

Đumbir topi masne naslage!

Ako đumbir dodamo u hranu, pomoći će u razgradnji masnoća i ubrzati probavu, a ako dodamo par kapi eteričnog ulja đumbira u biljno ulje za njegu, zbog diuretskog djelovanja potaknut će izlučivanje toksina iz organizma, što će djelovati i na bržu razgradnju celulita

Đumbir je višegodišnja biljka koja ima kvrgavo korijenje oštrog mirisa. Raste u tropskim područjima, a kao začim najviše se uzgaja u zapadnoj Africi i istočnoj Aziji (Indiji). Korijen đumbira se kao lijek upotrebljava već stoljećima. U Indiji i Kini spominje se još u 3. st. p.n.e. kao lijek za probavne tegobe, protiv prehlada i groznice jer pojačava znojenje i izlučivanje sluzi, služi za podizanje imuniteta i općeg stanja organizma, smanjuje masnoće u krvi, potiče rad žuči, pospješuje probavu i razgradnju masne hrane.

Eterično ulje đumbira (*Zingiber officinale*) dobiva se parnom destilacijom neoguljenog prosušenog korijena. Ulje je blijedožute do jantarno smeđe boje, toplog, svježeg, začimljenog, karakterističnog mirisa.

Djeluje antibakterijski, poboljšava cirkulaciju, pomaže kod reumatskih bolova, bolova u mišićima i zglobovima, uganuća i istegnuća zglobova. Djelotvoran je protiv napuhnitosti crijeva, proljeva, protiv mučnina i povraćanja i ima diuretsko djelovanje. A poznato je da ima i afrodisijačka svojstva.

Zbog svih navedenih djelovanja korijena kojega možemo koristiti u prehrani ili u obliku eteričnog ulja, đumbir ima široku primjenu. Ako ga dodamo u hranu, pomoći će u razgradnji masnoća i ubrzati probavu, a ako dodamo par kapi eteričnog ulja đumbira u biljno ulje za njegu, zbog diuretskog djelovanja potaknut će izlučivanje toksina iz organizma, što će djelovati i na bržu razgradnju celulita.

Na emotivnom planu eterično ulje đumbira daje osjećaj sigurnosti, snaži volju, pokreće ka ostvarivanju ciljeva.

Napomena: nije namijenjeno za trudnice, dojilje i malu djecu.

**Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s
klijentima www.aromaterapijaviola.com
mob: 091-180-15-92
mail: katica.wolf@gmail.com**