

## Чудодейственный имбирь против 100 болезней



1 г имбиря  
действенней,  
чем 100 мг  
химических  
лекарств!

Суперполезно!  
Вкусно!

- Первое средство при любой боли
- Разжижает кровь
- Снимает похмельный синдром
- Укрепляет память
- Защищает от паразитов
- Очищает организм
- Афродисиак
- Антиоксидант
- Самая полезная специя на вашем столе



**Татьяна Петровна Поленова**  
**Чудодейственный имбирь**  
**против 100 болезней**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3942525](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3942525)*  
*Чудодейственный имбирь против 100 болезней: Астрель; Москва; 2012*  
*ISBN 978-5-271-41927-0*

**Аннотация**

Не любите глотать таблетки? И правильно! Есть гораздо более эффективные и безвредные средства. С древних времен имбирь употреблялся во всем мире – и как целебное растение, и как пряность, вкусная добавка к различным напиткам и блюдам.

На страницах этой книги вы найдете множество разнообразных рецептов с имбирем – и от самых разных болезней, и косметологических. И вдобавок – в подарок любителям хорошей кухни – изысканные кулинарные рецепты, которые украсят любой стол, а попутно и укрепят ваше здоровье.

## Содержание

Легенда о чудесном корне	5
Глава 1. Это полезно знать	6
Имбирь шествует по миру	6
Волшебный корешок на Руси	8
Где купить имбирь	9
Внешний вид и критерии качества	10
Обработка корня и его хранение	12
Выращивание в домашних условиях	14
В каком виде употребляют имбирь	15
Противопоказания	18
Все хорошо в меру: увлекаться не стоит!	19
Взаимодействие с лекарствами	20
Глава 2. Универсальное лекарство	21
Аюрведа: мудрый человек лечится и питается правильно	22
Очистка организма от шлаков – начало лечения любой болезни	26
Глистные инвазии	28
Простуда, грипп, ОРЗ	30
Заболевания верхних дыхательных путей	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Татьяна Петровна Поленова

## Чудодейственный имбирь против 100 болезней

*Пищеварительной силе желудка и печени служит.  
Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,  
Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь;  
Жар, что у нас обычно лихорадочным приступом вызван,  
Он унимает, когда до его наступления пьется.*

**Одо из Мена. Отрывок из тракта об имбире.**

*Многое забытое должно быть открыто и благожелательно  
истолковано языком современности.*

**М. К. Рерих. Листы дневника**

«Новое – хорошо забытое старое» – эта поговорка как нельзя больше подходит к теме нашего разговора. И в самом деле: в Древней Руси такую восточную пряность, как имбирь, любили и широко применяли в качестве и лечебного средства, и добавки к различным напиткам и блюдам. Исторические катаклизмы прошлого столетия, увы, способствовали почти полному забвению этого уникального растения, обладающего, однако, широчайшим спектром полезных качеств, которые были подмечены нашими предками и восточными целителями много веков назад.

Сейчас времена изменились, и «волшебный корешок», как часто называют имбирь, стал все чаще появляться на прилавках магазинов. Но чем он полезен и как его использовать, знают пока что далеко не все. Предлагаемая вашему вниманию книга способна восполнить этот пробел. Прочитав ее, вы узнаете, откуда произошел имбирь и как вырастить его в домашних условиях, ознакомитесь с лечебными рецептами от множества недугов.

Диетологи и врачи самых разных направлений признают, что добавление в пищу тертого корня имбиря, сока, имбирного масла или порошка придает блюду пикантный вкус и способствует лучшей усвояемости продукта. Это в конечном итоге избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом и окажет оздоровительное действие.

Трудно, а может быть, и невозможно перечислить все те болезни, с которыми поможет справиться этот замечательный корешок. В этой книге, которую мы метафорично назвали «Имбирь от 100 болезней», из-за ее небольшого объема собрана, наверное, лишь малая часть рецептов, накопленных в багаже традиционной медицины многочисленных народов мира. Но и эта малая часть даст вам возможность позаботиться о своем здоровье с помощью полезного и вкусного растительного средства.

## Легенда о чудесном корне

Девушка необыкновенной красоты, чьи губы были похожи на лепестки розы, и юноша, храбрый и ловкий, как горный олень, однажды встретились и полюбили друг друга. Вечером они часто гуляли по лугам и полям, признаваясь в чувствах друг к другу и строя планы на будущее. Луна и Ветер позавидовали влюбленным и решили, сговорившись, разрушить их счастье. Ветер, став по приказу Луны леденяще-холодным, налетел на девушку и заморозил ее. Ее сердце превратилось в кусочек льда, а глаза, по-прежнему ярко-голубые, приобрели неживой отблеск, да и тело ее, доселе живое и прекрасное, стало, высыхая, словно бы таять на глазах. Ведь в нем вместо живого тепла поселился холодный мрак.

Это видели все, кто жил поблизости, и все сочувствовали красавице, однако никто не мог ей помочь. Больше всех горевал, конечно, жених, но ему подсказали, что есть в дальних краях чудодейственное лекарство, которое одно только и сможет спасти его любимую. Недолго думая юноша отправился в путь.

Шел он много дней и ночей, многих людей повстречал на пути, но никто не знал, где растет чудо-лекарство, способное исцелить замерзающую девушку. Наконец после нескольких месяцев странствий, изможденный и потерявший надежду, он вернулся обратно с мыслями: «Нет, уж не вернуть мне, видно, свою любовь, и моя доля – оплакивать ее». Однако сердце его не успокоилось, а напротив, стало болеть все чаще, и влюбленный по весне снова отправился в путь. Теперь он странствовал уже больше года. Понятно, что людей мудрых и ученых он повстречал много больше, чем в прошлое путешествие, и среди них нашелся один, кто дал дельный совет. Лекарство, способное исцелить девушку, есть на Востоке, но как туда добраться и к кому обратиться, он не сказал.

После нескольких попыток отыскать владельца спасительного средства юноша опять вернулся домой ни с чем. Между тем любимая продолжала его ждать, несмотря на тающие силы. Ее члены сковал холод, но сердце, пока еще не замерзшее, все же тянулось к нему, единственному. Уловив любовные флюиды, парень снова отправился в путь.

Шел он, шел, устал и присел под дерево передохнуть. Только было задремал, как перед ним появилось огромное чудище – Дэв. Однако испуг парня быстро прошел, поскольку Дэв заговорил вполне мирно: «Я намеренно строю тебе препоны и стремлюсь сломать тебя. Но вижу, твоя любовь и упорство выше моих стараний. Ну что же, ты достоин награды: следуй туда, куда я скажу, но и этот путь тоже будет трудным. Тебя встретят сотни дорог и несколько перекрестков. Наконец ты встретишь птицу Абу, которая переправит тебя к чудесному цветку. Именно он и хранит чудо-лекарство, которое воскресит к жизни твою любимую. Но отнесись к цветку и его корням бережно: ведь это дитя матушки-земли. Осторожно выкопай корень и сделай отвар, который и согреет ее тело и душу».

Настойчивый и окрыленный надеждой, юноша сделал все, что подсказал ему Дэв. И чудо свершилось: девушка возродилась к жизни, и любовь, таким образом, восторжествовала. Слух о необыкновенном растении и, в частности, о его целительном корне разнесся далеко вокруг. И сегодня он помогает людям, даруя им здоровье и любовь. Имя этому растению – ИМБИРЬ.

## Глава 1. Это полезно знать

### Имбирь шествует по миру

Широко известный имбирь, который по-научному называют имбирь аптечный (*Zingiber officinale*), относится к роду травянистых многолетних растений семейства Имбирных (*Zingiberaceae*). Заменой настоящего имбиря служат и некоторые другие виды этого рода: имбирь зерумбет (*Z. zerumbet*), имбирь касумунар (*Z. cassumunar*) и имбирь японский (*Z. Mioga*), хотя по качеству они и отличаются от настоящего. *Zingiber* – это латинское название, которое пошло от санскритского *singaber* и в переводе означает «рогатый корень». Имбирные – многолетние корневищные растения, у которых все вегетативные органы и семена содержат эфирные масла со специфическим ароматом. Родина имбиря – Юго-Восточная Азия и Западная Индия, а в диком виде в природе он не встречается. Его возделывают в тропических и субтропических районах Китая, Японии, Западной Африки, Бразилии, Вьетнама, Индии, Ямайки, Аргентины. Произрастает он во влажном и теплом климате, обычно на высоте до 1500 м над уровнем моря, может превосходно расти в различных агроклиматических условиях.

Удивительные свойства растения люди обнаружили совершенно случайно: ведь внешне имбирь не так уж и ярк, а о его полезных качествах нужно было еще догадаться. Это уже спустя некоторое время стали разводить имбирь специально ради его уникальных корней, отбирая лишь те растения, у которых мясистые клубни. Первоначально вкус чудо-растения немного отличался от сегодняшнего.

Большая часть средиземноморской истории вращается именно вокруг торговли ароматными специями: перцем, имбирем, корицей. Имбирь, обладая способностью долгое время сохранять свежесть, был одной из пряностей, которая проникла далеко на Запад. Франция и Германия смогли впервые познать вкус ее в IX веке, Англия – в X веке. В те времена пряности считались роскошью и стоили очень дорого. Например, один фунт имбирного корня оценивали в один шиллинг семь пенни – как раз столько стоила овца.

Но несмотря на дороговизну, народная любовь к имбирию росла и крепла. Победное шествие имбиря продолжалось, а его география расширялась. Португальцы вывезли его в Западную Африку, а арабы – в Восточную Европу в XIII веке. Даже страны-колонизаторы смогли перенять у азиатов любовь к этому чудо-растению. Ведь недаром в европейской кухне часто встречается имбирный пудинг, имбирные пряники и даже имбирное пиво.

Испанцы успешно расширяли торговлю, поставляя имбирь в Вест-Индию, в Мексику и на Ямайку. Именно на Ямайке начали разводить имбирь, так как там оказались более подходящие для этого погодные условия и почва.

