

ЮЛИЯ ГАБРИЭЛЬ

АНТИ ВИРУСНЫЙ *герой*

Имбирь
на защите
здоровья
и красоты

16+

Юлия Габриэль

Антивирусный герой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51701282

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-07024-0

Аннотация

Начните свой путь к здоровью с эффективных рецептов с участием звезды антивирусной натуропатии – имбиря. Вы узнаете: как усилить защиту от вирусов, гриппа и простуды и как укрепить иммунитет. Эти натуральные ингредиенты получили научное подтверждение. Книга включает инструкции по приготовлению чаев, настоек, компрессов, бальзамов из доступных компонентов. Будьте во всеоружии! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вместо вступления	5
Начните со своего рациона	6
Добавьте витамина С	7
Не забывайте про витамины А и D	8
Добавьте антиоксиданты	9
Поддержите здоровье кишечника	10
Спите больше и нервничайте меньше	11
Глава 1. Познакомьтесь с имбирем	12
Имбирь в аюрведе	14
Имбирь путешествует по Европе	16
Имбирь в китайской медицине	19
Природа имбиря	20
Имбирь в современной медицине	23
Побочные свойства имбиря	25
Как хранить имбирь	27
Как вырастить имбирь	30
Глава 2. Имбирь против вирусов, гриппа и простуд	33
Почему новый коронавирус так заразен и как мы можем с ним бороться	34
В чем разница между вирусной инфекцией и бактериальной инфекцией?	37
Почему имбирь эффективен	39

Имбирь и другие вирусы
Конец ознакомительного фрагмента.

42

43

Вместо вступления

Каждое утро, когда я просыпаюсь, я нахожусь в мучительном состоянии неопределенности из-за беспрецедентного глобального кризиса в области здравоохранения. Уверена, вам это состояние знакомо.

Следуя рекомендациям по безопасности, принятым на национальном уровне, включая частое мытье рук и соблюдение социальной дистанции, мы тем не менее можем сделать больше для защиты нашей системы естественной защиты, нашей иммунной функции.

Наша способность бороться с микробами и быстрее выздоравливать заключается в силе нашей иммунной системы. И поддержка ее требует нескольких линий заграждений. Вот эти способы улучшить вашу клеточную защиту.

Начните со своего рациона

Состояние иммунной системы напрямую зависит от баланса питательных веществ. В то время как многие города испытывают нехватку хлеба и макаронных изделий, лучшие продукты для повышения иммунитета находятся в отделе с “заморозкой”. Фрукты и овощи, даже в замороженном виде, богаты микроэлементами, минералами и биохимическими веществами, которые помогают укрепить нашу иммунную систему.

Добавьте витамина С

Дефицит этого важного витамина и антиоксиданта может снизить нашу устойчивость к болезнетворным микроорганизмам. Водорастворимый витамин С, содержащийся в ярких фруктах и овощах, таких как цитрусовые, ягоды, красный перец и брокколи, жизненно важен для здорового функционирования иммунной системы.

Не забывайте про витамины А и D

Научные исследования подтверждают, что эти мощные вещества оказывают положительное влияние на реакцию иммунной системы. Противовоспалительный витамин А содержится в печени трески и яйцах. Желтые и оранжевые фрукты и овощи содержат бета-каротин, предшественник витамина А.

“Солнечный” витамин D поддерживает здоровье иммунной системы. Исследования показывают, что он также может помочь поддержать нашу естественную иммунную функцию. Витамин D вырабатывается в коже под воздействием ультрафиолета. Научные данные подчеркивают важность этого витамина для людей, которые не получают достаточного количества солнечного света для естественного синтеза витамина D.

Добавьте антиоксиданты

Чтобы сохранить наши иммунные клетки сильными, употребляйте много антиоксидантов из ярких фруктов и овощей. Красные и темноокрашенные ягоды и фрукты, такие как ежевика, гранат и бузина, содержат множество различных антиоксидантов, в том числе антивозрастные и противовоспалительные полифенолы, ресвератрол, антоцианы и ликопен.

