



Ingwer – Zingiber officinale

Der als Gewürz bekannte Ingwer ist eine der besten Arzneien, die es gibt. In Asien wird sie seit Urzeiten hoch geschätzt und im mittelalterlichen Europa glaubte man sogar, die Pflanze stamme direkt aus dem Garten Eden.

In den Märchen aus 1001 Nacht sprach man der Gewürzpflanze magische und auch Liebeskräfte zu – kein Wunder bei dieser stimulierenden Schärfe

Wichtige Inhaltsstoffe:

**Ätherisches Öl
Oleoresin
Limonen
Scharfstoffe
Zucker**

**Zingiberen
Camphen
Myrcen
Bitterstoffe
Schleime**

**Gingerole
Cital
Neral
Zingibain**

**Shogaole
Genariol
Zingiberol
Fette**

Geschichte:

Wer im klassischen Altertum seine Mahlzeiten mit Ingwer bereicherte, gehörte ganz sicher zu den Reichen, denn der exotische Ingwer wurde wie Gold und Silber gehandelt; noch im Mittelalter zahlte man ein Schaf für ein Pfund Ingwer.





Anwendung:

Zur Verbesserung der Verdauung zweimal täglich 30 Tropfen mit Wasser einnehmen

20-30 Tropfen in ein lauwarmes Glas Wasser geben, 30 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen bei Verdauungsstörungen oder Reisekrankheit

Wirkungsweise:

**Entzündungshemmend
Verdauungsfördernd
Koliken
antiseptisch
Grippe
Bluthochdruck
Reisekrankheiten**

**kreislaufstimulierend
Magenverstimmung
Reisekrankheit
Frostbeulen
Erkältung
Arteriosklerose**

**gegen Erbrechen
Übelkeit
Schwangerschaftserbrechen
Atemwegsbeschwerden
fiebersenkend
Lippenherpes**

**antiviral
Blähungen
Husten
Verstopfung**

Achtung:

Ingwertee nicht bei hohem Fieber anwenden – weder innerlich noch äusserlich!!

Peace 🌈 Love ❤️ Happiness 🌸
Nya Mendes
#bluemezahn

