

Ingwer

auch Zingiber officinale in der Fachsprache genannt, kennen wir seit Generationen von Menschen als ein wirksames Mittel bei Störungen des Magens. Er beruhigt ihn und beugt damit auch Unwohlsein vor. Besonders jetzt zur Reisezeit sollte man immer ein Fläschchen dabei haben. Gerade lange Bus- oder Schiffsfahrten können unseren Magen ziemlich in Aufruhr bringen. Dann bringt am besten der Frischpflanzenpresssaft mit 3 bis 6 mal 10 ml wieder Ordnung in das Geschehen. Verwendet wird der Ingwerwurzelstock. Wegen seinen entzündungshemmenden Eigenschaften hat er auch eine große Bedeutung in der traditionellen asiatischen Medizin gerade bei der Behandlung von Rheuma und Muskelschmerzen. Nicht selten wird er aber auch bei Erkältungen, gerade zu Beginn mit großem Erfolg angewendet. Hierfür kennt man ihn hierzulande nicht. Aber wir können durchaus dazulernen. Da der Presssaft im Allgemeinen die Verdauungssäfte von Leber- und Bauchspeicheldrüse anregt und den trägen Magen in Schwung bringt, kann er oftmals auch in Kombination mit Löwenzahn und Artischocke bei Befindlichkeitsstörungen angewendet werden.

Wohl bekomm ´s.