

Curcuma soll doch entzündungshemmend sein. Ich habe so viel darüber gelesen. In Büchern mit Rezepten. Krebsheilend soll es auch sein, aber bei mir nützt das nichts, obwohl ich Curcuma Forte nehme.

So ist zulesen: **“Im Vergleich zu herkömmlichem Kurkuma-Pulver wird das flüssige Curcumin nachweislich (!!!) 185-mal besser und schneller vom Körper aufgenommen und verbleibt über 24 Stunden im Blut. Dank der Extra-Vitamine C und D wird zudem das Immunsystem normalisiert! Curcumin trägt ausserdem zur Normalisierung der Funktion von Leber, Haut, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Verdauung, Lunge und oberer Atemwege bei.”**

Hohoho, schön wäre es!

Wenn man mit ungesunder Ernährung weiter wüten könnte - und Curcuma löst alle Probleme!

Solche und ähnliche Aussagen sind immer mit Vorsicht zu geniessen. Denn es kommt nicht nur darauf an, wie man Curcuma zu sich nimmt, sondern was man sonst noch alles isst und welche chemische Substanzen man noch hinzufügt.

Empfehlungen von Forschern, der WHO und wer sonst noch alles positiv berichtet, sind ebenfalls mit Vorsicht zu geniessen.

Warum? Weil Curcuma hauptsächlich an Mäusen getestet wird. Und Mäuse essen in der Regel immer richtig und haben deshalb keine Krankheiten wie wir Menschen.

Unsere Empfehlung und dabei bleiben wir:

Curcuma immer wenn möglich von der frischen Wurzel essen. Wenn Sie keine Wurzel kaufen können, nehmen Sie das Curcuma in Pulverform, dazu etwas schwarzen Pfeffer und ein paar Tropfen Leinöl dazu. Z.B. in einem Smoothie.

Unsere klienten halten sich an das E-Book, welches Sie bekommen haben.

So kann der Körper das Curcuma, den Inhaltsstoff Curcumin, am besten aufnehmen. Bereits der Mundbereich und die täglich höchst strapazierte Speiseröhre profitiert davon.

Die meisten Rezepte in Büchern taugen nichts, weil zur gleichen Zeit entzündungsfördernde Nahrungsmittel mitgegessen werden.

Curcuma kann jedoch nur gut wirken, wenn Sie sich von Grund auf gesund ernähren. Wenn Sie das nicht möchten, brauchen Sie auch kein Curcuma zu sich nehmen.

Die Menge machts aus: Bei Entzündungen oder Krebs nehmen Sie täglich 8 - 10 Gramm Curcuma. Viele nehmen nur sehr wenig. Sehr wenig, auch in den Kapseln, dafür anscheinend hochdosierte. Ein Hauch Nichts, bringt auch nichts!