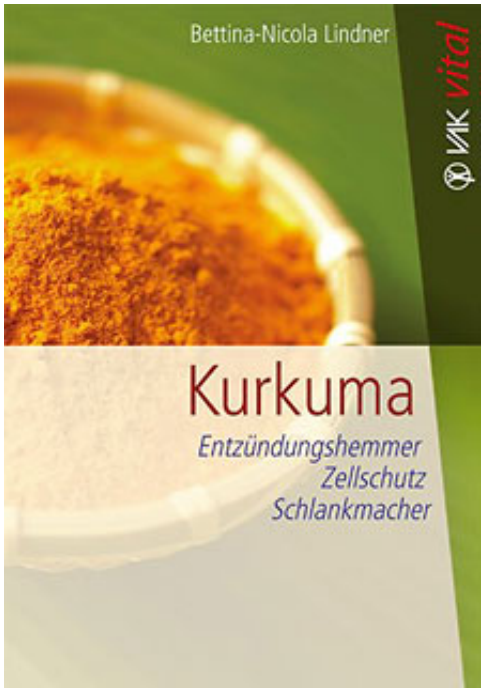
Bettina-Nicola Lindner
Kurkuma

Extrait du livre

Kurkuma
de Bettina-Nicola Lindner
Éditeur : VAK Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b15983

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Das gelbe Multitalent aus Asien	7
5000 Jahre: Die Geschichte einer heiligen Wurzel	10
Die Heilpflanze Gelbwurz - die Biochemie	13
Kurkuma im Ayurveda	17
Kurkuma in der TCM	22
Kurkuma in der Gewürzheilkunde	24
Neue Forschungen zur Heilwirkung von Kurkumin	28
Interview mit Dr. Bodo Köhler	54
Gesundheitsfaktor Entgiftung	59
Anwendungen und Darreichungsformen	63
Nebenwirkungen und Kontraindikationen	66
Gesunde Tipps für die Hausapotheke	68
Verstärkereffekt mit Pfeffer und Fett	70
Leckere Rezepte aus der Kurkuma-Küche	72
Ein sanftes Aphrodisiakum	80
Traditionen mit Kurkuma	81
Kurkuma und die Homöopathie	83
Das Geheimnis der Kurkuma	84
Ausblick	89
Literatur und Quellen	91
Über die Autorin	94

Leseprobe von B.-N. Lindner, „Kurkuma“
Herausgeber: VAK Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das gelbe Multitalent aus Asien

Die Naturwissenschaftler kennen die Zweige des Baumes des Wissens, aber nicht seine Wurzel.
Die Mystiker kennen die Wurzel des Baumes des Wissens, aber nicht seine Zweige.
Die Naturwissenschaft ist nicht auf die Mystik angewiesen.
Und die Mystik nicht auf die Naturwissenschaft.
Doch die Menschheit kann auf keine der beiden verzichten.

Frithjof Capra

Sie trägt den Ehrentitel „Königin der Gewürze" und doch ist sie ist weit mehr als nur ein Würzmittel. Seit Tausenden von Jahren wird Kurkuma in der ayurvedischen Medizin und in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Heilmittel verwendet. Unzählige Studien belegen ihre vielfältigen Wirkungen bei entzündungsbedingten Erkrankungen, Leber- und Darmerkrankungen, Krebs und Alzheimer. Die „Sonnenwurzel" bringt Galle und Leber in Schwung, regt den Stoffwechsel an, stillt Schmerzen, ist antiseptisch, keimtötend, abschwellend und blutreinigend, bringt die Konzentration und die Erinnerung zurück und vieles mehr.

© 1

Seit mehr als 50 Jahren wird die Gelbwurz nun wissenschaftlich untersucht. Und es gibt bis heute geschätzte 3700 Studien zu diesem bemerkenswerten Gewürz. Kurkumin, der für die Heilwirkung wichtigste Inhaltsstoff der Knolle, gilt heute als der international am besten erforschte natürliche Wirkstoff.

Nicht enden wollende Auflistungen über Heilwirkungen zeigen, dass die Kurkuma schon fast zu einem Wundermittel geworden

Leseprobe von B.-N. Lindner, „Kurkuma“
Herausgeber: VAK Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ist, nicht nur in der alten indischen Medizin, sondern auch in der modernen Schulmedizin.

Die bescheidene Knolle aus feuchtheißen, asiatischen Erdtiefen wird heute mit neuesten High-Tech-Verfahren bis ins in Kleinste analysiert. Fast alle großen Pharmakonzerne widmen sich seit Jahren dem Wirkungsradius der Curcuminoide, insbesondere dem Kurkumin. Die Forschung, hier insbesondere die Zellforschung, ist zwar immer noch im Fluss, aber die Aussichten sind schon jetzt vielversprechender als bei jedem anderen Naturstoff zuvor. Kurkuma könnte demnächst unser Gesundheitssystem revolutionieren - und viele Medikamente würden möglicherweise gegen die Gabe von Kurkumin eingetauscht. Doch das ist noch Zukunftsmusik.

Als Journalistin schreibe ich seit vielen Jahren über Heilmittel aus der Natur. In heilkundlichen Kursen habe ich mich oft mit der Heilkraft von Pflanzen beschäftigt. Für jede Krankheit legt uns Mutter Natur zahlreiche Heilstoffe verschwenderisch vor die Füße. Jede Pflanze birgt einen individuellen Schatz an Heilung in sich.

Und doch hebt der Schatz der Kurkuma sich hier als außergewöhnlich hervor, meine ich. Noch nie habe ich mich mit einer Pflanze, ja einer Heilmittel-Sage fast schon, befasst, die so vielschichtig wirkt und bei so unglaublich vielen Krankheits- und Beschwerdebildern helfen kann.

Und das ist noch nicht alles. Die Kurkuma ist auch eine erstaunliche Chance für unsere seelisch-geistige Entwicklung. In den alten vedischen Schriften heißt es, dass Kurkuma „Ojas" (die spirituelle Energie) steigert und den Menschen „Sattva" bringt. Sattva ist eine Qualität, die uns Essenz (also das Wesentliche), Licht, Balance und Verständnis bringt. Die Kurkuma ist also eine wunderbare Heilerin, die uns zu einem gesünderen

Leseprobe von B.-N. Lindner, „Kurkuma“
Herausgeber: VAK Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

und erfüllteren Leben führen kann. Und sie könnte Initiatorin sein für eine neue Sichtweise des Heilens auch im Westen.

Die Inder nennen sie Nisha, das bedeutet: „so schön wie die sternenklare Nacht", und sie bezeichnen sie als heilige Wurzel. Ich kann mich dieser Sichtweise nur anschließen: Die Wurzel, die während ihres Wachstums tief in der Erde niemals die Strahlen der Sonne erblickt, leuchtet aus sich selbst heraus und gibt ihr Leuchten an uns weiter, wenn wir es wollen.

Tatsächlich hätte dieses Buch viel weniger Seiten, wenn ich nur die wenigen Krankheiten hätte aufzählen müssen, die Kurkuma *nicht* heilen kann. Doch das ergäbe wenig Sinn.

Kommen Sie also mit mir auf eine Reise zur genialen Kurkuma -es lohnt sich!

Leseprobe von B.-N. Lindner, „Kurkuma“
Herausgeber: VAK Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Bettina-Nicola Lindner

Kurkuma

Entzündungshemmer, Zellschutz, Schlankmacher

88 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr