

ИМБИРЬ

ЗОЛОТОЙ ЛЕКАРЬ



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ

Наталья Ольшевская
Имбирь. Золотой лекарь.
Рецепты народной медицины

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4602348

Имбирь. Золотой лекарь: рецепты народной медицины / Сост. Н. Ольшевская: АСТ, Сова; Москва;
2011

ISBN 978-5-17-070676-1

Аннотация

Имбирь – чудо-растение, которое издавна известно как универсальное лекарство. Он обладает уникальными целебными свойствами, и даже общепризнанные растения-лекари уступают ему в своих полезных свойствах. По праву имбирь можно назвать универсальным лекарством XXI века! Целебным свойствам этого растения мы посвятили нашу книгу. На ее страницах вы познакомитесь с простыми рецептами народных целителей и получите уникальную возможность обрести здоровье без медикаментов.

Содержание

ИМБИРЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО XXI ВЕКА	4
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ИМБИРЬ!	7
Визитная карточка чудо-растения	7
Сорта и виды	9
Какие полезные вещества содержатся в имбире?	10
Как используют и хранят имбирь	11
Как влияет имбирь на другие лекарства	14
Противопоказания при применении имбиря	15
КАК ВЫРАСТИТЬ ИМБИРЬ НА ПОДОКОННИКЕ	16
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМБИРЯ В АЮРВЕДЕ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Н. Ольшевская

Имбирь. Золотой лекарь: рецепты народной медицины

ИМБИРЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО XXI ВЕКА

Все хотят быть красивыми, здоровыми и молодыми, но не все знают, как этого достичь. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят вас от всех проблем, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру. Ведь в каждом человеке заложен огромный потенциал здоровья, и если использовать его хотя бы наполовину, то можно жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое болезни. Об этом напоминают древние знания о природе и о способах лечения заболеваний. Тысячелетиями их собирали по крупицам, передавали из уст в уста. Из глубины веков они дошли до нас, и мы получили уникальную возможность обрести здоровье без лекарств.

В арсенале народной медицины существует множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний, среди них – траволечение. Люди использовали растения в качестве лекарств задолго до появления медицины как науки. Древние знахари умели с помощью травяных настоев, отваров и настоек исцелять от самых тяжелых болезней. Современная медицина признает целебную силу зеленых целителей, и сейчас никого не удивляет, если врач назначает травяную терапию при каком-либо заболевании.

К таким потрясающим природным лекарям относится имбирь. Хочу рассказать вам, уважаемые читатели, одну легенду.

Давным-давно встретились прекрасная девушка и храбрый юноша, они полюбили друг друга с первого взгляда. Как-то они гуляли ночью, и их увидел холодный ветер. Позавидовав счастьем влюбленных, он грозно усмехнулся и превратил сердце девушки в кусок льда, а ее необыкновенные глаза стали холодными и пустыми. С каждым днем девушка угасала, жизнь покидала ее, уступая место холоду и мраку.

Чтобы помочь своей возлюбленной, жених девушки отправился в далекие края в надежде раздобыть там лекарство. Целый год он искал снадобье, прошел сто дорог и сто гор, но, нигде не встретив средства от этой странной болезни, вернулся домой.

Вскоре юноша опять отправился на поиски лекарства. Три года он был в пути, много повидал, повстречал великих мудрецов, но никто из них не знал, как найти дорогу в далекую страну на Востоке, где, по слухам, можно было отыскать заветное лекарство. И в этот раз юноша вернулся домой с пустыми руками.

Силы возлюбленной иссякали, и юноша в третий раз отправился в дорогу. После долгого пути он присел под дерево отдохнуть, но вдруг воздух задрожал и появился огромный Дэв¹. Юноша так испугался, что не смог вымолвить ни одного слова. Но Дэв неожиданно дружелюбно произнес: «Меня послали, чтобы чинить тебе всякие препятствия в дороге, но я не могу этого сделать. Ты поразил меня своей преданностью и упорством, поэтому в награду я укажу тебе дорогу к тому, что ты так давно ищешь. Этот путь будет нелегким. Тебе надо пройти до конца 100 длинных дорог и 100 коротких. На последней длинной дороге ты пройдешь восемь перекрестков, а на девятом ты увидишь болотную птицу Абу, которая отнесет тебя на восход солнца, и там пред тобой предстанет прекрасный остролистный цветок. Но не

¹ Азерб. Div – «великан».

обольщайся внешней красотой, ибо его настоящая красота скрыта от людских глаз: сила волшебного цветка находится в его корнях, и берет он ее из Праматери-земли. Именно огненная мощь корней поможет твоей возлюбленной. Приготовь из них отвар и дай ей выпить. Этот чудодейственный эликсир наполнит ее тело и душу живительной силой».

Смелый юноша в точности выполнил все наставления Дэва и после долгого и сложного пути с победой вернулся домой. Чудодейственный напиток, приготовленный из золотого огненного корня, вернул его возлюбленной красоту, здоровье и силы. Как вы уже догадались, это был имбирь!

С незапамятных времен люди посвящали имбирию не только легенды, но и целые трактаты, за него сражались и даже использовали в качестве денежной единицы. Древние лекари называли имбирь «универсальным лекарством, разжигающим внутренний огонь». Они считали, что имбирь способен сохранять молодость, укреплять силы, согревать. Его применяли при простудных заболеваниях, при почечных, желчных и кишечных коликах, при болях в животе, тошноте (китайские моряки обязательно брали с собой в плавание корни имбиря и жевали их во время шторма, чтобы избавиться от морской болезни).

Древние греки добавляли имбирь в хлеб, а для европейцев это растение стало первой заморской пряностью, которая и в настоящее время занимает ведущее место в кулинарии (европейцы добавляют имбирь в пряники, джемы, в мясные и овощные блюда, а также в различные напитки – чай, пиво, вино, настойки).

Древние римляне применяли имбирь как противочумное средство, а также его соком лечили ожоги и порезы. Но, пожалуй, самыми замечательными свойствами имбиря они считали способность возвращать молодость и повышать потенцию. Знатные римляне давали своим рабам имбирь, чтобы увеличить у них рождаемость. Китайские лекари за свойство имбиря увеличивать половое влечение дали растению название, которое в переводе с китайского означает «мужественность». А в Японии до сих пор в день Праздника мужественности готовят имбирное блюдо и подают его к столу в качестве средства, «пробуждающего тело и душу». Европейские же медики в XIX веке разработали так называемые «гаремные леденцы», в состав которых входил имбирь, и экспортировали их во многие страны.

Корням имбиря приписывали и магические свойства. Так, в Древней Индии имбирь использовали для приготовления любовных напитков, а также ассоциировали его с деньгами, успехом и властью.

В Северном Китае в захоронениях, относящихся ко II в. до н. э., найдены мешочки с остатками сухого порошка молотого корня, которые клали умершим для путешествия в мир иной. Древние жители Поднебесной считали, что имбирь отпугивает злых духов, и натирали имбирем ступни и ладони умершего человека. По мнению древних китайцев, употребление имбиря очищает тело и подготавливает к общению с богами и предками, а также гарантирует семейным парам зачатие ребенка мужского пола. Существовал даже такой обычай: дарить на счастье в Новый год горшочек с засахаренным имбирем.

И в наши дни во многих китайских провинциях сельские жители приколачивают имбирный корень (кусочек высушенного корневища) над входом, чтобы отогнать злых духов и защитить новорожденных детей.

Сейчас известно, что имбирь помогает при менструальных болях, снимает судороги, способствует восстановлению организма после родов, действует как средство общего очищения крови, лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, восстанавливает иммунитет, избавляет от головной боли... Словом, чтобы лишь перечислить то количество болезней, от которых избавляет имбирь, потребуется несколько страниц! По праву имбирь можно назвать универсальным лекарством XXI века.

Целебным свойствам имбиря мы посвятили нашу книгу. На ее страницах вы познакомитесь с простыми рецептами народных целителей и получите уникальную возможность

обрести здоровье без медикаментов. Но помните, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, которые вы найдете в книге, должны быть согласованы с вашим лечащим врачом!

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ИМБИРЬ!

Визитная карточка чудо-растения

Родиной имбиря являются Юго-Восточная Азия и Западная Индия. Растение почти не встречается в диком виде. Его возделывают в тропических и субтропических областях Китая, Японии, Вьетнама, Индии, Западной Африки, Аргентины, Бразилии, Ямайки. Но самым главным поставщиком имбиря считается Индия – здесь выращивают почти половину мирового производства этой культуры. Имбирь возделывают как огородное растение, а также в комнатных условиях – в ящиках и горшках.

Каких только имен не имеет это растение: рогатый корень, вишвабхесадж, белый корень, мужественность, адрак, нагара, ушна, шунти, шангабир, занджабил, джинжер. Но ботаническое название у него одно – имбирь лекарственный – *Zingiber officinale*. Считают, что ботаническое название имбиря произошло от слова *singabera*, что на санскрите означает – «в форме рога». Это многолетнее травянистое растение имеет сложную корневую систему и относится к семейству Имбирные (*Zingiberaceae*). Имбирь используют в пищу как пряность.

По ботанической классификации семейство имбирных (*Zingiberaceae*) довольно многочисленно и насчитывает 47 родов и около 1000 видов. Кроме лекарственного имбиря в семье имбирных есть и специи (кардамон, куркума, имбирь японский), и декоративные растения (алпиния, сиамский тюльпан, глобба, имбирная лилия – гедиедихиум, кемпферия, николайя и др.).

Внешне растение лекарственного имбиря напоминает камыш. У него узкие ланцетовидные чередующиеся фиксированные гладкие листья длиной 10–15 см и шириной около 1 см, они глубоко сидят на стебле. Их не используют в пищу (рыночные торговцы применяют их в качестве упаковки для продуктов).

Корни по происхождению придаточные, образуют мочковатую корневую систему. Нередко за корень принимают видоизмененный подземный побег – корневище, от которого отходят зеленые надземные побеги и придаточные корни.

Корневища имбиря представляют собой ползучие, узловатые, мясистые, извитые, крючковатые подземные стебли. Они имеют вид кругловатых, расположенных преимущественно в одной плоскости пальчаторазделенных кусочков. Корневища имбиря обычно достигают 5–7 см в длину и имеют толщину около 2–4 см. Гладкий, кажущийся воздушным корень этого растения вызывает различные ассоциации. Кому-то он напоминает смешного гномика, кому-то – кулачок сказочного волшебника, грозящего своими скрюченными пальчиками.

Стебель имбиря – однолетний: каждый год он вырастает заново от многолетнего корневища, достигая за сезон высоты 60–90 см.

Плотные, короткие колосовидные соцветия состоят из стебля, покрытого кроющими листьями, черепитчато-налегающими один на другой, и пазушных одиночных цветков белого, желтого или розового цветов, напоминающих по форме орхидею. У растения развита только одна тычинка, приросшая к лепестку. Вместо остальных тычинок недоразвитые стаминодии. Пестик – один, завязь – нижняя, плод – трехстворчатая коробочка (образуется редко).

Тычинки имбиря практически стерильны, и размножается он в основном вегетативно – отрезками корневищ, поэтому цветение имбиря можно увидеть крайне редко. Особой деко-

ративностью имбирь не отличается, поэтому чаще всего его выращивают из-за иных, более чем полезных качеств.

Цветет в зависимости от места произрастания. Так, в Индии цветение имбиря происходит два раза в год.

Все растение обладает изысканным лимонным ароматом.

Из корневищ имбиря делают порошок, который и добавляют в пищу. В местах, где возделывают растение, употребление имбиря носит сезонный характер. Жители таких стран предпочитают молодые корни, собранные в прохладный сезон. К этому времени корни хорошо пропитываются влагой и разрастаются, становятся не жесткими, не горькими и не сухими.

Кроме корней в пищу используют наземные ростки имбиря, которые похожи на заточенные карандаши с зеленым острием. По вкусу они немного напоминают мандарин с острым привкусом. Как правило, их добавляют в салаты.

Красивые и душистые цветки имбиря – наименее вкусная часть растения, поэтому их редко используют в пищу, а применяют в качестве украшения стола или помещений для принятия пищи – они источают тонкий аромат и долго не вянут, хороши в букетах и гирляндах.

Сорта и виды

Известно множество сортов имбиря. Обычно корень внутри светлый, желтоватый снаружи (со временем он становится коричневым), но встречаются сорта удивительного цвета – ярко-зеленые, желтые с голубыми прожилками.

Все сорта имбиря славятся оригинальным ароматом и вкусом, но имеют разные оттенки. Одни из них пахнут апельсином, другие – травой и даже керосином.

Сорта также различаются по форме и длине корневищ. Бывают сорта с корневищами в форме кисти руки с собранными в шепотку «пальцами» или корни, похожие на «кулаки», а также вытянутые и рогатые, округлые и приплюснутые корневища. Их объединяет лишь одно свойство: все сорта становятся жгучими, когда корень полностью вызревает.

В различных странах имбирь обрабатывают для хранения по-разному. Именно в зависимости от способа обработки различают белый (грязно-белого и сероватого оттенка) и черный имбирь. Так, в странах Юго-Восточной Азии замачивают корневище в воде или погружают в слабо концентрированную сернистую кислоту или хлорную известь на ночь, затем удаляют или всю кожицу, или ее верхний слой и сушат на солнце. Иногда очищенные корневища многократно промывают известковым молоком, после чего варят с сахаром. В Латинской Америке неочищенные корни сушат на солнце, предохраняя от попадания влаги.

Следовательно, белый – «бенгальский» – это предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя, а затем уже высушенный на солнце. Черный же имбирь получил название «барбадосского» – это неочищенный и высушенный на солнце корень, который имеет сильный запах и более жгуч на вкус. На изломе имбирь обоих видов серо-белый.

Какие полезные вещества содержатся в имбире?

Ценность имбиря, как мы уже знаем, в его подземной части. Мясистый, разветвленный корень этого растения содержит целый ряд полезных веществ, микро- и макроэлементов, среди которых: аспарагин, алюминий, кальций, хром, холин, марганец, магний, фосфор, кремний, калий, натрий, железо, германий, каприловая, линолиевая, олеиновая и никотиновая кислоты, жиры, волокно, витамины С, А, В₁, В₂. Также в составе корня имбиря есть все незаменимые аминокислоты, включая треонин, триптофан, лейзин, фениланин, метионин, валин и другие.

В имбирном корне содержится 1–3 % эфирного масла. Именно оно придает корневищу особый терпкий и пряный аромат. Основными компонентами масла являются: цингиберен (зингиберен) – до 70 %, крахмал – 4 %, гингерол —1,5 % (а также камфен, линалоол, гингерин, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль, цинеол, сахар и жир).

Пикантный жгучий вкус имбирному корню придает фенолоподобное вещество гингерол.

Благодаря всем этим веществам имбирь включен в фармакопеи Великобритании, Японии, Швейцарии, Австрии, Китая, Египта, используется в африканской и азиатской медицине, классической гомеопатии.

Как используют и хранят имбирь

Имбирный корень имеет сладкий и острый вкус и относится к разряду горячих специй. Эти поистине уникальные вкусовые характеристики имбиря объясняются большим содержанием эфирного масла и других компонентов.

Конечно, лучше покупать свежий имбирь, чем сушеный или порошковый, так как в нем больше аромата и активных веществ.

Свежий корень имбиря должен быть твердым, гладким, и на нем должны отсутствовать какие-либо черные пятна или плесень. Свежий имбирь бывает в двух формах: «старый» и «молодой». «Старый» имбирь необходимо очистить от кожуры перед употреблением, «молодой» не очищают (но купить его можно только на рынках Азии).

Свежий, не очищенный от кожуры имбирь хранится в холодильнике до 3 недель, в морозильнике – до 6 месяцев.

Порошок имбиря до 1 года хранят в плотно закрытых стеклянных емкостях в холодильнике.

В кулинарии имбирь используют, чтобы сохранить свежесть блюд, для придания особенного привкуса и аромата супам, горячим вторым блюдам из рыбы и мяса, колбасам, паштетам, консервам, вареньям, маринадам и напиткам и т. д. Имбирь входит в состав приправ (карри, чатни) и соусов (уорчерский.) Имбирь входит в рецептуру многих настоек, наливок и других крепких напитков. С имбирной ароматизацией готовят многие кондитерские изделия: пряники, кексы, желе, начинки для пирогов и конфет, компоты.

В Азиатских странах популярен имбирь, маринованный в сладком уксусе или засушенный в смеси соли и сахара. Засахаренный имбирь – любимое лакомство китайцев.

Высококачественный имбирный корень должен быть гладким, плотным, не сморщенным и маловолокнистым, со свежим пряным запахом. Чем он длиннее, тем богаче эфирными маслами и микроэлементами.

У молодого корня имбиря кожица тонкая, поэтому перед использованием ее не следует срезать, а у зрелого корня ее удаляют, так как она жесткая и грубая.

Полезные вещества в основном находятся под кожицей имбиря, поэтому при чистке имбирного корня ее следует оставлять очень тонкой. При разделке и измельчении имбиря не рекомендуется пользоваться деревянной посудой, так как она надолго сохранит его запах. Для измельчения имбирного корня лучше использовать мелкую терку. А чтобы надолго сохранить аромат и вкус свежего имбиря, его нужно почистить и залить водкой или хересом.

В холодильнике свежий корень имбиря может храниться около недели, а сушеный сохраняет свои свойства до 4 месяцев. При хранении корневищ в холодильнике целлофановые пакеты не используют. Высушенные неочищенные корни имбиря хранят в темном и прохладном месте.

Сушеный имбирь вымачивают перед употреблением. Но надо помнить, что он гораздо острее свежего имбиря, и поэтому 1 чайная ложка измельченного сушеного имбиря может заменяться в рецептах на 1 столовую ложку натертого свежего. Молотый имбирь во многом уступает свежему по вкусу и аромату.

Имбирь применяется в кулинарии в такой пропорции: 1 г имбиря на 1 кг мяса или теста. В соусы имбирь добавляется после готовности; в тесто – во время или в конце замеса; в тушеное мясо – за 20 минут до готовности; в компоты, варенья и другие сладости – за 2–5 минут до готовности.

Для приготовления имбирного масла следует нагревать ломтики имбирного корня в оливковом, кукурузном или арахисовом масле, пока они не потемнеют. Имбирное масло применяют для заправки салатов и для приготовления приправ к макаронам.

Имбирь способен творить чудеса чуть ли не при всех заболеваниях, поэтому его активно используют в медицине.

Для лечения имбирь применяют в виде настоя, отвара. При заболеваниях кожи используют порошок имбиря, смешанный с другими веществами до превращения его в кашицу, а в гомеопатии – настойку высушенного корневища на воде и на спирту. Для массажа и мануальной терапии обычно используют эфирное масло, получаемое из корня.

Имбирь лечит диарею, заболевания щитовидной железы, снижает уровень холестерина. Благоприятно воздействует на дыхательную систему. Это прекрасное средство от бронхиальной астмы.

Известно, что имбирь усиливает мозговое кровообращение, а это, в свою очередь, стимулирует активность мозга, поэтому его рекомендуют включать в рацион людей, занятых умственным трудом.

Пряный аромат корня имбиря действует как прекрасное тонизирующее средство.

Имбирь положительно влияет на иммунную систему человека, а также помогает организму избавляться от токсинов. Поэтому его часто используют в качестве профилактического средства от простуд. Так, при первых признаках простуды возьмите небольшой кусочек корня имбиря и медленно пожуйте его. Если же у вас заболело горло, то поможет средство, которое следует принимать перед едой: выдавите из корня имбиря немного сока (2 ч. ложки) и добавьте в него щепотку соли. Антибактериальные свойства имбиря позволяют использовать его при воспалительных процессах в ротовой полости, например при стоматите.

Имбирь эффективен в профилактике язвенной болезни, так как хорошо воздействует на слизистую оболочку желудка, а также предотвращает появление кишечных паразитов. Он улучшает секрецию желудка, повышает аппетит. Этот замечательный корень способствует нормализации состояния кровеносных сосудов, снижает риск образования тромбов и даже обладает противораковыми качествами. Имбирь полезен для снижения липидов крови и кровяного давления, а следовательно – для предотвращения инфаркта.

Незаменимые аминокислоты, которыми так богат корень имбиря, играют важную роль в процессе обмена веществ. Это позволяет использовать его для нормализации жирового обмена, в частности, для повышения усвояемости животных жиров. Для этого достаточно добавлять немного сушеного или маринованного имбиря к жирным мясным и рыбным блюдам.

Имбирь – прекрасное болеутоляющее средство. Так, если натереть свежий имбирь или развести водой до состояния кашицы сушеный и приложить на проблемный участок – боль скоро исчезнет.

Имбирь является эффективным афродизиаксом, он повышает потенцию, избавляет от фригидности и бесплодия. Имбирь применяют для снятия симптомов токсикоза при беременности, при почечных, желчных, кишечных коликах, при отрыжке и болях в животе. Имбирь очищает организм от токсинов и шлаков, вследствие чего улучшает общее самочувствие; появляется свежий цвет лица, улучшаются зрение, память, вырастает острота ума. **Это его свойство делает имбирь очень эффективным для снижения веса.** Ускоренный метаболизм позволяет тучным людям легко избавиться от лишних килограммов. Для этого достаточно использовать имбирь в качестве дополнения к правильному питанию.

Имбирь снимает симптомы морской болезни и расстройства вестибулярного аппарата, возникающие при езде или в полете. Он устраняет все симптомы – тошноту, слабость, головокружение, холодный пот.

Имбирь эффективно снимает тошноту и рвоту во время беременности, даже в таких сложных случаях, как гиперемезис беременных, и не оказывает негативного воздействия на плод.

Имбирь применяют как обезболивающее и противовоспалительное при таком заболевании, как артрит. Он помогает в профилактике и лечении воспаления желчного пузыря и желчного камня. Его применяют при параличе, желтухе, глистных заболеваниях. Его используют как наружное средство для борьбы с нарывами и синяками.

В китайской медицине имбирь используется для лечения зубной боли, простуды, дизентерии, ревматизма и других заболеваний.

Эфирное масло имбирного корня применяется в ароматерапии для улучшения настроения, лечения психических и эмоциональных расстройств.

Ежедневный прием одного стакана напитка из заваренных ломтиков имбиря с медом дает очевидный эффект в уменьшении старческой пигментации кожи. Этот напиток можно заменить мелко нарезанным имбирем с солью.

Содержащееся в имбире эфирное масло сдерживает образование пероксида, а поэтому замедляет процесс старения. Постоянное употребление имбиря помогает удалять пигментные пятна.

Если на волосы нанести сок имбиря или просто протереть корни волос ломтиком имбиря, активизируются кровообращение и обмен веществ в коже головы, что предотвращает выпадение волос и появление седины, стимулирует рост новых волос, а также утоляет зуд кожи головы.

Имбирь применяется в горячих ингаляциях, в ваннах, для растираний, для массажа и, как уже говорилось, внутрь.

В последние годы стало известно, что имбирь можно применять для коррекции побочных действий различных химических препаратов.

Итак, в медицине используют следующие полезные свойства имбиря:

- антибактериальное, противовоспалительное, антимикробное, антисептическое;
- антиартериосклеротическое (очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек);
- повышающее мужскую и женскую потенцию;
- слабительное, ветрогонное, желчегонное;
- антиспазмолитическое (снимает спазмы различного происхождения);
- стимулирующее кровообращение;
- антигельминтное;
- способствующее пищеварению;
- выводящее излишки холестерина и препятствующее его накоплению;
- отхаркивающее;
- стимулирующее интеллектуальную деятельность;
- подавляющее тромбоксансинтезу;
- антигипергликемическое;
- периферийное сосудорасширяющее;
- слюногонное и существенно повышающее содержание в слюне пищеварительного фермента амилазы;
- противоязвенное (лечит кожные язвы и фурункулы);
- потогонное;
- обостряющее зрение, вкус, слух;
- повышающее аппетит;
- усиливающее моторику желудочно-кишечного тракта;
- отвечающее за тонус сердечной мышцы;
- действующее как катализатор и синергист с другими травами (позволяет проявить целебные свойства других лекарственных растений, если употребляется вместе с ними);
- ароматическое и др.

Как влияет имбирь на другие лекарства

«Любит» или «не любит» имбирь лекарства, которые вы принимаете? Это очень важно знать, иначе он превратит ваши препараты в бесполезные пилюли или, того хуже, в яд.

Оказывается, имбирь усиливает действие сердечных и антидиабетических препаратов (понижающих сахар в крови).

Имбирь придает силу сердечным гликозидам и иногда противодействует антиаритмическим лекарствам и увеличивает риск гипокалиемии. Поэтому при сердечной аритмии имбирь следует применять очень осторожно.

Также имбирь:

- взаимодействует с деполяризующими мышечными релаксантами и увеличивает риск появления аритмии;
- снижает действие лекарств, блокирующих бета-адренорецепторы;
- противодействует нитратам и средствам, блокирующим кальциевый канал;
- способен противодействовать гипотензивным лекарствам (лекарствам для снижения повышенного давления), т. е. увеличивает риск артериальной гипертензии. Поэтому гипертоникам, использующим имбирь в терапии каких-либо заболеваний, необходимо помнить об этом и контролировать показатели с помощью регулярных измерений давления;
- увеличивает аритмогенную силу действия терфенадина.

Противопоказания при применении имбиря

Безусловно, имбирь универсален по своим лечебным свойствам, но даже у такого чудо-лекаря есть противопоказания.

Так, чрезмерное количество гингерола, содержащегося в имбире, стимулирует работу почек, что вызывает сухость во рту, боль в горле и запоры. Поэтому имбирь нельзя есть в больших количествах.

Нельзя использовать подпорченный имбирь, так как в таких корнях содержится саф-рол – органическое вещество большой токсичности, которое может спровоцировать болезни печени и пищевода.

Имбирь противопоказан при:

- воспалительных заболеваниях кожи;
- повышенной температуре тела;
- дивертикулите;
- дивертикулезе;
- язве пищевода и желудка;
- неспецифическом язвенном колите;
- гепатитах;
- кровотечениях и язвах;
- камнях и скоплении песка в почках и мочевом пузыре.

Имбирь не рекомендуется употреблять беременным на поздних сроках и кормящим женщинам (хотя в первом триместре беременности имбирь может избавить от токсикоза), а также в период кормления грудью.

При гипертонии или при нарушениях работы сердца применять препараты из имбиря можно только после консультации со специалистом.

КАК ВЫРАСТИТЬ ИМБИРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

Конечно, гораздо проще купить имбирь в магазине. Тем более что его продают не только в сушеном и молотом виде, но и свежим. Однако наверняка куда приятнее сдобрить блюдо приготовленной собственноручно пряностью, или заварить целебный чай из корней, выращенных на собственном подоконнике. К тому же вы получите массу положительных эмоций. Ведь имбирь – очень эффектное растение, дает много зелени, и вы еще до снятия урожая будете наслаждаться его роскошным видом. Два-три растения на подоконнике обеспечат семью имбирем на целый год! Ну а если он еще и зацветет! А вырастить имбирь в комнатных условиях совсем несложно. Давайте попробуем!

Посадка. Выращивать имбирь начинают в апреле. Растения размножают вегетативно, весной, путем деления корневища на отдельные «клубни». Для этого выкопанные корневища очищают от земли и чуть подсушивают. Потом острым ножом аккуратно нарезают на «клубни» (длиной до 5 см) так, чтобы на каждом была здоровая и хорошо развитая почка.

Нарезанные части затем чуть подсушивают до образования пробковой ткани или припудривают срезы древесной золой, чтобы уберечь от загнивания.

Посадочный материал можно купить в магазине, но обращайтесь внимание на то, чтобы корни не были подморожены.

«Клубни» высаживают по одному горизонтально почками вверх в широкие и неглубокие емкости (высотой 15–20 см) с хорошим дренажным слоем. Для этого вполне подойдут неглубокие вазоны или небольшие удлиненные кюветы. Корневища сажают поверхностно (чтобы слой земли над ними не превышал 2 см), как ирисы, лишь слегка присыпав землей.

Перед посадкой корневище 2–3 часа выдерживают в розовом растворе перманганата калия.

Имбирю требуется рыхлая питательная почва с небольшим добавлением песка. Землю для посадки можно приготовить самостоятельно (из дерновой – 1 ч., перегнойной – 1 ч., песка – 1/2 ч.) или купить готовый субстрат, например, землю для декоративно-лиственных растений.

Не забывайте о дренаже. В подготовленную кювету высотой 15–20 см насыпают мелкого керамзита (1 см), предварительно прикрыв черепками отверстие для стока воды. Гравий прикрывают речным песком (1,5–2 см). И наконец горшок заполняют субстратом.

Уход. Емкость с растением следует поставить в место, защищенное от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Имбирь прекрасно чувствует себя в светлых и теплых помещениях, весной, летом и осенью – при температуре не ниже 20 °С.

После посадки почву обильно поливают.

Спустя 1,5–2 недели из почвы покажутся молодые побеги.

Растениям требуется обильный равномерный полив и опрыскивание, подкормка каждые две недели, предпочтительнее органическими удобрениями.

Листья и стебли имбиря можно использовать как ингредиенты салата, но срезать их не стоит, если хотите вырастить крупные корневища.

Имбирь нуждается в подкормках, как в воздухе. Поэтому подкормки рекомендуется делать на протяжении всей вегетации (в комнатных условиях у имбиря она длится с конца апреля по конец октября): 1 раз в 10 дней «давать» коровяк, разбавленный в пропорции 1:10. Начиная с августа, органику чередуют с калийными удобрениями, чтобы лучше сформировались новые клубни. На протяжении всей вегетации имбирю необходимо опрыскивание, иначе из-за сухости воздуха в комнате начинают подсыхать листья. Делают это вечером, когда прямые солнечные лучи не опаляют листья. Иначе маленькие водяные капельки могут спровоцировать ожоги.

Почву рыхлят на глубину до 1 см в течение всего роста через день после полива.

В период активной вегетации растению необходим яркий рассеянный свет, поэтому оно может успешно расти у окон западного и восточного направлений. У окон южного направления растению обеспечивают притенение от прямых солнечных лучей, используя для этого тюлевую занавеску или экран. На северных окнах имбирю может не хватать света.

В летний период растение полезно выносить на открытый воздух (балкон, сад), в место, защищенное от прямого солнца.

В течение вегетации для растения важно выдерживать определенный диапазон температур: летом – 20–25 °С, осенью-зимой – 18–20 °С.

Летом имбирь поливают обильно, мягкой отстоянной водой. Полив производят после того, как верхний слой субстрата подсохнет.

Сбор урожая. Посадив корень в марте-апреле, вы получите собственный урожай как раз к началу зимы – началу зимовки (спячки) имбиря.

Для того чтобы корень имбиря был достаточно большим, необходимо дать ему хотя бы 8 месяцев.

