

detkityumen.ru

Пьем имбирный чай

Чем же имбирный чай отличается от других популярных и полезных напитков? Букетом благотворного влияния на наше физическое самочувствие и настроение!

Почему люди, регулярно пьющие имбирный чай, так хорошо выглядят и практически не имеют проблем со здоровьем?

Начнем с настроения. Обладая прекрасным тонизирующим эффектом, имбирный чай возвращает ясность мысли, и, как следствие, ясность глаз. Естественный свежий цвет лица, который постепенно возвращается благодаря целебным свойствам имбиря, будет радовать хозяина отражения в зеркале в любую погоду и время года.

Имбирный чай **улучшает мозговое кровообращение и память.** Людям интеллектуального труда, а также творческим личностям перед важными событиями имбирный чай заменит традиционную чашечку кофе.

Имбирный чай, выпитый до еды, способен вызвать **хороший здоровый аппетит.** А после еды он поможет лучше усвоиться пище, которую мы с радостью съели, и выведет шлаки. Имбирь усиливает пищеварение, не вызывая его дисбаланса, поэтому в небольших дозах может употребляться больными гастритами с повышенной кислотностью. Детям, которые часто едят много «вкусного» и мало «полезного», имбирный чай также поможет избавиться от болей в животе.

Рекомендуют пить чай небольшими глотками. И конечно, это скорее зимний напиток, чем летний. В восточных странах, имеющих вековые лечебные традиции с применением специй, имбирный чай с лимоном принято считать одним из самых почитаемых напитков именно в холодное время года. Имбирный чай зимой быстро согреет и защитит от простуды.

Корень имбиря способствует разжижению крови, поэтому многие восточные врачи считают, что имбирь относится к **средствам профилактики опухолей.**

Однако не следует думать, что летом мы обречены только лишь на компот. Есть множество прекрасных летних рецептов имбирного чая, которые порадуют в летнюю жару.

Имбирь **поражает количеством полезных веществ.** Он богат железом, натрием, цинком, калием и содержит все необходимые человеку аминокислоты и активные компоненты. Это едва ли не единственная приправа, которую издавна советуют жевать после еды. Зачем? Имбирь улучшает пищеварение и создает ощущение свежести во рту. И вот тут хотелось бы не путать действие имбиря с любыми «Орбитами», о реальном воздействии на ротовую полость и организм в целом мы знаем только мифы.

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.

РЕЦЕПТ:

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!

Важно:

Если вы простужены и хотите использовать имбирный чай как лекарство, то кипятите воду с натертым имбирем 10 минут с открытой крышкой.</p><p> Если вместо свежего имбиря вы используете молотый сухой, то уменьшите его количество вдвое и кипятите на медленном огне около 20 минут.</p><p> Если вы хотите подавать его как прохладительный напиток, добавьте кубики льда, еще немного сахара, лимонного сока и положите нарезанные листья мяты.

ПРИЯТНОГО ЧАЕПИТИЯ!

по материалам сайта imbir.info

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/503/