**Имбирь и похудение**

Всем привет!

Огромная проблема, с которой сталкиваются очень много людей – как мужчин, так и женщин, не лечится медпрепаратами. Звучит страшно, не правда ли? Хотя лишний вес при этом не считается болезнью. Но чтобы привести себя в форму, нужно жертвовать своим комфортом, ломать себя, стать психологически твердой личностью, вообще кардинально перестроить себя, свои интересы. Это очень тяжело, однако не менее эффективно.

 Главная составная часть процесса похудения – еда. Ровно год я начала правильно питаться, по строгому режиму, без всяких перекусов между приемами пищи. Вот что я обнаружила: правильная еда дает достаточно энергии на целый день, при этом нет никакой тяжести в желудке. При моем гастрите у меня пропали все его симптомы, периоды обострения, вес нормализовался, не падает и не поднимается. Появилось много новых непривычных раньше для меня занятий – пешие прогулки в магазин несколько раз в неделю, утренняя пробежка, отказ от выпечки.

Но кроме всего этого, обязательными участниками моего пищевого рациона стали специи, лечебные травы. Их я использую не только в еде, а еще в оздоровительных целях. Начну с имбиря, о котором я уже начала говорить в предыдущих статьях («Лечебные свойства имбиря», «Маринованный имбирь для похудения», «Имбирь при простуде и кашле»). Специя сама по себе мне очень нравиться своим терпким ароматом и необычным вкусом.

Здесь вы найдете рецепты, **как правильно приготовить имбирь для похудения**, чем он так полезен для организма. Приступим к изучению позитивных качеств пряного корня для стройной фигуры.

*Имбирный корень против лишнего веса*

Свойства корешка очень обширны, об общей пользе для нашей жизнедеятельности ищите в других статьях об имбире. Исследуем характеристики, которые необходимы для нормализации веса.

1. Ускоренный обмен веществ. Химические элементы в составе корешка уникальны, не вырабатываются сами по себе человеческим организмом. Особое внимание уделим гингеролу – веществу, которое контролирует и увеличивает скорость метаболизма (обмена веществ). Если **корешок ускоряет метаболизм**, то еда перерабатывается быстрее, жиры не успевают откладываться.
2. Частый энергетический обмен. Минералы, содержащиеся в корне, стимулирует быструю переработку килокалорий в энергию, постепенно расщепляя лишние накопленные жиры.
3. Небольшой мочегонный и слабительный эффект. Отличный метод очищения желудка, кишечника, почек без вреда для организма. При этом вредные ненужные скопления (шлаки, токсины) вымываются.
4. Седативное средство. Да-да, стресс – причина многих заболеваний, лишний вес тоже сюда относится. Но копнем глубже: имбирный корень стабилизирует нормальный состав крови, контролирует уровень инсулина, холестерина, кортизола в крови. Чем меньше стрессового гормона (кортизола),тем меньший аппетит. Фраза «заедать стресс» действительно правдива.

Ну как вам внушительные плюсы растения? Как по мне, этот продукт нужно брать с руками и ногами, активно им пользоваться. Правильный настроенный обмен веществ – залог здоровья, прекрасного внешнего вида во всех проявлениях. Конкретно из-за этого факта я бы взялась кушать **корневище имбиря для** хорошего **метаболизма.**

Давайте сверим теорию с практикой других людей. Очень многие девушки и женщины охотно делятся своими историями в интернете, соцсетях. Их **отзывы про имбирный продукт и похудение** только позитивные, **а результаты** ошеломляющие.

Вдохновляемся практикой других, начинаем свою программу стройного тела с применением пряного корешка.

*Выбираем вид корня*

Его можно найти в трех разновидностях: свежий, маринованный, порошок. Все три вида имеют свои достоинства и недостатки.

Очевидно, что свежий корень самый богатый на все целебные компоненты. Найти его можно практически в любом продуктовом магазине. При покупке обращайте внимание на цвет (свежий корешок бежевого цвета с золотистым оттенком), состояние кожицы (без трещин, ямочек, мягких мест, равномерная текстура), аромат (отломите небольшой кончик корневища, оно должно иметь ярко выраженный терпкий запах). Хранится не более 2-3 недель.

