Kurkuma wird auch Gelber Ingwer genannt. Das kommt daher, dass die Wurzel in ihrer Form sehr dem Ingwer ähnelt. Allerdings nicht in der Farbe: Denn sie ist knallgelb. Bekannt ist Kurkuma vor allem als Gewürz und steckt in vielen unserer Lieblingsgerichten: In Curry-Wurst ebenso wie in indischen Curry-Reisgerichten. Denn die klassische Gelbfärbung der Gewürzmischung „Curry“ stammt von dem enthaltenden Kurkumin, einem Wirkbestandteil von Kurkuma. Doch Kurkuma ist nicht nur schön anzusehen und gibt vielen Gerichten eine tolle Farbe. **Vor allem hat es uns gesundheitlich Einiges zu bieten.**

Kurkuma kennen wir hauptsächlich aus der Küche. Geschmacklich hat es eher ein erdiges, bitteres Aroma. Es ist Bestandteil von Curry und somit das Gewürz der ersten Wahl, wenn es um indische Gerichte geht. Doch nicht nur als Gewürz wird es in Indien und im asiatischen Raum sehr geschätzt. Auch im Ayurveda und in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) findet es seine Anwendung. Seit Jahrtausenden verwendet man Kurkuma als wirksames Mittel zur Heilung und Gesunderhaltung. Grund genug, uns auch dieses Gewürz einmal näher anzuschauen.

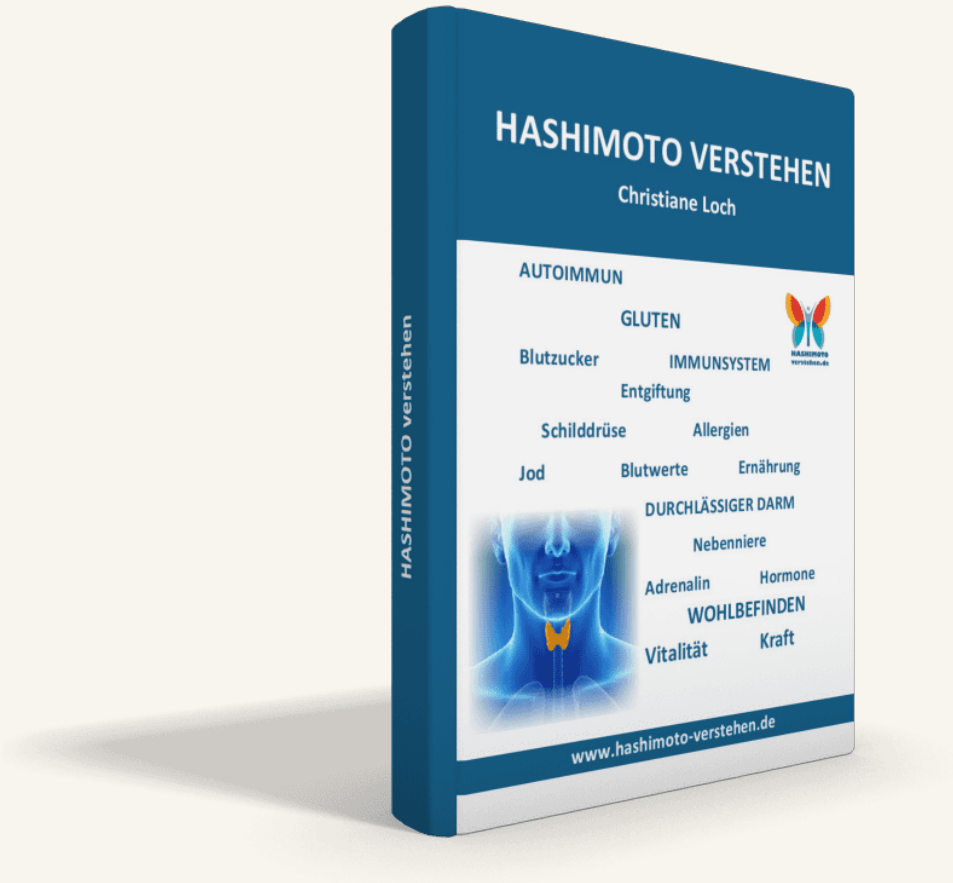
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Gelb für die Leber
- Entzündungshemmend …
- Entgiftend
- Über den Giftcocktail

- Häufig gestellte Fragen zu Kurkuma bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,

- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Gelb für die Leber

In der traditionellen Heilkunde gilt die Auffassung, dass alle gelben Heilpflanzen auch eine positive Wirkung auf die Leber zeigen. Dies bestätigt sich mit dem **Löwenzahn**, mit der **Mariendistel** und eben auch mit Kurkuma.

