



Turmeric – Kurkuma (Gelbwurz)



Botanischer Name: Curcuma longa

Herkunftsland: Indien und Nepal

Anwendung: innerlich, äusserlich, aromatisch

Üblicherweise wird die Kurkuma in der Ayurveda-Medizin mit schwarzem Pfeffer oder Ingwer vermischt. Durch die Beimischung dieser beiden Gewürze wird ihre Wirkung zusätzlich verstärkt

Kurkuma-Ätherisches Öl besteht aus zwei einzigartigen chemischen Komponenten, Kurkuma und ar-Turmerone. Am häufigsten bekannt für das Nervensystem und ihre emotionalen Vorteile, machen diese Komponenten das ätherische Kurkumaöl zu einem unentbehrlichen Bestandteil deiner Gesundheit.

Kurkuma ist für das Immunsystem von Vorteil und kann beruhigende Eigenschaften haben, die eine positive Immunantwort fördern. Kurkuma kann auch helfen, eine klare, glatte und strahlend aussehende Haut zu erhalten. Zusätzlich zu den vielen Vorteilen des ätherischen Kurkumaöls wirkt Kurkuma als Geschmacksverstärker für deine Lieblingsgerichte

Körper-Systeme: Immunsystem, Haut, Harnwege, Verdauung

Seelische & Emotionale Wirkung

Im generellen wirken alle Pflanzen, die gelb sind oder gelbliche Blüten haben positiv auf den Solar Plexus. Wirkt entspannend und besänftigend auf den Geist, soll auch aphrodisisch wirken. Es hilft seelische Kälte und negative Gefühle wie Eifersucht oder Geiz zu lösen und wirkt erwärmend auf den Körper

Anwendung & Weitere Fakten

- Kurkumaöl hilft dem Körper sich zu entspannen. Laut ayurvedischer Medizin soll dieses unglaubliche Kräuterheilmittel das Ungleichgewicht des Kapha-Körpertyps unterstützen
- Nimm es innerlich ein, für die tägliche **antioxidative** Unterstützung und zur Verbesserung der **Immunabwehr**
- Als **Stoffwechselunterstützung** verwende Kurkuma, wenn du versuchst, wieder auf den richtigen Kurs zu kommen



Naturheilpraxis-Sense

Ernährungsberatung & Ätherische Öle

- Bei Bedarf verwende Kurkuma als punktuelle Behandlung von **Rötungen** oder in einer **Rundum-Gesichtsmaske**, um das Auftreten von **Unreinheiten zu** reduzieren oder für ein gesundes Aussehen des gesamten Gesichts zu sorgen
- Diffundiere Kurkuma mit einem Zitrusöl oder gib einen oder zwei Tropfen in die Hand und atme es ein, um **positive Gefühle zu fördern und die Stimmung zu verbessern**
- Mische es mit einem Trägeröl um **Verspannungen** im Körper zu lindern. Mischt sich auch gut mit Deep Blue, Pfefferminz, Copaiba, Majoran, Zitronengras und Frankincense