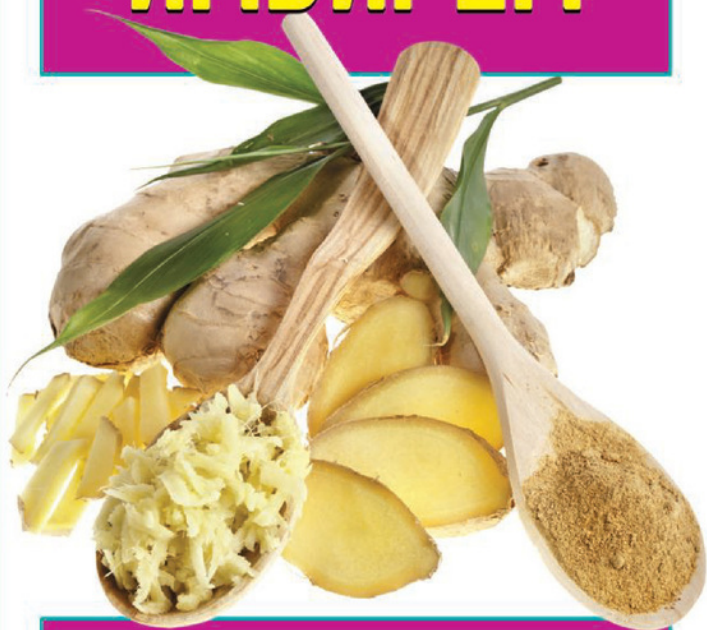


ЛЕЧИМСЯ ИМБИРЕМ



ЦЕЛИТЕЛИ
С ГРЯДОК

Ирина Евгеньевна Колесова
Лечимся имбирем.
Целители с грядок
Серия «Природный защитник»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8126658

*Лечимся имбирем. Целители с грядок / И. Е. Колесовы.: РИПОЛ
классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07466-1*

Аннотация

Имбирный корень – это чудодейственное средство от многих болезней. Он отличается пряным жгучим вкусом и содержит множество ценных веществ. Имбирь используют в народной медицине для лечения и укрепления иммунитета, в кулинарии, для приготовления домашних косметических средств.

Содержание

Глава 1. Что за растение имбирь?	5
История и описание	5
Чем полезен имбирь	9
Виды имбиря	14
Имбирное масло	15
Состав и ценные свойства масла имбиря	15
Противопоказания и меры безопасности при применении имбирного масла	17
Применение эфирного масла имбиря в медицинских целях	18
Как разбавить имбирное масло	19
Выбор и хранение имбирного корня	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Колесова

Лечимся имбирем.

Целители с грядок

© Колесова И. Е., 2014

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

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

Глава 1. Что за растение имбирь?

История и описание

Имбирь (лат. *Zingiber* – это многолетнее травянистое корневищное растение, относящееся к семейству Имбирные (лат. *Zingiberaceae*). Семейство Имбирные насчитывает 47 родов и около 1000 видов. По всей вероятности, латинское название происходит от греческого слова «*zingaberi*», а оно, в свою очередь, от «*singabera*», т. е. «рогатый корень», пришедшего из санскрита.

Родом имбирь из Южной Азии. В наше время культивируется в Китае, Индии, Индонезии, а также в Австралии и Западной Африке. История использования человеком имбиря насчитывает несколько тысячелетий. Растение упомянуто еще в трудах китайского философа Конфуция, жившего за 500 лет до Рождества Христова. В Индии, Китае и на арабском Востоке имбирь применялся и как специя, и как лекарство. Даже в Коране имеется упоминание об имбире. В I тыс. н. э. выращенный в горшках имбирь моряки брали с собой в длительные плавания для защиты от цинги. Существуют вполне заслуживающие доверия древнегреческие и древнеримские исторические документы, свидетельствующие о большой популярности имбиря среди состоятельных жите-

лей европейских империй. Завозился имбирь в Европу арабскими купцами и стоил огромных денег, но римляне и греки не скупались, когда речь заходила о средстве, способном возбуждать любовную страсть. Древнеримский врач и натуралист Диоскорид упоминает его в своем знаменитом труде «О лекарственных веществах» *De Materia Medica* как средство для нормализации пищеварения, согревания и борьбы с отравлениями ядами.

