

## Heilen mit Ingwer

Ingwer ist eines der wichtigsten Heilmittel der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zugleich allgegenwärtig in der chinesischen Küche. Er wird inzwischen auch bei uns in vielen Gemüsegeschäften und Supermärkten angeboten.

Ingwer wirkt auf die Meridiane bzw. Funktionskreise von *Magen, Milz und Lunge* er stärkt die „Mitte“ ( Verdauungsorgane) und wirkt entkrampfend. Durch seine stark wärmende Eigenschaft öffnet er die Poren und *vertreibt innere und äußere Kälte*.

Deshalb wird Ingwer in der TCM u.a. bei den Erkrankungen eingesetzt, die durch äußere oder innere Kälte hervorgerufen werden.

Wenn Sie in der kalten Jahreszeit oft frieren oder ein akuter Infekt der oberen Atemwege droht ( Schnupfen, Husten, Halsschmerzen), kann ein **Ingwertee** sog. **Erkältungskrankheiten** abwehren:

Kochen Sie 4-6 Scheiben frischen Ingwer sowie eine Zimtstange in 1l Wasser ca. 30 Minuten (evtl. fügen Sie noch die Schale einer unbehandelten Mandarine zu). Dieser Tee wärmt und wirkt antibakteriell im Hals-Rachenraum.

Falls Sie im Winter zu häufigen Infekten neigen, trinken Sie täglich 2-3 Tassen, insbes. wenn Sie ausgekühlt sind (bei kalten Füßen noch zusätzlich ein heißes Fußbad nehmen).