

Спасибо автору книги за советы по использованию моей любимой пряности! Теперь все, что я готовлю, не только очень вкусно, но еще и целебно!

Мария К., Санкт-Петербург

Очень интересная книга для тех, кто хочет знать, что он употребляет в пищу. Здесь не только масса сведений о составе имбиря, но и увлекательные исторические экскурсы, забавные истории, любопытные факты.

Сергей Р., Самара

Имбирь спасал меня от тошноты в первую беременность, и вот я снова жду малыша и вновь он со мной — верный спутник первого триместра. А множество рецептов из этой книги дают мне возможность сделать борьбу с токсикозом не утомительным и даже приятным делом.

Наталья Я., Ульяновск

Эта книга стала для меня настоящей «скорой помощью». Теперь, чтобы снять боль и усталость в мышцах после тренировок и серьезных нагрузок, мне не нужно использовать дорогостоящие мази и синтетические препараты — имбирь всегда приходит на помощь.

Всеволод Г., Хабаровск

Имбирь — незаменимое средство моей природной домашней аптечки! Мои внуки забыли об осенних простудах, муж избавился от болей в суставах, а я — от проблем с давлением.

Марина Б., Москва

Огромное спасибо автору книги за ценные советы. Ведь имбирь помогает решать деликатные проблемы не только женщинам, но и мужчинам...

Татьяна и Николая К., Воронеж



Восточная
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ

Григорий
МИХАЙЛОВ

ИМБИРЬ

Чудо-ЭЛИКСИР
ЗДОРОВЬЯ,
КОТОРОМУ
ПЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 581.6
ББК 42.143
М69

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Михайлов, Григорий

М69 Имбирь. Чудо-эликсир здоровья, которому пять тысяч лет / Григорий Михайлов. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 188, [1] с. — (Восточная медицина. Лучшее).

ISBN 978-5-17-087018-9

Имбирь, чудодейственная пряность, известная в кулинарии и в целительстве пять тысячелетий, обладает беспрецедентным количеством целебных свойств!

Имбирь полезен для:

- пищеварения,
- укрепления иммунитета,
- борьбы с усталостью и лишним весом,
- сохранения молодости и красоты,
- лечения болезней сердца и сосудов,
- множества других заболеваний.

Кроме того, имбирь — мощнейший афродизиак.

И самое главное — потребление имбиря обходится без побочных эффектов! Это делает эту целительную пряность незаменимым средством для ведущих активный образ жизни людей, водителей, беременных, для больных и выздоравливающих, для проходящих лечение химиотерапией.

В этой книге собрано все самое главное об этом удивительном растении-целителе.

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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-087018-9

© Михайлов Г., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Оглавление

Предисловие.	
Огненный корень имбирь	11

Глава 1.

ИМБИРЬ: КВИНТЭССЕНЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ИЗВЕСТНАЯ ПЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

Потрясающая история пряности.	17
Название имбиря.	18
Древний Восток: пряность, лекарство, духовный символ	19
Покорение Европы.	22
Имбирь на Руси.	26
Современные традиции	27

Глава 2.

БАЗОВЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ

Виды имбиря	29
Химический состав корня имбиря	30
Нормативы применения имбиря.	31
<i>Хранение имбиря</i>	32
<i>Имбирь: дозировка</i>	33
Как имбирь взаимодействует с лекарственными препаратами.	35
Противопоказания	36



Целительное применение имбиря.....	37
<i>Имбирное масло</i>	37
Безопасность и противопоказания	39
Использование имбирного масла	
в медицинских целях	40
<i>Приготовление «имбирного масла» дома</i>	42
<i>Имбирный уксус</i>	43
<i>Имбирь маринованный</i>	44
<i>Имбирная паста</i>	44
<i>Имбирные компрессы</i>	45
<i>Настойка имбиря</i>	47
<i>Имбирный настой</i>	49
<i>Отвар имбиря</i>	50
<i>Имбирный чай</i>	51
<i>Сок имбиря</i>	52
<i>Джем</i>	53
<i>Имбирный эль</i>	54
<i>Имбирная ванна</i>	55

Глава 3.

ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

И ЛЕЧИТ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Эликсир долголетия	57
<i>Чай Асвалангван</i>	58
<i>Канадский эликсир молодости</i>	59
<i>Корейский эликсир молодости</i>	60
<i>Расаяна — система омоложения</i>	61
<i>Тибетский эликсир жизни</i>	63
<i>Имбирь-антиоксидант</i>	64
<i>Повышение иммунитета</i>	65
<i>Иммунитет и старение</i>	66
<i>Регулирование уровня холестерина</i>	68
<i>Очистка организма</i>	72
<i>Очистка желудочно-кишечного тракта</i>	76
<i>Очистка: борьба с лишним весом</i>	79



<i>Имбирь для похудения</i>	80
<i>Что желательно делать во время диеты</i>	82
<i>Диарея</i>	83
<i>Запоры</i>	88
<i>Колит</i>	89
<i>Несварение желудка</i>	90
<i>Отсутствии аппетита</i>	91
<i>Имбирь для повышения аппетита</i>	91
<i>Изжога</i>	91
<i>Пищевые отравления</i>	92
<i>Алкогольная интоксикация</i>	93

Глава 4.

