



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **ИМБИРЬ** **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ** **ДОМАШНИЙ** **ДОКТОР**



**рипол классик**

**Вера Николаевна Куликова**  
**Имбирь – универсальный**  
**домашний доктор**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3489595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3489595)*

*Имбирь – универсальный домашний доктор / В. Н. Куликова.: РИПОЛ*

*классик; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-386-03592-1*

### **Аннотация**

Среди других пряностей имбирь занимает особое место. Это не просто специя, придающая блюду необыкновенный аромат и изысканный вкус, но и ценнейшее природное лекарство, которым люди успешно пользуются уже не одно тысячелетие. Имбирь помогает бороться с самыми разными заболеваниями, а последние научные эксперименты показали, что его можно применять даже для лечения рака. Книга расскажет читателю о полезных свойствах имбирного корня и о том, как правильно использовать его в лечебных и кулинарных целях.

# Содержание

Введение	4
Биологические свойства имбирного корня	8
Химический состав имбиря	10
Целебные свойства имбирного корня	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Вера Николаевна Куликова**

## **Имбирь – универсальный домашний доктор**

### **Введение**

Имбирь как пряность и лекарственное средство известен с незапамятных времен, уже 3 тысячелетия назад люди обратили внимание на его необычные вкусовые и целебные свойства. В аюрведе, древнейшей системе ведической индийской медицины, это растение названо универсальным лекарством.

Впервые имбирь начали культивировать в Северной Индии. Финикийцы, торговавшие в этих краях, использовали его корневища в качестве денежной единицы, а немного позже, попробовав «валюту» на вкус, стали завозить их уже как ценную и дорогостоящую пряность в государства Средиземноморья. Именно финикийцы познакомили с имбирем жителей Древнего Египта, и очень скоро Александрия стала главным центром по его импорту.

Удивительное растение сразу же привлекло к себе внимание античных ученых, его свойства изучали древнеримский естествоиспытатель Плиний Старший и греческий врач

и фармацевт Диоскорид, который описал имбирь в своей знаменитой книге «О врачебной материи» в качестве средства, улучшающего пищеварение и согревающего тело. Диоскорид назначал снадобья из имбирного корня своим пациентам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Древние римляне лечили этой пряностью глазные болезни, а древние греки устраняли последствия обильных пиршеств с помощью имбиря, завернутого в хлебную лепешку.

Популярности растения способствовали арабские купцы, которые начали завозить его в страны Западной Африки, где впоследствии имбирь не только использовали в кулинарных целях, но и употребляли при ангине и осиплости голоса.

Около двух тысяч лет назад экзотическая пряность попала в Китай. Ее уникальные свойства сразу же обратили на себя внимание ученых и врачей. Имбирь упоминается и в научных трудах легендарного китайского философа Конфуция.

Целители Восточной Азии считали имбирный корень хорошим природным стимулятором и рекомендовали его как средство для продления молодости. Китайцы применяли его в качестве средства для улучшения памяти, особенно в пожилом возрасте. Китайские моряки жевали имбирь, чтобы уменьшить симптомы укачивания; японцы употребляли заморский корень как лекарство от ран, тошноты, похмелья.

В Китае имбирь наделяли свойствами афродизиака, отсюда и его название, переводимое с китайского языка как

«мужественность». Как средство, разжигающее страсть, пряность упоминается в арабских сказках «Тысячи и одной ночи».

В Средние века из Греции и Рима имбирный корень попал в Англию, а затем и в другие страны Европы. В X веке благодаря целебным свойствам растение внесли в Англо-Саксонский медицинский справочник. Имбирь не раз упоминается в английских научных трудах того времени. В Англии он был распространен почти так же широко, как и красный перец. Стоил заморский корень очень дорого, но, несмотря на это, его успех увеличивался год от года. Имбирем приправляли блюда из мяса, птицы и овощей, его добавляли в выпечку, варенье, вино, пиво и другие напитки. Большим деликатесом в те времена считался имбирный хлеб, который очень любила английская королева Елизавета I.

О популярности имбиря в Европе говорит название улицы, где располагались магазины по продаже пряностей, — «Джинджер-стрит» (в переводе с английского *ginger* означает «имбирь»). Английские медики назначали экзотический корень в качестве лекарственного средства от разных болезней. Король Генрих VIII, слывший большим почитателем пряностей, рекомендовал его как противочумный препарат. Чтобы усилить лечебные свойства имбиря, его смешивали с другими специями, например с кардамоном и мускатным орехом.

В нашей стране имбирь известен еще со времен Киевской

Руси. Его добавляли в различные блюда – квасы, наливки, браги, сбитни, меды, сдобные булочки и куличи. В старину славилось имбирное печенье, которое в дальнейшем благодаря своему пряному вкусу дало название новому кондитерскому изделию – пряникам. В XVI веке Домострой рекомендовал хозяйкам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем». В 1911 году Н. Ф. Золотницкий написал: «...знаменитый малороссийский борщ готовили еще в XVI веке, а нарезанную кружочками свеклу с приправой имбиря подавали за боярскими пирами в качестве закуски для аппетита».

А вот жителям советской России вкус и аромат имбиря был незнаком: после революции старые каналы импорта пряностей были утрачены, и многие рецепты вкусных и полезных блюд и напитков с имбирем забылись. Заморский корень появился на наших торговых прилавках сравнительно недавно.

