



Ольга Романова

ИМБИРЬ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Целебник. Лечит природа

Ольга Романова

Имбирь – универсальный лекарь

«Вектор»

2010

Романова О. В.

Имбирь – универсальный лекарь / О. В. Романова — «Вектор»,
2010 — (Целебник. Лечит природа)

Книга рассказывает о замечательном растении – помощнике, лекаре, кулинаре имбире. Здесь любознательный человек найдет полезные и «вкусные» рецепты от болей и болезней, от ожирения и усталости. Имбирь поможет сохранить здоровье, подкрепить силы, сохранить бодрость и стройность. А еще без вреда для организма – полакомиться.

© Романова О. В., 2010

© Вектор, 2010

Содержание

Лекарство с кухонной полки	6
Друг лекаря и хвала повара	7
Универсальное лекарство	8
Корень, покоровший мир	9
Качество и польза	11
Кладезь полезных веществ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ольга Романова

Имбирь – универсальный лекарь

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© О. Романова, 2010

© ООО «Издательство „Вектор“», 2011

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Лекарство с кухонной полки

Кто хочет действовать – ищет возможность, кто не хочет – ищет причину. Эта житейская мудрость в полной мере касается нашего отношения к собственному здоровью. Так что не будем дожидаться, пока ослабленный, истощенный организм станет легкой добычей для вирусов и микробов. И вместо того чтобы жаловаться на свои недомогания, воспользуйтесь естественным способом восстановить жизненные силы организма – обратите внимание на имбирь.

Для хорошего самочувствия эта пряность просто необходима! Она имеет определенные преимущества перед другими «лекарствами с кухонной полки». Если дождливым осенним утром вы приготовите на завтрак что-нибудь с имбирем, то сразу почувствуете себя уютно и радостно, у вас поднимется настроение и прояснится ум. Да и проблемы с иммунитетом у вас точно не будет, а болезни обойдут стороной. Имбирь бодрит, дает силу и молодость, удивительную жизненную энергию, поддерживает внутреннее тепло, помогает сохранять отличное настроение и цветущий вид.

Конечно, пряности – это не лекарство в привычном значении этого слова. И хотя чаще приходится слышать об их пищевой ценности, на страницах этой книги речь пойдет скорее о стимулирующих, общеукрепляющих и терапевтических свойствах знакомого всем замечательного пряного растения.

Остро-жгучий на вкус ароматный корень поможет излечить недуги, а эта книга познакомит с удивительными фактами «из жизни имбиря». Однако в данном контексте очень важна такая оговорка: мы не ставим перед собой цели создать руководство по самолечению – нет ничего хуже такого подхода к своему здоровью! Почувствовав недомогание, надо прежде всего обратиться к врачу. Только он после обследования поставит диагноз, только в его праве назначать курс лечения, и только он может одобрить применение пряного корня.

Друг лекаря и хвала повара

Трудно представить, как мог бы выглядеть «Натюрморт с фруктами и горшком имбиря» Поля Сезанна, если бы не пряное растение с утонченным теплым ароматом и пряно-жгучим пикантным вкусом. В нашем родном языке, по мнению специалистов, слово «пряность» произошло именно от слова «имбирь», который Даль называет «пряностью, жгучей на вкус». Затем возникло слово «пряник», так как в пряничное тесто добавляли корень имбиря и другие пряности. А в дословном переводе с английского пряник так и называется – «имбирный хлеб», и трудно представить Рождество в Германии или Англии без ароматных пряничных фигурок и домиков.

Кулинары всего мира поют имбирию дифирамбы. Он стоит в первом ряду среди специй. И свежий, и сухой молотый корень придает тонкий привкус кашам, паштетам, колбасам, бульонам из птицы, фруктовым супам, соусам, дичи, блюдам из рыбы и овощей. В смеси с солью эта пряность идеально подходит для сдобривания сыров, при консервировании огурцов и тыквы. Очень приятный вкус имбирь придает жареной свинине, но особенно прожаренной утке, рубленому мясу и грибам.

Имбирный корень используют в свежем виде при приготовлении соусов, джемов, варенья, цукатов. Имбирь маринуют вместе с соевым соусом. Делают имбирный уксус, изготавливают квасы, сбитни, наливки, настойки, эль, вино. Сушеные корни заваривают и пьют как чай, молотый имбирь добавляют в муку, эфирное масло имбиря является компонентом ароматизированной соли.

Имбирный сироп применяется и как лекарство, и в парфюмерии, и в кондитерском производстве. Из экстракта имбиря варят имбирное пиво, применяют имбирь для приготовления ликера «Бенедектин» и различных пуншей, он входит в состав смеси «Карри».

Одним словом, на кухне обойтись без имбиря действительно трудно. Но почему мы так часто используем пряности, не ведая об их пользе для здоровья – лишь бы блюдо получилось вкусным? А вот в древности профессии повара, лекаря и фармацевта совмещались. Тогда целебный корень со жгучим вкусом частенько применялся совсем не для кулинарных нужд.

Неслучайно в Аюрведе – древнейшей индийской системе целительства – способ активации пищеварения при помощи имбиря до сих пор чрезвычайно популярен: достаточно съесть перед обедом чайную ложку натертого свежего корня имбиря с лимонным соком и солью.

Имбирь – пища и лекарство, приносящее пользу больным и здоровым. Он не только улучшает вкус блюд и сохраняет их свежесть, но и стимулирует выделение желудочного сока. Благодаря этому пища лучше переваривается, микробы погибают. Это связано с тем, что имбирь подавляет действие некоторых ферментов, вызывающих распад и разложение белковых веществ.

Если вы еще не освоили кулинарные изыски с добавлением этой пряности, попробуйте по утрам просто пить чай с имбирем – это пробуждает аппетит и стимулирует пищеварение. Плюс ко всему такой напиток улучшает память и внимание, незаменим при напряженной умственной работе, полезен при стрессах, нерешительности, усталости. А рассосав за щекой кусочек имбирного корня, вы почувствуете уверенность и защищенность.

Универсальное лекарство

Именно так переводится с санскрита название этого растения. С давних пор корень имбиря пользуется славой целителя. В течение столетий люди убеждались в том, что с его помощью можно вылечить многие и многие заболевания – имбирь поднимает тонус и нормализует кровообращение, обеспечивает защиту от инфекций, нормализует и стимулирует обмен веществ, успокаивает, снимает головные боли, оказывает бактерицидное действие, обладает противоопухолевым, противовирусным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами, помогает быстро восстанавливаться после стресса и болезни, приводит в равновесие, повышает работоспособность и снижает сонливость.

Целебный корень повышает аппетит, улучшает деятельность половых желез, регулирует артериальное давление, стимулирует тканевое дыхание, ускоряет заживление ран.

При многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта имбирь – незаменимый помощник. Он обладает спазмолитическим, ветрогонным, желчегонным действием, стимулирует желудочную секрецию, помогает при метеоризме.

Водные настои и отвары корня имбиря обладают прекрасными антибактериальными, потогонными, болеутоляющими, отхаркивающими, противорвотными, противовоспалительными и рассасывающими свойствами, удаляют из организма вредную слизь. Ванны с имбирем уменьшают боли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, стимулируют обменные процессы в организме. Использование эфирного масла имбиря повышает иммунитет, помогает бороться с заболеваниями дыхательной системы, улучшает кровообращение, уменьшает мышечные и суставные боли.

Среди всего многообразия методик, использующихся для очищения суставов от отложений солей, препараты на основе имбиря применяются чаще всего и обладают наиболее выраженным эффектом.

Также лекарственные средства на основе имбиря помогают справиться с тошнотой онкологическим больным после химиотерапии. В корне имбиря найдены наиболее сильные антиоксиданты, относящиеся к группе антоцианидинов, которые приостанавливают угнетение клеточного иммунитета, в том числе и противоопухолевого. Они защищают клетки от разрушения свободными радикалами – агрессивными обломками органических молекул, а в сочетании с традиционными противоопухолевыми препаратами в несколько раз повышают эффективность борьбы с раком.

Получены результаты о содержании в корне имбиря природных антисептиков, подавляющих жизнедеятельность патогенной микрофлоры кишечника. Биологически активные вещества имбиря возбуждают аппетит, усиливают пищеварение и позволяют легко усваивать жирную пищу. Благодаря такому комплексному влиянию на систему пищеварения повышается общий жизненный тонус, это способствует нормальному протеканию процессов обмена, улучшают внутреннюю среду.

Довольно много упоминаний о применении имбиря встречается в научной медицинской литературе, он успешно используется в классической гомеопатии, указан в фармакопеях Швейцарии, Австрии, Японии, Великобритании, Китая и Египта.

Но самое достойное применение имбирю нашлось в народной медицине.

Корень, покоривший мир

Когда же медики начали использовать имбирь для лечения больных? Однозначно ответить на этот вопрос сложно, но эскулапам древности было известно о том, что пряный корень способен очистить рану, вылечить горло, снять отек. Впоследствии врачи обращались к имбирию и по многим другим поводам.

Родина имбиря – Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия. Древнейший источник, в котором найдены сведения о целебных свойствах этого растения, – индийский эпос «Ригведа».

Индусы были осведомлены об обеззараживающих свойствах чудо-пряности, включали имбирь в состав лекарств для выведения ядов из организма, на его основе готовили сложные снадобья. В аюрведических канонах имбирь имеет репутацию лекарства от ста недугов. В качестве лечебного средства корень имбиря применялся также египтянами, ассирийцами, финикийцами и многими другими древними народами.

Врач и философ Абу Али ибн Сина, или Авиценна, живший в Иране и Средней Азии, в своем фундаментальном труде «Канон врачебной науки» описал порядка 900 видов лекарственных растений и способов их медицинского применения. Что же он говорил об имбире? Ученый считал, что это растение способно разжечь огонь пищеварения, описывал согревающее действие имбиря и даже упоминал его в качестве противоядия.

Долгое время имбирь был монопольным продуктом торговли арабов, тогда пряность представляла собой не меньшую ценность, чем презренный желтый металл. Хотя жители Поднебесной, например, еще во времена династии Хань были знакомы с имбирем – применяли его в смесях с листовыми овощами и как средство, дающее бодрость и силу духа, регулирующее жизненный цикл, согревающее желудок и предохраняющее от лихорадки.

Имбирь в переводе с китайского означает «мужественность», неслучайно при дворе императора Хованг-Ти был известен рецепт снадобья для повышения потенции и сохранения молодости, главным ингредиентом которого был имбирь.

В Древней Греции черный перец, корица и имбирь являлись символами богатства и роскоши. Среди терапевтических средств, которые применялись в храмах, посвященных богу здоровья Асклепию, напиток из этих пряностей был одним из самых популярных.

Древние римляне позаимствовали способы употребления имбиря у древних греков. Постепенно они научились использовать его не только как ароматную добавку к блюдам, но и как лекарственное средство, обладающее чудодейственными свойствами.

Ученый и писатель Цельс в трактате «О медицине» пишет: «...имбирные корни полезны для желудка: возбуждают аппетит, укрепляют тело и придают ему здоровый цвет». Вслед за Цельсом о полезных свойствах имбиря упоминал в многотомной «Естественной истории» Плиний Старший. Он писал, что путник, имеющий при себе имбирь, не почувствует усталости в дальней дороге.

В античной медицине имбирь считали средством, укрепляющим желудок, облегчающим дыхание, утоляющим зубную боль, улучшающим память, воспаляющим любовь.

Традиции лечения имбирем не были забыты и в эпоху Средневековья. В учебнике знаменитой Салернской медицинской школы утверждалось, например, что тинктура на основе имбиря позволяет старикам пережить вторую молодость; повышает тонус, гонит плохое настроение и освобождает переполненные внутренности. Кроме того, придает живость уму, применяется как средство против тяжести желудка, избавляет от тучности и дарит крепкое здоровье.

В XVI веке врач и естествоиспытатель Парацельс обогатил фитотерапию созданием учения о рецептуре, согласно которому окраска или внешний вид растения указывают на его

целебные свойства. Например, желто-зеленый цвет эфирного масла имбиря, по мнению ученого, свидетельствовал о целебных свойствах растения, которое можно использовать для лечения заболеваний желудка, а оранжево-желтые цветки, иногда с фиолетово-бурым оттенком, – от заболевания дыхательных путей и легких; по форме же «рогатого» корневища растения была определена его способность лечить болезни кровеносных сосудов и суставов. Современные исследователи считают, что некоторые рекомендации Парацельса можно и нужно принимать во внимание.

В XX веке репутация пряного корня как целебного средства подтвердилась результатами многочисленных научных исследований. Было доказано, что активные компоненты имбиря обладают бактерицидными свойствами, дают хорошие результаты при лечении атеросклероза, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, при стрессах.

В корейской медицине имбирь сегодня используют при коклюше, малярии и остром гастрите, в тибетской медицине – при почечных, печеночных и кишечных коликах, китайские целители применяют его для лечения дизентерии, выведения глистов, различных форм грибковых инфекций, ревматизма, зубной боли, а в Индии он известен как хороший стимулятор и средство при спазмах.

Японские врачи пришли к такому заключению: употребление напитков с имбирем повышает интеллектуальные способности. В Стране восходящего солнца широко используется настой имбиря, который действует как жаропонижающее и болеутоляющее средство.

В Дании свежий или измельченный в порошок сухой корень имбиря употребляется как успокаивающее и противосудорожное средство при мигрени.

Биохимические исследования, которые проводились последние двадцать лет, подтвердили большую ценность и даже незаменимость этого растения для диетического и лечебного питания, поскольку корень – кладезь биологически активных веществ.

Качество и польза

Зайдите на рынок или в любой продуктовый супермаркет – полки буквально пестрят различного рода кореньями и многочисленными емкостями с цветными порошками. И среди множества симпатичных баночек и пакетиков с ароматным содержимым вы обязательно заметите вытянутые и рогатые, округлые и приплюснутые корневища из разряда горячих специй.

Основные поставщики имбиря – Индия, Малайзия, Африка, Япония, Китай. Так что долгий путь, который преодолевает пряный порошок молотого имбиря – все этапы сбора, обработки, упаковки и перевозки, – это целая история. В производстве этой специи используются тщательно отобранные, вызревшие корневища.

Поскольку имбирь в виде сухих хлопьев тоже импортируется из далеких южных стран, гарантией качества здесь является хорошая упаковка, так как только в этом случае могут быть действительно обеспечены стопроцентная стерильность и чистота, да и вредных примесей в таком продукте вы не встретите.

А вот засахаренный или облитый шоколадом имбирь приравнивается к калорийным цукатам, и ценные вещества свежего корня в нем не сохраняются. Экзотические восточные сладости не имеют к витаминам никакого отношения, они могут только спровоцировать аллергию и прибавить сантиметры на талии.

Принято считать, что сухой имбирь – более острый. И все-таки наиболее ароматен и богат лекарственными веществами корень имбиря в свежем виде. Его можно найти на полках овощных отделов. А раз так, выбор «правильного» ингредиента для лекарственных средств домашнего приготовления – момент очень ответственный.

Отправляясь за покупками, не спешите класть в корзинку первый попавшийся «рогатый корень». Сначала давайте выясним, какой имбирь полезнее.

Белый имбирь (бенгальский) производится по искусственной технологии, с использованием сернистой кислоты или хлорной извести, так что после такой обработки львиная доля полезных для организма веществ исчезает.

Черный имбирь (барбадосский) тщательно моют, очищают от плотной кожуры и сушат на солнце, у него более сильный запах и более жгучий вкус.

И это еще не все. Для правильного выбора нужно обладать правильной информацией. И это понятно: ведь не очень-то осмотрительно готовить лекарственные средства из пряного корня, например, с несвойственным ему цветом, запахом или привкусом. Попробуем сориентироваться при приобретении незнакомого «ароматного» товара и выбрать качественный продукт.

Несколько советов для подготовленных покупателей

- Выбирайте хорошо вызревшие корневища: они богаче эфирными маслами и микроэлементами. Это имбирь не менее 5–7 см в длину и около 2–4 см толщиной. Перед покупкой возьмите корневище с лотка и попробуйте на ощупь. Оказался ли он твердым и гладким, плотным и упругим или выглядит чересчур сморщенным, жестким и сухим? Последние из упомянутых экземпляры были обработаны с нарушением правил и вряд ли окажутся аппетитными, что уж говорить о пользе.

- Стоит ли внимательно изучать цвет, вкус и фактуру имбирного корня, пытаясь определить уровень его качества и безопасности? Конечно стоит. Если речь идет о цвете, выбирайте более светлые корни (светло-кремового цвета), при этом обращайте внимание на цвет мякоти в разрезе – желтоватый оттенок выдает имбирь плохого качества: чем старше корневище, тем желтее оно на изломе.

- Даже если неприглядный вид и подозрительный запах прямо не говорят о сомнительных свойствах имбиря, все же они косвенно указывают на его сниженное качество. Так что выбирайте маловолокнистые корни, со свежим пряным ярковыраженным ароматом. Кроме того, если корень имбиря в магазине расположен рядом с продуктами, имеющими сильный запах, он теряет свои лечебные свойства.

- Обязательно нужно выяснить, обладает ли «заморский гость» своими первоначальными свойствами: он должен быть без повреждений и трещин.

- При выборе сухого имбиря тоже есть свои нюансы. Купить можно и цельные, и очищенные сухие корни, и имбирные хлопья, и молотый имбирный порошок, но у целых корешков имеется преимущество: они полностью сохраняют свой аромат и вкус. Молотый имбирь в этом плане значительно уступает свежему.

В любом случае приобретать имбирные хлопья и молотый имбирь лучше всего в небольших количествах, хранить защищенными от света и в плотно закрытых емкостях. В таком случае остро-сладкий порошок может пролежать до 4 месяцев, а в холодильнике – даже до года (при условии, что хранить его в плотно закрытой стеклянной посуде).

Будьте осмотрительны

- При неправильном хранении на корне имбиря появляется плесень, а выделяемые грибом токсины могут вызвать тяжелые заболевания. У свежего имбиря, в отличие от старого, более светлый цвет и между клубеньками нет следов повреждений.

- Категорически нельзя использовать для пищевых или медицинских целей подпорченный имбирь, так как в таких корнях содержится сафрол – органическое вещество высокой токсичности, которое может спровоцировать болезни печени и пищевода.

- Элементарно опасны для здоровья сморщенные корни с посторонними примесями и признаками гнили.

- Если вы заметили у свежего корня черные пятна на коже, лучше такой товар не приобретать.

И последний совет

Не стоит думать, что сушеный корень имбиря хорошего качества или молотый имбирь в герметичной упаковке и темном месте могут храниться неограниченно долгий срок.

Существуют общие правила хранения ароматных даров природы. Лучше всего хранить их в полотняных мешочках или герметичных емкостях: в банках темного стекла, в продуктовых жестяных контейнерах. Ни в коем случае не держите имбирь в пластиковых пакетах. Место хранения высушенных неочищенных корней имбиря должно быть сухим, темным и прохладным (около 2–4 °C), поэтому идеальным можно считать полку в кухонном шкафу или кладовую. Не рекомендуется хранить сухой имбирный корень более 1,5–2 лет.

Свежий, неочищенный от кожуры имбирь хранится в холодильнике в бумажном пакете до 3 недель, а в морозильной камере – до 6 месяцев.

Молотый имбирь легко выделяет в окружающее пространство букет ароматических веществ, да и сам вбирает посторонние запахи. Именно поэтому нельзя хранить его, например, в одной емкости с гвоздикой или кардамоном.

Сушеный имбирь в виде целых корневищ или клубней можно хранить в пропускающих воздух корзиночках или плетеных туесках. Следите, чтобы на них не падали прямые солнечные лучи, поскольку на свету имбирь быстро теряет свои вкусовые и лечебные свойства. Кроме того, целебную пряность даже непродолжительное время не следует хранить близко от плиты, так как из-за тепла и образующегося конденсата молотый имбирь быстро портится.

Кладезь полезных веществ

«Все, что окружает нас, – все является лекарством, нужно только распознать его и правильно использовать», – говорили древние лекари. Вот и имбирь способствует естественному, то есть натуральному, природному, восстановлению сил и успешно выполняет функции домашнего доктора.

Это кладовая витаминов, органических кислот, необходимых организму, микро– и макроэлементов, большого количества биологически активных веществ.

