

Kurkuma super gezond werkt tegen chronische ontsteking



Kurkuma, Koenjit of Curcumine is een populair en veelgebruikt kruid, zowel in de keuken als voor de gezondheid. Ikzelf gebruik biologische kurkuma al een hele tijd als toevoeging in mijn eten en in mijn smoothie 's morgens. Ik vind de smaak lekker in het eten, het is een geel kruid met een wat bittere smaak en de laatste tijd koop ik de verse biologisch wortel (geelwortel)

Kurkuma is een krachtige antioxidant. Kurkuma wordt in het lichaam omgezet tot een nog krachtigere antioxidant dan kurkuma zelf. Kurkuma is echt een superkruid en het ondersteunt de normale werking van hart en bloedvaten, de spijsvertering en de leverfunctie. En heeft een hele krachtige ontstekingsremmende werking.

Kurkuma wordt gewonnen uit de wortel van de plant *curcuma longa*; een plant die tot de gember familie wordt gerekend. Kurkuma wordt ook wel Koenjit, Curcumine, Curcuma en geelwortel genoemd.

Wat doet Kurkuma of eigenlijk Curcumine?

Kurkuma veroorzaakt geen bijwerkingen, zoals bijna de meeste chemisch gecreëerde medicijnen wel doen. Sterker nog Kurkuma beschermt juist de maag- en darmwand tegen de negatieve effecten van het gebruik van medicijnen! Daarom is het ook prima om deze middelen samen te gebruiken, maar ik zou wel altijd met mijn reumatoloog overleggen.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

- Kurkuma remt het ontstaan van kankercellen
- Kurkuma werkt tegen Alzheimer
- Kurkuma werkt tegen chronische ontsteking
- Kurkuma de leverfunctie verbetert
- Kurkuma vermindert spierschade na krachttraining
- Kurkuma is sterke antioxidant

Lees hier meer over [Kurkuma: mogelijk bredere toepassing dan chemotherapie!](#)



Opname kurkuma verbeteren

Het is bijna te goed om waar te zijn, er is echter een, oplosbaar, probleem met kurkuma, het is moeilijk opneembaar. Maar er is een eenvoudige manier om dit te verbeteren door het samen te nemen met zwarte peper 1% (dankzij de stof piperine). Ik mix het daarom meestal met wat verse zwarte peper en lijnzaadolie.

Shares

- -

[Facebook](#)

1

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

[2](#)

- -

[Uitprinten](#)

[3](#)

Gezondheid & Voeding