



**ЗНАХАРЬ**

ГРИГОРИЙ МИХАЙЛОВ

**ТРИ ВЕЛИКИХ  
ЦЕЛИТЕЛЯ**

**Имбирь  
Хвоя  
Лүмие**

Знахарь (АСТ)

Григорий Михайлов

**Три великих целителя:  
имбирь, хвоя, мумие**

«АСТ»

2014

## **Михайлов Г.**

Три великих целителя: имбирь, хвоя, мумие / Г. Михайлов — «АСТ», 2014 — (Знахарь (АСТ))

Новая книга автора многократно переиздававшегося бестселлера «Целительные свойства имбиря» Григория Михайлова рассказывает о трех уникальных природных целителях, помочь победить многие болезни без традиционных лекарств или смягчить их побочное действие в тех случаях, когда без «химии», увы, не обойтись: имбире, хвойных растениях и мумие. Эта книга может стать настоящей «аптечкой» для всей семьи, ведь в ней содержится набор препаратов на любой случай жизни! Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Михайлов Г., 2014

© АСТ, 2014

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| От автора  | 7  |
| Имбирь   | 9  |
| Хвойные растения   | 10 |
| Мумие  | 11 |
| Чудо-растение – имбирь   | 12 |
| История «корня жизни»  | 13 |
| Имбирь в древности   | 13 |
| Мировое турне имбиря   | 13 |
| Имбирь на Руси   | 14 |
| Как выглядит и где растет универсальное лекарство                        | 15 |
| Как выглядит имбирь  | 15 |
| Где растет имбирь  | 15 |
| Какой бывает имбирь  | 15 |
| Ценность имбиря  | 15 |
| Покупаем и храним имбирь   | 17 |
| Покупаем самый полезный и свежий имбирь                                  | 17 |
| Принесли имбирь домой. Что дальше?                                       | 17 |
| Как нарезать имбирь  | 18 |
| Храним имбирь  | 18 |
| Применение имбиря  | 19 |
| Взаимодействие с лекарственными препаратами                              | 19 |
| Противопоказания и побочные эффекты при применении имбиря                | 19 |
| Форма употребления   | 20 |
| Готовим лекарственные средства из имбиря                                 | 21 |
| Отвар имбиря   | 21 |
| Настой имбиря  | 21 |
| Эфирное масло имбиря   | 21 |
| Состав и ценные свойства масла   | 21 |
| Противопоказания и сочетаемость  | 22 |
| Заболевания и способы их лечения с помощью имбиря                        | 23 |
| Очищение организма   | 23 |
| Приготовление имбирного напитка  | 23 |
| Имбирь для очистки печени  | 23 |
| Имбирь для снятия похмельного синдрома и лечения алкогольной зависимости | 24 |
| Выведение продуктов распада при отравлениях                              | 24 |
| Повышение иммунитета   | 24 |
| Лечение простудных заболеваний, ОРВИ                                     | 24 |
| Согревающий чай с имбирем и лимоном                                      | 25 |
| Ванна при начинающейся простуде  | 25 |
| Настойка «иммунитет»   | 25 |
| Чай из имбиря и солодки при простуде                                     | 25 |
| Имбирный чай (от простуды и депрессии)                                   | 26 |
| Рецепт для профилактики гриппа   | 26 |
| Лечение гриппа   | 26 |

|  |    |
|--|----|
| Тибетский чай вместо завтрака и при простуде   | 26 |
| Согревающий имбирный «горчичник»   | 27 |
| Лечение поражений дыхательных путей  | 27 |
| При сухом кашле и бронхите   | 28 |
| При влажном кашле  | 28 |
| Для ингаляций  | 28 |
| Компрессы для горла  | 28 |
| Повышенная температура   | 29 |
| Ангина, обострение хронического тонзиллита, аденоидит,<br>другие инфекции ротовой полости и носоглотки | 29 |
| Насморк, гайморит  | 29 |
| Настой имбиря при ангине   | 30 |
| Полоскание при ангине  | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 31 |

## Григорий Михайлов

# Три великих целителя: имбирь, хвоя, мумие

Прочитав первую книгу Г. Михайлова о целительных свойствах имбиря, я смог отказаться от половины лекарств, которые принимал на тот момент – имбирь помог мне избавиться от стоматита, заметно облегчил боли в суставах (у меня артрит), я забыл про мигрени и расстройства пищеварения. С новой книгой этого автора я надеюсь, что скоро совсем забуду об аптечных препаратах. У меня же теперь есть доступ в самую настоящую природную аптеку!

*Игорь Всеволодович, Саратов*

Книги Михайлова всегда радуют – много интересной информации о лекарствах, которые дарит нам Природа, понятное описание рецептов и доступные ингредиенты. И главное – очень и очень действенные средства, которые можно легко и быстро изготовить в домашних условиях!

*Л. В., Самара*

Замечательная книга для тех, кого беспокоят суставы! Артрит, ревматизм, последствия травм – все это поддается лечению при помощи описываемых в книге средств! И никаких побочных эффектов, как это бывает при приеме лекарств.

*Светлана Ф., Вологда*

Я жду ребенка, и мой врач настоятельно советует мне избегать химических лекарственных препаратов – ведь это может повредить моему малышу! Однако в некоторых ситуациях организм не может справиться своими силами – как же быть? Я была в растерянности. Информация из книги Михайлова стала для меня спасением – в ней огромное количество рецептов, которые я могу применять, не боясь причинить вред ребенку: имбирь избавил меня от утренней тошноты и кровоточивости десен, сосновый мед оберегает меня от простуды, а хвойный настой помогает сохранить тонус вен. Замечательная книга для будущей мамы!

*Елена С., СанктПетербург*

С экранов телевизора несутся предупреждения – вирус гриппа не дремлет, наступает очередная эпидемия. А я не только предупрежден, но и вооружен: имбирь, сосны и мумие – вот то, что защитит меня и мою семью в этом «простудном сезоне». Прекрасные средства и для детей, и для напряженно работающих людей, и для пенсионеров!

*Сергей М., Омск*

## От автора

Уважаемые читатели!

Со многими из вас мы уже знакомы по книге «Целительные свойства имбиря». Судя по общему тиражу моей книги (он многократно допечатывался), у меня уже более 100 000 знакомых!

Письма, которые я регулярно получаю от своих читателей, свидетельствуют о том, что ваш интерес к средствам народной медицины не только не угасает, но становится все сильнее.

И это не удивительно, ведь несмотря на то что фармацевтическая промышленность не стоит на месте, ученые синтезируют новые лекарственные вещества, способные победить болезни, считавшиеся раньше неизлечимыми, действие новых лекарств еще не изучено до конца и может иметь отдаленные последствия, которые проявятся через 10–15 лет, а то и через 2–3 поколения.

