

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

имбирь

**корень здоровья,
красоты и долголетия**



Юрий Константинов
Имбирь. Корень здоровья,
красоты и долголетия
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4940037

*Имбирь. Корень здоровья, красоты и долголетия.: Центрполиграф;
2012*

ISBN 978-5-227-03399-4

Аннотация

Имбирь – настоящий лекарь, он оказывает противовоспалительное, заживляющее и тонизирующее действие, улучшает кровоснабжение и ускоряет обменные процессы, снижает давление и уровень холестерина в крови, стимулирует пищеварение и очищает организм. Имбирь укрепляет память, является сильным антиоксидантом, эффективен для профилактики рака, повышает иммунитет и способствует похудению... Ну и конечно нельзя не сказать, что имбирь – мощный афродизиак, ведь не зря наложниц потчевали «гаремными леденцами» на основе имбиря! Из книги вы узнаете, как вырастить имбирь, научитесь применять его при различных заболеваниях, получите рецепты восхитительных блюд с этой

пряностью, сможете с его помощью бросить курить, помолодеть и стать еще красивее.

Содержание

О пользе имбиря	5
Выращивание имбиря	13
Имбирь как лекарство	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Юрий Константинов

Имбирь. Корень здоровья, красоты и долголетия

О пользе имбиря

Происходит имбирь из стран Южной Азии. На данный момент выращивается в Китае, в Индии, в Индонезии, в Австралии, в Западной Африке, на Ямайке, на Барбадосе.

В начале XVI века был завезён в Америку и быстро там распространился.

Имбирь как пряность и лечебное средство был известен еще до нашей эры. Название имбиря на санскрите означает «универсальное лекарство». Арабские купцы, продавая имбирный корень грекам и римлянам как средство от многих недугов, утверждали, что этот чудесный корень выращивается в далекой земле троглодитов. На самом деле, свойства имбиря были обнаружены в Китае и Индии, которые с древних времен являются основными экспортерами этой пряности.

Еще в Древней Греции его использовали в качестве приправы для приготовления хлеба, а в средневековой Европе эта пряность получила еще более широкое применение. Кор-

нем имбиря приправляли блюда из мяса и овощей, добавляли в изделия из теста и в варенья, сдабривали им вино, пиво и другие напитки. Чтобы усилить полезные свойства имбиря, его смешивали с другими пряностями, например, мушкатным орехом и кардамоном. Отлично сочетается имбирь с мёдом и лимоном.

Римские аристократы использовали имбирь при переедании и тошноте; моряки с его помощью боролись с цингой и морской болезнью. Имбирь веками ценился за свою способность сохранять основной признак молодости – половое влечение.

Известный древнегреческий учёный Диоскорид, служивший в Римской империи военным врачом, лечил имбирём желудочно-кишечные заболевания у легионеров, а также болезни глаз. В Средневековье целители применяли имбирь в качестве стимулирующего средства; арабские врачи при ангине и охриплости назначали отвар имбирного корня.

В III веке имбирь был привезен в Японию из Китая и с тех пор очень популярен в кулинарной традиции этой страны. В XIII веке итальянский путешественник Марко Поло, который много лет прожил в Китае, в своих записях дал весьма высокую оценку этому растению.

В нашей стране про имбирь узнали ещё во времена Киевской Руси: тогда его использовали часто – добавляли в выпечку, мёд, брагу, настойки и наливки, квас и сбитень, да и позже он тоже был популярен в русской кухне.

В XIX веке в Европе пользовались огромным успехом «гаремные леденцы» на основе имбиря. В японской кухне блюда из имбиря считаются эффективным афродизиакom и средством от женской фригидности. Китайские медики считают, что имбирь улучшает память и позволяет сохранить ясность мышления до преклонных лет.

Сегодня уже невозможно встретить дикорастущий имбирь, человек научился культивировать его.

К одному семейству с имбирем относится куркума, которая растет в диком виде.

Это многолетнее растение напоминает камыш с мелкими желтыми цветами. Единственная часть имбиря, используемая в пищу – это корень. В зависимости от способа обработки, различают белый (или бенгальский) и черный имбирь. Черный (или барбадосский) имбирь получается из промытых и высушенных корней; для получения белого имбиря корни проходят специальную обработку. Черный имбирь более острый и терпкий. Оба вида имеют серо-белый цвет на изломе. Обычно имбирь продается в виде серого порошка, но для получения максимальной пользы и насыщенного вкуса лучше взять целый корень, порезать или растереть и выжать сок.