В конце сентября листья у имбиря начинают слегка разваливаться в разные стороны, как будто он готовится задохнуться. С этого момента уменьшают полив и совершенно прекращают опрыскивание. Как только листья полностью пожелтеют и начнут отпадать, приступают к уборке урожая. Прежде всего, прекращают полив. Когда земляной ком высохнет, его выбивают из емкости, где находилось растение. Корневища очищают от остатков почвы, удаляя придаточные корни, и 2–3 дня просушивают на солнце.

Зимой имбирь обычно выкапывают, поскольку он к середине зимы впадает в спячку, и опять высаживают в горшок только весной. Если вы решили его не выкапывать, то растение нужно содержать при более низкой температуре (12–14 °С) и, поливая умеренно, постепенно снижать дозу полива и даже давать почве подсохнуть.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМБИРЯ В АЮРВЕДЕ

Аюрведа считает слабость пищеварения причиной всех заболеваний и превозносит крепкий желудок как источник здоровья. Дело в том, что пищеварительный тракт ответствен не только за извлечение питательных веществ из съеденной пищи, но и за качество наших эмоций. Аюрведические мудрецы утверждают, что каждая клетка тела буквально создана из еды; и если пища усваивается хорошо, то и клетки здоровы.

Поэтому очень важно научиться соблюдать баланс Тридоши – это прекрасная профилактика любых заболеваний. Когда достигнуто равновесие Тридоши, человек ощущает здоровье на всех уровнях: умственном, физическом и духовном, а это намного больше, чем просто отсутствие болезни. Причем потенциал организма можно довести до максимума! Именно поэтому имбирь – одна из самых лучших и наиболее саттвичных аюрведических специй. Неслучайно его называют «универсальным лекарством» – вишвабхесадж.

Но давайте сначала попытаемся понять, что такое Аюрведа, Тридоши и другие аюрведические понятия.

Аюрведа, в отличие от традиционной европейской медицины, совершенно по-другому оценивает человеческий организм и его функции. В Аюрведе основными элементами мироздания являются эфир, воздух, огонь, вода и земля – они выражены в человеческом теле как три функциональных принципа, носящих название Тридоша. Из эфира и воздуха получается телесный воздух (Вата-доша). Огонь в сочетании с водой реализует телесный огонь (Питта-доша). Земля с водой представляют собой телесную воду (Капха-доша). Эти три элемента – Вата, Питта, Капха – ответственны за все биологические, психологические и физиопатологические функции человека. Когда элементы разбалансированы, в организме возникают болезненные процессы.

По Аюрведе, тело человека состоит из тканей (дхатус), продуктов жизнедеятельности (малас) и энергетических сил (дошах). Основной задачей Тридош является помощь в создании всевозможных тканей тела и выводе лишних продуктов жизнедеятельности из организма. Тридоши влияют на все движения, преобразования и самые различные функции, осуществляемые организмом человека.

Вата-доша является самой важной из трех дош. Она отвечает за все движения в организме. Вата-доша является главным двигателем – она включает другие две доши в процессы создания всех тканей и вывода продуктов жизнедеятельности из организма.

Если в течение долгого времени Вата оказывается разбалансированной, то в результате случается сбой и в двух других дошах (Питты и Капхи). Преодолеть этот так называемый тридошевый дисбаланс очень трудно.

Вата-доша выполняет следующие функции:

- отвечает за все выделения – семенной жидкости, мочи, пота и даже плода;
- способствует процессу метаболизма в организме;
- контролирует все движения тела (как физические, так и умственные), включая сокращение мышц, в том числе и сердечной, а также дыхание;
- способствует передаче всех сенсорных импульсов от различных органов чувств к мозгу.

Дисбаланс Ваты зачастую проявляется как «неудобство» в кишечнике.

Питта-доша связана с огнем или теплом и отвечает за метаболизм на различных уровнях – от переваривания пищи до других, более сложных преобразований в организме. Термогенез – тоже задача Питты-доши. Она всегда поддерживает надлежащую температуру тела. Питта-доша также ответственна за правильный обмен веществ в организме и чистую кровь (отсутствие токсинов); она также контролирует скорость пищеварения.

Помимо этого *Питта-доша выполняет следующие функции:*

- преобразует внешние образы в оптические нервные импульсы;
- отвечает за аппетит человека;
- способствует превращению информации в знание, а знания – в суждение;
- придает человеку мужества и храбрости, помогает смело встречать любую сложную ситуацию;
- отвечает за цвет и структуру кожи лица, придает ей мягкость.

Капха-доша – самая сложная из трех дош. Она обеспечивает конституцию и необходимую телу смазку. Этим она позволяет уравнивать движения Ваты и метаболизм Питты. Например, в организме спортсмена-тяжеловеса преобладает именно Капха-доша.

Капха-доша выполняет следующие функции:

- придает силу, необходимую для выполнения физических заданий;
- обеспечивает влажность и смазку, чтобы между различными частями тела не возникло трение;
- дает стабильность, основательность – как телу, так и уму;
- формирует массу и конституцию, обеспечивая полноту тканям тела;
- отвечает за половую зрелость и плодовитость, чтобы производить здоровое потомство.

У человека, страдающего тем или иным заболеванием, при соблюдении тридошевого баланса происходит замедление, или реверсия, процесса болезни, особенно в случае многих аутоиммунных нарушений. Самое главное и самое прекрасное в Аюрведе – это то, что научиться сохранять баланс Тридоши очень легко. Ведь Аюрведа основана на законах природы, а потому все в ней наполнено здравым смыслом. Главные инструменты, которыми может пользоваться любой человек, – соблюдение правильного образа жизни и режима питания.

Когда баланс Тридоши достигнут, человек пребывает в совершенно уравновешенном эмоциональном состоянии. У него хорошая память и логичное мышление. Органы чувств – зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовые ощущения – в полном порядке. Происходит легкое переваривание пищи и нормальное выделение продуктов жизнедеятельности. Человек ощущает прилив физической и ментальной энергии. Он находится в прекрасной форме – все ткани тела, органов и систем абсолютно здоровы.

Как же узнать свою дошу? Это может сделать каждый, исходя из личной физической конституции, которая является индивидуальной метаболической характеристикой. Можно даже сказать, что существует некая врожденная метаболическая модель поведения (в Аюрведе ее называют пракрити). Она оказывает свое влияние на инстинктивные реакции вашего ума и тела. То, как вы реагируете на определенные внешние раздражители (сила чувств и эмоций), напрямую подчинено вашей метаболической модели.

