

Kurkuma: Indiens heilige Pflanze gegen Arthrose, Krebs, Diabetes und Alzheimer (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Eine der aufregendsten Substanzen, die derzeit gerade ihren Siegeszug von den Kräutergärten in die Forschungslabors feiert, ist das Curcumin. Das ist der gelbe Farbstoff des asiatischen Gewürzes Curcuma (Gelbwurz). Wir haben für Sie zusammengestellt, wie Forscher diesem Stoff seine Geheimnisse entlocken und welche Erfolge schon bei Krebs und Alzheimer und anderen Zivilisationskrankheiten erzielt werden konnten. Sie können das Gewürz aber auch ganz "traditionell" anwenden: Es ist ein bewährter Helfer gegen Verdauungsbeschwerden. Kurkuma (*Curcuma longa* L.) gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Kurkuma wird seit Jahrtausenden in der ayurvedischen und chinesischen Medizin angewandt. In den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts wurde Kurkuma als harntreibendes, magen- und leberstärkendes Mittel empfohlen.

Die schwache Bioverfügbarkeit von Kurkuma lässt sich beim Menschen durch Piperin (einem Hauptwirkstoff des schwarzen Pfeffers) tausendfach steigern. Curcumin und Piperin kombiniert wirken außerdem stimmungsaufhellend und gelten als potente natürliche Alternative zur Behandlung von Depressionen.

Unser Kurkuma-Produkt enthält diesen Verstärker Piperin.

Laut Studienlage kann Kurkuma:

Seit Jahren wird Kurkuma auch bei uns in der Alternativmedizin gegen zahlreiche Krankheiten (wie Arthrose, Krebs, Diabetes und Alzheimer) eingesetzt. Wie ist die Wirkung von Kurkuma zu erklären und was ist Kurkuma im Stande zu leisten? Nach der Studienlage kann Kurkuma

- gegen Krebs schützen und die Ausbreitung von Tumoren verhindern,
- den Heilungsprozess bei Arthrose unterstützen,
- vor Herzinfarkten schützen,
- bei Diabetes-Patienten eine positive Wirkung auf die Funktion der Blutgefäße ausüben,
- hilfreich gegen Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden,
- unterstützend zur Entgiftung verwendet werden
- und bei Atemwegserkrankungen wirksam sein

In Deutschland ist die Knolle vor allem als Gewürz bekannt

Kurkuma ist ein Hauptbestandteil von Currypulver und verleiht der Gewürzmischung ihre typische Farbe, weswegen Kurkuma auch unter dem Synonym "Gelbwurz" bekannt ist. Kurkuma ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die stark verzweigte, gelbe bis orange, zylindrische, aromatische Rhizome als Überdauerungsorgane ausbildet.

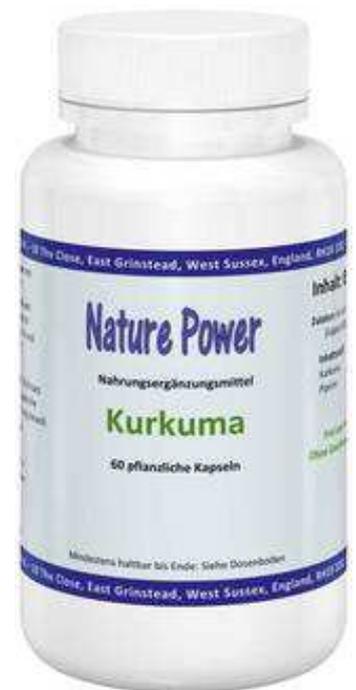
Kurkuma ist in ihrer Gänze zwar noch lange nicht erforscht, aber mit ihren mehr als 10000 chemischen Substanzen und über 600 potenten Heilstoffen gilt sie schon jetzt beinahe als Universalheilmittel. Zahlreiche Wirkstoffgruppen kommen in Kurkuma vor: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fettsäuren, Sekundäre Pflanzenstoffe, Ätherische Öle und Bitterstoffe.

