

## Der perfekte Ingwer Shot

Je besser die Zutaten, desto besser die Wirkung. Versuchen Sie Bio Ware, am besten Demeter zu bekommen, teuer, aber der beste Bio Anbieter!

### Zutaten:

200 g frischer Ingwer

50 g frischer Kurkuma

1 Prise schwarzer Pfeffer

3 Esslöffel Honig

4 Mandarinen

4 Orangen

500 ml Wasser

### Zubereitung:

Ingwer und Kurkuma schälen: Beide in kleine Stücke schneiden, damit sie leichter zu mixen sind.

Mandarinen und Orangen auspressen: Den Saft in einen Mixer geben.

Ingwer und Kurkuma hinzufügen: Die Stücke zum Saft geben.

Schwarzen Pfeffer und Honig hinzufügen: Die Prise Pfeffer und den Honig ebenfalls in den Mixer geben.

Wasser hinzufügen: Die 500 ml Wasser dazugeben, um die Mischung zu verdünnen.

Alles mixen: Mixe die Zutaten, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

Abseihen: Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Mull Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen.

### Abfüllen:

Die Ingwershots in Fläschchen (100ml) oder eine große Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



## Anwendung:

Ich persönlich nehme 100 ml morgens und abends zu mir. Morgens auf nüchtern Magen.

## Gesundheitliche Vorteile der Inhaltsstoffe der Zutaten:

### Ingwer

- **Gingerol:** Hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Entzündungen und dem Schutz der Zellen vor Schäden helfen.
- **Verdauungsfördernd:** Hilft bei der Linderung von Übelkeit und verbessert die Verdauung.
- **Stärkt das Immunsystem:** Unterstützt das Immunsystem und hilft, Infektionen zu bekämpfen.
- **Schmerzlindernd:** Kann Schmerzen und Muskelkater lindern.

### Kurkuma

- **Curcumin:** Hat starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Entzündungen und dem Schutz der Zellen vor Schäden helfen.
- **Verbessert die Gehirnfunktion:** Kann die kognitive Funktion und das Gedächtnis unterstützen.
- **Unterstützt die Herzgesundheit:** Kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko für Herzerkrankungen zu verringern.
- **Antikrebswirkungen:** Kann das Wachstum von Tumoren hemmen.

### Schwarzer Pfeffer

- **Piperin:** Verbessert die Bioverfügbarkeit von Curcumin, sodass der Körper es besser aufnehmen kann.
- **Antioxidative Eigenschaften:** Hilft, freie Radikale zu bekämpfen und den Alterungsprozess zu verlangsamen.
- **Verdauungsfördernd:** Unterstützt die Verdauung und kann Blähungen und Magenkrämpfe lindern.
- **Stärkt das Immunsystem:** Hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften.

### Honig

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---



- **Antibakteriell und antiviral:** Hilft, Infektionen zu bekämpfen und das Immunsystem zu stärken.
- **Beruhigend:** Kann bei Halsschmerzen und Husten lindernd wirken.
- **Antioxidative Eigenschaften:** Unterstützt den Körper im Kampf gegen freie Radikale.
- **Energiequelle:** Bietet eine schnelle und natürliche Energiequelle.

#### Mandarinen

- **Vitamin C:** Stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung.
- **Ballaststoffe:** Unterstützen die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- **Antioxidative Eigenschaften:** Helfen, Zellen vor Schäden zu schützen.
- **Hydrierend:** Helfen, den Körper zu hydrieren und den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

#### Orangen

- **Vitamin C:** Stärkt das Immunsystem und unterstützt die Kollagenproduktion für gesunde Haut.
- **Ballaststoffe:** Fördern die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
- **Antioxidative Eigenschaften:** Schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Helfen, den Körper zu hydrieren und den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

#### Wasser

- **Hydrierend:** Unterstützt die Flüssigkeitszufuhr und hilft, alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.
- **Unterstützt die Verdauung:** Hilft, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe zu transportieren.
- **Entgiftung:** Unterstützt die Entgiftungsprozesse des Körpers.

Diese Inhaltsstoffe machen deinen Ingwershot zu einem kraftvollen Gesundheitselixier, das deinen Körper auf vielfältige Weise unterstützt!

### Persönliche Erfahrung:

Obwohl die Hälfte der Belegschaft krank ist, alles nießt und schnieft, geht es mir nach wie vor sehr gut. Der Shot tut eindeutig seine Arbeit und pimpt gerade zu dieser Jahreszeit das Immunsystem!

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

