

MIT CURCUMA IN DEN FRÜHLING

Curcuma schenkt Schönheit, Gesundheit, Kraft und Vitalität. Bereits vor 5.000 Jahren kannte man die heilende Kraft des „indischen Safrans“. Noch heute gilt Curcuma als reinigende Pflanze für den ganzen Körper mit vielen weiteren Wirkungen. Die „Königin der Gewürze“ regt etwa den Fluss der Lebensenergie Qi an und somit jene Energie, die viele von uns erst bemerken, wenn sie uns fehlt und wir uns müde und ausgelaugt fühlen.

Von Silvia Konrath

Curcuma ist mehr als nur der Hauptbestandteil von Currypulver. Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Ihr Reichtum liegt nicht in der wunderschönen zartrosa Blüte oder den Blät-

vom Leben“. Und tatsächlich wurde bereits in den heiligen Schriften des Hinduismus, den Veden, die Wirksamkeit von *Curcuma* beschrieben. Die Gelbwurz ist bitter, scharf, adstringierend und seine Energie ist erhitzen. Als Farbstoff für farbenprächtige Kleidungsstücke, Gewürz und Heilmittel angewandt, ist *Curcuma* in Asien auch heute noch wie vor allgegenwärtig.

Die Königin der Gewürze gilt als wahrer Junbrunnen und bringt vor allem im Frühling, wenn alles zur Erneuerung strebt, die Kräfte wieder. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von *Curcuma* die allgemeine Lebensqualität verbessert und das Leben verlängert. Die Gelbwurz reduziert das Ausmaß der Zellschädigung, das mit dem normalen Alterungsprozess einhergeht, stärkt die geistigen Fähigkeiten sowie das Herz-Kreislaufsystem – und das mit höchst angenehmen Nebenwirkungen auf die gesamte Verdauung! In der Chakrenlehre, die sich mit den sieben Hauptenergiezentren des Menschen entlang der Wirbelsäule befasst, steht die gelb-orange Farbinformation für das zweite und dritte Chakra. Dort, wo Milz, Leber, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm sitzen, unterstützt *Curcuma* den Organismus in vielerlei Hinsicht. Das zweite Chakra (orange) steht für Freude, Umwandlung und Reinigung. Das dritte Chakra (gelb) für konzentriertes Denken und Verdauungsenergie. Also dafür, was der Mensch verdaut, was er annehmen und in sich aufnehmen will. Aber auch dafür, was er nicht annimmt, wieder loslässt und symbolisch ausscheidet.

Sanfte Verdauungsregulierung

Das Fett aus der Nahrung wird durch die Gallensäure, die in der Leber gebildet wird, in kleinste Fettkügelchen zerteilt und kann so besser verstoffwechselt werden. Dadurch wird einerseits die Fettverdauung verbessert, andererseits werden Leber und Gallenblase durch den Gallenfluss gereinigt und schneller entgiftet. *Curcuma* unterstützt somit bei Lebererkrankungen und Belastungen durch Alkohol und Medikamente, aber auch wenn man einfach im Frühling den Körper ein wenig unterstützen will. Im Gegensatz zu vielen anderen verdauungsanregenden Bitterstoffen sind jene in *Curcuma* energetisch warm, was

tern, sondern in der Erde verborgen. Das aus der Wurzel gewonnene gelb-orange Pulver gilt schon seit Jahrhunderten als wichtiges Heilmittel des Ayurveda, der „Wissenschaft



für viele Frauen mit Milz-Qi-Schwäche bekömmlicher ist. Frauen leiden besonders oft an schlechtem „Verdauungsfeuer“ und neigen zu Gewichtszunahme, Kälte, Blähungen und Völlegefühl, an Wasseransammlungen und Bindegewebsschwäche. Es fehlt an Kraft, ausgeglichenem Gemüt und guten Gedanken. *Curcuma* kann hier sehr hilfreich sein, stärkt auch die Verdauungsorgane und deren Schleimhäute, auf die es entzündungshemmend wirkt.

Sehr unterstützend ist *Curcuma* außerdem bei der Eiweißverdauung durch Anregung des Bauchspeicheldrüsenenzym Trypsin. Bei einer Schwäche können hier, ebenso wie bei zu wenig Gallensäure, die Symptome Aufstoßen, Druck im Magen, Blähungen und Völlegefühl auftreten.

