

Леонид Вехов

# ИМБИРЬ

для **ЗДОРОВЬЯ,**

ДОЛГОЛЕТИЯ,  
ПРОФИЛАКТИКИ  
БОЛЕЗНЕЙ,  
НОРМАЛИЗАЦИИ  
ВЕСА

**150**  
целительных  
рецептов



**Сильнее,  
чем женьшень**

**Леонид Вехов**  
**Имбирь. 150 целительных**  
**рецептов для здоровья,**  
**долголетия, профилактики**  
**болезней, нормализации веса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=632675](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=632675)*

*Имбирь. 150 целительных рецептов для здоровья, долголетия, профилактики болезней, нормализации веса / Леонид Вехов: АСТ;*

*Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-073778-9*

### **Аннотация**

Восхитительная пряность, которая одновременно является лекарством от многих болезней, отличным средством для улучшения пищеварения, ценнейшим компонентом диет похудения, важным фактором повышения качества жизни и активного долголетия, мощным афродизиаком – все это имбирь. Он прекрасно справляется с болезнями, при этом его легче купить, чем женьшень, и он не дает такого запаха как лук или чеснок. Используя его в кулинарии, вы не только улучшаете вкус любого блюда, но и параллельно оздоравливаете свой организм, боретесь с лишним весом и улучшаете настроение. Данное

издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие. Целительных рецептов должно<br>быть больше! | 5  |
| Что следует знать об имбире                              | 9  |
| Состав и целебные свойства имбиря                        | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 26 |

**Леонид Вехов**  
**Имбирь. 150 целительных**  
**рецептов для**  
**здоровья, долголетия,**  
**профилактики болезней,**  
**нормализации веса**

**Предисловие. Целительных**  
**рецептов должно быть больше!**

После выхода моих книг, посвященных имбирю<sup>1</sup>, я получил множество писем от людей, которым понравились лечебные свойства имбиря, но которые сожалели, что в моих книгах так мало кулинарных рецептов. А ведь и вправду, у нас дома имбирь используется постоянно – ведь его лечебные качества неотделимы от кулинарии. И совершенно здоровые люди, и унылые хроники, и внезапно заболевшие – все

---

<sup>1</sup> См. книги: Имбирь-целитель. Лечит болезни уже более 3000 лет (М.: АСТ, 2011. – 160 с.); Имбирь. Полный справочник для здоровья и долголетия (М.: АСТ, 2011. – 480 с.) и др.

могут использовать имбирь на своей кухне!

Имбирь и вкусен, и полезен. Ну где, скажите пожалуйста, вы найдете еще такой удивительный продукт, который излечивает сотни болезней, является профилактическим средством, не позволяющим болезни настичь вас, при этом может использоваться в любых блюдах – и сладких, и соленых, горячих и холодных, освежающих и согревающих? А ведь при этом он активно применяется во многих системах похудения и является упоительным афродизиаком!

В приведенных в этой книге рецептах я дам краткие рекомендации по использованию имбиря в различных случаях, но более подробную информацию о лечебных его свойствах вы найдете в другой моей книге «Имбирь-целитель», а использование имбиря для укрепления здоровья, активного долголетия и в романтических целях можно прочесть в книге «Имбирь. Женская красота, мужская сила, долголетие, система похудения». А тем, кто озабочен необходимостью очистить организм от шлаков и токсинов или пробует различные системы похудения, рекомендую нашу совместную с Григорием Михайловым книгу «Очищение имбирем».

Молодым и старым, здоровым и больным, любящим вкусно поесть и религиозным аскетам – имбирь подходит всем.

У меня дома без него не может состояться ни одно застолье, ведь это любимая приправа моих детей и внуков. Наши друзья тоже пристрастились к имбирю и теперь мы обмениваемся с ними рецептами и стараемся удивить друг друга

каждый раз, находя или изобретая все новые и новые рецепты.

В этой книге я приведу многие из них – и каждый мы испробовали сами. И это далеко не все рецепты, которыми бы я мог поделиться – чтобы записать все, понадобится не такая маленькая книжка как эта, а толстый том размером с энциклопедический словарь. Но все же я постарался отобрать максимально разнообразные рецепты.

