

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Глава 1. Знакомьтесь — это имбирь	8
История с ароматом имбиря	8
Полезные свойства имбиря.....	19
Применение имбиря.....	21
Противопоказания к употреблению имбиря.....	22
Глава 2. Имбирный напиток стройности.....	23
Имбирь для похудения	23
Рекомендуемое количество имбирного чая для похудения..	34
Глава 3. Имбирь для красоты.....	36
Имбирь против целлюлита	37
Крем с имбирем от растяжек и для похудения	39
Маска для жирной кожи.....	40
Маска для чистки любого типа кожи	40
Крем для увлажнения кожи рук SPA	41
Маска с имбирем для упругости груди	41
Состав с имбирем от перхоти, выпадения волос, облысения	42
Имбирная маска для волос	42
Имбирное масло для здоровья.....	42

Глава 4. Имбирь + физические упражнения = стройная фигура	46
Рецепт молодости от доктора Оз	47
Классические китайские упражнения для похудения	49
Пилатес — растягиваем, увеличиваем, укрепляем все	83
Глава 5. Кулинарные рецепты с имбирем	101
Диеты и имбирь	103
Имбирь в диетах по группам крови	105
Имбирь в повседневной кулинарии	106
Рецепты блюд с имбирем	109
Глава 6. Лекарственный имбирь	123
Имбирь в нетрадиционной и восточной медицине	123
Применение имбиря в традиционной медицине	131
Некоторые рецепты с имбирем как лекарственным средством	137
Полезные советы	150
Как вырастить корень имбиря дома	150
Как сохранить имбирь	152