ИМБИРЬ НА СТРАЖЕ

ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

<i>Женские сексуальные проблемы и беременность</i> ...	100
<i>Имбирь для красоты</i>	104
<i>Отеки</i>	105
<i>Варикозное расширение вен</i>	107
<i>Морщины</i>	107
<i>Стрессы</i>	109
<i>Ванны для оздоровления кожи, укрепления нервов и обретения бодрости</i>	110

Глава 5.

КОРЕНЬ ЖИЗНИ ДЛЯ МУЖЧИН

Глава 6.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И ЗДОРОВЫЕ

СОСУДЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

<i>Очистка крови</i>	118
<i>Ишемическая болезнь сердца</i>	121



<i>Стенокардия</i>	122
<i>Профилактика инфарктов</i>	122
<i>Инсульты</i>	123
<i>Ревматизм</i>	124
<i>Гипертония</i>	125
<i>Мигрень</i>	126
<i>Очистка лимфатической системы</i>	127

Глава 7.

ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ АКТИВНОГО

ДОЛГОЛЕТИЯ ЖЕНЩИНИ МУЖЧИН..... 130

<i>Суставы</i>	131
<i>Артрит</i>	135
<i>Остеохондроз</i>	137
<i>Радикулит</i>	138
<i>Мышцы и связки</i>	140
<i>Боли в мышцах</i>	140
<i>Растяжения</i>	141
<i>Ушибы и синяки</i>	141

Глава 8.

КОРЕНЬ ЖИЗНИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

И МУЖЧИН ОТ СТА НЕДУГОВ..... 142

<i>Мочеполовая система</i>	142
<i>Почки</i>	142
<i>Очистка почек</i>	143
<i>Отеки</i>	147
<i>Цистит</i>	148
<i>Простуда, грипп, болезни дыхательных путей</i> ...	149
<i>Ангина</i>	153
<i>Сахарный диабет</i>	155

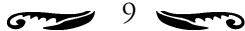


<i>Геморрой</i>	155
<i>Паразиты</i>	156
<i>Кожные проблемы</i>	156
<i>Ожоги</i>	156
<i>Дерматиты</i>	157

Глава 9.

МОЩНЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ ВОСТОКА

<i>Специи-афродизиаки для женщин и мужчин</i>	159
<i>Анис</i>	162
<i>Базилик</i>	163
<i>Ваниль</i>	164
<i>Гвоздика</i>	166
<i>Кардамон</i>	166
<i>Корица и кассия</i>	167
<i>Куркума</i>	170
<i>Майоран</i>	171
<i>Мелисса</i>	172
<i>Мята</i>	173
<i>Мускатный орех</i>	174
<i>Орегано, или душица</i>	175
<i>Петрушка</i>	176
<i>Розмарин</i>	177
<i>Сельдерей</i>	178
<i>Тмин</i>	179
<i>Укроп</i>	180
<i>Усянмянь, или китайская смесь</i>	181
<i>Тимьян, или чабрец</i>	182
<i>Фенхель</i>	183
<i>Чеснок</i>	184
<i>Шалфей</i>	185
<i>Шафран</i>	187
<i>Эстрагон, или тархун</i>	188





Предисловие. Огненный корень имбирь

Все, что нужно для здоровья,
можно найти в имбире.

Восточная мудрость

Имбирь, чудодейственная пряность, известная в кулинарии и в целительстве пять тысячелетий, обладает беспрецедентным количеством целебных свойств. Еще древние моряки не забывали прихватить с собой корешок имбиря в плаванье: чтобы не укачивало, чтобы не заболеть цингой.

В Древнем Риме любили имбирь за его прекрасное воздействие на желудок и кишечник. Кроме того, имбирь совершенно по праву считали любовным эликсиром. В Средние века имбирь служил волшебным защитником от чумы и холеры.

Культивировать пряность начали в Индии. В ее жарком климате имбирь защищал от многих инфекций. Ряд специалистов уверен в том, что именно имбирь веками спасал эту страну от губельных эпидемий, поскольку был любимым лакомством и простых людей, и знати.



В качестве благословенного растения имбирь упомянут в индийском священном эпосе «Рамаяна», созданном примерно 25 веков назад. А знаменитый древнеиндийский врач Чарак говорил об огненном корне так: «Все, что есть в имбире – хорошо».

Очень быстро имбирь полюбился и в Китае. Великий философ Конфуций восхвалял чудесные достоинства имбиря, указывая, что роль корня настолько важна и громадна, что для имбиря нужно делать исключение даже в период голодания.

