

«Medizin» aus der Natur ergänzt unsere Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitskonzepte ideal. Diese können jedoch nur unterstützend wirken, wenn Sie nach diesen Konzepten leben. Klienten halten sich an unser E-Book, das Sie bei der Onlineberatung erhalten haben. «Medizin» aus der Natur kann nicht einzeln wirken, wenn man ansonsten ungesund lebt. Betrachten Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit immer ganzheitlich.

...

.

## **Kurkuma - Curcumin** frisch als Wurzel

Wie Ingwer sind die Vorteile von **Kurkuma** und seinem Hauptbestandteil Curcumin bekannt. Curcumin wurde ausführlich auf seine antimikrobiellen, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften untersucht, und Forscher haben gezeigt, dass eine Kurkumaergänzung Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und neuroprotektive Wirkungen hervorrufen kann.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung ist **Curcumin** eine potenzielle Behandlung für entzündliche Darmerkrankungen, Pankreatitis, Arthritis sowie Brust- und Prostatakrebs. Zusätzlich weist Curcumin neuroprotektive Eigenschaften auf und kann das Risiko verringern oder die Entwicklung von Alzheimer, Multipler Sklerose, Prionkrankheiten, Down-Syndrom und Autismus verzögern.

Während nachteilige Wirkungen, die mit dem Verzehr von Curcumin oder Kurkuma verbunden sind, selten sind, stellt die Bioverfügbarkeit von Curcumin einige Herausforderungen. Durch die Kombination von Kurkuma mit schwarzem Pfeffer, der das Alkaloid Piperin enthält, kann die Absorptionsrate von Curcumin erhöht werden.

Quellen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852989/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3535097/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19594223/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31185140/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3535097/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>

Anmerkung: Wir empfehlen Kurkuma frisch zu essen. Nicht in Kapselform. Etwas schwarzen Pfeffer dazu nehmen.

.