



Ольга ДАН

здоровье • стройность • молодость

# ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

*для похудения*



# **Ольга Дан**

## **Имбирный напиток для похудения**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3935645](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3935645)*

*Имбирный напиток для похудения: Питер; Санкт-Петербург; 2011*

*ISBN 978-5-459-00391-8*

### **Аннотация**

Имбирь – одна из самых полезных специй. Аюрведа называет его «универсальным лекарством» и уже более 2000 лет использует для лечения самых разных болезней, для восполнения жизненных сил и природной энергии. А знаете ли вы, что имбирь – это еще и одно из наиболее эффективных средств для похудения на сегодняшний день?! О том, как именно применять эту удивительную целебную пряность для быстрого похудения без голоданий и мучений, расскажет Ольга Дан, практикующий фитнес-тренер. Тысячи женщин уже вернули себе молодость и стройность с помощью имбирного напитка. Теперь очередь за вами!

# Содержание

От автора	4
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Ольга Дан**

## **Имбирный напиток для похудения**

### **От автора**

Здравствуйте, дорогие мои читательницы! Вот наконец-то вы держите в руках мою новую книгу, в которой рассказывается о революционном подходе к использованию имбиря – его ренессансе после долгого забвения. С имбирем на кухне и моей книгой под рукой вы сможете творить со своей фигурой настоящие чудеса! Почему я так уверена в успехе? Судите сами.

Имбирь сопровождает человека с незапамятных времен. Поэтому про имбирь и его волшебные целительные свойства сохранилось много легенд. Мне очень нравится такая восточная легенда о любви.

Встретились однажды девушка и юноша. Она была прекраснее 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.

Девичье сердце стало, словно кусок льда. А глаза – точно два драгоценных камня: красоты неопишуемой, но холодные и неживые. А сама прекрасная девушка начала таять на глазах... С каждым днем покидала ее жизнь, уступая место холоду и мраку.

Никто не знал, как помочь красавице... И тогда собрался ее жених в дальний путь за лекарством, которое могло бы спасти его возлюбленную.

Он провел в пути целый год, от весны до весны, но ни одна живая душа не знала средства от странной болезни. Отчаявшись, юноша вернулся в родные края. Но не сдался и на следующую весну снова отправился в путь.

На сей раз юноша ходил три года. Много повидал, многих повстречал 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 могло отыскаться. И снова вернулся влюбленный юноша с пустыми руками.

Силы девушки таяли с каждым днем. Холод сковал ее, и не могла она больше улыбаться и радоваться, плакать и грустить. Не мог юноша спокойно смотреть на мучения своей невесты и в третий раз отправился в дорогу.

Он шел очень долго, устал, только присел под дерево от-

дохнуть, как вдруг воздух перед ним заколыхался и появился огромный Дэв. Юноша вытаращил глаза и не мог молвить ни единого слова. Но Дэву слова не были нужны, он все понял и так.

— Давно уже наблюдаю я за тобой, потому что был посланчинить 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 сто длинных дорог и сто 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 остролистый 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 от праматери Земли и ей же отдает свой волшебный огонь.

Будь осторожен с его корнями — именно они помогут тебе согреть сердце твоей возлюбленной. Возьми их с собой и приготовь отвар, который наполнит ее тело и душу живой силой.

Все в точности исполнил упорный и храбрый юноша. В конце долгого и сложного пути он был вознагражден и спас свою возлюбленную. И люди еще долго слагали легенды и

были благодарны ему за то, что с помощью чудо-корня удалось спасти многих людей от разных напастей и недугов.

Драгоценный золотой огненный корень удалось вырастить, и по сей день имбирь помогает людям.

Итак, знакомьтесь...

# **Глава 1**

## **Знакомьтесь – это имбирь**

### **История с ароматом имбиря**

Не найти человека, который никогда бы не слышал про имбирь. 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.

Но некоторые, увидев на магазинной полке эту невзрачную «закорючку», пожмут плечами и отмахнутся, потому что просто не знакомы с имбирем.

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» – женьшенем.

Имбирю посвящены медицинские трактаты древности и научные исследования современности, за него сражались на смерть пираты и морские торговцы. Этот самый корешок использовали даже в качестве денежной единицы, измеряя его



количеством все прочие товары. Со временем рушились старые и возникали новые империи, а пряный имбирь все так же популярен и незаменим, как и три тысячи лет назад.

Родина имбиря аптечного (*Zingiberofficinale*) – Южная Азия. Санскритское название имбиря *singaber* послужило появлению греческого *zingaberi*, а позднее латинского *Zingiber*.

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.

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

## **Имбирь – древний целитель**

Про удивительные свойства имбиря люди узнали случайно, ведь дикий имбирь не очень красив, а про многочисленные полезные свойства его корней еще надо было кому-то догадаться.

Первые известные нам археологические находки, свидетельствующие об использовании имбиря, сделаны в гробницах династии Хань в Северном Китае и относятся ко II веку до н. э. В захоронениях были найдены мешочки с остат-

ками сухого порошка молотого корня, которые клали умершим для путешествия в мир иной.

Более того, имбирем натирали ступни и ладони, дабы не прилипла к ним земная скверна, а в первую ночь возле умершего ставили специальные курительницы, куда регулярно подкладывали щепотки сухого корня имбиря. Видимо, считалось, что имбирь отпугивает злых духов, которые могут похитить душу умершего человека по пути в иной мир.

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 *savor* обозначает «то, что придает вкус или аромат».

В духовных обрядах Востока считалось, что употребление имбиря 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.

По сей день во многих китайских провинциях сельские жители приколачивают имбирный корень (кусоч 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 по-

дарок горшочек с засахаренным имбирем – на счастье.

Конфуций превозносил достоинства имбиря и считал его настолько важным, что для имбиря делалось исключение даже при голодании. Он также упоминается в самом известном священном индийском эпосе – «Рамаяне» в качестве благословенного богами растения.

Но имбирь был популярен не только в духовных практиках. С незапамятных времен в Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства. 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.

Почти сразу было подмечено, что имбирь 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».

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 меде. «Гаремные леденцы» были широко известны и экспортировались во многие страны.

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?

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. Но вскоре большинство путешественников пристрастилось к вкусу этого зажигательного корня.

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, проигрывая целые состояния, ведь мешочком имбиря можно было расплатиться за любой товар.

В скором времени финикийцы начали завозить имбирь в страны Средиземноморья уже в качестве дорогостоящей приправы. И вот, наконец, дитя тропиков достигло древней Александрии, которая радушно встретила заморскую диковинку и долгое время оставалась крупнейшим центром по импорту дивной пряности.

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 других чудищ, но морские путешествия той поры были связаны с множеством трудностей и опасностей. Представив эту картину, вы легко согласитесь, что все товары, привозимые с Востока, просто обязаны были своей 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.

Быстро став знаменитым, имбирь с легкостью нашел дорогу и к сердцам римских кулинаров. В I веке н. э. великий знаток и почитатель кулинарного ремесла Це-лиус 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 флакончика с такой солью.

Со временем имбирь стали разводить специально из-за его удивительных корешков, отбирая растения только с мясистыми клубнями. И уже с XV века нашей эры имбирь в диком виде не произрастает, а сейчас ведется строгий научный отбор лучших сортов для получения больших урожаев самых вкусных корешков.

В Европе также обратили внимание на удивительные целительные свойства имбиря – в руки врачей попал имбирь, легенды о целебных свойствах которого привезли те же морские торговцы. Легенды были подкреплены изысканиями ученых античности – Гален, Диоскоридис и Плиний избрали в свое время имбирь предметом пристального изучения.

Так, например, в своем научном труде «Де Материя Медика» Плиний описывает выявленные им свойства имбиря улучшать пищеварение и согревать тело. И даже наделяет растение свойством противоядия.

Широко известно сочинение великого исламского ученого Абу Али ибн Сины (Авиценны) – трактат «Канон врачебной науки» («ал-Канун фи-т-тибб»).

