

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ

✱ ПРЯНОСТИ

▾ ПРИПРАВЫ



от 100
БОЛЕЗНЕЙ

Виктория Карпухина
Целительные специи. Пряности.
Приправы. От 100 болезней
Серия «Полезнее, чем женьшень»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002237

Целительные специи. Пряности. Приправы. От 100 болезней / Виктория Карпухина: АСТ; Москва;

2014

ISBN 978-5-17-085031-0

Аннотация

На полках вашей кухни притаилась целая аптека. Разнообразные приправы, которые мы ежедневно используем, не только ароматны и вкусны, но и обладают целебными свойствами. Среди них вы найдете средства от простуд и желудочных колик – сотни болезней можно предотвратить и даже вылечить с помощью ванили и перца, тмина и шафрана. Щепотка корицы и имбиря, бутончик гвоздики и несколько ягод барбариса работают в организме как молодильные яблоки. Вовремя заваренный чай с бергамотом или настойка зубровки предупредят бронхит. Упорная стафилококковая инфекция потребует меньше антибиотиков, если в рацион ввести иссоп. Вы не знали об этом? Поместите эту книгу в свой кухонный шкаф, почаще заглядывайте в нее и используйте специи не только для улучшения вкуса и аромата ваших блюд – и будьте здоровы!

Содержание

Приправы в каждой кухне – армия здоровья	5
Немного нескучной теории	6
Иммунная система, антиоксиданты и здоровье	6
Зачем нам иммунитет?	6
Окислительный стресс	6
Антиоксиданты и иммуностимуляторы	7
Как измерить здоровье	7
В чем сила специй, приправ и пряностей	9
Антиокислительные свойства пряностей	10
Антиокислительные свойства некоторых других продуктов	12
Почему приправы обладают антиокислительными свойствами	14
Другие полезные свойства пряностей	15
Очищение за обедом	15
Мозг и нервы	16
...и многое другое	18
Целительные специи, приправы, пряности	19
Аир	19
Анис	21
Аннато	23
Асафетида	24
Бадьян	25
Барбарис	28
Бергамот	30
Боярышник	31
Ваниль	32
Гвоздика	34
Гибискус	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Виктория Карпухина

Целительные специи. Пряности. Приправы. От 100 болезней

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Я удивилась, когда узнала, что «приятно пахнет» и «полезно» – часто одно и то же. Теперь у меня пряные травы, приправы или овощи всегда на столе! Даже на завтрак!

Светлана, 28 лет

Раньше знала, что есть петрушка и укроп. Ну, иногда, еще кинза. Спасибо автору про такой полезный рассказ о других травах и приправах. Научилась делать целебные соусы и всякие смеси с разными перцами, куркумой и прочими специями, от которых вся семья визжит от восторга, а детям и в голову не приходит, что это не только вкусно, но и полезно! А ведь они всегда говорят, что не любят «полезное»...

Тамара Дмитриевна, мать троих детей

Очень настороженно отнеслась к этой книге. Какие приправы, какие пряности! Один вред! Читала вдумчиво, много раз, потом все же рискнула, купила имбирь, базилик, куркуму. Добавила в обед, понравилось, да не только мне, а и мужу моему. Дальше – больше, теперь выискиваю разные приправки в магазинах да на рынках. Вкусно, да и настроение лучше, и болячки всякие меньше беспокоить стали. Только всех предупредить хочу: меру не забывать. Хорошенького помаленьку! Тогда и польза будет, и удовольствие.

Варвара Степановна, 73 года

Простыл я както в командировке, лежу в гостинице, делать нечего, телевизора нет, кроме этой книги, распечатку которой мне дал сосед. Ну и начал читать. Увлёкся, честно! А когда домой вернулся,пельменей пакетных наварил да приправил их этими специями. Друзья поразились. Теперь я у них главный эксперт, всем советую, каких специй куда положить для вкуса, здоровья и мужской силы.

Вениамин Петрович Бородин, 56 лет

Приправы в каждой кухне – армия здоровья

Это моя вторая книга о целебных приправах и специях, ее появление вызвано реакцией моих друзей – самых взыскательных критиков – на предыдущую книгу.

В семье моей подруги кулинарные традиции бережно сохраняются и преумножаются на протяжении нескольких поколений. Поэтому первую книгу о приправах я преподнесла ей с радостью и некоторым волнением – интересно было, нужен ли искушенному кулинару свежий взгляд на старые приправы?

К моему удовольствию, книжка в их доме стала «буфетной», то есть завоевала почетное место на кухонной полке. И, судя по всему, ее частенько листают, поскольку подруга делится новостями: «Избавилась, спасибо тебе, от поддельного соевого соуса – купила настоящий! Ванильный сахар готовлю, как ты научила!» Для автора такое внимание – это бальзам на душу. Но еще приятней было услышать, что сын подруги, взрослый юноша, сознался: «Высмотрел у тебя пряности для мозгового штурма и опробовал их во время сессии. В самом деле, активизируют голову и вообще бодрят!»

И вот как-то мы дружески сидели семьями на кухне, и наши дети шутили, что надо в моей книжке выделить красным карандашом, какую пряность грызть «для ума» в учебный год, а какую для здоровья на каникулах. А мы, старшие, на веселой ноте подхватили, что еще зеленым надо отметить травки, которые работают, как молодильные яблоки, или, допустим, успокаивают нервную систему. Вот в тот момент я пожалела, что не предугадала подобную необходимость! Пряностей много, они всем нам интересны и как ароматные компоненты блюда, и как проявление живой природы, и как вещественные носители истории, как культурная ценность, наконец!

Но человеку энергичному, занятому или всерьез озабоченному самочувствием все-таки нужна быстрая, легкодоступная и конкретная информация: нервный срыв – успокойся с мятой, устал – вот тебе бульон с гвоздикой, предстоит длительная работа – запасайся бергамотом, переохладился и чувствуешь недомогание – немедленно заваривай гибискус, одолевают болезни и замечаешь возрастные изменения – на кухне есть целый армия специй для восстановления и поддержания организма, специи-антиоксиданты.

Так возникла и укоренилась идея расширения книги и создания ее нового формата. С этой книгой мы будем не столько ублажать организм пряной едой, сколько исправлять наш несбалансированный рацион и любое негативное внешнее воздействие. Помогут нам в этом бесценные дары растительной природы – приправы разных частей света.

Для того чтобы вам удобнее было пользоваться книгой, в конце приведен Указатель, который поможет быстро найти нужные продукты и интересующие вас болезни.

Вкусной и полезной пищи! И не болейте!

Немного нескучной теории

Иммунная система, антиоксиданты и здоровье

Наш организм переживает значительно больше стрессов, чем мы предполагаем. До поры до времени молодое сильное тело справляется с ними, не выказывая внутреннего напряжения. Но с возрастом любое тело сдает свои позиции, поскольку над ним довлеет один из самых упорных и мощных стрессов – окислительный. В лучшем случае окислительные процессы вызывают постепенное старение. В худшем – ранние серьезные болезни.

Зачем нам иммунитет?

Гиппократ утверждал: *«Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей»*. Так вот к пряностям это утверждение относится напрямую: многие из них продаются в аптеке.

В древности пряности выступали как мерило уровня достатка жизни. Сейчас они могут выступить как мерило здоровья: чем разнообразнее ваш выбор, тем легче организму выносить ежедневные нагрузки. Консерватизм в питании следует преодолевать. Как только становится доступной для приобретения новая пряность – изучите ее свойства, она может существенно обогатить ваш рацион!

Иммунитет – способность организма противостоять различным инфекциям, микробам, вирусам, паразитам. Он существует у всех многоклеточных организмов, защищая от чужеродных вторжений на клеточном уровне.

Если иммунитет ослабевает, вы чаще простываете, к вам прилипает любая инфекция.

Недавно ученые доказали, что тестостерон снижает иммунитет – именно поэтому «настоящие мачо» легче подхватывают инфекционные заболевания и меньше живут.

Так что пища с правильно используемыми специями нужна мужчинам в первую очередь. Впрочем, она сможет защитить от различных угроз здоровью также и женщин, и детей.

Окислительный стресс

Окислительный стресс возникает из-за того, что в организме бесконтрольно орудует сверхактивный кислород – **оксидант**. В его молекулярной формуле произошла невосполнимая утрата: в процессе биохимических реакций один из двух атомов кислорода утратил всего-то один или два электрона. Частица стала неполноценной и весьма возбужденной. Ее называют свободный радикал, и она постоянно ищет, от чего бы отгрызть недостающие электроны. Иными словами, что бы такое в организме захватить и окислить. Излюбленной мишенью свободных радикалов обычно оказывается коллаген кожи. Чем больше коллагена попало под раздачу, тем хуже эластичный каркас кожи – так образуются морщины.

Свободных радикалов в организме много. Они не являются ошибкой природы, потому что природа их нацелила на выполнение конструктивной функции, а именно: на борьбу с инфекциями. Бактерии и другие чужеродные организмы – это естественная, природная «пища» свободных радикалов.

Почему же свободные радикалы активно занимают клетки собственного организма, запуская многие патологические процессы: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологию? Да потому что бактерии в ходе эволюции проявили удивительную приспособляемость и научились противостоять свободным радикалам. А человеческий ресурс оказался не рассчитан на произошедшее за последние 100 лет резкое ухудшение экологической ситуации, вследствие чего свободные радикалы у нас в организмах не только резко увеличились в количестве, но и набросились на здоровые клетки!

Основной поставщик свободных радикалов – кислород воздуха. Чистый воздух в этом смысле не представляет никакой угрозы, наоборот, процесс насыщения крови кислородом в благоприятных условиях происходит быстро и полноценно.

А вот воздух на бензозаправочной станции, например, за несколько минут отравляет организм свободными радикалами до такого уровня, который 100 лет назад люди получали за несколько десятилетий!

Ткани получают минимум кислорода, зато их атакует максимум свободных радикалов. С таким убийственным коктейлем наши далекие предки бы не справились, организм был не подготовлен. А мы все-таки научились уже какое-то время преодолевать эти жуткие условия существования!

Условия, к сожалению, не изменишь, но увеличивать свою выносливость можно за счет потребления **антиоксидантов**.

Антиоксиданты и иммуностимуляторы

Если существуют оксиданты, значит, должны существовать и **антиоксиданты**, вещества, блокирующие окислительные процессы. А как же можно блокировать окислительный процесс? Единственным способом – отдать агрессивному свободному радикалу электрон и тем самым успокоить его. Частицы, способные отдать электрон и при этом не превратиться в такого же агрессора, как и сам свободный радикал, называют антиоксидантами. Антиокислительной поддержкой для нашего организма служат некоторые витамины, аминокислоты, экстракты многих растений и... специи! Не все, но многие специи и любимые приправы национальных кухонь являются источником частиц-антиоксидантов. Это дисциплинированный экологический десант, который ежедневно становится на пути свободных радикалов.

У антиоксидантов есть и целая армия поддержки – вещества-**иммуностимуляторы**. При любом ослаблении иммунитета действие свободных радикалов активизируется во много раз, и уже совершенно не ограничивается созданием базы для старения организма.

При слабой сопротивляемости клеток свободный радикал нарушает клеточную оболочку и атакует ДНК клеток. Так запускается онкологический процесс. Иммуностимуляторы не способны отдавать агрессору свои электроны, но зато повышают *непроницаемость* наших клеток. О том, что практически все овощи, фрукты, лечебные травы повышают иммунитет, мы догадываемся. А то, что специи зачастую стоят в авангарде иммунной реакции организма, знают немногие. Мы просто по интуиции сдабриваем пищу нужными травами и соусами, радуясь, что она сделалась ароматней.

Как измерить здоровье

Итак, отдельные нестабильные частицы с окисляющими способностями запускают механизм старения, дегенерацию сердечно-сосудистой системы, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и онкологические процессы. Раньше считалось, что нейтрализовать действие свободных радикалов успешнее всего могут фрукты и овощи. Оказалось, что не только они!

В Балтиморе, США, над проблемой продления жизни работает серьезное научно-исследовательское учреждение Национальный институт изучения старения. Ученые этого института предложили в свое время принять единицу измерения «**степени абсорбции (поглощения) радикалов кислорода**» – сокращенно САРК. Чем выше этот показатель, тем активней продукт способен связывать свободные радикалы.

Чаще вы можете встретить английское обозначение степени абсорбции радикалов кислорода – ORAC (от англ. Oxygen Radical Absorbance Capacity – дословно «объем поглощения кислородных радикалов»).

Протестировав около 300 продуктов и напитков, ученые получили удивительные результаты. Кроме того, что подтвердился тезис о высокой антиоксидантной способности фруктов, ягод, овощей, орехов, выяснилось, что высокоэффективными антиоксидантами являются витамины С и Е, микроэлемент селен и многие пряности. В частности, такие любимые пряности, как гвоздика, корица, орегано. Они опережают по раскисляющим свойствам клюкву, чернику, землянику, гранаты, киви. До этих исследований, антиокислительной способностью пряностей никто не интересовался, и их роль в диетологии более всего сводилась к улучшению пищеварения.

Однако классификация САРК, как и любая классификация, страдает однобокостью оценки. Она определяет активность антиокислителей по отношению к определенному виду свободных радикалов – супероксидов. А есть еще агрессивные окиси железа, которым универсальный боец гвоздика противостоит активно, а тмин – в меньшей степени. Хотя против супероксидов тмин проявляет отличные бойцовские качества.

Единицей измерения САРК считается самый распространенный антиоксидант, представляющий собой водорастворимую производную витамина Е и аскорбиновой кислоты. Суточное потребление антиоксидантов 3500–450 °САРК. Согласно исследованиям, проведенным в последние годы, средний американец съедает лишь половину этой нормы, а средний россиянин – четверть нормы.

Кавказские, японские, средиземноморские и другие долгожители употребляют 8 000–12 00 °САРК почти ежедневно, на протяжении всей жизни. Такова традиция питания, в том числе потребления пряностей! Когда мы с вами будем говорить о том, откуда пришла к нам та или иная пряность, вы убедитесь: даже если трава растет у нас под ногами, на нашу кухню она попала окольным путем – спустилась с гор Азии и Кавказа, добралась из Средиземноморья!

В чем сила специй, приправ и пряностей

За счет чего же пряности способны увеличивать сопротивляемость организма? В определенной мере за счет витаминов, сохраняющихся даже в высушенных частях растений. Например, гибискус богат витамином С. Поэтому требует правильного заваривания чая, чтобы не погубить витамины.

Содержание полезных микро– и макроэлементов в пряностях также благотворно влияет на иммунную систему. Но одним из самых влиятельных качеств является содержание фитонцидов. Фитонциды чеснока, черемши, хрена и многих других пряностей способны противостоять вирусной атаке уже на первых этапах заболевания.

Но вначале давайте определим, что называют приправами, специями, пряностями и чем они отличаются друг от друга.

Приправой к пище можно назвать все, от чего она становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы, сметану и даже варенье! Полили блинчики сметаной или вишневым вареньем – вот вам и замечательная приправа.

Понятие **специи** включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, подготовленные пряные травы и так далее. Хотя есть и специально приготовленные специи – соевый соус, например, паста горчица, виноградный, винный и яблочный уксус. Все это отличные антиоксиданты, обладающие целым рядом полезных свойств.

А что же такое **пряности**? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, например, как у самой дорогой пряности – шафрана. Пряностями являются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей является лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке! Так вот чаще всего именно пряности или смеси пряностей работают как хорошие иммуностимуляторы и антиоксиданты. Поэтому в нашу энциклопедию специй-антиоксидантов в основном вошли пряности, дары растительного мира разных стран.

Происхождению пряностей мы уделим особое внимание хотя бы потому, что традиции сохранения полезных свойств растений выработывались на их родине столетиями, а результаты разумного использования прекрасно отражаются на здоровье.

В щепотке традиционной китайской смеси пряностей «Пять трав» содержится больше антиоксидантов, чем в стакане свежих ягод. Два– три лепестка самой дорогой пряности шафран способны творить чудеса с женским здоровьем. А душистый порошок корицы на кончике ножа может предотвратить надвигающуюся простуду. И, между прочим, по антиокислительным свойствам кофейная ложка корицы, гвоздики, сушеного орегано и куркумы превосходит стакан черники, клюквы, земляники, а также гранат и киви. Другое дело, можно ли без ущерба для здоровья съесть чайную ложку корицы? Конечно нельзя! Но постоянное употребление нужных специй, особенно зимой, когда лес в снегу и до ягод далеко, это полноценная замена необходимых элементов питания.

Чтобы превратить свой обед не только в гастрономическую радость и энергетическую подпитку, но еще и в орудие борьбы с внешними возрастными признаками, сердечно-сосудистыми изменениями, возрастным сахарным диабетом, организовать отражение постоянных онкологических атак на клетки – нужны не только полезные продукты, но и правильно подобранные специи. **Специи-обереги**, приготовленные из тех растений,

что издревле представители разных народов помещали в домах для духовной чистоты жилища. А еще точнее – пряности.

Антиокислительные свойства пряностей

Американские исследования были подхвачены и продолжены в Европе. Мы предлагаем вам взглянуть на их результаты, оформленные в красноречивую таблицу. К сожалению, в нее вошли не все пряности, которые достоверно имеют антиокислительные свойства. Но не забывайте, что наибольший антиокислительный эффект достигается только тогда, когда в рационе присутствует гамма пряностей!

Продукты	САПК (ORAC)	Суточная норма, г*
Гвоздика молотая	290 283	1,4
Душица (орегано) сушеная	175 295	2,3
Розмарин сушеный	165 280	2,4
Тимьян (цедра)	157 380	2,5
Корица молотая	131 420	3,0

Куркума молотая	127 068	3,1
Бобы ванили сушеные	122 400	3,3
Шалфей сушеный	119 929	3,3
Перец сычуаньский сушеный	118 400	3,4
Петрушка сушеная	73 670	5,4
Мускатный орех молотый	69 640	6
Базилик сушеный	61 063	6,6
Тмин, семена	50 372	7,9
Порошок карри	48 504	8,2
Перец белый	40 700	9,8
Имбирь молотый	39 041	10
Перец черный	34 053	12
Шалфей свежий	32 004	13
Горчица желтая, зерно	29 257	14
Тимьян свежий	27 426	15
Майоран свежий	27 297	15
Порошок чили	23 636	17
Паприка	21 932	18
Перец кайенский	19 671	20
Эстрагон свежий	15 542	26
Имбирь, корень свежий	14 840	27
Перечная мята свежая	13 978	29

Душица (орегано) свежая	13 970	29
Чабрец свежий	9 465	42
Чесночный порошок	6 665	60
Чеснок свежий	5 708	70
Кориандр (кинза), листья свежие	5 141	78
Укроп свежий	4 392	91
Луковый порошок	4 289	93
Кардамон	2 764	145
Зеленый лук свежий	2 094	191
Салат-латук свежий	1 532	261
Лук красный свежий	1 521	263
Петрушка свежая	1 301	308
Репчатый лук свежий	913	438
Лук белый свежий	863	464
Лук-порей свежий	569	703
Сельдерей свежий	552	725
Фенхель свежий	307	1303

Источники показателей ORAC: High Antioxidant Foods//[http:// www.oracvalues.com](http://www.oracvalues.com); United States Department of Agriculture// <http://www.usda.gov> и др.

**Суточная норма – условное количество продукта, которое надо употребить, чтобы получить суточную норму антиоксидантов. Нельзя принимать эти цифры за догму. Цифры всего лишь отражают абсорбционную способность растения и приглашают не игнорировать его участие в блюдах!*

Антиокислительные свойства некоторых других продуктов

Чтобы представить себе, насколько анти– окислительные свойства пряностей приближены к ягодам, овощам и другим продуктам питания, посмотрим на общую таблицу САРК. Конечно, съесть тарелку ягод или фасоли, выпить чашку шоколада для нас естественней и здоровее, чем нагрузить сердце непосильной дозой хрена или нарушить пищеварение голов-

кой чеснока! Но сегодня речь идет лишь о том, чтобы оздоровить питание всеми способами. Потому что наша экология уже не прощает нам невнимательного отношения к организму.

Можете сами сравнить показатели САПК приправ и обычных продуктов.

Продукты	САПК (ORAC)	Суточная норма, г*
Шиповник	96 150	4,2
Чернослив	80 590	5
Какао порошок	40 200	10
Конфеты из темного шоколада	20 816	19
Малина черная	19 220	21
Черноплодная рябина свежая	16 062	25
Орехи: грецкие	13 541	30
Изюм	10 450	38
Орехи: фундук или лещина	9 645	41

Черника	9 621	42
Груши сушеные	9 496	42
Клюква свежая	9 090	44
Фасоль	8 606	47
Орехи: фисташки	7 675	52
Чечевица свежая	7 282	55
Артишоки свежие	6 552	61
Капуста красная вареная	3 145	127
Печеный картофель	2 115	189

Используя специи, приправы и пряности, нужно не забывать, что они – лишь **дополнение** к основной пище. В конце концов, нашему организму нужны не только антиоксиданты и иммуностимуляторы, но также белки, жиры, углеводы, разнообразные витамины, макро– и микроэлементы.

Так что разнообразьте свой стол разными продуктами, естественно, не забывая о пряностях.

Почему приправы обладают антиокислительными свойствами

Некоторые растения существуют на Земле миллионы лет, например водоросли. За время своего существования они постоянно подвергались атакам окружающей среды и много раз переживали чудовищные для живого организма катаклизмы. Выжить и приспособиться смогли только те растения, которые выработали защиту от окисления, гниения, разложения. Противодействовать окислению во все времена могут только соединения-антиоксиданты.

Антиоксиданты в растениях стали активно образовываться в результате многовековой селекции. Селекционером же выступила сама природа, которая обучила хрупкие живые организмы создавать вещества, защищающие их от воздействия свободных радикалов.

Большая часть антиоксидантов содержится в коре и листьях деревьев, именно поэтому корица (кора растения семейства лавровых) – мощный антиоксидант. Но особенно богаты антиоксидантами семена растений, поскольку в них хранится генетическая информация. Ведь потеря генетической информации (в том числе за счет быстрого разложения семени) означает полную видовую гибель растений!

Антиоксиданты, которые мы съедаем, называют **антиоксидантами пассивного действия**, потому что они выработаны не нашим организмом, а синтезированы растениями. Вот и прекрасно – мы и не должны тратить дополнительную энергию на создание нужных соединений, поскольку можем употребить их в «готовом виде»! И уже через час после правильного обеда соединения эти выступят на стороне наших клеток. Они оградят кровь, лимфу, слизистые оболочки от фатального воздействия свободных радикалов.

Антиоксиданты, содержащиеся в растениях, спасают от окислительного стресса и себя, и продукты, с которыми растения вступают в контакт.

Использование пряностей в процессе приготовления блюд не просто облагораживает гастрономические качества, но и принципиально изменяет питательные свойства. Поэтому мясо, тушенное с гвоздикой, – это и энергетическая подпитка клеток, и восстановитель внутриклеточных процессов!

Другие полезные свойства пряностей

Очищение за обедом

Большинство пряностей способствуют также и очистке организма. Уже хотя бы потому, что стимулируют пищеварительный процесс. Но не только! Многие специи, приправы и пряности отлично очищают и другие органы (см. таблицу на стр. 34–35), так что для полноценной очистки лучше использовать смеси приправ.

Очистка организма пряностями

Для чего используется	Пряности
Очистка печени и желчевыводящих путей	Бasilik Гвоздика Гибискус
Очистка почек	Гибискус Куркума Майоран
Нейтрализация алкоголя в крови	Гибискус
Очистка от токсинов	Аир Каперсы Яблочный уксус
Очистка крови	Имбирь Корица
Очистка сосудов	Боярышник Паприка Чесночное масло
Очистка выделительной системы	Куркума Майоран

Очистка суставов	Сельдерей Кунжут
Антигельминтное действие (уничтожение паразитов, размножающихся в кишечнике)	Орегано Фенхель Чеснок Черемша Хрен
Мочегонное, избавляет от отеков	Пастернак Тимьян Дягиль
Потогонное	Тимьян Дягиль
Улучшение моторики кишечника	Анис Асафетида
Очистка чакр (энергетических каналов)	Куркума

Мозг и нервы

Существуют пряности, которые уменьшают нервное возбуждение и улучшают мозговую деятельность!

Нервная система прекрасно поддается успокоению лекарственными травами. Кто из нас не знает о валериане или мятном чае? Пряность мята, освежающая дыхание, едва ли не самая востребованная у современного делового человека! Пообедав на бегу, мы вытягиваем из карманов припасенную мятную конфетку или жевательную резинку. Одно мгновение, и мятный аромат наполняет рот и горло, и вместе с тем нервная система расслабляется – таково действие перечной мяты. Другие полезные пряности вы найдете в таблице на стр. 36–37.

Пряности для головы и нервной системы

Для чего используется	Пряности
<i>Успокоить нервную систему</i>	Асафетида Мускатный орех Орегано (душица) Розмарин Сельдерей Фенхель
<i>От нервных расстройств</i>	Ваниль Розмарин
<i>При психических заболеваниях</i>	Ваниль
<i>Укрепление памяти</i>	Аир Джонджоли Шалфей Шафран
<i>При головных болях</i>	Аир Аннато Асафетида Бергамот Зира Калган Каперсы Мелисса

От неврозов	Аир Иссоп Огуречная трава
Неврозы, вызванные климаксом	Розмарин Ваниль
Избавиться от неуверенности	Бергамот
Стабилизация психики, укрепление нервной системы	Бергамот Розмарин
Повышение самооценки	Бергамот
Активизация мышления и творческих способностей	Бергамот Корица
От чрезмерной сонливости	Ваниль
При психологическом перенапряжении	Гвоздика
От бессонницы	Майоран Мускатный орех Орегано (душица)
Тонизирующее	Орегано (душица) Розмарин
Успокоить чувствительные нервные окончания (обезболивающее)	Тимьян (чабрец)

...и многое другое

Множество других болезней можно предупредить или помочь излечить с помощью самых разных пряностей, стоящих у вас на кухонной полке. Для того чтобы вам легче было определить нужные специи, в конце книги приведен Указатель – надеюсь, он поможет найти описанные здесь приправы (у многих из них несколько названий) и различные заболевания, при которых помогают или которые усугубляют различные специи.

Целительные специи, приправы, пряности

Аир

Желудочно-кишечный тракт. Камни. Потенция. Климакс. Рост волос. Кожа. Очистка. Память

Вы заметили, сколько названий у аира? Пройдитесь вдоль берега медленной речки, побывайте на лугу, у тихой заводи – вы обязательно найдете высокие сабельные стебли аира, из-за которых его прозвали *татарский сабельник* (к слову, не перепутайте с лекарственной травой «болотный сабельник», это совсем другое растение). Среди местных русских названий аира можно встретить еще и *явр*, *ирный корень*, *лепёха* и некоторые другие.

В давние времена аир использовали не столько в пищу, сколько для очистки непригодной воды наряду с угольными поленьями. Такова бактерицидная способность травы. Аир родился в Гималаях и распространился в Индии. Говорят, еще воины Александра Македонского оценили эту лечебную пряную траву во время изнурительных индийских походов, после чего предприимчивые финикийские купцы стали поставлять его в Грецию. Со временем болотный аир разросся по всему свету, и в средневековой Европе его стали использовать как заменитель дорогих пряностей – *корицы*, *имбиря*, *мускатного ореха*. В Старом и Новом Свете из аира готовили засахаренные цукаты, которые полюбили дети и взрослые. А вдумчивые ботаники и аптекари оценили живительную силу нового лакомства.

Лечебное значение

В официальной медицине аир используют как тонизирующий препарат с выраженным антибактериальным свойством, как спазмолитик и компонент в составе сосудорасширяющих, кровоостанавливающих, мочегонных препаратов.

В народной медицине аир давно нашел широкое применение:

В аюрведической медицине аир применяют для *очистки* крови и сосудов от токсинов, при нарушениях памяти, головных болях, неврозах.

Для быстрого излечения от простуд и бронхитов.

Для лечения женских болезней, при климаксе. Для усиления потенции.

Для ванночек при инфекционных заболеваниях кожи. Для усиления роста волос.

При болезнях желудка и кишечника, метеоризме, плохом аппетите, тошноте, рвоте.

При желчнокаменной и мочекаменной болезни.

Как мы можем использовать аир

Значение аира как пряности в Европе упало – он стал достоянием фармацевтики. А в вегетарианских районах Индии никогда не перестают использовать все, что само растет и просится в котел. Душистые аирные корневища в небольших дозах заменяют *лавровый лист*, придают приятный аромат печеню и компотам. Добавьте сушеные измельченные корневища в конце приготовления в компот – очистка крови и повышение общего тонуса организма будет происходить после каждого выпитого стакана!

Порошок аира, добавленный в нежирный куриный бульон, поможет быстро снять *спазмы* и *отек* слизистой оболочки *бронхов*, усилит отхождение мокроты при *кашле*.

В качестве полезного лакомства в Индии используют засахаренный аир. Нарезанные кусочки корней и прикорневой части стеблей аира промывают и помещают в густой сахарный сироп. Варят до 10 минут, затем отцеживают и высушивают. Такие цукаты снимут у вас невроз и головную боль лучше любых таблеток.

Предостережение!

Будьте осторожны, аир вреден при острых воспалениях почек, повышенной кислотности желудочного сока и острой язвенной болезни.

И еще корень аира может вызвать понижение кровяного давления, хотя для гипертоников это свойство является полезным!

Анис

Легкие и бронхи. Сердце. Нервы. Лактация. Менструальный цикл. Колики

В Европе анис – важный компонент в составе абсента и ракии.

Даже в крепких напитках анис не теряет своего лечебного действия на пищеварительный тракт и бронхолегочную систему – правда, мера употребления должна быть аптечной – не переусердствуйте!

В русскую кухню и на российские огороды анис пришел в начале 19 века и тоже довольно быстро получил достойную оценку виноделов.

А еще семена аниса стали класть в заливку для мочения яблок. И через некоторое время зимний сорт яблок, наиболее подходящий для мочения, прозвали «анисовкой».

Анис для повышения сопротивляемости организма

В официальной медицине анис используется как *дезинфицирующее* и *отхаркивающее* средство при заболеваниях *бронхов* и *легких*.

Он входит в состав микстур от *кашля*. Много лет назад при простуде назначали эликсир «*капли датского короля*», его незабываемый вкус определяется маслом аниса. Пряность держит первую линию обороны на пути инфекции, потому что от чистоты дыхательной системы зависит чистота крови.

Иногда анис добавляют в препараты только для «облагораживания вкуса», но это не мешает ему проявлять лечебные свойства, используемые в народной медицине.

Семена аниса улучшают *моторику кишечника*, снижают возбудимость *сердечной мышцы* (то есть нормализует *сердечный ритм*).

Анис полезен при метеоризме, кишечной колике.

Чтобы укрепить *нервную систему*, пьют анисовый чай, в состав чая можно ввести также *тмин* и *фенхель*. Правда, этот чай имеет невыраженные *мочегонные* и *слабительные* свойства.

3 грамма семян аниса в день нормализуют менструальный цикл – употребление аниса как специи как раз послужит для оздоровления.

Считается, что употребление аниса улучшает лактацию. Если учесть, что анис снимает и кишечную колику, для малыша может быть двойная польза, а для мамы разнообразие в диетическом питании.

Есть несколько строгих **ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ!**

Специю нельзя употреблять при **беременности** (из-за опасности сокращений матки) и при **хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта** (анис может вызвать дополнительное раздражение воспаленной слизистой оболочки).

Способы употребления аниса

Молодая вареная картошка пойдет на ура в сметанном соусе со смесью аниса с *чесноком*, *укропом* и *фенхелем*. И это тоже правильный способ употребления при плохой работе кишечника или при ослабленном иммунитете.

Аромат аниса напоминает *фенхель* и *бадьян*, поэтому в Индии анис называют «иностранный фенхель», чтобы отличать от собственно фенхеля, и используют и в сладких, и в рыбных, и в мясных блюдах.

Но самым правильным способом употребления аниса для нас является добавка нарезанной зелени в овощные (в свеклу, морковь или капусту, в том числе квашеную) и фруктовые салаты. Такое использование дает возможность не растерять полезных свойств замечательной сладковатой пряности.

Пропорции

- Настойка анисовая – на 1 л водки 1 ч. л. семян аниса (можно добавить еще 1 ч. л. семян тмина и пару звездочек бадьяна).
- В настои кладут до $\frac{1}{4}$ ч. л. порошка аниса на стакан жидкости (воды, молока и т. д.).
- В салаты и горячие блюда – по вкусу (примерно щепотку на порцию).

Аннато

Лихорадка. Дизентерия. Почки. Ожоги. Ревматизм. Головные боли. Мочегонное. Воспаления

Пряность **аннато** – это красные семена вечнозеленого тропического дерева, растущего вдоль берегов Амазонки.

Главным достоинством аннато является несмываемый красный пигмент, содержащийся в семенах. Ацтеки считали аннато священными ягодами, отгоняющими злых духов, и вымазывали себя аннатовой краской от пяток до макушки.

В давние времена аннато применялся при *лихорадке, дизентерии* и заболеваниях *почек*. Сегодня пряность используется как краситель медицинских препаратов, мазей.

Различные части растения могут входить в состав лекарств, снимающих последствия *солнечного удара, ожога*. Иногда их вводят в препараты, снимающие боль, в том числе головную.

Семена аннато насыщены алкалоидами и флавоноидами. Флавоноиды определяют мочегонное свойство растения. Аннато имеет также *противовоспалительные* и *противоревматические* свойства.

К сожалению, у нас эта пряность пока не продается. Зачем же нам знать про аннато, если мы не сможем приобрести эту пряность? Для спокойствия! Масло, маргарин, копченая рыба, кондитерские изделия из США, французские и английские твердые сыры часто окрашивают с помощью аннато. Таким образом, сыры Ливаро и Красный Чеширский – не только вкусны, полезны, но еще и защищают от злых духов и всяких напастей!

Асафетида

Радикулит. Полиартрит. Остеохондроз. Сердце. Половые железы. Надпочечники. Метеоризм. Умственная и физическая активность

Иранскую (а также афганскую и курдскую) пряность **асафетида** на родине называют **инг, асмаргок, илан**.

И лучше бы нам не знать ни переводов, ни латинских уточнений, характеризующих асафетиду. Потому что любое уточнение подчеркивает отвратительный запах пряности. В свежем виде асафетида способна нанести серьезный удар по всем кухонным ароматам, а также проникнуть в комнату и намертво впитаться в ковры и диваны.

В чем же секрет хорошего вкуса? А в том, что запах становится удивительно приятным после обжаривания растения в масле!

По вкусу пряность несколько напоминает чеснок, но превосходит его по лечебным свойствам.

И слава жареной асафетиды пошла от древнего трактата «Камасутра», в нем она значится как специя, устраняющая сердечную боль и отдаляющая старость.

Целебные свойства и способ использования

Асафетида была весьма популярна как пряность и целебная трава в Римской империи. Ее использовали для лечения **периодических головных болей**, по типу **мигреней**. И считалось, что это одно из самых действенных средств.

Асафетида, используемая в пище:

- # снижает проявления *полиартрита, радикулита, остеохондроза*,
- # восстанавливает функцию *надпочечников и половых желез*,
- # избавляет от *метеоризма*,
- # успокаивает *нервную систему*,
- # повышает *умственную и физическую активность*.

Готовая пряность – это миндалевидные зернышки обжаренной смолы или порошок асафетиды, которые являются заменителем чеснока, хорошо сочетаются с **куркумой, тмином, черной горчицей и имбирем**. В азиатской кухне асафетиду используют как приправу к баранине и рису. Мы можем добавлять ее в первые и вторые блюда по вкусу.

Пропорции

- по вкусу (от щепотки до ½ ч. л. на порцию).

Бадьян

Успокаивает. Освежает дыхание и мысли. Противовоспалительное. Общеукрепляющее. Ветрогонное.

Коробочка (розетка) бадьяна похожа на морскую звезду с 8–12 лучиками. А его аромат точь-в#точь анисовый, хотя менее резкий, смягченный. Поэтому бадьян часто называют *звездчатым*, *китайским* или *индийским анисом*. Хотя вкус бадьяна от аниса заметно отличается – изначально нет анисовой приторности, он скорее сладко-горький. Гурманы знают, что бадьян отлично сочетается с такими антиоксидантами, как *корица*, *гвоздика*, *имбирь*, а также с *черным перцем* и *фенхелем*.

Полезные свойства бадьяна

Бадьян, по уверениям восточных целителей, освежает дыхание и мысли. А в официальной медицине его используют для улучшения вкуса микстур, а также в составе некоторых лечебных сборов, поскольку:

Бадьян обладает противовоспалительным и общеукрепляющим свойством. Лечит горло, снимает осиплость голоса и облегчает кашель.

Оказывает ветрогонное действие, улучшает пищеварение.

Полезен при учащенном сердцебиении, поскольку обладает успокоительным действием.

Как использовать бадьян с наибольшей пользой

В Европе и у нас бадьян используют в приготовлении десертных блюд и выпечки: в печеньях, фруктовых желе и супах, в пудингах и компотах, в варенья – из слив, яблок, груш, вишни, яблок. Бадьян улучшает вкус джемов и варенья, а еще продлевает срок хранения.

Чтобы сварить компот с бадьяном, добавьте щепотку зерен за 5–10 минут до готовности. Зерна раскроют свой аромат и не растеряют лечебные свойства

На Востоке бадьян обязательно используют при жарке мяса и птицы. Мясо посыпают бадьяном гуще, чем солью. А еще иногда смешивают порошок бадьяна с растительным маслом и щепоткой сахара. Это тоже хороший способ улучшить пищеварительный процесс.

Мы можем расширить сферу применения такого масла, используя его для подливок к овощам, рису и яичным блюдам. Только уж в этом случае добавка сахара – на ваше усмотрение. Можно ввести в соус тертый *лук* или *чеснок*.

Бasilik

Витамины. Антиоксиданты. Спазмы. Желудочно-кишечный тракт. Гипертония

Изысканный и нежный зеленый базилик (реган) – это достояние средиземноморской кухни. В Италии пряность является обязательным компонентом соусов. А фиолетовые базилики, которые отличаются более резким запахом, чаще используют на Кавказе и в азиатских странах для приготовления мяса. Там это душистое растение называют *реган*.

Базилик прекрасно прижился в наших краях, и мы можем в полной мере использовать его ароматические, вкусовые качества, а также лечебные свойства.

Воздействие на организм

Природа наградила пряность базилик высокой антиоксидантной способностью. Бронхит, астма, пневмония, даже рак стараются не поселиться в организме человека, если чувствуют в нем присутствие базилика. И сердечно-сосудистую систему пряность стойко защищает от воздействия свободных радикалов. Фитонциды базилика, как и любые фитонциды, оказывают антибактериальное действие, а рутин обеспечивает сохранность кровеносных сосудов.

Базилик – важный источник витаминов, он *тонизирует* организм, активизирует жизненные силы.

Укрепляя стенки вен и артерий, помогает противостоять *гипертонии*.

Базилик обладает *спазмолитическим* воздействием. За счет снижения спазмов в гладкой мускулатуре внутренних органов уменьшаются боли при *почечной колике* и *кишечных спазмах*.

Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, воспаления мочевыводящих путей в народной медицине тоже лечатся отварами базилика.

Предостережения!

Базилик повышает свертываемость крови, по этой причине употребление его **нежелательно при варикозной болезни** вен.

А при **тромбозах** и **тромбофлебитах**, при повышенной агрегации тромбоцитов его вообще лучше **исключить** из рациона!

По той же причине базилик **осторожно** употребляют при серьезных **сердечно-сосудистых заболеваниях** и совершенно исключают в **послеинфарктных** состояниях.

Приправа базилик и самостоятельное блюдо

Повсеместно базилик входит в состав смесей ароматных пряностей, заменяющих натуральный черный перец. Это хорошее свойство, поскольку перец могут употреблять не все. Если вы готовите квашеную капусту сами, обязательно добавьте базилик в кадушку – капуста будет полезна вдвойне.

В Узбекистане свежие листочки фиолетового базилика являются самостоятельным блюдом, дополнением к плову. В жаркий день несколько листиков кладут в пиалу с чаем.

В Азербайджане семена пряности добавляют в напитки, салаты из свежих овощей, практически во все супы (в том числе кисломолочные) и бульоны.

В Германии молодые побеги и листики мелко шинкуют и добавляют в бутербродное масло.

Во Франции базилик считается дополнением к помидорам и зеленым овощам, правой к омлетам.

В Италии базилик подают к сыру, пиццам и обязательно вводят в состав соусов к пасте.

И во всем Средиземноморье считается, что блюда из крабов несовершенны без базилика!

Соус «Песто»

Итальянский соус «Песто» используется прежде всего для пасты, но подойдет к рыбным и мясным блюдам. Мы тоже должны сделать выбор в пользу мяса, хотя полезные свойства макаронных изделий нельзя отрицать, если они не нарушают вашу диету. Для соуса понадобится:

- 50 г базилика

- 50 г сыра «Пармезан»
- 3 столовые ложки кедровых орешков
- 10 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

Чеснок нарезаем крупно, «Пармезан» натираем на терке, помещаем ингредиенты в блендер и взбиваем до однородной массы. Учитывая, что сыр достаточно соленый, соль определите по вкусу, может быть, она вообще не понадобится. Естественно, можно заменить «Пармезан» на другой твердый сыр, но и соус будет другой!

Самое простое лекарство из базилика

1 столовая ложка сухой травы заливается 1 стаканом кипятка и настаивается до тех пор, пока напиток не станет теплым. Этот стакан выпивается за 3 приема в течение дня.

Способы хранения базилика

Сушеный измельченный базилик хорошо хранится в стеклянной или фарфоровой емкости.

Свежий базилик можно нарубить и залить оливковым маслом, едва прикрывающим слой пряности. Хранится такой состав не долго, поскольку масло довольно быстро окисляется. Но на месяц запас сделать можно, поместив готовый состав в холодильник.

Оливковое масло в сочетании с базиликом – мощный антиоксидант.

Конечно, базилик можно и засолить на зиму. Ароматические свойства при такой обработке сохранятся в полной мере, но соль сама по себе вредна. Лучше использовать сушеные листики.

Хмели-сунели («сухая приправа»)

Грузинская смесь пряностей хмели-сунели обязательно включает в состав сушеный базилик. Между «хмели» и «захмелеть» нет ничего общего, хмели-сунели означает «сухая приправа», которая используется для приготовления сациви, харчо, аджики и других блюд грузинской и вообще кавказской кухни. Когда же мы начнем перечислять, что входит в состав хмели-сунели, пожалуй, захмелеем. Набор пряностей фантастический, он может включать мелко измельченные сухие травы, которые примерещились хорошему повару в погожий день. И результат всегда будет отменный, поскольку гармония пряностей звучит у повара в душе!

Вот один из вариантов смеси: берем по 1 части базилика, петрушки, сельдерея, укропа, кориандра, лаврового листа, чабера, мяты, греческого пажитника, иссопа, имеретинского шафрана (или бархатцев) и майорана. И добавляем острый красный перец – 1–2 % от готовой смеси хмели-сунели. Приправа готова!

Обо всех названных травах читайте в этой книге и не забывайте, что, если вы добавите в приправу что-либо свое, она не перестанет именоваться хмели-сунели. Грузины на кухне так и поступают, между прочим!

Барбарис

Антиоксидант. Антикancerоген. Антибиотик. Очистка. Ревматизм. Простуды

Колючий **барбарис**, вернее, его ягодки давно окрестили **северным лимоном**. «Лимон» этот, впрочем, немного горчит, поэтому больше напоминает не лимон, а горький апельсин (он же бергамот). Но если ягодки собирать не летом, а поздней осенью, в подмороженном виде, горечи почти нет. А пользы много: и для улучшения гастрономических свойств кушаний, и для здоровья.

К большому сожалению, в магазинах не так уж часто можно встретить свежие или замороженные ягоды барбариса. Чаще мы покупаем пакетики с высушенными плодами или с порошком. Порошок покупать не стоит, предпочтительно приобретать сухие ягоды, чтобы легче идентифицировать настоящий продукт. Однако кусты барбариса не растут разве что на полюсах холода, поэтому собирать ягодки можно и своими руками!

Лечебные свойства ягод

Ягоды барбариса являются *антиоксидантом* и обладают *антикancerогенным* свойством.

Улучшают *иммунную* реакцию организма.

Являются природным *антибиотиком*, лечат *простудные* заболевания.

Повышают *аппетит*.

Барбарис является компонентом препаратов для лечения и *очистки печени* и *желчного пузыря*.

В народной медицине с помощью барбариса борются с повышенным давлением, *ревматическими болезнями*, *кашлем* и *ангиной*.

При таком наборе полезных качеств любой способ употребления барбариса является благом!

Как съесть барбарис и не скривиться

- В старой русской традиции барбарис мариновали, чтобы подавать к мясу и дичи.
- На Кавказе ягодки добавляют в хрен.
- Из барбариса можно варить варенье, желе, сироп.
- Или добавлять для кислинки в варенье из сладких фруктов.
- В Средней Азии его кладут в плов в конце приготовления. Сушеными и истолченными в порошок ягодами приправляют люля-кебаб, шашлык, бульоны из баранины.

Барбарисовый соус для мяса

Чтобы продемонстрировать возможности *барбариса* самим себе, в первую очередь попробуйте приготовить отварную телятину с барбарисово-гранатовой подливой. Блюдо выглядит празднично, вкус великолепный, при этом хорошо усваивается – никакого дискомфорта после застолья вы не испытаете!

- ½ кг молодой телятины
- корень петрушки
- укроп
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- по 50 г сока ягод барбариса и граната

Отвариваем телятину на медленном огне. Бульон приправляем солью, корнем петрушки, укропом. Никаких сильных специй, вроде душистого горошка или лаврового листа не надо. Мясо вынимаем. Бульон процеживаем, а затем добавляем в него крахмал, разведенный смесью сока барбариса и граната. Даем соусу загустеть и подаем к нарезанным кускам телятины.

Бергамот

Антимикробное и противовирусное средство. Иммуитет. Творческие способности. Повышение самооценки

В Европе мало кто знает, как выглядит пряность бергамот (другое название – *горький апельсин*), но многие любят аромат его эфирного масла. Вкус плодов не вызывает удовольствия, зато чай с бергамотом – настоящее наслаждение. В Китае и Японии бергамот входит в состав чая в виде цветочных бутонов.

Такой чай тоньше и изысканней английского ароматизированного Earl Grey, но и намного дороже. Английский чайный бренд окутан множеством старых легенд, поддерживающих его и без того безупречную репутацию. Масло бергамота поставляли еще в колониальную Англию. В те времена граф Чарльз Грей был крупным владельцем индийских чайных плантаций. Утверждают, что однажды чайный лист пришел к берегам Англии с «посторонним» ароматом: бутылки с маслом бергамотом разбились, и вездесущий аромат пропитал мешки с чаем. Торговцы были озадачены, но, к их удивлению, ароматизированный напиток пришелся англичанам по душе!

Не стоит смущаться, если на упаковке с чаем написано «ароматизировано бергамотом». В данном случае ароматизация – это не подмена добавки, а соблюдение технологии.

К слову, «Эрл Грей» довольно часто ароматизируют не бергамотом, а *монардой* или *бергамотной мятой*. Не подумайте, что монарда является ложкой дегтя в стакане с чаем. Это замечательная пряность, но с иными свойствами. Поэтому и чай с бергамотом, и чай с монардой – наилучшие способы «внутреннего употребления» аромата.

Лечебные свойства бергамота

Чай с бергамотом обладает антимикробным и противовирусным действием, способствует укреплению иммунитета.

Аромат избавляет от неуверенности и уныния, стабилизирует психику и повышает самооценку.

Активизирует мышление и творческие способности человека. Перед экзаменом рекомендуется вдыхать эфирное масло бергамота (в крайнем случае грейпфрута).

