

CURCUMA

- Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde das stark färbende Gewürz weltbekannt
- Curcuma longa oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, ist aber nicht nur zum Würzen von Gerichten hervorragend geeignet, sondern auch als vielseitiges Heilmittel
- Wenn Curcuma noch seine ätherischen Öle enthält, muss kein Pfefferextrakt hinzugefügt werden, denn die ätherischen Öle sorgen für die Bioverfügbarkeit des Hauptwirkstoffs Curcumin
- Für die verdauungsfördernde Wirkung verwendet man Curcuma, für viele weitere Wirkungen benötigt man entweder große Mengen Curcuma oder gleich das intensivere Curcumin
- Curcuma enthält – je nach Anbaugbiet – zwischen 2 und 8 % Curcumin
- Ein Curcumin-Präparat, wie Curcugreen, enthält aber gleich 95 % Curcumin, darum sollte man gleich ein Curcumin-Präparat (Curcugreen) wählen, wenn man Curcumin-Wirkungen benötigt

WIRKUNGEN

Fettverdauung, Leber:

- Aktiviert den Gallenfluss, wodurch Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut wird, bei Aufstoßen oder Blähungen
- Fördert die Leberentgiftung

Immunsystem:

- Curcumin unterstützt die Immunabwehr durch Anregung der Bildung von T-Helferzellen, B-Zellen, Makrophagen und Killer-Zellen

Krebs:

- Curcumin wird in die Zellmembran eingebaut und stärkt sie gegen aggressive Krebszellen. Die Membranen der Krebszellen werden durch die Einlagerung des Curcumins hingegen durchlässiger und verlieren an Stabilität
- Curcumin unterdrückt die Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs

Energiegewinnung:

- Die Energiegewinnungszentren der Zellen regenerieren durch Curcumin
- Deren Schädigung wird mit Krebsentstehung in Zusammenhang gebracht und führt zu Energiegewinnung über Gärung, Übersäuerung und Müdigkeit

Entzündungen:

- Curcumin hemmt den Aufbau entzündungsauslösender Prostaglandine, besonders hilfreich bei Sinusitis, Colitis, Bronchitis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Gelenkentzündung, Prostatitis, nach chirurgischen Eingriffen oder bei entzündlichen Hauterkrankungen

Entgiftung:

- Leitet Arsen aus
- Entlastet die Leber

Darm:

- Gegen Colitis
- Gegen Blähungen, Übelkeit, Verstopfung
- Reduziert Polypen

Diabetes:

- Senkt den Blutzuckerspiegel

Rheuma:

- Senkt oxidativen Stress
- Entzündungshemmend und harntreibend

Gefäße, Kreislauf:

- Senkt Triglyceride, LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation, nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an, von Curcuma benötigt man dafür aber 1800 mg täglich
- Blutdrucksenkend, blutverdünnend, entzündungshemmend und antioxidativ

Lunge:

- Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf die Atemwege
- Bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom (ARDS), chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma und akut-inflammatorischer Lungenerkrankung (ALI)
- Im Tierversuch konnte Curcumin den Gendefekt bei Mukoviszidose korrigieren

Knochen:

- Hemmt die Entwicklung von Osteoklasten (Knochensubstanz abbauende Zellen)
- Nach der Menopause kann Curcumin Östrogen-Defizite tw. ersetzen und Knochenschwund vorbeugen

Abnehmen:

- Regt Zellstoffwechsel und Verdauungsprozesse an
- Verbessert die Wasserversorgung der Zellen
- Unterdrückt Entstehung und Wachstum spezifischer Fettzellen, die an Übergewicht und Fettleibigkeit beteiligt sind

Bindegewebe, Haut, Haare:

- Wirkt verjüngend auf Kollagene und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes
- Haut und Haare profitieren von seinen Wirkstoffen

Psyche:

- Antidepressive Wirkungen, mit Medikamenten vergleichbar, doch ohne Nebenwirkungen

Nerven:

- Nervenschützend bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Alzheimer
- Bereits eine Stunde nach der Aufnahme von Curcuma steigen die Sauerstoffwerte im Blut und der Schutz vor freien Radikalen

Gehirn:

- Der Abbau von Hirnsubstanz wird verzögert. Schon ein Gramm Curcuma täglich reicht aus, um das Gedächtnis für sechs Stunden zu optimieren

Blutbildung:

- Fördert die Blutbildung, gegen Anämie

Steinbildung:

- Gegen Blasensteine und Gallensteine, Gallensteine jedoch aufweichen
- In der TCM wird Curcuma bei Milz-Qi-Schwäche und Blutmangel (TCM) eingesetzt

ZU BEACHTEN

- Curcuma kann blutverdünnend wirken, die Wirkung von Medikamenten verändern und ist in Hochdosen vor allem als Curcumin-Extrakt nicht immer mit Chemotherapie vereinbar
- Es gibt keine Überdosierung und keine Gegenanzeigen. Außer bei Gallensteinen, die man erst aufweichen sollte, damit sie sich nicht durch den verstärkten Gallenfluss in Bewegung setzen und einen Gallengang verlegen können
- Verbesserungen mit Curcuma sind dosierungsabhängig – ein Grund für die Abfüllung in Kapseln, denn zwei Teelöffel Curcuma nimmt man nicht mehr so leicht mit der nötigen Konsequenz und mit der Zeit rebelliert der Magen. Mit einer Prise auf den Reis einmal die Woche ist nicht viel zu erzielen
- Auf Bio-Qualität achten, weltweit ist mit Blei verseuchtes Curcuma im Umlauf
- Nicht auf leeren Magen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Es ist nur eine Prise Curcuma erlaubt