Побочные эффекты, которые вызывает прием химических препаратов, аллергические реакции, а часто – и неспособность этих средств победить болезнь, все это заставляет многих моих соотечественников искать альтернативу синтетическим лекарствам.

И эта альтернатива существует!

Средства, проверенные веками и в наши времена нередко незаслуженно забытые. Это средства народной медицины, которые могут помочь победить многие болезни без традиционных лекарств или смягчить их побочное действие в тех случаях, когда без «химии», увы, не обойтись.

Рецепты, помещенные в моей первой книге, посвященной имбирю, уже помогли многим из вас. Однако имбирь – всего лишь одно из чудодейственных средств, которыми полна природная аптека. Нужно помнить еще и том, что, к сожалению, у некоторых людей встречается индивидуальная непереносимость имбиря, и в этом случае все его целительные свойства оказываются бессильны.

Поэтому в новой книге я хочу поделиться с вами сведениями о трех удивительных природных «препаратах» – о трех самых настоящих целителях, пришедших к нам с Востока.

Эти чудо-лекари – уже знакомый вам имбирь, хвойные растения и загадочная «горная смола» – мумие.

Почему речь пойдет именно об этих трех, поистине великих, помощниках человека в борьбе с недугами?

Без преувеличения могу сказать, что именно они являются одними из самых ценных в моем арсенале целительных средств.

В первую очередь – из-за их высочайшей эффективности. Имбирь, хвойные растения и мумие – три средства, которые могут применяться практически при любых заболеваниях, и во всех случаях они помогают существенно облегчить состояние больного, а иногда и вовсе изгнать недуг.

Так что эта книга может стать для вас чем-то вроде аптечки, индивидуального медицинского комплекта, в котором содержится набор препаратов на любой случай жизни.

Не менее важно и то, что эти средства практически не имеют противопоказаний... Согласитесь, большинство химических препаратов этим похвастаться не могут.

Как показывает многовековой народный опыт и современные клинические исследования, эти вещества помогают многим. Поэтому я уверен, что они обязательно помогут и моим читателям.

*Следует отметить и то, что все эти лекарственные средства давно признаны официальной медициной и активно используются в промышленной фармакологии для производства*

*огромного количества препаратов – вы можете убедиться в этом, взглянув на аптечный прилавок.*

Итак, несколько слов о тех, с кем вы встретитесь на страницах этой книги.

## **Имбирь**

Имбирь, пожалуй, не нуждается в представлении – наверняка он знаком каждому из вас, хотя бы в качестве ароматной приправы, придающей блюдам пикантный вкус. Однако о его целебных свойствах можно говорить бесконечно – беременным женщинам он помогает справиться с утренней тошнотой, простудившихся детей избавляет от кашля и температуры, спортсмену поможет быстро вернуть силы после изнурительной тренировки и ускорить восстановление после травм, людям пожилым окажет существенную помощь в лечении суставных заболеваний.

Маски и чай с имбирем, ингаляции и растирания – это только малая часть тех полезных рецептов, которые вы найдете в этой книге.

## **Хвойные растения**

Хвойные растения – это тоже самая настоящая «зеленая аптека», причем – неисчерпаемая по своим ресурсам. Ведь у этих растений, так или иначе, в лечебных целях используются практически все части. И шишки (или другие плоды), и хвоя, и древесина, и смола, и даже старые пни – все идет «в дело».

Несомненно, вы вспомните ароматы сосны и пихты, не раз помогавшие вам справиться с насморком и кашлем, молодые мамы знакомы с хвойными ваннами, успокаивающими малышей, а любители русской бани многое могут поведать о целебных свойствах можжевельового веника.

Однако и страницы этой книги откроют вам немало нового – вы познакомитесь с таким чудодейственным средством, как сосновый мед (по эффективности ничуть не уступающий продуктам пчеловодства), научитесь готовить пихтовое масло в домашних условиях и узнаете, как превратить прогулку по хвойному лесу в самую настоящую лечебную процедуру.

## Мумие

Самым загадочным из описанных мной трех целителей можно назвать мумие. Это вещество – поистине тайна высоких гор, которой они не спешат делиться с людьми. Ведь споры о происхождении и составе этого средства ведутся до сих пор и ученые так и не пришли к единому мнению. Неоспоримым остается одно – оно уже на протяжении многих веков помогает людям справляться с самыми разными недугами: сращивать сломанные кости и разорванные связки, снижать давление при гипертонии, восстанавливать силы после продолжительной болезни и ослаблять побочные действия химических препаратов.

Я очень рад, что могу поделиться со своими читателями сведениями о таких ценных природных лекарствах, и желаю вам всем крепкого здоровья!

*Г. Михайлов*

## Чудо-растение – имбирь

Количество болезней, от которых избавляет имбирь, очень велико! Имбирь:

- улучшает пищеварение;
- лечит большинство кожных и аллергических заболеваний;
- восстанавливает иммунитет;
- повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях;
- избавляет от головной боли, тошноты и морской болезни.

Исследования доказали, что он снимает ощущение тошноты у беременных женщин, не вызывая при этом побочных эффектов, опасных для здоровья плода.

### Имбирный чай

- восстанавливает силы;
- лечит простуду;
- заболевания щитовидной железы;
- эффективен в профилактике рака;
- эффективный муколитик, который выводит мокроту при заболеваниях дыхательных путей, оказывает согревающее и потогонное воздействие.

### Кожица имбиря

- обладает мочегонным эффектом;
- стимулирует выделение слюны.

### Имбирь помогает

- при менструальных болях;
- снимает судороги;
- способствует послеродовому восстановлению организма;
- действует как средство общего очищения крови.

Другие полезные свойства имбиря включают широкий спектр антибактериального и противогрибкового действия.

## История «корня жизни»

Вряд ли можно найти человека, который никогда бы не слышал это название. Хотя бы об имбирных пряниках или имбирном печенье, упоминающихся во многих сказках, слышали все. Некоторые вспомнят романы Диккенса и упоминающийся в них имбирный эль или имбирное пиво. Кое-кто вспомнит, что ел новомодные суши с маринованным имбирем. А некоторые, увидев на магазинной полке эту невзрачную «закорючку», пожмут плечами и отмахнутся, потому что просто не знают, мимо чего они идут.

Удивительно, но эта самая узловатая серая «закорючка» – богатейший клад полезнейших микроэлементов и кислот, концентрация которых превышает все прочие величины по сравнению с другими растениями и может конкурировать только с «корнем жизни» – женьшенем!

### Имбирь в древности

Имбирь как дикорастущее растение был распространен в местах с теплым и влажным климатом. На его удивительные свойства люди «наткнулись» случайно: дикий имбирь не очень красив, а про многочисленные свойства его подземной части еще надо было догадаться. Это потом уже стали разводить растение специально ради удивительных корешков, отбирая только растения с мясистыми клубнями.