На Востоке имбирь высоко ценили не только за целебное действие. Было замечено, что это растение обладает уникальными свойствами афродизиака, то есть оно способно вызывать и усиливать половое влечение, раскрепощать фантазию и разум, даруя любовные наслаждения. В магических книгах Индии данная пряность упоминалась в рецептах по созданию напитка любви и ассоциировалась с властью, успехом и богатством.

До сих пор в Японии существует традиция подавать такое блюдо в день праздника мужественности как средство, которое пробуждает душу и тело. Ближе к XIX веку были созданы лекарями «гаремные леденцы» из имбирного корня: его очень тонко шинковали, потом обваливали в меде или тростниковом сахаре. Такие леденцы пользовались огромной популярностью, их экспортировали во многие страны. Известно, что на протяжении нескольких сотен лет их привозили специально для турецких гаремов.

Имбирь стал любимой и самой первой восточной специей, которая проникла на Запад и удачно распространилась вдали от своей родины. Это растение превосходно переносило транспортировку, не нуждалось в каких-либо особых условиях перевозки и могло очень долго храниться в мешках. Следует отметить, что деятельные арабские купцы внесли огромный вклад в распространение «рогатого корня» по всему миру. Они быстро оценили его возрастающую популярность и стали активно завозить имбирь в Африку, а потом в Рим и Грецию. Растение доставляли в Европу на кораблях, а пока его везли, оно успевало дозреть до конца и даже подсохнуть. В этом виде он становился более жгучим, и именно тогда возникла мысль перемалывать его в порошок.

Арабские купцы, которые торговали этой пряностью в Европе, часто выдумывали интересные легенды, уверяя, что имбирь растет на краю земли в далекой стране троглодитов, которые зорко его охраняют. Поэтому и цена на него столь высока: ведь приходится рисковать жизнью, чтобы его раздобыть.

Но если вдуматься, данное утверждение не так уж далеко от истины. Пусть даже на Востоке никогда и не жили троглодиты, но в то время морские путешествия были очень опасны: не было точных карт, оснащение кораблей оставляло желать лучшего, да и береговая линия была до конца не изучена. А плюс ко всему тропические болезни, отсутствие лекарств и прививок, проблема хранения провизии на борту... А налеты морских разбойников – разве это не риск? Морские торговцы тщательно скрывали информацию о месте произрастания этого удивительного растения, чтобы не утратить монополию на его ввоз в Европу и Африку.

В 1509–1547 годах король Англии Генрих Восьмой полюбил имбирь за его лечебные свойства. Именно с его легкой руки «рогатый корень» стал в Англии, а потом в континентальной Европе самым лучшим средством лечения и профилактики чумы. А королева Елизавета Первая была самым настоящим фанатом этого растения. Именно она придумала и ввела в моду «имбирного человечка» – коврижку, которую и по сей день обожают дети во многих странах мира. Чтобы вывести в свет «имбирного человечка», королева организовала бал и подала его высоким гостям. Потом сотни таких коврижек появились на королевском столе, при этом повара смогли проявить настоящие чудеса, сделав человечков похожими на самых известных приглашенных гостей. Вскоре появился и «имбирный домик», который и по сей день выпекают на Рождество.

Спрос на имбирный порошок и свежий корень растет из года в год. Только одна Индия поставляет имбирь более чем в 50 стран мира. В настоящее время ведется очень строгий научный отбор самых лучших сортов имбиря для получения хороших урожаев вкусных и полезных корешков.

Больше пяти тысячелетий этому уникальному растению слагаются песни, о нем рассказываются удивительные легенды, описание полезных свойств имбиря входит как во все древние, так и в современные лечебники Индии и Китая. Это чудо-растение упоминают в своих трактатах великие просветители и философы Запада и Востока.

## Волшебный корешок на Руси

Редко какое застолье в стародавние времена обходилось без имбирных пряников и куличей, без медовухи и варенья, одной из составных частей которых являлся имбирь.

Вот какой призыв базарных продавцов можно встретить у В. И. Даля: «Патока с имбирем – варил дядя Симеон! Тетушка Арина кушала, хвалила; дядя Елизар пальчики облизал».

Упоминание о чудесном корне есть и в былинах «Садко» А. К. Толстого. Царь удивлен плохим настроением Садко: «Кутья ли с шафраном моя невкусна? Блины с имбирем не жирны ли?» А в «Росписях царских кушаний» у этого же автора находим: «На столы поставили сперва разные студни; потом журавлей с пряным зельем, рассольных петухов с имбирем...» Встречаются упоминания об имбире и в «Домострое», и во многих других произведениях русской литературы. Но даже из этого весьма скромного цитирования можно сделать вывод о том, что наши предки с уважением относились к имбирю и ценили его как пряность. Корень добавляли в холодные и горячие напитки, в том числе и алкогольные, мясные и рыбные блюда, выпечку. Он широко использовался и для сохранности продуктов: например, в том же «Домострое» дается совет консервировать корки арбуза в патоке с имбирем.

Поскольку Русь находилась на полпути из Азии в Европу, ввоз имбиря из Китая был относительно несложным, а цена корешка – невысокой. По популярности он стоял в одном ряду с перцем, а все прочие пряности использовались значительно реже.

К сожалению, в годы Советской власти – после революции и Великой Отечественной войны – растение было предано забвению: торговые связи с Востоком разладились и ввоз его прекратился. Даже обычные для России продукты стали дефицитом, что уж говорить об экзотической заморской пряности! Сейчас традиция широкого использования имбиря возрождается, и он снова появился на прилавках магазинов и рынков. Можно встретить и маринованный продукт, и засахаренный, имеющий вид леденца. Однако как готовить свежий корень, мало кто знает: ведь многие рецепты, и не только кулинарные, но и лечебные, канули в Лету...

На страницах этой книги мы попробуем восполнить пробел: вы узнаете, что имбирь – не только восхитительная пряность, но и целебный продукт, способный излечить множество болезней. А блюда с добавлением сухого или свежего корешка приобретут пикантно-неповторимый вкус, одновременно с этим нормализуя обмен веществ, оздоравливая и повышая настроение.

## Где купить имбирь

Имбирь – продукт, который существенно изменяет свои вкусовые и ароматические качества в зависимости от вида обработки. Перемолотый имбирь, к примеру, кардинально отличается от свежего, а сушеный имеет значительно более резкий и острый вкус. Такое разнообразие продуктов из имбиря делает довольно сложным выбор и покупку подходящего товара.

Самый оптимальный вариант – прибегнуть к поиску в Интернете и найти корешок в виртуальных магазинах. Это довольно удобно: с большой степенью вероятности вы найдете то, что вам нужно, но здесь важную роль играет способ и время доставки. Так, если вам предложат свежие корни имбиря, то за время пересылки продукт может испортиться.

Рассмотрим другие торговые точки, которые могут предложить покупателям продукты из имбиря. В супермаркете вы можете найти свежие и сухие корни разной степени измельчения – от цельных корней до порошка. Изредка можно встретить маринованный имбирь, а также различные чаи с добавлением имбиря. Последние являются желанными гостями в специализированных магазинах элитных и экзотических напитков, где чай продается на развес. Кроме того, в крупных супермаркетах бывает и имбирный эль.

Довольно много имбиря продается на рынках. Здесь можно найти как свежие, так и сухие корни, и молотый имбирь – в рядах, где продаются пряности. А засахаренный имбирь встречается рядом с другими экзотическими сушеными фруктами и корнями.

Некоторые продукты из имбиря предлагаются и в аптеках. В частности, довольно широко в аптечной сети представлено имбирное масло, а также ароматические и эфирные масла на основе этого растения. Продукты из имбиря подаются в японских ресторанах как дополнение к суши.

Есть еще один специфический продукт – экстракт имбиря для производства пива. Но купить его можно только в промышленных объемах, на оптовых базах, где отовариваются пивзаводы.

Поэтому необходимо очень внимательно и тщательно осматривать то, что вы намерены купить, а если есть возможность – проверять дату изготовления. Разумеется, это не защитит вас полностью, но хотя бы поможет избежать откровенного обмана.

## Внешний вид и критерии качества

Вид наиболее значимой для лечебных целей части – корня – прямо скажем, своеобразен. Он имеет отнюдь не правильную, а изогнутую, даже причудливую форму. При наличии некоторой доли фантазии можно увидеть в корне фигурки человечка или другого существа. На самом деле это не корень, а так называемое корневище, то есть видоизмененный подземный побег. От него отходят придаточные корни и зеленые надземные побеги, по которым и можно определить, что на не слишком большой глубине находится чудодейственное корневище.

Придаточные корни образуют мочковатую корневую систему. Стебель имбиря прямостоячий, округлый, с междоузлиями, расположенными друг от друга в среднем на расстоянии немногим более 1 см. Очередные, неширокие – около 1 см – продолговато-линейные листья с заостренной верхушкой делают имбирь несколько похожим на бамбук.

Как и любое другое высшее растение, имбирь цветет и дает семена. Цветки собраны в колосовидное верхушечное соцветие; чашечка трубчатая, зеленого цвета, с пятью чашелистиками. Сами цветки – с тремя лепестками и могут иметь разную окраску – сине-фиолетовую или оранжево-желтую. Они довольно красивы и благоуханны, но целебными качествами почти не обладают. Ну а плод представляет собой трехстворчатую коробочку.

Как определить, покупая имбирь хоть в магазине, хоть у частных лиц, что перед вами именно он, желаемый продукт, а не, допустим, родиола розовая или топинамбур? Поверхность корня имбиря ровная, длина в среднем 6 см, а диаметр – 2–4 см, цвет буровато-желтый, светлый. Если его разломить, то отчетливо видна структура – и зернистая, и волокнистая. Цвет свежего разлома бурый. Одним из отличительных признаков является и запах – приятный, пряный. А если лизнуть внутреннюю часть, то ощутима жгучесть и терпкая сладость. Топинамбур при разломе и на вкус похож на кукурузную сладкую кочерыжку, в то время как корень имбиря более волокнистый и тяжелый, если его подержать на ладони.

При выборе отдавайте предпочтение гладкому и плотному корню, без каких-либо пятен и повреждений. О плесени или даже намеках на нее не стоит и говорить: такой продукт хранился в неподобающих условиях и не пригоден к употреблению. То же самое относится и к видимым прожилкам и волокнам – это свидетельствует о весьма «почтенном» возрасте корня.

Выбирая корешки, можно ориентироваться на цвет: самый светлый и гладкий корешок без пятен, скорее всего, окажется самым вкусным и полезным. Не стоит выбирать самый короткий и толстый корень: не исключено, что в нем меньше эфирных масел и микроэлементов. Свежий, пряный запах – показатель высокого качества имбиря. Если слегка поддеть ногтем кожицу и она легко отходит, а терпкий аромат станет ощутим, следует купить этот корень, не сомневаясь!

Существует еще и так называемый «молодой» имбирь – у нас он не продается, но если вы любите путешествовать, то можете купить его на рынках Китая и Индии. К достоинствам «молодого» имбиря можно отнести то, что волокна у него почти не заметны, а кожица настолько нежная, что очищать ее не нужно – достаточно его просто помыть, и сразу можно использовать для приготовления пищи или лекарственных препаратов. Впрочем, даже не посещая экзотических стран, вы можете получить «молодой» корешок, вырастив его у себя дома. О том, как это сделать, мы поговорим немного позже.

С порошком имбиря проблем выбора, казалось бы, нет – он продается в фабрично упакованных пакетиках. Однако все же рекомендуется смотреть на срок годности и целостность пакета. То же самое относится и к покупке имбирного масла – если срок его годности истек,

вам гарантирован некачественный продукт, который вряд ли сможет оказать существенную пользу.

## Обработка корня и его хранение

Различают два вида корня – белый (бенгальский) и черный (барбадосский). Первый получается, если тщательно очистить имбирь от кожицы, лучше всего – с помощью щетки или острого ножа, а затем протереть слабым раствором (не более 2 %) сернистой кислоты или раствором хлорной извести. В таком виде корень оставляют примерно на 6 часов, а затем промывают проточной водой. При любом способе обработки нужно принять к сведению, что наиболее полезные вещества находятся прямо под кожицей, поэтому процедуру очистки надо проводить бережно, снимая самый тонкий слой и аккуратно вырезая возможные «глазки».

Второй вариант – ошпаривание корня кипятком, без чистки. Вне зависимости от способа обработки корень надо высушить на солнце, в результате чего он теряет до четверти веса. Черный имбирь имеет более сильный запах и острый вкус.

Как правило, молодые корни собирают через 5–6 месяцев после посадки. Имбирь, оставленный в земле дозревать на срок около года, становится волокнистым и приобретает сильную жгучесть. Он годится только для перетирания в порошок.

Иногда дома может скопиться некоторое количество имбиря, которое вы не сможете использовать сразу. Для того чтобы продукт не пришел в негодность, его следует правильно хранить. Способов хранения имбиря несколько. Например, можно нарезать его маленькими ломтиками, сложить в банку, залить белым вином и хранить в холодильнике. Такой способ подойдет, если впоследствии вы хотите использовать имбирь для добавки в блюда, не предназначенные для детей. То же самое относится и к способу хранения имбирного корня в водке или чистом спирте.

Если из имбиря будут готовиться блюда для детей – вино использовать не нужно: в таком случае достаточно просто заморозить корень, но не целиком, а измельчив его в пюре. Если вы уверены, что в будущем имбирь будет использоваться для десертов – целесообразнее сразу же законсервировать его в сахарном сиропе. Сироп при этом должен состоять из одинаковых объемов сахара и воды, а корень должен быть нарезан тонкими ломтиками. Перед консервацией следует соединить имбирь с сиропом и прокипятить массу до загустения.

Можно и просто заморозить имбирь в холодильнике, плотно упаковав в бумажное полотенце, а сверху – в пакет, правда, после размораживания его придется использовать как можно быстрее. Замораживать его можно и в виде стружки – это удобно тем, что впоследствии вы будете отламывать от общей массы только нужное количество, не размораживая всю порцию. От целого замороженного корня тоже можно отрезать куски нужного размера, однако это не столь удобно, как при замораживании имбирной стружки.

Есть и альтернативный метод хранения имбирного корня – в виде настойки. Для начала нужно выжать из корня сок и смешать в любой пропорции с водкой или спиртом. Впоследствии такую настойку можно добавлять в блюда и напитки. Эта настойка хранится долго – несколько лет.

Если у вас имбирь сушеный – проблем с его хранением не возникнет: он останется годным к применению и через полгода после покупки, главное – хранить его нужно в герметично закрытой посуде, иначе он вберет в себя посторонние запахи. Молотый имбирь также следует защитить от посторонних запахов, температура в месте хранения при этом должна быть не более 10–15 градусов. Консервированный или маринованный имбирь хранится в его же оригинальной упаковке в холодильнике до даты, указанной на упаковке.

Свежевыжатый сок из корня имбиря следует употребить сразу же, а его отвары или настои можно оставлять на три часа при комнатной температуре или на пять дней в холодильнике.

## Выращивание в домашних условиях

У любителей имбиря и гурманов нередко возникает вопрос – можно ли вырастить имбирь в домашних условиях? Конечно, можно, если вы проживаете в теплых странах вроде Австралии, Индонезии или Восточной Индии и хорошо знакомы с технологией выращивания этого растения.

Ну а что делать, например, россиянам, живущим в других климатических условиях, желание которых вырастить этот пряный пищевой продукт велико? Сразу скажем: такое вполне возможно!

Имбирь – растение неприхотливое, обитающее в субтропическом поясе, и поэтому для хорошего роста ему необходимы обильный полив и повышенная влажность. Материалом для посадки служит корень (точнее, как уже говорилось, корневище). Поэтому вам нужно пойти в супермаркет или другую торговую точку и приобрести корень – плотный, свежий, без повреждений. Он также должен быть гладким и иметь целые секции с видимыми свежими или так называемыми «спящими» почками. Наличие почек – обязательное условие проращивания растения. Для пробуждения «спящих» почек вы можете поместить корневище в полиэтиленовый пакет недели на две-три или на несколько часов в теплую воду. Корень имбиря можно высаживать целиком или аккуратно разрезав на секции, при этом не допуская повреждения почек. Срез рекомендуют присыпать древесной золой.

Перед посадкой корневища следует купить горшок невысокий, но широкий, так как имбирь будет разрастаться вширь, а не вглубь. Горшок должен иметь специальные дренажные отверстия для подпитки корневища кислородом и для фильтрации воды.

Уделите особое внимание почве. Сначала на дно горшка приблизительно на 3–4 см насыпьте дренажный материал (например, гравий), а затем заполните горшок доверху покупной землей, богатой минералами. Специалисты также советуют использовать смесь дерна, земли, торфа и речного песка. После этого корневище имбиря поместите в почву, на глубину двух сантиметров, почками вверх.

Имбирь любит жару и влажность, поэтому вам нужно обильно поливать его, особенно в жаркий период года. Летом растение рекомендуют выносить на свежий воздух, предотвратив попадание солнечных лучей, а зимой – ограничивать влажность грунта, чтобы не допустить гниения. Температура, при которой имбирь имеет наивысшую интенсивность роста, летом составляет 20–25 °С, а зимой 18–20 °С. Именно при такой зимней температуре имбирь не впадает в «спячку», а продолжает расти. Весной у него начинается вегетационный период, длящийся с апреля по октябрь, который должен сопровождаться опрыскиванием растения и подкормкой его минеральными удобрениями. Также в этот период производят пересадку и размножение. Желаемого результата придется ждать 8–10 месяцев.

Имбирь, а точнее его листья, в любое время года можно срезать для добавления в салат, но если ставка делается именно на корень имбиря, то листьев нужно срезать немного, а корневищу дать хорошенько разрастись. Лучше всего сбор урожая листьев проводить где-то в конце октября.

Ну вот, теперь вы владеете информацией по выращиванию этого превосходного продукта и можете радоваться тому, что ваш корешок не только полезен, но и лишен каких бы то ни было химикатов! Ведь он вырос на ваших глазах и в экологически чистых условиях.

И совсем не исключено, что свойства вашего «детиса» станут известны и соседям, и друзьям, и знакомым, которые с удовольствием приобретут у вас растение, выращенное своими руками и по всем правилам. Чем ходить в поисках по рынкам или по магазинам, лучше купить продукт у проверенного человека.

## В каком виде употребляют имбирь

*Чай.* Он стоит, пожалуй, на первом месте, если говорить о применении имбиря внутрь. В зависимости от метода обработки, «рогатый корень» может выступать лекарством от многих недугов. И если в необработанном виде его применяют далеко не всегда, то чай из имбиря пользуется огромной популярностью. Способов его приготовления множество, среди них и самый простой (имбирь плюс вода), и более сложные – с добавлением трав, ягод, фруктов, меда и т. д.

К числу несложных рецептов относится такой. Небольшой кусочек имбиря следует натереть на крупной терке.

На выходе должно получиться около 2 столовых ложек имбирной массы, которую нужно поместить в емкость объемом 1 л. К имбирию для усиления лечебных свойств и улучшения вкуса можно добавить 3 столовые ложки свежевыжатого сока лимона, а также мед. Получившуюся смесь необходимо залить кипятком и оставить на час. Имбирный чай обладает приятным вкусом, однако не рекомендуется выпивать в день более 2 л этого напитка.

Можно приготовить напиток на основе известного сорта чая «Дарджилинг». Возьмите 0,5 л нежирного молока, столько же воды, немножко гвоздики и зерен кардамона – всего 9-12 штук. Смелите их вместе в кофемолке. Кроме того, потребуется 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, половина чайной ложки молотого мускатного ореха, 2 чайные ложки зеленого чая без ароматизаторов и 1 чайная ложка «Дарджилинга». Несмотря на обилие ингредиентов, процесс приготовления очень прост. В небольшую кастрюлю нужно налить воду, поставить емкость на огонь. Затем добавить смесь из гвоздики и кардамона и зеленый чай. Через минуту после того, как вода закипит, нужно добавить молоко. Затем в чай «Дарджилинг» добавьте свежий имбирь и уж потом – мускатный орех. Напитку необходимо прокипеть несколько минут, после чего чай процедите. Для того чтобы вкус и запах чая оставались неизменными, его лучше хранить в керамической посуде.

