

здоровье и жизнь



Сильнее, чем женьшень Целительные свойства имбиря



Здоровье и жизнь

Григорий Михайлов

**Сильнее, чем женьшень.
Целительные свойства имбиря**

«Издательство АСТ»

2013

Михайлов Г.

Сильнее, чем женшень. Целительные свойства имбиря /
Г. Михайлов — «Издательство АСТ», 2013 — (Здоровье и жизнь)

Имбирь – одна из самых полезных специй. Но у нас в стране не многим известны его полезные свойства, а между тем Аюрведа называет имбирь – «универсальным лекарством» и уже более 2000 лет использует его для лечения различных болезней. Такого сочетания вкусовых и лекарственных качеств, как у имбиря, не найти ни в какой другой специи, и даже признанные лекарственные растения порой уступают имбирю пальму первенства. Как лекарственное средство имбирь имеет длинный список свойств. Из этой книги вы узнаете об уникальных свойствах имбиря, прочтете удивительную историю его странствия по миру, которой уже более двух тысяч лет, и самое главное – узнаете как лечить при помощи имбиря более 50 заболеваний. Также научитесь применять эту специю во многих областях жизни: кулинарии, косметологии, для снижения лишнего веса и так далее.

© Михайлов Г., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

ВОСТОЧНАЯ ЛЕГЕНДА О ЧУДО-ЛЕКАРСТВЕ СИЛЬНЕЕ КОТОРОГО НЕТ НИЧЕГО НА СВЕТЕ	5
ИМБИРЬ – ЧТО ЗА ЧУДО-РАСТЕНИЕ?	7
ИСТОРИЯ КОРНЯ ЖИЗНИ	8
ИМБИРЬ В ДРЕВНОСТИ	9
ИМБИРЬ РАЗЖИГАЕТ СТРАСТЬ	11
МИРОВОЕ ТУРНЕ ИМБИРЯ	12
ИМБИРЬ – ЛЕКАРСТВО НАШИХ ПРЕДКОВ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Григорий Михайлов

Сильнее, чем женшень.

Целительные свойства имбиря

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом.

ВОСТОЧНАЯ ЛЕГЕНДА О ЧУДО-ЛЕКАРСТВЕ СИЛЬНЕЕ КОТОРОГО НЕТ НИЧЕГО НА СВЕТЕ

Встретились однажды девушка и юноша. Она была прекрасней утренней зари, нежнее лепестка розы, белее лилии. Он был храбрее льва, ловчее горного барса и прозорливей орла. Встретились они и полюбили друг друга.

Гуляли они как-то раз ночью, при полной Луне. Увидела влюбленных Луна и грустно улыбнулась. Увидел их холодный ночной ветер и грозно усмехнулся – позавидовал он такому счастью и красоте, что гуляют рука об руку. Налетел он и приморозил прекрасную девушку. Ее сердце стало словно кусок льда. А глаза – точно два драгоценных камня: красоты неопишуемой, но холодные и неживые. А сама прекрасная девушка стала таять на глазах.... С каждым днем покидала ее жизнь, уступая место холоду и мраку.

Никто в округе не знал, как помочь красавице... Тогда собрался ее жених и отправился в путь, чтобы в далеких краях раздобыть лекарство, которое могло бы спасти его возлюбленную.

Он шел целый год, с весны до весны, прошел сорок дорог, но ни одна живая душа из тех, кто встретился ему на пути, не знали средства от такой странной болезни. Ему пришлось вернуться в родные края.

Но на следующую весну он снова отправился в путь. На сей раз юноша ходил три года. Много повидал, многих встречал мудрецов, но те только руками разводили. Про лекарство для его возлюбленной все только слышали, но никто не знал, как найти дорогу в далекую страну на Востоке, где оно, по слухам, могло отыскаться. И снова вернулся влюбленный юноша с пустыми руками.

А возлюбленная ждала его, но силы таяли с каждым днем. Холод сковал ее, и не могла она больше улыбаться и радоваться, плакать и грустить. И в третий раз отправился ее жених в дорогу. Он шел очень долго, устал, присел под дерево отдохнуть. Вдруг воздух перед ним заколыхался и появился огромный Дэв. Юноша сначала испугался, потому что всем известно, что обычно от дэвов не стоит ждать слишком приятных вещей. Юноша вытаращил глаза и не мог молвить ни единого слова. Но Дэву слова, конечно, не были нужны, он все понял и так.

– Давно уже наблюдаю я за тобой, потому что был послан чинить тебе всяческие препятствия в дороге. Но ты удивил меня своим упорством и силой любви, которая ведет тебя. А потому в моих силах наградить тебя. Я укажу тебе дорогу туда, где можно раздобыть то, что ты давно ищешь. Только путь станет для тебя еще одним испытанием: ты пройдешь еще 100 длинных дорог и 100 коротких. На последней дороге ты пройдешь восемь перекрестков. А на девятом встретит тебя болотная птица Абу. Она отнесет тебя на восход солнца, и там ты увидишь остролистный цветок. Будь осторожен, потому что его охраняют страшные чудовища. Они много веков хранят тайну волшебного лекарства.

Не обольщайся красотой цветков, ибо истинная красота и сила его скрыта от людских глаз. Он берет силу из Праматери-земли и туда же отдает свой волшебный огонь. Будь осторо-

жен с его корнями, потому что именно они помогут тебе согреть сердце твоей возлюбленной. Возьми их с собой и приготовь отвар, который наполнит ее тело и душу живительной силой.

Все в точности исполнил упорный и храбрый юноша. В конце долгого и сложного пути он был вознагражден и помог своей возлюбленной. А люди еще долго слагали о нем легенды и были благодарны ему за то, что удалось с помощью чудо-корня спасти многих его соотечественников от разных напастей и недугов. Драгоценный золотой огненный корень удалось вырастить, и по сей день он помогает людям.

ИМБИРЬ – ЧТО ЗА ЧУДО-РАСТЕНИЕ?

Вполне возможно, что вы, уважаемые читатели, впервые слышите про имбирь. А может, вы слышали, что это, но не знаете, с чем, а главное, зачем это едят? Тогда наша книга – для вас.

«Очередная макулатура», – скажут про эту книгу другие и жестоко ошибутся. Речь пойдет об уникальном природном кладезе здоровья, которым может пользоваться каждый. Мы не будем рассказывать, как исцелиться с помощью невероятных чудодейственных методик или сомнительных БАДов. Вашему вниманию представляется нечто, проверенное многовековой историей медицины и кулинарии.

Чтобы перечислить количество болезней, от которых избавляет имбирь, потребуется не одна страница. Он улучшает пищеварение, лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, избавляет от головной боли, тошноты и морской болезни. Многовековые исследования доказали, что он снимает ощущение тошноты у беременных женщин, не вызывая при этом побочных эффектов, опасных для здоровья плода. Имбирный чай восстанавливает силы, лечит простуду, заболевания щитовидной железы, эффективен в профилактике рака. Это также эффективный муколитик (антикатаральное), который выводит мокроту при заболеваниях дыхательных путей. Кожица имбиря обладает мочегонным эффектом и стимулирует выделение слюны. Имбирь помогает при менструальных болях, снимает судороги, способствует послеродовому восстановлению организма, действует как средство общего очищения крови.

Другие полезные свойства включают широкий спектр антибактериального и противогрибкового действия, он оказывает согревающее и потогонное воздействие.

Зимой перед выходом на улицу можно насыпать имбирь в носки и перчатки, тогда ноги и руки будут теплыми в течение продолжительного времени.

При ушибах, чтобы не было синяка, поможет примочка с имбирем. Массаж с имбирным маслом помогает при ревматизме и артрите. Аромат имбирного масла мобилизует внутренние силы организма, способствует быстрому принятию решений, «смягчает сердце», развивает терпимость и сострадание. В качестве косметического масла оказывает антисептическое и тонизирующее действие.³

Впечатляет? Тогда приглашаем вас познакомиться с этим уникальным растением, незаслуженно забытым в нашей стране, узнать рецепты употребления имбиря при различных заболеваниях и в кулинарии и удивиться богатой истории и долгому пути, который прошел этот невзрачный на вид корешок, завоевавший весь мир.

