

Имбирная диета

Многие диеты способствуют не только похудению, но и оздоровлению организма. К таким диетам относится диета на имбире, которая способствует повышению иммунитета, иммобилизации защитных сил организма, что особенно важно во время обострения острых респираторных заболеваний.

В имбире содержится гингерол, усиливающий кровоснабжение и разогревающий организм. Это в свою очередь усиливает обменные процессы и способствует похудению.



Имбирная диета длится долго — более 1 месяца, но так как эта диета достаточно сбалансирована, сидеть на ней могут без опаски все те, кто не имеет противопоказаний. Список противопоказаний достаточно большой. Это беременность, кормление грудью, желудочно-кишечные и сердечнососудистые заболевания.

Рецепт «чая» на имбире

Если вы сторонник здорового питания вам не придется сильно перестраивать свой рацион питания. *Нужно будет лишь включить в меню имбирный настой.* В течение дня нужно выпивать около 2 л диетического напитка. Для его приготовления 10 г свежего корня имбиря измельчаем или натираем на крупной терке и заливаем 750 мл кипящей воды.

Лучше всего готовить имбирный напиток в термосе. Перед употреблением добавляем немного меда и кусочек [лимона](#). Имбирный запах отбивает аппетит, поэтому во время диеты вы не будете страдать повышенным чувством голода. Перед сном можно выпить стакан напитка. Диета на имбире может помочь вам сбросить за неделю до 2 кг лишнего веса. Эффект от нее усилится если вы включите физические нагрузки.

Имбирь можно добавлять в [супы](#) и соусы, которым он придает особый пикантный вкус. Маринованный имбирь хорошо дополняет блюда с [рисом](#). Сухой имбирь можно добавлять в кексы и печенья. Имбирь способствует не только лучшему пищеварению, но и выведению лишних токсинов. Даже если вы просто добавите в чай кусочек имбиря, это поможет вам успокоиться в стрессовой ситуации и вернет вам рассудительность и спокойствие.

Источник: <http://jhealth.ru/all-diets/dieta-na-imbire/>