

Für die Gelbwurzel *Curcuma longa* ist eine etwa 5.000-jährige medizinische Tradition bekannt. Sie wird in Indien vorwiegend bei Erkrankungen im **Magen-Leber-Galle-Bereich** eingesetzt, aber auch äußerlich u.a. bei **Hauterkrankungen**.

In Europa sind Gelbwurzelarten als **Leber- und Gallemittel** bereits seit der Antike bekannt. Die Hauptanbauggebiete guter Qualitäten von *Curcuma longa* liegen in Indien. Dass man sich manchmal schon nach einer kleinen Portion gemästet fühlt, liegt an unserer individuellen "Fett-Toleranz". Ursache dafür ist häufig eine gestörte Fettspeicherung, weil unsere Verdauungssäfte ins Stocken geraten sind. Zudem reagiert unser Fettverdauungssystem mit dem Alter zunehmend langsamer und die Verdauungssäfte werden oft nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt. Das Leber-Galle-System stellt den wichtigsten Fettlöser, den Gallensaft, her und bestimmt, wann und wie viel davon ausgeschüttet wird. Bei **Verdauungsproblemen, die mit verminderter Gallensaftproduktion** einhergehen, kann Fett nicht mehr richtig verdaut werden. Hier springt der pflanzliche Curcu-Extrakt in die Bresche. Er aktiviert das Leber-Galle-System und sorgt für die Bereitstellung des Verdauungssaftes. Noch etwas zeichnet den Curcu-Extrakt vor anderen pflanzlichen Arzneimitteln aus: Er bewirkt, dass nicht nur Gallensaft produziert, sondern bei Bedarf auch sehr rasch abgegeben wird. Das Fett wird rasch in winzigste Tröpfchen zerteilt und die Fettverdauung schnell erledigt. **Völlegefühl und "Kugelbauch"** verschwinden.

Currygewürzmischungen sind ein Gemisch aus verschiedenen Gewürzpflanzen – eine davon ist *Curcuma* (Gelbwurz). Warum in Ländern wie Indien gerne Curry verwendet wird, ist vermutlich ursprünglich auf die **bakterientötenden Eigenschaften** von *Curcuma* zurückzuführen. *Curcuma* soll Würmer und Bakterien abtöten bzw. **Durchfall** verhindern. In unserer Wohlstandsgesellschaft dagegen hat Curry bzw. *Curcuma* dagegen eher eine verdauungsfördernde Hilfe, denn die Gelbwurzel erleichtert die Fettverdauung.

Hilft der Fettverdauung auf die Sprünge

Etwa 20 bis 30 Prozent der Deutschen leiden unter Verdauungsproblemen, auch als **dyspeptische Störungen** im Magen-Darm-Trakt bezeichnet. Betroffene leiden unter vorzeitigem **Sättigungsgefühl, Völlegefühl, Blähungen und Unverträglichkeit von fettreichen Speisen**. Findet sich keine organisch fassbare Grunderkrankung (z. B. Magengeschwür, entzündliche Darmerkrankung), spricht man von einer funktionellen Dyspepsie. Neben seelischen Gründen kann auch eine **gestörte Fettverdauung** schuld sein. Die Gelbwurzel steigert die Gallesekretion, die für die Fettverdauung so wichtig ist. Sie sorgt nicht nur für eine feine Verteilung der Fetttröpfchen, sondern steigert auch die Aktivität von Verdauungsenzymen und die Darmbewegung. **Die ätherischen Öle aus der Gelbwurzel beruhigen den Darm und lösen schmerzhafte Krämpfe**.

In einer Studie an 440 Patienten mit **Aufstoßen, Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit, Bauchschmerzen und Blähungen** verhalf *Curcuma* zur Beschwerdefreiheit oder zumindest zu einer Besserung der Symptome.

