

Shot med ingefära & Citron

Denna ingefärsshot känns som rena dunder medicinen. Ingefära innehåller essentiella oljor, magnesium, kalium, vitamin B6, koppar och mangan. Den är dessutom rik på antioxidanter. I en helt studie visade man på att ingefära lindrar menssmärta med så mycket som 62 procent, då ett extrakt av roten tas i början av mensperioden. Det är en aktiv ingrediens i ingefära som direkt går på smärtvägarna i kroppen och minskar inflammation – det var resultatet av en annan studie. Det som ingefära kanske är mest känd för är dess antiinflammatoriska egenskaper vilket gör det till välgörande för människor med ett vitt spektra av problem: hjärtkärlsjukdom, övervikt och Alzheimers sjukdom. Nytt är kanske att ingefära även fungerar som antibiotika mot två specifika bakteriestammar.

Ingredienser

1 liter vatten

200g ingefära

Saft från 3 citroner

2 msk [honung](#)

Gör så här

1. Skala ingefäran och skär i fyrkanter

2. Mät upp vattnet och lägg ner ingefäran

3. Koka upp och låt koka i 20 minuter

4. Sila ur ingefärsbitarna. Tillsätt honungen när vattnet svalnat något

5. Tillsätt saften från citronen när vattnet svalnat

6. Drick en shot varje morgon