



Curcumin fördert das Magen-Darm-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem + Anbau-Tipps

Curcumin ist der Hauptwirkstoff in Kurkuma. Kurkuma ist ein gelb-orange Gewürz, das als herausragende Zutat in der indischen Küche bekannt ist, aber auch starke therapeutische Vorteile bietet. Curcumin ist das Pigment, das für die leuchtend goldene Farbe der Kurkuma und viele ihrer gesundheitlichen Vorteile verantwortlich ist. Curcumin ist ein starkes Antioxidans, das gereiztes Gewebe beruhigt, die Wundheilung unterstützt, schädlichen Organismen widersteht und zur Aufrechterhaltung des Magen-Darm-, Herz-Kreislauf- und Immunsystems beiträgt. (Quelle) Die starke antioxidative Aktivität von Curcumin Oxidativer Stress ist das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen der Produktion schädlicher freier Radikale durch den Körper und seiner Fähigkeit, diesen entgegenzuwirken. Antioxidantien helfen dabei, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen …



Curcumin ist der Hauptwirkstoff in Kurkuma. Kurkuma ist ein gelb-orange Gewürz, das als herausragende Zutat in der indischen Küche bekannt ist, aber auch starke therapeutische Vorteile bietet. Curcumin ist das Pigment, das für die leuchtend goldene Farbe der Kurkuma und viele ihrer gesundheitlichen Vorteile verantwortlich ist. Curcumin ist ein starkes Antioxidans, das gereiztes Gewebe beruhigt, die Wundheilung unterstützt, schädlichen Organismen widersteht und zur Aufrechterhaltung des Magen-Darm-, Herz-Kreislauf- und Immunsystems beiträgt. (Quelle)

Die starke antioxidative Aktivität von Curcumin

Oxidativer Stress ist das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen der Produktion schädlicher freier Radikale durch den Körper und seiner Fähigkeit, diesen entgegenzuwirken. Antioxidantien helfen dabei, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen und die natürlichen Heilungsmechanismen Ihres Körpers bei der Reparatur des Schadens zu unterstützen.

Kurkuma enthält viele Antioxidantien, von denen Curcumin am wirksamsten ist. Untersuchungen zeigen, dass die antioxidativen Aktivitäten dieser Verbindung zehnmal wirksamer sind als Resveratrol, das Antioxidans in Rotwein.

Diese Verbindung fängt freie Radikale ab und schützt die DNA vor oxidativen Schäden. Interessanterweise ist Curcumin nicht nur ein starkes Antioxidans, sondern es scheint auch die Stärke anderer Antioxidantien zu verbessern. (Quelle)

Fördert die kardiovaskuläre Gesundheit

Die antioxidativen Eigenschaften von Kurkuma wirken sich

direkt auf das Herz-Kreislauf-System aus. Curcumin reduziert die toxischen Wirkungen aggressiver medizinischer Therapien, insbesondere solcher, die das Herz betreffen. Studien zeigen, dass Curcumin die normale Herzgröße und -funktion fördert. ((Link entfernt))

Hilft bei der Erhaltung der Lebergesundheit

In der traditionellen hinduistischen Medizin wird seit Jahrhunderten Kurkuma zur Unterstützung der Lebergesundheit verwendet. Moderne Studien bestätigen nun, dass Curcumin zum Schutz der Leber vor Toxinen beiträgt und die normale Leberfunktion fördert. Einige Untersuchungen legen sogar nahe, dass es ein nützlicher Nährstoff für Personen mit Fettlebererkrankungen sein kann. (Quelle 1, (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Widersteht schädlichen Organismen

Untersuchungen haben ergeben, dass Curcumin gegen viele Arten von Schadorganismen, insbesondere Pilze, resistent ist. Es wurde sogar beobachtet, dass Kurkumaextrakte das Wachstum von Schadorganismen hemmen, die speziell auf das Verdauungssystem abzielen. (Quelle 1, (Link entfernt))

Andere gesundheitliche Vorteile

Kurkuma ist nicht nur ein starkes Antioxidans und Abwehrmittel gegen Schadorganismen, sondern auch ein echtes Superfood, das eine Reihe von Vorteilen bietet.

