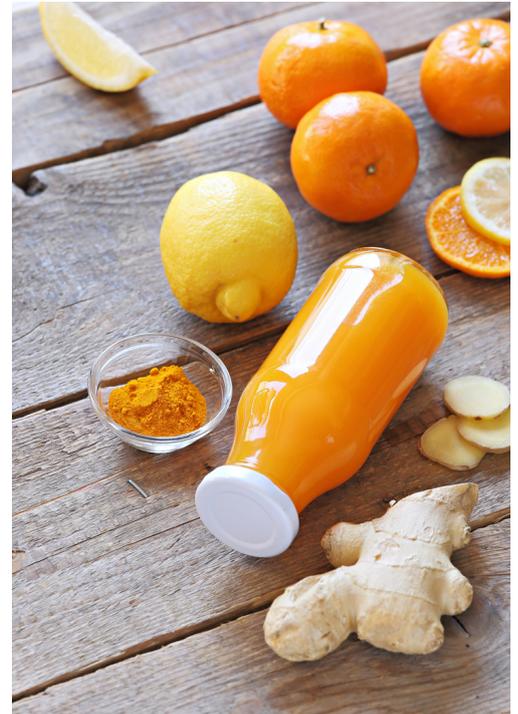


REZEPTE MIT INGWER

Ingwer-Shot

- 100g Ingwer
- 2 Zitronen
- 4 kleine und 2 große Orangen

Zitronen und Orangen auspressen und den Ingwer in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen pürieren, anschließend das Gemisch sieben und die Flüssigkeit in eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Genuss Flasche kräftig schütteln. Am besten morgens einen Shot (60ml) trinken (Espressotasse oder Schnapsglas).



Ingwer-Tee

- 3-4 cm große Ingwerwurzel
- 1 l Wasser
- 1 unbehandelte Zitrone oder Limette
- Akazienhonig (oder beliebigen, klaren Honig)

Ingwerwurzel in Scheiben schneiden und mit ca. 100 ml heißem Wasser pürieren. In einer Thermoskanne mit heißem Wasser auf 1 Liter auffüllen. 20 Minuten ziehen lassen und die Ingwerstücke im Anschluss absieben. Der Tee kann nun mit frisch gepresstem Zitronensaft verfeinert und mit Honig gesüßt werden.

HAUTPFLEGE MIT INGWER-ÖL

Zutaten

- 50g zerkleinerte Ingwerwurzel
- 300ml hochwertiges Pflanzenöl

Zubereitung

Im Schraubglas für 15 Minuten in einem Wasserbad köcheln lassen. Für 3 Tage an einen warmen Platz stellen und regelmäßig schütteln. Abseihen und in einer dunklen Glasflasche aufbewahren.



Anwendung

Nach der Hautreinigung auftragen und über Nacht einwirken lassen. Das aktiviert die Lymphsysteme, hilft beim Abklingen von Schwellungen und wirkt durchblutungsfördernd.

