**Не стоит считать имбирь просто пряностью, он поможет легко и быстро расстаться с лишними килограммами**

Имбирь, являющийся восточной пряностью, незаметно вошел в кухни многих народов мира. Как обязательный ингредиент имбирь присутствует во многих национальных блюдах. Немалой популярностью он пользуется и в России.

**Не стоит считать имбирь просто пряностью**, он к тому же - растение лекарственное. Это уникальное растение славится своими целебными свойствами, которых у него масса.

Если раньше имбирь произрастал лишь в диких условиях, то теперь его выращиванием специальнозанимаются в странах Азии.

В пищу идет как сушеный молотый имбирь, так и его свежий корень.

Многообразию целебных свойств имбиря можно только поражаться. Даже представить трудно, как это все сочетается в одном корне, который и в пищу употребляется и используется в лечебных целях.

В корне имбиря очень много содержится полезных веществ, необходимых для организма, витамины группы В, витамин С, А, микроэлементы (железо, фосфор, калий, магний, цинк, соли кальция, натрий). В составе корня содержатся необходимые для человеческого организма аминокислоты и эфирные масла, придающие ему неповторимый аромат.

Корень имбиря – это лекарственное растение, обладающее противовоспалительным, обезболивающим, рассасывающим, заживляющим и тонизирующим действием. Положительно влияя на пищеварительную систему, он способствует улучшению секреции желудка и избавлению от кишечных коликов. Прием в пищу имбиря способствует улучшению кровоснабжения и ускорению обменных процессов.

Благодаря этим своим свойствам, а также наличию полезных веществ, имбирь используют в целях похудания. **Легко и быстро расстаться с лишними килограммами позволяет** ускоренный метаболизм. Процесс похудения будет более заметен, если имбирь использовать, как дополнение к правильному питанию. Никакого чуда не произойдет, и имбирь окажется бессилен, если поедать все подряд и в неограниченном количестве.

Но помочь изменить ситуацию к лучшему, имбирь может.

Отличным средством для похудания является имбирный чай. Выпитый до еды чай с имбирем снизит ваш аппетит, и значит, во время принятия пищи вы съедите меньше, чем обычно. Этим вы сделаете первый шаг на пути к похудению.

Рецепт чая с имбирем.

Вымыть, затем почистить и измельчить корень имбиря. Чайную ложку корня залить кипятком. После того, как он настоится, добавить мед (1 ч. л.) и дольку лимона. Благодаря этому чаю ускорится обмен веществ. С каждой выпитой чашкой чая, вы будете получать необходимую порцию пользы.

Можно приготовить чай с имбирем и другим способом. Корень имбиря, очищенный и нарезанный пластинками залить кипятком (2 литра). Дать настояться и пить в течение всего дня, добавляя мед и лимон по вкусу. Данный чай притупит чувство голода, и у вас не возникнет желания перекусить чем – либо.

Поменяв свои привычки в питании, сделав его более правильным, введя в свой рацион этот лечебный имбирь, вы принесете своему организму огромную пользу, даже если не слишком и похудеете.