



Ortho 1 Doc<sup>®</sup>  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Curcumin

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Curcumin, Vitamin C, Vitamin E  
und Piperin



fructosefrei glutenfrei laktosefrei vegan

- ✓ Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei
- ✓ Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Zusammensetzung	pro 1 Kapsel	% NRV*
Curcumin (aus Curcuma Wurzelextrakt)	250 mg (263 mg)	-
Piperin (aus schwarzen Pfefferextrakt)	2,5 mg (2,6 mg)	-
Vitamin C	100 mg	125
Vitamin E	10 mg (alpha-TE**)	83

\* Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (NRV)

\*\* alpha-TE = alpha-Tocopheroläquivalente

**Zutaten:** Curcumin (Curcuma Wurzelextrakt 20:1; enthält 95% Curcumin), L-Ascorbinsäure; Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose; Hydroxypropylmethylcellulose; DL-alpha-Tocopherylacetat; Piperin (aus schwarzem Pfefferextrakt; enthält 95% Piperin).

### Verzehrempfehlung:

1x täglich eine Kapsel mit Flüssigkeit verzehren. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern. Bitte kühl und trocken aufbewahren.

### Wichtiger Hinweis:

Nicht geeignet für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder. Bei Verschluss der Gallenwege (z.B. durch Gallensteine) sollte das Produkt nicht verzehrt werden.

60 Kapseln zur Nahrungsergänzung = 36 g

**PZN: 06324382 / Preis: 19,95 €**

Kyberg Vital GmbH, Keltensring 8, D-82041 Oberhaching,  
[www.kyberg-vital.de](http://www.kyberg-vital.de), [info@kyberg-vital.de](mailto:info@kyberg-vital.de)

# Curcumin

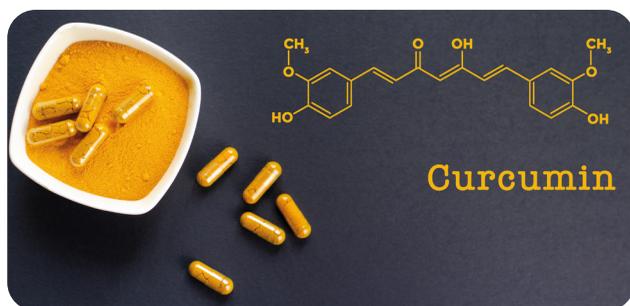
Nahrungsergänzungsmittel  
mit Curcumin, Vitamin C,  
Vitamin E und Piperin

Ortho 1 Doc<sup>®</sup>  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Curcumin - mehr als nur ein Gewürz

Das goldgelb leuchtende Curcuma ist schon lange nicht mehr nur als Gewürz in Currymischungen bekannt. Das Curcumin, als ihr wichtigster Inhaltsstoff, hat sich seit mehreren Jahren auch in unseren Breiten zu einem beliebten Nahrungsergänzungsmittel etabliert.

In der traditionellen ayurvedischen Medizin ist es bereits seit Jahrtausenden als fester Bestandteil in der therapeutischen Anwendung.



## In der Wurzel liegt die Kraft

Die aus Südostasien stammende Wurzel ist vielen aufgrund ihrer Farbe auch als „Gelbwurz“ geläufig und gehört zu den Ingwergewächsen.

Ihre knollige Wurzel ist, neben ätherischen Ölen, vor allem reich an Curcuminoiden, deren wichtigster Vertreter das bekannte Curcumin ist. Es wird aus dem getrockneten Wurzelstock gewonnen. Curcumin zeigt fettlösliche Eigenschaften, weshalb seine Aufnahme aus dem Darm ins Blut eingeschränkt ist. Man hat festgestellt, dass durch den Zusatz des Pfefferinhaltsstoffes Piperin die Bioverfügbarkeit gesteigert werden kann.

## Wenn Natur & Wissenschaft zusammen treffen

Auch in europäischen Ländern gewinnt der Pflanzenstoff immer mehr an Aufmerksamkeit, auch Wissenschaft und Forschung zeigen vermehrtes Interesse an der asiatischen Heilpflanze und ihren gesundheitlichen Eigenschaften. Die Natur hält ein paar wahre Schätze für uns bereit, die es gilt noch weiter zu entdecken, sodass wir von ihnen profitieren können.



- ✓ **1 TL natives Kokosöl**  
Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.
- ✓ **1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben**  
Den geriebenen Ingwer darin anschwitzen.
- ✓ **Die Gewürze gemischt in den Topf dazugeben:**  
1 EL Kurkuma Pulver, ½ - 1 TL Zimt, 1 Prise schwarzer Pfeffer Pulver, 1 Prise Kardamom Pulver, 1 Prise Muskat Pulver
- ✓ **120 ml kaltes Wasser**  
Das Wasser direkt danach zugeben und alles zusammen bei geringer Hitze köcheln lassen, bis eine Paste entstanden ist.
- ✓ **200 ml Pflanzenmilch**  
(z.B.: Mandel-, Hafermilch)  
Die Pflanzenmilch dazugeben und mit dem Schneebesen gut verquirlen.
- ✓ Bei Bedarf kann die goldene Milch individuell gesüßt werden.

Rezept:  
goldene Milch

