

IMMUN-DRINK

PERFEKT FÜR DIE KALTEN MONATE, UM DEIN
IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN



Zutaten:

250 ml Pflanzendrink

1 TL Kurkuma

Ingwer

Saft einer halben Zitrone

schwarzer Pfeffer

Honig

Optional:

Saft einer halben Orange

Die Milch in einem Topf erwärmen.

Wenn sie warm ist, Kurkuma einrühren. Eine Prise schwarzen Pfeffer hinzu geben.

Ein paar Stückchen Ingwer mit erwärmen und dann wieder hinaus geben oder ganz klein reiben und im Topf lassen und später mittrinken, je nachdem ob du den Ingwer Geschmack gerne intensiver oder milder magst.

Die Hälfte der Zitrone (und der Orange) pressen und den Saft dazu geben.

Mit Honig süßen.

ALS ALTERNATIVE: EIN IMMUN-SHOT

Dafür die selben Zutaten in einem kleinen Glas (Stamperl) zusammen mischen, nur anstatt der Milch Wasser verwenden.

Die Menge der Zutaten einfach etwas anpassen und ein bisschen weniger nehmen.

Ich trinke beide Varianten super gern. Einfach so, wenn ich gerade Lust drauf habe oder aber auch wenn ich das Gefühl habe es bahnt sich eine Erkältung oder Ähnliches an bzw. wenn ich mich einfach nicht so fit fühle. Mir persönlich hilft es sehr und die warme Variante mit Milch finde ich sogar richtig lecker :)

Auf das, dass wir alle gesund bleiben!

Enjoy!

ERNÄHRUNG&INFOS

KURZ & KOMPAKT



KURKUMA

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse, ist aber nicht so scharf im Geschmack sondern eher mild-würzig bis bitter.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Kurkuma sind auf die verschiedenen ätherischen Öle und dem Polyphenol "Curcumin" zurück zu führen. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und stark antioxidativ. Es neutralisiert die Wirkung freier Radikale und unterstützt die Aktivität von körpereigenen Antioxidantien.

Kurkuma soll außerdem eine schützende Wirkung gegen Gehirn-, Herz- und Krebserkrankungen haben.

Da Kurkuma schlecht über den Darm aufgenommen wird, wird die zusätzliche Aufnahme von schwarzem Pfeffer empfohlen, der die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erhöht.

ZITRONE

Der Saft einer Zitrone bringt viele gesundheitliche Vorteile.

Er enthält viel Vitamin C, das unser Immunsystem unterstützt, fördert die Aufnahme von Eisen in unserem Körper und regt das Verdauungssystem an. Deshalb empfiehlt es sich übrigens jeden Morgen ein lauwarmes Glas Wasser mit Zitronensaft zu trinken!

Zitronen gleichen den pH-Wert im Körper aus, da sie stark basisch sind. Sie sind gut für deine Haut und reinigen den Harntrakt, in dem sie Giftstoffe ausspülen. Darüber hinaus wird ihnen auch eine krankheitsvorbeugende Wirkung gegen Diabetes, Herz- und Gehirnerkrankungen sowie Krebs zugesagt.

ÜBRIGENS: Ich bin seit kurzem Beraterin für ätherische Öle von doTERRA. Es gibt Kurkuma und Zitrone auch als 100% natürliches Öl - wie erwähnt, sind unter anderem die ätherischen Öle die Inhaltsstoffe von Kurkuma, die für den gesundheitsfördernden Effekt sorgen. Und das Zitronenöl wird aus der Schale der Zitrone gewonnen, die noch mehr der wichtigen Inhaltsstoffe enthält als der Saft. Ich kann dir diese beiden Öle sehr ans Herz legen. Außerdem ersparst du dir die gelben Hände und das Pressen der Zitrone. Bei Interesse, gerne jederzeit bei mir melden!