Заметим, что рецепты чая из имбиря могут немного или даже существенно различаться в зависимости от того, что именно собираются лечить с его помощью. Более подробные сведения о вариантах приготовления имбирного чая вы можете встретить в разделах, касающихся конкретных способов лечения.

*Масло.* Имбирное масло часто путают с эфирным маслом. Изготовление эфирного масла имбиря – достаточно сложный процесс, поэтому в домашних условиях его не производят, но купить такой продукт можно, например, в аптеке.

Другое дело – имбирное масло. Секрет его приготовления прост.

Необходимо тщательно вымытый и очищенный имбирь сильно измельчить. Если вам попался молодой корень, его достаточно будет просто вымыть. Для очистки можно использовать металлические моющие мочалки для посуды – это немного ускорит процесс. Для измельчения можно просто нарезать корень маленькими кубиками либо натереть на мелкой терке, что предпочтительнее. После этого высыпьте измельченный имбирь в стеклянную посуду и залейте растительным маслом, не имеющим запаха. Для этих целей подойдет арахисовое, кукурузное или оливковое. Накройте посудину с сырьем и поставьте в темное место на 20–25 дней. По истечении этого срока масло процедите. Такой способ используют в основном в медицинских целях: для массажей, компрессов и растираний, а также в косметологии и ароматерапии.

Существует еще один способ приготовления имбирного масла. Имбирь нарезают тонкими кусочками или опять же трут на терке и на медленном огне прожаривают в масле. Такое масло считается съедобным, его можно использовать для приготовления разных блюд.

Иными словами, применение имбирного масла в кулинарии или для ароматизации блюд не представляет никакой опасности.

Следует учесть, что масло обладает высокой биологической активностью, поэтому далеко не всегда показано его использование в чистом виде, особенно для наружного применения при нежной коже. В ряде случаев масло следует разбавлять другими маслами в пропорции 1:2–1:10.

Если нет времени или желания готовить имбирное масло самостоятельно, можно купить его в аптеке в готовом виде. Большинство видов этой продукции также имеет добавки в виде сандалового, жасминового, арахисового или других масел. С одной стороны, это хорошо, но с другой – некоторые добавочные масла могут вызвать аллергию или плохо сочетаться с другими лекарственными препаратами, и это стоит учитывать. Нелишним будет и совет лечащего врача.

*Маринование.* Для того чтобы замариновать имбирь, понадобится свежий корень имбиря, соль, сахар и рисовый уксус. Следует очистить и нарезать 250 г имбиря тонкими кусочками, лучше всего сделать это на регулируемой овощерезке. Затем пересыпьте его 2 столовыми ложками соли и отставьте в сторону.

Тем временем приготовьте маринад. В 300 г рисового уксуса добавьте 3 столовые ложки сахара и 0,5 столовой ложки соли. На медленном огне нагрейте жидкость до растворения сахара и соли, затем ломтики имбиря поместите в посуду с маринадом и на медленном огне кипятите 25–30 минут. После этого продукт охладите и поставьте в холодильник, а через 5–6 часов маринованный имбирь, который можно применять в кулинарных целях, готов.

*Имбирный сок.* Для его получения свежий корень имбиря нужно натереть на мелкой терке, после этого отжать через марлю или через крепкую тонкую ткань. Сок желательно употреблять сразу, но можно хранить его в холодильнике несколько дней. Такой продукт используют как заправку или как добавку к уже заправленному салату или второму блюду. Также применяют сок в медицине.

*Порошок.* После приготовления имбирного сока у вас останется мякоть, которую можно использовать для приготовления имбирного порошка. Эту мякоть высушивают на солнце или в духовке при температуре 40–60 °С до полного высыхания, а затем мелют в кофемолке или в мясорубке. Имбирный порошок применяют в косметологии, кулинарии, медицине. Иногда для усиления эффекта его смешивают с другими компонентами.

*Отвар.* На 200 мл воды возьмите 50–70 г имбирного корня, предварительно его измельчив. Поставьте на водяную баню на 25–30 минут, после чего отвар охладите и храните в холодильнике. Перед употреблением можно подогреть, но только то количество, которое необходимо в данный момент.

*Хлопья.* Приготовление их такое же, как и порошка, но только имбирь не измельчается, а тонко режется наподобие чипсов. Это делается вручную, желательно ножом с толстым острым лезвием. Кусочки высушиваются и используются, например, для добавления в воду для ванны.

*Паста.* Порошок имбиря смешивается с теплой кипяченой водой и доводится до консистенции густоватой сметаны. Если это указано в рецептах, к пасте добавляются другие компоненты, в частности масла или части других растений. Паста применяется в основном для наружного применения в виде аппликаций и компрессов.

*Настойка.* Пожалуй, это самая экономичная форма приготовления пряного корешка. Вы сможете ее приготовить один раз, а хватит лекарства надолго, на весь период лечения. Составной частью этой формы является водка или спирт, который в полной мере сохраняет все полезные свойства основного компонента, к тому же и принимать его удобно. Тибетцы рекомендуют такой метод приготовления настойки. Около 200 г измельченного корня про-

мойте, нарежьте на мелкие кусочки и поместите в банку или бутылку с широким горлышком. Залейте имбирь водкой так, чтобы она слегка покрывала сырье, и плотно закройте крышкой. Поставьте в теплое сухое место на две недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедите настойку и по желанию добавьте немного сока лимона, сахара или меда. Это улучшит ее вкус. Настойка применяется для лечения – в гомеопатии и не только.

Конечно, это не все формы применения имбиря, тем более что и в чистом виде корневище получило широкое распространение в медицине, кулинарии, косметологии.

## Противопоказания

О полезных свойствах этого растения говорилось на протяжении многих веков, упоминание о нем можно найти даже на страницах Корана. Имбирь удостоен свидетельства «Полностью безопасный продукт» – GRAS (изданный в США перечень веществ, признанных полностью безвредными: Generally Recognized as Safe. – *Примеч. ред.*). Медики и ученые разных стран, в частности США, руководствуясь результатами многочисленных исследований, пришли к выводу, что дозированное использование имбиря в напитках и продуктах питания никакой опасности для здоровья не представляет. Более того, как ингредиент пищевой добавки, лекарственного или косметического средства он также совершенно безвреден. Однако и в этой бочке меда не обошлось без ложки дегтя. Речь идет о противопоказаниях к применению корня.

Дело в том, что имбирь содержит много биологически активных веществ, он является сильнодействующим средством и поэтому применять его надо осторожно. Поэтому при всем уважении к чудо-корешку убедитесь, что он вам действительно показан или, по крайней мере, не нанесет вреда. Ну а в противном случае можно ограничиться небольшими добавками его в самые разные блюда ежедневного рациона, в ванны или в косметические средства, например, для улучшения внешнего вида волос и усиления их роста.

Итак, следует исключить это растение из рациона, если у вас:

- большое сердце, прединсультные и прединфарктные состояния, ишемия. Необходимо принимать во внимание, что в состав этого растения входят кардиоактивные вещества, из-за которых увеличивается нагрузка на сердце;

- дивертикулез, дивертикулит;

- язва желудка. Здесь мнения специалистов расходятся. Некоторые ученые и врачи считают, что при язвенной болезни желудка нельзя употреблять лишь свежий корень, другие – что его нельзя употреблять ни в каком виде. Имеющий жгучий вкус имбирь раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. Если для здорового человека умеренное потребление этой пряности неопасно, то при наличии язв, эрозии, опухоли или гастрита она лишь усугубит эти процессы;

- лихорадка или простуда с высокой температурой: в противном случае температура может еще больше повыситься. Однако корень и препараты из него показаны для уменьшения простудных явлений при невысокой, а тем более нормальной температуре;

- желчные конкременты, а проще говоря, камни в желчном пузыре. Камень может сдвинуться с места и застрять в желчном протоке;

- желудочно-пищеводный рефлюкс;

- возраст до 3 лет;

- аллергия на имбирь;

- воспалительные заболевания кожи;

- острый и хронический гепатит, цирроз печени. Имбирь усиливает секрецию печени, что обостряет процесс;

- беременность и грудное вскармливание – вкус молока может измениться. Однако при этом растение помогает избавиться от тошноты при токсикозе. Никакого парадокса здесь, возможно, и нет, но необходимо посоветоваться с лечащим врачом;

- склонность к кровотечениям, например при геморрое. В этом случае имбирь следует принимать под наблюдением медика, но лучше все же не рисковать и отказаться от его приема.

## **Все хорошо в меру: увлекаться не стоит!**

Некоторые, прослышав об уникальных свойствах «волшебного корешка», стараются принимать его и в пищу, и в лечебных целях как можно чаще. Однако чрезмерное употребление любого растения или препарата, как известно, может принести не пользу, а вред. В полной мере такое относится и к растению, которому посвящена наша книга.

Прежде всего, выясним, что значит «передозировка». Есть субъективные ощущения, которые скажут, что вы слишком увлеклись приемом корешка. Например, употребляете за завтраком по 2 стакана имбирного чая, в обед – суп и мясо, активно им сдобренные, а на ужин – булочки с большим количеством имбиря и опять чай. В таких случаях даже если вы совершенно здоровый, а лучше сказать, практически здоровый человек, у вас может начаться изжога и жжение в желудке. Это вполне объяснимо, учитывая жгучий вкус имбиря. Не исключены также аллергические реакции, а также диарея и рвота.

Если говорить об объективных показателях, то частый прием имбиря (не реже, чем раз в час) в любом виде рано или поздно приведет к неприятным последствиям, некоторые из которых указаны выше. В большинстве случаев достаточно просто прекратить прием продукта на несколько дней, и все войдет в норму. Возможно, вам не подходит конкретная форма, и тогда ее нужно заменить, например масло на порошок.

Как быть, если вы сами заметили, что чересчур увлеклись приемом имбиря внутрь? Вкусная приправа, жгучее лекарство вкупе с дополнительными ингредиентами, и вот – тошнота и рвота, понос и аллергические высыпания на коже. В тяжелых случаях нужно срочно вызвать «скорую помощь», ну а в легких помогут и домашние способы избавления от неприятностей. Пейте максимально возможное количество жидкости, можно с добавлением одного-двух кристалликов марганцовки (перманганата калия –  $KMnO_4$ ) или пищевой соды – 1 чайная ложка на стакан холодной воды. Желательно вызвать рвоту, которая извергнет из вашего желудка не угодный для него продукт.

Но бывает и так, что аллергические реакции даже после прекращения приема корня в любом виде все равно не исчезают... Что ж! Значит, как ни печально сознавать, вам это растение не подходит: ваш организм его не принимает. По счастью, такое бывает крайне редко.

## Взаимодействие с лекарствами

В наше время трудно найти идеально здорового человека, поэтому большинство людей не только среднего и пожилого, но даже и относительно молодого возраста с разной степенью периодичности принимают лекарственные препараты. В то же время немало и тех, кто отдает предпочтение народной медицине, в частности лекарственным травам, то есть фитотерапии. Если вы поклонник лекарственных растений, то наверняка почитаете и имбирь как одно из самых мощных средств оздоровления.

Закономерен вопрос: как сочетать его с лекарственными препаратами, чтобы не нанести вред организму, и что следует знать, чтобы достичь максимально положительного эффекта?

Если вы страдаете *диабетом* и регулярно принимаете препараты, понижающие сахар в крови, имбирь может (в разумных пределах, конечно) усилить действие этих лекарств. Но как и в любых других случаях, необходима регулярная консультация врача: самолечение здесь недопустимо!

При *сердечной аритмии* принимать имбирь следует с осторожностью – ведь он придает сердцу силу и может не только учащать сердцебиение, но и противодействовать антиаритмическим лекарствам. Проще говоря, аритмия может усилиться, и это еще один показатель в пользу осторожного применения имбиря.

Не столь уж мало тех, кого беспокоит *гипертония*, а по-научному говоря, *гипертензия*. Принимая антигипертензивные препараты в совокупности с препаратами из имбиря или даже напитки и мясо с этой пряностью, вы рискуете повысить свое артериальное давление.

При всех этих рисках остается лишь повторить: следует не уповать на самолечение, а регулярно консультироваться с врачом. Ну и говоря в общем, имбирь в большинстве случаев помогает целебному действию лекарств, способствуя выздоровлению. Он признан и современными врачами как неотъемлемая часть комплексной терапии.

## Глава 2. Универсальное лекарство

Трудно найти другое природное средство, которое лечит множество болезней без побочного негативного влияния на печень и другие внутренние органы и системы. Как уже говорилось, имбирь не всегда может быть безопасен, но при учете противопоказаний и при соблюдении дозировки он способен и оздоровить организм в целом, и избавить от большого количества недугов. Слава об этой целебной пряности идет издревле.

Морские торговцы древнего времени предлагали использовать «рогатый корень» лишь как пикантную пряность и добавку к некоторым блюдам. Но врачи обратили внимание и на его целебные свойства; возможно, этому способствовали и легенды, в которых имбирь предстает как чудодейственное лекарство, спасающее от хворей.

Например, царевич одного из древних царств Руэль долгое время хворал тяжелой болезнью, и никто из лекарей не смог его излечить. После принятия разных снадобий состояние юноши только ухудшалось. Но наконец купец одной из восточных стран показал отцу больного корень, не очень-то привлекательный и похожий на закорючку. Царь хотел было прогнать самозванца, но тот упал ниц и попросил лишь дать попробовать Руэлю целебное снадобье. «Ну а если не поможет, отруби мне голову», – сказал пришелец. Что уж он там делал с этой «закорючкой» – варил, жарил, парил, настаивал – об этом история умалчивает, однако по прошествии некоторого времени такое лечение дало пользу – Руэль выздоровел.

Ну а теперь рассмотрим взгляды крупнейших ученых-врачей античности. Плиний, Гален и другие тщательно изучали лекарственные травы, в том числе и имбирь. Они проводили опыты над больными, идя методом проб и ошибок: ведь тогда не было ни рентгена, ни УЗИ, ни тем более компьютерной томографии. Тем не менее Плиний обратил внимание на свойства имбирного корня, который благотворно влияет на пищеварительную систему, а также служит противоядием и избавляет от паразитов. В некоторых случаях он может способствовать и излечению от чумы.

Широко известен «Канон врачебной науки» Авиценны – Абу Али ибн Сины. Даже современные медики воспринимают некоторые постулаты этого учения как руководство к действию, ну и конечно, принимают во внимание то, что говорится Авиценной об имбире. Интересны такие слова великого врачевателя древности: «Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время вследствие присущей ему избыточной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря готовят густо сваренный сок на меду, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит».

Благодаря своим многочисленным полезным свойствам имбирь оказывает большое влияние на разные системы и органы и оказывает потогонное, ранозаживляющее, тонизирующее, успокаивающее и другие действия, которые мы рассмотрим далее. Большое внимание имбирю уделяет древняя индийская медицина – Аюрведа.

## **Аюрведа: мудрый человек лечится и питается правильно**

Многие издавна употребляли имбирь, но не всем известны его полезные свойства. Секреты правильного питания не исчезли, а остались благодаря такой науке, как

Аюрведа, которая более двух веков называет имбирь одним из лучших лекарств. Концепция Аюрведы такова: животное наедается, человек кушает, а мудрый человек питается правильно. В последнее время все больше приверженцев традиционной медицины и врачей интересуется этим древним индийским учением. Расскажем о нем немного.

Аюрведа – это искусство повседневной жизни в гармонии с природой и ее законами. Слово «аюрведа» в переводе с санскрита означает «наука жизни и долголетия».

Система ведической философии выделяет пять первоэлементов (эфир, воздух, огонь, вода, земля), из которых состоит Вселенная. Первоэлементы в попарных сочетаниях образуют три формы взаимодействия, именуемые дошами: Вату (эфир и воздух), Питту (вода и огонь) и Капху (земля и вода). На санскрите Вата значит «воздух», Питта – «желчь» и Капха – «слизь». А «доша» в переводе с санскрита означает «то, что меняется». И действительно, они находятся в постоянном движении, поддерживая между собой динамическое равновесие.

Доши – это основополагающие жизненные силы, от них зависят все физиологические и психологические процессы в организме. Каждая из дош обладает характерными свойствами. Вата в основном сухая и легкая; Питта – горячая, влажная и легкая; Капха – тяжелая, холодная и влажная.

Человек рождается со свойственным только ему соотношением Ваты, Питты и Капхи, но при этом в нем обязательно присутствуют все три доши. Возможные комбинации дошей образуют понятие «конституция». На всей планете не найдется двух абсолютно одинаковых людей, но для удобства диагностики и лечения болезней в Аюрведе выделяется десять типов конституции – три «чистых» и семь «смешанных». От того, какая доша преобладает, и зависит тип конституции каждого человека.

Со временем, под действием различных факторов (среда обитания, питание, образ жизни и т. п.) изначальное соотношение дош нарушается и возникает текущая конституция человека.

Если у человека одна из дош значительно преобладает над двумя другими, говорят о моноконституции. Если значительно выражены две доши, а третья – очень мало, то принято говорить о двойной конституции. Гораздо реже встречаются люди, у которых сильно выражены все три доши (тройная конституция).

С точки зрения Аюрведы, для здоровья необходимо равновесие дош. Нарушение баланса дош и есть изначальная причина болезней. Поэтому задача исцеления – привести доши в равновесие, снизить преобладающие.

Это достигается применением различных процедур, препаратов и продуктов питания, свойства и вкусы которых противоположны основным свойствам доминирующих дош. И лечение, соответственно, подбирается индивидуально для каждого пациента.

Конечно, для нас, современных людей, такое может показаться диковинкой, но недаром индийская медицина Аюрведа сейчас приобретает все большее число поклонников... Поэтому следует не критиковать огульно и отвергать ее постулаты, а принять их во внимание, тем более в связи с вопросом, который мы сейчас рассматриваем.

Во время зачатия ребенка эти три доши обусловлены образом жизни, характером питания, генетикой и эмоциональным состоянием родителей. Не все из нас рождаются с уравновешенной конституцией, где все три доши одинаково выражены, что способствует отлич-

ному здоровью и пищеварению. Да и в процессе жизни, как уже говорилось, соотношение дош меняется. И чтобы улучшить свое здоровье, привести доши в равновесие, необходимо правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.

Теперь настала пора рассмотреть эти доши более детально.

*Вата* все время движется, перемещается, меняя при этом направление. Вата-тип существенно более изменчив, чем Питта или Капха, и то, каким будет его поведение на следующий день, предсказать гораздо труднее. Для людей Вата-типа характерны внезапные всплески энергии, как эмоциональной, так и физической, которые столь же быстро прекращаются. Люди этого типа последовательны лишь в своей непоследовательности. Такая переменчивость характерна и для их пищеварения, настроения, эмоций и общего состояния их здоровья. Вата-тип особенно уязвим для таких мелких заболеваний, как простуда или грипп.

*Характеристики Вата-типа:*

- легкий, худощавый;
- все делает быстро;
- нерегулярные аппетит и пищеварение;
- легкий, непостоянный сон, склонность к бессоннице;
- энтузиазм, живость, воображение;
- возбудимость, быстрая смена настроений;
- быстро схватывает информацию и быстро ее забывает;
- склонность к беспокойству;
- склонность к запорам;
- кожа сухая, склонна к высыпаниям;
- быстро утомляется, легко перенапрягается;
- умственная и физическая энергия проявляется всплесками;
- может испытывать голод в любое время дня или ночи;
- любит возбуждение и постоянные перемены;
- ложится спать каждый вечер в разное время, пропускает приемы пищи и вообще часто меняет привычки;
  - пищеварение изменчиво – то хорошее, то плохое, может меняться каждый день;
  - склонность к сильным эмоциональным всплескам, которые продолжаются недолго и быстро забываются;
  - быстрая походка.

Человеку с такой конституцией предпочтительно есть имбирь с солью, добавляя его во вторые блюда.

*Питта* подобна жаркому неистовому пламени; ее отличительная черта – напор. У людей этого типа отличное, не слишком мощное телосложение, хорошее настроение и пищеварение, природные чувства голода и жажды, сияние кожи и глаз, вдохновение и проснувшийся ум. По натуре эти люди амбициозны, склонны дерзко самовыражаться и ожесточенно спорить. Находясь в состоянии уравновешенности, люди Питта-типа нежны и ласковы, они просто пронизаны счастьем. Однако под действием стресса, неправильного питания или другого дестабилизирующего фактора проявляется агрессивная, критическая сторона Питты.

*Характеристики Питта-типа:*

- среднего телосложения;

- острый голод и жажда, мощное пищеварение; не любит пропускать приемы пищи, часто испытывает мучительный голод;
- склонность к гневу и раздражению в стрессовых ситуациях;
- белая или розовая кожа, нередко в веснушках;
- избегает солнца, не любит жаркой погоды;
- предприимчивый характер, любит испытания;
- острый интеллект;
- точная, выразительная речь;
- светлые, русые, рыжие (или рыжеватые) волосы;
- любит общение;
- живет по часам, негодует по поводу пустой траты времени;
- просыпается среди ночи от жары и жажды;
- любит брать ситуацию под свой контроль;
- другие считают его слишком требовательным, саркастическим или бескомпромиссным;
- решительная походка.

Таким людям показано потребление имбиря с сахаром, но лучше высушенного, нежели свежего. Можно и смешать сок со стружкой до получения шариков умеренной твердости и принимать леденцы на основе имбиря. Однако при жаре, кожных воспалениях и язвенной болезни такое употребление имбиря противопоказано.

*Капха* – самая спокойная и устойчивая доша. Капха привносит в организм упорядоченность и жизнестойкость; это проявляется в коренастом телосложении многих людей Капха-типа. Обычно они полнокровны, у них хорошая кожа и густые волосы. По натуре люди Капха-типа невозмутимы и оптимистичны. Их трудно вывести из себя, но уж если такое случится, то приходится долго успокаивать. Выйдя из равновесия, люди Капха-типа бывают заторможенны и нерешительны. Пищеварение у них замедленное, поэтому едят они относительно немного и редко испытывают голод. Им идут на пользу диета и энергичные физические упражнения, противостоящие их склонности к ожирению. Аюрведа считает людей Капха-типа весьма счастливыми: они, как правило, любящи и внимательны, а их физическая стойкость защищает их от болезней.

#### *Характеристики Капха-типа*

- крепкое, мощное телосложение; большая физическая сила и выносливость;
- стабильная энергия; медлительность и изящество в движениях;
- спокойный, расслабленный характер; не спешит гневаться;
- холодная, гладкая, толстая, бледная и часто жирная кожа;
- влажные глаза;
- медленно усваивает новое, зато отличается хорошей цепкой памятью;
- глубокий продолжительный сон;
- склонность к ожирению;
- медленное пищеварение, умеренный аппетит;
- склонность к собственности и к самодовольству;
- долго обдумывает проблему, прежде чем принять решение;
- склонность долго просыпаться, долго лежать в постели;
- ценит статус-кво и сохраняет его посредством ублажения других;
- уважает чувства других людей (если испытывает к ним подлинную симпатию);
- ищет эмоциональное успокоение в еде;
- плавная походка – даже при избытке веса.

Для человека типа Капха имбирь предпочтительно употреблять наружно, но в сочетании с медом он поможет и при расстройстве желудка, и при простуде, и при некоторых других недугах, если принимать его внутрь.

## **Очистка организма от шлаков – начало лечения любой болезни**

Согласно Аюрведе (впрочем, тех же взглядов придерживается и любая рациональная европейская медицина) прежде чем начинать лечить ту или иную болезнь, надо очистить организм от шлаков. Образно говоря, желая построить новое, нужно избавиться от старого, в противном случае наступление положительного эффекта может затянуться на длительное время.

Шлаки и токсины, учитывая наш суматошный образ жизни и плохую экологию – неминуемые спутники почти каждого из нас. Напрашивается вопрос – а откуда они, собственно, берутся, эти шлаки? В первую очередь – от неправильного питания. Это обилие консервированной пищи, перекусы на ходу, так называемый фастфуд, напитки, обильно сдобренные ароматизаторами и искусственными красителями... Даже вегетарианцы, исключая животные пищу, не застрахованы от шлаков: сельское хозяйство зачастую буквально напичкивает фрукты и овощи химическими удобрениями и стимуляторами роста, так что назвать их полностью натуральными нельзя. Многие любят мясо с картофелем или макаронами, но и это питание вредно для желудочно-кишечного тракта, а следовательно, для всего организма. Но это все общие рассуждения, а что же конкретно говорит о том, что ваш организм зашлакован? Вот некоторые признаки:

- слабость, апатия, нежелание вставать утром с постели и заниматься активной работой;
- тяжесть во всем теле и особенно – в желудке;
- неприятный привкус во рту, несвежий запах из него;
- тусклый, нездоровый цвет кожи;
- раздражительность без видимого повода;
- кожные высыпания: прыщи, фурункулы и т. д.;
- отсутствие аппетита, безразличие к доселе любимых продуктам.

При наличии одного-двух, а тем более всех этих признаков можно предполагать наличие токсинов и шлаков, которые являются в большинстве случаев следствием отложения в клетках организма непереваренных остатков пищи. Они отравляют организм и наносят ему вред, следствием чего становятся различные болезни. Разумеется, точный диагноз установит врач, но предварительную очистку от шлаков можно произвести самостоятельно.

Стоит только учесть, что при высокой температуре и обострении хронических заболеваний такая процедура может навредить и без того измученному организму, давая ему дополнительную нагрузку. Дождитесь улучшения состояния, а потом уж приступайте.

Запланировав лечение, начните с очистки организма и с его общего оздоровления. Можно в немеренных количествах потреблять кефир, яблоки и даже травяные настои, но достичь желаемого эффекта таким образом вам вряд ли удастся. В настоящее время не только нетрадиционная, но и официальная медицина признала уникальную способность имбиря очищать организм от токсинов, независимо от их происхождения. Это могут быть алкогольные, пищевые, химические и даже радиационные загрязнения.

Особо следует отметить, что задолго до внедрения «волшебного корешка» в широкий обиход практикующие Аюрведу врачи знали, что он сжигает «Аму», а говоря по-современному, шлаки. Пищеварительный огонь, согласно этой древней медицине, разжигает также «Агни»: внутренний огонь, за счет которого шлаки сжигаются.

Ну а теперь вашему вниманию предлагается несложный рецепт имбирного напитка, который при его каждодневном применении поможет очистить организм.

### ***Напиток для очищения организма***

Свежий, слегка измельченный корень – 15 г – или 1 чайную ложку порошка залейте стаканом горячей воды. Настаивайте, пока напиток не остынет до комнатной температуры – примерно 15–20 минут. После этого добавьте несколько капель выжатого из лимона сока и 1 чайную ложку меда. Полученный напиток нужно принимать по полстакана натощак. Оставшуюся часть содержимого стакана примите после обеда.

### ***Ванны детоксицирующие***

**1.** Провести детоксикацию организма поможет и имбирная ванна. Помимо вывода шлаков она снимет тяжесть в теле, например после длительной ходьбы или физической нагрузки, и восстановит запасы энергии. Приготовьте 2 столовые ложки тертого имбиря или столовую ложку порошка, массажную щетку и стакан магнезии – английской соли. Ванна должна быть идеально чистой и свободной от остатков стиральных порошков и прочих моющих средств.

Вам следует удалить с ногтей лак, а после процедуры нельзя наносить на лицо никакого крема или пользоваться лосьоном.

После нескольких минут пребывания в имбирно-солевой ванне вы почувствуете, что начал выделяться пот. Начните растирать тело круговыми движениями по часовой стрелке так, чтобы на каждый участок пришлось примерно 20 растираний. Вначале руки, потом грудь и так все ниже, заканчивая пальцами ног. Вам наверняка станет жарко, но полежите в ванне еще несколько минут. Общее время не должно превышать получаса. Выйдя из ванны, интенсивно, до покраснения, разотритесь жестким махровым полотенцем – это еще больше повысит температуру тела, а токсины станут выходить еще активнее. После этого без промедлений ложитесь в постель, предварительно укутавшись чистой простыней и накрывшись теплым одеялом. Потение будет продолжаться, а вместе с ним – выходить шлаки.

Такая ванна – весьма действенное средство от шлаков, но показана она только здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, варикозом или злокачественными образованиями, особенно на коже.

На другой день после приема ванны вы можете ощутить симптомы простуды, но впадать в панику не стоит: ванна открывает поры, и токсины и шлаки покидают ваш организм.

**2.** Если вы предварительно провели очистку организма от шлаков, достаточно в профилактических целях насыпать в воду для ванны 200 г морской соли, но можно и обычной, поваренной. В случае явных признаков интоксикации следует использовать 0,5–1 кг соли. В воду добавьте 1 столовую ложку порошка имбиря. Вместо порошка в такую ванну можно добавить несколько капель имбирного масла.

Такая ванна не только очистит организм, но и поможет снизить вес и повысить иммунитет. При гиперчувствительной коже данная процедура противопоказана. Температура воды должна быть примерно равна температуре кожи. По окончании процедуры спокойно полежите с полчаса. Ежедневно принимая такую ванну, сделайте через пару недель перерыв на несколько дней.

## Глистные инвазии

В последнее время выявлено, что многие заболевания, в том числе туберкулез, диабет и астма, вызваны наличием паразитов в самых разных органах, в том числе легких, желудочно-кишечном тракте, печени и даже мозге. Согласно последним данным Всемирной организации здравоохранения, теми или иными видами паразитов заражено около 5 миллиардов человек на земном шаре, а в Европе гельминты поселились в организме каждого третьего. Ну а в России этот показатель еще выше! И не думайте, что это только лишь всем известные острицы и аскариды – всего в нашем организме могут хозяйничать и выжимать из нас все соки до 2000 (!) видов паразитов!