ИСТОРИЯ КОРНЯ ЖИЗНИ

Вряд ли можно найти человека, который никогда бы не слышал это название. Хотя бы об имбирных пряниках или имбирном печенье, упоминающихся во многих сказках, слышали все. Некоторые вспомнят романы Диккенса и упоминающийся в них имбирный эль или имбирное пиво. Кое-кто вспомнит, что ел новомодные 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 идут.

Удивительно, но эта самая узловатая серая «закорючка» – богатейший кладезь полезных микроэлементов и кислот, концентрация которых превышает все прочие величины по сравнению с другими растениями и может конкурировать только с «корнем жизни» – женшенем.

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

Имбирю посвящены медицинские трактаты древности и научные исследования современности, за него сражались насмерть пираты и морские торговцы. Этот самый корешок использовали даже в качестве денежной единицы, измеряя его количеством все прочие товары. Падали и возникали империи, в последнее столетие рацион питания человечества изменился до неузнаваемости. А пряный имбирь все так же популярен и незаменим, как и три тысячи лет назад.

Родина имбиря аптечного (*Zingiberofficinale*) – Южная Азия. Сейчас его выращивают по всему миру: в Китае, Индии, Индонезии, на Цейлоне, в Австралии, Западной Африке, на Ямайке, Барбадосе.

Уникальные особенности этого многолетнего травянистого вечнозеленого растения стали известны еще задолго до нашей эры, более трех тысячелетий назад, когда жители тропических районов Азии обратили внимание на его необычные вкусовые и лекарственные свойства.

ИМБИРЬ В ДРЕВНОСТИ

Имбирь как дикорастущее растение был распространен в местах с теплым и влажным климатом. На его удивительные свойства люди «наткнулись» случайно: дикий имбирь не очень красив, а про многочисленные свойства его подземной части еще надо было догадаться. Это потом уже стали разводить растение специально ради удивительных корешков, отбирая только растения с мясистыми клубнями. Скорее всего, первоначально вкус имбиря немного отличался от нынешнего. Уже с XV века нашей эры имбирь в диком виде не произрастает, сейчас ведется строгий научный отбор лучших сортов для получения больших урожаев самых вкусных корешков.

Сведения о *Zingiberofficinale* уходят в глубину веков.

Археологические находки в гробницах династии Хань в северном Китае относятся ко II в. до н. э. Они также свидетельствуют об использовании имбиря. В захоронениях 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 XVIII столетии до Рождества Христова, при династии Шэнг, имбирь был в большом почете. О нем упоминается в трактате, называемом «В поисках Корня Вкусов» (*Seeking the Root of Savors*). Слово *sapor* обозначает «то, что придает вкус или аромат».

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 ребенка мужского пола. 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.

В Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства с незапамятных времен. Его считали способным сохранять молодость, укреплять силы, согревать и лечить от простуды. С давних времен было известно свойство имбиря избавлять от приступов тошноты. Известно, что китайские моряки всегда брали с собой в плавание корни имбиря и жевали, чтобы меньше страдать от морской болезни, если корабль попадал в шторм.

По сей день во многих китайских провинциях сельские жители приколачивают имбирный корень (кусочек высушенного корневища) над входом в дом, так как считается, что он способен поглощать злые мысли, отгонять духов и, таким образом, защищать новорожденных детей. А в Древнем Китае существовал обычай – на Новый год преподносить в подарок горшочек с засахаренным имбирем – на счастье.

Ученые мужи древнего Китая и Индии посвящали этому растению свои трактаты и отмечали его уникальные гастрономические и целебные достоинства. Он также упоминается в самом известном священном индийском эпосе – «Рамаяне» в качестве благословенного богами растения.

«Рамаяна» представляет собой один из важнейших памятников древнеиндийской литературы, который оказал огромное влияние на искусство и культуру всей Юго-Восточной Азии. Особую популярность «Рамаяна» приобрела, начиная с VIII века. В настоящее время «Рамаяна» переведена на большинство современных индийских языков. Положения, которые сформулированы в ней, до сих пор считаются непререкаемыми для большинства жителей региона.

Именно в Северной Индии имбирь впервые начали культивировать, и вскоре необычным растением заинтересовались торговавшие в тех краях арабские купцы. Изначально плотные корневища причудливой формы они использовали только в качестве денежной единицы. Однако вполне естественно, что вскоре большинство путешественников пристрастились ко вкусу этого зажигательного корня. Разумеется, позволить это себе могли только очень богатые люди. Историки отмечают, что одно время среди торговцев возникла прямо-таки зависимость от жгучего корня: на имбирь играли в кости и другие азартные игры, кое-кто проигрывал целые состояния, ведь мешочком имбиря можно было расплатиться за любой товар. Конечно, в скором времени финикийцы начали завозить имбирь в страны Средиземноморья уже в качестве дорогостоящей приправы. И вот, наконец, растение – дитя тропиков – достигло величественной Александрии, которая радушно встретила заморскую диковинку, а после долгое время оставалась одним из крупнейших центров по импорту этой пряности.

ИМБИРЬ РАЗЖИГАЕТ СТРАСТЬ

Однако на Востоке оценили не только лекарственные свойства имбиря. Было замечено, что растение обладает свойствами афродизиака – может вызывать и усиливать половое влечение, обладает свойствами раскрепощать разум и фантазию и дарит особые любовные наслаждения. В магических книгах и в фольклорных традициях Индии имбирь упоминался в рецептах при создании любовных напитков и ассоциировался с деньгами, успехом и властью. Открытие оказалось настолько приятным, что китайские целители дали растению название, которое в переводе с китайского звучит как «мужественность». В Японии до сих пор существует традиция подавать это блюдо в день Праздника мужественности – в качестве средства, «пробуждающего тело и душу».

Имбирный корень в качестве пряности, разжигающей страсть и желание, упоминается в арабских сказках «Тысячи и одной ночи». Арабская поговорка гласит: имбирь «сначала поджигает, а потом гасит». Имеется в виду, что первое ощущение от вкуса имбиря – жгучее, а затем – освежающее. Может быть, именно эта вкусовая разница делает наш разум светлее?

А уже ближе к XIX веку лекари создали так называемые «гаремные леденцы» на основе имбиря. Делалось это так: имбирный корень, нашинкованный очень тонко, практически прозрачный, обваливали в тростниковом сахаре или меду. «Гаремные леденцы» были широко известны и экспортировались во многие страны. В частности, известно, что их в течение нескольких столетий специально привозили в турецкие гаремы вплоть до закрытия последнего из них в 1909 году, после отречения от престола Абдул-Хамида Второго.

Упоминания об имбире содержатся в священных текстах Корана: в 76-й суре Корана написано, что в райском саду праведников будут поить напитком, созданным из имбиря: «И будут обходить их с сосудами из серебра и кубками хрусталя, хрусталя серебряного, блистающего совершенством. В том саду напоят их из чаши напитком, настоящим на имбире, из райского источника, прозванного Салсабилем». (76:15–18)

МИРОВОЕ ТУРНЕ ИМБИРЯ

Санскритское название имбиря *singaber* послужило появлению греческого *zingaberi*, а позднее латинскому *Zingiber*. Поскольку корневища имбиря долго сохраняют свою свежесть, он стал первой восточной специей, проникшей на запад и широко распространившейся вдалеке от своей родины. Имбирь практически не портился при транспортировке, не требовал особых условий перевозки, мог месяцами храниться в полотняных мешках. Конечно, сейчас любители имбиря стали требовательнее к товару, потому что наиболее сочны и вкусны именно молодые корневища. Но в былые времена даже при тех условиях от покупателей имбирных корней не было отбоя.

Предприимчивые арабские купцы внесли существенный вклад в распространение имбиря по миру. Быстро оценив возрастающую популярность пряности, они начали активно завозить ее в западную Африку, а затем в Грецию и Рим.

