

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК СТРОЙНОСТИ

Имбирь для похудения

Я всегда была девочкой полной и думала, что это «мой крест». Родственники мне говорили, что это гены, полнота у меня от бабушки, и от судьбы не убежишь. И насмешки одноклассников по поводу моей фигуры оптимизма мне ничуть не добавляли.

После окончания института я пыталась сидеть на различных диетах, пила таблетки для похудения, ограничивала себя в сладком, жирном и вообще в еде. А затем срывалась и объедалась. Временами изматывала себя интенсивными тренировками. Заработала проблемы со здоровьем — появились боли в области печени и поджелудочной железы.

Изменения в моей жизни начали происходить после того, как я познакомилась с имбирем. По совету подруг стала пить чай из имбиря и ела все как раньше. За неполных два года я похудела на 22 килограмма и забыла, где и что у меня когда-то болело.

Если бы раньше мне кто-то сказал, что можно похудеть, не отказывая себе в еде, не считая калорий и не голодая, я бы не поверила. Теперь я ем все, что хочу, и добавляю в пищу имбирь для похудения в свежем и сушеном виде. Я похудела и приобрела не только новое тело, но и другое качество жизни.

Современные диетологи очень любят имбирь за то, что он нормализует аппетит. Блюда, приправленные имбирем, кажутся более насыщенными, ароматными, поэтому человеку хватает меньшего количества для утоления чувства голода.

В современной практике имбирь часто включается в формулы для нормализации веса, как средство, улучшающее пищеварение, особенно усвоение белков, и способствующее выработке и использованию энергии организмом.

Для снижения массы тела и выравнивания обмена веществ рекомендуется употреблять имбирь в виде порошка — так он больше «сушит» и сжигает жировую массу.

Рекомендуется:

Принимать по утрам порошок молотого имбиря с мускатным орехом на кончике ножа. Порошок надо рассасывать во рту до полного растворения. Завтракать после этого можно через 15 минут. В течение дня полезно пить имбирный чай с лимоном, рецепт которого будет приведен ниже. Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогаол — усиливают кровоснабжение и согревают изнутри — «топят» жир.

Более того, имбирь — мощный антиоксидант, поэтому употребление чашечки имбирного чая в день может рассматриваться и как элемент борьбы за чистую сияющую кожу без морщин и крепкое здоровье в любом возрасте.

Не стоит бояться добавлять имбирь в рацион питания. С помощью имбиря вы не только сбросите лишний вес, но и в дальнейшем не будете поправляться. Но, конечно, имбирь — это не панацея. Пирожки с конфетами придется сократить.

Некоторые голливудские звезды успешно использовали эти свойства и применяли имбирь для похудения.

Он заваривался по такому рецепту:

Имбирный чай для похудения (основной рецепт)

Небольшой кусочек корня имбиря чистим и трем на мелкой терке. На выходе получаем 2 столовые ложки сырья, которые помещаем в литровую банку или кастрюльку. Добавляем 60 мл сока лимона, немного меда и заливаем смесь кипятком. Оставляем настаиваться примерно на час. После этого имбирный чай для похудения готов к употреблению.

Если вы впервые решили попробовать применить имбирь для похудения, начните прием чая с половины стакана. В дальнейшем можете пить чай с имбирем до 2 литров в день.

Имбирный чай для похудения при большом весе

Усилить действия имбиря для похудения поможет чеснок, который, как и корень имбиря, обладает жгучим вкусом, а значит, способен «разогнать» пищеварительные и обменные процессы.

Для приготовления 2 литров чая с имбирем по этому рецепту нам понадобятся примерно 4 см корня имбиря, два зубка чеснока, и крутой кипяток. Корень имбиря и чеснок чистим и мелко режем, имбирь лучше нарезать тонкими пластинками, наподобие чипсов. Все складываем в посуду и заливаем кипятком. После настаивания смесь процеживаем через марлю. Теперь чай с имбирем готов.

Для желающих сбросить побольше килограммов за короткое время существует другой рецепт: чеснок выдавить через пресс, имбирь надо натереть на терке. Взять по одной части чеснока и имбиря, залить это двадцатью частями кипятка. Настоять в термосе двадцать минут и пить в течение дня.