Снимает головную боль.

Стимулирует *пищеварительный* процесс, снимает *спазмы кишечника*.

Пропорции

- Чай с бергамотом заваривают как обычный.
- Эфирное масло бергамота продается в закупоренных пробирочках – его можно добавлять в чай, при выпечке печенья по 1–3 капли, а также использовать в ароматерапии.

Боярышник

Сердце. Сосуды. Бессонница

Боярышник на латыни называли *cratanos*, что означает «сильный». Такое название связано с тем, что растение обладает сильной, крепкой древесиной, легко переносит тяжелые природные условия и живет несколько сотен лет.

Из ягод боярышника готовят травяные вина и настойки, которые благотворно влияют на сердце – успокаивают сердечный ритм. Если к таким настойкам добавить другие сердечные тоники, например *кардамон* и *корицу*, то лечебное свойство увеличивается.

Лечебные возможности боярышника и способы употребления

Кисловатые ягоды боярышника оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и пищеварительную функцию. Но самое ощутимое воздействие боярышник оказывает на сердечную мышцу. При сердечных аритмиях настойка боярышника издавна была самым первым средством, она же употребляется для нормализации холестерина обмена. В фитотерапии свежие и сушеные ягоды используют:

При застойных явлениях в пищеварительном тракте. Улучшая *пищеварение*, боярышник выводит скопления пищевых масс, а в некоторых случаях из кишечника выходят и полипы, образующиеся в желудочно-кишечном тракте.

При *бессоннице*.

При *тромбозе сосудов, гипертонии*, недостаточности сердечных клапанов, артериосклерозе.

Боярышник может придать блюдам приятную кислинку. Это свойство используется при тушении мяса и птицы, при приготовлении тушеных овощных блюд. С травяным вином из боярышника процесс переваривания происходит активней, даже баранина и жирное утиное мясо хорошо усваивается.

Сердечный тоник

Если вы чувствуете учащение *сердечного ритма* при малейшем нервном возбуждении, приготовьте укрепляющий чай для сердца:

15 г ягод боярышника и одну чайную ложку кардамона или корицы засыпьте в ½ литра воды. На медленном огне кипятите в течение 20 минут. Принимают отвар 3 раза в день вместе с ложечкой меда.

Ваниль

Антиоксидант. Ревматизм. Лихорадка. Пищеварение. Нервы

Ваниль появилась в Европе гораздо позже других десертных пряностей, проделав долгий путь из Мексики. Ацтеки хорошо знали и любили Черный Цветок из семейства орхидей. Цветок самой дорогой ванили открыт всего один день, опыляется только одним видом пчел и отдельными птичками колибри. После удачного опыления можно ожидать завязи темно-коричневого стручка, который используется как пряность – ваниль придает выпечке изысканный аромат и терпко-сладкий вкус.

Мексиканская ваниль признана лучшей. Но выращивание Черного Цветка давно перестало быть прерогативой Мексики, поэтому любимой европейской пряности теперь приходится обходиться без единственного вида мексиканских пчел. И постепенно пришло осознание, что и остальные виды натуральной ванили, которые раньше считались фальсификатом, по-своему хороши.

Антильская или гваделупская ваниль (маркировка *Vanilla Pompona*) и таитянская ваниль (*Vanilla Tahitiensis*) имеют цветочную ноту. Мадагаскарская ваниль обладает сильным, но гармоничным запахом и едва ли разочарует любителей сладкого.

Любую маркировку *Vanilla* мы можем считать вполне достаточной, чтобы рассчитывать на приобретение настоящей пряности. Такая маркировка наносится на упаковку стручков или натуральной ванили (готовая смесь сахарной пудры с натуральной ванилью).

Обозначение (на мороженом, например) *Vanilla flavored ice cream* означает, что в ванильном мороженом до 40 % искусственного ванилина. Надпись *Artificial vanilla-flavored* свидетельствует, что десерт изготовлен на синтетическом ванилине, то есть продукте сомнительного качества.

Полезные свойства бобов ванили

Сушеные бобы ванили занимают ведущее место среди антиоксидантов. И если бы мы могли потреблять ее в больших количествах, то старение бы затормозилось. Но уж очень дорога настоящая ваниль, к тому же она горчит и в чрезмерно больших количествах вызывает аллергию.

Зато в разумных дозах природная ваниль улучшает пищеварение, тонизирует организм, способствует лечению *лихорадки, ревматизма, диспепсии* (нарушение деятельности пищеварительного тракта).

Ваниль в народной медицине применяют при *нервных расстройствах* и даже *психических* заболеваниях, при чрезмерной *сонливости*.

Запах ванили вызывает ощущение комфорта и покоя. Известно, что ваниль благоприятно воздействует на женщин в случае предменструального синдрома и климактерического невроза.

Местное применение ванили помогает при высыпании нервного характера.

Секреты выбора и употребления

Качественный стручок ванили вырастает мягким, эластичным, маслянистым на ощупь. Длина стручка 10–12 см. Его поверхность покрыта белыми кристалликами ванилина. Отклонения от нормы снижают качество мексиканской ванили. Если палочка твердая, ломкая,

имеет трещины, раскрылась – значит, ценные масла выветрились из-за неправильного приготовления или хранения. Светлый окрас тоже свидетельствует о низком качестве. Ванильные стручки можно хранить годами, они не теряют аромат. Емкость для хранения должна быть сухой и герметичной, ее помещают в прохладное место.

Натуральная ваниль не любит соперничать с другими специями, но хорошо сочетается с кокосовой стружкой. На пробу можно взять сочетание ванили с *корицей* и *шафраном*, может быть, вам понравится этот полезный **антиоксидантный букет**. Поэкспериментируйте с пропорциями самостоятельно!

Ваниль существует в разных формах.

Из высушенных и размолотых стручков готовят **ванильный порошок**. Порошок отлично раскрывает аромат при нагревании, поэтому используется в пекарном производстве.

В кремы, мороженое, десерты добавляют **ванильный экстракт** – спиртовой раствор, настоящий на измельченных ванильных стручках. Экстракт прозрачный, имеет коричневый цвет, сильный аромат. Совершенно не переносит тепловой обработки, поэтому не годится для выпечки.

Концентрированный ванильный экстракт называется **ванильная эссенция**. Аромат экстракта и эссенции раскрывается сразу, поэтому на пробу вы всегда определите, достаточно ли ванили в вашем креме.

При помещении ванильных стручков в сахарную пудру получается **ванильный сахар**, который используют в выпечке, для украшения фруктов, десертов.

В продаже вы можете найти синтетический ванилин и ванильный сахар. Они изготавливаются из веществ, не имеющих ничего общего с цветком ванили. Чаще всего из побочных продуктов древесного производства.

Синтетический ванилин производят из различного исходного сырья, но ни один конечный продукт нельзя назвать не только полезным, но и безвредным. Лучше уж совсем обойтись без ванили, если нет натурального продукта, поскольку существует много других сладких натуральных специй. Хотя следует признать: равноценной замены, увы, нет!

Но вы можете приготовить ванильный сахар и самостоятельно!

Ванильный сахар в домашних условиях

- 500 г сахара
- 2 стручка ванили

Поместите сахар или сахарную пудру со стручками в плотно закрывающуюся емкость. Через 2 недели стручки можно удалить. Смесь в закрытой емкости будет сохранять аромат не менее 2 недель. А стручки останутся пригодными для дальнейшего употребления еще полгода.

Шоколад, конфеты, пудинги, кремы, мороженое

Если вы стали счастливым обладателем стручка ванили, осторожно разрежьте его в продольном направлении, чтобы извлечь семена и жидкость. Семена и жидкость надо добавить в небольшое количество молока и, для более полного извлечения аромата, прокипятить молоко с ванилью. Полученный раствор надо процедить, и уже душистое молоко добавить в изделие.

В кремы, пудинги или мороженое ваниль добавляют сразу после приготовления. Для пропитки тортов, бисквитов можно использовать ванильный сироп. Для этого в сироп вводят молотую ваниль из расчета $\frac{1}{8}$ стручка на 1 кг продуктов, составляющих тесто.