Маринованный корень удобен тем, что он сразу готов к употреблению, имеет красивый розовый оттенок. Полезные компоненты в нем также есть, но меньше. Срок хранения – около полугода.

Сухой порошок используется, в основном, как специя. Его вкус более насыщенный, островатый, чем у свежего. Хранится он очень долго, что не может не радовать. Вот дневные дозы употребления всех видов растения:

* Маринованный 80 г,
* свежий 10 г,
* сухой 1-2 г.

Рекомендую иметь в запасе и **применять для похудения** все 3 вида **корня**: свежий применяется в большинстве разных лечебных рецептов, в том числе для похудения; маринованный – отличная добавка к блюдам, полезный перекус на протяжении дня; сухой – специя для основных блюд, иногда заменяем свежим.

*Побочные эффекты, запреты применения*

Есть пряное корневище большими порциями нельзя. Побочные эффекты от злоупотребления растением очень неприятные: расстройство ЖКТ, рвота, повышение давления.

Также есть перечень заболеваний, при которых кушать корешок запрещается.

* Хронические заболевания пищеварительной системы (язва, гастрит и т.п.).
* Склонность к аллергии.
* Высокая температура.
* Жидкая кровь, болезни, с этим связаны.
* Беременность, кормление грудью; дети до 6 лет.
* Песок, камни в желчном, мочевом пузыре, почках.

Важно учитывать все нюансы, чтобы не навредить себе, поэтому обязательно советуйтесь со своим врачом перед началом употребления продукта.

*Готовим дома*

Наконец переходим к практике. В этом разделе собраны все необходимые рецепты с разными видами имбиря для полного курса похудания.

Начинаем со свежего корешка. Очень простой способ **заварить имбирный корень с лимоном для похудения** – чай. Во время употребления такого напитка активизируется процесс вымывания лишних калорий, поэтому это полноценная полезная замена обычному чаю, кофе.

*Рецепт №1*

3-4 см натертого корня,

1 лимон,

1 л воды.

Имбирную кашицу кладем в стеклянную глубокую посуду. 1 половину лимона нарезаем дольками, из второй выдавливаем сок. Соединяем лимонный сок и дольки с имбирем, заливаем кипяченой водой. Даем настояться 15-20 мин. Пропускаем через ситечко. Пьем теплым.

***Рецепт*** *№3.* ***Мед + имбирь + лимон***

100 г меда,

200 г корневища имбиря,

2 лимона.

Лимон нарезаем дольками, душистый корешок очищаем, нарезаем аналогично. Перемалываем 2 компонента в блендере. Мед добавляем в конце. Храним в стеклянном сосуде около 7 дней в холодильнике. Употребляем утром перед едой по 1 ст.л. Можно соединять с теплой водой.

*№4.* ***Имбирь + кефир + куркума + корица для похудения***

2 ч.л. свежего натертого корешка,

1 ч.л. корицы,

1 ч.л. куркумы,

1 ст. нежирного кефира.

Соединяем все компоненты, пьем сразу после приготовления. Желательно использовать кефирный напиток перед едой, чтобы запустить все процессы пищеварения.

Пришел черед маринованного корня. Его можно добавлять к приготовленной вами еде. Продукт сочетается с морепродуктами, мясом, рыбой, овощами, рисом. Есть возможность специально готовить (или покупать) суши, роллы, ведь имбирь в маринаде всегда подается с этими блюдами. Можно перекусывать маринованным корешком между приемами пищи. Он в этом плане очень сытный. Оригинально украшать ваши блюда – тоже прекрасная возможность для маринованного продукта. Дело в вашей фантазии. Главное, чтобы употребление корня был регулярным, не превышало норму.

Что касается **имбирного порошка для похудения, используем** его также как специю в горячих мясных блюдах, добавляем к салатам, супам, присыпаем бутерброды. Кстати, имбирно-кефирный напиток можно делать с сушеным корнем, тогда порция его будет меньше, чем свежего – полчайной ложки. В общем, вам решать, **как использовать молотую пряность имбиря**.

Осведомленные и вдохновленные, смело приступайте к оздоровительному курсу. Старайтесь, не ленитесь, не ожидайте мгновенного результата. Лишние килограммы уходят очень медленно. Убыстряйте процесс физическими упражнениями, активным отдыхом, правильным образом жизни. Тогда у вас все обязательно получиться!

Всем пока!