



Kurkuma Pulver

Das Ingwergewächs Kurkuma, bei uns als Gelbwurz bekannt, enthält in den Wurzelstöcken aromatische, scharf schmeckende Moleküle. Diese Phytochemikalien hemmen Entzündungen und werden in der Volksmedizin seit Jahrtausenden zur Behandlung von Arthrose eingesetzt.

Kurkuma regt die Verdauungssäfte an (Gallenfluss), fördert die Fettverdauung, verstärkt die Verstoffwechslung von Cholesterin und reinigt die Leber. Unter anderem wirkt Kurkuma antioxidativ und entzündungshemmend.

In Indien ist die Verwendung von Kurkuma seit 4000 Jahren belegt. Die Pflanze galt als heilig und gehörte bereits damals zu den wichtigsten Gewürzen. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den „heißen“ Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen wird.

Dosierung und Art der Anwendung: 1 TL pro Tag in etwas Joghurt oder heiße Milch mit Honig einrühren und einnehmen.