Поддержите здоровье кишечника

Согласно исследованиям, 75% иммунной системы состоит из кишечной флоры, триллионов живых микроорганизмов, которые живут в кишечнике. Они способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта и процессов пищеварения, а также помогают синтезировать ключевые витамины, такие как витамин К и биотин. А когда в вашем кишечнике отсутствует правильный баланс здоровых бактерий, вы подвергаете риску свою способность бороться с инфекциями.

Стресс и плохое питание могут нарушить этот хрупкий баланс. Но мы можем укрепить нашу естественную защиту, принимая пробиотические добавки. Выберите пробиотик с живыми, активными культурами, которые являются стабильными при хранении, чтобы помочь размножению здоровой кишечной флоры.

Спите больше и нервничайте меньше

Мы все знаем о важности восстановительного сна. Без него наша защита ослаблена. Когда мы находимся в состоянии покоя, наш организм вырабатывает белковые цитокины – армию антител, которые помогают бороться с угрозой нашему здоровью. Длительный стресс также может сделать вас подверженным заболеваниям. Попробуйте успокаивающие растительные препараты, которые могут смягчить стрессовую реакцию.

И конечно, призовите на помощь главного антивирусного героя. Встречайте: имбирь!

Глава 1. Познакомьтесь с имбирем

Этот ароматный корень был известен как пряность и лекарственное растение с доисторических времен. В китайских медицинских сочинениях утверждается, что употребление свежего имбиря в течение длительного времени помогает вам связаться с вашей духовной стороной. В писаниях Корана имбирный чай описывается как напиток святейших небесных духов. Имбирь используется для широкого спектра заболеваний, включая артрит, ревматизм, растяжения связок, мышечные боли, судороги, запоры, расстройство желудка, рвоту, гипертонию, деменцию, лихорадку, инфекционные заболевания, а также гельминтозы.

Имбирь—это, пожалуй, первое генетически модифицированное растение в истории. Он не растет в дикой природе. Несмотря на многочисленные исследования, происхождение имбиря неизвестно. У него не так много «родственников» в мире растений, и отследить его до одного вида просто невозможно.

Латинское название имбиря – *Zingiber officinale*. Это слово, возможно, происходит от греческого или латинского *zingiberi*, частично образованного из санскритских слов, которые означают «в форме рогов».

Родиной имбиря считается Индия, где сейчас выращивается половина имбиря в мире. Имбирь также выращивают

в Китае, Вьетнаме, Австралии, Индонезии, Шри-Ланке, Западной Африке, Аргентине, Бразилии, Ямайке и Барбадосе. Считается, что ямайский имбирь обладает наиболее интенсивным вкусом.

Имбирь в аюрведе

Почти три тысячи лет назад люди отметили необычный острый вкус и целебные свойства имбиря. Аюрведа, старейшая в мире медицинская традиция Индии, называет имбирь «универсальным лекарством». Аюрведическая система исцеления рассматривала имбирь как исцеляющий дар богов. Существует древнее аюрведическое стихотворение, в котором говорится, что употребление свежего имбиря перед обедом и ужином помогает улучшить пищеварение и разжечь «пищеварительный огонь». Индуистский эпос Махабхарата, написанный в 4 веке до нашей эры, описывает блюдо из мяса, тушеного с имбирем и другими специями. Таким образом, благодаря щедрому употреблению имбиря, жирные и жирные блюда становились легко перевариваемыми.

Манасолласа, энциклопедическая работа, написанная на санскрите в XI веке н.э., упоминает имбирь как ароматизатор для кисломолочных напитков. Ароматический корень пробился в кулинарную традицию к XIII веку с началом мусульманского правления в Индии. Имбирь стал популярным в качестве доступной специи для мясных блюд, и многие напитки включали имбирное пюре в качестве ингредиента, улучшающего пищеварению. Возможно, имбирь стал первым натуральным и безвредным консервантом, предохраняющим пищу от гниения. Фруктовые соки, чай, пахта и тво-

рожные продукты щедро приправляли имбирем, чтобы сохранить их свежесть и безопасность для употребления.

Имбирь путешествует по Европе

Финикийцы использовали ароматные корни имбиря в качестве валюты и начали доставлять эту дорогую пряность в страны Средиземноморья. Финикийцы популяризировали имбирь в Египте, и очень скоро Александрия стала главным центром импорта специй.