Имбирь содержит от 1 % до 3 % эфирных масел и большое количество необходимых человеку аминокислот (триптофан, лейзин, треонин, фениланин, метионин и валин). Он богат железом, натрием, калием и цинком, солями магния,

фосфора и кальция и витаминами А, С, В₁ и В₂.

Согласно современным исследованиям, имбирь – сильный антиоксидант. Он эффективно снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, стимулирует пищеварение и очищает организм от шлаков и токсинов при пищевых отравлениях. Именно поэтому имбирные напитки были неотъемлемой частью застолий в Европе и России. Ученые установили, что имбирь эффективен для профилактики рака, так как он имеет противоопухолевые и противовоспалительные свойства. По количеству полезных для человека веществ имбирь близок к чесноку, но не имеет неприятного запаха. Так же как чеснок, имбирь убивает микробы и повышает устойчивость организма к инфекциям. В японской кухне имбирь – обязательный компонент суши, служащий как защита от паразитов, живущих в сырой рыбе.

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. При хранении в холодильнике не используйте целлофановые пакеты. Основное количество полезных веществ имбиря находится под кожицей, поэтому при чистке имбирного корня ее следует оставлять очень тонкой. Для разделки и измельчения имбиря не рекомендуется пользоваться деревянной посудой, так как она надолго сохранит его запах. Для измельчения имбирного корня лучше использовать мелкую терку. Если выжать тертый

имбирь, получится имбирный сок, который можно использовать в чистом виде как заправку для салатов и сладких блюд. Чтобы надолго сохранить аромат и вкус свежего имбиря, его нужно почистить и залить водкой или хересом.

Сушеный имбирь следует вымачивать перед употреблением и принимать во внимание, что он острее свежего. Чайная ложка измельченного сушеного имбиря может заменяться в рецептах столовой ложкой натертого свежего. Молотый имбирь значительно уступает свежему по вкусу и аромату.

Но имбирь – это не только пряность, которой можно придать изысканности какому-либо кушанью, это еще и лекарственное растение. Считается, что имбирь растение уникальное и обладает массой целебных свойств.

Целебные свойства имбиря поражают многообразием. Трудно представить, что все это сочетается в одном растении, вернее в его корне, который и употребляется как в пищу, так и в лечебных целях.

Корень имбиря настоящий лекарь, он оказывает противовоспалительное, обезболивающее, рассасывающее, заживляющее и тонизирующее действие. Он положительно влияет на пищеварительную систему, улучшает секрецию желудка, избавляет от кишечных колик. Кроме того, имбирь улучшает кровоснабжение и ускоряет обменные процессы.

Эти его свойства, а также наличие полезных веществ, делают имбирь очень полезным для похудения. Ускоренный метаболизм позволяет расставаться с килограммами доволь-

но легко. Процесс будет еще более заметным, если использовать имбирь в качестве дополнения к правильному питанию. Потому что, поедая все подряд, надеяться на чудо-средство не стоит. Тут даже имбирь будет бессильным.

Имбирь способствует сохранению молодости. Уже только по этой причине его следует включить в свой рацион.

Есть у имбиря и еще одно свойство: он помогает бороться с курением. Так, если вместо сигареты пожевать кусочек корня имбиря, то желание покурить отпадет само по себе. Помогает преодолеть тягу к курению и имбирный чай. А еще корень имбиря помогает значительно снизить в крови содержание липидов и предотвратить развитие главного врага курильщика – атеросклероза. Имбирь также способствует разжижению крови и отлично защищает сердечно-сосудистую систему от пагубного воздействия никотина.

Имбирь – просто кладезь красоты. Он оказывает на кожу и антимикробное (включая борьбу со стрептококками и стафилококками), и стимулирующее, и тонизирующее воздействие. Корень имбиря способен существенно подтянуть кожу, делая ее значительно более упругой. Он регенерирует кожу, способствует выведению токсинов, улучшает тонус и энергетический баланс, устраняя вялость. Само собой, что столь полезные свойства имбиря сделали его популярным ингредиентом, входящим в состав различных косметических препаратов.

Имбирь – это уникальное, и в то же время универсальное

растение, которое применяют везде: в кулинарии, в пищевой промышленности, в медицине.

Сохранить имбирь можно разными способами.

Неочищенный корень имбиря плотно запаковать и положить в морозильник. Имбирь не потеряет ни своих свойств, ни аромата после разморозки. Кстати, по мере необходимости можно отрезать от замороженного корня необходимое количество и сразу использовать.

