**Dlaczego warto pić herbatę imbirową?**

**W zimie najlepsza jest herbata z imbirem. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C, magnezu i innych minerałów, korzeń imbiru jest niezwykle korzystny dla naszego zdrowia. Po zaparzeniu herbaty możemy do niej dodać miętę, miód lub cytrynę, aby zamaskować smak imbiru. Jest to doskonały, kojący napój.**

**Łagodzi nudności**

Picie herbaty imbirowej przed podróżą może pomóc w zapobieganiu nudnościom i wymiotom, związanym z chorobą lokomocyjną. Możemy ją również wypić przy pierwszych oznakach mdłości, aby złagodzić objawy.

**Lepsza praca żołądka**

Herbata imbirowa może być pomocna w poprawie trawienia. Zwiększa też wchłanianie pokarmu. Może pomóc we wzdęciach.

**Zmniejsza stan zapalny**

Imbir ma właściwości przeciwzapalne. Idealnym domowym lekarstwem na problemy z mięśniami i stawami. Możemy też z niej robić kompresy do leczenia zapalenia stawów.

**Pomaga w problemach układu oddechowego**

Herbata z imbirem może łagodzić objawy, związane z przeziębieniem. Spróbujmy jej też, gdy mamy problemy z oddychaniem, z powodu alergii.

**Poprawia krążenie krwi**

Witaminy, minerały i aminokwasy, zawarte w imbirowej herbacie, mogą pomóc w wyrównaniu ciśnieniu krwi. Poprawiają też krążenie krwi. Dzięki temu zmniejszają ryzyko problemów sercowo-naczyniowych. Imbir może zapobiegać odkładaniu się tłuszczu w tętnicach, dzięki temu chroni nas przed atakami serca i udarami.

**Łagodzi ból menstruacyjny**

Herbata imbirowa jest idealna dla pań, cierpiących na skurcze menstruacyjne. Możemy namoczyć ręcznik w ciepłej herbacie imbirowej i przyłożyć go do dolnej części brzucha. Pomoże złagodzić ból i rozluźnić mięśnie. Możemy równocześnie wypić herbatę imbirową z miodem.

**Wzmacnia odporność**

Może wspomóc odporność, dzięki wysokim poziomom przeciwutleniaczy w imbirze.

**Pomaga w walce ze stresem**

Herbata imbirowa uspokaja. Może pomóc w obniżeniu stresu i napięcia. Łączy silny aromat z właściwościami leczniczymi.