Wieder richtig durchatmen

Curcuma weist eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen auf. Beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim allergischen Asthma und bei der akut inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) wirken sich die stark entzündungshemmenden und antioxidativen Effekte seines Hauptwirkstoffes Curcumin

regenerierend aus. So enthält Curcumin natürlich vorkommende Polyphenole, die freie Radikale einfangen und somit die massiven Entzündungen in den Atemwegen abschwächen. *Curcuma* zeigt ebenso bei der lebensgefährlichen Lungenfibrose seine Wirkung. Diese Erkrankung kann als Folge von verschiedenen Lungenerkrankungen entstehen oder ist bedingt durch berufliche und umweltbedingte Belastungen wie anorganischer Staub, Medikamente, Zigarettenrauch, Chemo- oder Strahlentherapie. *Curcuma* wurde in mehreren Studien getestet. Durch die Einnahme von *Curcuma* wurden Lungenverletzungen und Lungenfibrosen deutlich gemindert.

Curcuma zur Krebsprävention

Die Gelbwurzel wirkt nicht nur krebsvorbeugend, sondern hemmt auch die Verbreitung, wenn sich ein Tumor bereits im Körper manifestiert hat. Etwa unterdrückt Curcumin die Metastasenbildung bei Brustkrebs, indem es die Transkriptionsfaktoren, die für die Tumorbildung nötig sind, einfach ausschaltet. Außerdem stärkt *Curcuma* die Membranen der gesunden Körperzellen, indem die Curcuminmoleküle in die Lipiddoppelschicht der Zellmembranen eingebaut werden und

so stabilisieren. *Curcuma* erhöht damit die Widerstandsfähigkeit der

Zellmembran gegenüber aggressiven Krebszellen. Phänomenal dabei ist, dass es nur die gesunden Zellen stabilisiert. Die Membranen der Krebszellen hingegen werden durch die Einlagerung des Curcumin durchlässiger und verlieren somit an Stabilität.

Currypulver enthält zwar einen Anteil an *Curcuma*, doch ist er zu gering um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu zeigen. Auch als reines Gewürz verwendet, wird man nicht alle Eigenschaften von *Curcuma* gleich gut nützen können. Es sind einfach für die verdauungsfördernden und entgiftenden Wirkungen größere Mengen *Curcuma* erforderlich als man als Gewürz mit Reis zu sich nimmt. Daher sind *Curcuma Kapseln* in Bio-Qualität zu empfehlen. Frisch vermahlen und verkapsuliert ist *Curcuma* noch reich an ätherischen Ölen und (deshalb ohne Zugabe von Pfefferextrakt) gut aufnehmbar. Für die Krebsbegleitung allerdings werden ganz spezielle hochdosierte Curcuminpräparate verwendet. Doch hier ist das Hauptproblem die schlechte Verwertbarkeit von extrahiertem Curcumin, das überragende Studienergebnisse in der Praxis wieder in Frage stellt. Aus *Curcuma* selbst ist Curcumin gut aufnehmbar, da es dort im natürlichen Verband in der Komposition der Natur mitsamt den ätherischen Ölen vorliegt. Um die Aufnahme noch zu verbessern, sollte man zusätzlich Fetthaltiges essen oder noch besser die Einnahme mit *Krillöl* kombinieren, dessen Phospholipide die Transportfunktion zur Zelle hin übernehmen können. ✍



> Frühlingskur mit Curcuma und Vulkanmineral

Sie gelten als das Entgiftungsduo schlechthin: *Curcuma* und *Vulkanmineral*, genauer gesagt Klinoptilolith, ein Mineral aus der Familie der Zeolithe. Zusammen eingenommen, arbeiten sie Hand in Hand für die Leberreinigung und Entsäuerung – ein typisches Frühlingsthema! Doch nur ein mit dem CE-Zeichen versehenes, als Medizinprodukt zugelassenes *Vulkanmineral* darf zur Einnahme empfohlen werden. Das unserer Meinung nach effektivste, wenn nicht gar einzige wirklich empfehlenswerte, da durch ein besonderes Gegenstrahlverfahren aktivierte *Vulkanmineral*, befindet sich gerade im Zulassungsverfahren und ist derzeit nur als Badezusatz erhältlich. Aktiviertes *Vulkanmineral* erhält durch die besondere Vermahlung eine riesengroße innere Oberfläche und wirkt wie ein Magnet auf Säuren und Gifte. Möglich wird das durch die Käfigstruktur des Klinoptilolith und seine Ladung. Einmal wöchentlich ein Vollbad oder auch täglich ein Fußbad kurmäßig durchgeführt, verschönert das Hautbild und schafft ein Entgiftungsventil, das den Körper entlastet. Dabei trocknet es die Haut überraschenderweise nicht aus, wie man das von heißem Wasser und Entsäuerungsbädern gewohnt ist.

