

Inhalt

Einleitung	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
1 Für schlaue Feinschmecker	16
Nährstoffschub: Vitamine.....	16
Nährstoffschub: Mineralien.....	20
Nährstoffschub: Geschmacksnoten	24
2 Für Gesundheitsbewusste	30
Mit Ingwer Krankheiten behandeln	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

Symptombehandlung.....	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
So fördern Sie Ihr Wohlbefinden.....	96
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