

Ingwer - Das göttliche Wunderheilmittel

Der Wunderbare Heilkräuterschatz aus Indien, Ayurveda, schätzt Ingwer als das wertvollste Kraut mit hervorragenden medizinischen Eigenschaften. Ingwer (*Zingiber officinale*) bekannt als Gingembre auf Französisch, Ingwer auf Deutsch Zanzabil in arabischen und persischen Texten und frische Sorte wie bekannt als Ardhrakam in Sanskrit oder Adrakh in gebräuchlichen indischen Texten, wird in vielen Teilen Indiens in großem Stil in den warmen Ländern angebaut feuchte Regionen, hauptsächlich in Madras, Cochin & Travancore und etwas weniger in Bengalen & Punjab. Die getrockneten Rhizome des Ingwers sind in Sanskrit als Shunthi oder Maha-oushdham und in Hindi-Texten als Sonth bekannt. In allen ayurvedischen Texten gilt Ingwer …



Der Wunderbare Heilkräuterschatz aus Indien, Ayurveda, schätzt Ingwer als das wertvollste Kraut mit hervorragenden medizinischen Eigenschaften. Ingwer (*Zingiber officinale*) bekannt als Gingembre auf Französisch, Ingwer auf Deutsch Zanzabil in arabischen und persischen Texten und frische Sorte

wie bekannt als Ardhrakam in Sanskrit oder Adrakh in gebräuchlichen indischen Texten, wird in vielen Teilen Indiens in großem Stil in den warmen Ländern angebaut feuchte Regionen, hauptsächlich in Madras, Cochin & Travancore und etwas weniger in Bengalen & Punjab. Die getrockneten Rhizome des Ingwers sind in Sanskrit als Shunthi oder Maha-oushdam und in Hindi-Texten als Sonth bekannt. In allen ayurvedischen Texten gilt Ingwer & getrockneter Ingwer als Wundermittel, da es ausgezeichnete medizinische Werte besitzt. Die abgekratzten und getrockneten Rhizome sowie die grünen werden in vielen ayurvedischen Heilmitteln verwendet.

Ingwer enthält ein Oleo-Harz Gingerine und ein ätherisches Öl Gingerol und wirkt innerlich als aromatisches, verdauungsförderndes, stimulierendes Mittel für den Magen-Darm-Trakt, Magen, Sialagoge und Verdauungstrakt. Ingwer wirkt auch als lokales Stimulans und Rubefacient, wenn es äußerlich angewendet wird. Getrocknete Ingwersorten sind laut Ayurveda ushna-veeryam (scharfe Potenz), Laghu-snigdha-gunam (mild & ölig), katu-rasam (scharfer Geschmack), madhur-vipakam (süße Nachwirkung) und frische Sorten ushna-veeryam , guru-ruksha-teekshan-gunam (schwere, trockene und scharfe Eigenschaft), katu-vipakam (scharfe Nachwirkung) und ist wertvoll als Unterdrücker und Heilmittel für beschädigte Kapha (Schleim) & Vatta (Luft) Störungen. Ingwer stimuliert die Nerven, das Herz- und Kreislaufsystem und ist nützlich bei allen Vatta-Erkrankungen und bei Hepato-Splenomegalie und anderen Lebererkrankungen, Gallenerkrankungen, Gelbsucht, Ödemen, Bauchenerkrankungen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung und als Leberregulator, verdauungsfördernd, stärkend und auch als entzündungshemmendes Mittel. Ayurveda betrachtet Ingwer als scharfes Kraut schlechthin, da es nicht die konzentrierte, reizende Schärfe von Chilis hat, die manchmal zu stark sein kann, aber es ist reizend genug, um die Muskeln & Blutgefäße herauszufordern & aufzuwecken. Es fordert auch die inneren Organe heraus, insbesondere das Verdauungssystem, wo Ingwer das Agni oder das Stoffwechselfeuer wecken soll. Symptome von niedrigem Agni sind schlechte Verdauung, schlechte Absorption,

schlechte Durchblutung, Blähungen, Verstopfung, schlechte Widerstandskraft, Neigung zu Erkältung und Grippe, Staus, Körpergeruch und Fettleibigkeit (alles letzteres, weil nicht genügend Feuer vorhanden ist, um das Wasser auszugleichen). All diese Probleme sind genau die, die Ingwer behandelt.

