

## خواص جادویی آب زنجبیل

زنجبیل خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد و می‌تواند سوزاندن چربی‌ها را برای شما به ارمغان داشته باشد. زنجبیل نه تنها چربی‌ها شکم، بلکه چربی‌های پهلو و ران پا را هم می‌سوزاند.



زنجبیل خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد و می‌تواند سوزاندن چربی‌ها را برای شما به ارمغان داشته باشد. زنجبیل نه تنها چربی‌ها شکم، بلکه چربی‌های پهلو و ران پا را هم می‌سوزاند. احتمالاً تاکنون چندین رژیم غذایی لاغری را امتحان کرده‌اید و نتیجه مطلوبتان را نگرفته‌اید. اما ما امروز قصد داریم روشی موثر و سالم را به شما معرفی کنیم تا بتوانید چربی‌هایتان را بسوزانید.

زنجبیل خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد و می‌تواند سوزاندن چربی‌ها را برای شما به ارمغان داشته باشد. زنجبیل نه تنها چربی‌ها شکم، که چربی‌های پهلو و ران پا را هم می‌سوزاند. در این گزارش قصد داریم «آب زنجبیل» را به شما معرفی کنیم، اما فراموش نکنید که مصرف زنجبیل به عنوان ادویه خوراکی در کنار غذا بسیار موثر است.

### فواید مصرف زنجبیل

آب زنجبیل آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است

زنجبیل سرشار از آنتی‌اکسیدان است که برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد بسیار کارایی دارد. آن مولکول‌های ناپایدار می‌توانند آسیب جدی به سلول‌ها وارد کند و در نهایت منجر به مشکلات جدی جسمانی از جمله سرطان شوند.

### تاثیر ضد التهابی فراوان

بر اساس پژوهش منتشر شده در ژورنال تغذیه پزشکی، زنجبیل خواص ضد التهابی بی‌شماری دارد. از این رو، زنجبیل به خوبی می‌تواند التهاب را کاهش و درد و تورم مفاصل را نیز التیام بخشد. این گیاه جادوی به خصوص بر روی بیماران مبتلا به روماتیسم و آرتروز کارایی دارد.

آب زنجبیل می‌تواند سطح کلسترول شما را تنظیم کند

زنجبیل در تنظیم سطوح کلسترول بالا بسیار قدرتمند عمل می‌کند. کلسترول بالا می‌تواند به بیماری‌های مربوط به چاقی نظیر بیماری‌های قلبی و انواع سرطان منتهی شود.

آب جادویی زنجبیل سرم و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند فشار خون را نیز پایین بیاورد. علاوه بر تمام این موارد، آب زنجبیل می‌تواند خون شما را نیز رقیق کند.

آب زنجبیل در برابر سرطان مقاوم است

یکی دیگر از فواید آب زنجبیل قدرت فوق‌العاده آن در برابر سلول‌های سرطانی است. آب زنجبیل می‌تواند مانع به وجود آمدن و رشد این سلول‌ها شود.

پژوهش انجام شده در ژورنال تغذیه بریتانیا نیز این گفته را تأکید کرد. نتایج این پژوهش نشان داد که زنجبیل خاصیت ضد التهابی داشته و سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند مانع رشد سلول‌های سرطانی و یا کند کردن رشد آن‌ها در بدن شود.

### نحوه تهیه و مصرف آب زنجبیل

چند تکه زنجبیل تازه را درون یک یا 1.5 لیتر آب بیندازید و اجازه دهید تا آب در دمای بالا به جوش آید. پس از جوش آمدن آب، زیر گاز را کم کنید و اجازه دهید تا 15 دقیقه دیگر در حالت آهسته جوش بخورد. سپس زیر گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا کمی خنک شود. در نهایت، آب را از صافی بگذرانید.

آب زنجبیل باید در طول روز و در چند نوبت مصرف شود، اما سعی کنید در مجموع روزی یک لیتر از آن را مصرف کنید. اگر این کار را تا شش ماه انجام دهید، شاهد آثار فوق‌العاده آن خواهید بود. با این کار در واقع یک سم زدایی اساسی در بدنتان انجام داده‌اید.