Имбирный чай для похудения с мятой и кардамоном

Для рецепта вам понадобится примерно 60 г свежих листьев мяты, которые нужно хорошенько измельчить в блендере. К ним добавляем половинку корня имбиря, тоже предварительно измельченного. В смесь засыпаем щепотку кардамона молотого и заливаем кипятком. Даем настояться 30 минут. Затем смесь процеживаем и доливаем треть стакана сока лимона

и четверть стакана сока апельсина. Напиток пьем холодным.

Имбирь для похудения можно использовать не только в виде чая.

Во время разгрузочных дней добиться хороших результатов поможет салат с имбирем для похудения. Для его приготовления нам понадобятся:

- по 1 части цедры апельсина, корня имбиря и сельдерея;
- по 2 части лимона и свеклы, испеченной в духовке;
- 3 части свежей моркови.

Все нужно нарезать, смешать и добавить растительного масла.

Также способствует похудению жевание корня имбиря между едой или во время большого застолья, в перерывах между переменной блюд.

Можно готовить чай с имбирем, используя или корень имбиря, или порошок. Также очень удобно для заваривания имбирного чая для похудения использовать термос.

Но помните, что похудение с помощью имбиря — процесс не быстрый. Однако если принимать имбирный чай для похудения регулярно на протяжении нескольких месяцев, можно увидеть заметный результат. А прием напитка в течение года способно избавить вас от десятка, а то и больше, лишних килограммов.

Те, кто уже худел с помощью имбиря, отмечают, что имбирный чай для похудения — первый по эффек-

тивности среди подобных чаев. А также что похудеть с помощью имбиря будет проще, если хотя бы ограничить употребление сладких и жирных продуктов.

Рецептов имбирного чая множество. Такие составы рекомендуется принимать, добавляя зеленый чай, мед, лимон, мяту, кардамон.

Имбирный чай с медом для похудения

Чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, добавить чайную ложку меда и дольку лимона. Этот напиток включает в себя три вкуса — острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все процессы протекают медленно и только жир накапливается быстро.

Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогаол — вещества, придающие имбирю его пряный, жгучий вкус. Оба вещества усиливают кровоснабжение и согревают изнутри. Вследствие этого стимулируются пищеварение и обмен веществ.

Использование чеснока для усиления эффекта похудения

Для усиления эффекта похудения можно готовить пищу с имбирем и чесноком.

Чеснок — еще один уникальный продукт, подаренный нам природой. Помимо ценных пищевых качеств и насыщенного аромата чеснок славится многими полезными для организма свойствами.

В частности, ациллин в его составе способствует снижению напряжения кровеносных сосудов, а значит, улучшает кровоток и препятствует возникновению сосудистых заболеваний. Благодаря этому свойству чеснок может регулировать высокое и нестабильное давление, снижать уровень холестерина в крови, спасать от простуды и совершать еще массу удивительных подвигов во благо нашего организма!

Для нас сейчас интерес представляет его взаимодействие с имбирем.

Как известно, жировые отложения скапливаются в специальных клетках, которые имеют свойство растягиваться, заполняясь все большим количеством «запасов». Так вот, имбирь вместе с чесноком «открывают» эти хранилища, провоцируя выброс накопленных отложений.

Когда запасы попадают в кровь, первое время человек ощущает резкий прилив сил и бодрости — еще бы, это же был энергетический резерв, который организм копил на «черный день»! Если бы мы употребили для этой стимуляции не имбирь с чесноком, а какое-нибудь лекарство, этот выброс мог бы получиться слишком сильным. Организм мог бы с этим не справиться, и большое количество выброшенных запасов превратилось бы в отравляющие токсины. Нам потребовалась бы специальная очистительная терапия, чтобы не допустить нарушения функции выводящих органов — печени и почек.

Если же мы используем чеснок и имбирь ежедневно в небольших количествах, наш организм постепенно учится выбрасывать в кровь ровно столько запасов, сколько может расщепить и вывести через органы выделения.

Таким образом, вы можете быстрее избавиться от лишних килограммов, но не нарушить отлаженную систему. Можно не готовить особых блюд, а добавить в имбирный чай при заваривании чеснок.