Тонко нарезанный очищенный имбирный корень можно залить белым вином и поставить в холодильник. Он сохранит свой вкус и свежесть по крайней мере несколько недель. Этот рецепт имбиря очень хорош для приготовления соусов и других блюд.

Небольшой цельный кусочек имбиря (или же нарезанный) залить спиртом или водкой, дать настояться несколько недель. Имбирь можно использовать как обычно, а получившуюся настойку можно добавлять в небольших количествах в чай, фруктовые напитки или сиропы.

Тонко нарезанный очищенный корень имбиря проварить в течение 10 минут в сахарном сиропе (равное количество сахара и воды). Охладить и хранить в холодильнике.

Тонко нарезанный очищенный имбирный корень залить сахарным сиропом (равное количество сахара и воды). Медленно довести до кипения и варить достаточно долго, пока сироп не начнет густеть. Имбирь достать, дать стечь сиропу, обвалять в сахаре и подсушить в духовке. После этого его

можно хранить даже при комнатной температуре герметично упакованным. Сироп можно использовать для приготовления имбирного эля.

Очистить корень имбиря и выжать из него сок. Добавить полученный сок в водку или спирт. Полученную настойку использовать для приготовления соусов и мясных блюд.

Очистить и натереть на мелкой терке имбирный корень. Можно измельчить его до пастообразного состояния в кухонном комбайне (блендере). Положите в большой герметичный пакет и придайте форму «тонкой плитки». Храните в морозильнике.

Для приготовления блюд отломите кусочек необходимого размера.

Имбирь – одна из любимых приправ китайцев – очень целебный, питательный и повышает аппетит. В народе говорят: «Нельзя жить ни одного дня без имбиря» и «Есть редьку зимой и имбирь летом – врача тебе не нужно».

Выращивание имбиря

Дикого имбиря уже давно в природе не существует, поэтому имбирь не дает полноценных семян, из которых можно вырастить растение.

Что приятно отметить, имбирь – довольно благодарный объект для выращивания на подоконнике, и многие энтузиасты с успехом получают пусть небольшой, но такой греющий душу любого любителя растений урожай.

Размножается растение и вегетативно, и семенами, если вам удастся найти их в специализированных цветочных магазинах. Посадочный материал, в виде корневищ, можно приобрести в магазинах пряностей, где имеется в продаже свежий имбирь, и в любом супермаркете.

При покупке обратите внимание на корневище, чтобы не обмануться. Свежее и качественное, оно должно быть гладким и плотным на ощупь, а кожица – с легким шелковистым блеском. Он должен быть молодым, не иметь болезненных образований.

Много волокон на корне свидетельствует о возрасте, а из немолодого корня ничего не вырастет.

Перед посадкой необходимо внимательно осмотреть корневище – оно не должно быть излишне сухим или перемороженным. Подойдет кусочек свежего корневища, купленного в магазине, длиной 3–5 см. На нем должны иметься хотя бы

1–2 побеговые почки.

Можно положить имбирный корень на несколько минут в теплую воду. Это пробудит от «спячки» побеговые почки. Если к посадке подготавливается часть корневища, то срез желательно подсушить и припудрить с помощью активированного угля. Иначе корень может загнить.

Корневища делят на кусочки так, чтобы на каждом была здоровая и хорошо развитая почка (глазок), и сажают в горшочки.

Горшки надо брать не очень глубокие, но с большим диаметром, не менее 20 см, чтобы было место для роста вширь. Еще лучше использовать широкие поддоны. Если в горшок было посажено несколько небольших корешков, то после того как они дадут побеги, необходима пересадка. Разрастаясь, корневая система будет мешать друг другу, и разрастание притормозится.

Корень обязательно будет разрастаться вширь, поэтому горшок обязательно должен быть широким и иметь дренажные отверстия. Дренажный слой также необходим (примерная толщина около 3 см). Эти меры помогут избежать застоя воды в почве. Корневища сажают поверхностно, как ирисы, сажают вглубь на 2–3 см, и сразу же обильно увлажняют почву.

Отдельное внимание следует уделить почве, в которую будет сажаться корневище. Надо приготовить такую смесь, чтобы она хорошо пропускала воздух. Имбирь предпочитает

рыхлые и богатые органикой почвы. Лучше всего подойдет смесь дерновой и листовой земли, торфа и крупного речного песка в равных частях.

Если предполагаете употребить выращенный имбирь в пищу, лучше использовать грунт, предназначенный для выращивания овощей.

