



YOGI REZEPT TIPP

Ingwer-Wasser

Zutaten (für 1 Portion):

1 Liter Wasser, ca. 2 cm breites Ingwerstück in feine Scheiben schneiden
Die Ingwerscheiben mit einem Liter heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Ingwer ist eine Gewürzpflanze, die in den Tropen und Subtropen wächst. In den unscheinbaren Knollen steckt ein wahres Feuerwerk an gesunden Inhaltsstoffen, zahlreichen Vitaminen und Mineralien sowie ätherischen Ölen. Mit ihrem aromatisch würzigen, leicht scharfen Geschmack unterstützt Ingwer die Entgiftung und Entschlackung des Körpers und hilft gegen Erkältungskrankheiten. Er stärkt und beruhigt den Magen-Darmtrakt, fördert die Durchblutung, kräftigt das Herz und ist krampflösend (z.B. bei Menstruationsbeschwerden).

Obwohl Ingwer eine gewisse Schärfe besitzt, hilft er doch bei Magengeschwüren. Bei akuter Übelkeit hilft es, eine dünne Scheibe frischen Ingwer zu kauen. Was beim Verspeisen in Mund und Hals zu spüren ist, setzt sich im Magen und auch unter der Haut fort. Gerade im Winter ist Ingwer ein hervorragendes Gewürz, um den Körper von innen zu wärmen.

Es empfiehlt sich, über den Tag verteilt, einen Liter Ingwerwasser zu trinken. SAT NAM !

Lotus Yogazentrum, Inh. Carola Maria Stiefvater
Am Holderstock 1, 77652 Offenburg
www.lotus-yogazentrum.de