

Bernd Janson, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater, Yogalehrer

Week Flow: Ingwer Orange Tee - das Power Getränk

Ingwer und Orange: Eine ideale Kombination zur Stärkung

Die Ingwerknolle ist aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung schon seit vielen Jahrhunderten Bestandteil der Medizin. Während die Naturmedizin auch die Blüten und Blätter der Ingwerpflanze nutzen, liegt der Fokus heutzutage auf dem namensgebenden Wurzelwerk. Denn Ingwer heißt in Sanskrit „Sringavera“, was „mit Geweihsprossen versehen“ übersetzt werden kann und die Basis für den lateinischen Begriff „Zingiber officinale“ darstellt. Im Ingwer wurden sogenannte „Scharfstoffe“ analysiert, welche entzündungshemmend, insbesondere antiviral, antibakteriell und antioxidativ wirken. Sie fördern die Durchblutung, in dem sie die Blutgefäße erweitern und unterstützen Heilprozesse auch chronischer Krankheiten bzw. wirken präventiv einer Erkrankung entgegen. Die Schale sollte man unbedingt mit verwenden, denn dort bzw. direkt darunter befindet sich ein großer Teil der Wirkstoffe. Neben Zubereitung von frischen Ingwer Tees sind vor allem Ingwer-Fußbäder zu empfehlen, in dem ca. 70 Gramm in Scheiben geschnitten in das Fußwasserbad gelegt werden.

Als Tee bietet sich die Kombination von Ingwer mit Orangen an, da Orangen einen sehr hohen Vitamin C Gehalt aufweisen und hierüber einen sehr großen Beitrag zum Schutz des Körpers vor Infektionen - gerade in den kühleren Monaten - leisten.

Rezept: 7-8 Ingwerscheiben mit Schale in einen Teekrug und mit heißem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Orange halbieren, auspressen und den Saft in den Krug. Bis zur Hälfte trinken und 2-3 mal wieder mit heißem Ingwerwasser aufgießen. Gerne mit etwas Kurkuma und Pfeffer verfeinern....

Quellen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/ingwer-uebersicht/ingwer> 6.3.2022; <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/orangen>, 6.3.2022

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.