

## **INGWER**

Ingwer ist eine Wurzel, schmeckt scharf, bringt in Bewegung, wirkt erwärmend und regt die Durchblutung an.

**ingwerkomresse.** Die Ingwerwurzel waschen und raspeln, in ein Stück Leinen- oder Baumwolltuch geben und einen kleinen Sack daraus machen, mit Gummiringerl schließen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und dann auf kleine Flamme zurückdrehen. Den Ingwersack in das nicht mehr kochende Wasser legen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Sack aus dem Wasser wieder herausnehmen und mit einem Kochlöffel auspressen.

Auf die gewünschte Stelle ein Handtuch legen und die heiße Ingwerkomresse darauf. Vorsicht!, nicht die Haut verbrennen, wenn es zu heiß ist, noch ein Handtuch dazwischen legen. Wenn die Ingwerkomresse etwas abkühlt, kann man sie direkt auf die Haut geben und dann wieder erneut ins heiße Wasser legen. Den Vorgang wiederholen bis die Haut sich rötet.

**hilft bei.** u.a. Rückenbeschwerden, Ischias, Menstruationsproblemen, Nieren- und Gallensteinen, Krämpfen allgemein, Muskelverspannungen, Asthma, Zysten, nach Knochenbrüchen.

**ingwerbad.** Genauso wie die Ingwerkomresse zubereiten. Das Ingwerwasser aufgießen und Hände und Füße darin baden. Wirkt z.B. bei Erkältung, Blasenentzündung, Rheuma, Arthritis und Gicht lindernd. Auch als Sitzbad oder Vollbad möglich.

**ingwertee.** In Scheiben geschnitten in heißem Wasser etwa 10-15 Min. ziehen lassen. Regt das Schwitzen an, falls dieses bei Krankheit ausbleibt; gut bei Asthma, Schüttelfrost; kräftigt den Magen (wenn geschwächt durch Nahrung).

**ingwer.** Nicht bei Entzündungen (z.B. Rachenentzündung)!