Ginger is an ancient wonder spice and is given the status of a "natural medicine chest" in ancient Ayurvedic medicine. That’s because this wonder spice has time-tested, digestion-friendly properties, in addition to its numerous other health benefits.

In India, ginger is liberally used in daily life. Ginger-infused [Chai](http://foodmatters.tv/articles-1/how-to-make-a-warming-chai) is a household favorite, and it’s grandma’s antidote of choice for battling cold and flu!

On millions of dining tables in India, you’ll see matchsticks of fresh ginger that have turned a soft pink from being soaked in lemon juice and salt: a zingy accompaniment to any cooked meal.

Try some fresh ginger just before a meal to stoke your digestive fire and support a health gut! You can grate it up and squeeze it into a hot tea, add it to juices, baked goods, smoothies and more... experiment and have fun.

Let’s give this knobbly root a closer look.

10 Terrific Benefits of Ginger:

1. **Haven’t been feeling hungry? Eat a little fresh ginger just before a meal to inspire your appetite and activate your**[**digestive juices**](http://foodmatters.tv/content/digestion-juice-recipe-and-the-importance-of-gut-health)**.**
2. **Eating ginger improves the absorption and assimilation of essential nutrients in the body.**
3. **Ginger clears the ‘microcirculatory channels’ of the body, including the clearing your sinuses that can flare up seasonally or during colder months.**
4. **Feeling airsick or nauseous? Ginger can help, preferably tossed in a little**[**honey**](http://foodmatters.tv/articles-1/discover-why-honey-is-still-the-best-antibiotic)**.**
5. **Can’t stop the toot-a-thon? Gas—oops—guess what?! Ginger helps reduce flatulence!**
6. **Tummy moaning and groaning under cramps? Munch on ginger.**
7. **Reeling under joint pain? Ginger, with its anti-inflammatory properties—can bring relief. Float some ginger**[**essential oil**](http://foodmatters.tv/content/the-minimalist-guide-to-essential-oils)**in your bath to help aching muscles and joints.**
8. **Just had surgery? Chewing ginger post-operation can help overcome nausea.**
9. **Stir up some ginger tea to get rid of throat and nose congestion. And when there’s a nip in the air, the warming and healing benefits of this tasty tea are even greater!**
10. **Bedroom blues? Try adding a gingery punch to a bowl of**[**soup**](http://foodmatters.tv/content/carrot-orange-ginger-soup-recipe)**. (Psst...the**[**Ayurvedic**](http://foodmatters.tv/articles-1/discover-detox-secrets-from-around-the-world)**texts credit ginger with aphrodisiac properties)**

3 Ways to Use Ginger

**1. Spicy Fragrant Ginger Rice**

Cook basmati rice. When you take the lid off the pan, quickly stir in finely chopped garlic, ginger, green chilies and fresh cilantro leaves—the burst of flavor and fragrance will drive your senses crazy with desire!

**2. Ginger In Your Tea**

‘Grate’ idea: grate some ginger root and put it in your tea or or through your juicer. Our cleansing and healing[Ginger and Turmeric Tea](http://foodmatters.tv/content/cleansing-tumeric-ginger-tea-recipe) is amazing for you! You could also try our super simple [Ginger Lemon Detox Drink](http://fmtv.com/watch/ginger-lemon-detox-drink)for a quick pick me up.

**3. Gingery Dessert**

Try our delicious [Ginger Slice](http://foodmatters.tv/content/raw-vitamin-c-ginger-slice-recipe) with loads of beneficial and healing ingredients - a favorite in our Food Matters office!

Имбирь является древней удивительной специей и заработал статус “природного аптечки» в древней аюрведической медицине. Это потому, что это чудо специя проверена временем, обладает пищеварительными свойствами, в дополнение к своим многочисленным преимуществам для здоровья.

В Индии имбирь используется в повседневной жизни. Имбирь проник в Чай и является бытовым любимцем, и это первое средство бабушки сражаясь с простудой и гриппом.

На миллионах обеденных столов в Индии, вы увидите спички из свежего имбиря, которые превратились замачивают в лимонном соке с солью: как потрясное закуска к варенной пище.

Попробуйте свежий имбирь перед едой, от изжоги, и чтобы поддерживать здоровье кишечника! Вы можете натереть ее и выжать его в горячий чай, добавьте его в соки, хлебобулочные изделия, коктейли и многое другое ... экспериментируйте и веселитесь.

10 Потрясающих Преимуществ имбиря:

Не ощущаете чувства голода? Съешьте немного свежего имбиря перед едой, чтобы вызвать аппетит и активизировать свои пищеварительные соки.

Употребление имбиря улучшает всасывание и усвоение необходимых питательных веществ в организме.

Имбирь очищает "микроциркуляцию каналов" тела, в том числе очистку пазух, которые могут активизироваться сезонно или во время холодных месяцев.

Чувствуете воздушную болезнь (укачивание) или тошноту? Имбирь может помочь, предварительно бросив его в мед.

Не можете остановить газы. Это скопление газов и неприятные ощущения может побороть имбирь!

Мучают судороги? Положитесь на имбирь.

Качаетесь от болей в суставах? Имбирь, с его противовоспалительными свойствами-может принести облегчение. Киньте немного имбиря и эфирного масла в ванну, чтобы избавиться от боли в мышцах и суставах.

Только перенес операцию? Жевательная имбирь после операции может помочь преодолеть тошноту.

Добавьте в чай немного имбиря, чтобы избавиться от гайморита и прочистить дыхательные пути. А когда на улице холодный воздух, то целебные преимущества этого вкусного чая ещё более выражены!

Хандра и меланхолия в спальне? Попробуйте добавить истолчённый имбирь в миску супа.

3 способа использования Имбиря

1. Измельчённый пикантный и ароматный имбирь.

Сварите источённый имбирь. Когда вы снимите крышку кастрюли, быстро помешать и добавить в имбирь мелко нарезанной чеснок, зеленый чили и свежей кинзы. Вкус и аромат сразит вас и вызовет удивительные чувства.

2. Имбирь в чаю

Идея с натёртым имбирём: натереть корень имбиря и положить его в чай или пропустить его через соковыжималку. Исцеляющий Имбирь и Турецкий (Туркменский) чай будет настоящим чудом и приятно удивит вас! Вы также можете попробовать наш супер-напиток из Имбиря, лимона в лечебной профилактике при детоксикации.

3. Имбирный Десерт

Попробуйте Имбирные кусочки вместе с полезными и оздоровляющими ингредиентами - фаворит в вопросах питания.