Корневища имбиря имеют свойство сохранять свою свежесть в течение длительного времени, поэтому имбирь и стал самой первой восточной специей, проникшей в Европу. В Германии и Франции он получил распространение в IX в., в Англии – в X в., а к XI в. имбирь уже был занесен в европейские справочники по медицине. Большим поклонником имбиря был английский король Генрих VIII, который даже рекомендовал его в качестве лекарства против чумы. Конечно же, особую популярность имбирь приобрел среди кулинаров. Выпечка с имбирем была одним из любимых десертов европейской знати. Понятно, что простым людям эта специя была недоступна, поскольку 450 г имбиря стоили столько же, сколько стоила в то время овца. На Руси с XV в. было чрезвычайно популярно имбирное печенье, впоследствии названное пряником.

Корни имбиря по своему происхождению придаточные, они образуют корневую систему мочковатого типа.

Термином «имбирь» в русском языке обозначают

сырые или обработанные корневища одного из семи видов данного растения. В позапрошлом веке в России чаще употреблялось слово «инбирь» или народное название «белый корень».

Зачастую с корнем путают несколько видоизмененный подземный побег – так называемое корневище, от которого ответвляются надземные побеги и придаточные корни. Оно имеет вид пальчаторазделенных кусочков кругловатой формы, располагающихся в одной плоскости. Корневище первичного строения: его покровная ткань – пробка, первичная кора – паренхима со множеством сосудисто-волокнистых пучков и клетками, содержащими эфирное масло, которое имеет желто-зеленый цвет. Централно-осевой цилиндр корневища представляет собой кольцо, состоящее из сосудисто-волокнистых пучков паренхимы с большим количеством сосудисто-волокнистых пучков и клеток, содержащих эфирное масло.

Стебель имбиря небольшой высоты, прямостоячий, округлый в сечении, неопушенный и утолщенный, с сильно сближенными междоузлиями. Размер междоузлия более 1 см, форма удлиненная. Листья данного растения очередные простые, цельные, ланцетовидные, цельнокрайние, с заостренной верхушкой, имеют листовое влагалище. Основание листа сердцевидной формы.

Цветки имбиря зигоморфные, они располагаются на коротких цветоносах и собраны в колосовидные соцветия. Ча-

шечка зеленая, сросшаяся из пяти чашелистиков. Венчик раздельнолепестной, состоит из трех лепестков фиолетово-бурого либо желто-оранжевого цвета. Андроцей многобратственный, одна тычинка фертильная, остальные тычинки бесплодные. Гинецей состоит из трех сросшихся плодолистиков. Цветки душистые, яркие и недолговечные.

Плод имбиря – трехстворчатая коробочка. Семена овальные с несколькими гранями, заключены в твердую оболочку.

Чем полезен имбирь

Веками и тысячелетиями врачи искали целебные компоненты в природе. Например, салициловая кислота, используемая для изготовления аспирина, добывается из ивовых листьев. Дигоксин (сердечный препарат) получают из листьев растения наперстянка. Из коры хинного дерева производится хинин – мощное средство для лечения малярии, азиатский мак является сырьем для производства сильнейшего наркотического обезболивающего – морфина гидрохлорида.

Почему же имбирь считается лекарственным растением? По типу воздействия на организм имбирь имеет определенное сходство с луком и чесноком, но при этом гораздо более эффективен. Хороший лечебный эффект, который может давать это растение, обусловлен высоким содержанием в нем эфирных масел и разнообразных флавоноидов, обладающих антиоксидантным действием. Все вегетативные органы и семена имбиря аптечного содержат эфирные масла со специфическим ароматом.

Имбирь чрезвычайно богат биологически активными веществами, витаминами и микроэлементами. Его пряный аромат обусловлен высоким содержанием эфирного масла (в сухих корневищах его содержание достигает 1,2–3 %), основным компонентом которого является цингеберен (70 %), а также присутствуют камфен, феландрин, цинеол, бисабо-

лен, борнеол, цитраль и линалоол.

Острый вкус этого растения объясняется присутствием в химическом составе фенолоподобного вещества гингерола, который вместе с бета-каротином, капсаицином, кофеиновой кислотой и куркумином образует фармакологически активный комплекс. Помимо этого, в имбире присутствуют все незаменимые аминокислоты, в том числе триптофан, треонин, лейзин, метионин, фенилаланин и валин. Комплекс витаминов включает витаминны А, С, В₁ и В₂.

В значительном количестве в корневищах имбиря содержатся соли магния, кальция и фосфора, а также железо, цинк, калий и натрий (см. табл. 1).