In Kurkuma sind insbesondere Curcuminoide (Phenolsäuren) enthalten. Das sind gelbe Pigmente, die vielen Gewürzmischungen und Speisen die gelbe Farbe schenken.

Curcuminoide werden in drei Gruppen eingeteilt: Curcumin I, II und III, wobei Curcumin I in Kurkuma am meisten enthalten ist. Alle drei Curcuminoide sind biologisch aktiv. Die besten Wirkungen werden aber mit dem natürlich vorkommenden Curcuminoid-Komplex erzielt.

Die Hauptwirkungen von Kurkuma in Stichworten

- antibakteriell
- entzündungshemmend
- antikanzerogen
- gallentreibend
- antimykotisch
- immunstärkend
- antioxidativ
- leberschützend
- antiseptisch
- neuroprotektiv
- blutdrucksenkend
- schmerzlindernd
- blutverdünnend
- wundheilend
- cholesterinsenkend/triglyceridsenkend
- zytotoxisch
- entgiftend



Medizinische Anwendungen

Die medizinische Anwendung von Kurkuma bzw. Curcumin ist recht breitgefächert und reicht von Alzheimer über Diabetes mellitus bis hin zu Krebs. Kurkuma eignet sich vorbeugend oder zur Behandlung sämtlicher „Zivilisationserkrankungen“. Ob erhöhte Cholesterinwerte, Glukoseintoleranz bei Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Verdauungsprobleme, Leber- und Gallenprobleme, Arthritis, Ödeme, Krebs, Entzündungen, Freie Radikale und vieles mehr.

Die überragenden Wirkungen von Kurkuma konnten in einer Vielzahl internationaler Studien auch

wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Gelbwurz regt die Gallenproduktion an

Die in Kurkuma enthaltenen Curcuminoide fördern beim Menschen die Gallenproduktion und regen die Kontraktion der Gallenblase an. Fettsäuren können daher leichter aufgespalten werden. Kurkuma hat dadurch einen positiven Effekt auf Magen-Darm-Probleme, welche auf einer gestörten Fettverdauung beruhen. Auch Druck- und Völlegefühl nach fettreichen Mahlzeiten werden so geringer. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken zudem beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm. Blähbauch oder Unwohlsein verschwinden.

Möglicherweise verhindert der gesteigerte Gallenfluss sogar das Entstehen von Gallensteinen. Gallensteine können allerdings auch eine Kontraindikation für die Kurkumaeinnahme sein. Ein vorhandener Gallenstein könnte sich durch die vermehrte Menge an Gallenflüssigkeit oder durch die Kontraktion der Gallenwege einklemmen und dann den Abfluss der Galle verhindern. Deshalb sollten Personen mit Gallensteinleiden vor der Einnahme von Kurkuma-Präparaten ihren Therapeuten um Rat fragen.

Bei diesen Verdauungsbeschwerden hilft Gelbwurz:

- Völlegefühl
- Blähungen
- Darmkrämpfe
- Sodbrennen

Um diese Wirkungen zu nutzen, müssen Sie nicht unbedingt mit Gelbwurz würzen, denn die Heilpflanze erfüllt alle Anforderungen der modernen Pflanzenmedizin und ist auch in Kapselform erhältlich.

Im *Molecular Nutritional and Food Research* wurde eine Studie vorgestellt, der zufolge Darmentzündungen komplett verhindert werden konnten, wenn die Probanden fünf Tage vor Auftauchen eines darmschädigenden Faktors Curcumin zu sich genommen hatten. Die Forscher bestätigten, dass Curcumin diese schützende Wirkung aufgrund seiner antioxidativen Wirkung ausübt. Zudem sei Curcumin in der Lage, die Aktivierung von NFkappaB, einem zellulären Regulatormolekül, zu unterdrücken. Aktives NFkappaB gilt als kritisch für die Entstehung von Entzündungen.

Hier finden Sie unser Kurkuma mit Piperin im Online-Shop

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine



ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln