

Chinesische Heilmittel – Einsatz in der Naturheilkunde

Nr.	Deutsche Bezeichnung	Chinesische Aussprache	Chinesische Zeichen	Inhaltsstoffe des Heilmittels	Naturheilkundliche Wirkungen des Heilmittels
3	Ingwer	Shengjiang	生姜	Ingweralkohol, Zingiberen, Pheylanthen, Citral, ätherische Öle, Harz, Gingerol, Ballaststoffe, Stärke	<ul style="list-style-type: none"> – Ingwer fördert die Durchblutung und den Appetit; – reduziert das Völlegefühl und Magenschmerzen; – unterstützt die Heilung bei Erkältungen, akuter und chronischer Bronchitis, Asthma; – lindert Schwindel, Übelkeit, Erbrechen; – Prävention vor Reise- und Seekrankheit; – gurgeln mit Ingwersaft reduziert Mundgeruch; – zur äußeren Behandlung: bei Frostbeulen, Verstauchungen und Gelenkschwellungen. <p> 炎热时节生姜有兴奋、排汗降温、提神等作用; 姜可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等 症状;姜亦可健胃,增进食欲;对胃病亦有缓解或止痛作用。 生姜还可杀灭口腔和肠道病菌,用姜水漱口可治疗口臭和牙周炎。 食用生姜一次不可过多,否则可导致便秘,口干,上火,咽痛;烂姜冬姜不可食用,因姜变质后回产生致癌物。 </p>
Bemerkungen: Vorsicht: Verfäulter und gefrorener Ingwer sollte nicht verzehrt werden, da er die Krebsbildung begünstigt.					