

Kurkuma – das indische Zaubergewürz

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Kurkuma ist eine Wurzelstaude, die in Indien und Südostasien wächst. Das besondere Interesse gilt der Wurzel, die im Inneren leuchtend gelborange ist. Die Wurzel wird getrocknet, gemahlen und so erhält man das Kurkumapulver. Dies enthält 3 – 5 % Curcuminoide.

Die ganz besonderen Vorzüge des Curcumins sind zwar seit Jahrhunderten bekannt, diese bioverfügbar zu machen, war und ist dabei jedoch immer eine Herausforderung gewesen.

Nun ist mit der LipoCellTech-Methode in jahrelanger Forschungsarbeit ein Weg gefunden worden, Curcumin so bioverfügbar wie niemals zuvor zu machen. Das ist schon eine kleine Revolution, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

Kurkuma – Würze des Lebens

Es ist noch gar nicht so lange her, da wusste hierzulande kaum jemand mit Curry so richtig etwas anzufangen.

Erst, als die asiatische Kochkunst und damit auch die ayurvedische Küche bei uns bekannter wurden, hat der Curry mit seiner leuchtend gelben Farbe den Siegeszug in unsere neuzeitlicheren Kochrezepte angetreten.

In Indien und Südostasien würzt Curry seit Jahrtausenden sehr viele Speisen.

Inzwischen ist Curry und Kurkuma in Europa so bekannt, dass man es in fast jeder Küche im Gewürzregal findet. Die Currywurst kennt heute auch jeder.

Sooo gelb!

Aber was macht den Curry so gelb? Und was färbt die Ostereier und den Senf?

Es ist die Wurzel der Gewürzpflanze Kurkuma, und die ist es wert, hier einmal genauer hinzuschauen.

In Asien schätzt man die Kurkumawurzel seit Jahrtausenden als medizinisches Gewürz. Die Wurzeln werden gekocht, dann in der Sonne getrocknet und zu Kurkumapulver vermahlen.

Die Kurkuma longa Rhizomstaude wächst am liebsten in tropischen, feuchtwarmen Gegenden. Auf Deutsch heißt sie Gelbwurz, sie gehört zur Familie der Ingwergewächse und existiert seit mehr als 12 Millionen Jahren auf der Erde.

Die Kurkumawurzel enthält ätherische Öle, Harze, Eiweiße, Glykoverbindungen, und schließlich 3 – 5 % Curcuminoiden, und sie sind es, die in den Fokus der Wissenschaft gerückt sind. Nicht ohne Grund, denn in unzähligen Studien fand man Erstaunliches.

Die Alleskönner

In über 3000 Studien in den letzten Jahrzehnten, darunter randomisierte, placebokontrollierte Studien stellte sich heraus, dass Curcumin

- die Leber schützt und den Gallefluss anregt
- die Energieproduktion in der Atmungskette der Mitochondrien unterstützt
- Entzündungen hemmt
- Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen lindert
- Den Knochenabbau verhindert
- als Antioxidans Freie Radikale neutralisiert, dabei die Zellen jung erhält
- das Gewicht kontrollieren hilft, dabei den Fettstoffwechsel ankurbelt
- Cholesterin ausgleicht und dabei das LDL senkt
- Einen günstigen Effekt auf den Blutzuckerhaushalt hat
- das Gehirn schützt vor Demenz und Parkinson und das Gedächtnis verbessert
- die Nerven schützt und regeneriert
- Herz und Gefäße gesund erhält
- giftige Substanzen bindet und ausscheidet
- gegen Akne wirksam ist, und die Haut nährt und jung hält
- ja sogar tumorhemmend wirkt.

Rund 11.000 wissenschaftliche Arbeiten haben sich diesen Themen bereits gewidmet.

Ein flüchtiger Gast

Die geringe Bioverfügbarkeit von Curcumin ist allerdings ein Faktor, der eine dergestalt therapeutische Wirkung limitiert, wenn Kurkuma lediglich zum Verfeinern von asiatischen Speisen verwendet wird.

Curcumin ist ein Polyphenol und ist fettlöslich. In saurer Umgebung (Magen) ist es praktisch unlöslich in Wasser. Wie andere Polyphenole ist es hitzestabil. Es wird erst im alkalischen Milieu im Dünndarm aufgenommen und sehr rasch verarbeitet und wieder ausgeschieden. Eine wirklich therapeutisch relevante Konzentration im Blutserum ist also eine Herausforderung, will man in den Genuss der ganzen Kraft von Curcumin kommen.

Viele schlaue Köpfe haben sich schon Tricks und Kniffe ausgedacht, das Hindernis der schlechten Bioverfügbarkeit zu umschiffen. Die ayurvedische Küche hat hier die Spürnase ganz weit vorne. Die "Goldene Milch" ist ein köstliches Beispiel hierfür.

Das Piperin aus schwarzem Pfeffer ist auch ein guter Weg, die Aufnahme von Curcumin zu steigern, aber dem sind auf Grund der Schleimhaut reizenden Wirkung von Piperin Grenzen gesetzt.

Endlich am Ziel angekommen

Die Entwicklung liposomaler Verkapselungen mit der LipoCellTech Methode, bei der die Stoffwechselfvorgänge des Körpers praktisch imitiert werden, ist der erfolgversprechendste Weg, Curcumin dem Körper "mundgerecht" zur Verfügung zu stellen.

Viele Jahre Forschung stecken in dieser patentierten Methode.

Im menschlichen Verdauungstrakt werden Nährstoffe in Fettkügelchen verpackt, um sie so dem Blut zu übergeben. LipoCellTech simuliert diesen Vorgang, indem aktive Inhaltsstoffe ganz natürlich in trockener Form in Liposomen verpackt werden, so, wie es der Körper selbst auch tut bei der Verdauung.

Deshalb also "mundgerecht", weil dies eine enorm verbesserte Bioverfügbarkeit mit sich bringt.

Ein Liposom ist ein Fettkügelchen, genauer ein **Phospholipidkügelchen**. Es besteht aus demselben Baumaterial wie eine Zellmembran und ist deutlich kleiner als eine Körperzelle. Sein Innenraum ist prall gefüllt mit leckerem Curcumin und so bringen die winzigen Liposomen die oftmals fehlende Würze zurück ins Leben der Körperzellen.

Mit der unvergleichlich hohen Aufnahme des LipoCellTech-Curcumins werden uns die wundervollen Eigenschaften des Curcumins nun auf dem Silbertablett präsentiert.

Hier findet man ein riesiges Sammelsurium an Studien zu Kurkuma:

<https://kurkuma.info/studien/>

Unter Anderem:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23569342/>

<http://www.greenmedinfo.com/article/complex-curcumin-and-phosphatidylcholine-effective-reducing-symptoms-osteoarthritis/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19151449/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22108476/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665200/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21603867/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21742514/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz