



**ОЧИЩЕНИЕ
ОРГАНИЗМА
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ**

Очищение ИМБИРЕМ



Очищение организма. Золотые рецепты

Григорий Михайлов

Очищение имбирем

«Издательство АСТ»

2010

Михайлов Г.

Очищение имбирем / Г. Михайлов — «Издательство АСТ»,
2010 — (Очищение организма. Золотые рецепты)

Имбирь – уникальное растение. Антиоксидант, антисептик, обезболивающее, спазмолитик, потогонное и т. д. (список можно продолжать долго). И, кроме того, эта ароматная восточная пряность является неоценимым сжигателем шлаков и токсинов. Очистить организм при помощи имбиря просто, приятно и безопасно. В этой книге вы найдете множество рецептов с использованием имбиря – полная очистка от шлаков и токсинов, чистка конкретных органов и систем, избавление от лишнего веса. Также в книге собраны советы по покупке, хранению, выращиванию и приготовлению имбиря.

© Михайлов Г., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Предисловие	5
О чем расскажет эта книга	7
Что нужно знать об имбире	8
Что такое имбирь	8
Как выглядит универсальное лекарство	9
Где растет имбирь	9
Какой бывает имбирь	10
Сорта и виды имбиря	10
Ценность имбиря	11
Химический состав имбиря	11
Сравним имбирь с апельсином. Кто победит?	12
Что такое шлаки и токсины?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Григорий Михайлов, Леонид Вехов

Очищение имбирем

Предисловие

*– Что-то голова у меня болит...
– А у меня поясницу ломит...
– Это все шлаки! Надо бы почиститься. Вчера по телевизору мой любимый ведущий рассказал, что нужно делать. Значит так, берете лимон....*

Подобные диалоги в последнее время – не редкость. Кто только не рассказывает о вреде шлаков, не вспоминает наших предков с их естественным питанием и не пеняет современному человеку на то, что и питается он неправильно, и болеет без конца.

Каждый известный целитель, народный лекарь считает своим долгом предложить уникальный метод очистки организма. В ход идут и лимоны, и клизмы и даже собственная урина. Но, к сожалению, наши знакомые и друзья с завидной периодичностью рассказывают истории о бабушках и тетях, которые чистили суставы тем же лимоном и угодили в больницу с язвой, и «...хорошо еще откачали старушку, а то могло бы все закончиться плачевно». И тут уж начинаешь сомневаться: «Чиститься или не чиститься?» Мы все осознаем необходимость жить в чистом теле. Нам не надо рассказывать, какой вред наносит организму загазованный воздух, далекая от натуральной еда, очищенная хлором вода и т. д. Но хотелось бы не навредить самому себе, не сделать хуже, чем есть.

Существует ли способ очистки, который не наносит организму вред? Который позволяет освободить тело от ненужного балласта, и при этом еще и прост и приятен (уж больно хлопотно каждый день ставить клизму)?

Ответ очевиден – есть. Ведь недаром у вас в руках эта книга.

Часто людям кажется, что наши предки вели более здоровый образ жизни. Но испокон веков лекари боролись с одной очень распространенной человеческой слабостью – с обжорством. Можно есть трижды натуральные продукты. Но если не контролировать их потребление, организм рано или поздно переполнится шлаками.

Поэтому невзрачный корешок с терпким вкусом, запахом и удивительным свойством сжигать внутренние залежи накапливающихся в организме шлаков очень давно попал в поле зрения лекарей. Речь идет об имбире.

Эффективность этого чудо-растения вслед за нетрадиционной медициной признают и современные специалисты. Может быть, у нас в стране имбирь еще только завоевывает популярность, а на Востоке его называют «универсальным лекарством», которое более 2000 лет используется для лечения различных болезней. Таким сочетанием полезных качеств, как у имбиря, не обладает ни одно признанное лекарственное растение. Как лечебное средство, имбирь благодаря своим свойствам способен бороться более чем с 50 заболеваниями. Не пряность, а просто домашняя аптечка на все случаи жизни!

И самое главное!