Balsam für Leber und Gefäße

Curcuma hat neben seiner verdauungsregulierenden Eigenschaften auch positive Auswirkungen auf den **Leberstoffwechsel**. Neben einer Senkung des schädlichen **LDL-Cholesterins** schützt *Curcuma* die Leber vor **schädlichen Freien Radikalen, die durch Krankheit, Alkohol, Zigarettenrauch oder Umweltgifte entstehen und mindert Entzündungsprozesse**. Cholesterin, Entzündungsmechanismen und Radikale schädigen Herz und Gefäße bzw. fördern die Entstehung von Arteriosklerose. Auch das Krebswachstum kann durch Radikale beschleunigt werden. *Curcuma* leistet dadurch einen Beitrag als **Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs**.

Keine isolierten Wirkstoffe

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass für die vielfältigen Wirkungen von Curcuma nicht nur das ätherische Öl, sondern auch die übrigen Inhaltsstoffe der Pflanze von Bedeutung sind. Anstatt einzelne Inhaltsstoffe zu isolieren, empfehlen sie daher einen Gesamtextrakt (pulverisierte Wurzel).

Inhaltsstoffe

Curcuma enthält ein ätherisches Öl (max. 5%), das hauptsächlich aus Sesquiterpenen besteht, von denen viele arttypisch sind. Am wichtigsten sind Tumeron (max. 30%), ar-Turmeron (25%) und Zingiberen (25%). Immunologisch aktive Polysaccharide. Konjugierte Diarylheptanoide (1,7-Diaryl-hepta-1,6-dien-3,5-dione, z.B. Curcumin) sind für die gelbe Farbe und wahrscheinlich auch den scharfen Geschmack verantwortlich (3 bis 4%).

Wirkung

Curcuma hat eine, regelmäßig eingenommen, **antiflatulente (entblähende)** Wirkung. Ferner senkt es zu **hohe Blutfette** wie Cholesterin und auch Triglyzeride

Es regt die vermehrte Bildung von **Trypsin** und so die Eiweiß- und auch die Fettverdauung an. Ferner verdickt es die Magenschleimhäute und wirkt so erfolgreich der Bildung von **Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren** vor. **Antitumorale Wirkung, antiallergische Wirkung** (in diesem Fall Kapsel brechen und Pulver einspeicheln)

Indikationen

Fettstoffwechselstörungen, Hyperlipidemie, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Blähungen, Magenschmerzen, Verhinderung von Stress-Ulcera oder Mangel und fehlernährungsbedingte gastrointestinale Beschwerden. Hochwirksames Antiallergikum, bei entzündlichen und septischen Haut- sowie Augenerkrankungen, Gicht, gegen Schwellungen und Schmerzen, Gallensteine und ein verunreinigtes Darmsystem, senkt außerdem den Blutdruck und deaktiviert Bakterien sowie gewisse Pilzinfektionen. Entzündungen im Verdauungssystem und bei inneren Blutungen, Infektionen der Harnwege, bei Brustschmerzen, Zahnschmerzen und bei Koliken.

Kontraindikationen

Keine bisher bekannt.

Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit anwenden!

Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege! Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

Verfügbarkeit:

Curcuma-Pulver, 100 V-Kps. á 300 mg

Curcuma flüssig, CurcuMAXX, Extrakt, 750 ml

Curcuma flüssig, CurcuMAXX, Extrakt, BIO, 500 ml

Therapeutische Dosierung

Vor den Mahlzeiten 1-2 Kps. mit etwas Wasser einnehmen.

Bei Ernährungsabusus (bei zu reichlichem und zu fettem Essen) auch **nach** den Mahlzeiten 1 bis 2 Kapseln.

Kurkuma verdankt den Großteil seiner gesundheitsfördernden Wirkungen einem seiner wichtigsten Wirkstoffe, Kurkumin.

Kurkumin wirkt stark oxidationshemmend und bietet einen wirksamen Schutz vor den von freien Radikalen hervorgerufenen Zellschäden. Zudem wirkt Kurkumin auf vielfältige Weise gegen chronische Entzündungen. Dank des enthaltenen Kurkumins entfaltet Kurkuma zahlreiche physiologische Wirkungen. Besonders interessant ist seine Verwendung im Hinblick auf die Milderung von Gelenkentzündungen und die Linderung von Entzündungen des Verdauungssystems.

Wir erzählen die Geschichte des Kurkuma, dieser Pflanze mit außergewöhnlichen Eigenschaften, die seit Jahrtausenden verwendet wird... und längst noch nicht alle ihre Geheimnisse preisgegeben hat, denn sie sorgt zurzeit für Aufruhr unter den Forschern...

Die traditionelle Verwendung von Kurkuma seit Jahrtausenden.

Kurkuma ist einer der Hauptbestandteile von Curry, dieser in der indischen Küche allgegenwärtigen Gewürzmischung. Kurkuma wird auch seit langem in der traditionellen Medizin, insbesondere in der indischen Ayurveda-Medizin, ebenso wie in der traditionellen chinesischen, japanischen, thailändischen und indonesischen Medizin verwendet.

Kurkuma wird eine schützende und kräftigende Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem zugeschrieben und gilt als Heilmittel gegen verschiedene Entzündungsbeschwerden. Es wird zur Behandlung einer ganzen Reihe von Unpässlichkeiten, einschließlich Magen-Darm-Problemen, Entzündungen, Kopfschmerzen, Infektionen und Erkältungen eingesetzt.

Diese Eigenschaften sind sozusagen allgemein anerkannt, so dass Kurkuma in der gesamten Welt vertrieben wird.

Zur Geschichte von Kurkuma weltweit.

Kurkuma ist eines der ältesten traditionellen Heilmittel. Seine wohltuenden Wirkungen für die Gesundheit wurden bereits vor 4000 Jahren in Indien beschrieben. Kurkuma ist einer der wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffe in der althergebrachten Ayurveda-Medizin (Alt-Sanskrit für „Wissen vom Leben“).

Traditionellerweise wird es mit anderen mineralischen oder pflanzlichen Wirkstoffen wie boswellia serrata und Ingwer, und insbesondere schwarzem Pfeffer, verbunden. Die Volksweisheit ist der Wissenschaft voraus, denn in den Currymischungen der Inder wurden immer Pfeffer und Kurkuma miteinander verbunden.

Es wurde in diese Richtung geforscht und dabei wurde bestätigt, dass diese Traditionen sinnvoll sind, da das Piperin des schwarzen Pfeffers die Aufnahme des Kurkumins aus dem Kurkuma effektiv verstärkt.

Kurkuma taucht in einem assyrischen Herbarium, das etwa aus dem Jahr 600 v. Chr. stammt, auf. Es wird in der Abhandlung des griechischen Arztes Dioskurides „Über Heilmittel“ erwähnt. Marco Polo beschreibt Kurkuma im 18. Jahrhundert in seinen Aufzeichnungen über seine China-Reisen: „Es gibt eine pflanzliche Substanz, die die Eigenschaften sowie die Farbe von Safran aufweist, die aber dennoch nicht ganz Safran ist. Kurkuma wird hoch geschätzt, man findet es als Zutat in all ihren Gerichten und es wird teuer gehandelt.“

Anerkennung durch die Kommission E und die WHO

Die Kommission E (vom deutschen Gesundheitsministerium eingesetzte Kommission zur Bewertung der Wirksamkeit von Präparaten auf pflanzlicher Basis) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigen die Wirksamkeit der Wurzelstöcke von Curcuma zur Behandlung von Dyspepsie, das heißt von Verdauungsstörungen wie Magenbeschwerden, Übelkeit, Appetitverlust oder Völlegefühl, sowie von Entzündungen des Verdauungssystems.

