

Kurkuma – das reinste Wundermittel!



Mein geliebter Ehemann Paul ist ja nicht nur ein Büroheld, in seiner Freizeit ist er auch noch Waldbauer. Wir haben ein bisschen Wald und da gibt es im Winter immer jede Menge zu tun. Bäume fällen, sägen, stapeln. Und dabei ist es passiert. Ein Holzsplitter hat sich in Pauls Finger gebohrt und verschwand darin. Kein noch so kleines Ende war sichtbar, an dem man den Unhold mit einer Pinzette hätte herausziehen können.

Heilen mit Kurkuma

Und natürlich wusste Melody wieder Rat: Kurkumapulver mit Honig zu einer dicken Paste verrühren und auf die Wunde streichen. Gesagt, getan. Noch einen liebevollen Verband drum herum gewickelt, Küsschen aufs Näschen und dann konnte Paul wieder zu seinem Holz marschieren.

Kurkuma ist in jedem Currypulver

Ohne Kurkuma (Gelbwurz, Turmerik) wäre jede Currypulvermischung blass. Kurkuma ist leuchtend gelb und verleiht Curry seinen typischen Geschmack. Aber noch intensiver und wirkungsvoller ist es, wenn du Kurkuma pur oder sogar frisch verwendest. Manche Geschäfte bieten frischen Kurkuma an, er liegt meist dort, wo es auch Ingwer gibt.





Nimm viel und reichlich!

Du glaubst ja gar nicht, wie gesund Kurkuma ist. Und du kannst gar nicht zu viel davon nehmen, es ist nur gesund.

Kurkuma wird als ein natürliches **Antibiotikum** betrachtet.

Es stärkt die **Verdauung**, tötet schädliche Bakterien ohne die natürliche Darmflora zu schädigen. Das ist doch einfach toll!

In dem Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ wird dem Kurkuma sogar ein ganzes Kapitel gewidmet. Man hat festgestellt, dass Kurkuma **vor Krebs schützen** kann! In Indien, wo jeder Mensch durchschnittlich 1,5g bis 2g Kurkuma täglich zu sich nimmt, treten bestimmte Krebserkrankung deutlich weniger auf, als in Europa. Sogar vor **Alzheimer** soll Kurkuma schützen.



Wundermittel Kurkuma

Die Bitterstoffe im Kurkuma machen ihn zu einem erstklassigen **Leber- und Gallenmittel**. Es reinigt und unterstützt die Leber und Galle.

Kurkuma **entgiftet**, wirkt keimtötend, antiinfektios, wurmtreibend, fiebersenkend, entzündungshemmend, juckreizstillend und durstlöschend.

Kurkuma schützt den **Magen**, lindert Magenschmerzen und regt die Schleimbildung im Magen an. Neuerdings ist sogar erwiesen, dass Kurkuma den **Cholesterinspiegel** senkt!

Und es kommt noch besser: Kurkuma hilft bei **Allergien und Heuschnupfen**.

Ich bin aber noch nicht fertig: Kurkuma wirkt antioxidativ, schützt also vor **freien Radikalen**, die die Ursache für viele Krankheiten sind. „Freie Radikale sind modernsten medizinischen Erkenntnissen zufolge für alle Alterungsvorgänge und 87% aller Krankheiten verantwortlich.“ Dr. Karin Pirc, zitiert aus „Den Alterungsprozess umkehren“.

Hausmittel 1
**Bei Heuschnupfen, Allergien,
Blasenentzündung und Reiz-
blase**

Kurkumawasser:

1 TL Kurkumapulver
1 TL Biohonig

Beides in einem Glas lauwar-
mem Wasser (nicht wärmer als
40 °C!) verrühren. Mehrmals
täglich in kleinen Schlucken
trinken.



Hausmittel 2
Bei Herpes

Ghee-Kurkuma-Paste:

Einen Tropfen Ghee mit
einer Prise Kurkumapulver
mischen und auf die
Herpesbläschen streichen.
Kurkuma wirkt desinfizie-
rend und das Ghee kühlt
zusätzlich.

Hausmittel 3
**Bei Akne. Für Ausstrahlung
und Schönheit.**

Kurkuma mit Milch:

1 TL Kurkumapulver
1 Glas heiße Milch

Regelmäßig abends über
einen längeren Zeitraum die
Kurkuma-Milch trinken. Hat
eine blutreinigende Wirkung
und pflegt die Haut.



Würzen mit Kurkuma

Ich nehme Kurkuma täglich zum Kochen. Kurkuma ist bitter, scharf und herb, baut Ama und Kapha ab. Ich finde, dass es eigentlich an alles passt, außer an Süßes. Aber Gemüse, Reis, Kartoffeln, Bulgur, Polenta, Hirse usw. oder Salatsaucen – Kurkuma passt immer. Kein Dhal ohne Kurkuma. Für Chutneys oft eine Bereicherung.

Am besten ayurvedisch verwenden: du brätst das Kurkuma in Ghee an, dann erst kommt das Gemüse in die Pfanne oder den Topf.

Da ist er wieder!

Die Kurkuma-Honigpaste habe ich Paul täglich neu aufgetragen, kleinen Verband drum herum und immer ein Küsschen aufs Näschen. Nach einer Woche war der Splitter wieder da! Die Haut hatte sich nach dem Duschen plötzlich weich geöffnet und der kleine, freche Störenfried konnte sanft herausgezogen werden.

Bleibe gesund und fröhlich und nimm viel Kurkuma!

Lisa



Hausmittel aus „Handbuch Ayurveda“ von Dr. med. Ernst Schrott und Dr. med. Wolfgang Schachinger.