



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Куликова В. Н.

ИМБИРЬ

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

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 устранили 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 пожи-

лом 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 Anglo-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. Большшим 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 хозяйствам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем». В 1911 году Н. Ф. Золотницкий написал: «...знатный малороссийский борщ готовили еще в XVI веке, а на-

резанную 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», переведенное 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» (щательно 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 терпкий 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	F (фосфор) — 148	B ₁ (тиамина гидрохлорид) — 0,046
Углеводы — 70,9	Ca (кальций) — 116	B ₂ (рибофлавина мононуклеотид) — 0,19
Клетчатка — 5,9	Na (натрий) — 32	B 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, 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 кончике ножа) 4 раза в день при дизентерии. Его также употребляют длянейтрализации 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 артозах, растяжениях и отеках. Фармацевтические фабрики на Западе выпускают препараты для лечения 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