Ароматический корень быстро завоевал популярность, и вскоре его культивирование началось в Восточной Африке, откуда пряность попала в Грецию и Италию, где эпикурейский Древний Рим всегда жаждал новых продуктов, вкусов и ароматов.

Необычное растение с его острым освежающим вкусом сразу привлекло внимание древних врачей. Римский натуралист Плиний Старший и греческий врач Диоскорид изучили лечебные свойства имбиря и обнаружили, что он полезен при лечении буквально всех болезней, известных в то время.

Позже Диоскорид описал имбирь в своей знаменитой книге “О лекарственных веществах”, более известной под латинским названием *De materia medica*, как мощное лекарство от болезней пищеварения, который помогает “согреть все тело”. Диоскорид назначал имбирный корень своим пациентам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кстати, именно греки изобрели первый имбирный пирог, оборачивая целые имбирные корни в хлебное тесто.

Древние римляне лечили болезни глаз и инфекции горла имбирем, который обладает антибактериальными и антиоксидантными свойствами.

После падения Римской империи имбирь появляется в европейских медицинских записях, датируемых XI веком. Марко Поло упомянул имбирь, описывая свою поездку в Азию в 1280 году. В то время ароматический корень был одной из самых облагаемых налогом специй. В средние века имбирь был самым любимым в Англии лакомством, а фунт имбиря стоил столько же, сколько одна овца.

Корень имбиря встречается в англосаксонских медицинских справочниках и стал таким же популярным, как красный перец, несмотря на его высокую стоимость. Имбирь добавляли в мясные и овощные блюда, а также в хлебобулочные изделия, джемы, вино, пиво и другие напитки. Британские врачи прописывали экзотический корень как лекарство от различных заболеваний, например, расстройства желудка, заболеваний печени, хронического кашля и бронхита, даже импотенции. Король Генрих VIII, ценитель пряностей, рекомендовал его как противоядие. Королеве Елизавете I в Англии приписывают изобретение пряничного человечка, ставшего популярным рождественским лакомством.

Чтобы усилить лечебные свойства имбиря, врачи смешивали его с другими специями, такими как кардамон и мускатный орех. Стоит отметить, что самые мощные антиоксиданты в семействе пряностей, такие как куркума, кардамон

и галангал, принадлежат к семейству Zingiber.

Имбирь в китайской медицине

Около двух тысяч лет назад имбирь выращивался в Южной Азии и Китае. Уникальные свойства корня сразу привлекли внимание древних китайских ученых и врачей, которые полагали, что корень имбиря является хорошим природным стимулятором, и рекомендовали его продлить молодость и сохранить память. Имбирь также задокументирован в китайских медицинских текстах IV века о желудочно-кишечных заболеваниях, респираторных расстройствах, включая кашель и облегчение симптомов простуды.

Имбирь упоминается в научных трудах легендарного китайского философа Конфуция. Китайские моряки жевали имбирь для облегчения укачивания, а японцы использовали острый корень как средство от ран, тошноты и похмелья.

В Китае имбирь также наделен свойствами афродизиака, что неудивительно, поскольку его название переводится с китайского как «мужественность». Тем не менее, другим возможным источником названия этого целебного корня является тамильское слово «inji ver», что означает «корень inji».

Природа имбиря

Имбирь – многолетнее травянистое растение семейства имбирных, которое довольно одиноко, так как в него входит только одно растение! Родственник кардамона и куркумы, имбирь все же является одиноким растением, фактическое происхождение которого неизвестно.

Побеги имбиря могут расти до 1-2 метров, подобно тростнику, и имеют заостренные листья в форме ланцета. Цветы имбиря напоминают орхидеи и столь же красивы, окрашенные в нежные фиолетовые или желтые цвета.

Хотя имбирь достаточно красив, чтобы его можно было использовать в качестве декоративного комнатного растения, его основная деятельность таится под землей. Именно почва обеспечивает все самые полезные свойства имбиря. Растение поглощает минералы из почвы во время своего роста благодаря обширной корневой системе с толстыми, крепкими корнями (корневищами), похожими на рога. Так же, как кишечник человека усваивает питательные вещества, корни имбиря поглощают витамины и минералы, превращая их в целебные экстракты, которые мы можем использовать для улучшения нашего здоровья.