Таблица 1

**Содержание основных питательных веществ в 100 г
молотого корневища имбиря**

Питательные вещества, г	Минеральные вещества, мг	Витамины, мг
Белки — 9,2	Кальций — 116	С — 12
Жиры — 5,9	Железо — 11,52	В ₁ — 0,046
Углеводы — 70,9	Магний — 184	В ₂ — 0,19
Клетчатка — 5,9	Фосфор — 148	Ниацин — 5,2
	Калий — 1,34	А — 0,015
	Натрий — 32	
	Цинк — 4,73	

Имбирь помогает людям независимо от группы крови, но его употребление категорически противопоказано беременным женщинам, у которых ранее был самопроизвольный аборт (выкидыш). Также к числу противопоказаний относятся воспалительные заболевания кожи, высокая температура, кровотечение, язвы.

Имбирь обладает возбуждающим действием и улучшает обмен веществ, что важно для восстановления сил после болезней и операций.

Благодаря витаминам, микроэлементам и биологически активным веществам, он оказывает общее тонизирующее действие и устраняет чрезмерную утомляемость и апатию.

Основное целебное назначение имбиря – стимуляция пищеварительных процессов и обезвреживание пищевых токсинов. Когда в желудке появилась тяжесть, кожа выглядит увядшей, отсутствует аппетит и имеется неприятный запах изо рта, следует предположить зашлакованность организма, обусловленную наличием не до конца переваренных пищевых остатков. Такое состояние может спровоцировать множество заболеваний. В этом случае имбирь поможет общему очищению организма, в том числе и на клеточном уровне.

В холода имбирь способствует согреванию, нормализации теплового баланса организма, применяется также в качестве потогонного средства. Можно использовать имбирь для устранения судорог и рвоты, тошноты при морской бо-

лезни, профилактики мигрени.

Замечательный эффект отмечен при его использовании при атонии и воспалительных заболеваниях кишечника, глистных заболеваниях, поносе.

Имбирь способен снимать спазмы и снижать тошноту во время месячных и беременности, он устраняет кашель при простуде и астме.

Отдельно следует отметить способность имбиря препятствовать агрегации (слипанию) тромбоцитов и возникновению тромбов, что значительно уменьшает вероятность развития инфарктов.

Также необходимо упомянуть, что имбирь ликвидирует злокачественные клетки при раке яичников и препятствует прогрессированию опухолей поджелудочной железы.

При воспалительных процессах имбирь можно с успехом применять для снижения температуры. Помогает он и при мышечных и суставных болях, а также при отеках и растяжениях связок.

Имбирь обладает высокой фибринолитической активностью, благодаря чему способствует быстрому рассасыванию тромбов, гематом и отеков; он снижает уровень вязкости крови и нормализует микроциркуляцию. Это делает имбирь отличным помощником при лечении варикозной болезни.

Остановимся подробнее на лечении суставов с помощью имбиря. Артрит является одним из наиболее распространен-

ных заболеваний на планете, однако некоторые восточные народы вообще не имеют представления об артритах, поскольку каждый день употребляют в пищу имбирь. В провинции Южной Кореи Кенгвон-До специалисты из Всемирной организации здравоохранения зафиксировали поразительно низкий уровень заболеваемости артритом. Все взрослое население одной из деревень (а это почти 6 тыс. человек) активно и ежедневно трудится на рисовых полях, но почти не страдает болезнями суставов. Причина данного феномена выяснилась в ходе скрупулезных исследований: жители деревни регулярно ели имбирь, добавляя его к рису для разнообразия вкуса. На каждого взрослого крестьянина приходилось от 2 до 8 г имбиря в день. Таким образом выяснилось, сколько же именно имбиря необходимо для профилактики суставных заболеваний.

Препараты из имбиря употребляют не только внутрь. Компрессы применяются для купирования головных болей, болей в спине и при хроническом ревматизме.

Эфирное масло, в больших количествах содержащееся в имбире, давно применяется в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также простудных и вирусных заболеваний. Используется оно для горячих ингаляций и ванн, для растираний и лечебного массажа.

Виды имбиря

В зависимости от способа обработки сырья, имбирь может быть двух видов: белый имбирь – вымытый и освобожденный от плотного наружного слоя, и черный – не подвергающийся очистке. Оба вида сырья подлежат сушке под прямыми солнечными лучами, при этом более сильным ароматом и вкусом обладает необработанный черный имбирь.

Краткая характеристика растительного сырья. Форма цилиндрическая, слегка приплюснутая, длина – 5–7 см, диаметр – 2–4 см, наружная поверхность ровная, запах характерный пряный, а вкус острый и жгучий.

Имбирное масло

Имбирное масло – древнее лекарство, приправа, мощный антидепрессант, афродизиак и антисептик.

Имбирное масло бывает двух видов:

- 1) эфирное масло имбиря, которое производят только в промышленных условиях;
- 2) масло с имбирным запахом и вкусом, получаемое путем смешения растительного масла и экстракта имбиря.

Эти два вида масла отличаются по химическому составу и медицинским показаниям.

Состав и ценные свойства масла имбиря

Производство имбирного масла занимает отдельное место среди имбирных продуктов. Его широко применяют в фармакологии, ароматерапии, косметике и гомеопатии.

Имбирь – маслянистое растение, корневища которого содержат 1–3 % эфирного масла.

Впервые эфирное масло имбиря получили в Копенгагене в XVII в. путем перегонки с водяным паром. В настоящее время его производят в Англии, США, Индии и Китае. В год в мире получают около 20 т имбирного масла. В процессе производства получают бледно-желтую или зеленоватую жидкость со свежим древесным ароматом.

Есть несколько разновидностей имбиря, из которых получают масло, различное по своему составу.

По внешнему виду имбирное масло представляет собой желтую жидкость, которая густеет на воздухе и обладает пряным запахом, не таким резким, как у свежего корня.

Имбирное масло получают путем холодного отжима. Ароматическое масло – путем дистилляции с паром. Для получения 1 г эфирного имбирного масла требуется 50 г сухого корня.

По своему составу имбирное масло довольно сложное. В нем содержится более 150 соединений, в том числе гингерол, который отвечает за жгучие свойства, аминокислоты, сахар, жир и крахмал.

Такой богатый состав обеспечивает ценные свойства имбирного масла. Оно обладает антисептическим, болеутоляющим, жаропонижающим, согревающим и отхаркивающим действием, также является общеукрепляющим, потогонным, противорвотным и тонизирующим средством. Кроме того, положительно влияет на половую активность и пищеварение.

Эфирное имбирное масло можно смешивать с сандаловым эфирным маслом, маслом розы, нероли, жасмина, пачули, можжевельника и пр.

Противопоказания и меры безопасности при применении имбирного масла

Эфирное масло имбиря обладает активным действием и может вызвать раздражение кожи, поэтому при применении его иногда разбавляют другими маслами.

Аллергия на имбирное масло возникает редко, так же, как и индивидуальная непереносимость. Последняя чаще всего связана с психологическими причинами.

Принимать имбирное масло не рекомендуется на голодный желудок. При наружном применении осторожность должны соблюдать люди с чувствительной кожей.

При приеме внутрь имбирное масло оказывает более мягкое действие, чем молотый или свежий имбирь. Однако противопоказания при использовании масла такие же, как для свежего и молотого имбиря.

Однако в период ремиссии имбирное масло (в отличие от сухого имбиря) можно использовать в частичной дозировке.

Действие имбирного масла является ярко выраженным, поэтому его не следует давать детям младше 7 лет.

С осторожностью нужно применять имбирное масло во время беременности. Если же его применение необходимо (простуда, отравление), то дозу приема следует сократить в 2–3 раза.

Довольно часто имбирное масло применяют для арома-

тизации продуктов. Однако существует много способов его использования в медицине, косметологии и ароматерапии. Также без него не обходится производство парфюмерии и косметики.

Применение эфирного масла имбиря в медицинских целях

Наружно имбирное масло применяется при:

- 1) нарушениях местного кровообращения;
- 2) тугоподвижности суставов;
- 3) суставных и мышечных болях.

Оно оказывает согревающий, антисептический и тонизирующий эффект.

Внутреннее применение имбирного масла способствует возбуждению аппетита, улучшению пищеварения, также применяется как обезболивающее и жаропонижающее средство.

Эфирное масло имбиря применяют при ревматизме, артрите, мышечных болях, постревматических болях, простуде, растяжении мышц и сухожилий, тошноте, плохой подвижности суставов, диарее, пищевых отравлениях, несварении и выпадении волос.

