

Ingwer: Informationen zu unserem Sonderangebot

Liebe Leserinnen und Leser,



Vor einigen Tagen hatte ich einen Gesundheitsbrief mit unseren aktuellen Sonderangeboten verschickt.

Hier können Sie den Brief noch einmal nachlesen.

Heute möchte ich Ihnen einige ergänzende Informationen zu Ingwer zusenden, damit Sie sich ein Bild von der Wirkung von Ingwer für Ihre Gesundheit machen können.

Ingwer ist aus der chinesischen und indischen Medizin bekannt

Der aus Asien stammende Ingwer wird heute überall in den Tropen angebaut. Er braucht fruchtbaren Boden und viel Feuchtigkeit. Man verwendet den Wurzelstock (Rhizom), wenn die Pflanze 10 Monate alt ist.

Bei Ingwer handelt es sich um den Wurzelstock einer Pflanze, deren botanische Bezeichnung *Zingiber officinale* lautet. Ingwer kommt ursprünglich aus Südostasien, ist in fast allen tropischen Ländern verbreitet und wird mittlerweile aber auch in China, der Karibik und den USA angebaut. Die Ingwerpflanze ist eine tropische Rhizompflanze mit bis über 20 cm langen, schmalen Blättern. Ihr ausdauernder Wurzelstock ist kriechend und verzweigt sich weit. Aus ihm bilden sich einjährige, über einen Meter hohe Triebe. Die gelben Blüten besitzen ein gelb-braun-violett geflecktes Staubblatt und sitzen in einem zapfenartigen Blütenstand.

Der Ingwer-Wurzelstock spielte schon seit der Antike in der chinesischen und indischen Medizin eine große Rolle. In einigen tropischen Ländern wird er traditionell als Mittel zur Bekämpfung der Bilharziose angewendet. In der asiatischen Küche wird Ingwer vor allem als Gewürz verwendet. Auch in der Lebensmittelindustrie findet der Ingwer bei der Herstellung von Ginger Ale (Ingwerbier) seine Anwendung.

Die wirksamen Inhaltsstoffe von Ingwer

- Ätherisches Öl,
- Zingiberen,
- Scharfstoffe,
- Gingerole,
- Shogaole

Die Wirkung der Inhaltsstoffe

Medizinisch wirksamer Bestandteil des Ingwerwurzelstocks ist sein zähflüssiger Balsam (Oleo-resin). Dieser besteht aus ätherischen Ölen und Scharfstoffen, den Gingerolen und Shoagolen.

Die Scharfstoffe wirken einem Brechreiz entgegen. Über den genauen Wirkungsmechanismus gibt es noch keine genauen Erkenntnisse, aber es wird eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermutet. Außerdem fördert Ingwer die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und die Darmfunktion. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus.

Eigenschaften von Ingwer

Die Scharfstoffe wirken einem Brechreiz entgegen. Über den genauen Wirkungsmechanismus gibt es noch keine genauen Erkenntnisse, aber es wird eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermutet. Außerdem fördert Ingwer die Speichel-, Magensaft- und Gallebildung und die Darmfunktion. Auch eine bakterien- und pilztötende Wirkung geht vom Ingwer aus.

Ingwer gehört zu den besten Kreislaufmitteln, besonders bei schlechter Durchblutung der Hände und Füße. Gleichzeitig hilft er bei hohem Blutdruck. Er ist schweißtreibend und fiebersenkend. Ingwer wirkt wärmend und lindernd bei Husten, Erkältungen, Grippe und anderen Atemwegsbeschwerden.

Er lässt sich auch sehr gut verwenden bei Verdauungsbeschwerden wie Magenverstimmung, Übelkeit, Blähungen und Koliken. Er hilft bei Reisekrankheit und Schwangerschaftserbrechen. Durch seine antiseptischen Wirkstoffe lässt er sich auch bei Magen-Darm-Verstimmungen und Lebensmittelvergiftungen einsetzen. Sogar bei Magengeschwüren kann eine Behandlung mit Ingwer erfolgreich sein. Der auch als Gewürz bekannte Ingwer ist eine der besten Natur-Arzneien. In Asien wird er seit Urzeiten hoch geschätzt, im mittelalterlichen Europa glaubte man, die Pflanze stamme direkt aus dem Garten Eden.

Frischer Ingwer erinnert im Geschmack etwas an Zitrone.

Wichtige Hinweise: Kontraindikationen

Patienten mit Gallensteinen sollten Ingwer nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Auch bei Schwangerschaftserbrechen sollte vorher ein ärztlicher Rat eingeholt werden, da zur Beurteilung der Sicherheit bisher nur unzureichende Ergebnisse vorliegen.

Kinder unter sechs Jahren sollten Ingwerwurzelstock nicht anwenden.

Außerdem könnte Ingwer, wenn er über längere Zeit oder in hoher Dosis verwendet wird, einen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Blutdruck haben und den Blutzuckergehalt senken.