Die Wirkungen der Pflanze Kurkuma longa beruhen auf ihren Wirkstoffen, den Kurkuminen

Die Pflanzengruppe, zu der Curcuma longa gehört, ist mit der Gruppe der Zingiberaceae, zu der Ingwer zählt, verwandt. Die Wurzel und der Wurzelstock (die unterirdischen Teile) von Curcuma longa werden zu Pulver zerstoßen. Curcuma-Pulver ist einer der Hauptbestandteile von Curry, einer in der indischen Küche allgegenwärtigen Gewürzmischung.

In den Wurzelstöcken von Curcuma wurden Substanzen isoliert, die Curcumine genannt wurden. Es handelt sich um hochwirksame Antioxidantien, die einige traditionelle Heilanzeigen dieser Pflanze,

insbesondere bei der Behandlung verschiedener Entzündungsbeschwerden, erklären könnten. Linderung von Arthrose-, Rheuma- oder Menstruationsbeschwerden, Behandlung verschiedener Entzündungen der Haut und des Verdauungssystems usw. ...

Im Laufe der letzten Jahre hat sich die internationale wissenschaftliche Forschung verstärkt für die Erforschung von Curcumin - dem Haupt-Wirkstoff von Curcuma - interessiert. Die untersuchten Curcumin-Konzentrationen sind viel höher als die in den Gewürzen im Lebensmittelbereich, deren Curcumin-Gehalt nicht bestimmt wird.

Die einwandfreie Verträglichkeit von Curcumin

Den verfügbaren Daten zufolge wirkt Curcumin auch in sehr hohen Dosen in keiner Weise toxisch und ruft beim Menschen keinerlei Nebenwirkungen hervor. Curcuma wurde jahrtausendlang, sogar in großen Mengen als Gewürz, verwendet, ohne dass unerwünschte Wirkungen auftraten. Die US-Gesundheitsbehörde FDA ordnet Curcuma als gesunde und ungefährliche Substanz, GRAS (General Recognition And Safety), ein.

Die geringe Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch Zugabe von Piperin (schwarzem Pfeffer) ausgeglichen

Curcumin alleine weist eine sehr geringe Bioverfügbarkeit auf. Es wurde kürzlich nachgewiesen, dass die Wirkstoffe des schwarzen Pfeffers (Piperin) eine effektive Aufnahme der Wirkstoffe des Curcumas (Curcumin und Curcuminoide) durch den Organismus ermöglichen. Piperin, der scharfe Bestandteil des Pfeffers, verbessert die Aufnahme der Curcuminoide.

Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde das stark färbende Gewürz weltbekannt. Curcuma oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, ist aber nicht nur zum Würzen von Gerichten hervorragend geeignet, es ist auch ein vielseitiges Heilmittel.

Kaum jemand, der Curcuma nicht benötigen würde – vorbeugend oder zur Behandlung bei sämtlichen „Zivilisationserkrankungen“.

Ob erhöhte Cholesterinwerte, Glykoseintoleranz (Diabetes), Arteriosklerose, Verdauungsprobleme, Leber- und Gallenprobleme, Arthritis, Ödeme, ja sogar Tumore, Entzündungen, Müdigkeit, Freie Radikale und vieles mehr – überall hilft Curcuma!

Es existieren eine Vielzahl internationaler Studien, die die überragenden Wirkungen des ursprünglich in vielen traditionellen Medizinsystemen (Indien, China, Thailand) eingesetzten Curcuma auch wissenschaftlich nachweisen konnten.

Weitere Vorteile: es gibt keine Überdosierung und keine Gegenanzeigen (**Vorsicht jedoch bei Gallensteinen**). Den meist multifaktoriell bedingten Zivilisationserkrankungen wird mit einem ebenso multipotenten Naturheilmittel begegnet. Noch dazu treten die Wirkungen schnell ein und man spürt deutlich wie Symptome nachlassen.

Allerdings sind die Verbesserungen dosisabhängig - ein Grund für die Abfüllung in Kapseln, denn zwei Esslöffel Curcuma nimmt man nicht mehr so leicht mit der nötigen Konsequenz und mit einer Prise auf dem Reis einmal die Woche ist nicht viel zu erzielen.

