

# סגולות הג'ינג'ר



## השפעת מתקרבת? זה בדיוק הזמן לג'ינג'ר!

יתרונותיו הבריאותיים של הג'ינג'ר:

\* **חיזוק מערכת החיסון וטיפול במחלות חורף.** הג'ינג'ר מחמם ומקל על צמרמורות וקור, נזלת וכאבי גרון. הוא מייזע ובכך מתאים להורדת חום, לטיפול בהצטננות ושפעת ולזירוז פינוי רעלים מהגוף.

\* **מסייע לבעיות במערכת העיכול וגזים.** מצוין לבחילות והקאות (גם בהריון). מעולה לחולי סרטן העוברים טיפולים כימותרפיים.

\* **מטפל בדלקות פרקים וכאבי שרירים:** לג'ינג'ר יכולות אנטי דלקתיות מאוד יעילות, הוא מוריד את רמת הדלקת, מפחית כאבים ומשפר את תנועתיות המפרקים אצל חולים שצורכים אותו בדרך קבע.

\* **נוגד חמצון, מונע דלקת ואנטי סרטני.**

- מומלץ להחזיק את שורש הג'ינג'ר כדרך קבע במקרר או במקפיא ולהשתמש בעת הצורך. מספיקה חליטה מגרידת פרוסת ג'ינג'ר בעובי סנטימטר אחד או שילוב פרוסת ג'ינג'ר בתבשיל כדי להנות מהשפעתו המטיבה.

- הג'ינג'ר נחשב כצמח בטוח לשימוש, אך יחד עם זאת אנשים הסובלים מיתר לחץ דם או בעיות בקצב לב, בעיות בקרישיות דם או אבנים בכיס מרה צריכים לצורכו במתינות ובזהירות.

- העדיפו תמיד את הג'ינג'ר הטרי על פני הג'ינג'ר היבש או הטחון. טעמו של הג'ינג'ר הטרי עז יותר וכמות הג'ינג'ר שבו רבה משמעותית מאשר בג'ינג'ר היבש או בתבלין.

- ניתן לשמור ג'ינג'ר טרי לא קלוף במקרר במשך שלושה שבועות ובתא ההקפאה במשך ששה חודשים.

לסיכום, הג'ינג'ר הוא בריא, מזין ובעל יתרונות בריאותיים רבים מהם ניתן להנות על ידי שילובו בתפריט היומי במשך כל השנה.

