

Филин, Алексей. Польза и вред имбиря А. Филин. – Текст: непосредственный, электронный // Вестник ЗОЖ. – 2020. - № 10. – С. 28. - URL: <https://online-zhurnaly.su/gazety/10957-vestnik-zozh-10-may-2020.html>



Имбирь как уникальная пряность и универсальное лекарственное средство известен человечеству с древних времен. Еще до изобретения медицины это растение с успехом применялось для лечения различных недугов. Польза имбиря для здоровья неоспорима. Он известен своими лечебными свойствами при простуде, гриппе и других недугах. Применяют его в кулинарии как приправу, в косметологии как активный компонент различных кремов и масок. Лечение имбирем приносит удовольствие.

Как употреблять имбирь? Каждый решает индивидуально, существует много рецептов, хотя принцип приготовления практически одинаковый. Имбирь можно настаивать на воде, заваривать, варить, мариновать. Однако, специалисты говорят, что имбирь может принести не только пользу, но и вред. Вот о побочных эффектах и противопоказаниях рассказывает научный сотрудник Ботанического сада МГУ, кандидат биологических наук Алексей Филин в рубрике Зеленая аптека газеты «Вестник ЗОЖ». Рекомендуем ознакомиться!