CURCUMA Kurkuma - Verdauung und Entgiftung

Vor allem als wirksame Verdauungshilfe (hervorragender natürlicher Cholesterinsenker, Unterstützung bei der Fettverdauung und bei der Entgiftung der Leber durch Förderung des Gallenflusses) ist Curcuma sowohl allein als auch als Ergänzung zu anderen wertvollen Mitteln aus der Natur von großer Bedeutung. Curcuma und das Vulkangestein „Klinoptilolith“ arbeiten etwa bei der Leberentgiftung Hand in Hand. Curcuma aktiviert den Gallenfluss, wodurch nicht nur Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut wird, es werden auch Gifte aus der Leber schneller in den Darm abgeleitet. Vulkangestein

bindet die Gifte und verhindert eine Rückvergiftung der Leber, die ohne bindende Ballaststoffe zur Rückresorption gezwungen ist.

Nun hat man zur Förderung des Gallenflusses die Wahl zwischen bitter-kalten und bitter-warmen Pflanzen. Je nach Konstitutionstyp bzw Erkrankung bringt eher das eine oder das andere den gewünschten Erfolg. Bitter-kalt (Kräuterbitter, Lebertee) ist eher dann angezeigt, wenn Hitze ausgeleitet werden muss. Hitzesymptome, Durst, rote Gesichtsfarbe, rote, entzündete Augen, Unruhe, Völlegefühl, Blähbauch, oft auch Verstopfung können darauf hinweisen. Bei Männern findet man diese Yang-Fülle der Leber häufiger als bei Frauen, die prinzipiell mehr zur Kälte neigen (diese Kälte kann aber auch in eine Hitze „kippen“, wenn bestimmte Einflüsse dazukommen).

CURCUMA Kurkuma - Stärkt bei Milz-Qi-Schwäche und Blutmangel

Für die Kältekonstitution mit blasser Gesichtsfarbe, Müdigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, Niedergeschlagenheit, Neigung zu kalten Händen, kalten Füßen und in weiterer Folge auch zu Rückenschmerzen am Morgen, Cellulite, Gewichtszunahme, Neigung zu blauen Flecken, Wasseransammlungen, schwache Verdauung (breiiger Stuhl oder Verstopfung), Konzentrationsmangel, Erkrankungen mit viel Schleimbildung, Senkungsproblematik uvm.

Die Kältekonstitution geht von einer Milz-Schwäche nach der chinesischen Medizin aus. Die Milz ist für die Qi-Aufnahme (Lebensenergie) und die Blutbildung aus der Nahrung verantwortlich. Beides findet nur unzureichend statt, darum die Müdigkeit aber auch der Blutmangel, der vor allem dann hinzukommt, wenn viel geistige Arbeit (Computer!!!), womöglich unter Zeitdruck, geleistet werden muss und der Schlaf als Erholungsphase nicht ausreicht. Lichtempfindlichkeit, Einschlafprobleme, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen und eingeschlafene Gliedmaßen sind typisch dafür. Er kann sich aber auch „nur“ durch Unruhe, Gereiztheit und schwache Nerven äußern. Daraus entsteht dann leicht „falsche Hitze“, wenn Emotionen wie Zorn oder Ärger, das zu gering vorhandene Blut zum Überkochen bringt. Während es bei der Hitzesymptomatik in erster Linie darum geht, Hitze auszuleiten (kalt-bitter), Yin aufzubauen (mit Obst und Gemüse) und den Blutmangel auszugleichen (roter Traubensaft, Kirschsafte), ist bei der Kältesymptomatik zum Beispiel Curcuma sehr geeignet um den Qi und Blutaufbau zu fördern.

Ich gehe hier so genau auf die Problematik aus Sicht der chinesischen Medizin ein, weil das energetische Ungleichgewicht oft Hintergrund von Verdauungsproblemen, Verschlackung und Übersäuerung ist und dadurch auch erklärt werden kann, warum Vulkangestein in manchen Fällen allein nicht ausreicht, in der Kombination aber höchst erfolgreich ist. Betroffenen sei darüber hinaus die chinesische Ernährungslehre ans Herz gelegt.

