



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



## Kurkuma - Turmeric

„Zauberknolle“  
oder  
„Gewürz des Lebens“

### ☛ Indiens heilige Pflanze gegen Volkskrankheiten

In der ayurvedischen Medizin ist Kurkuma schon seit Jahrtausenden als Heilmittel bekannt. Der Gelbwurzel werden zahlreiche Heilwirkungen nachgesagt. Vor einigen Jahren ist die medizinische Forschung auf sie aufmerksam geworden und kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. **Kurkuma zählt zu den „heißen“ Gewürzen**, denen eine reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen wird. Tatsächlich ist Kurkuma für die Südasiaten das Heilmittel für nahezu alle Volkskrankheiten; es wird aber auch bei **Nervenschwäche, mentalen Problemen**, als **natürliches Schönheitsmittel**, als **Aphrodisiakum** sowie bei **Kreislaufproblemen** eingesetzt. So wirkt die gelbe Wurzel beispielsweise **stark antioxidativ und entzündungshemmend**, sie **fördert die Verdauung** und hat **entgiftende Eigenschaften**.

☛ Die Wurzel, die aufgrund ihrer gelben Farbe als Gelbwurzel bekannt ist, ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der indischen Ingwer-Gewächse. Sie ist seit rund 5000 Jahren in Südostasien, Vietnam, Süd-Indien und auf Java heimisch. In unseren Breitengraden wird die Knolle vor allem als Gewürz verwendet. Kurkuma ist ein Hauptbestandteil von Currypulver und verleiht der Gewürzmischung ihre typische gelbe Farbe. Verantwortlich dafür ist das enthaltene Kurkumin. Die Pflanze, die auch gelb blüht, wird 1 Meter hoch und hat starke Wurzelstöcke. Es ist die voranging Wurzel, welche in der Küche und in der Naturmedizin verwendet.

### Einnahmeempfehlung:

*Kapseln:* 3 x 1-2 Kapseln mit Wasser und einem Teelöffel gutem Speiseöl einnehmen.

*Pulver:* 1- 2 x am Tag je 1 TL in etwas warmes Wasser (immer auch mit etwas Speiseöl) einrühren und trinken.

Inhaltsstoffe: Gelbwurzel (Curcuma Longa), Gummi Arabicum, Stärke



Erhältlich in: 60 vegetarische Kapseln á 500 mg  
100 g u. 500g Churna (Pulver)

Frei von Natrium, Hefe, Gluten, Zucker, Künstliche Farbstoffe und Aromen

**Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.**

**Per Mail unter [service.naturwaren@gut-saunstorf.de](mailto:service.naturwaren@gut-saunstorf.de) oder telefonisch unter 038424 – 22690.**

[www.naturwaren-gut-saunstorf.de](http://www.naturwaren-gut-saunstorf.de)