Доказано, что с помощью имбиря можно оздоровить весь организм, избавиться от токсинов и шлаков, неприятных ощущений при нарушении работы желудочно-кишечного тракта, предотвратить отравления. И при этом практически никаких противопоказаний и побочных действий! Кроме того,

у имбиря есть еще одно неоценимое качество. Он ускоряет обмен веществ, поэтому является признанным и эффективным средством для похудения.

Никакие клизмы, не говоря уже об уринотерапии, не сравнятся с имбирем. Приятные напитки и вкусные блюда из пряности принесут гораздо больше пользы, чем мучительные курсы голодания. Да и для тех, кто хочет сэкономить на лечении, имбирь подойдет как нельзя лучше – один небольшой корешок заменит несколько упаковок дорогостоящих таблеток. Впечатляет? Тогда приглашаем вас познакомиться с этим уникальным растением, которое в нашей стране было почему-то забыто.

О чем расскажет эта книга

В этой книге вы не найдете советов, как исцелиться или очистить организм при помощи невероятных чудодейственных методик или сомнительных БАДов. Вашему вниманию представляется нечто очень простое и проверенное многовековой историей медицины и кулинарии.

Из этой книги вы узнаете:

- что такое имбирь, где и как он растет, какие существуют виды и сорта имбиря;
- в чем заключаются полезные свойства чудо-пряности;
- как с помощью имбиря быстро и эффективно очистить органы и системы организма от шлаков, а тело – от болезней.

Вы сможете:

- избавиться от лишнего веса с помощью имбирной диеты;
- определить, какой вид имбиря подходит именно вам и как он взаимодействует с другими лекарствами, какие у него существуют противопоказания и побочные действия;
- найти полезную информацию о том, как хранить, правильно выбирать и готовить имбирь, выращивать его в домашних условиях;
- а также массу рецептов по приготовлению, не просто вкусных, но и полезных блюд из имбиря, узнать о правилах и способах использования различных частей этой пряности.

Учтите, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом!

Внимание

Прежде, чем применять лечебные средства на основе имбиря, описанные в этой книге, настоятельно рекомендуем вам согласовать ваши действия с врачом.

Имбирь – сильное лекарственное растение, которое используется человечеством уже много лет. Но применение любого лекарства без оглядки, без учета особенностей организма может обернуться бедой. Тем более, когда речь идет о «народном» лекарстве. Есть основания полагать, что иммунная система современного человека несколько иная, чем у человека даже прошлого столетия. Современный образ жизни, хронический стресс, качество окружающей среды накладывают свой отпечаток. Поэтому то, что было просто и безопасно сто лет назад, сейчас может вызвать неприятные побочные эффекты.

Применяя имбирь, прислушивайтесь к организму, знайте меру. Советуйтесь с врачом, чтобы не навредить своему организму.

Что нужно знать об имбире

Что такое имбирь

Вряд ли можно найти человека, который никогда бы не слышал слова «имбирь». Вспомним хотя бы об имбирных пряниках или имбирном печенье, упоминающихся во многих сказках. Некоторые упомянут о романах Чарльза Диккенса, на страницах которых мы часто встречаем имбирный эль или имбирное пиво. Кое-кто вспомнит, что совсем недавно в японском ресторане ему подавали 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 собираются пройти.

Удивительно, но этот самый узловатый корень – богатейший клад полезнейших микроэлементов и кислот, концентрация которых в нем выше, чем в любом другом растении, кроме женьшеня.



Это интересно!

По содержанию микроэлементов, полезных кислот и витаминов имбирь может сравниться только с «корнем жизни» женьшенем.

Об удивительных свойствах имбиря люди узнали совершенно случайно, так как в диком виде он не представлял особой красоты в качестве цветка, а про многочисленные качества его подземной части еще надо было догадаться. Чудо-растению стали посвящать медицинские трактаты, за него сражались насмерть пираты и морские торговцы. Этот самый корешок использовали даже в качестве денежной единицы, измеряя его количеством все прочие товары. Благодаря способности долго сохранять свежесть, имбирь стал первой восточной специей, проникшей на Запад и широко распространившейся вдали от своей родины (Юго-Восточная Азия).

Сейчас имбирь выращивают по всему миру: в Китае, Индии, Индонезии, на Цейлоне, в Австралии, Западной Африке, на Ямайке и на Барбадосе.