Корень имбиря хранит множество полезных витаминов, минералов и уникальных антиоксидантов. Если вы готовите имбирный чай из свежего корня, вы можете увидеть, как

масло скапливается на поверхности жидкости. Жгучий вкус обеспечивает фенольное вещество гингерол. Эфирные масла содержатся в имбире в очень высокой концентрации: до 3 миллиграммов (!) гингерола на грамм свежего корня.

Имбирь богат углеводами с медленным высвобождением, характеризуется высоким содержанием клетчатки, содержит камедь, эфирные масла и ароматические фенолы. Давайте поговорим об этом более подробно.

Свежий и сушеный имбирь содержит не менее 115 химических веществ, обладающих целебными свойствами. Гингеролы являются основными составляющими свежего имбиря, хотя они содержатся в меньших количествах и в сухом имбире. Концентрации шогаолов, которые являются основными продуктами дегидратации гингерола, в сухом имбире более распространены, чем в свежем. Корневище также содержит куркумин и гингеренон, а аромат имбиря содержит такие фитохимические вещества, как камфен, линалоол, имбирь, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль и цинеол. Имбирь также содержит незаменимые аминокислоты, включая треонин, триптофан, лизин, фенилаланин, метионин и валин.

ВАЖНО ЗНАТЬ: Доля каждого отдельного компонента в образце имбиря зависит от страны происхождения. Например, ямайский имбирь содержит наибольшее количество гингерола, что придает ему знаменитый острый вкус.

Когда имбирь попадает в организм человека, он быстро

метаболизируется в (S) – [6] -гингерол-4'-0-β-глюкуронид, который транспортируется в ткани. Согласно исследованиям, имбирь начинает работать всего за 10 минут, а максимальная концентрация достигается 30 минут. Наибольшая концентрация имбиря была обнаружена в желудочно-кишечном тракте. После окончания целительного воздействия активные компоненты корня вымываются из организма с помощью почек.

Для приготовления специй и лекарственных экстрактов используются только корневища имбиря. Существует два способа высушивания корней: первый метод называется черным или «барбадосский стиль», когда корневища просто высушены на солнце. Второй метод называется белым, или «бенгальский», когда корневища тщательно чистятся и сушатся в тени. Высушенный на солнце «черный» имбирь обладает более выраженным острым вкусом.

Имбирь используется в различных видах: свежим, сушеным, маринованным, консервированным, кристаллизованным, порошкообразным или тертым. Цукаты или кристаллизованный имбирь готовят в сахарном сиропе, а затем покрывают сахаром.

Для терапевтических целей наиболее полезны очищенный сухой корень в виде порошка, отвар, настой, и конечно же, свежий тертый имбирь.

Имбирь в современной медицине

Имбирь является незаменимым средством при лечении различных заболеваний. Он использовался в течение тысяч лет для лечения многочисленных заболеваний, таких как тошнота, артрит, головные боли и гипертония. Помимо чая, травяных отваров или ванн, есть и другие способы употребления лекарственных трав.

Имбирь можно добавлять в средства по уходу за кожей и бальзамы, сок, выжатый из свежего корня, превращается в зелья и капли и даже готовится в виде острого пахнущего эфирного масла.

В отличие от многих натуральных лекарств прошлых лет, репутация имбиря в традиционной и нетрадиционной медицине крепнет с каждым годом. Этот восхитительный корень с свежим острым вкусом научно подтвержден эффективным при:

Нарушениях пищеварения различного происхождения

Антиоксиданта, предотвращающего рост грибков и бактерий

Профилактике и лечении тошноты во время беременности или химиотерапии

Предотвращении повреждения клеток свободными радикалами;

Облегчении мышечных болей

Боли и отеках при артрите

Замедлении роста катаракты глаз;

Профилактике многих видов рака, включая рак толстой кишки, молочной железы и матки

Об этих и многих других замечательных качествах имбиря вы узнаете в следующих главах.

Побочные свойства имбиря

Корень имбиря содержит сильнодействующие эфирные масла, поэтому его нельзя использовать людям, страдающим определенными нарушениями пищеварительной системы. Имбирь может усугубить язву пищевода, двенадцатиперстной кишки и желудка, язвенный колит, рефлюкс желудка (ретроградное продвижение содержимого желудка через нижний сфинктер пищевода в пищевод), а также дивертикулит.

