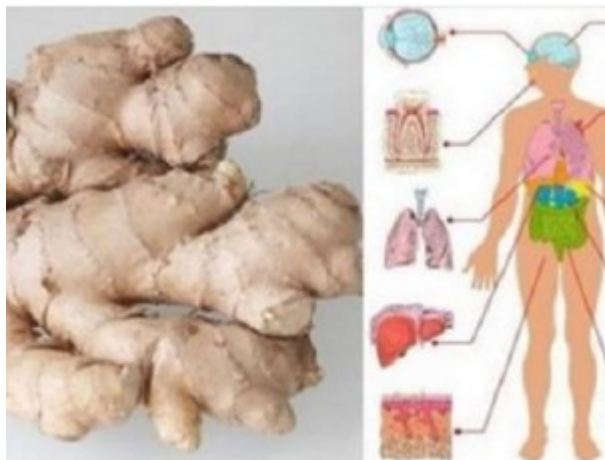


Consuma gengibre todos os dias: e isto vai acontecer no seu corpo!



Você consome gengibre todos os dias?

Se não, deveria.

Não importa como - chá, na salada, nos sucos -, fará muito bem a você consumir um pouco de gengibre diariamente.

Quer ver?

Aqui estão 20 motivos para consumir gengibre todos os dias:

1. Combate e previne câncer:

Se você usar o gengibre em suas refeições diárias, pode ter certeza de que ele vai estar construindo uma proteção natural contra o câncer, é o que dizem diversas pesquisas.

2. Elimina dor:

O gengibre é um analgésico natural, capaz de aliviar dores.

Basta uma xícara de chá ainda em jejum.

3. Acaba com o enjoo:

Qualquer incômodo causado por movimentos bruscos, como o enjoo, pode ser combatido com um pouco de gengibre.

4. Ajuda o organismo a absorver nutrientes:

Se você está tentando entrar em forma, saiba que essa raiz pode ajudar seu corpo a absorver melhor os suplementos.

5. Combate a sinusite:

O gengibre ajuda a limpar os seios paranasais.

É uma ótima alternativa natural a outros medicamentos.

Ele vai tornar fluida a secreção e desobstruir os seios paranasais.

Beba o chá de gengibre várias vezes por dia.

6. Combate náuseas da gravidez:

Gengibre pode ser de grande ajuda se você estiver grávida e tiver problemas com enjoos e náuseas.

Beber uma xícara de chá de gengibre pode controlar o problema.

Mas antes converse com seu médico, certo?

7. Ajuda o intestino irritado:

Às vezes, o intestino fica irritado e todo o aparelho digestivo sofre.

Você pode consumir, neste caso, o gengibre como suplemento, chá ou pílula - o que importa mesmo é desfrutar das propriedades terapêuticas da raiz.

8. Previne Alzheimer:

O gengibre também pode evitar a perda de células cerebrais, que é um sinal de Alzheimer.

Caso tenha históricos desse mal na família, comece a consumir a raiz o quanto antes.

9. Aumenta o apetite:

Se você anda sem vontade de se alimentar, pode contar com o gengibre, pois ele estimula a fome.

10. Combate a azia:

O gengibre tende a agir contra a acidez, acabando com azia, sem deixar efeitos colaterais, como muitos remédios fazem.

11. Resolve problema de gases:

Se você anda sofrendo com gases, beba uma xícara de chá de gengibre antes de dormir - pois o efeito é potencializado durante a noite.

12. Estabiliza o nível de açúcar no sangue:

Algumas vezes, o nível de açúcar é instável, o que é prejudicial à saúde.

Com a quantidade certa de glicose no corpo, podemos ficar em forma e com energia ao longo do dia.

Diminui inflamação da artrite

13. Combate a inflamação das articulações:

Tudo o que você precisa é tomar o chá ao longo do dia.

14. Alivia sintomas de asma:

Não cura a asma, mas reduz os sintomas, o que já é grande coisa, não é?

15. Ajuda a perder peso:

Esta a maioria já sabe.

O gengibre ajuda a reduzir o acúmulo de gordura.

16. Melhora a circulação:

O gengibre abre os poros e melhora a circulação geral do corpo.

17. Revitaliza os músculos cansados:

Com a correria do dia, é provável que os músculos fiquem cansados e doloridos.

O gengibre ajuda a recuperar a energia e queimar mais calorias, o que é ótimo se você está tentando perder peso.

18. Aumenta o desejo sexual:

Se melhora a circulação sanguínea, também melhora o desejo sexual.

Isso serve para ambos os sexos.

Coloque gengibre nas principais refeições do dia.

19. Melhora o hálito:

O gengibre melhora o hálito.

Beber chá de gengibre é uma boa escolha depois de consumir alho ou cebola.

20. Combate gripes e resfriados:

Se você ficar gripado ou resfriado, o chá de gengibre pode ajudar no processo de cura.

Ele vai melhorar a imunidade, facilitando a recuperação.

COMO FAZER O CHÁ

O chá de gengibre é muito fácil fazer: basta colocar alguns pedaços da raiz em água fervente e, se desejar, acrescentar um pouco de limão.

Importante!

Algumas pessoas não podem consumir gengibre.