Гвоздика

Спазмы. Зубы и десны. Умственная и физическая активность

Ничего общего с цветком гвоздика пряность гвоздика не имеет, хотя тоже является цветком, вернее, бутоном или почкой гвоздичного дерева. Дерево растет в тропических странах, и жгучий жаркий вкус гвоздики издавна подчеркивает и даже определяет вкус национальной кухни на Цейлоне, в Индонезии, в Марокко, Тунисе, Занзибаре и в других странах.

В Индии пряность является составляющей известной смеси пряностей *карри* (см. *Куркума*). И, так же как на Цейлоне, бывает частым компонентом чайных смесей.

В Китае тоже хорошо знают и любят гвоздику, там она входит в классическую смесь *Усянмянь*. Смесь употребляется в блюдах не только для улучшения вкуса, но, главным образом, для прилива бодрости, ускорения обменных процессов.

Влияние гвоздики на организм

Начнем с длинного перечня пользы от гвоздики:

Есть авторитетные исследования, подтверждающие, что гвоздика обладает антиканцерогенными действиями, то есть является одним из действенных антиоксидантов.

Гвоздика обладает бактерицидным и обезболивающим действием. Ее издавна использовали для заживления ран.

Пряность снимает *спазмы кишечника и пищевода*. Повышает *аппетит*, стимулирует продуцирование ферментов и выработку *желудочного сока*, улучшает *пищеварение*. На Востоке ее используют, чтобы лечить *колики, диарею, вялость кишечника*.

У женщин нормализует *менструальный цикл* и держит матку в тонусе, что в норме полезно (но не при беременности).

Настой гвоздики облегчает течение *пародонтоза*, освежает ротовую полость. Если заболел *зуб* или *десна*, раскусите соцветие гвоздики и приложите на больное место.

Тем, кто совершенно здоров, употребление гвоздики поможет погасить физическую усталость и психологическое напряжение, а также увеличит запас витамина В.

Есть и ряд **предостережений!** Гвоздика раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника, поэтому при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите употребление пряности нежелательно.

Гвоздика повышает тонус мышц – это хорошо для всех, но только не для беременных женщин: есть опасность сокращения матки. И еще гвоздика способна незначительно повышать артериальное давление, но это очень индивидуально!

Сохранение свойств в любом блюде

Гвоздика важна для нас не содержанием витаминов, которые легко разрушаются, а своими устойчивыми биохимическими свойствами. Поэтому любое употребление гвоздики является благом для организма, в том числе в горячих напитках и бульонах. Мы воспользуемся многовековым европейским опытом. Дело в том, что наша кухня имеет индивидуальный почерк по отношению к гвоздике, мы используем ее в грибных блюдах – при жарке, тушении, мариновании, которые сами по себе не очень-то полезны.

А в средневековой Европе была популярна классическая смесь *гвоздики, мускатного ореха, имбиря* и *перца*. Она использовалась довольно широко (от супов и бульонов до

выпечки), и сегодня входит в состав промышленно производимого вустерского соуса. Соус нас интересует меньше всего, а вот сочетание сухой гвоздики с таким антиоксидантом, как имбирь, и тонизирующим мускатным орехом в бульоне для ослабленного организма – очень благотворно! Между прочим, для бульонов в Германии используют такую хитрость: в целую луковицу втыкают несколько гвоздичек, чтобы удачно оттенить вкус.

В заправки для тушения овощей гвоздику кладут по всей Европе. Особенно удивительно сочетание гвоздики с краснокочанной капустой. В последнее время гвоздика стала изысканной добавкой к компотам: яблочным, грушевым, сливовым, вишневым.

Смесью тертой гвоздики с *мускатным орехом* и *майораном* ароматизируют мясо незадолго до готовности.

Чай с гвоздикой – это классика на Востоке. А европейцы полюбили смесь гвоздики и апельсинов в приготовлении горячих напитков. Но, что удивительно, эту же смесь используют для жареной свинины. Если уж вы решили побаловать себя жареным на праздник, добавьте в конце обжарки гвоздику с апельсинами, так чтобы и гвоздика успела раскрыться, и аромат апельсинов не был утрачен.

Усянмянь, или Пять специй

Традиционная китайская приправа «Пять специй» содержит пряности, соответствующие пяти вкусовым ощущениям. Пять пряностей совместно работают так, что после их употребления улучшается обмен веществ и наш организм испытывает прилив бодрости. Пряностей ровно пять, потому что китайская философия стремится объединить в одно целое полярные категории. И с большим успехом показывает их гармоничное взаимодействие в пяти вкусовых ощущениях: кисло, горько, сладко, солоно и остро. Таким параметрам соответствуют многие пряности, и состав смеси варьируется – но так, чтобы при совместном действии пряности тонизировали организм.

Смесь Усянмянь используется для ароматизации всевозможных блюд: птицы, рыбы, овощей, моллюсков. Главная задача смеси заключается в том, чтобы вызвать у человека прилив бодрости, ускорить обменные процессы.

Классическая смесь Усянмянь включает в равных пропорциях гвоздику, бадьян, сычуаньский перец, семена фенхеля, кассию или китайский коричник.

При необходимости пряности перемальвают. Но можно их поместить в кастрюлю в марле, а после приготовления блюда вынуть.

Обо всех этих пряностях читайте в книге, и попробуйте определить, что там сладко, а что кисло. Китайские рецепторы русским не соответствуют, но смесь работает замечательно! Хотя для европейца идеально было бы заменить сомнительную кассию на благонадежную корицу (см. **Корица цейлонская**).

Гибискус

Антиоксидант. Антидепрессант. Жаропонижающее. Бронхит. Холестерин

Гибискусом называют множество растений семейства мальвовых. Многие выращивают гибискус «китайская роза» у себя дома.

Целебными свойствами обладает **гибискус сабдарифа**, который называют также розеллой или суданской розой. Она растет в Африке, на Цейлоне и острове Ява, в Китае, в Латинской Америке.

В местах культивирования суданской розы в пищу идет все растение, кроме корня. Чашечки цветков очень большие, сочные и мясистые. Из них делают желе, соусы, компоты, их даже маринуют и солят. Свежие листья или побеги кладут в суп и в мясо сырыми, а семена предварительно поджаривают.

У нас самый известный и прижившийся способ употребления гибискуса – заваривание **чая каркаде**. В красном чае используются исключительно соцветия, «розанчики». Соцветия же для легкой кислинки включают в многокомпонентные составы элитных чаев на острове Цейлон и в Индии.

Воздействие на организм

Суданская роза, или мальва, – мощный антиоксидант и антидепрессант. Она успешно чистит почки, желчевыводящие протоки и печень. Хорошо нейтрализует алкоголь в крови.

В гибискусе много витаминов и провитаминов. Благодаря их действию чай активизирует организм, невзирая на то что часть витаминов неизбежно теряется при заваривании.

Соцветие (и чай каркаде) содержит лимонную кислоту, обладает антимикробным и жаропонижающим действием. Чай быстро помогает при простудах, при заболевании горла и начинающемся бронхите.

Гибискус улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, поэтому его полезно пить при варикозной болезни ног.

Интересное действие чай оказывает на артериальное давление: в горячем виде немного повышает, а в холодном – понижает.

Благодаря содержанию линолевой кислоты (ненасыщенного жира) улучшается липидный обмен, то есть тормозится образование холестериновых бляшек.

Противопоказания

При гастритах и язвенной болезни каркаде пить **не рекомендуется**, поскольку лимонная кислота раздражает слизистую пищеварительного тракта.

Есть еще несколько предостережений. Больше 3 стаканов в день **не стоит** пить даже при отменном состоянии желудка и кишечника, чтобы под влиянием кислоты не погибла **микрофлора кишечника**.

И после употребления чая полезно **прополоскать рот** водой, поскольку **зубная эмаль** тоже не любит кислоты.

Для тех, кто склонен к **аллергиям**, каркаде попадает под подозрение, как и многие фрукты красного цвета.

Правильное заваривание чая

В кипятке большая часть ценных веществ гибискуса сохраняется не больше 5 минут. Поэтому не используйте для заваривания чая крутой кипяток, дайте воде остыть до 65–70°.

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.