Корень имбиря противопоказан, если пациент страдает от камней в почках и мочевом пузыре, а также от воспалительных процессов в этих органах. Имбирь также не рекомендуется, если вы страдаете от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Имбирь усиливает действие некоторых рецептурных препаратов, используемых при лечении диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Имбирь может взаимодействовать с антиаритмическими препаратами.

Имбирь часто рекомендуется для снятия тошноты во время беременности, но для безопасности используйте только мягкие продукты с имбирем, такие как печенье и чай, употребляемые небольшими порциями в течение дня.

При употреблении в больших количествах имбирь может вызывать неприятные побочные эффекты, такие как рвота,

диарея и аллергические реакции. В этом случае прием следует немедленно прекратить.

Если вы заметили побочную реакцию при приеме имбиря с едой или в качестве профилактического лекарства, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Как хранить имбирь

Свежий имбирь можно хранить в холодильнике до семи дней. Сушеный корень сохраняет свои полезные свойства около четырех месяцев. Высушенный имбирь лучше хранить в прохладном темном месте.

Чтобы сохранить свежий терпкий вкус сырого корня имбиря, вы можете упаковать его в полиэтиленовую пленку и поместить в морозильную камеру. Избегайте повторного замораживания и оттаивания корня. Перед использованием отрежьте нужное количество корней и оставьте остальные в морозилке.

Чтобы приготовить чай или соусы, вымойте, очистите и измельчите корень имбиря, перенесите в стеклянную бутылку и добавьте яблочный уксус (100 мл на 2 см имбиря). Таким образом, настойку имбиря можно хранить в холодильнике в течение нескольких недель. Вы можете использовать водку вместо уксуса. Настойку можно добавить в чай, напитки или выпечку.

Чтобы приготовить имбирную пасту, очистите и натрите корень, а затем обработайте его блендером. Положите пюре в большой пластиковый пакет, нажмите, чтобы удалить воздух, запечатайте галстук, отметьте дату и положите «блинчики» в морозильную камеру. Чтобы использовать, просто отломите кусок «пирога», затем плотно завяжите пакет, рас-

правьте его, если необходимо, и положите обратно в морозильник.

Когда вы очищаете имбирь, имейте в виду, что именно кожица имбиря содержит самое большое количество важных питательных веществ. Если вы решили очистить имбирь, делайте это осторожно и очищайте самую малость кожицы. Органический (био) имбирь можно использовать целым, неочищенным, поскольку он не был обработан консервантами, которые остались бы на его поверхности.

ВАЖНО ЗНАТЬ: при нарезке и чистке имбиря используйте пластиковую или каменную доску, так как древесина легко впитывает ароматы.

Некоторые лекарственные и кулинарные рецепты требуют использования имбирного сока, который можно получить, отжав его из натертого корня. Сок можно также использовать для заправки салатов и десертов.

Вкус сушеного имбиря обычно острее и насыщеннее, чем вкус свежего, поэтому, если для рецепта потребуется одна столовая ложка свежего тертого имбиря, вы можете заменить его на половину чайной ложки порошка высушенного корня.

Высушенный имбирь обладает лучшими противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, что делает его превосходным союзником в лечении артрита и других воспалительных состояний. Свежий имбирь лучше всего использовать для профилактики и лечения проблем с пищеварением. Для местного применения на пораженный участок нано-

сится имбирная паста (порошок имбиря, смешанный с водой) или тертый корень.

Имбирь имеет множество применений в кулинарии, поскольку он хорошо сочетается с большинством продуктов питания и специй, но в качестве профилактического лекарства все равно лучше использовать имбирь в виде отваров и чаев.

Имбирь можно использовать отдельно или в сочетании с другими травами, такими как мята или лимонник, которые усиливают его целебные свойства. Мед, чеснок, мускатный орех, кардамон и куркума – отличные компаньоны для имбиря как в кулинарии, так и в профилактике вирусных заболеваний.

Как вырастить имбирь

Как растение, имбирь – красивый и очень ароматный обитатель сада. Вы можете легко выращивать имбирь в своем саду или даже на подоконнике. Имбирь—это выносливое и неприхотливое растение, которое требует небольшого ухода.

Чтобы начать собственную плантацию имбиря, купите свежий корень. Убедитесь, что на нем нет гниющих или высушенных ростков.

Имбирь любит полутень, солнечный свет, теплую погоду, много воды и богатую влажную почву – почти то же самое, что вы найдете в субтропическом климате. Что мне больше всего нравится, так это то, что имбирь лучше всего растет в укрытии, и для меня не всегда легко найти хорошее применение для укрытых мест. Мороз и заболоченная земля – злейшие враги имбиря. Если зимой у вас может похолодать климат, вы можете вырастить имбирь в деревянных кадках и перенести их внутрь, например, в сарай или в гараж.

Лучшее время для начала выращивания собственного имбиря – весна. Это время, когда имбирь начинает развивать новые корни. Для выращивания выбирайте корень имбиря с заметными «глазками», маленькими бутонами, похожими на рога. Они будут развиваться в корни имбиря. Вы также можете разделить свое имбирное корневище на более мелкие кусочки, но убедитесь, что на каждом кусочке есть несколь-

ко растущих бутонов.

Если вы покупаете имбирь в обычном продуктовом магазине, вы можете замочить корень на ночь в водопроводной воде, чтобы удалить любые следы антипирена или консерванта с его поверхности.

Имбирь можно удобрять обычным компостом. Ничто не подходит растущему корню имбиря лучше, чем яма, наполненная влажным, богатым, предпочтительно органическим компостом. Вы можете добавить немного песка или посадить садовую почву в компост, чтобы убедиться, что он хорошо удерживает корень. Если вы сажаете части большого корня имбиря, убедитесь, что вы держите их на расстоянии.

Все, что нужно для выращивания имбиря—это вода и защита от солнца. Не переусердствуйте с водой, так как вода вымывает важные питательные вещества из почвы. Если вы найдете хорошее укрытие для своего имбиря, оно всегда будет достаточно влажным. Вы можете добавить немного органического удобрения в вашу воду, если вы подозреваете, что ваша почва недостаточно богата.

Ваш первый урожай имбиря можно собирать через 10-12 месяцев после того, как вы посадили корень "матери". Зеленые комочки по бокам основного корня имеют слабый вкус, поэтому стоит дождаться более зрелого корня, обычно, когда листья высохнут. Затем вы просто выкапываете или вытаскиваете целое растение, чтобы получить красивый, свежий, экологически чистый корень имбиря.

Кроме того, если в разное время вы высаживаете много имбирных «материнских корней» (это роскошь, доступная только в теплых климатических условиях), вы можете выкопать некоторые зрелые корневища в любое время, когда они вам понадобятся. Эта стратегия подойдет тем, кто любит выращивать специи на подоконнике. Держите горшки с имбирем подальше от солнца и регулярно поливайте, и вам вообще не понадобится покупать имбирь. У вас будут все необходимые специи, настолько свежие, насколько это возможно.

Имейте в виду, что концентрация эфирных масел увеличивается с возрастом имбиря, поэтому самая высокая концентрация полезных компонентов эфирного масла—это когда имбирь собирают через девять месяцев или позже.

И если ваш имбирь в конце концов не отрастит щедрые сочные корневища, неважно, по какой причине, будь то холодный климат, заболоченная почва или отсутствие опыления, вы всегда можете наслаждаться своим великолепным цветущим имбирем, который почти такой же удивительно красивый, как редкие орхидеи.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Вы можете облегчить зубную боль, прижав тщательно пережеванный кусочек имбиря к больному зубу. Благодаря эфирным маслам снимает воспаление и уничтожает вредные микроорганизмы.

Глава 2. Имбирь против вирусов, гриппа и простуд

Имбирь – надежный помощник в периоды вирусов, гриппа и простуд. Прежде чем обсудить, как использовать этот мощный природное противовоспалительное средство, давайте разберемся, что такое вирусы или бактерии.

Почему новый коронавирус так заразен и как мы можем с ним бороться

Вирусы существовали всегда, и они постоянно развиваются и изменяются. Как бы далеко назад вы не заглянули в историю человечества, вы бы нашли вирусы и вирусные инфекции.

