

News August 2011

Ingwer: Die scharfe Wunderknolle für Ihr Wohlbefinden

Ingwer ist weit mehr als ein Küchengewürz in der asiatischen Küche. Denn in dem unscheinbaren Gewürz steckt ein wahres Feuerwerk an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den Gingerolen und Shoagolen. Einer dänischen Studie zufolge verhindert der tägliche Genuss von 5 Gramm Ingwer die Anfälligkeit für Thrombose und Schlaganfall. Lesen Sie, wie Sie von Ingwer profitieren können.

Tipp für die Verwendung von Ingwer | Direkt unter der Haut des Ingwers sitzen viele gute Wirkstoffe. Benötigen Sie geschälten Ingwer, nehmen Sie einen stabilen Teelöffel und schaben Sie die beige Haut damit ab.

Ingwer wirkt wie ein warmer Ofen | Gerade in der kalten Jahreszeit ist Ingwer die Geheimwaffe gegen inneres Frösteln und die ersten Anzeichen einer Erkältung. Wohlige Wärme von innen schenkt Ihnen ein einfacher Ingwertee. Nehmen Sie dazu ein ca. 2 cm großes Stück frischen geschälten Ingwer, schneiden Sie es in feine Scheiben und geben Sie diese in eine Teetasse. Mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 5 Minuten lang ziehen lassen, mit etwas Zitronensaft und Honig abrunden. Haben Sie Husten und Schnupfen, trinken Sie alle 2 Stunden 1 Tasse Ingwertee.

Gliederschmerzen? Gehen Sie mit Ingwer baden! | Haben Sie Glieder-, Muskel- oder rheumatische Beschwerden, lindern Sie Ihre Leiden mit einem Ingwerbad. Lassen Sie dazu ein Stück durchgeschnittene Ingwerknolle in 1 Liter Wasser ein paar Minuten lang köcheln. Geben Sie den Sud durch ein Sieb in Ihr Badewasser und legen Sie sich 15 Minuten in die Wanne. Zwickt Sie Arthrose, tränken Sie mit dem Sud ein sauberes Geschirrtuch und umwickeln Sie damit Ihr schmerzendes Gelenk. Nehmen Sie es wieder ab, wenn es nicht mehr heiß ist.

Ingwer räumt in Ihrem Magen auf | Eine Mahlzeit liegt Ihnen schwer im Magen? Ingwer hilft bei Magendrücken, Übelkeit und Blähungen. Bereiten Sie sich einen Ingwertee wie bereits beschrieben zu. Lassen Sie aber die Zitrone und den Honig weg. Hilft garantiert. Tipp: Neigen Sie zu Reisekrankheiten, trinken Sie 1 Glas Ingwertee 2 Stunden vor der Abfahrt und knabbern Sie zwischendurch ein Stück kandierten Ingwer oder Ingwerstäbchen.

So können Sie Ingwer als Süßigkeit genießen | Ingwer können Sie auch als Süßigkeit genießen. Das Rezept von kandiertem Ingwer ist einfach: Schälen und schneiden Sie Ingwer in Scheiben. Mit den gleichen Anteilen von Zucker und Wasser (z. B. 200 ml auf 200 g Zucker) in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Geben Sie Zuckerwasser und Ingwerscheiben in eine Schüssel, die Sie nun über Nacht in Ihren Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Ingwerscheiben im Sieb abtropfen lassen und in Zucker rollen.

Tipp: Knabbern Sie ein Stückchen kandierten Ingwer zum Tee oder geben Sie ihn klein gehackt in Ihre Weihnachtskekse.

Ingwer garantiert ein gesünderes Leben | In der asiatischen Medizin wird Ingwer seit Jahrtausenden verwendet. Für den Biologen und Ingwerexperten Dr. Jörg Zittlau gehört das Ingwer zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Das bewirken die Inhaltsstoffe der einzigartigen, würzigen Knolle in Ihrem Körper:

- Sie verringern das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose.
- Sie beruhigen Magen und Darm.
- Sie fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung.

Veröffentlicht in Naturheilkunde (<http://www.experto.de/b2c/gesundheit/naturheilkunde/>)

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de