Люди типа Вата обладают следующими характеристиками:

- Слабое, худощавое телосложение.
- Быстрота реакции.
- Нерегулярный аппетит и пищеварение.
- Поверхностный, прерывистый сон; предрасположенность к бессоннице.
- Воодушевление, живость, богатое воображение.
- Возбудимость, переменчивость настроений.
- Быстрое восприятие новой информации, быстрое забывание.
- Склонность к беспокойству.
- Предрасположенность к запорам.
- Быстрая утомляемость; склонность к перенапряжению.
- Всплески умственной и физической активности.

Вата – принцип, управляющий движением. Влияние Ваты в человеческом организме подобно ветру в природе – она так же всегда находится в движении, так же бывает быстрой, холодной, сухой, грубой и легкой. Эти же качества преобладают и в людях, принадлежащих к типу Вата.

Основная отличительная черта типа Вата – непостоянство и непредсказуемость. Люди, принадлежащие к данному типу, значительно менее стереотипны, нежели люди со складом Питты и Капхи. Умственная и физическая энергия у них выделяется всплесками.

Людам Ваты нужно постараться избегать мест, где воздух очень прохладен и сух. Не стоит находиться в холодной комнате или в помещении, в котором установлено электронное оборудование. Итак, идеальная работа для людей Ваты – та, в которой во избежание дисбаланса чередуются напряженность, призванная поддерживать их интерес, и монотонность.

Люди типа Питта обладают следующими характеристиками:

- Среднее телосложение.
- Умеренная сила и выносливость.
- Хороший аппетит и сильная жажда, хорошее пищеварение.
- В периоды стресса – склонность к гневу и раздражительность.
- Светлая или красноватая кожа, часто с веснушками.
- Отвращение к солнцу, к жаре.
- Предприимчивость характера, любит вызов.
- Острый ум.
- Точная, четкая речь.
- Никогда не пропускают момент принятия пищи.
- Белокурые, светло-каштановые или рыжие волосы.
- Румянец на щеках.

Питта управляет пищеварением и обменом веществ.

Она отвечает за все биохимические трансформации, которые происходят в организме, тесно связана с производством гормонов и ферментов. Присутствие Питты в теле можно сравнить с огнем в природе – она сжигает, преобразовывает и переваривает. Питта бывает горячей, резкой и кислой. В людях, принадлежащих к типу Питта, преобладают эти же качества.

Личности типа Питта испытывают ощущение смертельного голода, если обед откладывается хотя бы на полчаса; живут строго по часам; не тратят время попусту; просыпаются среди ночи от ощущения жара и чувства жажды; стараются всегда контролировать ситуацию; проявляют чрезмерную требовательность к окружающим, бывают слишком критично настроены; имеют уверенную и решительную походку.

Основное свойство типа Питта – интенсивность. Люди данного склада честолубивы, остроумны, отличаются прямоотой и смелостью, ревнивы и склонны вступать в споры. Однако это вовсе не означает, что воинственная сторона Питты обязательно проявляется в явной или грубой форме. В состоянии равновесия люди этого типа вполне довольны жизнью и выражают по отношению к окружающим теплые и нежные чувства.

Люди с темпераментом Питты очень практичны.

Люди типа Капха обладают следующими характеристиками:

- Крепкое, мощное телосложение.
- Огромная физическая сила и выносливость.
- Постоянный заряд энергии.
- Медленные и изящные движения.
- Спокойная, мягкая, не склонная к гневу натура.
- Прохладная, ровная, плотная, бледная, зачастую жирная кожа.
- Несколько заторможенное восприятие новой информации.

- Хорошая долговременная память.
- Крепкий, продолжительный сон.
- Медленное пищеварение, умеренный аппетит.
- Предрасположенность к ожирению.
- Терпимость и способность прощать.
- Обостренное чувство собственности.
- Самодовольство.

Личности типа Капха долго раздумывают, прежде чем принять какое-либо решение; медленно просыпаются, долго лежат в постели, а после подъема непременно выпивают чашку кофе; довольствуются своим положением и стараются сохранить его; уважают чувства людей, к которым испытывают настоящую симпатию; находят эмоциональное удовольствие в еде; изящно двигаются (у них легкая, скользящая походка даже при избытке веса).

Основное свойство людей, принадлежащих к типу Капха, – расслабленность и медлительность. Капха обеспечивает стабильность и прочность, а также дает физическую силу и крепость. Они, как правило, отличаются крепким здоровьем и безмятежным, спокойным мировосприятием. Аюрведа считает этих людей счастливыми.

Аюрведа утверждает, что нет абсолютно хорошей или плохой пищи – она может быть хороша или плоха именно для вас. Способность извлекать необходимые для себя вещества из своей еды – вот что имеет значение. Люди не рождены одинаковыми в отношении еды – каждый из трех типов тела имеет в этом существенные черты:

- Люди типа Вата имеют пищеварение, «любящее» разнообразие и очень нежное.
- Люди типа Питта имеют пищеварение, которое по праву можно назвать сильным.
- Люди типа Капха переваривают пищу медленно и зачастую тяжело.

Люди, принадлежащие к тому или иному типу пищеварения, имеют свои плюсы и минусы. Так, люди типа Вата вряд ли в восторге от чрезмерной разборчивости своего желудка, но это делает из них весьма изысканных едоков, и им не приходится тревожиться о том, какая часть съеденной пищи превратится в жир (как это происходит у Питт и Капх). Но каждому все-таки важно научиться извлекать максимум пользы для себя из того типа пищеварения, с которым он рожден, и постараться, насколько это возможно, улучшить его.

Чтобы снизить ту или иную дошу, используют разный имбирь: сухой имбирь применяют для снижения Капхи и разжигания Питты, свежий – при нарушениях Ваты.

Имбирь применяется в терапии, снижающей Вату, в целях укрепления слабого пищеварения Ваты и согревания этой холодной доши. Допустимо введение порошка имбиря через нос.

Применение имбиря обосновано и в терапии, направленной на снижение Капхи.

Не рекомендуется применение имбиря в больших количествах людям Питта-типа. Но по показаниям (и в небольшом количестве) людям этого типа применять его все-таки можно.