Они могут проникнуть внутрь самыми разными путями – с продуктами, через немытые руки, при купании в реках и озерах, при вдыхании загрязненного воздуха и, наконец, через животных.

Вы можете страдать дисбактериозом, псориазом или экземой и принимать множество лекарственных препаратов, но воз, как говорится, и ныне там. В некоторых таких случаях причиной и являются паразиты, нашедшие укромное местечко почти в любом, напомним, органе. Ну а если температура зашкаливает за 38 °С, вас мучает озноб, боли в области висков или тем более во всем теле, сухой кашель, нарушение сна и другие, казалось бы, необъяснимые симптомы, самое время задуматься о том, нет ли у вас гельминтов. Стоит насторожиться и в случаях повышенного слюноотделения, особенно ночью, частого, выше нормы, отделения газов, при дискомфорте в желудке и нарушении стула.

Обратитесь в лечебное учреждение, где вам проведут обследование, и совсем не исключено, что выявится паразитарное заражение. Но... особенно уповать на обычные лабораторные исследования, которые проводятся зачастую «по старинке», не следует. Традиционно исследуется кал на яйца гельминтов, и нередко этот анализ показывает отрицательный результат. Значит ли это, что вы чисты, аки младенец, и можете спокойно жить дальше? Увы, нет. По данным опять же исследований специалистов, точность такой диагностики весьма невысока – не более 20 %. Можно пройти серологическую диагностику, которая даст максимально точный результат, но она есть далеко не в каждом населенном пункте, а если и есть, то стоит такая процедура весьма недешево.

Химические препараты для изгнания гельминтов, как известно, могут быть чреваты снижением иммунитета и негативным воздействием на печень, нашу главную «химическую лабораторию». Поэтому обратите внимание на продукты растительного происхождения, в частности на имбирь.

### *Имбирный сироп*

Вам поможет имбирный сироп, который можно купить в готовом виде в аптеке. Данное средство, в основе которого имбирь и анис, в довольно короткие сроки создает для паразитов условия, в которых их существование становится невозможным. А входящая в состав сиропа расторопша усиливает действие имбиря и способствует выведению гельминтов из кишечника без всяких проблем.

Кроме способности успешно бороться с гельминтами, имбирный сироп укрепляет организм, противодействует зловредным микробам и укрепляет иммунитет. Есть данные, что составные части этого лекарства препятствуют и росту раковых опухолей. Принимать сироп следует по чайной ложке 1–2 раза в день перед едой. Курс – месяц, потом – перерыв, а затем продолжить.

### *Фитокомплекс «Протофит»*

Противопаразитарным действием обладает и фитокомплекс «Протофит». Он содержит более десятка трав, в том числе гвоздику, анис, полынь, имбирь. Каждое из этих растений в той или иной степени воздействует как на зрелых паразитов, так и на их личинки.

Вполне вероятно, что в процессе изгнания паразитов из организма вы будете чувствовать недомогание и вялость. Это нормально: ведь они, погибая, выделяют большое количество токсических веществ: раздраженные нарушением привычной среды обитания, гельминты стараются напоследок «отомстить» своему негостеприимному хозяину, доставив ему максимум дискомфорта. Этот период надо перетерпеть, но в дальнейшем будет нелишним употреблять препарат в профилактических целях: ведь при несоблюдении норм гигиены и приеме некачественной пищи повторное заражение не заставит себя ждать! Совсем недаром японцы кладут в свои традиционные блюда из сырой рыбы большое количество имбиря.

### ***Имбирная паста***

А вот рецепт, который вы можете приготовить самостоятельно, не обращаясь в аптеку за имбирным сиропом. Натрите на терке корень имбиря, добавьте мед и дробленые яйца грецкого ореха, дайте постоять несколько дней. Получившуюся вкусную и полезную пасту принимайте по чайной ложке в день, можно и немного больше – это защитит вас от гельминтоза.

## Простуда, грипп, ОРЗ

Лечение заболеваний, связанных с переохлаждением и простудой, считается классической Аюрведы. Именно в Индии впервые начали применять имбирь для борьбы с кашлем, насморком и подобными недомоганиями. В последние годы и у нас появляется все больше информации о поистине безграничных целебных возможностях «волшебного корешка». Он прекрасно снимает воспаление и борется с микробами, повышает иммунитет и снижает риск подвергнуться воздействию зловредных вирусов. Немаловажно и то, что в отличие от некоторых химических препаратов имбирь от простуды не имеет сколь бы то ни было серьезных побочных эффектов, кроме разве что раздражения кожи при наружном применении, но такое встречается редко. Воздействие его настолько мягкое, что его можно применять даже детям.

В конце прошлого века ученые из Англии, заинтересовавшись свойством имбиря повышать иммунитет, провели эксперимент. В качестве испытуемых были выбраны две группы добровольцев, которых поместили в искусственно созданные условия. Помещение было наполнено вредоносными вирусами, вызывающими простуду, то есть атмосфера была примерно такая же, как в общественном транспорте в период эпидемий гриппа и ОРЗ.

Первая группа получала по 20 капель имбирной настойки натощак и в обед, а вторая довольствовалась препаратом, похожим на лечебный, но это был плацебо. И что же? Спустя некоторое время выяснилось, что первая группа приобрела сильную, почти стопроцентную сопротивляемость вирусам, которая сохранилась даже спустя несколько дней после отмены настойки. А вторая группа повысила иммунитет лишь на 10 %. Очевидно, здесь сыграл роль психологический фактор внушаемости. Однако после прекращения приема «препарата» в этой группе иммунитет снизился до обычного уровня. Отсюда следует вывод: лишь одно из лекарств на основе имбиря – настойка – способно в несколько раз повысить иммунитет. Ну а мы познакомимся и со многими другими, не менее эффективными способами применения «рогатого корешка».

Сырая промозглая осень – время эпидемий гриппа и ОРЗ, недаром перед началом зимы лечебные учреждения предлагают населению пройти вакцинацию, хотя и такая мера не всегда помогает. В такое время года снижается иммунитет, падает настроение, порой не хочется вставать с постели и идти на работу. Однако простудиться можно не только осенью и зимой, но и, как ни странно это может показаться, летом! В зной так хочется съесть мороженое или выпить ледяного напитка. На такие перепады температуры реагирует прежде всего горло. Ну а пребывание весь день рядом с кондиционерами или сплит-системами вообще не нуждается в комментариях.

### ***Противопростудные чаи***

Если вы, находясь на улице, промочили ноги, озябли и опасаетесь простудиться, по приходе домой сделайте себе имбирный чай, который и согреет, и простуду предотвратит, и поможет справиться с депрессией. Есть несколько рецептов чая с имбирем.

1. Кипяток, любой листовый чай, но предпочтительнее зеленый, имбирь, красный острый перец. Если вы хотите выпить напиток горячим, не кладите в него мед: как известно, при высокой температуре его свойства не сохраняются. Ну а в теплый чай можно положить половину или полную чайную ложку меда. Можно при приготовлении любого чая использовать не тертый корень, а порошок из него. На вкусовые качества это вряд ли повлияет, а вот сам чай станет мутным.

2. Измельченный на терке корень в количестве не более 20 г плюс немного мяты или Melissa и лимона по вкусу залить кипятком. Получится вкусный, жгуче-кислый и полезный напиток, который можно принимать не только придя домой, но и утром, перед выходом на улицу: он придает бодрость не хуже, чем кофе, к тому же не действует отрицательно на сердце.

3. Возьмите чуть больше литра воды, 2–3 столовые ложки тертого имбиря, 2–3 столовые ложки меда и столько же сока лимона или апельсина, несколько листиков мяты. Воду вскипятите и добавьте имбирь. Жидкость процедите через сито, а массу имбиря хорошенько отожмите. Затем добавьте сок, мяту и щепотку черного перца. Пейте горячим, слизывая мед с ложечки.

4. На 2 стакана воды нужно немного свежего тертого корня, чайную ложку сухого зеленого чая, желательного не имеющего запаха, 3 штучки гвоздики, по щепотке корицы и фенхеля, половину тертого вместе с цедрой лимона, 2 чайные ложки меда. Зеленый чай заварить, настоять несколько минут и процедить. Вылить его в эмалированную кастрюлю, добавить имбирь, корицу и гвоздику, прокипятить на слабом огне еще несколько минут. Добавить тертый лимон. Такой напиток можно принимать и горячим, и охлажденным, в последнем случае добавьте в него мед.

5. Этот совсем простой рецепт также придаст бодрости и согреет. 2 чайные ложки тертого имбиря и немного чайной заварки поместите в литровый термос и залейте кипятком. После непродолжительного, примерно в 15 минут, настаивания можно пить, добавив при желании лимон и мед. Принимать это количество чая нужно равными порциями в течение дня.

6. При любых проявлениях простуды поможет чай из смеси имбиря и корня солодки. Оба растения должны быть в порошкообразном виде. Смешайте их в равных долях и залейте кипятком, оптимальное соотношение – 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пейте в течение дня равномерно.

7. Имбирное масло с кипятком. Если нет времени или желания готовить чай, отвар или настой, можно просто капнуть в стакан с кипятком 1–2 капли имбирного масла.

Выпить напиток теплым, маленькими глотками. Даже без укрытия плотной тканью вдыхание паров горячего раствора облегчит носовое дыхание.

#### 8. Тибетский лечебный напиток

*вода – 0,5 л, молоко – 0,5 л, гвоздики порошок – щепотка, кардамона порошок – щепотка, имбирь высушенный, измельченный – 0,5 чайной ложки, мускатный орех молотый – 0,5 чайной ложки, зеленый чай без ароматических добавок – 2 чайные ложки, чай «Дарджилинг» – 1 чайная ложка*

Воду вскипятить с добавлением гвоздики, кардамона и имбиря. Проварить все буквально минуту, добавить молоко и довести до кипения. Добавить «Дарджилинг» и мускатный орех. Проварить пару минут и выключить огонь. Настоять, процедить и пить, уже ничего не добавляя в напиток.

