

Susan Branson

# ALLESKÖNNER INGWER

Die natürliche Kraft der Superwurzel



**Idealer Nährstofflieferant für die Gesundheit**



**Sanfte und wirksame Hilfe gegen Beschwerden**



**Schonende Pflege für Haut und Haar**

© des Titels »Alleskönner Ingwer« (ISBN 978-3-7423-2264-7)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	8
Was ist das nur für eine knotige Wurzel? .....	8
Woher kommt er? .....	9
Wie kauft und lagert man Ingwer am besten? .....	11
Wie bereitet man Ingwer am besten zu und wie verwendet man ihn? .....	12
Wie viel soll ich nehmen? .....	13
Ist es unbedenklich, Ingwer zu essen? .....	14
<b>1 Für schlaue Feinschmecker</b> .....	16
Nährstoffschub: Vitamine .....	16
Nährstoffschub: Mineralien .....	20
Nährstoffschub: Geschmacksnoten .....	24
<b>2 Für Gesundheitsbewusste</b> .....	30
<b>Mit Ingwer Krankheiten behandeln</b> .....	30
Kopfschmerzen und Migräne .....	30
Allergien .....	32
Asthma .....	33
Bronchitis .....	34
Atherosklerose .....	35
Blutgerinnsel und Blutverdünner .....	36
Osteoarthritis .....	38
Osteoporose .....	39

Rheumatoide Arthritis .....	40
Muskelschmerzen .....	41
Sodbrennen .....	42
Blähungen .....	43
Durchfall .....	44
Kolik.....	45
Lebensmittelvergiftungen .....	46
Magenverstimmung .....	47
Reizdarmsyndrom .....	48
Verstopfung .....	50
Colitis ulcerosa .....	51
Geschwüre .....	51
Übergewicht .....	52
Langsamer Stoffwechsel .....	54
Diabetes.....	55
Hoher Cholesterinspiegel .....	56
Sepsis.....	58
Alzheimer .....	59
Parkinson .....	60
Leberschäden.....	61
Nierenversagen.....	62
Hodenentzündung.....	63
Bauchspeicheldrüsenkrebs.....	64
Brustkrebs.....	64
Darmkrebs .....	65
Eierstockkrebs .....	66
Hautkrebs.....	67
Leukämie .....	68
Leberkrebs .....	69
Magenkrebs .....	70
Prostatakrebs .....	71

<b>Symptombehandlung</b> .....	72
Fieber.....	72
Abschwellendes Mittel.....	73
Halsentzündung.....	74
Husten.....	76
Schnupfen und Grippe.....	77
Zahnschmerzen.....	78
Zahnfleischentzündung.....	79
Schwimmer-Ohr.....	80
Anregung des Milchflusses.....	81
Mastitis.....	82
Primäre Menstruationsbeschwerden.....	83
Schwangerschaftsübelkeit.....	85
Reise- und Bewegungsübelkeit.....	86
Übelkeit während der Chemotherapie.....	87
Übelkeit während der Aids-Therapie.....	89
Übelkeit nach Operationen.....	90
Depression.....	91
Anorexie.....	92
Unterkühlung.....	93
Strahlenbelastung.....	95
<b>So fördern Sie Ihr Wohlbefinden</b> .....	<b>96</b>
Energie.....	96
Konzentration.....	97
Nährstoffresorption.....	98
Muskelkraft.....	100
Ausscheidung von Toxinen.....	101
Die Stimme ölen.....	101

### **3 Für strahlende Haut, kraftvolles Haar und starke Nägel ..... 103**

Akne.....	103
Alterung.....	105
Anti-Aging .....	106
Cellulite.....	108
Geschwollene Augen.....	109
Lippenaufpolsterer.....	110
Peeling.....	111
Schnitt- und Schürfwunden.....	112
Schwach pigmentierte Narben.....	113
Spannkraft und Feuchtigkeit.....	115
Verbrennungen.....	116
Sonnenbräune entfernen.....	117
Haarausfall.....	119
Haare pflegen und schützen.....	120
Haarspliss.....	121
Schuppen.....	122
Gelbe Flecken.....	123
Nagelpilz.....	124
Nägel stärken.....	126
Düfte.....	127

### **Über die Autorin ..... 129**

### **Quellenverzeichnis..... 130**

### **Register ..... 140**