



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Kurkuma und Gesundheit - Kräuter und Gewürze aus Sicht der traditionellen medizinischen Medizin (TCM) - Kurkuma und Gesundheit

Kurkuma ist ein wichtiges Gewürz aus der indischen Küche. Die meisten haben Kurkuma- wenn auch vielleicht unwissentlich - bereits gegessen. Ist es doch Hauptbestandteil von Curry – der berühmten indischen Gewürzmischung. Kurkuma ist der Wurzelstock der Pflanze *Curcuma longa*, die zu den Ingwergewächsen gehört. Es gibt Kurkumawurzeln in gut sortierten Supermärkten oder Bioläden oder gemahlene Kurkuma. Auffallend ist seine leuchtendgelbe Farbe. Kurkuma sollte sparsam verwendet werden, da sein Aroma eine große Würzkraft hat: aromatisch, leicht bitter und scharf. Kurkuma passt gut zu Gerichten mit Kokosmilch und verleiht z.B. auch Möhren, Blumenkohl oder Kartoffelgerichten eine orientalische Note. Kurkuma wird häufig in den Medien als „Wundermittel“ aus der ayurvedischen Medizin gepriesen. Doch Vorsicht-wie bei Ingwer sollte man nicht einfach große Mengen davon verzehren. Es gibt Kontraindikationen und auf Nummer sicher geht Ihr, wenn Ihr vorher einen erfahrenen Therapeuten befragt.



Foto Klaus Rupp

Kurkuma longa– Wirkung aus für Sicht der TCM*

- Bewegt das Blut und zerstreut Blut-Stasen (Gynäkologische Beschwerden, Amenorrhöe, Blutergüsse)
- Bewegt das Qi nach unten ((Ober)bauchbeschwerden, Gallenblasenentzündung)

Eure Sabine Kakizaki



Heilpraktikerin
Sabine Kakizaki

*Quelle: 180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin, H. Magel/W.Prinz/S.van L