

GOLDENE MILCH

GRUNDREZEPT KURKUMA PASTE

Basisrezept:

- ¼ Tasse Kurkuma Pulver
- ½ - 1 Tasse reines Wasser

Ergänzend:

- ½ TL schwarzer gemahlener Pfeffer
- Evtl. Ingwer, Muskatnuss



Zutaten in einem Topf erhitzen bis sich eine homogene Paste gebildet hat – mind. 5 min lang! Diese kann in einem Schraubglas 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

REZEPT GOLDENE MILCH

- 1 Tasse Reismilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 1 TL pflanzliches Fett zB Kokosöl, Ghee
- ½ TL Kurkuma Paste (anfangs evtl. nur ¼)
- Schwarzer gemahlener Pfeffer
- Evtl. Zimt, Kardamon
- Ahornsirup oder Agavendicksaft



Die Pflanzenmilch erwärmen. Die Kurkuma Paste einrühren und auflösen. Evtl. Zimt dazu. Ein Schuss Ahornsirup und pflanzliches Fett.

Einschenken, eine Prise Pfeffer darauf und genießen!

Wurde die Milch zu stark → mit Pflanzenmilch verdünnen und das nächste Mal weniger Paste nehmen.



CURKUMIN

Kurkuma ist bekannt aus der Gewürzmischung Curry.

Curkumin ist der Wirkstoff von Kurkuma. Dieser kann den Magen nur schlecht passieren, so dass es in den Dünndarm gelangt, wo es dann ins Blut absorbiert wird. Daher unbedingt **gemeinsam mit gemahlener Pfeffer** einnehmen – das darin enthaltene Piperin verbessert die Nährstoffabsorption, erhöht die Bioverfügbarkeit und dadurch die Aufnahme im Körper um ein Vielfaches! Weiters sollte es in Öl gelöst werden, um vom Organismus resorbiert werden zu können.

WIRKUNG

- entzündungshemmend
- antioxidativ
- Anti-Krebs-Eigenschaften:
 - reduziert die krebserregenden heterozyklischen Amine, die beim Erhitzen von Fleisch entstehen, um bis zu 40 Prozent
 - Untersuchungen haben gezeigt, dass Kurkuma und Ingwer die Entwicklung mehrerer Krebsarten, insbesondere Darmkrebs, blockieren, die durch karzinogene Substanzen induziert wurden. Sie sind in der Lage, sowohl durch ihren direkten Einfluss auf Mikrotumoren als auch durch ihre indirekte Wirkung die Vermehrung von Krebszellen zu stören, indem sie die für das Tumorstadium unerlässlichen chronischen Entzündungen reduzieren.
- entgiftend
- regt die Lebertätigkeit an, verzögert/verhindert Leberschädigung
- fördert Verdauung
- ausgleichend - schlaffördernd
- antiseptisch
- schmerzlindernd
- immunstärkend
- nervenstärkend
- erhöht Beweglichkeit der Gelenke
- reguliert Stoffwechsel
- Studien belegen, dass Kurkuma/Curcumin Arthritis-Schmerzen lindert und die Beweglichkeit erhöht. Es ist vergleichbar mit hoch dosiertem Ibuprofen (800 mg), jedoch ohne Nebenwirkungen, dafür aber mit weiteren Vorzügen.
- verzögert Fortschreiten der Alzheimer-Erkrankung
- erfolgreich gegen die Schmerzen und zur Unterstützung der Heilung bei chronisch-entzündlicher Darmerkrankung
- Stoffwechsel anregend

ANWENDUNG bei

- Entzündlichen Erkrankungen zB Arthritis
- Lebererkrankung
- Herz- und Kreislauferkrankung
- Lungenerkrankung zB COPD
- Darmerkrankungen zB Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Schlafstörungen