



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 08/09

Ingwer - ein »Allrounder«

Ingwer ist gerade in der kalten Jahreszeit in verschiedensten Anwendungen und Formen ein hilfreiches Heilmittel in der Hausapotheke.

Ingwer wirkt stimulierend, regt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass der freie Fluss der Energie in den Meridianbahnen im gesamten Körper aktiviert wird.

Ingwer-Fußbad

Zutaten

1/2 kg geriebener Ingwer, Baumwolltuch/-beutel, 8 l kochendes Wasser

Zubereitung

Der Ingwer wird grob geraspelt. Diese Stücke in ein Leinen- oder Baumwolltuch geben und einen kleinen Sack daraus formen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Flamme auf die kleinste Stufe zurückdrehen. Den Ingwersack in das nicht mehr kochende Wasser legen und zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und das restliche Wasser mit einem Kochlöffel herauspressen. Das Wasser in eine Wanne gießen, wenn nötig noch mehr Wasser beifügen und die Füße in die Wanne stellen (auch als Handbad geeignet).

Wirkung

Dieses Bad ist hilfreich bei rheumatischen Fällen, Arthritis oder Gicht.

Ingwer-Kompresse

Ingwer Kompressen sorgen für Linderung bei folgenden Symptomen:

- Kältegefühl, Abgeschlagenheit
- Rückenproblemen wie Ischias, Hexenschuss, Rheuma
- Steifheit der Gelenke (speziell bei Schulter-, Hand- und Fußgelenken)
- Nieren- und Gallenblasensteinen
- Bei Menstruations- oder Verdauungsproblemen ist die Behandlung örtlich möglich

Verweis

Im Tipp der Hausapotheke 0108 auf meiner Website können Sie die genauen Angaben zur Ingwerkomresse nachlesen (<http://www.hara-shiatsu-kbn.at/shiatsu/tipps/hausapotheke/>)





HARA SHIATSU KBN

Ingwer-Öl

Hilfreich bei folgenden Beschwerden

- Kopfschmerzen
- akute chronische Schmerzen
- Haarausfall oder Schuppen

Verweis

Im Tipp der Hausapotheke 0509 auf meiner Website können Sie die genauen Angaben zum Ingweröl nachlesen (<http://www.hara-shiatsu-kbn.at/shiatsu/tipps/hausapotheke/>)

Ingwer-Tee

Hilfreich bei folgenden Beschwerden

- Übelkeit, Unwohlsein
- leichte Erkältungskrankheiten

Zutaten:

- vier bis sechs dünne Scheiben frischen Ingwer
- anderthalb bis zwei Tassen Wasser
- den Saft einer halben Zitrone je nach Geschmack auch mehr oder weniger
- ein bis zwei Teelöffel Honig/brauner Zucker/Ahornsirup oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Wasser zum kochen bringen. Ingwer vorsichtig schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden um eine möglichst große Oberfläche zu bekommen (größere Menge an Wirkstoffen). Ingwer in kochendem Wasser mindestens zehn Minuten ziehen lassen. Für stärkeren und würzigeren Ingwertee, zwanzig Minuten und länger köcheln lassen. Dann kurz abkühlen lassen, Zitronensaft und Honig beifügen. Möglichst heiß genießen.

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