*Уже с XV века нашей эры имбирь в диком виде не произрастает, сейчас ведется строгий научный отбор лучших сортов для получения больших урожаев самых вкусных корешков.*

В Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства с незапамятных времен. Его считали способным сохранять молодость, укреплять силы, согревать и лечить от простуды. С давних же времен было известно свойство имбиря избавлять от приступов тошноты.

Сохранились сведения о том, что китайские моряки всегда брали с собой в плавание корни имбиря и жевали, чтобы меньше страдать от морской болезни, если корабль попадал в шторм.

По сей день во многих китайских провинциях сельские жители приколачивают имбирный корень (кусочек высушенного корневища) над входом в дом, так как считается, что он способен поглощать злые мысли, отгонять духов и, таким образом, защищать новорожденных детей.

Впервые начали культивировать имбирь в Северной Индии и вскоре необычным растением заинтересовались торговавшие в тех краях арабские купцы. Изначально плотные корневища причудливой формы они использовали только в качестве денежной единицы. Однако вполне естественно, что вскоре большинство путешественников пристрастились ко вкусу этого зажигательного корня. Разумеется, позволить это себе могли только очень богатые люди.

### Мировое турне имбиря

Санскритское название имбиря *singaber* послужило появлению греческого *zingaberi*, а позднее латинскому *Zingiber*.

Поскольку корневища имбиря долго сохраняют свою свежесть, он стал первой восточной специей, проникшей на запад и широко распространившейся вдалеке от своей родины. Имбирь практически не портился при транспортировке, не требовал особых условий перевозки, мог месяцами храниться в полотняных мешках.

Предприимчивые арабские купцы внесли существенный вклад в распространение имбиря по миру. Быстро оценив возрастающую популярность пряности, они начали активно завозить ее в Западную Африку, а затем в Грецию и Рим.

Германия и Франция познакомились с имбирем в IX веке, а Англия – в X. Исследователи пишут, что в Средние века имбирь в Англии был широко распространен и стоил почти столько же, сколько красный перец.

Европейцы с самого начала познакомились со вкусом имбиря, несколько отличающимся от того, который принято употреблять в пищу в Юго-Восточной Азии. Пока имбирь везли на кораблях в Европу, он успевал полностью созреть и даже подсохнуть. В таком виде он становился более жгучим, и именно тогда людям пришла в голову мысль употреблять его сушеным и перемолотым в порошок.

*Ароматическую соль с имбирем широко использовали в средневековой Европе знатные дамы: считалось неприличным выходить из дома, не имея в ридикюле флакончик с такой солью.*

Имбирь стал любимым персонажем европейской детворы. Достаточно вспомнить знаменитого имбирного человечка – Gingerbreadman, персонажа англоязычной народной сказки, аналогичной нашему «Колобку».

Испанцы расширили торговлю, отправляя имбирь в Мексику и Вест-Индию, особенно на Ямайку. Там удалось начать разведение имбиря, так как для этого оказались подходящие почва и природные условия. В настоящее время на Ямайке производят самый качественный имбирь.

К XIV веку имбирь стал самой распространенной пряностью в мире после перца. Имбирь был первой азиатской приправой, переселившейся в Америку еще в начале XVI века и быстро прижившейся там.

## **Имбирь на Руси**

Имбирь принадлежит к одной из самых любимых на Руси пряностей. Он с давних пор находил применение в национальной русской кухне, начиная с XV века – в сбитнях, квасах, наливках, настойках, брагах, медах, а также в куличах, сдобных булочках.

Имбирное печенье, славившееся по всей Руси, в силу своего пряного вкуса получило название «пряник».

На Руси имбирь появился в XVI веке – еще «Домострой» советовал хозяйкам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем».

Однако после революции разрушились налаженные каналы импорта заморских пряностей, а восстанавливать их было некому, да и незачем. Рецепты напитков и блюд с имбирем забылись, канули в прошлое.

Сейчас имбирь заново завоевывает российские просторы. Его употребляют и в десертах, и в выпечке, и в горячих блюдах.

## Как выглядит и где растет универсальное лекарство

На санскрите имбирь называют «вишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство».

### Как выглядит имбирь

Имбирь – красивое растение, напоминающее камыш, с узкими длинными ланцетовидными листьями. А его цветки – оранжево– или желто-фиолетовые – похожи на ирисы. Растение формирует узкие псевдостебли, образованные несколькими листьями, плотно свернутыми в трубочку. При выращивании в горшке имбирь достигает 70–100 см. Все растение обладает изысканным лимонным ароматом.

Корневища растения представляют собой извитый, крючковатый подземный стебель. Считается, что ботаническое название имбиря произошло от слова *singabera*, что на санскрите значит «в форме рога».

Корневище имбиря обычно 5–7 см длиной, а толщиной около 2–4 см. Оно имеет вид кругловатых, расположенных преимущественно в одной плоскости, пальчаторазделенных кусочков.

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

### Где растет имбирь

Культивируют его в Индии с незапамятных времен. А размножают исключительно делением корешков – культура давно не дает полноценных семян. Отсюда, наверное, и пошла китайская традиция – преподносить имбирь в горшке. И именно корешками он и распространился по всему миру – сейчас его выращивают практически на всех континентах. Интересно, что дикого имбиря практически не существует: все растения и разновидности окультурены и активно используются с различными целями.

### Какой бывает имбирь

Сортов имбиря существует огромное множество. Обычно имбирь светлый, желтоватый снаружи (со временем он становится коричневым) и белый (со временем желтеет) внутри, но встречаются сорта удивительного цвета – ярко-зеленые, желтые с голубыми прожилками.

Всем сортам имбиря присущ оригинальный аромат и вкус, но оттенки могут быть разными. Имбирь может пахнуть травой, апельсином, даже керосином.

Также различаются сорта по форме и длине корневищ. Бывают корневища в форме кисти руки с собранными в шепотку «пальцами», корневища – «кулаки», вытянутые и рога-тые, округлые и приплюснутые. Единственное общее свойство – все сорта становятся жгучими, когда корень полностью вызревает.

### Ценность имбиря

Ценность имбиря, как мы уже знаем, в его подземной части: мясистый, разветвленный корень этого растения содержит целый ряд полезных веществ. В корне имбиря содержатся в

большом количестве **эфирные масла**, которым он обязан своим пряным, терпким ароматом, и фенолоподобное вещество – **гингерол** (от англ. *ginger* – имбирь), придающее ему пикантную жгучесть.

Имбирь (*Zingiber Officinale*), как и другие лекарственные растения, содержит очень сложную смесь фармакологически активных компонентов.

Имбирь богат **солями магния, кальция и фосфора**, а также **витаминами «нервной» группы В (В1, В2, В12), С, А**. Помимо этого, в имбире содержится **железо, цинк, калий и натрий, алюминий, аспарагин, кальций, каприловая кислота, холин, хром, германий, железо, линолевая кислота, магний, марганец, никотиновая кислота, олеиновая кислота, фосфор, кремний**.

