

Infoblatt- Goldene Paste

Goldene Paste – natürliche Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden

Die **Goldene Paste** ist eine Mischung aus **Kurkuma**, **schwarzem Pfeffer** und **kaltgepresstem Kokosöl**. Sie wird als **Nahrungsergänzung** eingesetzt und enthält den **hochwirksamen Inhaltsstoff Curcumin**, der vor allem für seine **entzündungshemmenden, antioxidativen und immunstärkenden Eigenschaften** bekannt ist.

Der Zusatz von **schwarzem Pfeffer** verbessert die Aufnahme von Curcumin im Körper durch den Wirkstoff **Piperin**, der die **Bioverfügbarkeit** deutlich erhöht.

Wirkungsweise und mögliche Vorteile

Entzündungshemmend:

- Curcumin blockiert bestimmte entzündungsfördernde Enzyme und kann dadurch **Entzündungen im Körper reduzieren**.

Antioxidativ:

- Curcumin neutralisiert **freie Radikale**, reduziert oxidativen Stress und kann zur **Vorbeugung chronischer Erkrankungen** beitragen, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen oder Krebs.

Verdauungsfördernd:

- Unterstützt die **Produktion von Verdauungsenzymen** und die **Motilität des Verdauungstrakts**, fördert eine gesunde Verdauung.

Immunsystem:

- Stimuliert das Immunsystem und kann somit die **Abwehrkräfte stärken**.

Weitere Einsatzmöglichkeiten:

- Gesundheit des Bewegungsapparates (Gelenke, Muskeln)
- Haut & Fell
- Pankreas, Leber, Galle
- Herz, Blase
- Unterstützung bei Parasitenbefall

Zutaten

(möglichst in **BIO-Qualität**)

- 150 ml Wasser
- 50 g Kurkuma-Pulver
- 125 g kaltgepresstes Kokosöl



- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Kurkuma-Pulver mit Wasser in einem Topf **vermischen**, Klumpen vermeiden.
2. Bei **mittlerer Hitze** erhitzen, bis eine **dicke Paste** entsteht (ca. 10–15 Minuten).
3. Kokosöl hinzufügen und **gut einrühren**, bis es vollständig geschmolzen ist.
4. Hitze ausschalten und Paste **abkühlen lassen**.
5. **Schwarzen Pfeffer** hinzufügen und alles gut vermischen.
6. Paste **portionieren**:
 - In **Eiswürfel- oder Silikonförmchen** einfrieren, bei Bedarf entnehmen.
 - Oder in ein Glas füllen, leicht mit Öl bedecken (z. B. Olivenöl) zur **Konservierung**.

Hinweise zur Anwendung

- Goldene Paste ist als **Nahrungsergänzung** gedacht, nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.
- Individuell dosieren und ggf. **mit einem Futterplan absprechen**, besonders bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder chronischen Erkrankungen.