Это интересно!

О применении имбиря свидетельствуют археологические находки в гробницах династии Хань в северном Китае, относящиеся ко II в. до н. э. В древних захоронениях были найдены мешочки с остатками сухого порошка молотого корня, которые клали умершим для путешествия в мир иной. Считалось, что имбирь отпугивает злых духов, которые могут похитить душу умершего человека по дороге в лучший мир. Поэтому имбирем натирали ступни и ладони, дабы не прилипла к ним земная скверна. Также известно, что возле умершего в первую ночь всегда стояли аромакурительницы, в которые нужно было регулярно подбрасывать щепотки сухого корня имбиря.

В духовных обрядах Востока имбирь был особо почитаемым растением. Считалось, что его употребление очищало тело и подготавливало его к общению с богами и предками, а также гарантировало семейным парам зачатие мальчика. Некоторые религиозные секты в Древнем Китае не употребляли никаких других специй, поскольку они могли осквернить тело. Конфуций

восхвалял достоинства имбиря и считал его настолько важным, что для имбиря делалось исключение даже на период голодания.

Как выглядит универсальное лекарство

Тех, кто никогда в жизни не сталкивался с имбирем, а знает о нем только понаслышке, конечно же, волнует вопрос: что собой представляет эта чудо-пряность? Как ее узнать среди других?

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

Имбирь-пряность обладает изысканным лимонным ароматом и острым, до жгучего, вкусом. При выращивании в горшке растение достигает 70–100 см. По внешнему виду имбирь напоминает камыш, с узкими длинными ланцетовидными листьями. Цветки пряности, фиолетово-бурого или желто-оранжевого цвета, похожи на ирисы. Несколько плотно свернутых в трубочку листьев формируют псевдостебли. Корневая система имбиря развитая, крючковатая, мясистая, растущая по горизонтали. Корневище обычно 5–7 см длиной, а толщиной около 2–4 см. Оно имеет вид кругловатых, расположенных преимущественно в одной плоскости, пальчаторазделенных кусочков. Считается, что ботаническое название имбиря произошло от слова *singabera*, что на санскрите значит «в форме рога». Этот смешной корешок действительно отдаленно напоминает то ли различные фигурки сказочных человечков, то ли руку со скрюченными пальцами. Некоторым поэтически настроенным натурам кажется, что образы гномов-лепреконов из английских сказок навеяны внешним видом корня имбиря – тоже своего рода золото, закопанное в землю.



Это интересно!

На Руси специю для улучшения вкуса добавляли в сбитни, квасы, наливки, настойки, браги, мед, а также в куличи и сдобные булочки. Н. Ф. Золотницкий в 1911 году писал: «...уже в XVI веке нарезанную кружочками свеклу с приправой имбиря подавали за боярскими пирами в качестве закуски для аппетита».

«Домострой» советовал хозяйкам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем».

Имбирное печенье, получившее название «пряник», славилось по всей Руси в силу своегопряного вкуса. Позднее в кулинарии стал очень популярен имбирный хлеб. Он считался роскошным деликатесом и был одним из любимых лакомств королевы Елизаветы I и ее придворных.

Где растет имбирь

Имбирь может расти только в теплом и влажном климате – идеальные условия для него – высота до 1500 м над уровнем моря. Впрочем, в диком виде он практически не встречается. В большинстве случаев имбирь возделывается исключительно как огородное растение, а иногда и просто в домашних условиях (ящиках, горшках).

Культивируют его в Индии с незапамятных времен. А размножают исключительно делением корешков, так как растение давно не дает полноценных семян. Для этого корни делят на небольшие кусочки с «глазками» (по 2,5–5 см) и высаживают их с марта по апрель. Выкапывают, в зависимости от климатических условий, через 6–10 месяцев, когда листочки начинают желтеть и опадать. Между прочим, хорошо известны способы выращивания имбиря в домашних условиях. Он является частым гостем на подоконниках голландцев, французов, итальянцев. В Китае существует традиция – преподносить имбирь в горшочке. Даже в нашем климате имеются примеры успешного выращивания имбиря в домашних условиях (о способах выращивания мы обязательно поговорим в одной из последующих глав).

Какой бывает имбирь

С самого начала способы и рецепты использования имбиря в Юго-Восточной Азии и в остальных странах существенно отличаются. На родине имбиря, в Таиланде, активное употребление пряности носит сезонный характер. Тайцы предпочитают молодые корни, собранные в прохладный сезон (с ноября по март). Это время после сезона дождей. Оно приносит облегчение и людям, и природе. Ближе к марту в Таиланде снимают урожай всевозможных овощей. Корни имбиря к этому времени тоже хорошо пропитываются влагой и разрастаются, сам корень, еще не до конца вызревший, не жесткий, не горький и не сухой.

Многим европейцам такой имбирь вообще не знаком.



Это интересно!

Европейцы с самого начала познакомились с имбирем, несколько отличающимся от того, который принято употреблять в пищу в Юго-Восточной Азии. Пока имбирь везли на кораблях в Европу, он успевал полностью дозреть и даже подсохнуть. В таком виде он становился более жгучим.

Если тайцы используют вызревший имбирь, они его чистят, нарезают и на некоторое время оставляют в подсоленной воде, чтобы избавиться от излишней горечи и жгучести.

Кроме употребления в пищу корней, тайцы любят добавлять в салаты наземные ростки имбиря и его цветы. Ростки имбиря, появившиеся из-под земли, похожи на заточенные карандаши или стрелки красно-коричневого цвета с зеленым острием. По вкусу они немного напоминают мандарин с острым привкусом.

Цветки имбиря очень красивые и душистые, но это наименее вкусная часть растения. Некоторые считают, что когда его ешь – кажется, что жуешь резину. Тайцы очень внимательно относятся не только к тому, что есть, но и как есть, в какой обстановке. А потому обязательно заботятся об украшении того места, где происходит прием пищи: стол и окружающее пространство украшается цветами, свечами, декоративными растениями. Цветы имбирного растения часто используют для украшения стола или помещений для принятия пищи – они источают тонкий аромат и долго не вянут, хороши в букетах и гирляндах. Ни одна часть растения не идет в отходы! Даже листья имбиря используются рыночными торговцами в качестве упаковки для продуктов.

Сорта и виды имбиря

Существует огромное множество сортов этого многолетнего растения. Обычно имбирь светлый, желтоватый снаружи (со временем он становится коричневым) и белый (со временем желтеет) внутри. Но встречаются и сорта удивительных цветов – ярко-зеленые, желтые, как

манго, с голубыми прожилками. Всем сортам имбиря присущ оригинальный аромат и вкус, но оттенки могут быть разными. Имбирь может пахнуть травой, апельсином и 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 рогатые, округлые и приплюснутые. Единственное общее их свойство заключается в том, что когда корень полностью вызревает, все сорта приобретают жгучий вкус.



Это интересно!

В разных странах используются уникальные способы обработки имбиря. В Юго-Восточной Азии обычно замачивают корневище в воде на ночь, затем удаляют или всю кожицу или ее верхний слой. А в странах Латинской Америки, к примеру на Ямайке и в Барбадосе, – сначала тщательно очищают от покровных тканей, а затем сушат на солнце, предохраняя корневища от влаги.

В зависимости от способа обработки различают белый имбирь (грязно-белого и сероватого цвета) и черный имбирь.

Белый («бенгальский») имбирь – это предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя, а затем уже высушенный на солнце. Иногда очищенные корневища многократно промывают 2 %-ным раствором сернистой кислоты или хлорной извести в течение 6 часов, после чего варят с сахаром. Часто корень после мытья и сушки натирают мелом.

Черный имбирь («барбадосский») – неочищенный, ошпаренный кипятком и высушенный на солнце. Он имеет более сильный запах и более жгуч на вкус. На изломе имбирь обоих видов серо-белый или светло-желтый.

Ценность имбиря

Химический состав имбиря

Ценность имбиря, как мы уже знаем, в его подземной части: мясистый, разветвленный корень этого растения включает целый ряд полезных веществ. В этой кладовой содержится 1–3 % эфирного масла, благодаря которому имбирь обладает своим пряным, терпким ароматом; 1,5 % гингерола (от англ. «gin-ger» – имбирь), придающее ему пикантную жгучесть, а также фенолсодержащие вещества, смолы, крахмал, сахар и жир.

