

Kurkuma Limonade selber herstellen

Kurkuma wird in vielen asiatischen Ländern als Gewürz verwendet und gilt als eines der wirksamsten Naturheilmittel überhaupt. Die gelbe Wurzel wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend und kann Schwermetalle aus dem Körper leiten. Einer aktuellen Studie zufolge soll Kurkuma auch gegen Depressionen sehr wirksam sein.

Rezept Kurkuma Limonade

- 4 Gläser kaltes Mineralwasser
- 2 Teelöffel Kurkuma-Pulver (Bio-Qualität)
- 3-4 Teelöffel Ahorn-Sirup oder Honig (nach belieben)
- 1 Prise schwarzen Pfeffer (erhöht die Aufnahmefähigkeit von Kurkuma)
- Saft von 1 gepresste Zitronen (Bio-Qualität)
- Saft von 1 Orange (Bio-Qualität)
- 1 Teelöffel Bio Leinöl

Zubereitung und Anwendung:

Alle Zutaten in einem Mixer mischen und mehrmals täglich trinken. Zur besseren Aufnahme sollte man einen Teelöffel Kokosöl vor bzw. nach der Trinken der Limo nehmen. Auch in größeren Mengen ist Kurkuma im Allgemeinen nebenwirkungsfrei. In Einzelfällen kann es jedoch zu Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden kommen. Schwangere und stillende Mütter sollten zur Sicherheit auf die Verwendung von Kurkuma verzichten.



<https://www.gesunde-naturheilmittel.de/p/kurkuma-limonade-selber-herstellen.html>