

Warum Dr. Dinic in der kalten Jahreszeit auf eine tägliche Portion Ingwer setzt

Vorteile der Ingwerwurzel und Dr. Dinics Rezept für Ingwer-Kurkuma-Shots



Ingwer wirkt antiviral, antioxidativ und entzündungshemmend. Das belegen Laborstudien. Entzündungshemmend vor allem aufgrund der enthaltenen Scharfstoffe, für antivirale Effekte sei das ätherische Öl frischen Ingwers verantwortlich.

„Ingwer verbessert die Durchblutung der Schleimhäute und bewirkt, dass der Körper von innen gewärmt wird und Krankheitskeime schneller nach außen transportiert werden“, erklärt Dr. Dinic. Einen Shot mit Ingwer und weiteren gesunden Zutaten trinkt er in der nasskalten Jahreszeit gerne nach dem Mittagessen. „Auf nüchternen Magen ist Ingwer nicht für jeden gut zu vertragen, denn die Scharfstoffe können die Magenschleimhaut reizen.“ Zusammen mit einer Mahlzeit verarbeitet sie der Körper daher mit einer Art Schutzschicht.

Die gesunden Shots können ganz einfach in wenigen Minuten selbst hergestellt werden. Sie halten bis zu vier Tage im Kühlschrank. Dr. Dinic fügt u. a. auch Kurkuma hinzu – „ein Allrounder zur Hemmung von Entzündungen.“ Er rät, Ingwer und Kurkuma möglichst in Bio-Qualität zu kaufen. „Dann kann die Schale verwendet werden – darunter befinden sich wertvolle ätherische Öle.“ Auch Honig darf in seinen selbstgemachten Shots nicht fehlen, um die antibakterielle, entzündungshemmende Wirkung zu verstärken. „Und dadurch schmeckt der Shot nicht ganz so scharf“.

Rezept von Dr. Dinic für Ingwer-Kurkuma-Shots (ergibt 4 Portionen à 50 ml)

Zutaten

40 g Ingwerwurzel
30 g Kurkumawurzel
1 Zitrone
1 Orange
3 schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Zimt
2 EL Honig
1 TL Leinöl

Gut, weil:

→ antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend
→ entzündungshemmend, antioxidativ
→ Vitamin C-Lieferant, basisch
→ Vitamin C-Lieferant, basisch
→ antioxidativ, entzündungshemmend
→ antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend
→ antibakteriell, teils antiviral, entzündungshemmend
→ antioxidativ, entzündungshemmend, gut fürs Herz (Omega 3)

Zubereitung

- Ingwer und Kurkuma in grobe Stücke schneiden
- Zitrone und Orange auspressen
- Zusammen mit allen weiteren Zutaten mixen, abseihen und genießen

Weitere Informationen: www.dr-dinic.de