Diabetiker, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, und Bluthochdruckkranke sollten daher vor Anwendung mit ihrem Arzt sprechen.

Vor geplanten Operationen sollten Ingwerpräparate immer abgesetzt werden.

Ingwer ist Bestandteil der Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark

Die Nierenreinigung löst Nierensteine auf, so dass Bakterien, Parasiten und Abfallstoffe wieder besser und schneller ausgeschieden werden können. Außerdem wirkt sie gegen die Bakterien.

Die Niere ist vor allem ein Entgiftungsorgan, sie filtert das Blut, regelt den Wasserhaushalt und hat Einfluss auf den Blutdruck. Eine nicht mehr voll funktionsfähige Niere kann folgende Beschwerden nach sich ziehen: Rückenschmerzen im Taillen- und Beckenbereich, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Gicht, Gelenkschmerzen, Übersäuerung, Hautkrankheiten, Schmerzen in Zehen und Fingern.

Außerdem könnte Ingwer, wenn er über längere Zeit oder in hoher Dosis verwendet wird, einen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Blutdruck haben und den Blutzuckergehalt senken.

Diabetiker, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, und Bluthochdruckkranke sollten daher vor Anwendung mit ihrem Arzt sprechen.

NTP76: Ingwer - Sonderangebot; 9,90 € statt bisher 14,90 €

Wichtiger Bestandteil des Ingwers, beziehungsweise genaugenommen des Ingwer-Wurzelstocks, ist sein zähflüssiger Balsam, das sogenannte Oleoresin. Ingwer ist gut für die Durchblutung, den Stoffwechsel, das Magen-Darm-System sowie die Arbeit der Galle.



Ingwer ist reich an ätherischen Ölen. Weitere Hauptbestandteile sind Sesquiterpene, Curcumin und α -Farnesen, chemische Verbindungen aus der großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Der scharfe Geschmack des Ingwers geht auf die so genannten Gingerole zurück. Diese haben magenfreundliche Eigenschaften und sorgen für ein angenehmes Wohlempfinden im Magen-Darm-Bereich. Ingwer regt den Appetit an und unterstützt die Bildung von Verdauungssäften. Durch Förderung der Gallensaftproduktion wird die Fettverdauung erleichtert. Ingwer sorgt für eine rasche Ausscheidung von Schlacken aus dem Körper.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

NTP31: Vitamin C (Ascorbinsäure) - Sonderangebot: 9,90 €

statt bisher 12,90 €

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.



Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das die meisten Tierarten selbst aus Glucose herstellen können. Der Mensch, Affen und Meerschweinchen haben diese Fähigkeit verloren. Man vermutet, dass vor 60 Millionen Jahren ein „Vorgänger der Primaten“ die Fähigkeit verlor, das Enzym Gulonolacton-Oxidase herzustellen, welches die Leber zur Produktion von Vitamin C braucht. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung zu verbessern.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

CU-WURZ: Nierenkräutertee - Sonderangebot: 7,50 € statt bisher: 11,90 €

Eine Unterstützung der Nierenfunktion auf natürlicher und rein pflanzlicher Basis. Der Tee ist Bestandteil des Nierenreinigungsprogramms nach Dr. Hulda Clark.



Die Blase und auch die Nieren gehören zu den Ausscheidungs- und Filterorganen des Menschen und sind von hoher Wichtigkeit. Um die Funktionen dieser Organe zu unterstützen ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme erforderlich. Unsere Teemischung aus Wasserdost, Eibischwurzel und Hortensienwurzel ist auf die Bedürfnisse dieser beiden Organe abgestimmt. Es wird empfohlen, den Tee vor dem Trinken einige Stunden lang ziehen zu lassen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

NTP75: Essential Food - Sonderpreis: 14,80 € statt bisher 19,80 €

Essential Food ist ein hervorragender Energiespender, eine natürliche Grundlage für die Gesundheit und ein optimal abgestimmtes basisches Nahrungsmittel. Essential Food enthält gesunde Nährstoffe aus biologischem Anbau.



Essential Food liefert ein volles Spektrum natürlicher und organischer Nährstoffe, schmackhaft und schnell verfügbar. Essential Food fördert eine neue, gesunde Art der Ernährung. Es ist das erste Superfood seiner Art und enthält nur organische Nährstoffe in natürlicher Form. Verbunden mit hoher

Bio-Verfügbarkeit ist es eine Nahrungsergänzung, die in erster Linie als Energie-Booster aber auch als eine natürliche Grundlage der Gesundheit dient. Vorgekeimte Gerste zusammen mit einer Auswahl von organischen und natürlichen Zutaten bilden ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, das alle wichtigen Nährstoffe enthält. Quinoa ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Proteinen und Nährstoffen. Kelp und Spirulina enthalten eine große Menge an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Gelbwurz ist ein bekanntes Antioxidans. Leinsamen ist reich an essentiellen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Dazu die Vorzüge organische Früchte und Gemüse wie Apfel, Karotte und Heidelbeere.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln