

## **Kurkuma Paste (Turmeric Paste)**

### Zutaten – allgemeine Infos:

***Organisches Kurkuma*** - am besten Bio-Qualität, denn nur das enthält das Kurkumin (3-5 %) und ist (hoffentlich) pestizidfrei und nicht bestrahlt. Kurkumin ist exakt der Wirkstoff, der so hilfreich für uns und unsere Tiere ist.

***Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen*** - Der schwarze Pfeffer enthält Pepperin. Dies ist unbedingt nötig, um das Kurkumin für uns nutzbar, es also bioverfügbar zu machen.

***Fett, am besten Kokosfett oder Olivenöl*** - Auch die Fette/Öle sollten Bioqualität haben und werden dafür gebraucht, damit das Kurkuma wirken kann.

### Zutaten – genaue Dosis:

***1 Tasse Kurkumapulver*** (Vorsicht beim Umgang mit dem Pulver, es färbt!) ***2 Tassen Wasser*** (1 Tasse in Reserve halten).

***1,5 Teelöffel frisch gemahlene schwarzen Pfeffer*** (wer es verträgt, gern die doppelte Menge)

***70 ml Kokos- oder Olivenöl***

### Zubereitung:

Das Kurkumapulver zusammen mit dem Wasser 7-10 Minuten leicht köcheln lassen. Nach der angegebenen Zeit vom Herd nehmen und den Pfeffer zugeben. Jetzt kommt das Kokos- oder Olivenöl dazu. Wenn man das Ganze etwas abkühlen lässt und immer wieder umrührt, bindet das Fett in der Paste und schwimmt nicht oben auf. Nun kann man es z.B. in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank lagern. Einfrieren ist ebenso möglich, ansonsten nicht zu viel zubereiten. Nach etwa 2 Wochen fängt es an, „alt“ zu riechen und sollte dann nicht mehr

verwendet werden.

### Anwendung:

Hauptanwendung ist innerlich, wobei man es auch äußerlich wie eine Salbe (als Basis z.B. Penaten oder Bepanthen) verwenden kann. Außerdem sind Gesichtsmasken möglich und Zähne werden heller, wenn man sich damit die Zähne putzt.

### ***Einnahme wie genau?***

Langsam anfangen mit 1/4 Teelöffel (gilt für Mensch und Tier). Kann man steigern auf bis zu 4 Teelöffel täglich. In Einzelfällen mehr.

Damit es nicht zu Entgiftungserscheinungen kommen kann wie Hautausschlag, Körpergeruch (vor allem bei Hunden, wird hier wie Katzenurin beschrieben): Abhilfe schaffen durch Untermischen von Ceylon-Zimt), bitte zusätzlich immer Heilerde z.B. Luvos mit dazu nehmen, oder auch spirulina Alge oder Rotalge aus dem Atlantik.

Manchmal wird von Unverträglichkeiten berichtet vor allem im Magen. Hier dann erst einmal die Dosis reduzieren und evtl. weniger Pfeffer verwenden. Normalerweise wird die Paste jedoch sehr gut vertragen und zeigt oft eine extrem schnelle Wirkung.

### Bekannteste Anwendungsgebiete:

Schmerzen des Bewegungsapparates, entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Allergien, Anfallserkrankungen, Hautprobleme, Diabetes, Demenz (es wird von einer signifikanten Steigerung der Gedächtnisleistung berichtet), Anfälle, neurologische Geschichten.

### Kontra-Indikationen:

Gallenabfluss-Störungen (Probleme mit der Gallenblase allgemein), Nierenprobleme und Wechselwirkungen mit Medikamenten beachten (hier berate ich gerne oder sprechen Sie mit dem Arzt). Auch bitte daran

denken, Kurkuma wirkt leicht Blutverdünnend. Falls jemand bereits Blutverdünner einnehmen muss bitte vorher mit einem Arzt abklären und etwa eine Woche vor einer Operation, wenn möglich, bitte absetzen.

#### Bitte ebenso beachten:

Nicht alle Chemotherapeutika vertragen sich mit der Paste und während einer Bestrahlung die Einnahme aussetzen. Wichtig auch bei Diabetes: Hier müssen die Werte engmaschig kontrolliert werden, denn die Paste beeinflusst diesen Wert positiv, heißt, es wird weniger oder gar kein Insulin mehr benötigt.

#### Kapseln vs. selbst gemachter Paste:

Es gibt auch Kurkuma-Kapseln, was durchaus praktisch ist und man hat immer die perfekte Menge eingenommen. Warum machen wir uns also die Mühe und bereiten eine Paste zu? In den Kapseln ist meist Kurkumin-Extrakt enthalten (diesen hat man aus Supermarkt-Kurkuma extrahiert, deshalb das bitte keinesfalls kaufen). Im besten Fall ist Pepperin enthalten. Es fehlt zudem das Fett. Könnte man notfalls parallel mit dem Essen aufnehmen.

Der wichtigste Grund allerdings für die Paste ist: Sie sollten Kapseln nicht länger als maximal 3 Monate einnehmen, das sonst Leberschäden zu befürchten sind, da es sich um ein Konzentrat handelt. Zur Behandlung von Tieren ist es gänzlich kontraindiziert!!!

Außerdem wichtig: Nur, wenn wir das Kurkuma vollständig verwenden, sind auch alle wichtigen und sinnvollen Stoffe enthalten. Dies geht weit über die Verwendung des reinen Kurkumins hinaus.

Wir selbst können die Wirkung bestätigen. Als „lebendes“ Beispiel der

Wirksamkeit sei Lui, unser Hund genannt. Er hatte am rechten Ellbogen mittelgradige Arthrose. Diese ist, Stand August 2017, nur noch im energetischen Bereich messbar. Neben verschiedenen anderen Dingen wie NIS-Behandlung, fermentierter Braunhirse, gelenkspezifische Komponenten, Hagebuttenpulver und Weihrauch bekommt er nur noch die Paste und ist seitdem absolut schmerzfrei.

Für alle weiteren Fragen zum Thema Kurkuma stehen wir gerne zur Verfügung.



Martina Waidhas  
Claus Kreuzpointner  
info@wemakeyouhappy.de  
<https://www.wemakeyouhappy.de>