



Кроме физических упражнений и диет в битве с лишними килограммами могут принять участие и натуральные продукты, которые нам подарила природа. Таких натуральных составляющих немало, одним из главных можно считать имбирь. Он очень полезен для пищеварения.

Имбирь хорошо успокаивает кишечник и желудок, увеличивает уровень pH сока желудка, снижает кислотность. Следствием этого является выработка ферментов, которые содействуют пищеварению, они становятся более активными. Вот именно таким образом имбирь позитивно влияет на систему пищеварения, избавляет от тошноты и рвоты. А вот [мебельный интернет магазин](#) поможет подобрать мебель всем, кто желает - и похудевшим, и не очень.

Свойства оздоровления, присущие имбирию, знакомы многим уже очень давно, но немногие знают о его ценности в качестве средства при похудении. Имбирь способен воздействовать на выработку холестерина, тормозя ее, особенно холестерина сывороточного. Он не дает возможности всасываться холестерину, а превращает его в желчную кислоту. Кроме того, помогает организму выводить желчь. Вследствие понижения уровня холестерина активизируется процесс похудения. В имбире есть вещества, которые улучшают работу ферментов, которые отвечают за пищеварение. В результате ускоряется метаболизм, и быстрее происходит сброс отложений жира. Ведь многие хорошо знают, что стройность тела зависит во многом от скорости обмена веществ. Чем выше эта скорость, тем более значительное количество калорий сожжет организм.

Обычно имбирь следует употреблять в пищу, в качестве приправы для блюд. Кроме того, вкусен и очень полезен чай с добавлением имбиря, особенно, если это зеленый чай.