Таким же важным принципом Аюрведы, как доши, является агни. Первичный признак хорошего здоровья – то, что ваш агни ярко горит; иными словами, вы перевариваете пищу без труда, насыщая питательными веществами каждую свою клетку, и сжигаете отходы без того, чтоб откладывать в теле залежи токсинов.

При нормальном природном ритме агни следует по таким волнам колебаний: человек чувствует легкий аппетит с утра, достаточно сильный в полдень и умеренный в начале вечера. Между этими точками агни слегка приглушает наш аппетит, чтобы без помех переварить уже съеденную пищу. Когда желудок опустошается, агни возвращает аппетит.

Если этот цикл нарушен, то аппетит и пищеварительный процесс начинают «спорить» между собой. *Агни подает человеку сигналы об этом дисбалансе посредством следующих симптомов:*

- изжога и повышенная кислотность желудочного сока;

- неустойчивое состояние желудка, неустойчивое пищеварение;
- потеря аппетита во время еды;
- запоры или поносы;
- отсутствие интереса к еде;
- избыточный вес или худоба;
- серьезные нарушения пищеварения: вздутие живота, язва, дивертикулит и др.

Первая и наиболее важная задача при появлении этих симптомов – вернуть агни его изначальный ритм. Можно это делать даже в профилактических целях:

- люди типа Вата могут разжигать агни один раз в месяц;
- люди типа Питта могут разжигать агни дважды в месяц (это также полезно, если ваш аппетит заставляет вас постоянно переедать);
- люди типа Капха могут разжигать агни один раз в неделю, если у них нет серьезных жалоб на пищеварение. Капха-дошам это делать наиболее полезно, так как их пищеварение склонно становиться медленным и тяжелым.

Нельзя пытаться разжечь агни, если вы чувствуете недомогание. Если у вас язва, колит или иные серьезные болезни пищеварения, разжигать агни можно только под наблюдением врача.

В Аюрведе считается, что агни горит в любых условиях. Но он не должен угасать до такой степени, что пища переваривается не в полной мере. Полупереваренная пища становится амой – холодным зловонным остатком. «Липкость» амы препятствует надлежащей циркуляции дош по организму.

Но есть и другая опасность: агни может гореть слишком сильно. В данном случае питательные вещества не извлекаются из съеденной пищи, а быстро сгорают. Пищеварение порождает слабость, становится лихорадочным и слишком горячим.

О достаточном проявлении агни говорят следующие приметы:

- хорошее телосложение и ясные глаза;
- крепкое пищеварение, без запоров или поносов;
- готовность без напряжения доесть свою порцию;
- прозрачная моча цвета соломы;
- средняя консистенция фекалий, без неприятного запаха.

Первыми признаками скопления амы являются:

- тусклая кожа и глаза;
- неприятный привкус во рту, белый налет на языке по утрам;
- тяжелый запах изо рта;
- мутная, темная или бесцветная моча;
- потеря аппетита (пища имеет неприятный вкус);
- боли в суставах.

Как только пищеварительный огонь разожжен до нормального состояния, он начинает выжигать скопления амы по всему телу, пока не очистит его.

Как же разжигают агни? Согласно Аюрведе, сделать это помогают определенные виды пищи, травы и специи. Они разжигают аппетит, усиливают пищеварение и удаляют аму. К ним и относится имбирь. В Аюрведе его применяют при очистительной терапии – благодаря его способности сжигать аму (шлаки). Помимо имбиря для этой цели могут использоваться красный и черный перец, пиппали, асафетида и горчица. Меньшим эффектом, но тоже очищающими свойствами, обладают кардамон, кумин, кориандр, базилик и фенхель.

Сухой и размолотый в порошок или свежий имбирь – лучшая приправа для помощи агни.

Имбирь, обладающий лучшими из всех специй укрепляющими свойствами, применяют в качестве тонизирующей терапии.

Аюрведа считает имбирь прекрасным средством от поноса. Его следует применять именно в начале поноса, чтобы сжечь токсины, и лишь после этого допустим прием вяжущих трав для закрепления кишечника.

Имбирь добавляют к слабительным средствам при лечении запоров. Запор наиболее часто связан с дисбалансами Вата-доши, а многие слабительные при длительном применении нарушают Вату еще больше. Именно имбирь помогает снизить этот побочный эффект слабительных средств. Для лечения запоров у представителей Капха-типа имбирь применяют в чистом виде.

Имбирь обладает противорвотным действием.

В Аюрведе имбирь применяют при синдроме малабсорбции – очень серьезном нарушении пищеварения, сопровождающемся газообразованием, вздутием живота, чередующимися запорами и поносами.

Рекомендовано применять имбирь и при пищевой аллергии.

Чтобы избавиться от излишнего веса, имбирь применяют в сочетании с соком алоэ и таким образом улучшают питание тканей, что уменьшает чувство голода.

Если втирать небольшое количество сока имбиря в околопупочную область, то можно остановить понос и снять боль в животе.

Если за 10 минут до еды пожевать небольшой кусочек свежего имбиря с щепоткой соли, это возбуждает аппетит и стимулирует агни.

Чтобы оживить аппетит (можно также во время и после еды) имбирь принимают следующими способами:

1. Варить большую щепотку сухого молотого имбиря в 150 мл воды на медленном огне, пока она не выпарится на четверть, затем процедить. Прокипяченный имбирь действует гораздо сильнее и считается медицинским средством, не для ежедневного питья.

2. Вскипятить 150 мл воды и дать ей немного остыть, затем добавить в нее несколько тонких ломтиков неочищенного корня имбиря. Настоять 5 минут, процедить.

Достаточно совсем немного имбиря, чтобы зажечь свой агни. Аюрведа рекомендует множество способов применения имбиря в приготовлении пищи. Сухой или свежий имбирь добавляют в паровые овощи, рис кэрри, пряники, пирожные и печенье. Иногда молотым имбирем слегка посыпают готовое блюдо либо жуют ломтик свежего корня во время еды.

Различным типам тридоши рекомендовано принимать имбирь разным образом:

- людям типа Ваты желательно смешивать натертый корень с солью;
- питта-типу – в виде чая, с добавлением сахара;
- люди Капха-типа, особенно страдающие лишним весом, для удаления избыточной Капхи из тела могут пить его как чай с медом.

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.