

Συνδυασμός τζίντζερ και λεμονιού για απώλεια βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πιπερόριζα (τζίντζερ) είναι ένα πολύ

γνωστή σε όλο τον κόσμο για το σύνολο των θετικών για την υγεία ιδιοτήτων της, ειδικά ως αντι-φλεγμονώδες και για τις γαστρικές ιδιότητές της που βοηθούν το πεπτικό σύστημα. Αυτή η ρίζα χρησιμοποιείται ως φόρμουλα αδυνατίσματος γιατί οι ιδιότητές της βοηθούν στην απώλεια βάρους. Δεν βελτιώνει μόνο τις πεπτικές λειτουργίες, αλλά έχει επίσης μια φυσική επίδραση που καίει λίπος και βοηθά στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού.

Από την άλλη πλευρά, το λεμόνι είναι άλλο ένα από τα μεγάλα ισχυρά «φάρμακα» που προάγουν την υγεία με διάφορους τρόπους. Η βιταμίνη C που περιέχει μετατρέπεται σε ένα πολύ αποτελεσματικό αντιοξειδωτικό που προωθεί την εξάλειψη των αποβλήτων από το σώμα, καταπολεμά την κατακράτηση υγρών, βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού και συμβάλλει στη μείωση της κοιλιακής διόγκωσης.

Πώς μπορείτε να χάσετε βάρος με τζίντζερ και λεμόνι;

Έχοντας κατά νου ότι και τα δύο συστατικά έχουν ιδιότητες που προάγουν την απομάκρυνση του λίπους και των αποβλήτων από το σώμα, αυτά τα δύο μαζί θεωρούνται μια ισχυρή φυσική φόρμουλα αδυνατίσματος που μπορεί να συμπληρώσει τη δίαιτά σας. Μπορείτε να χάσετε βάρος με φυσικό τρόπο και να έχετε ουσιαστικά αποτελέσματα με τις παρακάτω συνταγές.

Τσάι με λεμόνι και τζίντζερ

Ένα τρόπος συνδυασμού αυτών των δύο συστατικών, προκειμένου να χρησιμοποιήσετε τις ιδιότητές τους, είναι σε τσάι. Τα βήματα είναι απλά, και θα αγαπήσετε τη νόστιμη γεύση τους.

Τι πρέπει να κάνετε;

Ζεσταίνετε ένα φλιτζάνι νερό και το τραβάτε από τη φωτιά μόλις βράσει. Μόλις το νερό είναι έτοιμο, προσθέστε ένα μικρό κομμάτι τζίντζερ και αφήστε το να μουλιάσει για 5 λεπτά καλυμμένο. Μετά τα 5 λεπτά, προσθέστε το χυμό από ένα λεμόνι και πιείτε το. Το καλύτερο είναι να πίνετε αυτό το τσάι πριν το πρωινό σας.

Λεμονάδα με τζίντζερ

Αυτή η υπέροχη λεμονάδα συνδυάζει την κλασική συνταγή που όλοι γνωρίζουμε με τις δυνάμεις του τζίντζερ. Αυτό την καθιστά υγιέστερη και επιτρέπει την μεγαλύτερη απώλεια βάρους.

Τι πρέπει να κάνετε;

Ετοιμάστε τη λεμονάδα, όπως κάνετε συνήθως, χωρίς να προσθέσετε ζάχαρη για να την κάνετε πιο γλυκιά. Στη συνέχεια, προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ, και αν θέλετε μπορείτε επίσης να προσθέσετε μερικά φύλλα λάχανου καλά κομμένα σε κύβους. Αυτό θα ενισχύσει την αποτοξινωτική δράση. Πιείτε το κατά προτίμηση πριν από το πρωινό.

Άλλα οφέλη του τζίντζερ και του λεμονιού

Το τζίντζερ και το λεμόνι είναι γεμάτα από πολλές ιδιότητες που προάγουν την υγεία με διάφορους τρόπους. Καταναλώνοντας τις παραπάνω συνταγές θα αποκομίσετε πολλά περισσότερα οφέλη από την απλή απώλεια βάρους.

- Είναι καλά για την υγεία του δέρματος. Η ανάμειξη τζίντζερ και λεμονιού είναι πλούσια σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά. Θα βοηθήσει να κρατήσει το δέρμα σας υγιές, νέο και ενυδατωμένο.

- Βοηθούν στην πέψη. Αυτός ο συνδυασμός είναι ιδανικός για την καταπολέμηση πεπτικών προβλημάτων όπως δυσπεψία, αργή εντερική κίνηση και κατακράτηση υγρών. Γι 'αυτό είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι εάν πάσχετε από γαστρίτιδα το καλύτερο είναι να μην καταναλώνετε αυτά τα δύο προϊόντα.
- Βοηθούν στον καθαρισμό του αίματος. Καθώς τα συστατικά τους προωθούν την εξάλειψη των περιττών τοξινών και των αποβλήτων, οι δύο αυτοί σύμμαχοι είναι εξαιρετικοί για φυσικό καθαρισμό του αίματος. Βοηθούν την κυκλοφορία και καταπολεμούν την κακή χοληστερίνη.
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Τόσο το λεμόνι όσο και το τζίντζερ έχουν μεγάλες ποσότητες συστατικών που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Χάρη σε αυτά, βοηθούν στην αντιμετώπιση του κρυώματος, αναπνευστικών προβλημάτων, απώλειας φωνής, λοιμώξεων, καθώς και άλλων καταστάσεων.

Θυμηθείτε!

Αν θέλετε να χάσετε βάρος εκμεταλλευόμενοι το τζίντζερ και το λεμόνι ως δύο πολύ καλούς φίλους, θα πρέπει επίσης να ακολουθείτε μια υγιεινή διατροφή, χωρίς πρόχειρο φαγητό, αναψυκτικά, άλευρα, λίπη, νάτριο, και άλλα πράγματα. Πρέπει να βάλετε στη ζωή σας τη σωματική δραστηριότητα και να πίνετε τουλάχιστον δύο λίτρα νερό την ημέρα. Αν ακολουθήσετε αυτόν τον τρόπο ζωής, σύντομα θα παρατηρήσετε ότι δεν κουβαλάτε πλέον αυτά τα επιπλέον κιλά.

Συντάκτης: Saky Koulibally

Πηγή: flowmagazine.gr