Сейчас в продаже можно найти масло, которое представляет собой смесь экстракта имбиря с растительными маслами (льняным, оливковым, кукурузным, арахисовым и пр.).

Такое масло можно использовать сразу, не разбавляя.

При покупке масла следует обращать внимание на состав, так как некоторые ингредиенты могут вызывать аллергию или плохо сочетаться с оздоровительными процедурами.

Это масло обладает антисептическим действием и может быть использовано при простудных, кожных и других заболеваниях. Кроме того, оно является глистогонным и мочегонным средством.

Помимо этого, оно способствует активизации обменных процессов, применяется для облегчения предменструального синдрома и при импотенции.

При использовании в аромалампе масло помогает мобилизации внутренних сил организма, улучшает настроение, повышает тонус, оказывает дезинфицирующее воздействие при распространении инфекции воздушно-капельным путем.

В косметике имбирное масло используют при уходе за жирной кожей, оно способствует сужению пор.

Как разбавить имбирное масло

Эфирное имбирное масло является очень активным веществом, поэтому в некоторых случаях его нужно разбавлять другими маслами.

Если масло используется как бактерицидное средство, то в него лучше всего добавить пару-тройку капель масла зве-

робоя.

Во всех остальных случаях в качестве основы может выступать льняное масло.

Дозировка зависит от того, с какой целью применяется масло, поэтому соотношение эфирного имбирного масла и масла-основы может быть 1: 2, 1: 3, 1: 5 или даже 1: 10.

Кроме того, имбирное масло добавляют в сыворотки, кремы, мази и чай. Дозировка также зависит от цели применения средства.

Имбирное масло добавляют и в ванны. Лечебные ванны с имбирным маслом помогают при ревматизме, артрите, мышечных болях, растяжении мышц, простуде, апатии, вялости, общем упадке сил.

Компрессы с имбирным маслом применяют при нарушении местного кровоснабжения, растяжении мышц, связок и сухожилий, посттравматических болях, варикозном расширении вен.

Ингаляции с имбирным маслом помогают при простудных заболеваниях, ОРЗ и ларингите. В аромалампы имбирное масло добавляют при неврозах, стрессах, синдроме хронической усталости, а также используют как афродизиак.

При применении внутрь имбирное масло способствует стимуляции пищеварения, действует как жаропонижающее, антисептическое, мочегонное и глистогонное средство. Отлично помогает при выпадении волос, пищевых отравлениях, гастрите, импотенции и предменструальном синдроме.

Помимо этого, масло имбиря может входить в состав антицеллюлитной сыворотки, масок для жирной кожи и многих других средств.

Используя имбирное масло для той или иной цели, стоит проявить осторожность, так как оно обладает активным действием и при превышении дозировки может привести к перевозбуждению. При нанесении масла на кожу могут возникнуть естественные реакции тепла, жжения и, возможно, покраснения. Через несколько минут эти проявления обычно проходят (если нет аллергии).

Таблица 2

Норма эфирного имбирного масла для наружного применения

Применение	Количество масла	Продолжительность процедуры, мин
Горячие ингаляции	1—2 капли	4—7

Применение	Количество масла	Продолжительность процедуры, мин
Холодные ингаляции	1—2 капли	5—7
Ванны	3—5 капель	15—20
Массаж	3—5 капель на 10 г массажного или растительного масла	Определяется специалистом
Растирания	5—7 капель на 15 г мази, масла или крема	2—3
Компрессы	2—4 капли на компресс 10 × 10 см	В зависимости от заболевания
Аромакури-тельницы	3—5 капель на помещение площадью 15 м ²	10
Аромамедальоны	1—2	—
Обогащение косметических средств	3—4 капли на 10—15 г основы	—

Таблица 3

Норма эфирного имбирного масла для внутреннего применения

Применение	Количество масла
Обогащение сухого чая	3—4 капли
Обогащение вина	3—4 капли
Внутреннее употребление	1—2 капли на кусочек сахара-рафинада или на 1 ч. л. меда 2 раза в день после еды

Выбор и хранение имбирного корня

Если вы решили использовать имбирь для приготовления различных блюд или же в лечебных целях, то внимательно ознакомьтесь со следующими рекомендациями.

Покупайте в магазине или на рынке исключительно плотные корни с гладкой кожицей. Корни имбиря, на которых уже имеются маленькие почки, тоже подходят, так как их даже можно прорастить дома в горшочке и ждать урожая.

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.