Но некоторые вирусы, которые нанесли большой вред людям в последние десятилетия, в том числе этот новый коронавирус и его предшественники, атипичная пневмония и MERS, перешли от животных к людям. Это также касается вируса, вызывающего СПИД. По мере того, как меняется поведение людей, будь то наши привычки в питании или рост городов, ряд факторов подталкивает нас к контакту с животными, с которыми мы ранее не контактировали, и мы подвергаемся воздействию новых вирусов.

Эксперты по инфекционным заболеваниям не хотят, чтобы люди паниковали из-за нового коронавируса, но призывают всех очень серьезно относиться к этой пандемии и делать все возможное для предотвращения распространения вируса.

Что делает новый коронавирус настолько опасным для человека, так это то, что он «новый», то есть он новый для лю-

дей, поэтому у нас нет никакого способа с ним бороться. Это первый раз, когда он распространяется среди людей. Таким что вирус сам по себе не более мощный, чем другие вирусы. Но когда он попадает в организм человека, у нас нет уже существующей защиты, поскольку наши тела не сразу распознают его как опасного злоумышленника.

Представьте себе средневековый город-крепость. Если бы этот вирус был замаскированным злоумышленником, прибывшим к защитным стенам города, но с открытыми воротами, охранники не сразу узнали бы, что он подозрителен. С этим коронавирусом создается впечатление, что стражи нашего организма, клетки иммунной системы, держали ворота открытыми и впустили коронавирус, не осознавая немедленно его опасности. Наша задача – укрепить эти клетки.

Попав в организм, вирус начинает распространяться. Он захватывает механизм человеческой клетки. Вместо того, чтобы клетка выполняла свои обычные функции, вирус сбивает обычные настройки ячейки и превращает клетку в машину, чтобы вырабатывать больше вируса. Этот процесс идет непрерывно, пока иммунная система не останавливает это. Наша задача – укрепить иммунную систему и дать ей возможность справиться с последствиями атаки вируса как можно более эффективно.

Вакцины были огромным преимуществом в ликвидации многих смертельных вирусных инфекций. Оспа была полностью ликвидирована с помощью кампаний по вакцинации.

Полиомиелита уже почти не осталось. Другой чрезвычайно заразной болезнью, которую могут предотвратить вакцины, является корь. К сожалению, если людям не удастся сделать прививку своим детям, общий уровень группового иммунитета падает, и вирус может снова атаковать.

В чем разница между вирусной инфекцией и бактериальной инфекцией?

Бактерии – это живые организмы. Антибиотики борются именно с бактериальными инфекциями. Так, антибиотики широкого спектра действия могут бороться с многочисленными типами бактерий.

К сожалению, противовирусные препараты не работают таким образом. Каждый вирус индивидуален. А противовирусные препараты действуют, воздействуя на конкретные вирусы. Например, лекарства, которые помогают при СПИДе, не помогают при герпесе.

Это одна из причин, почему мы должны делать ежегодные прививки от гриппа. Штамм вируса гриппа, который начинает распространяться каждую зиму, меняется из года в год. Таким образом, каждый год нужно создавать новую вакцину на основе типа гриппа, который, по прогнозам экспертов, будет распространяться именно в этом году.

Антибиотики не действуют против вирусных заболеваний, таких как COVID-19. Поэтому медицинские эксперты экспериментируют с противовирусными препаратами, чтобы выяснить, помогут ли они пациентам, у которых есть новый коронавирус. В то же время, в наших силах поддержать

иммунитет и облегчить симптомы природными средствами, особенно на фоне нехватки фармацевтических препаратов.

ВАЖНО: эта книга не призывает заниматься самолечением и игнорировать современные способы диагностики и лечения. Эта книга демонстрирует, как мы можем облегчить симптомы вирусных и бактериальных инфекций с помощью имбиря и других общедоступных растений. Не игнорируйте рекомендации врачей и других специалистов, особенно в периоды эпидемий.

Имбирь может помочь при ангине несколькими способами. Например, он может обеспечить некоторое облегчение боли, действуя как местный антисептик и противовоспалительное средство. При местном применении имбирь также повышает иммунитет, что помогает бороться с инфекциями, которые вызывают боль в горле. Давайте узнаем о пользе имбиря для лечения и снятия ангины, а также о том, как принимать имбирь.

