

Superfood Ingwer

Der Ingwer auch Ingber, Imber, Immerwurzel oder Ingwerwurzel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Ingwer (innerhalb der Familie der Ingwergewächse).

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen. Er wird in Ländern wie Sri Lanka, Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Frankreich und Nigeria sowie in Südamerika angebaut. Die Heimat der Ingwerpflanze ist jedoch nicht sicher bekannt.

Das Superfood ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer mindert somit u.a. Konzentrationsstörungen und Erschöpfungsgefühle, macht bei regelmäßigem Verzehr stressresistent(er), stärkt das Bindegewebe und sorgt für eine intakte Nerv-Reiz-Weiterleitung.

Ingwer wirkt zudem antibakteriell und kann somit zu einer gesunden Darmflora beitragen. Des Weiteren wirkt das Superfood virusstatisch, hemmt also die Vermehrung von Viren und es wirkt antiemetisch, das heißt es kann vor Übelkeit und Erbrechen schützen.

Die Superknolle ist aber auch bestens geeignet für alle, die gerne ihr Gewicht reduzieren wollen, da es den Stoffwechsel anregt sowie die Fettverdauung und Magensäureproduktion fördert.