Кроме того, имбирь содержит все незаменимые для человека **аминокислоты** (включая триптофан, треонин, лейзин, метионин, фениланин и валин), а также **камфин, феландрин, цинеол, борнеол, цитрал, бета-каротин, капсаицин, кофеиновую кислоту, куркумин**.

## Покупаем и храним имбирь

В продажу имбирь поступает кусками корневищ, молотым, засахаренным или облитым шоколадом, а также в виде экстракта для имбирного пива.

Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другой аромат и вкус. А сушеный имбирь (сонт) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

*Одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря.*

## Покупаем самый полезный и свежий имбирь

В продаже бывает белый и черный имбирь.

Черный получают путем тщательного мытья корня в воде с помощью щетки.

Белый имбирь дополнительно обрабатывают 2 %-ным раствором хлорной извести или сернистой кислоты в течение 6 часов после снятия с корня кожицы. Иногда очищенные корни после мытья и сушки натирают мелом.

Черный имбирь (барбадосский) имеет более сильный запах и жгучий вкус по сравнению с белым (бенгальским), так как при обработке часть душистых веществ улетучивается.

В наших магазинах белый имбирь встречается намного чаще, это оправдано тем, что в европейской кухне не принято готовить такие острые блюда, как в восточной. Поэтому белый имбирь ближе нам по вкусовым качествам.

Старайтесь покупать свежий, гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь и маловолокнистый имбирь. Прожилки и волокна говорят, что перед нами старый корень. Как правило, молодые корни собирают через 5–6 месяцев после посадки. Имбирь, оставленный в земле дозревать на срок около года, становится волокнистым и приобретает сильную жгучесть. Он годится только для перетирания в порошок.

Помните, что чем длиннее корень, тем богаче он эфирными маслами и микроэлементами.

Свежий, пряный запах – показатель высокого качества имбиря. Можете незаметно поковырять ногтем кожицу – если она легко отходит и сразу появляется насыщенный аромат, смело покупайте!

## Принесли имбирь домой. Что дальше?

Свежий имбирь мы рубим, трем на терке, режем или измельчаем в зависимости от рецепта. Но перед этим его нужно очистить от кожуры.

*Обратите внимание, молодой имбирь имеет такую нежную кожицу, что ее можно не срезать, а скоблить, как молодой картофель.*

Основные полезные вещества имбиря находятся под кожицей, поэтому при чистке ее следует срезать очень тонко.

Чтобы натереть имбирь, пользуйтесь мелкой металлической теркой. Не рекомендуется использовать деревянную посуду для очистки и измельчения имбиря – она впитает резкий запах и надолго сохранит его. Будет лучше, если вы выделите специальную доску и терку только для имбиря (и, возможно, для других специй).

Тертый имбирь можно выжать. Тогда у вас получится имбирный сок, который используют в чистом виде как заправку для салатов и сладких блюд.

## Как нарезать имбирь

К сожалению, если в рецепте требуются кусочки имбиря, вам придется действовать вручную. В комбайне вы не сможете получить кубики нужного размера, так как жесткие волокна, которые проходят через зрелый имбирь, при перемалывании не разрежутся, и вместо аккуратных кусочков вы получите кашу с длинными волокнами.

Резать имбирь несложно, если обладать определенной сноровкой.

- Перед использованием очистите имбирь от кожуры.

- Пользуясь стандартным кухонным ножом, постарайтесь резать имбирь одинаковой толщины тонкими ломтиками, насколько это возможно. Чем тоньше ломтики, тем мельче получатся кубики.

- Сложите ломтики друг на друга, как колоду карт.

- Нарезьте на тонкие полоски, а потом на кубики. В идеале у вас должны получиться кубики правильной формы. Если же еще не хватило мастерства, можно продолжить измельчение хаотично до получения нужного размера.

Теперь можете приступать к приготовлению.

## Храним имбирь

Свежий имбирь может храниться в холодильнике около недели. Сушеный корень сохраняет свои свойства до 4 месяцев.

Высушенные неочищенные корни имбиря следует хранить в темном прохладном месте. Некоторые хранят имбирь замороженным до нескольких месяцев, но стоит сразу сказать, что это сильно влияет на его вкусовые, а главное, целительные качества. Наилучший состав витаминов и аминокислот – конечно, в свежем корне.

*Растения и плоды, выращенные в большом количестве тепла, вообще не стоит подвергать заморозке.*

При заморозке сохранится разве что острота, но вот ценные аминокислоты и особенно витамины будут безвозвратно утрачены вместе с тонким лимонно-пряным ароматом. Использовать для медицинских целей такой имбирь уже бессмысленно.

Но если вам все-таки пришлось убрать имбирь на хранение в холодильник (например, не использовали весь корень сразу), не кладите его в целлофановые пакеты. Лучше положить корень в герметично закрывающийся контейнер или же в любую эмалированную или стеклянную емкость под крышку.

Еще один секрет: чтобы надолго сохранить аромат и вкус свежего имбиря для кулинарных целей, его нужно почистить и залить водкой или хересом.

## Применение имбиря

Задолго до нашей эры имбирь применяли восточные врачи. И сегодня диетологи настоятельно рекомендуют вводить его в ежедневный рацион.

Особенно полезен имбирь в холодную погоду, при эпидемиях. Достоверно доказано, что имбирь снижает уровень холестерина в крови. В восточной медицине считается, что имбирь укрепляет память, открывает закупорки в печени и чистит кровь, смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани.

При регулярном применении имбиря в пищу в небольших количествах увеличивается внутреннее тепло, пробуждается аппетит и мягко стимулируется пищеварение, согревается желудок и кровь, а также происходит очищение организма.

**Самое главное – научиться применять строго отмеренное количество в необходимое время и приготовленное только тем способом, которым рекомендует врач.**

## Взаимодействие с лекарственными препаратами

Прежде чем давать рецепты излечения от болезней, расскажем о взаимодействии различных веществ с имбирем.

Итак, имбирь может усилить действие сердечных и антидиабетических (понижающих сахар в крови) препаратов.

Имбирь как антагонист простаглицина может придавать силу противосвертывающим средствам.

С осторожностью следует применять имбирь больным с сердечной аритмией, так как растение может придавать силу сердечным гликозидам и в некоторых случаях противодействует антиаритмическим лекарствам, увеличивает риск гипокалиемии.

Имбирь также противодействует лекарствам, блокирующим бета-адренорецепторы, взаимодействует с деполяризующими мышечными релаксантами и увеличивает риск аритмии; противодействует нитратам и средствам, блокирующим кальциевый канал; кардиоактивные вещества имбиря могут увеличивать аритмогенную силу действия терфенадина.