Kurkuma hat einen stärkenden und heilenden Effekt auf die Leber. Viele Menschen der westlichen Welt leiden an einer Überlastung oder Schwächung des Entgiftungsorgans, da sie sich einfach leberschädlich ernähren. Hinzu kommen Gifte, die permanent auf unseren Organismus einströmen. Wie wir wissen, ist die Leber für die Entgiftung des Körpers zuständig und landen alle Schadstoffe dort. Seien es Gifte in Lebensmitteln, wie Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel, Antibiotikareste oder allgemeine Lebensmittelzusatzstoffe. – Oder seien es Gifte, die

durch die Atemluft oder Hautkontakt in unseren Körper gelangen, wie Abgase, Ausdünstungen von Möbeln, Tapeten, Klebern und Textilien. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass viele dieser Gifte letztlich in die Leber gelangen, um von dort ausgeschieden oder neutralisiert zu werden. Mitunter werden sie auch in der Leber gebunden, was diese schwächt und krank machen kann.

Zu dieser Belastung gesellt sich der westliche Lebensstil, der unser Entgiftungsorgan schwächt und schädigt. Fettiges Essen, fehlende Bitterstoffe, zu viel Zucker, Übergewicht, Alkohol, …

All dies sorgt dafür, dass unsere Leber am Limit arbeitet und irgendwann einfach nicht mehr alles leisten kann. Die Folge ist ein geschwächtes Organ, was wiederum negative Auswirkungen auf den gesamten Organismus hat:

Störungen beim Glukosestoffwechsel, Probleme bei der Umwandlung von „T3“-Schilddrüsenhormonen in die vom Körper verwertbare Form „T4“ u. v. a. m.

Wie wir wissen, ist eine starke Leber notwendig, um Hashimoto nachhaltig behandeln zu können. Und daher greifen wir auch besser zu Kurkuma.

Entzündungshemmend …

Gleichzeitig entfaltet Kurkuma eine umfassende antioxidative Wirkung, die Entzündungen hemmt, was bei der Behandlung von Hashimoto so ziemlich das Wichtigste ist. In der TCM und beim Ayurveda wird Kurkuma-Öl beispielsweise auch als wirkungsvolles Mittel gegen Entzündungen eingesetzt. Ja, es deutet sich sogar eine bessere Wirksamkeit an, als es bei konventionellen Schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten der Fall ist.

Wir sollten die gelbe Wurzel daher unbedingt einsetzen, um unsere Entzündungsherde an Schilddrüse und Darm wirksam zu behandeln.

Entgiftend

Eine ganz besondere Eigenschaft von Kurkuma ist es, den Körper bei der Ausleitung von Schwermetallen zu unterstützen. Insbesondere, wenn es um Quecksilber geht.

Quecksilber wurde lange Jahre in Amalgamfüllungen verarbeitet und manch einer trägt noch eine solche im Mund. Im Laufe der Zeit wird aus diesen Füllungen das

hochgiftige Quecksilber freigesetzt. Es landet im Mundraum, in der Schleimhaut und im Magen und verteilt sich somit im gesamten Organismus. Auch zur Haltbarmachung von Impfstoffen wird es eingesetzt.
Seine Wirkungen sind hochtoxisch, es belastet Leber und Nieren. Das Gift setzt den Körper zudem in oxidativen Stress. Die Schilddrüse reagiert hochsensibel auf solche Umweltgifte. Sie wird geschädigt und weiter geschwächt.

Dabei landet nicht nur Quecksilber im Körper, wenn es sich bereits in Form einer Amalgamplombe im Mund befindet. Vielmehr strömt eine ganze Bandbreite verschiedener Schwermetalle natürlichen und künstlichen Ursprungs tagtäglich auf uns ein.

Es ist daher ratsam, Kurkuma zu nutzen, um diese Gifte zumindest in Teilen auszuleiten. Das ist nicht nur für den Körper eine gesunde Maßnahme. Es ist auch für die Behandlung von Hashimoto sehr zu empfehlen.

Über den Giftcocktail

Natürlich ist die beste Entgiftung jene, die gar nicht stattfinden muss, weil man direkt verhindert, dass Toxine in den Körper gelangen. Das ist zur Gesundheitsvorsorge ebenso wichtig, wie zur Behandlung, wenn der Körper bereits angegriffen und geschwächt ist.

Doch wie stellt man das an in einer Welt, in der immer neue Chemikalien freigesetzt werden, und deren Auswirkungen auf die Umwelt – besonders die Langzeitwirkungen – man gar nicht kennt? Und die man zudem ignoriert, wie wir bei der Zulassungsverlängerung des Unkrautvernichtungsmittels „Glyphosat“ gerade erst gesehen haben.