На большой 2-литровый термос:

1 корень имбиря величиной со сливу (около 4 см) и 2 зубчика чеснока. Очистить имбирь, чеснок и нарезать на тонкие дольки. Залить 2 литрами кипятка и оставить настаиваться.

После заваривания чай можно процедить. Пить по полстакана перед едой.

Тот, кто не любит чеснок, может пить чай без чеснока.

Простой рецепт имбирного чая

Тонко нарезанный корень имбиря положить в термос, залить кипятком, через час процедить, пить понемногу в течение дня.

Еще один рецепт имбирного чая для похудения

Небольшой кусочек имбиря натереть на обычной терке. 2 ст. л. этой массы закладываем в литровую банку или термос. Можно также добавить листики мяты или мелиссы. Залить кипятком. Через час процедить напиток, остудить примерно до 37–40 °С. Добавить 50 мл свежевыжатого сока лимона и 2–3 ч. л. меда. Пить имбирный чай надо маленькими глотками и медленно.

Зеленый чай с имбирем

Заварить зеленый чай. Перелить его в термос и засыпать туда 0,5 ч. л. сушеного имбиря или 1 ст. л. натертого на мелкой терке корня. Через полчаса процедить, чай готов.

Такой чай будет полезен, если вы хотите снизить вес, поможет избавиться от кашля, а регулярное его употребление сделает вашу кожу чистой и сияющей.

Чай из имбиря с молоком

Имбирный чай с молоком наверняка станет хитом осени! За окном осень, в телевизоре — сводки о заболевших гриппом. Мы же совмещаем приятное с полезным.

Наши ингредиенты:

- 1,5 стакана воды;
- 1 стакан молока;
- 2 пакетика чая или 1,5 ч. л. черного (зеленого) чая;
- 2 ст. л. сахара;
- 1 ч. л. молотого кардамона;
- 5–6 ломтиков свежего имбиря или 2 ч. л. тертого имбиря.

В холодную воду добавляем чай, сахар, имбирь. Доводим до кипения и кипятим 4 минуты. Добавляем молоко. В закипевший напиток добавляем кардамон. Тщательно перемешиваем. Для любителей более крепкого имбирного чая можно кипятить еще несколько минут.

Приняв этот рецепт за основу, можно добавлять мед или листья базилика.

Одну чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. л. меда и дольку лимона. 2–3 ч. л. измельченного корня можно заварить крутым кипятком в большом термосе (2 л), добавить остальные компоненты по вкусу. Чай лучше всего заварить утром. Залейте все в термос и наслаждайтесь по чашечке чая в течение дня.

Этот напиток включает в себя три вкуса — острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все течет медленно и только жир накапливается быстро.

Ведический рецепт имбирного чая

Именно такой способ приготовления имбирного чая описан в книгах по ведической кулинарии. Там же можно узнать, что приготовленные блюда и напитки должны радовать глаз, затем — нос и, наконец, язык. Так что берите свою любимую чашку и приятного чаепития.

- 1,2 л воды;
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря;
- 6 ст. л. сахара или 5 ст. л. меда;
- щепотка молотого черного перца;
- 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока;
- нарубленные листья мяты (по желанию).

В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Добавляем и растворяем сахар или мед. Тщательно процеживаем. Затем добавляем перец и лимонный (апельсиновый) сок. Подаем горячим!

Напиток любви

Рецепт любовного напитка Венеры пришел к нам из Юго-Восточной Азии, где его каждое утро обязательно употребляют женщины любого возраста, от мала до велика. Чай помогает сохранить фигуру и наслаждаться чистой, сияющей кожей. Название чаю дали, конечно, в Европе, где этот напиток приобрел большую популярность.

Каждое утро, примерно за 30 минут до завтрака, надо принять такой настой:

- стакан охлажденной кипяченой воды;
- молотый имбирь на кончике ножа (в идеале берется кусочек свежего корня около 1 см);
- 2 г корицы;
- 2 г мускатного ореха;
- 1 ч. л. меда (если нет противопоказаний).

Ингредиенты смешиваются и настаиваются ночь в стакане охлажденной кипяченой воды.

Впрочем, если у вас есть возможность взять воду из чистого природного источника, родника, то можно и не кипятить. В любом случае, будет нелишним положить в стакан на ночь серебряную ложку или любой другой кусочек серебра.