



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 05/09

Ingweröl

Information und Hintergrund

Das Ingweröl wird als Einreibung direkt auf der Haut bei chronischen und akuten Schmerzen angewendet.

Zubereitung

Genügend frischen Ingwer reiben, damit 1 Teelöffel ausgepresster Saft entsteht. Diesen mit der gleichen Menge Sesamöl mischen und vor Gebrauch gut schütteln. Wenn die Mischung bei der Anwendung ein Brennen verursacht, reduzieren Sie die Menge des Ingwersaftes. z.B regt die Mischung 10 Tropfen Saft auf einen Eßlöffel Öl den Blutkreislauf an

Anwendung

Ingweröl kann in folgenden Fällen eingesetzt werden

- Haarausfall oder Schuppen

Das Haar scheiteln, ein Tuch in die Mischung tauchen und die Kopfhaut gut damit einreiben.

Ca. 1 cm versetzt wieder einen Scheitel ziehen und die Einreibung wiederholen. Die Behandlung zweimal pro Woche wiederholen.

- Akuten und chronischen Schmerzen

z.B. bei rheumatischen Muskelerkrankungen, Arthritis oder Neuralgien.

- Kopfschmerzen

Ein Tuch in die Mischung tauchen und damit die Stirn abreiben.

Gute Erfolge wünscht

Karen Binder-Neschi