Beruhigt die Reizung

Curcumin hat beruhigende Eigenschaften und ist eine der effektivsten Methoden, um die Reaktion des Körpers auf

Entzündungen zu unterstützen. Mehrere Studien haben festgestellt, dass die tägliche Einnahme von Kurkuma die Empfindlichkeit, Schwellung und Steifheit verringert. (Quelle)

Krebs

Wissenschaftler haben die Beziehung von Kurkuma zu verschiedenen Krebsarten untersucht, darunter Prostata-, Brust-, Haut- und Darmkrebs, und berichten, dass sie beeindruckende ernährungsphysiologische Vorteile bietet. ((Link entfernt))

Wundheilung

Curcumin fördert die Wundreparatur und die normale Produktion von Hautzellen. Der Effekt scheint unabhängig davon wirksam zu sein, ob das Curcumin oral eingenommen oder direkt auf die Wunde aufgetragen wird. (Quelle)

Magen-Darm-Gesundheit

Kurkuma ist erstaunlich bei der Unterstützung der Verdauungsgesundheit, einschließlich normaler Gallenblasenfunktion und Gallenfluss. Untersuchungen zeigen, dass Kurkuma die Gesundheit der Magenzellen unterstützt. (Quelle)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Bioverfügbarkeit von Curcumin

Während Curcumin wie ein Wundernährstoff erscheint, hat es eine Schwäche – die Bioverfügbarkeit. Wenn unser Körper von selbst konsumiert wird, nimmt er eine relativ kleine Menge davon auf. Als Reaktion darauf wurde der Verbesserung der Bioverfügbarkeit viel Aufmerksamkeit gewidmet.

Eine interessante Lösung ist Nanocurcumin – eine spezielle Form

von Curcumin, bei der winzige Partikel der Verbindung in einer speziellen Emulsion suspendiert sind. Die kleinere Größe könnte die Aufnahme erleichtern. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Eine einfachere Möglichkeit, die Bioverfügbarkeit von Curcumin zu erhöhen, besteht darin, es einfach mit schwarzem Pfeffer zu kombinieren. Schwarzer Pfeffer enthält ein Alkaloid namens Piperin, und die Einnahme mit Kurkuma kann die Bioverfügbarkeit von Curcumin um bis zu 2000 Prozent erhöhen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tipps für den Anbau von Kurkuma

Kurkuma anzubauen ist einfach, aber die Ernte dauert ungefähr ein Jahr. Wenn Sie sich nicht in einem tropischen Klima befinden, müssen Sie es in Innenräumen anbauen. Kurkuma vermehrt sich nicht durch Samen. Suchen Sie stattdessen in einem örtlichen Kindergarten nach frischer Kurkuma-Wurzel (nicht biologische Sorten von Lebensmittelgeschäften können mit wachstumshemmenden Chemikalien behandelt werden) und pflanzen Sie einen Schnitt.

An einer großen Wurzel sind wahrscheinlich mehrere Knoten angebracht. Schneiden Sie sie auseinander – jeder startet eine neue Pflanze. Geben Sie jedem seinen eigenen Behälter oder pflanzen Sie ihn in einem Abstand von 30 bis 40 cm in Ihren Garten. begraben Sie jeweils unter 5 cm loser Erde.

Kurkuma bevorzugt gut durchlässigen Boden und volle Sonne. Sie sollten drei bis sechs Wochen nach dem Pflanzen Sprossen sehen. Ihre Kurkuma-Wurzel sollte nach acht bis zehn Monaten zur Ernte bereit sein. Starten Sie jedes Jahr eine neue Pflanze – Sie können Rhizome für die Ernte im nächsten Jahr speichern.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Ergänzung mit Curcumin

Das Essen von frischer Kurkuma ist eine großartige Möglichkeit für Ihren Körper, die Vorteile des Gewürzs zu nutzen. Wenn sich das tägliche Hinzufügen von frischer Kurkuma zu Ihrem Menü als unpraktisch oder eintönig herausstellt, ist eine hochwertige Ergänzung die nächstbeste Option. Vermeiden Sie kostengünstige Kurkumapräparate von geringer Qualität, da viele wegen Bleiverunreinigung zurückgerufen wurden. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Curcumin kaufen

Eine Auswahl von uns empfohlener Produkte.

Kaufempfehlung (Kurkuma Pulver): (Link entfernt)

Kaufempfehlung (Curcumin Kapseln): (Link entfernt)

Kaufempfehlung (Curcumin Kapseln): (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki