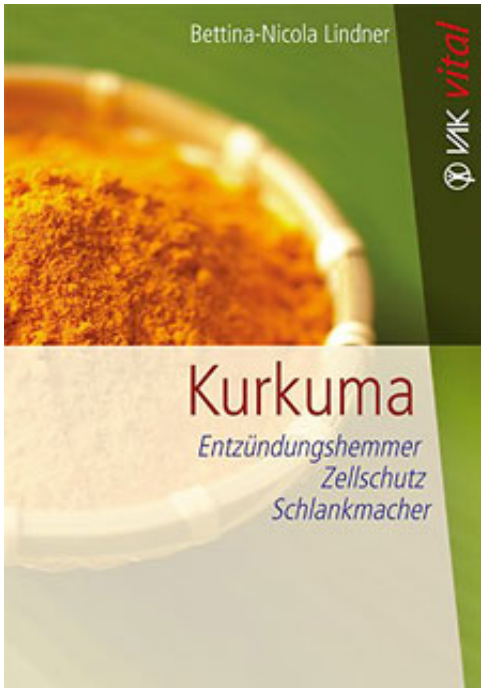
# Bettina-Nicola Lindner
# Kurkuma

## Leseprobe

Kurkuma
von Bettina-Nicola Lindner
Herausgeber: VAK Verlag




http://www.narayana-verlag.de/b15983

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

# Kurkuma in der TCM

Wussten Sie schon, dass im alten China manche Ärzte nur so lange ihren Lohn erhielten, wie ihre Kundschaft keine ernsteren Krankheiten hatte? Klar also, dass Prävention und Anleitungen zu einer gesunden Lebensführung einen hohen Stellenwert hatten - ein wertvoller Denkanstoß für unsere heutigen, westlichen Verhältnisse. Es gibt eine Unzahl von Beschwerden, bei denen die fernöstliche Medizin, deren Ursprünge bis einige tausend Jahre vor Christus zurückgehen, wahre Wunder vollbringt. Mit einem fünffachen Konzept aus Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Heilmassagen, individueller Diät und Energiearbeit (Qi Gong) geht es immer darum, die Lebensenergie Qi am Fließen zu halten und die Gegenpole Yin und Yang im Körper zu harmonisieren.

Nahrungsmittel werden in China als Medizin zur Gesunderhaltung und Gesundwerdung angesehen. Die Kurkuma wird in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Leberstörungen, Verstopfung und Blutungen verwendet. Die TCM sieht die Wirkung der Gelbwurz in verschiedenen Qualitäten.

Zum Beispiel bewegt Kurkuma das Blut, was bei Menstruationsbeschwerden wichtig und bei Blutgerinnseln sogar entscheidend ist; Kurkuma Ionisiert die Lebensenergie Qi, was bei Beschwerden wie Blähungen und Hämorrhoiden sehr wirkungsvoll ist. Auch bei depressiven Patienten und bei Rheuma wird die Gelbwurzel eingesetzt. Kurkuma hilft laut TCM besonders gut, wenn der Winter zu Ende geht und dem Frühling Platz macht. So kann man die Starre des Winters



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

hinter sich lassen, wieder in leichteren Gang kommen, das Blut reinigen und die Lebensgeister aktivieren.

Besonders beliebt ist Kurkuma übrigens auf Okinawa, der Hauptinsel der Ryukyu-Inselkette im Süden Japans. Unter der Bezeichnung „ucchin" wird die Knolle dort als Heilmittel und Gewürz sehr intensiv verwendet. Die Bewohner von Okinawa sind für ihre hohe Lebenserwartung und die überdurchschnittliche Zahl an Hundertjährigen (34 auf 100000 Einwohner im Vergleich zu 10 pro 100 ooo Einwohner in den USA) berühmt und führen ihre auffallend gute Gesundheit auf den „ucchin" als wesentlichen Bestandteil ihrer täglichen Nahrung zurück.



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

# Traditionen mit Kurkuma

## Schön für die Hochzeit

In Indien gibt es in fast allen Regionen und Bevölkerungsschichten gemeinsame Rituale. Dazu gehört das Auftragen von Kurkuma-Paste auf den ganzen Körper von Braut und Bräutigam am Tag vor der Hochzeit. Die Idee dieses bewährten Rituals ist, dass Kurkuma den Teint verbessert, das Brautpaar von negativen Energien reinigt und auf die Hochzeitsnacht vorbereitet (aphrodisierende Wirkung).

Es gibt im Sanskrit viele Namen für Kurkuma, jedes entsprechend seiner Qualitäten, wie Haridra (verbessert das Aussehen), Kanchani (glättet die Haut) oder Nisha (so schön wie die sternenklare Nacht).

## Happy Holi - Farbbad in der Menge

Beim heiligen Frühlingsfest der Inder namens „Holi" (gefeiert wird die Vernichtung der Dämonin Holika, ein Zeichen für den Triumph des Guten über das Böse), verliert das strenge Kastensystem für einen Tag seine Bedeutung. Das Fest gehört zu den wichtigsten Hindu-Festen und wird vor allem im Norden gefeiert. Ausgelassen und farbenfroh feiern hier indische Familien überall auf den Straßen „Holi". Am Vollmond-Abend gibt es überall Freudenfeuer und am nächsten Morgen werden mit dem bunten Farbpulver namens „Gulal" die heiligen Elefanten in prächtigen Farben und Mustern verziert.

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

# Kurkuma und die Homöopathie

Wer in Deutschland in der Apotheke Kurkuma als homöopathisches Mittel verlangt, bekommt nur die niedrigen Potenzen Di bis 04 und die Urtinktur. Kurkuma ist nur in wenigen Homöopathie-Büchern erwähnt- und das auch nur ganz kurz mit der Indikation Förderung der Gallenfunktion sowie dyspeptische Beschwerden.

Bei der enormen Heilwirkung der Wunderknolle ist es nicht ganz nachzuvoüziehen, dass es keine größeren Arzneimittelprüfungen für Kurkuma auf der geistig-seelisch-spirituellen Ebene vorliegen.

Wer die „große Homöopathie" mit den Hochpotenzen (mit C 1000, LM-Potenzen usw.) von Kurkuma sucht, wird z. B. in Österreich fündig (www.remedia.at), allerdings gibt es auch hier (noch) keine weiterführende Literatur.



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 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de