



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Expertentipp Ingwer**

Es geht um die Wirkung von Ingwer, der leider sehr unkritisch als „Wundermittel“ der asiatischen Medizin empfohlen wird. Als Heilpraktikerin erlebe ich es immer öfter, dass der unbedachte Verzehr von Ingwer zu unerwünschten Nebenwirkungen führt. Und die Patienten fallen dann aus allen Wolken, dass ihre Beschwerden durch zu viel Ingwer ausgelöst oder verstärkt werden... Die Ingwerwurzel wird als pflanzliche Arzneidroge in der Traditionellen Chinesischen Kräutermedizin eingesetzt. Wie bei allen Heilpflanzen muss man natürlich die Wirkung auf den Körper beachten.

Mehr Information im **[Blog Beitrag der TCM - Ernährungsexpertin](#)**, oder auf der Homepage **[Praxis - Sabine Kakizaki](#)** (Heilpraktikerin Köln)

