



Ingwer

Ingwertee

Bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen

Von einer frischen Ingwerwurzel ein daumengrosses Stück abschneiden. Mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen. Zehn Minuten ziehen lassen, dann ab sieben und in kleinen Schlücken so heiss wie möglich trinken. Evtl. mit etwas Zitronensaft und oder Honig abschmecken.

Ingwer bei Halsschmerzen

Ingwertee mit Zitronensaft, Essig und Honig mischen und gurgeln

Ingwermilch

Bei drohender Erkältung

Einen Teelöffel geriebenen oder getrockneten Ingwer mit einer heissen Tasse Milch (8-ung ob verträglich) aufkochen. Die Mischung kurz ziehen lassen, ab sieben evtl. mit wenig Honig oder Agavendicksaft süssen. Mehrere Tassen pro Tag können davon getrunken werden.

Ingwersirup

Bei Halsschmerzen und verstopfter Nase

Kleine Ingwerwurzel klein hacken. Davon 2 Teelöffel nehmen und ca. 30 Minuten in 2dl Wasser kochen. 100 gr Zucker und 2 Gewürznelken dazu geben. Einkochen lassen, abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbar: ca. 2 Monate. Bei Halsschmerzen oder verstopfter Nassen einen Teelöffel des Sirups einnehmen oder mit Tee mischen.

Ingwer gegen Mundgeruch

Bei Mundgeruch die nicht durch Bakterien ausgelöst wurden, ein dünne Scheibe Ingwer auf die Zunge legen.

Ingwer gegen Zahnschmerzen

Ein Stück Ingwer kauen. Ebenso wie Gewürznelken hat beides eine entzündungshemmende Wirkung und lindert Schmerzen. (auch allgemeine Schmerzen)

Ingwer bei Reisekrankheit

¼ Teelöffel geriebener Ingwer kauen, kandierter Ingwer oder Ingwersirup isst sich leichter, hat aber sehr viel Zucker!

Ingwer als Muntermacher

Kombiniert mit: Zimt, Muskatnuss, Pfefferminze und grüner Minze; als heisses Getränk mixen jedoch auch hier gilt; die Menge und die Häufigkeit macht es aus!

Einkauf

Beim Kauf frischen Ingwers sollte die Wurzel fest und mit glatter Haut sein sowie einen scharfen, würzigen Geruch.

Keine weichen Stellen. Weiche Stellen auf der Knolle, die sich mit dem Finger einfach eindrücken lassen, weisen darauf hin, dass der Ingwer nicht mehr verwendet werden sollte.

Ingwer in der 5-Elemente-Ernährung

Ingwer (warm/scharf) ist wichtig um tagsüber das Verdauungsfeuer zu stärken und die Milz bei der Transformationsarbeit zu unterstützen. Der frische Ingwer sollte daher bei der Zubereitung von Speisen täglich regelmässig verwendet werden. (Christiane Seifert)

Vorsicht: Wie jedes Naturheilmittel kann es Nebenwirkungen geben. Nicht bei Gallensteinen, in der Schwangerschaft, sehr wenig bei Reizdarm-Syndrom oder Magen-Darm-Verstimmung. Bei Blutverdünner oder anderen Tabletten vorherige Absprache mit dem Arzt.