



Ginger Tee

Anwendung / Inhaltsstoffe :

Ingwer, auch Ingwerwurzel genannt, (botanische Bezeichnung *Zingiber officinale*, ist ein Ingwergewächs (Zingiberaceae) und gehört zu den Einkeimblättrigen (Liliopsida). Der Ingwer-Wurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shoagolen, besteht. Ingwer ist eines der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt.

Neue wissenschaftliche Studien belegen die hohe Wirksamkeit der Knollen. Seit mehr als 3.000 Jahren ist Ingwer im Fernen Osten als Gewürz, aber auch als Heilmittel bekannt. In der den unscheinbaren Knollen stecken sehr viele Inhaltsstoffen: zahlreiche Vitamine und Mineralien wie Kalium.

In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Ingwer bei der Behandlung von Krankheiten seit jeher eine wichtige Rolle. In Kalzium und Eisen sowie ein überdurchschnittlich breites Spektrum an ätherischen Ölen (Shogaol, Cineol, Borneol, Linalool, Gingerol etc.).

Naturwissenschaftlicher Name:

Zingiber officinale

Aktive Inhaltsstoffe

Zingiber officinale