

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

РОМАШКА
ЦИКОРИЙ
ИМБИРЬ

В ПОМОЩЬ
ОРГАНИЗМУ



РИПОД
КЛАССИК



Юлия Николаевна Николаева
Ромашка, цикорий, имбирь
в помощь организму
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3850655

*Ромашка, цикорий, имбирь в помощь организму / [сост. Ю. Н.
Николаева]: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03928-8*

Аннотация

Ромашка, цикорий и имбирь – природные целители, известные еще в древние времена. Они обладают уникальными лечебными свойствами и почти не оставляют побочных эффектов. В этой книге содержатся подробная информация об этих свойствах и рецепты лекарственных средств против многих заболеваний. Их вы сможете приготовить в домашних условиях.

Содержание

Введение	4
Имбирь	6
Общие сведения об имбире	6
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ю. Н. Николаева

Ромашка, цикорий, имбирь в помощь организму

Введение

В последнее время все более популярным становится лечение заболеваний с помощью народных средств, особенно трав. И действительно, в отличие от сильных медикаментозных средств, которые, излечивая одну болезнь, нередко являются причиной развития новых патологических состояний, лекарственные средства, приготовленные из растений, при правильном использовании помогают вылечить заболевание, не нанося вреда организму.

Однако, для того чтобы стать здоровым, необходимо подходить к лечению со всей серьезностью. Прежде чем начать употреблять какое-либо народное средство, даже по рекомендации того, кому оно помогло, необходимо изучить все показания и противопоказания, а также механизм его воздействия на организм.

В данной книге пойдет речь о лекарственных средствах – отварах, настоях, настойках, экстрактах, компрессах – из имбиря, ромашки и цикория. Вы найдете здесь сведения об их

составе, действии на организм и лекарственных свойствах.

Целебные свойства имбиря, ромашки и цикория известны людям с глубокой древности. Каждое из этих растений по праву можно назвать домашним универсальным доктором.

Имбирь – это не просто специя, придающая блюду необыкновенный аромат и изысканный вкус, но и ценнейшее природное лекарство, которое помогает бороться с самыми разными заболеваниями. Имбирный корень улучшает пищеварение, лечит болезни печени, бронхиальную астму, повышает потенцию...

Отвары, настои, ванны и компрессы из ромашки помогают лечить простуду, болезни пищеварения, кожные заболевания и т. д. Знакомый всем цветок находит применение как потогонное, желчегонное, антисептическое, болеутоляющее средство.

Цикорий – лекарство, растущее буквально у нас под ногами, – также используют при самых различных заболеваниях, в том числе при сахарном диабете и ожирении. Дикий и, в особенности, окультуренный цикорий (цикорные салаты) можно употреблять в пищу в составе вкусных и полезных блюд, что очень важно, ведь главное место в лечении многих заболеваний отводится именно диетическому питанию.

Имбирь

Общие сведения об имбире

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 серо-желтого 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.

Из истории применения имбиря

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 Ин-

дии. 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 науч-

ных 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 Англосаксонский 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 ули-

цы, 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.

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	F (фосфор) — 148	V ₁ (тиамина гидрохлорид) — 0,046
Углеводы — 70,9	Ca (кальций) — 116	V ₂ (рибофлавина мононуклеотид) — 0,19
Клетчатка — 5,9	Na (натрий) — 32	V ₃ (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, бор-

неол, 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 об-

разование 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 кончике 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.

Имбирь помогает лечить синуситы, избавляет от боли в горле, кашля. Пряность полезна при простудных заболеваниях, гриппе, застойных явлениях в легких. В этих случаях лучше всего употреблять имбирный чай: лечебный эффект достигается посредством ускорения процессов выведения вредных веществ и токсинов из организма в процессе потоотделения.

Имбирный корень применяется для исцеления кожных болезней, аллергии, бронхиальной астмы. Еще одно важное его свойство заключается в способности уменьшать головные, суставные, ревматические и мышечные боли. Регулярное употребление имбиря может заменить прием анальгетиков и иных обезболивающих средств. Пряность используют при артритах и артрозах, растяжениях и отеках. Фармацевтические фабрики на Западе выпускают препараты для лече-

ния артрита, изготовленные на основе вытяжки из имбиря.

Кожура корневища обладает мочегонным свойством и способствует образованию слюны. Кроме того, она стимулирует работу щитовидной железы.

Растение используется для лечения желтухи и параличей. Ученые также выяснили, что оно снижает уровень холестерина в крови, активизирует мозговое кровообращение, укрепляет сосуды. Его можно применять в терапии атеросклероза в сочетании с другими лечебными методами. На основе имбирного корня производятся биологически активные добавки для профилактики и лечения варикозного расширения вен.

Имбирь обнаружил высокую эффективность в качестве средства против морской болезни. Он не только снимает тошноту при укачивании, но и избавляет от головокружения и слабости. Именно благодаря такому свойству пряность можно применять при токсикозе беременных. Растение вообще очень полезно для женщин, оно снимает судороги во время менструации, повышает тонус матки, лечит бесплодие и фригидность. И конечно же, помогает сохранить молодость и внешнюю привлекательность.

Полезен имбирь и для мужчин. Врачи советуют ежедневно принимать имбирный порошок с медом, запивая его чаем, для решения мужских проблем. Это повышает потенцию, кроме того, есть данные об успешном использовании имбиря при лечении простатита.

Применяется «заморский корень» и в качестве профилактического средства против развития злокачественных опухолей (особенно рака яичников и поджелудочной железы).

Имбирь лечит ушибы и синяки; улучшает обмен веществ, и потому используется для снижения веса. Пожевав имбирный корень после еды, можно сделать дыхание свежим и избавиться от бактерий, скапливающихся в ротовой полости. Если этот способ кажется неприемлемым из-за жгучего вкуса пряности, можно просто потереть кусочком имбиря зубы и десны.

Растение употребляют при выпадении волос, перхоти, угревой сыпи, плохом состоянии кожи. Эфирное масло, полученное из имбирного корня, применяется в косметологии и ароматерапии.

Противопоказания к употреблению имбиря и побочные эффекты

В имбирном корне содержатся горечи и эфирные масла, поэтому он не может применяться при некоторых нарушениях в работе пищеварительной системы. К таковым относятся язва пищевода и желудка, дуоденальная язва, неспецифический язвенный колит. Нельзя использовать эту пряность при пищеводном рефлюксе (ретроградное продвижение содержимого желудка через нижний пищеводный сфинктер в пищевод), дивертикулезе и дивертикулите. Дивертикулез – на-

личие в желудочно-кишечном тракте, чаще всего в толстой кишке, дивертикулов (мешковидных выпячиваний в любой части желудочно-кишечного тракта). Дивертикулит – воспаление одного или нескольких дивертикулов.

Употребление имбирного корня противопоказано при наличии камней и песка в почках и мочевом пузыре, а также воспалительных процессах, которые сопровождаются повышением температуры.

При гипертонии и нарушениях деятельности сердца применять препараты и блюда из имбиря можно лишь после консультации с лечащим врачом.

Так как эта пряность способствует сокращению матки, при беременности для устранения токсикоза рекомендуются лишь мягко действующие продукты с имбирем, например печенье или чай, который пьют небольшими порциями в течение всего дня.

При передозировке имбиря могут возникнуть следующие побочные эффекты: рвота, понос, аллергические реакции. В таком случае прием нужно немедленно прекратить.

Взаимодействие имбиря с лекарствами

1. Усиливает действие антидиабетических, противосвертывающих средств (антагонист простациклина) и сердечных препаратов.
2. Снижает эффективность лекарств, которые блокируют

бета-адренорецепторы.

3. Может противодействовать или взаимодействовать с антиаритмическими препаратами.

4. Повышает риск гипокалиемии (снижение содержания калия во внеклеточной жидкости).

5. Усиливает аритмию, взаимодействуя с деполяризующими мышечными релаксантами.

6. Иногда уменьшает действие гипотензивных лекарств, а при соединении с симпатомиметиками повышает вероятность артериальной гипертензии.

7. Противодействует нитратам и средствам, которые блокируют кальциевый канал.

Особенности хранения и обработки имбирного корня

Свежий имбирь можно хранить в холодильнике в течение 6–7 дней. Высушенный корень сохраняет свои полезные свойства около 4 месяцев. Неочищенный сушеный имбирь рекомендуется держать в темном прохладном месте.

При необходимости продолжительного хранения свежий неочищенный корень можно упаковать в пищевую пленку и поместить в морозильную камеру. Повторное замораживание после оттаивания продукта не допускается. Перед использованием следует отрезать нужное количество корня и убрать оставшееся в морозильник.

Если в дальнейшем корневище будет использовано для приготовления чая или соусов, его нужно очистить, тонко нарезать, залить белым виноградным вином и держать в холодильнике.

В таком виде имбирь может храниться несколько недель.

Можно сохранить имбирь, залив его водкой или спиртом и поставив в темное место на 2 недели. Получившуюся имбирную настойку добавляют в чай, напитки, тесто; само сырье также можно положить в выпечку и чай.

В засахаренном виде имбирь хранится в холодильнике около 1 месяца. В этом случае очищенный корень нужно нарезать тонкими ломтиками, опустить в сахарный сироп, (1 часть сахара на 1 часть воды) и варить в течение 10 минут.

Можно также приготовить из очищенного и натертого корня пасту с помощью блендера. Затем укладывают в большой полиэтиленовый пакет, удаляют воздух, герметично завязывают, придают пасте форму тонкой пластины и убирают в морозильную камеру.

В таком виде хранить имбирь очень удобно, а при необходимости нужно отломить от пластины кусочек, затем снова герметично завязать пакет и убрать в морозильник.

Большое количество полезных веществ содержится у поверхности имбирного корня, поэтому при его очистке срезать кожицу следует очень тонким слоем.

Для разделки и нарезки корневища нежелательно использовать деревянную посуду, которая легко впитывает специ-

фический запах. Измельчать пряность лучше всего с помощью мелкой терки.

Некоторые лечебные и кулинарные рецепты предполагают использования имбирного сока, который можно получить посредством отжима тертого корня. Сок применяется для заправки салатов и сладких блюд.

Сушеный имбирь перед употреблением обычно вымачивают. Нужно иметь в виду, что он острее свежего, поэтому, если по рецепту требуется 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, заменить ее можно 1 чайной ложкой порошка из высушенного корня.

Способы употребления имбиря

Имбирный корень применяют в свежем, маринованном или сухом виде (обычно как порошок).

Свежий имбирь очень ароматен, зато сухой – более острый на вкус. Прежде чем употребить свежий корень, с него нужно счистить кожицу, после чего натереть на терке.

Высушенный имбирь обладает более высокими противовоспалительными и анестетическими свойствами, поэтому его используют для лечения артритов и иных воспалительных процессов. Свежий имбирь отличается от сухого своим химическим составом, и его полезные свойства направлены главным образом на профилактику и лечение проблем пищеварительной системы.

Из имбиря готовят отвары, чай, настои, настойки, сиропы, цукаты (засахаренные), пиво. Пряность добавляют в кондитерские изделия, блюда из мяса, птицы и рыбы, соусы, маринады, чайные напитки. Имбирь можно есть и просто так («вприкуску»), с лимоном и солью. В любом случае он будет очень полезен, однако в качестве средства для лечения того или иного заболевания эффективнее все же использовать его в виде отваров и чаев.

При наружном применении имбирную пасту (порошок имбиря, смешанный с водой) или натертый корень прикладывают к больному месту в виде компресса.

Имбирь можно употреблять как в отдельности, так и в сочетании с другими растениями, например мятой или мелиссой, целебные свойства которых он усиливает. Вместе с имбирем часто используют мед, лимон, вытяжку из чеснока и различные специи (мускатный орех, кардамон, куркуму и т. д.).

Чай имбирный

Имбирный чай рекомендован в первую очередь тем, у кого есть имеются нарушения работы пищеварительной системы: плохой аппетит, тошнота, боли гастритного характера, несварение, запоры и т. д. В первый триместр беременности чай из имбиря поможет будущим мамам избавиться от симптомов утреннего токсикоза – тошноты и рвоты.

Полезен этот согревающий напиток при простуде, гриппе, кашле, бронхите, головной боли, ломоте в теле, повышенной температуре.

Имбирный чай обладает высоким очищающим действием, поэтому он очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует жировой обмен и артериальное давление, благодаря чему способствует избавлению от лишнего веса, снижению риска атеросклероза и образования тромбов.

Кроме того, имбирный чай прекрасно тонизирует и восстанавливает силы.

Существует множество рецептов имбирного чая. Готовят его из свежего корневища, натертого на мелкой терке, или порошка из высушенного корня. Нужно иметь в виду, что пряность обладает резким вкусом, поэтому потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к напитку. Для улучшения вкуса в него добавляют зеленый чай, мед, мяту, мелиссу, кардамон, лимон, апельсиновый сок.

При приготовлении имбирного чая необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Если готовится чай для лечения простудных заболеваний, воду с имбирем следует кипятить в течение 10 минут в открытой посуде.
2. Если вместо тертого свежего имбиря используется молотый сушеный, его количество нужно уменьшить вдвое и прогревать напиток на слабом огне 20–25 минут.
3. Можно заваривать имбирь в термосе, настаивая в тече-

ние нескольких часов.

4. В имбирный чай, употребляемый как прохладительный напиток, после охлаждения кладут листочки мяты и кубики льда. Можно также добавить сахар по вкусу.

Чай имбирный с медом

Ингредиенты: 2 столовые ложки свежего тертого имбиря, мед по вкусу.

Способ приготовления

- Выложить имбирь в эмалированную посуду, залить 200 мл холодной кипяченой воды, плотно закрыть крышкой и довести до кипения. Затем прогреть на слабом огне в течение 10 минут.
- Снять с огня, добавить мед, перемешать и настаивать под крышкой в течение 7—10 минут.
- Такой напиток эффективен при простудных заболеваниях.

Чай имбирный с медом и лимонным соком

Ингредиенты: 1 столовая ложка свежего тертого имбиря (или 1 чайная ложка порошка), 1 чайная ложка меда, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

- Залить имбирь 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут.
- Добавить мед и лимонный сок.

- Принять 100 мл напитка утром, за 30 минут до завтрака. Оставшийся чай пить в течение дня небольшими глотками между приемами пищи.

- Напиток улучшает пищеварение, выводит токсины, помогает усвоению пищи.

Чай имбирный с апельсиновым соком тонизирующий

Ингредиенты: 1 столовая ложка свежего тертого имбиря (или 1 чайная ложка порошка), 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

- Выложить имбирь в большую чашку и залить кипяченой водой комнатной температуры примерно на четверть объема. Затем долить емкость доверху горячей (не кипящей!) водой. Дать настояться 5–6 минут, после чего добавить мед и апельсиновый сок.

- Употреблять для профилактики простудных заболеваний в холодное время года.

Чай имбирный по-восточному

Ингредиенты: 1,5 столовой ложки свежего тертого имбиря, 3 столовые ложки сахара или меда, 2 столовые ложки свежеотжатого лимонного сока, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

- Вскипятить 500 мл воды и выложить в нее тертый им-

бирный корень и сахар (мед), перемешать, чтобы сахар полностью растворился. Процедить, добавить черный перец и влить лимонный сок.

- Пить горячим для профилактики и лечения простудных заболеваний.
- Если напиток употребляется как тонизирующий и подается холодным, добавить в него листочки мяты.

Чай с имбирем тибетский

Ингредиенты: 0,5 чайной ложки порошка имбиря, 0,5 чайной ложки молотой гвоздики, 0,5 чайной ложки молотого кардамона, 0,5 чайной ложки молотого мускатного ореха, 2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка черного чая сорта «Дарджилинг», 500 мл молока жирности 1,5–2,5 %.

Способ приготовления

- 500 мл воды влить в эмалированную посуду и поставить на огонь. Добавить поочередно гвоздику, кардамон, имбирь, зеленый чай и довести до кипения. Прогреть 1 минуту, затем влить молоко.
- Всыпать черный чай, и снова довести до кипения. Положить в напиток мускатный орех и кипятить в течение 1 минуты.
- Снять с огня, дать настояться 5 минут, после чего процедить через несколько слоев марли в керамическую посуду.
- Пить при ОРВИ, гриппе, ангине утром натощак.

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.