Множество целебных свойств имбиря известно и современной медицине. Имбирный корень улучшает пищеварение, лечит болезни печени, бронхиальную астму, повышает потенцию... Древнее название растения «вишвабхесадж», переводимое с санскрита как «универсальное лекарство», полностью оправдывает себя и в наши дни.

# Биологические свойства имбирного корня

Латинское название имбиря – *Zingiber officinale*. Считается, что оно происходит от греческого *zingiberi* или латинского *zingiber*, образованных от санскритского словосочетания «в форме рога».

Родиной имбиря считается Индия, в этой стране и сейчас выращивают до 50 % всего его мирового объема. Пряность также культивируют в Китае, Вьетнаме, Австралии, Индонезии, Шри-Ланке, Западной Африке, Аргентине, Бразилии, на Ямайке и Барбадосе. Имбирь можно выращивать как садовое и комнатное растение в горшках или ящиках. А вот в диком виде он не произрастает нигде.

Имбирь – многолетнее травянистое растение семейства имбирных. Его побеги, достигающие в длину 1–2 м, похожи на камыш и имеют заостренные ланцетовидные листья. Цветки напоминают орхидеи, собранные в колосовидные соцветия и окрашенные в фиолетово-бурый или желто-бурый цвет. Имбирь обладает обширной корневой системой, развивающейся в горизонтальном направлении. Именно внешний вид корней, по виду похожих на рога копытного животного, и стал причиной появления латинского названия растения.

Пряностью и лекарственным сырьем являются только



корневища имбиря. В зависимости от метода обработки сырье делят на черный, или «барбадосский» (неочищенный и просто высушенный на солнце), и белый, «бенгальский» (тщательно очищенный), имбирь. Черный имбирь обладает более выраженным ароматом и жгучим вкусом.

Чаще всего эту пряность продают в виде мучнистого серожелтого порошка, хотя встречается и свежий имбирный корень, светло-желтый на изломе.

В лечебных целях используют очищенный сухой корень в виде порошка, отвара, настоя, а также свежий тертый имбирь. В гомеопатии применяется настойка, приготовленная из высушенного корня.

Растение обладает остро-сладким вкусом. Его относят к классу «горячих специй», разжигающих пищеварительный «огонь» и улучшающих кровообращение.

# Химический состав имбиря

Имбирный корень содержит огромное количество полезных веществ. Он богат углеводами, клетчаткой, в нем есть жиры и натуральные сахара, крахмалы, смолы, эфирные масла, фенолы, витамины и минеральные компоненты.

**Содержание питательных веществ, минералов и витаминов в 100 г измельченного корня имбиря**

Питательные вещества (г)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
Белки — 9,2	Mg (магний) — 184	C (аскорбиновая кислота) — 12
Жиры — 5,9	P (фосфор) — 148	B <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид) — 0,046
Углеводы — 70,9	Ca (кальций) — 116	B <sub>2</sub> (рибофлавина мононуклеотид) — 0,19
Клетчатка — 5,9	Na (натрий) — 32	B <sub>3</sub> (ниацин, никотиновая кислота) — 5,2
	Fe (железо) — 11,52	A (ретинола ацетат) — 0,015
	Zn (цинк) — 4,73	
	K (калий) — 1,34	

Основными компонентами в составе имбиря являются цингиберен, или зингиберен (около 70 %), крахмал (4 %), камфен, линалоол, гингерин, фелландрен, бисаболен, борнеол, цитраль, цинеол, сахар и жир. Жгучий вкус пряности придает фенолоподобное вещество гингерол (1,5 %), а приятный аромат – эфирные масла (1–3%). Есть в растении и незаменимые аминокислоты, в том числе треонин, триптофан, лизин, фенилаланин, метионин и валин.

# Целебные свойства имбирного корня

Ни одна другая пряность не обладает столь удивительным сочетанием вкусовых и лекарственных качеств, как имбирь. Он характеризуется болеутоляющим, противовоспалительным, рассасывающим, ранозаживляющим, спазмолитическим, бактерицидным свойствами. Его используют в качестве желчегонного, потогонного, глистогонного и мягкого слабительного средства. Одни целебные свойства сближают имбирный корень с женьшенем, другие – с чесноком.

Имбирь – отличный антиоксидант, поэтому с его помощью можно продлить молодость. Он укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему, повышает остроту ума и зрения, улучшает память и концентрацию внимания. Это хорошее тонизирующее средство, полезное при умственной, эмоциональной и физической усталости. С его помощью можно преодолеть стресс и восстановить силы.

Пища, приправленная имбирным корнем, лучше усваивается организмом. Пряность стимулирует пищеварение и образование желудочного сока, способствует улучшению секреции желудка. Она полезна при расстройствах пищеварения, сопровождающихся тошнотой и диареей. В Китае врачи назначают молотый имбирный корень по 0,3–0,5 г (на кон-

чике ножа) 4 раза в день при дизентерии. Его также употребляют для нейтрализации животных и грибных ядов, при кишечных, почечных, желчных коликах. Это отличное средство против шлаков и токсинов, оно способствует выведению пищевых отходов, отравляющих весь организм. При метеоризме имбирь можно использовать в качестве эффективного ветрогонного препарата.

# 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.