

# **Slabiti cu ajutorul apei cu ghimbir: bautura care arde cu succes grasimea de pe coapse si din talie! (Reteta)**

Majoritatea regimurilor de slabit va ofera rezultatele pe care vi le doriti insa va lasa organismul fara nutrientii esentiali. In acest articol va oferim o reteta sanatoasa care va topeste grasimea de la nivelul abdomenului, imbunatatind in acelasi timp si sanatatea generala a corpului. Infuzia cu ghimbir este esentiala daca doriti sa scapati de grasimea de la nivelul abdomenului si al soldurilor.



## **INSTRUCTIUNI**

Taiati in bucati o radacina proaspata de ghimbir. Puneti bucatelele in 1L- 1.5 L de apa si lasati la fierbinte. Cand apa incepe sa fierba, dati focul mai incet si lasati inca 15 minute. Dupa ce s-a racit, strecuati.

## **Utilizare**

Puteti consuma apa cu ghimbir intreaga zi. Pentru o detoxifiere completa a organismului, trebuie sa consumati cel putin 1L pe zi, timp de 6 luni.

De asemenea, se recomanda consumul de amestec proaspat preparat. Il puteti depozita intr-un termos si il puteti lua cu dumneavoastra peste tot.

## **Beneficiile infuziei cu ghimbir.**

### **Efecte antiinflamatorii puternice**

Ghimbirul este un antiinflamator puternic care reduce inflamatiile dar trateaza si reumatismul sau artrita ori inflamatiile articulare.

### **Un puternic antioxidant**

Ghimbirul este un antioxidant puternic datorita compusilor sai. Poate lupta impotriva radicalilor liberi, raspunzatori cu distrugerea celulelor sanatoase si dezvoltarea cancerului, in acelasi timp. Ghimbirul curata organismul de toate distrugerile provocate de acestei radicali liberi.

### **Infuzia cu ghimbir previne aparitia cancerului**

Conform unui articol publicat in the British Journal of Nutrition, infuzia cu ghimbir este extrem de benefica in prevenirea cancerului si asta datorita proprietatilor antiinflamatorii si antioxidantane.

### **Infuzia cu ghimbir echilibreaza nivelul colesterolului**

Si, nu in ultimul rand, ghimbirul poate reduce semnificativ nivelul colesterolului din organism. Pe de alta parte, colesterolul este asociat cu obezitatea, problemele cardiaice si cateva tipuri de cancer. Ceea ce face infuzia de ghimbir, este sa reduca nivelul de colesterol, prin reducerea colesterolului hepatic si al serului din sange. In plus, infuzia cu ghimbir poate subti sangele si poate scadea presiunea arteriala crescuta.

Sursa: [pentrusuflet.com](http://pentrusuflet.com)