Имбирь позволит вам разнообразить свой стол и порадует ваших друзей, а заодно улучшит пищеварение, послужит замечательным барьером против инфекций и укрепит вашу нервную и сердечно-сосудистую системы. Ну а тем, кто страдает от диабета или мучается от хронических заболеваний, он позволит снизить остроту проблемы.

Желаю вам приобщиться к восхитительной кулинарии с использованием имбиря. Вы можете даже не задумываться о здоровье, хорошем настроении, аппетите, лишнем весе – имбирь все сделает за вас. Уверяю вас, регулярно потребляя имбирь, вы надолго сохраните здоровье и сделаете качество своей жизни намного выше! Правда слишком увлекаться не стоит – любой продукт окажется вредным, если принимать его слишком в больших количествах – даже вода или кислород. Поэтому ежедневная чашечка имбирного чая и добавление имбиря в ваши блюда 1–3 раза в неделю – этого будет вполне достаточно. Приятного вам аппетита!

*Я с любовью и нежностью посвящаю эту книгу своей  
дражайшей соратнице, надежному другу и супруге Юлианне  
Николаевне, ведь без ее помощи, советов и поддержки эта  
книга никогда не была бы написана!*

# Что следует знать об имбире

Как непревзойденная пряность, нежный целитель, очищающий душу и тело корешок, имбирь известен уже более пяти тысячелетий!

## Имбирная история

Считается, что родиной одной из древнейших пряностей является архипелаг Бисмарка – островная группа Меланезии в Тихом океане. Однако даже там ныне он не встречается в диком виде – сегодня это тщательно возделываемая культура.

Вот уже более пяти тысяч лет имбирю слагаются гимны и песни, описание его свойств входит во все древние и современные лечебники Китая и Индии, его упоминают в своих трактатах великие философы и просветители Востока и Запада.

## Покорение мира

Начали культивировать его в Индии в III–IV веке до н. э. и очень скоро эта пряность попала в Китай. Некоторые ученые сегодня утверждают, что именно благодаря обширным

лекарственным свойствам и изысканному аромату имбиря, которые позволили ему стать любимым лакомством и правителей, и народа, имбирю удалось то, что не под силу ни одному другому известному средству. Например:

- Индии и Китаю на протяжении долгих тысячелетия удавалось избегать повальных и погибельных эпидемий – несмотря на тропическую жару, отсутствие элементарной санитарии, высокую скученность населения;

- Удивительные для западного человека способности тибетских монахов, индийских йогов и иных восточных кудесников отчасти обусловлены использованием имбиря, позволяющего очистить тело и душу – ведь это единственная приправа, которую рекомендуется употреблять во время любых религиозных и медитационных практик;

- Взгляните на статистику: Индия и Китай по численности населения сегодня превосходят совокупную численность всего остального населения земного шара! Немаловажную роль в этом, безусловно, играет имбирь – ведь это не только лекарство и восхитительная пряность, но и мощный афродизиак;

- Один из моих знакомых, ученый, который более 15 лет работал в Японии, утверждает, что среди японцев очень мало полных людей, ведь для того, чтобы набрать лишний вес, человеку нужно отказаться от употребления имбиря, а ведь имбирь у них входит в рецептуру многих национальных блюд.

Список таких фактов можно продолжать до бес-конечности. И, конечно же, далеко не один имбирь является причиной всех этих чудес. Восточные практики самосовершенствования, развития духовности, физических упражнений, образ жизни, совершенно непохожие на западные жизненные цели и многое другое в совокупности лежат в основе большинства из них. Но все-таки какая-то, пусть и не слишком большая, но безусловно значимая роль по праву принадлежит имбирю.

Три тысячи лет назад восточные купцы привезли имбирь в Египет и с тех пор он стал неотъемлемым средством египетских целителей. Начиная с IV века до н. э., крупнейшим перевалочным пунктом продажи имбиря стала – и оставалась долгое время – Александрия.

На протяжении тысячелетий вокруг имбиря складывались легенды, которые успешно поддерживались неутомимыми и изощренными рекламистами – арабскими купцами. Легенды и сказки о стране на краю света, далеко за Красным морем, «стране троглодитов», которые выращивают и зорко охраняют волшебные корешки, дополнялись «личными» рассказами охотников за имбирем о трудностях и опасностях, с которыми приходилось им сталкиваться, дабы добыть заветное лакомство. Цены на чудодейственный порошок взлетали на невероятную высоту.

В Древней Греции имбирь служил преимущественно приправой к изысканным кушаньям наиболее богатых домов. У

римлян эта пряность оказалась востребованной гораздо шире – не только как пряность, но и как лекарство.

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 нею.

Ценились и особые свойства имбиря, пробуждающие сексуальное влечение. Так, древнеримский врач и просветитель Клавдий Гален, автор классического труда «О частях человеческого тела» писал:

«Мужчины исцелятся от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, корицу, кардамон, мускатный орех».

Латинский писатель-эрудит, автор «Естественной истории» Гай Плиний Секунд (более известный как Плиний-старший) в своей работе «De Materia Medica» («Фармакология»), описывая согревающее действие имбиря, упоминает пользу его для пищеварения и указывает на него как на противоядие.

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.

В V веке н. э. европейские моряки научились выращивать имбирь в горшках, которые брали с собой в долгие походы – он помогал защититься от цинги и обезопаситься от инфекций, подстерегавших мореходов в дальних странах.

В Англии уже в X веке н. э. лечебные свойства привезенного «троглодитского» дива были занесены в Англо-Саксонский медицинский справочник. Кроме того, имбирь частенько упоминался в английской научной литературе. Из ботанических описаний свойств имбиря как растения первым считается подробное описание неизвестной европейцам культуры, сделанное путешествуя по Индии в XIII веке братом Марко Поло, Джавани де Монте Корвино. Однако сам имбирь появился и сразу полюбился в Европе гораздо раньше, а в Средние века он был признан одним из основных средств для профилактики холеры, чумы и других эпидемий. В силу уникальных свойств свежих корневищ долго сохранять свою свежесть, имбирь стал первой восточной специей, проникшей из Индии на запад и север и широко распространившейся вдалеке от своей родины.

По свидетельствам монастырских летописей, в Германии и Франции имбирь появился в IX веке, а в Англии – в X веке н. э. Немецкая аббатиса бенедиктинского монастыря и одновременно автор одних из первых книг по фитотерапии в средневековой Европе Хильдегарде Бингенская (1098-1179)

рекомендовала имбирь как тоник и стимулятор. В англосаксонских медицинских справочниках XIII–XIV веков мы уже встречаем детальные описания лечебных свойств имбиря, в том числе, описывалось его превосходное действие при истерии.

В те времена в Англии один фунт (примерно 0,45 кг) имбиря из Мекки стоил 1 шиллинг 7 пенсов – примерно столько же, сколько овца или баран. В качестве редкого деликатеса имбирный хлеб подавался на королевские столы и был одним из любимейших лакомств многих европейских монархов.

В XIII–XIV веках арабы привезли имбирь в Восточную, а португальцы – в Западную Африку.

В начале XVI века имбирь одним из первых был завезен в Америку, и полюбился прибывавшим туда пионерам. Вскоре испанцы расширили торговлю, отправляя имбирь в Мексику, Вест-Индию, на Ямайку, где он быстро распространился – благодатный климат, потребность в его целебных свойствах и возможность заработать на его продаже позволили некоторым умельцам организовать выращивание имбиря вдалеке от его родины. И уже к середине века Вест-Индия стала крупным экспортером имбиря: только в одном 1547 году в Испанию из Вест-Индии было привезено более двух тонн целебных корневищ. А в 1872 году только в Англию было ввезено 32 174 центнера имбирного корня.

Король Англии в 1509–1547 годах Генрих VIII ценил

не столько кулинарные, сколько лечебные свойства имбиря. Именно с легкой руки этого ветреного тирана имбирь в Англии, а затем и в континентальной Европе стал одним из самых популярных средств профилактики и лечения чумы.

