

BioAging: Ingwer hilft bei Übelkeit, Migräne und anderen Schmerzen

Jeden Tag verzehren wir die unterschiedlichsten Lebensmittel, ohne uns jedoch nähere Gedanken über deren Ernährungswert zu machen. Dabei gibt es eine Reihe von Lebensmitteln, die aufgrund ihrer natürlichen Biostoffe in Sachen Gesundheitswirkung eine besondere Bedeutung in der Ernährung haben. Manche Lebensmittel übertreffen in ihrer Wirkungsweise sogar die von Medikamenten.

Ein Gewürz mit positiven Nebenwirkungen: Ingwer
Der Wirkstoff Gingerol macht Ingwer zum erstklassigen Herzschrützer. Denn in seiner chemischen Struktur ähnelt der Ingwer dem Gerinnungshemmer Aspirin, der Verklumpungen im Blut verhindert. Zudem regen die Scharfstoffe im Ingwer die Wärmerezeptoren im Körper an und bringen den Kreislauf in Schwung. Und als Naturheilmittel bei Übelkeit hat Ingwer sich schon einen Namen gemacht. Ingwer übertrifft in seiner Wirkung gegen Übelkeit sogar die von Medikamenten gegen die typische Reisekrankheit, wie verschiedene Studien eindrucksvoll belegen. Sogar bei Migräne kann Ingwer nicht nur die Übelkeit, sondern auch die Schmerzen spürbar lindern. Ingwer hemmt nämlich die Tätigkeit der Prostaglandine, Substanzen, die Schmerzen und Entzündungen in den Blutgefäßen des Gehirns hervorrufen. Auf die gleiche Weise bekämpft Ingwer auch die Schmerzen bei Arthritis, nämlich durch die Eindämmung der entzündungsauslösenden Prostaglandine.

Einfache Anwendung

Am besten eignet sich natürlich die frische Ingwer-Wurzel für besondere Gesundheits-Anwendungen. Aber man kann sich auch mit pulverisiertem Ingwer, der als Gewürz in jedem Supermarkt erhältlich ist, behelfen. Nehmen Sie vorbeugend täglich etwa einen halben Teelöffel Pulver, am besten in Tee aufgelöst, ein. Bei Beschwerden, Übelkeit, Migräne oder Schmerzen mehrfach täglich einen halben Teelöffel Ingwer-Pulver einnehmen, bis die Beschwerden abklingen. Wegen der Schärfe das Pulver bitte in ausreichend Flüssigkeit, am besten in Kräutertee, auflösen. Wenn Sie den Geschmack von Ingwer nicht mögen, dann fragen Sie in der Apotheke doch einfach nach einem Ingwer-Präparat in Pillenform.

Veröffentlichung nur mit Quellenangabe!

QUELLE und weitere Informationen: BioAging- der
BoD-Topseller von Vanessa Halen. ISBN 3-8311-4572-5
Einen kostenlosen Einblick in diesen Ratgeber sowie weitere
Informationen über die Autorin erhalten Sie auf der
Wellness-Infoseite:
<http://www.wellness-infoseite.de>

Über die Autorin:

Bereits in jungen Jahren interessierte Vanessa Halen sich für
die Bereiche Medizin, Gesundheit und Kosmetologie. Neben
ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie
eine zusätzliche Ausbildung zur Camouflagistin. Später
besuchte sie Fachseminare und Fortbildungsmassnahmen in
den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr
Fachwissen rundete sie schliesslich durch eine
Heilpraktiker-Ausbildung ab.
Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin in
den Bereichen Gesundheit, Beauty und Wellness. Sie hat
bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und
Ratgeber veröffentlicht.

Kontakt zur Autorin:

vanessa.halen@tiscali.de

Verlag und Presseservice:

Books on Demand GmbH
Gutenbergring 53
22848 Norderstedt
FON: 040-534335-0
info@bod.de
<http://www.bod.de>

Diese Seite kommt von

<http://www.firmenpresse.de>

Die URL für diese Seite ist:

<http://www.firmenpresse.de/pressinfo21245.html>