Может противодействовать гипотензивным лекарствам (то есть лекарствам для снижения повышенного давления). Когда имбирь соединяется с симпатомиметиками, имеется увеличенный риск артериальной гипертензии, иными словами, давление может поползти вверх.

**Люди, имеющие все перечисленные риски, должны применять имбирь только под контролем врача и в дозировках, которые предписаны.**

## Противопоказания и побочные эффекты при применении имбиря

Имбирь не следует применять, если у вас: дивертикулит, дивертикулез, дуоденальная язва, пищеводный рефлюкс, желчные конкременты, желудочнокишечная болезнь, высокая лихорадка (температура), язва желудка, неспецифический язвенный колит, гепатиты, некоторые формы аллергии и гипертонии.

*А также с осторожностью и под контролем врача имбирь следует применять при кормлении грудью и осложнениях беременности.*

Побочные эффекты и/или результаты передозировки – типичны для любого препарата: понос, тошнота, рвота, аллергические реакции.

В случае передозировки необходимо выпить как можно больше жидкости. Нужно также нейтрализовать жгучее действие имбиря, выпив молока. Хорошо еще принять антацидное

средство, которое перекроет раздражающее действие на слизистые: смекта, маалокс, алмагель и подобные им. При их отсутствии в качестве средства первой помощи подойдет и раствор пищевой соды: 1 чайная ложка на стакан охлажденной кипяченой воды.

### **Форма употребления**

В медицине обычно используется сухой очищенный корень в виде **настоя** или **отвара**, а также широко употребляется **имбирный чай**.

Для лечения заболеваний кожи может использоваться **порошок имбиря**, смешанный с другими веществами до превращения его в кашу.

В гомеопатии применяют **настойку** высушенного корневища на воде и на спирту.

Для массажа и мануальной терапии обычно используют **масло**, получаемое из корня.

## Готовим лекарственные средства из имбиря

### Отвар имбиря

Для приготовления обычно берут хорошо вызревший корень. Кусочек примерно 4–5 см длиной очищают от кожицы, мелко режут, кладут в эмалированную или стеклянную посуду и заливают стаканом холодной чистой воды (лучше из родника или артезианской скважины).

Посуду с имбирем ставят на водяную баню и медленно нагревают до кипения.

Отвар готовится 15–20 минут при умеренном кипении под крышкой, после чего закупоривается и настаивается до полного остывания.

Если в рецепте (о которых речь пойдет ниже) вам встретится рекомендация приготовить именно отвар, можете сделать его описанным способом. В особых случаях требуется изменение пропорций. Иногда имбирь оставляют с кожицей. Иногда заваривают только кожицу. Это зависит от конкретного заболевания и обычно указывается в рецепте.

Готовый отвар нужно хранить в холодильнике плотно закрытым. А употреблять его рекомендуется подогретым хотя бы до температуры человеческого тела или чуть выше. Не нагревайте все сразу, отлейте только то количество, которое вам нужно на прием. От нескольких «холостых» нагреваний отвар может потерять свои свойства. Кстати, такой отвар можно добавлять в травяной чай.

### Настой имбиря

Долго хранящийся водный настой вам будет сложно получить в обычных домашних условиях, так как его консервация требует особых навыков. Настой на спирту приготовить легче, а хранится он очень хорошо.

Берут корень среднего размера (около 30 г), и, хорошо промыв, шинкуют вместе с кожицей. После этого имбирь перекладывают в посуду из темного стекла или фарфора, заливают 200 мл водки, закупоривают и настаивают в темном теплом месте не менее 10–14 дней.

Настой разводят дистиллированной водой в пропорции 1:1 и используют в сборах и микстурах.

### Эфирное масло имбиря

Масло, которое получают из имбирного корня, – удивительный продукт. Оно может использоваться с самыми разнообразными целями: в составе лекарств, косметических средств, для массажа, в ароматерапии.

В тех случаях, когда терапия свежим имбирем кажется резкой или действие лекарств с имбирем настолько выражено, что больные пугаются и прекращают прием препаратов, можно прибегнуть к помощи масла – это более мягкая форма, сохраняющая в себе силы от многих недугов.

### Состав и ценные свойства масла

Эфирное масло из корней имбиря – это желтая жидкость, густеющая при контакте с воздухом. Оно обладает пряно-ароматическим запахом, менее резким, чем запах корней имбиря. Получают его из корневищ способом прямого (холодного) отжима или методом дистилляции

с паром из высушенных и измельченных корней. Для парфюмерных целей также получают абсолют и живицу.

Для приготовления 1 кг масла необходимо 50 кг корневищ. Конечно, это возможно сделать только промышленным способом. Но, к счастью, масло имбиря можно купить сейчас практически в любой крупной аптеке.

Состав масла сложен, оно содержит **гингерол** (отвечающий за жгучие свойства) – 1,5 %, **гингерин**, различные **аминокислоты** – линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол, геранилацетат, **крахмал** – 4 %, **сахар, жир**.

Такой богатый состав обуславливает и ценные свойства масла. Оно оказывает анти-септическое, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, ветрогонное, согревающее действие, повышает функциональную активность желудка, стимулирует половую активность; является общеукрепляющим, потогонным, противорвотным, противочинготным и тонизирующим средством, улучшает аппетит.

Масло имбиря применяется при массаже, в косметологии и ароматерапии. Оно способствует облегчению состояний при артрите, отеках, мышечных болях, ревматизме и растяжениях, помогает и при боли в горле: маслом можно смазывать воспаленные миндалины.

Имбирное эфирное масло считается надежным средством улучшения зрения, хотя, конечно же, никакое эфирное масло нельзя закапывать в глаза. Это – параллельный эффект при употреблении масла или имбирных корней в пищу.

Утверждают также, что масло улучшает слух и в целом обостряет восприятие мира.

При воздействии на кожу способствует лечению ушибов, язв и карбункулов.

## **Противопоказания и сочетаемость**

При наружном применении следует быть осторожным людям с чувствительной кожей (впрочем, это относится ко всем эфирным маслам).

При внутреннем применении действие масла является более мягким, нежели действие порошка молотого корня имбиря или свежего корня. Поэтому противопоказания к использованию масла в целом совпадают с уже приведенными выше.

Есть одна оговорка: в период ремиссии (то есть стабильного улучшения состояния) масло можно использовать в половинной дозировке даже для тех заболеваний, которым сухой имбирь противопоказан.

## Заболевания и способы их лечения с помощью имбиря

Перечень заболеваний, излечиваемых имбирем, очень велик. Но не ошибусь, если скажу, что самым известным действием имбиря является **очистка организма**. Имбирь обладает уникальным свойством очищать организм от почти всех видов токсинов: пищевых, алкогольных, радиационных и химических.

Шлаки, токсины – это основная причина множества заболеваний. Шлаки откладываются на стенках сосудов и становятся причиной гипертонии, склероза, инсульта, сердечных заболеваний. Шлаки, наполняющие кишечник, приводят к гастритам, колитам, язвам, панкреатитам, нарушениям обмена веществ, эндокринным заболеваниям, диабету. Соли (те же самые шлаки), осевшие в суставах, вызывают артрит и остеохондроз.

*Конечно, это ни в коем случае не означает, что можно махнуть рукой на недомогание, забыть про беспокоящие боли и всецело положиться на имбирь. Во-первых, и у лечения имбирем есть противопоказания, о них мы уже писали, а во-вторых, все беспокоящие симптомы нужно обязательно обсудить с лечащим врачом.*

**Помните! Самолечение и самодиагностика – опасны!**

А теперь предлагаем вам простой рецепт имбирного напитка, который можно употреблять ежедневно, чтобы очистить организм от шлаков.

### Очищение организма

#### *Приготовление имбирного напитка*

*10–20 г свежего имбиря или 1 чайную ложку порошка заваривают стаканом горячей воды, настаивают 10 минут, добавляют 1 чайную ложку меда и сок лимона по вкусу.*

Принимают по половине стакана утром натощак (желательно за полчаса до еды). В течение дня вторую половину стакана заваренного напитка можно выпить небольшими глотками в перерывах между приемами пищи.

Напиток усиливает пищеварение, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает усваивать пищу.

#### **Имбирь для очистки печени**

Для длительной и планомерной очистки печени (особенно при лечении алкогольнозависимых пациентов) используют приведенную выше пропорцию (10–20 г корня на 1 стакан воды), но готовят *настой* (как приготовить и хранить настой, см. выше).

Принимают натощак по утрам, за 10–15 минут до еды.

Необходимо следовать схеме:

● начинать с 10 капель, увеличивая каждый день по две капли, увеличив за 2 недели (15 дней) до 40 капель соответственно;

● такую дозировку сохранять в течение еще 15 дней, после чего количество постепенно сокращать в обратную сторону, доведя до 10 капель;

● сделать двухнедельный перерыв, после чего лечение рекомендуется повторить.

При лечении алкоголизма прием отвара нужно сочетать с диетой, богатой калием и магнием, с небольшим количеством жиров, но достаточным количеством углеводов. Организм в процессе приема «учится» ежедневно избавляться от токсинов – продуктов распада алкогольных ферментов. Таким образом, происходит общее улучшение состояния здоровья пациента, особенно его пищеварительной и кроветворной систем. Острый вкус имбиря «переключает»

вкусовой аппарат человека. Для этого даже советуют брать с собой и рассасывать маленькие кусочки имбиря, когда пациента вновь потянет к выпивке.

*Конечно, имбирный отвар нельзя считать панацеей при алкогольной зависимости. Необходимо также грамотная психологическая помощь специалистов, обследование организма и изменение образа жизни.*

### **Имбирь для снятия похмельного синдрома и лечения алкогольной зависимости**

- 2 чайные ложки порошка имбиря;
- мелко настроганная лимонная корочка;
- мускатный орех на кончике ножа;
- 1 штучка гвоздики.

*Смесь заливается стаканом кипятка и настаивается под крышкой 15 минут, после чего она готова к употреблению в качестве экстренного средства.*

Применяется так: половину стакана выпить маленькими глотками, пока жидкость еще теплая. Потом подождать полчаса, после чего выпить вторую половину стакана, разбавив ее до полного стакана теплой водой (мы ведь помним, что имбирные напитки лучше всего применять в теплом виде).

*Средство довольно сильно стимулирует слизистую желудка и вызывает выделение желчи и желудочного сока, в перерыве между двумя порциями напитка лучше съесть что-нибудь легкое (кусочек сыра, банан).*

### **Выведение продуктов распада при отравлениях**

Чтобы очистить организм от продуктов распада, можно использовать следующий сбор. Он хорош как при запланированной чистке организма, так и в качестве «скорой помощи» при отравлениях. Этот же сбор помогает при выведении человека из запоя, однако в этом случае должен сочетаться с другой медицинской помощью и психотерапией.

- корень копытня европейского – 30 г;
- свежий имбирь – 40 г;
- трава полыни горькой – 30 г.

*Смесь запарить на 2 часа в термосе, залив литром кипяченой воды.*

Пить по 1/3 стакана каждый час. Если наступает время принятия пищи, лучше выпить сбор за 10 минут до нее.

### **Повышение иммунитета**

#### ***Лечение простудных заболеваний, ОРВИ***

Имбирь – универсальное средство для профилактики простудных заболеваний и борьбы с ними.

Ученые убедились, что с помощью одной только настойки имбиря в несколько раз повышается сопротивляемость организма, включаются все защитные системы. Поэтому медики советуют принимать имбирь и при начинающейся простуде, и при гриппе, и при возникших бактериальных осложнениях вроде гайморита, синусита и т. д.

## Согревающий чай с имбирем и лимоном

В Индии имбирный чай с лимоном – самый популярный зимний напиток. Он согревает, бодрит, активизирует иммунитет, улучшает настроение.

Попробуйте заваривать 10–20 г ломтиков свеженаструганного имбиря стаканом кипятка.

Добавьте туда немного мяты, мелиссы или другой травы, немного лимона по вкусу и вы получите прекрасный напиток, который тонизирует и бодрит утром намного лучше, чем кофе.

## Ванна при начинающейся простуде

Если в конце дня чувствуется усталость или боль во всем теле, а может быть, появилось ощущение, что вы заболеваете, рекомендуется принять ванну с имбирем. Для этого в ванну набирается немного очень горячей воды, в которую кладут:

– 1 небольшой корень имбиря, натертый на терке и завернутый в марлевый мешочек;

– свежую корку апельсина (можно заменить 2–3 каплями апельсинового эфирного масла);

– 2–3 столовые ложки настойки эхинацеи или календулы.

Дайте настояться этой смеси минуты три – заваренные растения активизируются и отдадут все самое полезное. После этого доведите воду до приятной температуры.

Помните, эту ванну не стоит принимать слишком горячей, так как имбирь и эхинацея сами по себе относятся к «горячим» компонентам и обладают разогревающим эффектом. Так что наилучшей температурой можно считать 37,0 °С, а время приема – 10–12 минут.

Такая оздоровительная ванна вернет вам силы, создаст состояние свежести и расслабленности и облегчит боли в теле. Она обладает противовирусным, противовоспалительным и противогрибковым действием.

А оставшимся после запаривания имбирем хорошо сделать **массаж стоп**. После вытирания наденьте теплые носки. Эта процедура прекрасно тонизирует, согревает, облегчает носовое дыхание, а заодно смягчает и омолаживает кожу стоп.

## Настойка «иммунитет»

400 г свежего корня имбиря очистите от кожуры, натрите на терке и залейте 1 л спирта. Дайте настояться в течение 3–4 недель в теплом месте, изредка встряхивая.