Настоящим фанатом имбиря была королева Англии Елизавета I. Королева, чье правление (1558-1603 гг.) названо «золотым веком Англии», когда расцвел и укрепился международный авторитет страны, которая в этот период стала «ладычицей морей», сменив на этом посту Испанию. Именно Елизавета I ввела в моду (а возможно, и сама придумала) имбирного человечка – имбирную коврижку, которую до сих пор любят миллионы детей во всем мире. Для «вывода в свет» имбирного человечка был организован специальный бал, где он был представлен высоким гостям. Затем сотни имбирных человечков оказались на столах, при этом повара проявили чудеса, сделав многих человечков похожими на наиболее знаменитых из приглашенных гостей.

Вскоре появился и «имбирный домик», который до сих пор пекут на Рождество. И имбирных человечков, и имбирный домик очень любят дети, поэтому в Англии и некоторых других странах их пекут на разные семейные праздники, а кулинары делают их на заказ, похожими на именинников или родной дом. Имбирь был таким популярным, что в Лондоне даже появилась Имбирная улица (Gingerstreet).

В знаменитой пьесе «Двенадцатая ночь» Вильям Шекспир замечает: «Имбирю надлежит во рту гореть». Способ-

ность имбиря «во рту гореть»), очищая дыхание, зубы и десны, оставляя после себя свежее дыхание и защищая человека от многочисленных инфекций, очень ценились в перенаселенной Европе и как непревзойденная пряность, и как действенное лекарство, и как защита от болезни во время эпидемий.

Долгое время немецкий город Нюрнберг считался столицей имбирных пряников, которые там делались по сотням разных рецептов. Но пекли их не только в Германии. В средние века во многих странах Европы были образованы пряничные гильдии и имбирные цеха – закон охранял производителей: никто вне этих гильдий не мог продавать имбирные пряники и печенье.

Сегодня крупнейшими производителями имбиря являются Индия, поставляющая на мировые рынки около 25 тысяч тонн сухих корней в год (половина всего мирового производства), Ямайка и Китай. Кроме того, его выращивают в Австралии, Аргентине, Бразилии, Нигерии, Вьетнаме и Японии. Продажи свежего корня имбиря и порошка имбиря растут год от года. Только из Индии имбирь поставляется в более чем 50 стран мира, в том числе и в Россию.

## **Имбирь на Руси: застолье и пряники**

Испокон веков необыкновенно популярен был имбирь на Руси. Его добавляли в квас и медовуху, сбитни и варенье,

сдобные булочки и куличи. Именно благодаря имбирю у нас появился «пряник» – изначально это было особое печенье из Тулы, в которое добавляли имбирь, славящееся по всей стране. Пряный вкус, полюбившийся россиянам, выделил это печенье из общего ряда, и ему было присвоено свое название «пряник», а выражение «тульский пряник» стало общепотребимым. Сегодня большинство пряников делают без добавления имбиря, а жаль.

Встречаем имбирь мы и в знаменитом «Домострое»:

С зелий мед ставити со всякими: с мушкатом и с корицею и с гвоздикою и с инбирем и с иными всякими зельи, положить меду кислова, которого ни буди, в малые бочечки да подкормити патокою, да те зелья истерти мелко да класти в мешечки портяные, да те мешечки с теми зельи положить в те малые бочки, и в мед на нитках повесити в воронки, а воронки закрывати накрепко, чтоб из бочек дух не выходил.

«Домострой», цитата приводится по списку XVII века

Русский поэт и драматург Алексей Константинович Толстой в былинае «Садко» (1872 г.) упоминает об имбире: царь спрашивает у Садко, почему тот так не весел:

Кутья ли с шафраном моя невкусна?

Блины с инбирем не жирны ли?

Упоминание о царском столе не случайно. Еще до «Садко» А. К. Толстой по материалам «Росписи царских куша-

ний», Кремлевским расходным книгам и другим литературным источникам составил описание царского пира:

На столы поставили сперва разные студни; потом журавлей с пряным зельем, рассольных петухов с имбирем, бескостных куриц и уток с огурцами. Потом принесли разные похлебки и трех родов уху: курячью белую, курячью черную и курячью шафранную<sup>2</sup>. За ухую подали рябчиков со сливами, гусей с пшеном и тетерок с шафраном.