Как и многие пряные растения, он возбуждает аппетит и обладает тонизирующим действием на организм. Способствует очищению крови от тяжелых металлов и токсических веществ, повышает устойчивость к болезням, к неблагоприятным факторам внешней среды. Обладает антисклеротическим эффектом, возвращает силы, усиливает перистальтику кишечника, снижает содержание холестерина в крови и притупляет чувство голода. Активизирует мозговое кровообращение, снижает повышенное внутричерепное давление, укрепляет сосуды и улучшает память, стимулирует деятельность щитовидной железы.

Чем же вызваны столь чудодейственные свойства? Ценность имбиря – в его корне, который так полезен для организма за счет природного, оптимального содержания в нем комплекса жизненно важных полезных веществ.

Это эфирные масла и сложные эфиры, которым он обязан своим пряным, терпким ароматом и которые устраняют спазмы сосудов, снимают перевозбуждение, являются просто отличным средством от депрессии.

Это горечи, которые воздействуют на вкусовые рецепторы и повышают их чувствительность к пище.

Это фенолсодержащие вещества, которые придают имбирю пикантную жгучесть, стимулируют кровообращение и восстанавливают силы.

Кроме того, чудо-корень содержит массу незаменимых аминокислот, богат витаминами А, С, В₁ и В₂, солями магния, фосфора, меди, в его состав входят натрий, калий, марганец, цинк, железо и кальций.

Сложный химический состав имбиря, как полагают некоторые ученые, исследован еще не до конца.

Аптека в корешке

- Имбирь – прекрасный источник витаминов группы В, которые нужны для поддержания здорового обмена веществ и нормального функционирования нервной системы.

- Входящие в состав имбирного корня аминокислоты понижают артериальное давление.

- Витамин А и аскорбиновая кислота наделяют имбирь антисептическими, обезболивающими, ранозаживляющими свойствами.

- Имбирь завоевал особую популярность как жаропонижающее и потогонное средство, ведь в его состав входят органические соединения.

- Согласно последним исследованиям, имбирь содержит вещества, по своей структуре и по действию схожие с аспирином, поэтому имбирь принимают при простуде и головной боли.

- Утренняя чашка имбирного чая поддерживает натрий-калиевый баланс в организме и через него влияет на наше самочувствие и настроение.

- Корень имбиря обладает антигельминтным действием за счет содержания в нем органических кислот, эфирных масел и горьких гликозидов.

- Олеоресин – активное вещество, содержащееся в имбире, – является прекрасным природным антисептиком. Несколько ломтиков имбирного корня, если их жевать в течение дня, помогают вылечить воспаления полости рта, десен, облегчают насморк и ангину.

- Имбирь содержит фенолоподобные вещества, которые препятствуют сужению бронхов и развитию лихорадки, а также обладают антисептическим действием – это позволяет применять растение при заболеваниях верхних дыхательных путей. Созданные на его основе антибактериальные препараты оказались эффективными при кагале и инфекциях дыхательных путей.

- Клинические испытания препаратов, изготовленных на основе экстрактов корня имбиря, подтвердили положительное влияние при нарушении белкового обмена, обмена пуринов. Ученых заинтересовал тот факт, что в одной из провинций Южной Кореи, где местные жители едят фасоли, цветной капусты, щавеля не меньше, чем их более северные соседи, уровень заболеваний артритом и подагрой намного ниже. Причем предпочтение здесь отдается именно блюдам с имбирем. Исследования показали, что в имбире содержится сесквитерпен – альфа- и бета-цингиберины. Именно эти соединения значительно снижают вероятность болезней суставов.

- Компоненты, получаемые из корня имбиря, входят в состав некоторых противовоспалительных средств, широко используемых официальной медициной. Препараты, приготовленные на основе масляного настоя корня имбиря, применяются в лечении заболеваний суставов.

- Имбирь – уникальный природный антиоксидант, активизирующий защитные и обменные процессы в организме. Содержащиеся в имбирном корне каприловая, линолевая и олеиновая кислоты, относящиеся к группе энергосберегающих соединений, эффективны в пожилом возрасте, при переутомлении. Средства, в состав которых входит имбирь, стимулируют интеллект и работоспособность.

- Природные антиоксиданты имбиря нормализуют обмен веществ, стимулируют половые функции, замедляют процессы старения. Ускоряются химические реакции, протекающие в клетках организма, повышается секреция желудочного сока, то есть корень имбиря является биологическим катализатором.