Ein uraltes Rezept von potenziertem Ingwer, geschält und im Schatten getrocknet, wird fein pulverisiert und später mit frischem Ingwersaft mazeriert und sieben aufeinanderfolgende Tage auf ähnliche Weise verarbeitet und unter optimalen Bedingungen getrocknet, gemahlen und durch ein Musselintuch gefiltert, um es faserfrei zu machen. Die magische Wirkung dieses Rezepts bei allen gängigen Beschwerden wie Husten, Erkältung, Dyspepsie, Blähungen, Erbrechen, Magenschmerzen & Krämpfe, Verstopfung, Fieber, Verdauungsstörungen, Halsschmerzen, Asthma, Heiserkeit & Stimmverlust, Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Hämorrhoiden, chronisches Rheuma & Arthritis, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Ohnmacht, Sinnlosigkeit und was nicht, betrachtet GINGER idealerweise als WUNDERHILFE. Aromatisch & angenehm scharf kann Ingwer regelmäßig zur prophylaktischen Behandlung oder als Absicherung gegen alle genannten Beschwerden eingesetzt werden. Ingwer wurde in seinen alten Referenzen als Maha-aushidhi (eine große Medizin) bezeichnet und als verdauungsfördernde und antifermentierende Medizin verwendet. Ingwer wird für seinen Geschmack, seine Schärfe, sein Aroma und seinen medizinischen Wert geschätzt. Sogar griechische Ärzte wie Galen, Avicenna, Pomose usw. haben Ingwer in verschiedenen Formen verwendet, um das Ungleichgewicht der krankhaften Funktionen des Körpers zu korrigieren, die durch phlegmatische Ungleichgewichte verursachte Lähmung, die Behandlung von Gicht und Gichtarthritis und sogar als Aphrodisiakum . Der Brennwert von Ingwer wurde mit 67 bewertet. Auch nützlich für Geschmack & Appetit als Würzgewürz für alle Arten von Lebensmitteln und kann zu Tee hinzugefügt werden.

Die Verwendung von Ingwer als normales Gewürz reduziert das

Risiko von Verdauungsstörungen, Blähungen, Dyspepsie, Übersäuerung usw., die durch den starken Verzehr von nicht-vegetarischen und frittierten fetthaltigen Lebensmitteln verursacht werden. Ingwer nach dem Aufkochen mit Wasser abgeseibt und durch Zugabe von frischem Zitronensaft und einer Prise Steinsalz kann auch als Appetitanreger verwendet werden, wenn er kurz vor den Mahlzeiten eingenommen wird. Dieses Rezept reinigt Zunge und Rachen, steigert den Appetit und erzeugt ein angenehmes Gefühl. Ingwer, gemischt mit Honig und heißem Wasser, kann auch als hervorragendes Mittel gegen unspezifischen Husten und Erkältungen verwendet werden. In Wasser mit Fenchelsamen gekochter und mit Honig vermischter Ingwer ist eine ausgezeichnete schweißtreibende Mischung, die das Schwitzen erhöht, um das Fieber bei Influenza zu senken. Es wirkt auch schleimlösend bei Bronchitis, Asthma, Keuchhusten und Phthisis. Ingwer in Pastenform mit wenig Wasser kann auch lokal als Schmerzmittel bei Kopf- & Zahnschmerzen angewendet werden. Ein halber Teelöffel Ingwer mit Honig und halbgekochtem Ei, einmal täglich in der Nacht für einen Monat verabreicht, stärkt die sexuell stimulierenden Zentren und hilft bei Impotenz, vorzeitiger Ejakulation und Spermatorrhoe. Das ähnliche Rezept von Ingwer mit gekochter Milch hilft auch, die weibliche Frigidität zu heilen.

Kurz gesagt, mit Ingwer lassen sich auch wunderbare Mehrzweckrezepte für eine wunderbare Heilung aller Beschwerden selbst kreieren. Für den regelmäßigen Gebrauch schlagen die vedischen Texte eine Dosis von 1/2 bis 2 Gramm getrocknetem Ingwerpulver mit Honig zwei- bis dreimal täglich vor. Stellen Sie sich vor, die meisten ayurvedischen Heilmittel enthalten Ingwer in der einen oder anderen Form als wirksamen Teil der komplexen Kräuterrezepturen. Unter Berufung auf die göttlichen Wunder heilenden Eigenschaften von Ingwer wird sogar gesagt, dass Ingwer allein sogar den Analphabeten zu einem erfolgreichen Arzt machen kann.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki