

Stress, een
natuurlijke
oerreactie

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Massagetherapeut
Chantal Baboe:
**'Ik wil mensen weer
de regie geven'**

Stress
vanuit de TCM bezien

De aromatherapeutische
massage
**...meer dan een
lekker geurtje**

april 2021



Curcuma een topper!

Curcuma komt oorspronkelijk uit India en staat vooral bekend als ingrediënt in Indiase gerechten en zorgt voor de typische gele kleur van het gerecht. *Het is een smaakmaker in curry.*

Daarnaast wordt het binnen de Ayurvedische geneeskunde ingezet als supplement voor uiteenlopende gezondheidsdoeleinden en sinds kort zeer populair als weerstand verbeteraar.

Ook in veel Aziatische gerechten wordt curcuma gebruikt als specerij voor de smaak.

Tekst Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl

Beeld pexels.com en vecteezy.com

Wat is curcuma

Curcuma wordt ook wel geelwortel, kurkuma, koenjit of koenir genoemd en wordt gewonnen uit de wortel van de Curcuma Longa, komt uit dezelfde familie als gember. Ze wordt als een 'heilige plant' gezien, de wortel van de zon, binnen de Ayurveda en sinds duizenden jaren gebruikt om zijn helende werking.

Wat doet curcuma

Curcuma werkt als antioxidant, beschermt gezonde lichaamscellen en ondersteunt het natuurlijk immuunsysteem. Het ondersteunt organen en weefsels zoals het spijsverteringssysteem, de huid, de gewrichten, de luchtwegen en het zenuwstelsel. Het stofje curcumine, een uit curcuma geïsoleerde stof, heeft een heilzame werking maar is geen geneesmiddel. Er zijn verschillende varianten curcuma supplementen zoals een puur extract van curcuma longa

of curcuma in combinatie met zwarte peper om de opname vanuit de darm te bevorderen. Momenteel is curcuma zeer populair dat heeft tot gevolg dat er veel keuze en kwaliteiten zijn. De curcuma van de supermarkt voor gebruik in voedingsgerechten heeft een heel laag gehalte aan curcumine en is vaak niet biologisch en zuiver qua vorm om te gebruiken als antioxidant. Op het gebied van weerstand verhogen wordt de zuivere curcuma longa of curcuma in combinatie met zwarte peper ingezet.

Interacties met medicijnen

Voedingssupplementen kunnen een wisselwerking met medicijnen hebben. Bij curcuma is dat het geval bij: antikankermedicijnen, bloeddrukverlagers en ontstekingsremmers. Bij gelijktijdig gebruik van curcuma en één van deze middelen kan geelwortel ervoor zorgen dat het medicijn minder goed werkt. Wanneer geelwortel, vers of gedroogd, gebruikt wordt in de voeding heeft dit geen invloed op de medicijnen. ❖

Curcuma werkt als antioxidant, beschermt gezonde lichaamscellen en ondersteunt het natuurlijk immuunsysteem.



Golden milk werkt ontspannend en verbetert het slapen. Bij keelpijn werkt deze drank verlichtend



Amandelmelk

Recept Golden milk

Golden milk is een curcuma drank die de weerstand een stevige boost geeft. Er zijn diverse variaties van golden milk te maken zoals met gember en kaneel. In dit recept de eenvoudige versie, een echte aanrader voor iedere masseur en klant.

Ingrediënten

- ❖ 250 ml. amandelmelk, rijstmelk of havermelk
- ❖ 1 theelepel honing
- ❖ ½ - 1 afgestreken theelepel Curcuma longa (pure biologische kwaliteit)

Bereidingswijze

Giet de melk in een steelpan en verwarm deze langzaam; niet laten koken. Doe ½-1 afgestreken theelepel curcuma longa erbij en klop dit even door met een klopper. Vervolgens een keer kort laten opkoken, opkloppen en de vloeistof in een glas gieten. Wanneer de melk afgekoeld is en drinkbaar eventueel een theelepel honing erdoor roeren. Bij honing is het van belang deze niet rechtstreeks in de hete melk te doen omdat de voedingswaarde van de honing afneemt (de honing verbrand door de hitte). Deze melk is tevens heerlijk om te drinken zonder honing.

Moment van drinken

's Morgensvroeg vóór het ontbijt en/ of 's avonds één uur voor het slapen gaan. Golden milk werkt ontspannend en verbetert het slapen. Bij keelpijn werkt deze drank verlichtend. Drink regelmatig een glas golden milk voor de weerstand en zorg tevens voor variatie door periodes te wisselen met andere gezonde dranken. Let bij golden milk op de interacties met medicijnen.