Почему имбирь эффективен

Этот корень содержит важные биологически активные соединения. Биоактивные соединения – это компоненты, содержащиеся в определенных продуктах, которые оказывают благотворное влияние на ваше здоровье. Наиболее важными биологически активными веществами в имбире являются гингеролы и шогаолы.

Исследования показывают, что эти соединения обладают противовоспалительными свойствами, которые могут помочь снизить или снизить риск возникновения многих заболеваний, включая ангины. Однако для более полного понимания роли имбиря в лечении и лечении ангины необходимо больше научных исследований.

Считается также, что имбирь обладает антимикробными свойствами, которые могут помочь в борьбе с инфекциями (бактериальными или вирусными), в том числе вызывающими боль в горле.

В одном исследовании *in vitro* (пробирке) было обнаружено, что раствор с 10-процентным экстрактом имбиря ингибирует *Streptococcus mutans*, *Candida albicans* и *Enterococcus faecalis*. Эти три микроорганизма обычно вызывают инфекции горла.

Наконец, имбирь обладает антиоксидантными свойствами. Антиоксиданты могут обеспечить защитные и лечебные

свойства от болезней. В одном исследовании было обнаружено, что свежий имбирь обеспечивает больше антиоксидантных свойств, чем сушеный имбирь.

Как применить эти знания на практике? Чтобы защитить горло и рот от вредных микроорганизмов в период простуды и гриппа, пережевывайте свежий корень имбиря, особенно в общественных местах. Просто очистите свежий корень имбиря, отрежьте маленький кусочек и положите в рот. Когда действие эфирных масел, вызывающих жжение, уменьшается, жуйте кусочек. Жесткие волокна можно выплюнуть.

Биоактивные соединения в имбире могут повысить иммунитет. Но это не единственная причина, почему имбирь незаменим во время эпидемий вирусов различного происхождения. Большинство респираторных заболеваний вызваны вирусами. Это включает простуду и грипп. Лекарства от простуды не могут убить вирусы. Но имбирь может.

При простуде и распространении гриппа нам нужна вся противовирусная помощь, которую мы можем получить. Противовирусное действие корня имбиря не просто реально, но и доказано научными исследованиями.

Так, лабораторное исследование, опубликованное в журнале *Journal of Ethnopharmacology* в 2013 году, показало, что имбирь стимулирует иммунную систему к уничтожению вирусов, передающихся воздушно-капельным путем. Результаты, продемонстрированные китайскими учеными, позволяют предположить, что имбирь способен снизить частоту воз-

никновения заболеваний, быстрее устранить симптомы и сократить время выздоровления.

Имбирь может помочь при ангине, защищая от бактерий, патогенных микроорганизмов и токсинов, также известных как микробы. Некоторые из этих микробов вызывают боль в горле. Это включает в себя острый фарингит, вызванный бактериями *Streptococcus pyogenes*.

В 2013 исследователи сравнивали эффективность экстракта имбиря с антибиотиками в отношении бактерий, вызывающих стрептококк. В рамках исследования имбирь в различных количествах экстрагировали из корня и листьев растения и разбавляли водой или этанолом.

Экстракты, сделанные из листьев и корней, были одинаково эффективны в подавлении бактерий и были сопоставимы с антибиотиками. Экстракты на основе этанола были более эффективными, чем растворители на водной основе.

Имбирь и другие вирусы

Теперь мы знаем о пользе имбиря для борьбы с простудой и гриппом. Но как насчет других вирусов, таких как H1N1 или герпеса? Давайте кратко рассмотрим, что говорит наука.

В исследовании 2016 года исследователи из Университета Миннесоты проверили имбирь против суррогата человеческого норовируса – кошачьего калицивируса. Исследователи проверили имбирь наряду с гвоздикой, семенами пажитника, чесноком, луком и перцем халапеньо. Было обнаружено, что экстракт имбиря значительно ингибировал калицивирус. Они также обнаружили, что имбирь деактивировал калицивирус в зависимости от дозы. Зависимость от дозы подтверждает специфическую противовирусную активность имбиря.

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.