- Имбирь обладает свойством снижать вязкость крови.

- Наша сердечно-сосудистая система часто страдает от перегрузок, связанных с процессом пищеварения. Клетчатка имбирного корня противодействует этим перегрузкам.

- В корне имбиря содержатся эфирные масла – их лечебное действие связано с проблемами трахеи, бронхов, дыхание становится более глубоким, увеличивается усвоение кислорода легочной тканью.

- Изучение химического состава имбиря, проведенное Бельтсвильским центром исследования пищевых продуктов, показывает, что благодаря лецитинам пряный корень улучшает углеводный обмен, усиливает действие препаратов, понижающих содержание сахара в крови.

- Вещества, придающие имбирю горько-острый вкус, препятствуют бродильным процессам в кишечнике, уменьшают газообразование.

- Имбирь содержит ниацин, который снижает содержание липидов в крови, способствует восстановлению нормальной деятельности сердца.

- Имбирь – хорошее противотоксическое средство, он содержит вещества, обладающие способностью выводить из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества, удерживать и выводить различные виды патогенных микроорганизмов.

Лекарственные средства с добавлением имбиря удаляют из организма шлаки, предотвращают гнилостные процессы, способствуют очищению организма от таких вредных примесей, как радионуклиды, различного рода патогенные бактерии, а также укрепляет иммунную систему.

- Имбирь полезен при нарушении обмена веществ, в частности при ожирении. Недавние клинические исследования доказали, что фофатидная кислота в корне имбиря усиливает действие препаратов, понижающих содержание сахара в крови, поэтому пряность полезна больным сахарным диабетом.

- Содержащиеся в корне имбиря триптофан, метионин и валин нормализуют жировой обмен – незаменимые аминокислоты играют важную роль в процессе обмена веществ.

- Жгуче-острый вкус имбиря объясняется наличием в нем смолистых веществ: природных соединений, обладающих противовоспалительным действием.

- По мнению некоторых специалистов нетрадиционной медицины, имбирь может оказывать благоприятный эффект на функцию мозга: с одной стороны, он улучшает кровоток, снижает возбудимость в коре головного мозга, с другой – предотвращает отложения на стенках артерий и, следовательно, защищает мозг от кислородного голодания. В частности, препарат «Ринолин» на основе экстракта имбиря восстанавливает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает память.

- Приятный запах чая с имбирем – это букет ароматических веществ, способных вызывать прилив бодрости и хорошее настроение.

Тонизирующий аромат

В царстве пряностей имбирь занимает особое место благодаря ароматическим качествам. Но эфирное масло имбиря – благовоние не из дешевых: для получения литра натурального эфирного масла требуется 50 кг высушенных корневищ. И желательно, чтобы масло было произведено на Малабарском побережье Индии.

В Средние века больного окуривали сухим молотым корнем, готовили на основе ароматного имбирного отвара ванны, настоянными на сухом корне маслами умащивали тела. А современная ароматерапия приписывает эфирному маслу имбиря адаптогенный эффект: оно придает силы, снимает переутомление, увеличивает жизненную емкость легких, регенерирует ткани, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Эфирное масло помогает победить ревматизм, остеохондроз и радикулит, используется при растяжении связок и сухожилий.

Еще одно свойство эфирного масла имбиря – оно позитивно влияет на нервную систему и может выполнять функции антидепрессанта. При этом препарат не имеет побочных эффектов, которые, как правило, сопровождают применение синтетических антидепрессантов.

Нага организм порой не успевает приспособиться к необычно резким изменениям ритма повседневной жизни. Испытывая постоянную нехватку адаптационной энергии, человек почти инстинктивно пытается привлечь извне вспомогательные источники жизненного стимулирования. И один из способов получения энергии – обращение к исцеляющей силе ароматов.

Для ароматизации воздуха в комнате вам понадобится аромалампа – двухъярусный сосуд из глины, стекла, камня или металла: сверху наливается горячая вода, вниз ставится горящая свеча. Добавьте в воду одну или две капли эфирного масла имбиря. При желании можно создать собственную аромакомпозицию: имбирное масло хорошо сочетается с благовониями жасмина, пачули, гвоздики, лаванды, можжевельника, с маслами цитрусовых и ладаном.

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.