Когда настойка станет желтого цвета, процедите и пейте после завтрака и обеда по чайной ложке. Вечером пить настойку не надо, потому что на некоторых имбирь оказывает бодрящее действие.

Настойку принимают для активизации иммунитета во время эпидемий гриппа и ОРЗ.

Если вы беременны или по каким-либо причинам не можете принимать спиртовые настойки, можете приготовить отвар по рецепту, который мы уже приводили. Но в таком случае вам придется постоянно следить за его пригодностью и хранить в холодильнике.

## Чай из имбиря и солодки при простуде

Порошки сухого корня имбиря и корня солодки смешивают в равных пропорциях, заваривают из расчета 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка.

Этот чай очень помогает при всех простудных заболеваниях. Но хочу предупредить: у некоторых людей встречается аллергия на солодку. Поэтому в нашей средней полосе России солодку с успехом может заменить чабрец сушеный или в сиропе. Обычно на него не бывает аллергии. Он благотворно действует на дыхательную систему, способствует смягчению слизи-

стых оболочек, а имбирь обладает небольшим местным раздражающим действием и заставляет клетки слизистой дать правильный ответ на вторжение вируса.

### **Имбирный чай (от простуды и депрессии)**

Если случилось так, что в холодное время года вы где-то переохладились или общались с заболевшим человеком, помогите организму справиться с нагрузками при помощи следующего рецепта. Он немного более «радикальный» по сравнению с предыдущим – своеобразная «скорая помощь» в экстренной ситуации:

- *листовой чай (любой, но лучше зеленый);*
  - *имбирь (немного порошка или несколько пластиков свежего корня);*
  - *красный перец (острый) или чили (на кончике ножа);*
  - *мед (чуть-чуть, и если на него нет аллергии!!!);*
- Завариваем чай и имбирь, добавляем перец и мед.*

*Такой напиток быстро взбодрит и заставит иммунитет включиться в работу. Но он противопоказан страдающим болезнями желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, а также людям с заболеваниями мочевыделительной системы.*

### **Рецепт для профилактики гриппа**

Если вам пришлось общаться с заболевающим человеком или вы просто знаете, что сейчас в вашей местности надвигается эпидемия гриппа, попробуйте себе помочь с помощью следующего рецепта:

*Заваривают стаканом кипятка 1/2 чайной ложки смеси порошка корицы и имбиря (пропорция 1:1) со щепоткой черного перца. Настаивают около пяти минут. А затем добавляют мед (1–2 чайной ложки на стакан).*

Пить надо по 1 стакану каждые 3 часа.

### **Лечение гриппа**

Если вам все-таки не удалось уберечься от кашляющих и чихающих на работе и в транспорте и грипп застал вас врасплох, рекомендуется «бенгальская» смесь.

*2 г имбиря, красного перца и куркумы, отваривают в течение 1–2 минут в 1 стакане молока.*

Пьют 3 раза в день в теплом виде с медом и маслом.

### **Тибетский чай вместо завтрака и при простуде**

Этот чай давно известен в Китае и северных районах Индии. Местные жители в холодное время пьют его вместо завтрака, используя при приготовлении свежее молоко большой жирности или даже сливки. Мы сливки из рецепта исключили из соображений, что многие заботятся о своей фигуре, а потому ограничивают потребление животных жиров. Если вы считаете, что вполне можете позволить себе употребление сливок – пожалуйста! Это хорошо скажется на вкусовых качествах и придаст вам сил до самого обеда.

Чай очень хорошо помогает при любых ОРВИ, переохлаждении, ангине.

*Для приготовления 1 л напитка (на всю семью) понадобится:*

- *0,5 л молока 3,2 % жирности;*
- *0,5 л воды;*
- *10–11 шт. гвоздики;*
- *9–11 шт. кардамона (зерна раздавить), размолоть вместе с гвоздикой;*

- 1 чайная ложка сухого имбиря или 1 столовая ложка свежего имбиря (рекомендую свежий имбирь, лучше его размельчить);
- 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха;
- 2 чайная ложка зеленого чая;
- 1 чайная ложка любого черного чая.

В эмалированную кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Сразу же добавить последовательно: гвоздику, кардамон, имбирь (сухой) и зеленый чай. Кипятить 1 минуту. Добавить молоко. После этого добавить черный чай и положить свежий мелко нарезанный имбирь, если не заправляли ранее сухим. На фазе закипания добавить мускатный орех. Дать немного покипеть. Выключить. Настоять 5 минут. Процедить в керамическую посуду (кувшин или чайник).

Пить утром натощак, без сахара. После этого не завтракать.

Иногда можно встретить другой вариант этого рецепта. У него немного другой состав, последовательность закладки ингредиентов и время приготовления. Полагаем, что право на существование имеют оба, поскольку полученные напитки будут отличаться по вкусу. Попробуйте, какой больше понравится вам.

1,5 л воды довести до кипения, положить свежий мелконарезанный корень имбиря (30–50 г), проварить 10 минут, затем добавить 6–7 шт. гвоздики и оставить на огне еще на 5 минут.

В конце добавить сливок (200 мл) 15 % жирности (молоко лучше не брать), довести до кипения, добавить сахар по вкусу. **(Важный момент – добавлять сахар следует во время приготовления чая, а не когда он готов, так чай становится не таким вкусным.)**

В завершение положить мелколистовой сухой чай (3 чайные ложки), снять с огня и дать настояться 2–3 минуты (главное, чтобы у чая был цвет кофе с молоком). Процедить через сито в кувшин или чайник и подавать.

Этот чай можно использовать для профилактики или снятия болей в горле. Терапевтический эффект возникает за счет эфирных масел имбиря и гвоздики, которые успокаивают боль в горле. После нескольких глотков чая чувствуешь, как горло «согревается».

### **Согревающий имбирный «горчичник»**

Чтобы согреть ноги зимой, можно положить сухой имбирь в носки. А если вы промерзли или промокли на улице, разведите сухой имбирь до кашицеобразного состояния и вотрите в кожу стоп и икр. После такого массажа хорошо бы надеть теплые шерстяные носки.

А еще можно из получившейся кашицы сделать небольшую лепешку и положить точно между лопаток на 7–10 минут. Она поможет прогреться изнутри.

Однако с имбирной лепешкой следует быть осторожным людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Следите, чтобы лепешка никак не задевала область сердца – его перегреть нельзя даже здоровым людям.

Тем же, у кого особо чувствительная кожа, можно посоветовать нанести питательный крем или молочко для тела на то место, где была имбирная лепешка.

### **Лечение поражений дыхательных путей**

В качестве согревающего потогонного средства при простуде с кашлем предпочтительнее употреблять свежий имбирь. Сухой имбирь (в порошке) оказывает более эффективное отхаркивающее и подсушивающее действие, уменьшает количество слизи в организме.

