



Ginger – Ingwer



Botanischer Name: Zingiber officinale

Herkunftsland: Madagaskar

Anwendung: innerlich, äußerlich, aromatisch

Aus Madagaskar bezogen, stammt aus dem frischen Ingwerrhizom, den unterirdischen Sprossen aus dem Wurzelsystem der Pflanze. Ingwer ist eine bekannte Zutat vieler asiatischer Gerichte. Als Gewürz schätzt man seinen heißen, aromatischen Geschmack. In der westlichen Welt kennt man Ingwer vor allem in süßen Backwaren wie Lebkuchen oder auch kandiert. Die innere Einnahme von Ingwer unterstützt die Verdauung und hilft, gelegentliche Verdauungsbeschwerden und Übelkeit zu lindern. Ingwer ätherisches Öl eignet sich auch zur Anwendung auf der Haut oder als beruhigende Inhalation

Körper-Systeme: Verdauung, Nerven, Immunsystem, Atmungssystem

Seelische & Emotionale Wirkung

Ingweröl dient der innerlichen Erwärmung und hat eine seelische stabilisierende Wirkung. Auf die Psyche wirkt es stimmungsaufhellend und aphrodisierend. Ingweröl löst Verhärtungen und Erstarrungen auf, bestehende Blockaden lösen sich auf, das Leben ist wieder im Fluss. Besonders geeignet für Menschen, die sehr hart mit sich selbst sind. Starke Willens- und Entscheidungskräfte werden jetzt mobilisiert und ausgelöst.

Anwendung & Rezepte

Allgemein

- Während einer langen Autofahrt auf kurvenreichen Strassen, im Auto diffusen oder einen Tropfen Ingwer in die Handfläche geben und einatmen.
- Kann helfen, eine gesunde Gelenkfunktion zu unterstützen.
- Durch seine durchblutungsfördernde Wirkung werden die Gelenke besser durchblutet
- Auf den Unterleib auftragen für eine wohltuende Massage.
- Verwende ein bis zwei Tropfen anstelle von ganzem Ingwer in den Lieblingsrezepten.
- Diffuse es, um ein Gefühl des Gleichgewichts zu schaffen.
- Diffuse es für mehr Energie am späten Nachmittag.
- Bietet antioxidativen Schutz.
- Ingwer wirkt durchblutungsfördernd und erwärmend



Naturheilpraxis-Sense

Ernährungsberatung & Ätherische Öle

- Es hindert die Krebszellen daran, Sauerstoff aufzunehmen und dadurch die Zellatmung zu unterbinden.
- Die Forschung zeigt, dass Ingwer hilft, den normalen Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- Ginger hat eine schweißtreibende und anregende Wirkung
- Es hemmt die Produktion gewisser Neurotransmitter der peripheren Darmmuskulatur.
- Es hemmt gewisse Enzyme in unserem Körper, die für das Schmerzempfinden verantwortlich sind.
- Ingweröl ist stark harntreibend und lässt es sich gut dazu nutzen, unseren Körper von Giftstoffen zu befreien.

Magen-Darm

- Kann helfen, eine gesunde Verdauung zu unterstützen.
- Kann helfen, Blähungen, Magenverstimmungen und gelegentliche Verdauungsstörungen zu reduzieren.
- Kann helfen, gelegentliche Übelkeiten zu reduzieren.