

## Ingwer-Kur zur Verbesserung der Verdauung

Die Ingwer Kur dient der Verbesserung der Verdauung und der Normalisierung der Darmtätigkeit. Es wird dadurch die Produktion der Verdauungssäfte angeregt, um die Nahrung optimal aufschließen zu können. Der Körper kann so die in der Nahrung enthaltenen Nahrungsstoffe leichter aufnehmen und Schlackenstoffe besser ausscheiden.

Das Wissen über die Ingwerkur kommt aus der Ayurveda Medizin, einem altindischen Medizinsystem. Im Ayurveda wird die Verdauungskraft auch als Verdauungsfeuer - Agni bezeichnet. Diese Kur dient der Stärkung des Verdauungsfeuers.

### Zubereitung:

In einem kleineren Gefäß erwärmen Sie auf kleiner Flamme **6 Teelöffel Butter** und wenn diese geschmolzen ist, nehmen Sie den weißen Überstand ab und werfen diesen. Hierauf verrühren Sie dieses Ghee mit je

**5 Teelöffel Ingwerpulver und 5 Teelöffel braunen Zucker**, bis das Ganze zu einer einheitlichen Paste geworden ist. Decken Sie diese ab, und bewahren Sie diese an einem kühlen Ort auf.

### Anwendung:

Essen Sie täglich, entsprechend der unteren Tabelle, von dieser Paste, gefolgt von einem guten Frühstück.

1. Tag	1/2	Teelöffel
2. Tag	1	Teelöffel
3. Tag	1 1/2	Teelöffel
4. Tag	2	Teelöffel
5. Tag	2 1/2	Teelöffel
6. Tag	2 1/2	Teelöffel
7. Tag	2	Teelöffel

danach \_\_\_\_\_ Wochen \_\_\_\_\_ Teelöffel

Zum Ausklingen der Kur jeden 2. Tag die Menge um einen 1/2 Teelöffel verringern. Nach der Kur sollte sich die Verdauung normalisiert haben. Wenn sich Farbe, Konsistenz oder Geruch des Stuhles ändern, so ist dies in der Regel erwünscht.

Sollten während der Kur Magenschmerz oder Krämpfe auftreten, reduzieren Sie die eingenommene Menge und setzen Sie sich mit ihrem Arzt in Verbindung.

### Ingwer Nachfolgeprogramm:

Um ihre Verdauung in Hochform zu halten, sollten Sie täglich ein Stück Ingwerwurzel zu sich nehmen. Und zwar in der Form, wie es für Ihren Konstitutionstypus am geeignetsten ist. Am besten eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, wenn nicht anders möglich vor oder zur Mahlzeit.

- Für die Pitta Konstitution, einen schwachen Ingwertee mit etwas Zucker.
- Für die Kapha Konstitution, Ingwertee mit Honig.
- Für die Vata Konstitution feingehackte frische Ingwerwurzel mit etwas Salz.

Ingwer sollte auch als Standardgewürz in Ihrer Küchenkunst und vor allem in den Küchenalltag Einzug halten.

Ingwer in Pulver oder frischer Wurzelform eignet sich für alle Gemüsezubereitungen, Reis und Getreidegerichte, Mehlspeisen, Kekse und Brot.

Es müssen nicht Massen von Ingwer Verwendung finden, es reicht oft schon die zarte Anwesenheit des Gewürzes, um die gewünschte Wirkung zu entfalten und die Verdauungskraft zu aktivieren.