CURCUMA Kurkuma - Heilmittel bei Krebs

Die Milz zu stärken und wieder mehr Lebensenergie aus der Nahrung bereitzustellen, ist auch ein wichtiges Anliegen in der Krebsbegleittherapie. Seit etwa einem Jahr findet kaum noch ein Krebskongress statt, auf dem nicht auf die außerordentlich große Hoffnung, die Curcuma heute allen Krebskranken macht, hingewiesen wird. Die amerikanische Krebsgesellschaft empfiehlt das Gewürz genauso wie die deutsche und österreichische Gesellschaft für Onkologie.

Ausgegangen ist die Entdeckung des Curcuma in der westlichen Onkologie von einem Krebskongress im Mai letzten Jahres in den USA, wo neben konservativen Methoden (Chemotherapien) Curcuma als einziges Naturheilmittel als außerordentlich wirksam dargestellt wurde – und das beim besonders aggressiven Bauchspeicheldrüsenkopfkrebs.

Seitdem empfehlen die onkologischen Gesellschaften weltweit Curcuma zur Prävention und zur Behandlung von Krebs, egal um welchen Tumor es sich handelt. Hier sind aber höhere Einnahmemengen empfohlen, als man etwa zur Förderung des Gallenflusses benötigt. Die Aussagen dazu divergieren, wahrscheinlich auch, weil sie individuell unterschiedlich sein können. Die Angabe von 1800 mg am Tag wird in der Literatur häufiger genannt.

CURCUMA Kurkuma - Diabetes und Rheuma

Lang ist die Liste der im indischen Ayurveda mit Curcuma behandelten Krankheiten: Anämie, Asthma, Bronchitis, Grippe, Nebenhöhlenentzündung, Übelkeit, Verstopfung, Blähungen, Dickdarmentzündung,

Gebärmutterentzündung, Reizmagen, Parasiten, Hepatitis, Magengeschwüre, Diabetes, Blasensteine usw.. Äußerlich wird Curcuma bei Hautleiden wie Gürtelrose, Hämorrhoiden, Juckreiz, Nesselausschlag, Ekzemen und Augenentzündungen angewendet.

Besonders erwähnt sei die Empfehlung von Curcuma bei Diabetes, die auch von Studien erwiesen ist. Curcuma senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, was sowohl für Insulinpflichtige als auch für nicht Insulinpflichtige Diabetiker wichtig ist. Zusammen mit Vulkangestein, das ja ebenso oxidativen Stress senkt, kann mit Curcuma den gefürchteten Diabetes-Spätfolgen vorgebeugt werden. Bei Rheuma, das ebenso hervorragend auf Vulkangestein anspricht, ist neben der Senkung des oxidativen Stress die entzündungshemmende und harntreibende Wirkung des Curcuma hilfreich.

CURCUMA Kurkuma - Hervorragender Cholesterinsenker

Die Fähigkeit des Curcuma Cholesterin auf natürliche Weise zu senken ist ganz besonders erwähnenswert – hier gibt es zahlreiche Berichte von Anwendern, die selbst mit chemischen Cholesterinsenkern nicht zurechtkamen, mit Curcuma (Dosierung 1800mg/Tag) aber endlich normale Cholesterinwerte aufweisen. Nach einem Monat sind solche Erfolge im Blutbild nachweisbar.

CURCUMA Kurkuma - Blutdrucksenkung

Zumindest einen Versuch ist es wert: immer wieder berichten Anwender, dass ihr Blutdruck endlich gesunken ist! Auch hier bei einer Dosierung von 1800 mg und bereits innerhalb des ersten Monats.

