

Ingwer Tee bei Übelkeit und Gelenkschmerzen bestens

Während die Schulmedizin erst jetzt damit begonnen hat, die medizinischen Eigenschaften von Ingwer zu erforschen, setzen traditionelle chinesische- indische- japanische Heiler schon seit 3000 Jahren die Wurzel der tropischen Staude nicht nur bei Schmerzen ein, sondern gleich bei einer ganzen Reihe der unterschiedlichsten Beschwerden. Dazu gehören Erbrechen- Übelkeit auch auf Reisen (Seekrankheit), chronischer Husten, Übelkeit während der Schwangerschaft, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne. Auch bei rheumatischen Gelenk-beschwerden wie Arthritis und Arthrose kann Ingwer hilfreich sein. Bei Muskelschmerzen hilft – mehrmals täglich roh oder erhitzt verzehrt – Ingwer. Das verkündet eine neue Studie, die kürzlich im Fachblatt Journal of Pain erschienen ist. Offenbar können mit der scharfaromatischen Wurzel sogar solche Schmerzen effektiv gelindert werden, die durch massive Muskelüberanstrengung verursacht wurden. Egal ob Erkältungen, Muskelschmerzen, Bauchweh, Schlappeheit. Viele Doppelblindstudien konnten zeigen, dass Ingwer Arthrosesymptome teils drastisch reduziert. Arthrose ist begleitet von Knorpelabbau. Dieser Knorpelabbau wird durch Entzündungsprozesse in den Gelenken beschleunigt. Das führt zu Schmerzen, Schwellungen und Unbeweglichkeit der betroffenen Gelenke. Ingwer kann helfen, die Entzündungsprozesse ebenso wie die Schmerzen im Gelenk zu lindern. Weiterhin wird der Knorpelabbauer TNF- α von Ingwer unterdrückt.

Ingwer stärkt das Immunsystem - tötet Krebszellen - beruhigt den Magen - Ingwer gegen Alzheimer

Kardamom ist in Südindien und Sri Lanka heimisch, wo er wild vorkommt. Angebaut wird er in asiatischen Ländern, Guatemala, Tansania und Madagaskar. Bereits die Griechen- Römer schätzten ihn als Heil- Würzpflanze und zahlten hohe Preise. Bis heute ist Kardamom nach Safran und Vanille eines der teuersten Gewürze. In Indien ist Kardamom zum Aromatisieren von Tee beliebt, in arabischen Ländern als unverzichtbares Kaffeegewürz, dort wird er in großen Mengen importiert. Bei uns nimmt man Kardamom als Gewürz für Brot und (Weihnachts-)Gebäck- auch Wurst, Pasteten und Glühwein als Gewürz von Suppen, Saucen und Gemüse. Ihr ätherisches Öl wirkt fördernd auf die Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion. In der Regel werden alkoholische Auszüge verwendet, bisweilen mit Kümmel und Fenchel kombiniert und in Fertigpräparaten gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen und zur Anregung des Appetits eingesetzt. Die ätherischen Öle in Kardamom sorgen nicht nur für den Geschmack, sondern haben heilsame Wirkung: Schon die alten Römer kurierten damit. Fest steht, dass Kardamom vor allem auf einen **gestressten Magen wohltuend wirkt, die Verdauung fördert und sowohl Blähungen als auch Erkältungsbeschwerden lindert**. Das Kauen von Kardamom soll außerdem gegen Knoblauch Mundgeruch allgemein Wunder wirken. Kenner schwören auch darauf, dass die würzigen Samen **die Stimmung aufhellen und sogar die Liebeslust anheizen können**

Schwarzkümmelöl - Geheimnisvoll- wundersam (Zentrum der Gesundheit) Ein Gewürz, das vollgepackt ist mit heilend wirkenden Substanzen, sodass Krebs, Bakterien, Viren, Geschwüre, Diabetes, chronische Entzündungen und viele andere gesundheitliche Leiden keine Chance haben, in seiner Gegenwart zu überleben? Schwarzkümmel, ist nicht zu verwechseln mit Sesam. Schwarzkümmel hat den Ruf, ein Allheilmittel gegen nahezu jedes gesundheitliche Problem zu sein- außer gegen den Tod. Seit 1964 wurden hunderte wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich in mit Schwarzkümmel befasst haben. In der Gesamtheit belegen diese Untersuchungen das, was vorderasiatische und nordafrikanische Kulturen seit 1000 von Jahren bereits wussten- dass der Echte Schwarzkümmel im Grunde ein Wunder- mittel, zumindest ein äußerst wirksames Allheilmittel ist. Die positiven Eigenschaften, die Schwarzkümmel seit 2000 Jahren zugesprochen werden, konnten auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. **Schwarzkümmel wirkt schmerz-lindernd- entzündungshemmend- antibakteriell- antiviral- antifungal gegen Geschwüre- blutdrucksenkend- antioxidativ schützend vor strahlungsinduziertem oxidativem Stress- entkrampfend- bronchospasmolytisch (den Tonus der Bronchial-muskulatur senkend) antidiabetisch- Insulin sensibilisierend- Interferon induzierend- die Leber schützend- die Nieren schützend- den Tumor Nekrose-Faktor Alpha hemmend**

Positive Eigenschaften des Lapacho- Tee

Der Lapacho- Tee besticht durch seine vielfältige Wirkungskraft. Er ist ein Allround-Talent unter den natürlichen Heilmitteln und kann deshalb für unvorstellbar viele Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden. Die Wirkung des Tees fungiert in beiden Bereichen. Im physischen und psychischen Bereich. Durch seine leichte Vanillenote kann der Lapacho- Tee mit anderen Teesorten gut mithalten. Das Lapacho- Tee- Getränk ist also ein ebenso gutes Genuss- wie Heilmittel. Die Hauptwirkungen des Lapacho- Tees sind zum einen Schmerzlinderung und eine sauerstoffanreichende Wirkung. Der Tee **hilft Schmerzen in jeglicher Form zu lindern oder sogar zu stillen**. Außerdem steigert der Lapacho-Tee die Menge unserer roten Blutkörperchen. Dadurch kann mehr Sauerstoff transportiert werden und unsere Körperzellen können bestmöglich versorgt werden. Des Weiteren kann der Tee durch seine reinigende und sauerstoffanreichende Wirkung Ablagerungen in **Blutgefäßen beseitigen und so Arteriosklerose und dergleichen heilen**. Aufgrund des guten Sauerstofftransportes und der besonderen Inhaltsstoffe **werden Bakterien, Viren und auch Pilze abgetötet**. Der Lapacho-Tee ist also auch **antibakteriell, antiviral und antifungal**. Entzündungen können durch **Einnahme des Tees gehemmt werden**. Eine ganz wichtige Wirkung des Lapacho-Tees ist die **Kräftigung des Immunsystems**. Durch die perfekte Versorgung der Zellen und die Abtötung von Schädlingen kann das Immunsystem wieder gestärkt werden. Außerdem kann er die Tätigkeit sogenannter Makrophagen und Phagozyten, **die Krankheitserreger fressen**, anregen. Vor allem ist der Lapacho-Tee aber auch bekannt für **seine entschlackende und entgiftende Wirkung**. Er ist basisch und dadurch auch sehr bei Übersäuerung geeignet. Der Lapacho-Tee ist **sehr verdauungsförderlich** und gilt deshalb auch als eine **Stütze beim Abnehmen**. Zudem hat der Tee **eine beruhigende Wirkung**, psychisch und physisch. Er kann zum Beispiel **Schleimhäute beruhigen** aber auch den Geist und die Psyche. Für neue Kräftigung sorgt er dann durch seine revitalisierende Wirkung. **Wirkt sehr hautreinigend**.