Имбирь, как и другие лекарственные растения, содержит очень сложную смесь фармакологически активных компонентов. Он 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, линолиевая кислота, магний, марганец, никотиновая кислота, олеиновая кислота, фосфор, кремний.

Что касается точных цифр, то в 100 г молотого имбиря, в частности, содержится:

Питательные вещества, г	Минеральные вещества, мг	Витамины, мг
Белки – 9,2	Кальций – 116	А – 0,015
Жиры – 5,9	Железо – 11,52	С – 12
Углеводы – 70,9	Магний – 184	В ₁ – 0,046
Клетчатка – 5,9	Фосфор – 148	В ₂ – 0,19
	Калий – 1,34	В ₃ – 5,2
	Натрий – 32	В ₆ – 0,15
	Цинк – 4,73	
	Калий – 1,34	
	Медь – 0,18	
	Марганец – 0,18	

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. Если имбирь высушить, его химический состав изменится. В частности, понизится способность стимулировать пищеварение, но зато повысятся противовоспалительные и обезболивающие свойства.

Сравним имбирь с апельсином. Кто победит?

Даже дети знают, что плоды цитрусовых являются лучшим в мире источником витаминов и микроэлементов. Недаром лимон и апельсин называют «скорой помощью» при вирусных заболеваниях! А вот здесь есть с чем поспорить: в имбире содержится в 32 раза больше натрия и в 18 раз больше магния, чем в апельсине; в три раза больше кальция, чем в лимоне. В состав имбиря входит от 1,5 до 3 % целебного и ценного эфирного масла, тогда как в лимон только 0,1–0,25 %.

Да, конечно, по количеству витамина С с лимоном и другими цитрусовыми трудно спорить – нигде нет этого ценного витамина больше, чем в лимоне (85 %). Но для жителей средней полосы и северных районов России крайне важно поддерживать баланс микро-элементов. При отсутствии такого количества солнца, как в южных широтах, организм может страдать от их недостатка, что сказывается на состоянии нервной, пищеварительной, кроветворной системы, опорно-двигательном аппарате. Именно поэтому, употребляя совсем малое количество имбиря при приготовлении пищи и напитков, можно с успехом заменить им различные минеральные комплексы и БАДы – в нем есть все, что нужно нам, северянам!

Что такое шлаки и токсины?

Прежде чем очищать организм от шлаков и токсинов (а также от множества другой «грязи»), следует понять, что же это такое. В большинстве рецептов говорится: «выводим шлаки и токсины». Но так ли это? И что, собственно, выводится во время очистки организма?

Токсины – это яды биологического (бактериального, растительного или животного) происхождения. Их вырабатывают опухолевые клетки, они попадают в организм инфекционным путем (через вирусы, бактерии, грибки) или с паразитами.

Попадая в организм, токсины вызывают образование антител, которые борются с ними, хотя для многих токсинов этого недостаточно: организм не может сам справиться с этими ядами (например, с ботулизмом, столбняком, дифтерией). Однако существуют и позитивные возможности токсинов: некоторые из них после специальной обработки повышают иммунитет, что сегодня широко используется в медицинской практике. Впрочем, в своем базовом состоянии токсины очень вредны: они могут вызвать разрушение клеток крови, нарушают обмен веществ.

Шлаки – это собирательный образ накапливающихся в организме различных вредных веществ. Находясь в экологически неблагоприятных регионах, потребляя отравленную химикатами растительную, а антибиотиками – животную продукцию, мы ежедневно, не замечая того, наносим вред организму. Официальная медицина обычно выступает против самого термина «шлаки», упирая на то, что организм и сам справится со всеми проблемами. Такой взгляд вызван в первую очередь консерватизмом врачей, опирающихся на разрабатываемые столетиями методы лечения. С одной стороны, медицинский консерватизм весьма похвален (апробированные методы лечения всегда надежны), но с другой – он не учитывает стремительных изменений в нашем образе жизни.

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.