## При сухом кашле и бронхите

Для смягчения кашля снижают температуру воздуха в помещении, увлажняют воздух, дают обильное питье и специальные муколитические (отхаркивающие) средства. И тут нам без имбиря не обойтись. Ведь он прекрасно активизирует работу реснитчатого эпителия.

*Натереть очищенный от кожицы имбирь на терке и отжать из него сок. Смешать свежий имбирный сок (1 чайная ложка) с таким же количеством лимонного сока и добавить 1/2 чайную ложку меда.*

*Дать немного настояться, а потом залить половиной стакана крутого кипятка и прикрыть крышкой на 15 минут.*

Пить по 1 чайной ложке каждые полчаса, стараясь какое-то время подержать жидкость во рту.

Также хорошо помогает при лечении легочных заболеваний пажитник (шамбала).

*Для приготовления необходимо 2 чайные ложки семян варить в стакане воды 10–15 минут на медленном огне, после чего добавить 1/2 чайной ложки сухого имбиря и мед.*

## При влажном кашле

Если кашель влажный – это намного лучше, чем сухой. Влажный кашель врачи называют «эффективным» – с его помощью выводятся продукты распада вирусных элементов. Плохо, когда мокрота слишком вязкая и человеку трудно откашляться.

Здесь нам поможет горячее молоко с сушеным имбирем: *1/3 чайной ложки на стакан молока, пить маленькими глотками.*

Можно также добавить немного куркумы и мед, если на последний нет аллергии. Это средство можно пить 3–4 раза в день, равномерно распределив приемы по времени.

## Для ингаляций

Ингаляторы компрессорного типа сейчас продаются в любой аптеке и широко используются для лечения различных заболеваний дыхательных путей на дому.

При простуде и ОРВИ можно провести такую ингаляцию: *1–2 капли имбирного эфирного масла на 2 мл физраствора (продается в любой аптеке).*

Обычная продолжительность процедур до 7 минут (или пока не закончится лекарство в колпачке). Такие ингаляции подходят для пациентов старше трех лет.

Можно сделать горячую паровую ингаляцию, *капнув 1–2 капли масла в мисочку с горячей водой.* Нужно накрыться махровым полотенцем или любой плотной тканью и вдыхать пары имбирного масла 7–10 минут. Если ингаляция проводится ребенку, обязательно сидите вместе с ними, чтобы не допустить ожогов.

## Компрессы для горла

*Потребуется 1–2 мл имбирного масла и теплого подогретого базового масла (обычно берут масло косточковых деревьев – персиковое, абрикосовое, а также масло пшеницы или оливковое холодного отжима).*

*Подогретой масляной смесью пропитывают небольшие марлевые салфетки, накладывают их на горло в районе миндалин, накрывают полиэтиленом, чтобы ничего не испачкать, и укутывают теплым шарфом. Такой компресс можно держать довольно долго, 3–4 часа, но на ночь его лучше снять.*

Он помогает при любых проблемах верхних дыхательных путей, гортани, связок. В данном случае имбирь действует сразу двумя путями: проникая через кожу, обеззараживает полости и слизистые, и прогревает воспаленные ткани.

## **Повышенная температура**

Имбирный чай обладает сильными потогонными свойствами и способен в течение короткого времени эффективно снизить повышенную температуру.

Рецепт приготовления имбирного чая прост.

*На 1/2 л воды вам понадобится:*

*– свежий корень имбиря (3–4 см), имбирь в порошке брать не рекомендуется, так как чай получается мутным и не таким вкусным;*

*– 2 семечка корицы (по желанию);*

*– 1 чайная ложка зеленого чая без добавок;*

*– 3 чайные ложки цветочного меда (можно и больше, по вкусу);*

*– (по желанию) долька лимона.*

*Завариваем зеленый чай как обычно и настаиваем 5 минут, затем процеживаем.*

*Чай (без чаинок) выливаем в кастрюлю из нержавеющей стали, добавляем кардамон, мелко порубленный корень имбиря, корицу, гвоздику. Доводим до кипения.*

*На маленьком огне варим еще минут 20. Затем добавляем мед и лимон (сначала выжимаем из него сок, а потом бросаем в кастрюлю остатки лимона вместе со шкуркой). Варим минут 5.*

*Выключаем огонь и настаиваем чай минут 15–20.*

*Затем через ситечко переливаем чай из кастрюли в удобную емкость.*

Чай можно пить как горячим, так и холодным. В первом случае он снижает температуру. Во втором – освежает. По желанию можно добавить свежую мелко порубленную мяту. Имбирный чай должен получиться янтарно-желтого цвета.

## **Ангина, обострение хронического тонзиллита, аденоидит, другие инфекции ротовой полости и носоглотки**

Как нам уже известно, имбирь – мощный антисептик. Он подавляет патогенную флору и не дает развиваться вредным микроорганизмам. При заражении ангиной имбирь включает естественную защиту от микробов.

## **Насморк, гайморит**

*Можно лечить свежим соком имбиря с сахаром, смешав их в пропорции 1:1. Закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю.*

Детям от двух до шести лет сок нужно развести с кипяченой водой в пропорции 1:1. Закапывать капли нужно трижды в день и еще раз перед сном.

Особенно полезно при катаре, гриппе и простудном насморке масло имбиря. *Его закапывают по 2–3 капли в каждый носовой ход 2 раза в день.*

Оно снимает отек слизистой и помогает «продышаться» при заложенности носа. Кроме того, это хорошее профилактическое средство в осенне-зимний период повышенной заболеваемости.

## **Настой имбиря при ангине**

*Заваривать имбирь следует так. В эмалированную посуду мелко нарезать или натереть кусочек имбиря (примерно 2 см), залить крутым кипятком. Поместить на водяную баню и упаривать под крышкой 15–20 минут при умеренном кипении. После этого остудить до приятной температуры и пить небольшими глотками.*

Слишком горячим пить этот напиток не рекомендую, это не чай: воспаленное горло нуждается в приятном тепле и лекарстве, а не в ожоге. За день нужно всю заваренную жидкость выпить.

При желании можно добавить 1–2 чайные ложки меда – это и полезно, и вкусно, но, к сожалению, нельзя рекомендовать тем, кто страдает непереносимостью продуктов пчеловодства.

## **Полоскание при ангине**

Для приготовления полоскания можно брать не только корень, но и сухой молотый имбирь. Пропорция менее сильная: *половина чайной ложки на стакан крутого кипятка. Остудить до 37 °С. Полоскать 3 раза в день и на ночь.*

*Как мы знаем, имбирь обладает активизирующими свойствами, поэтому пить отвар следует не позже, чем за 2 часа до сна, а полоскания следует чередовать с успокаивающими, например с отваром ромашки.*

## **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.