Вероятно, источником послужило перечисление блюд царского обеда:

Жаркое; лебеди; жареные павлины с распущенными хвостами в виде опахала; кулебяки; курники; пироги с сыром и мясом; блины; кривые пирожки; оладьи; меды вишневые, можжевеловые, черемуховые; иностранные вина; студени; журавли с пряными зельями; рассольные петухи с имбирем; бескостные куры и утки с огурцами; похлебки; курячья белая уха; курячья черная уха; курячья шафранная уха; рябчики со сливками; гуси с пшеном; тетерки с шафраном; меды смородиновые, князьи, боярские; вино Аликант, Бастр, Малвазия; сушеные сливы.

---

<sup>2</sup> «Уха» – множественное число от слова «уха», оставшееся в старорусском языке (как бока, а не боки, глаза, а не глаза). Ухой на Руси много веков называли любой суп, сваренный из ушей и языка, грудины и других частей домашних животных и птиц. Позже, уже в конце XIX века, слово «уха» закрепилось за рыбным супом.

Подобные же описания мы встречаем и у Н. М. Карамзина в «Истории Государства Российского», на-пример, в X томе от 1824 г. упомянуты почти все эти блюда, которые царь поставлял послам из кухни «Кормового Дворца».

Очень часто рядом с имбирем соседствовал шафран. Объяснение этому находим в известном словаре Даля:

*ИНБИРЬ* – м. имбирь, растен. атотит *Zingiber* или *Zingiber officiate*, и в особ. пряный корень его; это белый инбирь; желтый же есть корень растенья того же семейства *Curcuma longa*.

Упоминает он о различных продуктах с имбирем:

инбирный, к инбирю относящ., им приправленный, имбирное пиво, водица; имбирное варенье, патока с инбирем, вареная с инбирем, инбировка, инбирка яросл. настоенная на инбире водка, инбирная настойка.

У Даля можно встретить и клич продавца:

Патока с имбирем – варил дядя Симеон!  
Тетушка Арина кушала, хвалила;  
дядя Елизар пальчики облизал.

Знаменитый ученый, историк, географ, журналист и писатель, автор известных книг по кулинарии Вильям Васильевич Похлебкин отмечал, что преимуществом России от Европы было то, что имбирь ввозился в нее прямым из Китая:

По сравнению с Западной Европой в России, ле-

жащей на полпути из Азии в Европу, цены на ходовые пряности были сравнительно невысокими

Популярность имбиря была так высока, что это слово употребляли для различных пояснений. Так в словаре XVIII века разъясняется слово «декохт» (теперь это устаревшее слово, в XIX веке оно было заменено на «отвар»):

Известны были декохты простудный, потовой, возбудительный, грудной, кровоочистительный. Ср.: Вылечился, употребляя взварец или декохт, составленный из сухой малины, меду... и инбирю.

Словарь языка XVIII века, VI, 80-81

Как видим, имбирь был весьма распространенной приправой на Руси. И уж, конечно, без него не обходился ни один пир. Представить себе роскошный стол без имбиря – то же, что представить его без соли.

В «Сказании о роскошном житии и веселии» (конец XVII века) в описании страны изобилия тоже упоминается имбирь:

А около гор и по полям, по путем и по дорогам, перцу валяется, что сору, а корицы, инбирю – что дубова коренья.

В XVIII веке Доктор Изящных Наук, Философии и Медицины, находящихся при Московских Департаментах Правительствующего Сената, Феликс Лоевский написал «Полный настоящий простонародный русский лечебник» – книгу, которая переиздается без каких-либо изменений и поныне

не. В этом лечебнике корень имбиря рекомендуется принимать при самых разных заболеваниях – желудочных болезнях (несварение, спазмы, повышенная кислотность), одышке, эпилепсии, параличах, ударах и даже от старости. В те времена дикий имбирь считался столь же доступным и привычным для простого россиянина средством, как рябина, ромашка или щавель.

Русский поэт и критик князь Петр Андреевич Вяземский в своих записных книжках за 1830 год, говоря о каторжниках, пишет:

Когда в 1812 году Магницкий жил в ссылке, в Вологде, какой-то доморощенный вологодский поэт написал следующие стихи:

Сперанский высоко взлетел,  
Россию предать хотел:  
За то сослан в Сибирь  
Копать инбирь.

