

Gemberthee

Schil ongeveer 3 cm verse gemberwortel en snijd het in zeer dunne plakjes of rasp het.

Doe de gemberplakjes of rasp in een pan met een vol glas/kopje water en breng aan de kook.

Zet het vuur lager en laat de gember ongeveer 10 minuten sudderen.

Haal de pan van het vuur en laat de gemberthee wat afkoelen.

Zeef de gember uit de thee in het kopje en voeg eventueel wat honing toe voor de smaak.

Als je de sterkte van de gemberthee wilt verhogen, kun je meer gember toevoegen of de thee langer laten trekken.



Helpt bij misselijkheid en braken, vooral bij zwangere vrouwen, mensen die chemotherapie ondergaan en bij mensen die last hebben van reisziekte.

Helpt enorm goed bij menstruatiepijn en -krampen. Vergelijkbaar met Ibuprofen.

Helpt met het verliezen van gewicht.

Helpt met het bestrijden van infecties en bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam.

Dit kan weer een positief effect hebben op vele chronische ontstekingsziektes

zoals Colitis ulcerosa, de ziekte van Crohn, reumatoïde artritis, psoriasis en lupus.

Het heeft anti-kanker eigenschappen. Er zijn aanwijzingen dat gember kan beschermen tegen sommige soorten kanker, zoals dikke darm-, alvleesklier- en leverkanker.

Verlaagt de bloedsuikerspiegel en verbetert de insulinegevoeligheid bij mensen met diabetes type 2. Helpt bij het voorkomen en verminderen van diabetes in het algemeen.

Verbetert de spijsvertering en vermindert maagproblemen zoals een opgeblazen gevoel en bij maagzuur. Gember helpt bij mensen met spijsverteringsproblemen om voedsel sneller door de maag te leiden naar de dunne darm, doordat het de samentrekkingen van de maagspiers bevordert. Verbetert de productie van spijsverteringsenzymen en vermindert ontstekingen in de darmen.

Versterkt het immuunsysteem. Deze wortelknol draagt bij aan de bescherming tegen ziekten, doordat hij antioxidanten bevat die het immuunsysteem versterken.

Verbetering van de vruchtbaarheid omdat gember de zaadkwaliteit van mannen kan verbeteren en ook de rijping van eicellen bij vrouwen kan bevorderen.

Verlaging van het cholesterolgehalte. Gember kan helpen bij het verlagen van het cholesterolgehalte in het bloed, wat gunstig is voor het cardiovasculaire stelsel.

Versterking van het cardiovasculaire systeem. Dit knolgewas kan helpen bij het versterken van het cardiovasculaire systeem door verbetering van de bloedcirculatie en vermindering van ontstekingen in het hart en in de bloedvaten.

Verbetering van de hersenfunctie. Gember kan de hersenen beschermen tegen neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer. Ook gezonde mensen van middelbare leeftijd scoren al na enkele maanden gebruik, aanmerkelijk beter op cognitieve testen.

Gebruik bij voorkeur biologische verse gember uit een Bio winkel, een Reformzaak, of een Natuurvoedingswinkel.

Gebruik géén gember die uit China komt. Deze is niet te vertrouwen, ook al is die biologisch.