Напомним: при бесспорной пользе чаев с использованием имбиря не стоит принимать любой из них в чрезмерном количестве, в противном случае не исключена изжога. Непра-

вильно поступают и те, кто принимает напиток, уже отправляясь в постель: трудное засыпание и прерывистый, плохой сон в таком случае вполне вероятны. Не следует в течение пары часов после любого вида чая принимать аспирин: и это лекарство, и имбирь способствуют разжижению крови.

### ***Имбирь с солью***

При угрозе простуды перед едой примите чайную ложку сока имбиря с солью. Если делать это регулярно, ваш иммунитет укрепитя настолько, что никакие вирусы вам будут не страшны!

### ***Ножная ванна с имбирем***

Чтобы грипп и ОРЗ не застали вас врасплох и даже если есть первые признаки заболевания, приготовьте ножную ванну с горчицей и поудобнее сядьте за стол. Вместо горчицы можно использовать отвар имбиря. Легкая закуска или просто несколько печений, бокал красного полусладкого вина, подогретого с имбирем и корицей, – не правда ли, приятное лечение? После приема ванны сразу же ложитесь в постель и тепло укройтесь. Утром почувствуете, что от простуды не осталось и следа. Понятно, что такая процедура противопоказана не очень молодым и не очень здоровым людям, особенно тем, чье сердце не в порядке. При высокой температуре, то есть когда болезнь уже в разгаре, она также не подойдет, впрочем, то же самое относится и к любым оздоровительным процедурам с имбирем.

### ***Ванны от простуды***

1. Если чувствуете, что болезнетворные микробы уже проникли в ваш организм, примите имбирную ванну. Пока вода набирается, прокипятите примерно 3 столовые ложки порошка в литре воды. Время кипячения – несколько минут. Отвар вылейте в ванну с теплой водой. После процедуры душ не принимайте, а укутайтесь пледом или махровым халатом и ложитесь под теплое одеяло. Неплохо заблаговременно приготовить чай с липой и лимоном и принять его сразу после ванны.

2. Такая ванна доставит вам не только удовольствие, но и поможет предотвратить простуду, если вам пришлось общаться с чихающим и кашляющим человеком или долго быть на морозе. Для ванны нужны такие ингредиенты:

*эхинацея пурпурная, спиртовой настой – 3 столовые ложки, имбирь измельченный – 1–2 корня, апельсин мелкорезанный вместе с цедрой – 1 шт., мед – 2 столовые ложки*

Все перемешайте и вылейте в ванну. Вода должна быть горячей, но не обжигающей. Сразу после ванны надо выпить напиток: в крепко заваренный черный чай вылейте 1 чайную ложку настойки эхинацеи, немного тертого имбиря и чайную ложку меда. После этого ложитесь спать, укрывшись теплым одеялом.

### ***Рассасывание корешка имбиря***

В целях профилактики или для облегчения симптомов уже начавшейся простуды отрежьте маленький кусочек очищенного корня (размером с крупную горошину) и положите его в рот. При сосании появится ощущение пощипывания – так действуют эфирные масла, которыми богат имбирь. Когда оно пройдет, корешок надкусите, чтобы продлить лечебное воздействие. Такое лечение уничтожит болезнетворные микробы в полости рта и поможет сохранить зубы.

### ***Настойка имбиря***

Это отличное профилактическое средство, хорошо укрепляющее иммунитет. Несколько кусочков тертого корня залейте водкой и настаивайте в течение 15–20 дней в тепле, время от времени встряхивая. Когда настойка пожелтеет, процедите ее и принимайте по 1 чайной ложке после еды. Если вы в силу «интересного положения» или по другим причинам не можете принимать спиртовые настои, вам подойдут отвары. Только не готовьте их сразу в большом количестве: максимум на 2 дня и храните в холодильнике.

### ***При головной боли и заложенности носа***

Если вас беспокоят головные боли и заложенность носа, достаточно просто втереть небольшое количество имбирного масла в виски и переносицу. Нелишним будет и капнуть несколько капель в ванну, предварительно размешав их с небольшим количеством жирных сливок. Можно растереть грудь или область между лопатками этим маслом. Иногда им смачивают кусочек ткани и накладывают на эти участки.

### ***Облегчение дыхания при насморке***

Сок имбиря в смеси с медом или сахаром (в соотношении 1:1) облегчит дыхание и снимет отечность носовых ходов. 1–2 капли смеси нужно закапывать в нос 3 раза в день.

### ***Омлет с имбирем от простуды***

Во многих европейских странах при простуде пьют имбирный эль и имбирное пиво, а в Китае употребляют омлет с имбирем и специальные леденцы; но разговор о напитках и продуктах с использованием целебного корешка будет ниже, в разделе, касающемся кулинарных рецептов.

### ***Согревание ног кашицей из имбиря***

При перемерзании можно втереть имбирную кашицу в ступни и икры, а затем надеть теплые носки и на улицу больше не выходить. Можно и просто натереть эти области кусочком свежего очищенного имбиря или насыпать немного порошка в носки и перчатки.

## Заболевания верхних дыхательных путей

### I. Кашель

Кашель любого происхождения, а тем более простудного, успешно лечится с помощью имбиря. Согласно классификации тибетской медицины, воспаление горла, легких, кашель, насморк, гайморит и т. д. – все это «болезни слизи». Лучшим потогонным средством при простуде является свежий корень, а слизь более эффективно выводит и подсушивает порошок.

#### *«Манушитан»*

Воспользуйтесь древним тибетским рецептом «Манушитан», который способен довольно быстро улучшить ваше состояние. Он и согреет вас, и «утихомирит» разбушевавшийся кашель, ликвидирует хрипы в груди и... да много на что способны снадобья с применением имбиря! Приготовьте:

*девясила корня – 2 части, малины, стебли и листья – 2 части, имбиря корня – 0,5 части*

Все нужно тщательно измельчить в ступке или в кофемолке, а затем половину чайной ложки получившегося сбора залить 3 стаканами кипятка. Поставьте на слабый огонь и кипятите до тех пор, пока не останется всего лишь 1 стакан. Процедите. Это количество надо выпить небольшими порциями за день.

Сухой непродуктивный кашель не только не приносит облегчения, но может не дать измученному человеку заснуть всю ночь. Реснички мерцательного эпителия, покрывающего слизистую оболочку дыхательных путей не в состоянии вытолкнуть вместе с мокротой вредоносные бактерии, и последние начинают активно жить в бронхах, что чревато еще более негативными последствиями.

#### *Рецепт от сухого кашля*

Стойкий сухой кашель постепенно перейдет в мокрый, а потом и совсем пройдет, если проварить маленький кусочек корня в стакане воды, добавив туда щепоть сушеного инжира и несколько изюминок. Полученный напиток принимайте по 1 столовой ложке несколько раз в день примерно через равные промежутки.

Влажный кашель, как мы уже знаем, считается более, если можно так выразиться, предпочтительным, нежели сухой: все же отхождение мокроты приносит некоторое облегчение и способствует выделению токсинов. Но если мокрота слишком густая и вязкая, необходимо помочь себе справиться с болезнью и в конечном итоге усмирить кашлевый рефлекс.

#### *Для разжижения мокроты*

*Имбиря порошок – 0,5 чайной ложки, куркума (пряность семейства имбиревых, широко распространенная на Востоке, иначе называется «дикий имбирь») – 0,5 чайной ложки, мед – 1 чайная ложка, молоко – 1 стакан*

Все тщательно перемешайте и залейте горячим молоком. Дайте настояться несколько минут и принимайте по трети стакана 3 раза в день.

### ***От любого кашля: луковый сок с имбирем***

«Содружество» имбиря и лука успешно борется с любым кашлем. Возьмите порошок (на кончике ножа) имбиря и смешайте его со столовой ложкой лукового сока. Принимайте по половине чайной ложки несколько раз в день.

### ***Пропаривание горла***

Имбирное масло плюс картофель – тоже весьма эффективное средство при кашле простудного происхождения.

2 большие или 3 небольшие картофелины отварите и капните несколько капель масла имбиря. Дальше действуйте так, как описано ниже, в разделе «Ингаляции имбирным маслом».

### ***Для отхождения мокроты и снятия приступов кашля***

Если вас периодически одолевают приступы кашля, держите под рукой снадобье, которое облегчит состояние и поспособствует отхождению мокроты.

*Имбирь, порошок – 1 чайная ложка, базилик, порошок – 1 чайная ложка, кардамон – 10 шт., мед – по желанию и вкусу*

Приготовьте из кардамона порошок и смешайте с остальными компонентами. Храните полученную смесь в плотно закрытой банке. При наступлении приступа чайную ложку смеси положите в рот и медленно рассасывайте.

### ***Влажный и сухой кашель***

В обоих случаях может помочь имбирный джем, который обладает и еще одним полезным действием. Джем улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Приготовить его не составит никакого труда: в небольшую емкость влейте стакан воды и разведите в ней 1 столовую ложку сока имбиря. Варите при периодическом помешивании до густоты, а потом добавьте на кончике ножа шафран и порошок мускатного ореха.

### ***Имбирный сироп при кашле***

Аналогичным действием обладает и имбирный сироп. Столовая ложка сока варится со стаканом воды и половиной стакана сахара. В конце варки добавьте немного шафрана и порошка мускатного ореха. Принимайте по чайной ложечке до тех пор, пока сироп не закончится. В связи с большим количеством сахара в джеме и сиропе эти продукты противопоказаны страдающим сахарный диабетом.

### ***От бронхита и легочных заболеваний***

Если простуда сопровождается бронхитом или легочным заболеванием, сделайте отвар с имбирем и пажитником. Даже известные голливудские актеры (например, Деми Мур), опасаясь подхватить грипп в неподходящий момент или желая быстро излечиться от него, кладут в обычный чай несколько веточек целебных трав – мяты или других. Помимо антисептического и противовоспалительного действия, такие чаи бодрят, если их выпить утром, и успокаивают вечером. В приведенном ниже рецепте используется семя пажитника, которое усиливает эффект имбиря против простуды.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.