

# Ingwer Shot ( đumbir ) s malinama



**Ingwer Shot** je vitaminska bomba za naš organizam . Kaže se da je Ingwer Shot ubojica prehlade , djeluje protiv upala u našem organizmu , štiti naše tijelo od razmnožavanja virusa , dobar je za srce , tlak , probavu itd ...

## **SASTOJCI :**

- 1 naranča
- 1 limun
- 70 g smrznutih malina
- 50 g đumbira ( očišćenog )
- $\frac{1}{2}$  žličice kurkume
- 1 žličica maslinovog ulja
- 100 ml vode
- Na vrh noža crnog mljevenog papra

## **PRIPREMA :**

- 1 . naranču i limun oguliti te ih očistiti koštica ...
- 2 . đumbir žličicom oguliti i izrezati ...
- 3 . staviti sve sastojke u blender , te ih dobro izmiksati ...
- 4 . gotov napitak staviti u staklenu bocu , te ga držati u hladnjaku ...

## **NAPOMENA I SAVJETI :**

- Kako je Ingwer Shot vrlo moćni napitak konzumira se samo

jednom na dan .

- Konzumira se samo jedna čašica od rakije na dan , znači 25 – 30 ml .

- Ingwer Shot možete držati 4 do 5 dana u hladnjaku , a zatim se treba pripremiti novi ako ga niste popili kako se vitamini ne bih izgubili .

- Ako niste ljubitelj malina slobodno stavite pola grejpa .

- Ingwer Shot se **NE** preporučuje trudnicama u visokoj trudnoći , jer đumbir može izazvati lažne trudove .

- Ako konzumirate neke lijekove protiv zgrušavanja krvi npr . aspirin , ibuprofen itd ... **NE** koristite onda kurkumu jer i kurkuma razrjeđuje krv .

- Okus ovog napitka mijenja se iz dana u dan , nemojte misliti da se pokvario .

- Bitno je da kurkuma ide u kombinaciji crnog papra , jer tek tad kurkuma ima svoj pravi učinak .

- Crni papar povećava bio raspoloživost kurkume za nekoliko tisuća puta .

- Kurkuma ima preko 100 terapijskih djelatnosti , u to se uključuje protuupalna , antioksidacijska i antikancerogena svojstva .

- Kurkuma je topiva u ulju , što znači da biste je trebali kombinirati s nekom masnoćom za optimalnu apsorpciju hranjivih tvari , npr . organskim djevičanskim uljem kokosa ili ekstra djevičanskim maslinovim uljem .



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri