

Homemade Gembershots



Praktijk Iseger

Gembershots!

Vitamine & Mineralen in een Gembershot

- **Vitamine C (uit citroen en sinaasappel):**

- Helpt het immuunsysteem versterken.
- Bevordert gezonde huid en collageenproductie.
- Ondersteunt het herstel van weefsels en helpt wonden sneller genezen.

- **Vitamine A (uit sinaasappel):**

- Ondersteunt een gezond gezichtsvermogen.
- Bevordert een gezonde huid en slijmvliezen.

- **Vitamine B6 (uit gember):**

- Belangrijk voor het energie-metabolisme en cellen.
- Ondersteunt het immuunsysteem en hersenfunctie.

- **Vitamine E (uit gember):**

- Heeft antioxidante eigenschappen, beschermt de huid tegen schade van vrije radicalen.
- Ondersteunt gezonde cellen en hormoonproductie.

- **Magnesium (uit gember):**

- Helpt bij spierfunctie en ontspanning.
- Ondersteunt het energiemetabolisme.

- **Ijzer (uit gember):**

- Helpt bij de bloedaanmaak en het transporteren van zuurstof naar weefsels.
- Ondersteunt een gezond immuunsysteem.

- **Kalium (uit sinaasappel en citroen):**

- Behoudt een gezonde bloeddruk.
- Voor de hartfunctie en spiercontracties.



Gembershots!

Voordelen voor het lichaam wanneer je dit ga drinken

- **Immuunsysteem Boost:**

- Vitamine C helpt je lichaam beter te vechten tegen infecties en verkoudheden, terwijl gember zelf ontstekingsremmende eigenschappen heeft, wat helpt om het immuunsysteem te versterken.

- **Versterking van het Hart:**

- Kalium helpt je bloeddruk te reguleren en gember kan bijdragen aan een gezonde bloedcirculatie en het verlagen van cholesterol.

- **Verbeterd de Spijsvertering:**

- Gember bevordert de productie van spijsverteringssappen en kan misselijkheid verminderen. Het ondersteunt ook de algehele spijsvertering.

- **Ontstekingsremmende Eigenschappen:**

- Gember heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen, wat kan helpen bij het verlichten van gewrichtspijn en het verminderen van ontstekingen in het lichaam.

- **Energie en Focus:**

- Vitamine B6 speelt een sleutelrol in het energiemetabolisme en helpt bij de productie van neurotransmitters, wat je focus en energie een boost kan geven.

- **Huidgezondheid:**

- Vitamine C en E werken samen als krachtige antioxidanten die de huid beschermen tegen schade door vrije radicalen, wat kan helpen bij het vertragen van huidveroudering en het bevorderen van een gezonde huid.

- **Ondersteuning bij Gewichtsverlies:**

- Gember kan helpen bij vetverbranding door de stofwisseling te versnellen en kan het hongergevoel verminderen.

- **Verbetering van de Bloedcirculatie:**

- Gember bevordert een goede bloedcirculatie, wat kan helpen bij het verbeteren van de zuurstoftoevoer naar je organen en weefsels.



Gembershots maken

Je kunt deze shots dagelijks nemen voor de voordelen van gember, citroen en kurkuma, zoals verbeterde spijsvertering, vermindering van ontstekingen, en verhoogde energie!



Ingrediënten:

- 1 stuk verse gemberwortel
5 cm, geschild
- Sap van 1/2 citroen
- Sap van 1/2 sinaasappel
- 1/4 kopje water of kokoswater
(voor het verdunnen)
- optioneel:
 - 1 eetlepel honing of ahornsiroop
(optioneel voor zoetheid)
 - 1/4 theelepel kurkuma voor extra
ontstekingsremmende eigenschappen.

Bereiding:

- Schil de gember en snijd deze in kleinere stukjes.
- Blender de gember met het water of kokoswater tot een gladde pasta.
- Zeef de gemberpulp uit het mengsel met een fijne zeef of kaasdoek, zodat je alleen het sap overhoudt.
- Voeg het citroensap, sinaasappelsap, en honing (indien gewenst) toe aan het gembersap. Meng goed door.
- Voeg eventueel de kurkuma toe voor extra ontstekingsremmende voordelen.
- Schud goed voor gebruik en drink direct. Enjoy!