

Ingefära

(Zingiber officinale)

Egenskaper: Eterisk ingefärsolja, bestående av zingiberen, zingiberol och gingerol. Är aptitretande och stimulerande på utsöndring av matsmältningsvätskor. Oljan ger värmekänsla i magen samtidigt som ytliga kapillärer öppnas och befrämjar svettning och avsvälning. Oljan är också kramplösande och motverkar gasbildning i tarmen. Nebrytningsprodukten zingeron är inflammationshämmande.

Dosering: Ett kryddmått (1.2 gram) mald rot per kopp bereds som infusion och intages hett vid behov.