Wirkungen des Curcuma aus westlicher Sicht

- Fördert den Gallenfluss
- Fördert Fettverdauung
- Fördert Entgiftung
- Cholesterinsenker
- Entzündungshemmend
- Blutreinigend und blutbildend
- Antioxidativ
- Präventiv gegen Arteriosklerose (hemmt LDL-Peroxidation und Thrombozytenaggregation)
- Präventiv und therapeutisch bei Krebs (durch antioxidative Wirkung, Hemmung der Cyclooxygenase, Reduktion der Prostaglandinbildung und Aktivitätszunahme der Glutathion-S-transferase)
- Senkung des Blutzuckerspiegels

Das renommierte Wissenschaftsmedizin SCIENCE berichtete erst kürzlich von neuesten Tierversuchen mit Kurkumin. So gelang es, bei Mukoviszidose, den verantwortlichen Gen-Defekt mit hohen Dosen des Gewürzes zu korrigieren (!), Krebstumore in ihrem Wachstum zu bremsen, Alzheimer und anderen altersbedingten Leiden vorzubeugen.

Neben all den therapeutischen Möglichkeiten, die Curcuma bietet, ist zum Schluss noch seine Bedeutung als „heilige Pflanze“ zu erwähnen.

Curcuma ist in jedem indischen Tempel zu finden. Die Gewänder der Priester und Mönche werden damit gefärbt, der gelb-orange Ton symbolisiert Reinheit aber auch die Nähe zum Licht. Der Punkt auf der Stirn, die Betonung des „dritten Auges“, wird bei Neugeborenen mit Curcuma aufgebracht – ein Symbol für Glück, Wohlstand und die Hinwendung zum Licht. Auch hier gibt es eine schöne Entsprechung auf der körperlichen Ebene:

Curcuma soll neuesten Untersuchungen zufolge die Lichtaufnahme der Zellen fördern. Dosierung: 1000 bis 1800mg am Tag aber auch mehr möglich. Es ist keine schädliche Dosis bekannt. Probleme kann es mit dem Magen geben, wenn man das lose Pulver einnimmt, Kapseln öffnen sich hingegen erst im Darm. Vorsicht bei Gallensteinen.

Schwarzer Pfefferextrakt

Schwarzer Pfeffer und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften werden bereits in der Sanskrit Literatur vor 3000 Jahren beschrieben. Als unterstützendes Mittel bei vielen Störungen und Erkrankungen

verwenden Kräuterkundige aller Kulturen bis heute den Schwarzen Pfeffer und seine Extrakte.

Die moderne Forschung hat nun ein weiteres Anwendungsgebiet für dieses Naturprodukt gefunden: die Erhöhung der Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen, also die Verbesserung der Aufnahmequote der Nährstoffe aus der Nahrung in den Körper. Denn bei den meisten Mikronährstoffen wird nur ein Bruchteil der angebotenen Menge tatsächlich aufgenommen, der Rest wird ungenutzt ausgeschieden.

Schwarzer Pfefferextrakt wird in Produkten zur Nahrungsergänzung wegen genau dieser Eigenschaft gezielt verwendet. In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass ein im Pfeffer enthaltenes Alkaloid, das Piperin, die Absorptionsquoten von Mikronährstoffen signifikant verbessern kann. So wird beispielsweise um bis zu 30% mehr Coenzym Q10 in den Körper aufgenommen, wenn gleichzeitig Piperin vorhanden ist.

Als Wirkprinzip wird vermutet, dass durch Piperin eine lokale Erwärmung an der Darmschleimhaut stattfindet, was zu einer Verbesserung und Optimierung der biochemischen Absorptionsvorgänge führt. Piperin wird deshalb auch als „Thermo-Nährstoff“ (engl. Thermonutrient) bezeichnet.

Schwarzer Pfefferextrakt, ein auf Piperin standardisierter Extrakt unter dem Handelsnamen Bioperine, wird in den Neoverde Produkten verwendet um die Aufnahmequoten der enthaltenen Wirkstoffe zu verbessern und dadurch die Effektivität des Produkts zu steigern.