«Канон врачебной науки» – сочинение энциклопедического характера, в котором предписания античных медиков осмыслены и переработаны в соответствии с достижениями арабской медицины. Существует множество переводов «Канона врачебной науки» на латинский язык, он может считаться основой европейской медицины.

Авиценна так описал свойства и воздействие на организм человека этого удивительного растения:

Занджабил (имбирь) похож на перец по своему естеству, однако в нем нет его разреженности. Имбирь, случается, вызывает разъедание вследствие своей избыточной влажности, поэтому способность согревать у него длительнее, чем у перца.

Также он отмечал горячее естество этого растения «у предела третьей степени», которое в сочетании с влажностью способствует увеличению количества мужского семени.

Авиценна писал:

Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время вследствие присущей ему избы-

точной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря готовят густо сваренный сок на меду, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит.

Авиценна изучал также воздействие имбиря на различные части человеческого организма:

Голова: имбирь укрепляет память и удаляет влагу (слизь) из областей, прилежащих к голове и к горлу.

Глаза: имбирь в виде порошка или питья проясняет помутнение в глазах, вызванное влагой.

Пищеварение: имбирь способствует пищеварению и подходит при холоде в печени и в желудке; он впитывает влагу в желудке и жидкости, появляющиеся в нем от употребления в пищу плодов.

Имбирь возбуждает похоть и слегка смягчает желудок. Он также помогает от яда гадов (змей и скорпионов).

В Англии уже в X веке лечебные свойства привезенного «троглодитского» дива были занесены в АнглоСаксонский медицинский справочник. Кроме того, имбирь частенько упоминался в английской научной литературе.

В то время пряности были роскошью, фунт имбирного корня стоил 1 шиллинг 7 пенни: за такие деньги можно было купить овцу. Тем не менее народная любовь к этим мочковатым «закорючкам» росла и крепла. И даже лондонская улица, где торговали имбирем, называлась соответственно



«Джинджер-стрит», а магические свойства растения стали распространяться и на финансовую сферу. Считается, что если засушенный корень имбиря носить в правом кармане брюк, это привлечет к вам деньги.

До нас дошли свидетельства английских врачей XVI века, которые подтвердили или заново открыли эффективные лечебные свойства имбиря.

Пропагандист и почитатель заморской специи король Генрих VIII, который особо ценил имбирь за его целебность, рекомендовал его даже в качестве лекарства против чумы. Позднее в кулинарии стал очень популярен имбирный хлеб. Он считался роскошным деликатесом и был одним из любимых лакомств королевы Елизаветы I и ее придворных.

Имбирь стал любимым персонажем европейской детворы. Достаточно вспомнить знаменитого имбирного человечка – Gingerbreadman, персонажа англоязычной народной сказки, аналогичной нашему «Колобку».

Имбирное печенье, славившееся по всей Руси, в силу своего пряного вкуса получило название «пряник».

На Руси имбирь появился в XVI веке – еще «Домострой» советовал хозяйкам консервировать арбузные корки в пряной патоке с «инбирем».

Имбирь с давних пор находил применение в национальной русской кухне начиная с XV века – в сбитнях, квасах, наливках, настойках, брагах, медах, а также в куличах, сдобных булочках.

Как писал Н. Ф. Золотницкий в 1911 году: «...знаменитый малороссийский борщ готовили еще в XVI веке, а нарезанную кружочками свеклу с приправой имбиря подавали за боярскими пирами в качестве закуски для аппетита».

В словаре Даля цитируется такой «клич торговца»: «Патока с инбирем, вареная с инбирем, варил дядя Симеон, те тушка Арина кушала, хвалила, дядя Елизар пальчики облизал».

Однако в XX столетии традиции употребления имбиря практически сошли на «нет». Основная причина ясна: имбирь не произрастает на территории нашей страны, его приходится импортировать. После революции разрушились налаженные каналы импорта заморских пряностей, а восстанавливать их было некому, да и незачем. Рецепты напитков и блюд с имбирем забылись, канули в прошлое, превратившись в достояние библиофилов – собирателей древностей.

# 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.