

# Die Natur als Apotheke

## Curcuma – Die gesunde Wurzel



## Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



### Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder  
mit dem Finger anklicken!



Curcuma Blüte

## Infos zu Curcuma







**A**ls ich vor einigen Jahren an einer Tagung im Rahmen der Komplementärmedizin teilnehmen konnte, erhielt ich viele interessante Impulse, die mich bis heute begleiten.

Ein Mediziner berichtete dort so eindringlich von der Wichtigkeit des täglichen Verzehrs von Curcuma und Ingwer, dass mein Fokus in dieser Hinsicht meinen Speiseplan gravierend verändert hat!

Curcuma ist nun bei mir in nahezu allen Gerichten vertreten.

Neben den gesundheitlichen Aspekten, bringt es auch durch seine herrliche Farbe geradezu die Sonne auf dem Teller.

Da ich leidenschaftlich gerne koche, findet man es bei mir in

-  Suppen und Eintöpfen.
-  Gemüsepfannen.
-  Curry's sowieso.
-  Fisch, wenn er nicht nur kurz gebraten ist.
-  Kuchen und Keksen, fein dosiert.
-  Marmeladen, wenn es sich zum Beispiel um Pfirsich, Aprikose oder Rhabarber handelt, denn einen gesünderen, nicht verblassenden „Farbstoff“ wird es kaum geben.



Curcuma, auch Gelber Ingwer oder Safranwurz genannt, stammt aus Südasien (Familie der Zingiberaceae). In Indien ist die Verwendung von Curcuma seit 4000 Jahren belegt. Die Pflanze galt als heilig und gehörte dort schon immer zu den wichtigsten Gewürzen.

Die Curcuma pflanze gehört – wie auch der Weihrauchbaum und der Myrrhestrauch – zu den ältesten Arzneipflanzen menschlicher Gesellschaften und gilt darüber hinaus als die am **meisten wissenschaftlich erforschte Pflanze dieser Erde\***.



\*Quelle : <https://www.selbstheilung-online.com/cellavita-produkte/bio-curmavita-fuer-hunde-katzen/>

# Curcuma Longa - Javanische Gelbwurz gehört zur Familie der Ingwergewächse

In den medizinischen Datenbanken findet man zu dieser Pflanze mehr als 4000 veröffentlichte Studien. Ihr Wert in der Naturheilkunde scheint nahezu unermesslich.

Da Nebenwirkungen nicht bekannt sind, empfehle ich, so viel zu sich zu nehmen, wie das eigene Körperempfinden vorgibt: Es kann nichts falsch gemacht werden.

- ✦ Aktiviert in hohem Maß die mitochondriale Zellatmung.
- ✦ Stimuliert in hohem Maß das Immunsystem.
- ✦ Löst innere Entzündungsherde auf.
- ✦ Verbessert die äußere Wundheilung.
- ✦ Ist hilfreich bei Haut- sowie Augenerkrankungen.
- ✦ Ist hilfreich bei Menstruationsproblemen.
- ✦ Ist hilfreich bei Magen- und Darmbeschwerden.
- ✦ Wirkt gegen pathologische Mikroben.
- ✦ Wirkt antiviral und antimykotisch.
- ✦ Stoppt den vermehrten Zellteilungszyklus, womit es ein hochwirksames Mittel gegen Krebs darstellt.



Medizinische Studien sagen, Curcuma sei aktuell gegen Krebs die genaueste und umfangreichste wissenschaftlich dokumentierte biologische Waffe.

Wichtig ist die Tatsache, dass es die **ganze** Wurzel mit allen Inhaltsstoffen ist, die auf unser biologisches System einwirkt! Die Natur arbeitet im Zusammenspiel **aller** Inhaltsstoffen.



**Curcuma**  
Wichtige Studien  
und Literatur



**Curcuma**  
Natur versus  
Industrieprodukt



# Wissenwertes

Die unumstößlichen Tatsachen in Bezug auf Curcuma Longa und deren krebshemmenden Wirkung, erreicht allmählich auch den fortschrittlichen „Wissenschaftsbetrieb“.

Veröffentlichungen findet man unter „wissenschaft.de“.  
(siehe QR-Codes unten).

Ebenfalls wiesen Lehrer und Schüler der Goetheschule Neu Ilsenburg im Rahmen eines Wettbewerbes (Focus - Wettbewerb) nach, dass Curcuma Krebszellen wieder in ihre ursprüngliche Form bringen und somit die Krebsbildung rückgängig macht.

**+** *Erwacht die Wissenschaft im Falle Curcuma?*

Ein weiterer interessanter Aspekt bei Supplementierung mit Curcuma ist der, daß dadurch das Entstehen von neuem Fettgewebe verhindert wird.



**+** *wissenschaft.de*  
*Würzige Alzheimer-Therapie*

**+** *wissenschaft.de*  
*Gelbe Karte für Krebszellen*

**+** *wissenschaft.de*  
*Curry gegen Brustkrebs*

**+** *Wichtige Curcuma-Studien Zusammenfassung*

# Rezept

Die „goldene Milch“, auch Curcuma Latte genannt, ist ein ayurvedisches Getränk, das schon seit Jahren auch bei uns im Trend liegt. Die wichtigste Zutat ist hier Curcuma, ein heilvolles Ingwergewächs, dessen goldgelbe Wurzeln verarbeitet werden.

## Grundrezept /Basisrezept

- ca. 300ml Milch o.Ä.
- 1-2 TL. Curcuma
- 1/2 TL. Ingwer geraspelt, frisch
- 1 Prise Pfeffer
- 1/4 TL. Zimt
- etwas Kokosöl

Anschließend nach Geschmack süßen, z.B. mit Agavendicksaft oder Manukahonig.

Alle Zutaten in einem Topf unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bevor man es in die Tasse füllt.

## Wichtig:



Curcuma aus dem Gewürzregal ist wirklich nur zum Würzen gedacht!  
Nicht medizinische Qualität kann/darf bestrahlt, chemisch behandelt und mit Zusätzen versehen sein.



Bio-Curcuma  
von Cellavita



## Rezept für zwei große Portionen


Hier meine aktuelle Lieblingsvariante  
(zumindest für die wärmere Jahreszeit):  
Frisches Obst nach Geschmack, wie zum Beispiel:  
2 Aprikosen, 1 Mango, 1 Banane

### „Energie-Drink“

- 🌿 Obst nach Belieben
- 🌿 2 knappe TL. Curcuma
- 🌿 etwas Pfeffer
- 🌿 2 geh. TL. Hagebutten- oder Acerolapulver
- 🌿 1/2 TL. Kardamom
- 🌿 1/2 TL. Gerstengras
- 🌿 etwas frisch gepresster Orangensaft  
je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser auffüllen
- 🌿 1 Schuss Bio Leinöl, z.B. Orange von Cellavita
- 🌿 1 TL. Honig oder Manukahonig

Alle Zutaten pürieren und genießen.  
Was für ein „Energie-Drink“!





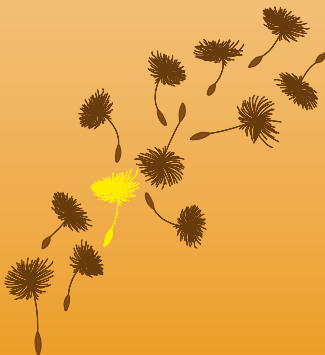
**+** *Curcuma longa*  
(Gelbwurz)



**+** *Heilmittel  
der Natur*  
YouTube



**+** *Die Natur  
als Apotheke*  
Homepage



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de

www.dienaturalsapotheke.de