Es gibt einige Möglichkeiten, sich vor Giften zu schützen. Zwar gibt es hier natürlich keine hundertprozentige Sicherheit, doch man kann einiges tun, um den Giften aus dem Weg zu gehen.

Alles beginnt natürlich mit dem Konsum von biozertifizierten Produkten. Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel, Kunstdünger und präventive Antibiotikagaben sind hier beispielsweise verboten.

Aber auch beim Trinken aus dem Wasserhahn sollten wir vorsichtig sein. Manchmal sind gerade in alten Rohrnetzen innerhalb von Gebäuden noch bleihaltige Rohre

verbaut. Dieses Blei wird ans Wasser abgegeben und so nehmen wir über Tee, Kaffee oder pures Wasser dieses giftige Schwermetall auf.

Wenn wir renovieren, sollten wir unbedingt auf die verwendeten Materialien und auch die Möbel achten.

In Pressholzmöbeln findet sich oftmals das giftige Formaldehyd, das sich im Staub und in der Atemluft anreichert und das wir dann über die Lunge aufnehmen. Auch in aufgeschäumten Tapeten, in Teppichböden, in bestimmten Farben, in Silikon oder auch in Textilien, stecken Giftstoffe, die unseren Körper und somit die Leber belasten. Hier sollten wir auf Alternativen zurückgreifen. Die gute alte Raufasertapete ist doch genauso schön und wir können sie mit einer tollen Farbe streichen, die den „Blauen Engel“ trägt.

Prinzipiell lässt sich sagen, dass ein Teppich, dessen Unterseite aufgeschäumt ist, Gifte ausdunstet. Daher sollte hier der erste Blick auf die Unterseite fallen und wir wählen besser einen nicht aufgeschäumten. Und eventuell finden wir sogar einen Teppich, der ein Anti-Schadstoffsiegel trägt.

Allgemein können wir uns Alliierte im Kampf für ein besseres und gesünderes Wohnklima zur Seite holen: **Grünpflanzen!**

Dazu zählen beispielsweise Birkenfeige (Ficus benjamina), Dieffenbacchia und Gerbera.

Sie filtern die Luft, binden Schadstoffe wie Formaldehyd und produzieren zudem auch noch Sauerstoff.

Elektrogeräte sind ebenso oft Quelle von Giftemissionen. Flammschutzmittel auf den Platinen können die Raumluft belasten, ebenso wie andere Stoffe, die bei Erhitzung ausdünsten. Hier gibt es keine Alternativen, doch wir können beispielsweise in sensiblen Bereichen, wie dem Schlafzimmer, keine Elektrogeräte aufstellen.

Wir können uns nicht zu 100 % vor dem Einfluss von Chemikalien schützen. Doch wir können sie reduzieren, aus unserem Alltag so weit wie möglich verbannen. Und um Schwermetalle wie Quecksilber auszuleiten und unseren Körper allgemein zu entgiften, können wir auf (biozertifiziertes, weil giftfreies) Kurkuma vertrauen.

Stärken wir damit unsere Leber, unsere Gesundheit und somit auch die Schilddrüse!

Und ganz nebenbei: Von welcher derart wirkungsvollen Medizin kann man schon behaupten, dass sie auch noch so lecker schmeckt, wie indisches Curry?

Häufig gestellte Fragen zu Kurkuma bei Hashimoto

Warum wird Kurkuma als 'fernöstliches Wundermittel' bezeichnet?

Kurkuma wird traditionell in der asiatischen Küche und Medizin verwendet und werden eine Vielzahl positiver Eigenschaften zugeschrieben – unter anderem für Leber, Entzündungen und Entgiftung.

Wie wirkt sich Kurkuma auf die Leber aus?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Gelb für die Leber“ oben im Artikel – Kurkuma wird mit einer unterstützenden Wirkung auf die Leberfunktion in Verbindung gebracht.

Welche entzündungshemmende Wirkung hat Kurkuma?

Im Abschnitt „Entzündungshemmend“ oben im Artikel erfährst du mehr über die entzündungshemmenden Eigenschaften, die Kurkuma zugeschrieben werden.

Unterstützt Kurkuma die Entgiftung des Körpers?

Ja, im Abschnitt „Entgiftend“ wird beschrieben, wie Kurkuma die körpereigene Entgiftung unterstützen kann – mehr dazu auch im Abschnitt „Über den Giftcocktail“.

Wie kann ich Kurkuma einfach in meinen Speiseplan einbauen?

Kurkuma eignet sich zum Beispiel für Currys, als „Goldene Milch“, in Smoothies oder einfach als Gewürz über Gemüse und Reisgerichte gestreut.

Das könnte dich auch interessieren

Ghee bei Hashimoto →

Kokosöl bei Hashimoto →
Chia-Samen bei Hashimoto →