

Starkes Immunsystem –Shot

7dl Apfelessig naturtrüb

25g Knoblauch gerieben

70g Zwiebeln gehackt

17g frischer Chili fein gehackt

25g frischer Ingwer gerieben

15g frischer Meerrettich gerieben

27g frischer Kurkuma gerieben

¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer gemahlen

2 Zitronen Schale und Saft

1 Zimtstange

alle Zutaten in ein grosses verschliessbares Einmachglas geben. 2 Wochen in kühler, dunkler Umgebung lagern. Täglich umrühren. Nach 2 Wochen durch ein feines Sieb oder Tuch abgiessen. SAFT auffangen!

200g Blütenhonig aus der Region

dazu geben und gut vermischen. Im Kühlschrank lagern.

Anwendung:

Täglich für 3 Wochen, dann 2 Wochen Pause: 1 Esslöffel (Kinder 1 Teelöffel) des Saftes mit Wasser verdünnen (Shot) und trinken.

Ist recht scharf – nicht pur trinken!

Geeignet für Personen ab 10 Jahren

Nicht für schwangere und stillende Frauen

Nicht für Diabetiker

Nicht für Personen die an einer

Fruktoseintoleranz leiden



Denise Kaufmann

Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70

denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch



Infos zu den Zutaten im Shot

Alle Zutaten in BIO Qualität kaufen!!

Apfelessig naturtrüb

viele Enzyme, Spurenelemente und Vitamine (ähnlicher PH wie die Haut) entlastend für Leber; Kalzium besser resorbierbar, Blutzuckerregulierend,

Knoblauch

Schwefel: hemmende Wirkung auf Thrombozyten (leicht Blutverdünnend)
Antibiotisch, Antiviral, antibakteriell, antimykotisch. Gut für Darmflora

Zwiebeln

Viel Schwefel / Alizin
Interagierend mit Proteinen (Erkältungs- & Hustenmittel)
antientzündlich

Frischer Chili

Schärfe, hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen, stimuliert Kreislauf

Frischer Ingwer

Regt Speichelsaft an, Gallenproduktion erhöht, entzündungshemmend
Antibiotisch, wärmend

Frischer Meerrettich

Scharf. Gut für Nasenschleimhäute und Lunge
Senföle (reizend auf Schleimhäute)
Viel Vitamin C
Stimuliert Magensäfte, fördert Blutzirkulation, wärmend

Frischer Kurkuma

Auch in Senf, Curry
Leicht bitter
Entlastend für Leber und Galle
Hilft bei Fettverdauung
Gegen Sodbrennen
Antientzündlich, Antioxidans, lindert Gelenkschmerzen

Schwarzer Pfeffer

Erhöht Bioverfügbarkeit von Kurkuma
Verdauungsfördernd, entzündungshemmend

Zimtstange

Viele Enzyme → grosses Wirkspektrum

Blütenhonig

Viele Flavonoide, antibakteriell, antiviral

Zitrone

Viel Vitamin C

Liste der Wirksamkeit der Lebensmittel ist nicht abschliessend!

Denise Kaufmann
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70
denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch

