

Ingefärste

Koka 6-8 skivor färsk ingefära med en liter vatten i 10 minuter.
Tillsätt honung och citronjuice efter smak.

*Ingefära är det livsmedel som per gram innehåller mest **antioxidanter**.*

*Ingefära är bra mot **inflammationer**, ledbesvär, magbesvär, huvudvärk, illamående, **toxiner** och åksjuka. Ingefära anses även stärka hjärtat, bra mot högt blodtryck, förebyggande mot blodproppar, samt sänker det onda **LDL-kolesterolet**.*

*Ingefära stimulerar även ämnesomsättning, motverkar förkylning, samt renar kroppen från **toxiner**.*

Lycka till!
Ing-Marie