Европейцы с самого начала познакомились со вкусом имбиря, несколько отличающимся от того, который принято употреблять в пищу в Юго-Восточной Азии. Пока имбирь везли на кораблях в Европу, он успевал полностью созреть и даже подсохнуть. В таком виде он становился более жгучим, и именно тогда людям пришла в голову мысль употреблять его сушеным и перемолотым в порошок. Поэтому изначально способы и рецепты использования имбирных корней на его родине и в остальных странах существенно отличаются. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другие аромат и вкус, а по консистенции напоминает муку серовато-желтого цвета. Сушеный имбирь (сонт) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать.

Арабские купцы, торговавшие имбирем в Европе, сочиняли красочные легенды, уверяя, что произрастает имбирь на краю земли – в стране троглодитов, которые зорко его охраняют. А потому очень высокая цена оправдана тем, что имбирь невероятно трудно раздобыть. Хотя, если вдуматься, это утверждение недалеко от истины. Пусть на Востоке никогда не было троглодитов и тому подобных чудищ, но морские путешествия той поры, безусловно, были связаны с множеством трудностей и опасностей: отсутствие точных карт, не до конца изученная береговая линия, техническое оснащение кораблей тоже было далеко от современного. К тому же можно добавить тропические болезни и отсутствие прививок от них, отсутствие нормальных лекарств; проблемы с хранением продовольствия на борту – в те времена не было консервантов и экипаж иногда питался испорченными продуктами или использовал протухшую воду; морские разбойники – мало какое путешествие обходилось без их вмешательства. Представив эту картину, вы легко согласитесь, что все товары, привозимые с Востока, просто обязаны были ценой оправдывать огромный риск и множество злоключений. Морские торговцы тщательно скрывали место происхождения имбиря, чтобы не потерять монополию на его импорт в Африку и Европу.

Тем не менее имбирь, едва попав в Средиземноморье, завоевал необыкновенную популярность. Согласно достоверным историческим справкам, имбирь пользовался большой любовью у древних греков и жителей Римской империи.

Быстро став знаменитым, имбирь с легкостью нашел дорогу и к сердцам римских кулинаров. В I веке н. э. великий знаток и почитатель кулинарного ремесла Целиус Апициус с большим успехом ставил эксперименты в приготовлении самых разнообразных блюд с добавлением имбирного корня и других восточных специй. Опытным путем он создал множество рецептов, большая часть которых стала основой европейских блюд с использованием имбиря. Целиус утверждал, что эта пряность является превосходным ингредиентом для блюд из говядины, свинины, птицы, а также для создания разнообразных соусов. Кроме того, римляне заметили

необыкновенные освежающие свойства имбирного запаха и догадались, что его можно использовать для изготовления ароматической соли.

Ароматическую соль с имбирем широко использовали в средневековой Европе знатные дамы: считалось неприличным выходить из дома, не имея в ридикюле флакончик с такой солью.

ИМБИРЬ – ЛЕКАРСТВО НАШИХ ПРЕДКОВ

В Европе также обратили внимание на удивительные целительные свойства имбиря.

Привозимые до этого черный и душистый перец, кардамон и другие специи употреблялись в основном в кулинарии, выраженного лечебного действия они не демонстрировали. И тут вдруг в руки врачей попал имбирь, легенды о его целебных свойствах привезли те же морские торговцы. Конечно, крупнейшие ученые античности Диоскоридис, Галлен и Плиний избрали имбирь предметом пристального изучения. Свойства растительных лекарств в те времена можно было изучать лишь посредством проб и ошибок.

В своем научном труде под названием «Де Материя Медика» Плиний описывает выявленные им свойства имбиря улучшать пищеварение и согревать тело и даже наделяет растение свойством антидота (противоядия). Имбирь также известен как средство от кишечных паразитов. Кроме того, имбирь пытались использовать как противочумное средство.

На Востоке ученые тоже продолжали изучать влияние имбиря на организм. Широко известно сочинение великого исламского ученого Абу Али ибн Сина (Авиценны) – трактат «Канон врачебной науки» («ал-Канун фи-т-тибб»).

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.