

# ИМБИРЬ

ЗОЛОТОЙ ЛЕКАРЬ



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

**Имбирь. Золотой лекарь.  
Рецепты народной медицины**

«Издательство АСТ»

2010

Имбирь. Золотой лекарь. Рецепты народной медицины /  
«Издательство АСТ», 2010

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.

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

ИМБИРЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО XXI ВЕКА	5
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ИМБИРЬ!	8
Визитная карточка чудо-растения	8
Сорта и виды	10
Какие полезные вещества содержатся в имбире?	11
Как используют и хранят имбирь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **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 Дэв<sup>1</sup>. 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 вос-

---

<sup>1</sup> Азерб. Div – «великан».

ход солнца, и там пред тобой предстанет прекрасный остролистый цветок. Но не 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, крючковые 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 декоративностью 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 рогаые, 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, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. 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 порошок, 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 (урчкерский.) 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 кашу, 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 афродизиак, 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**

## **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.