У А. И. Герцена в «Записках одного молодого человека» (1840 г.) мы находим:

Воображаю, что в эти минуты я был очень смешон; живой характер мой мудрено было обвязать конфетным билетом ложной чувствительности, и вовсе мне не было к лицу ваять нравственные сентенции из патоки без инбиря жанлисовской морали.

Известный русский писатель Н. С. Лесков, которого мы

знаем по сказу о Левше, в своей повести «Житие одной бабы» (1863 г.) отмечает:

Угощение было богатое: пироги, щи со свежиной, похлебка с потрохами, гуси жареные, солонина духовая с хреном, гусиные полотки, а после закуски разные: орехи, подсолнухи, столбики с инбирем и круглые прянички, а детям коньки пряничные. При этом, разумеется, было и выпито вдоволь и водки, и пива, и домашней браги, и меду сыченого.

Как видим, очень популярен был имбирь на Руси. Как приправа он делил пальму первенства среди специй только с перцем. Жаль, что сегодня перец у нас оказался гораздо популярнее – в годы Советской власти имбирь в страну практически не ввозился, и привычка употребления имбиря исчезла. А ведь раньше, в отличие от перца, его добавляли практически во все кушанья – и горячие, и холодные, и мясные, и сладкие, и в каши, и в пиво, и в похлебки, и в хлеб.

# Состав и целебные свойства имбиря

## Виды имбиря

Имбирь – камышеобразное тропическое растение семейства имбирных (Zingiberaceae). В диком виде он не встречается и возделывается исключительно как огородное растение.

Целебными свойствами обладает корневище имбиря, которое роговидно разветвлено в горизонтальной плоскости. Эти корни являются придаточными и образуют мочковатую корневую систему. За корень нередко принимают видоизмененный подземный побег – корневище, от которого отходят как зеленые надземные побеги, так и придаточные корни. Клетки корня насыщены эфирным маслом, дающим целебной сердцевине корня желто-зеленый цвет.

В кулинарии и фармацевтике различают два вида имбиря, различающихся способом предварительной обработки:

- **черный имбирь** – не подвергшийся предварительной обработке;
- **белый имбирь** – предварительно вымытый имбирь, очищенный от поверхностного более плотного слоя.

Черный имбирь имеет более сильный запах и более жгучий вкус. На изломе или после очистки шкурки любой имбирь кажется светло-желтым с чуть зеленоватым оттенком. Плоть молодых корневищ почти белая, а чем старше корневище, тем желтее оно на изломе. Для использования оба вида имбиря высушивают на солнце.

Имбирь растет в теплом и влажном климате на высоте до 1500 м над уровнем моря. Размножается корневищами, которые выкапывают через 610 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть и отмирать. Выкопанные корневища промывают и сушат на солнце. В российских условиях имбирь не растет в огороде, но его можно вырастить как комнатное растение – в широких и неглубоких ящиках и горшках.

## **Целебные свойства имбиря**

Тем, кому имбирь знаком лишь по маринованным ломтикам имбиря в суши-барах, может быть невдомек, что это не только вкусная и ароматная пряность, но и чудодейственное лекарство, обладающее еще и огромным количеством целебных свойств. В официальной фармакологии хорошо изучены и широко используются такие его свойства, как:

- антиоксидантное;
- антисептическое;
- бактерицидное;

- ветрогонное;
- возбуждающее;
- заживляющее;
- обезболивающее;
- отхаркивающее;
- противоспазматическое;
- рассасывающее;
- потогонное;
- стимулирующее;
- тонизирующее.

Кроме того, имбирь позволяет уничтожать остатки запахов и вкусов во рту, и вы получаете возможность после одного изысканного блюда по-пробовать другое, не менее изысканное, и вполне насладиться его чистым вкусом, после окончания еды сохранить свежими и здоровыми десны и зубы. Так что имбирь оказывается гораздо полезнее жевательной резинки, которая вызывает повышенное выделение желудочного сока, пробуждает необоснованный аппетит и, в конечном счете, ведет к развитию гастритов, язвенных болезней, перееданию и ожирению.

# 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.