



15. oktober 2015

Lav dit eget ingefær shot !

Ingefær Shot - Som booster kroppen. ?

Anti-inflammatorisk drik.

Ingredienser

2 liter vand

200 gram ingefær

2 Økologiske citroner

2 spsk. rørsukker

(evt. 3-4 cm. gurkemejerod som giver den flotte farve og er meget sundt med bl.a. stoffet Curcumin).

Fremgangsmåde:

Skræl ingefær og skær i skiver

Skær hele citroner i skiver med skal på. Derfor øko-citroner.

Vand, ingefær, citroner, (evt. gurkemeje) og sukker koges i 45 minutter.

Si og afkøl. Kom derefter på flaske.

Drik 2-4 cl. om dagen for at den anti-inflammatoriske effekt.

Kan holde op til en måned i køleskab.

Hvad mere er det godt for?

Ingefær er fyldt med medicinaktive stoffer, vitaminer og antioxidanter.

Kan lindre kvalme.

Kan afhjælpe gigtpatienters ledsmerter.

Fjerner betændelsestilstande i kroppen.

Har været brugt i mere end 5.000 år som naturmedicin.

Selv lægevidenskaben har veldokumenterede studier om helbredende effekt.

Gurkemejerod har flg. gode egenskaber:

Curcumin forebygger ældning

Curcumin forebygger grå stær

Curcumin har antioxidantegenskaber forebygger gigtsmerter

Curcumin reducerer mængden af kolesterol og forebygger herved hjerte-kar-sygdomme

Curcumin i gurkemeje forbedrer produktionen af BDNF som hjælper hippocampus til at vokse i hjernen,

hvorved koncentrations- og indlæringssevnen forøges.

Derfor kan curcumin muligvis forebygge demens og depression.

Curcumin modvirker dannelse af blodkar i kræftsvulster og dermed deres vækst.

Især skulle stoffet have en hæmmende effekt på tyktarmkræft og brystkræft.