При наступлении активного роста, необходимы подкормки. В качестве удобрений обычно используют органические и минеральные комплексы, обязательно включение микроэлементов.

Имбирь – растение, которое дает много зелени, и еще до урожая можно получить массу положительных эмоций от обилия этой зелени.

Растение внешне немного напоминает стройные прямые побеги бамбука до метра в высоту. Уже через 10–15 дней после посадки корневища начнут появляться молодые побеги.

По мере роста растения, его стебли и листья можно будет использовать для салатов, но в этом случае у вас не вырастут большие корневища.

Если растение поливать нерегулярно, то это приведет к пересушке почвы и имбирь неизбежно погибнет. Не лишним будет осторожное рыхление почвы после каждого полива.

Следует помнить, что растение предпочитает влажный воздух, поэтому желательно почаще опрыскивать побеги из пульверизатора, можно каждый день, в крайнем случае, через день. Особенно не забывать это делать в зимний период,

когда включено центральное отопление.

К свету имбирь не очень требователен, ведь у себя на родине он растет в тени тропических деревьев. Имбирь любит солнечный свет, но на растение не должны попадать лучи напрямую. Он будет расти даже в тех квартирах, где окна смотрят на северо-восток и северо-запад.

Растение любит тепло, и при пониженных температурах (от 13 °С) имбирь может впасть в состояние покоя около трех недель. Но если в квартире постоянная температура около 20 °С, он ведет себя как вечнозеленый многолетник.

Летом растение можно вынести на застекленный балкон или в парник, но не на открытый воздух. Холодный ветер, дождь и даже яркое солнце могут его погубить. Если за имбирем хорошо ухаживали, можно летом дожидаться появления цветоносов, которые короче вегетативных побегов и вырастают отдельно от них, прямо от корневища. Но чаще бывает так, что нежные желто-зеленые цветки имбиря с лиловыми краями появятся не раньше, чем через 2–3 года.

Имбирь цветет необычными цветками, отдаленно напоминающими цветки орхидеи.

Осенью у имбиря наступает период покоя. Растение можно извлечь из горшка и собрать урожай из отросших новых сегментов корневища.

Корневище созревает в течение 10 месяцев после посадки. После этого срока оно начинает желтеть, а потом и вовсе отмирает. Если вам понравилась его зелень или вам хочется

полюбоваться цветением имбиря, можно поставить горшок с растением в прохладное и сухое место, где температура будет 10–15 °С. Там растение перезимует, а весной снова начнет расти.

Имбирь можно прорастить в горшке и в марте–апреле высадить в теплицу. Растить там до глубокой осени, поддерживая температуру около 20 °С. А осенью собрать урожай. При таком способе выращивания из одного корешка можно собрать урожай до 2-х кг.

Если вы живете в теплом климате, можно высадить подросший имбирь в открытый грунт, предварительно закалив.

Выращенный в теплице и в открытом грунте имбирь дает хороший урожай.

Имбирь как лекарство

В медицине применяется очищенный свежий или сухой корень в виде порошка, отвара или настоя, в гомеопатии используется настойка высушенного корня.

Имбирь обладает уникальным сочетанием вкусовых и лекарственных свойств, подобных сочетаний нет ни в одной другой специи. Порой даже общепризнанные лечебные растения уступают ему в своих полезных свойствах. Как лечебное средство, имбирь обладает большим списком полезных свойств: обезболивающим, противовоспалительным, рассасывающим, спазмолитическим, ветрогонным, возбуждающим, заживляющим, потогонным, тонизирующим, бактерицидным, желчегонным, антибактериальным действием.

Имеет сильное антиоксидантное и успокоительное воздействие, укрепляет иммунитет, хорошо защищает от паразитов, задерживает рост бактерий, используется при глистных заболеваниях.

Пища с имбирем становится более легкой, она лучше усваивается и принимает слегка острый, пряный вкус.

Питает весь организм, оказывает благоприятное воздействие на пищеварительную систему.

Систематическое употребление имбиря в пищу, в небольших количествах, повышает внутреннее тепло, увеличивает аппетит, стимулирует пищеварение и образование желу-

дочного сока, улучшает секрецию желудка. Эффективен при несварении, отрыжке, язвенной болезни желудка, при простудных заболеваниях, гриппе, кашле, застойных явлениях в легких, синусите, при боли в горле. Обладает отхаркивающим действием, а заваренные измельченные корни хорошо согревают тело.

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.