В те времена знаменитая пряность была уже известна как сильное лекарство и мощное средство для подготовки к духовному общению с богами, а еще для зачатия ребенка мужского пола. Конфуций же употреблял имбирь как средство, которое улучшает пищеварение и очищает душу.

Приверженцы некоторых конфессий не только в древние времена, но и сейчас не употребляют никаких специй, кроме имбиря. По их воззрениям, любые другие пряности могут осквернить тело, а стало быть, и душу, и только имбирь тело и душу очищает.

Помимо своих удивительных целебных свойств, имбирь обладает совершенно бесценным качеством: долго не портится, и это позволяет его долго хранить и перевозить на дальние расстояния. В частности, и поэтому имбирем так заинтересовались арабские древние купцы: им пришлось по вкусу это лакомство, заменяющее целую аптеку.

Сила и энергия, которые давал имбирь, лечебные его качества высоко ценились древними римлянами, о чем на заре нашей эры свидетельствовал Плиний Старший, автор «Естественной истории». В своей работе «Фармакология» он описывает согревающее действие имбиря, неоднократно упоминает его пользу для пищеварения, указывает на пряность как на противоядие.

Коран тоже не обошел имбирь своим вниманием: имбирь в нем упомянут в ряду блаженств, ожидающих после смерти верных Аллаху.



В Европу имбирь попал около тысячелетия назад. Немецкая аббатиса бенедиктинского монастыря, автор одного из первых трактатов по фитотерапии, Хильдегарде Бингенская рекомендовала пряность как стимулятор и тоник. Чуть позже в англосаксонских справочниках медицины встречаются уже более детальные описания целительных свойств имбиря, в частности, описывается его великолепное действие при истерии.

Именно тогда в Англии фунт имбиря стоил шиллинг и семь пенни. Это стоимость овцы, или барана. Имбирный хлеб как редкий деликатес подавался на королевский стол, став одним из самых любимых лакомств европейских монархов.

Генрих VIII, правивший Англией в первой половине XVI века, считал имбирь прекрасным средством для профилактики и лечения чумы. А английская королева Елизавета I отдавала дань кулинарным свойствам пряности — именно ей многие поколения детей обязаны своим любимым лакомством — имбирным человечком.

В начале XVI века имбирь привозят в Америку, а вскоре испанцы расширяют торговлю и отправляют имбирь в Мексику, на Ямайку, в Вест-Индию, где он чрезвычайно быстро распространился: его там даже стали выращивать. И уже через полвека Вест-Индия становится крупнейшим экспортером имбиря в Европу.

И у нас, на Руси, имбирь давний знакомец. Его добавляли в медовуху и в квас, в сбитни и варенье, в куличи и в сдобные булочки. Благодаря имбирю появился у нас «пряник». Это было изначально особенное печенье из Тулы, которое славилось по всей стране. В печенье добавляли имбирь. Изысканный пряный вкус, столь полюбившийся россиянам, выделил тульское печенье из подобных ему, и печенью было присвоено название «пряник», тогда же стало общеупотребимым выражение «тульский пряник». Сегодня большинство пряников выпекают без имбиря, а жаль.



Имбирь настолько хорош для любых систем и органов нашего организма, что о его целебных качествах можно писать тома. Прочитав эту небольшую книгу, вы узнаете, как можно с помощью удивительной пряности поправить и улучшить свое здоровье, чем хорош имбирь для прекрасной половины человечества и для мужчин.

Имбирь является универсальным и мощным средством для поддержания крепкого здоровья. Эта книга поможет вам умело применять пряность:

- ◆ Для повышения защиты организма от любых неблагоприятных внешних воздействий.
- ◆ Для укрепления иммунитета.
- ◆ Для очистки организма.
- ◆ Для устранения проблем с опорно-двигательным аппаратом.
- ◆ Для быстрого восстановления сил после физических и умственных нагрузок.
- ◆ Для лечения болезней органов дыхания и простуд.
- ◆ Для налаживания работы сердца и сосудов.
- ◆ Для оздоровления желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря.
- ◆ Для борьбы с усталостью, депрессиями и сонливостью.
- ◆ Для помощи при сахарном диабете.
- ◆ Для долгого сохранения женского и мужского здоровья.
- ◆ Для сохранения кожи здоровой и красивой.

В книге вы найдете лучшие рецепты по лечению прекрасным корнем и профилактике различных заболеваний. Отличного вам здоровья с имбирем!

Глава 1.

Имбирь: КВИНТЭССЕНЦИЯ ЗДОРОВЬЯ, ИЗВЕСТНАЯ ПЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ

Чем же имбирь так ценен? По сравнению со многими лекарствами, потребление имбиря обходится без побочных эффектов, таких как сухость во рту, расстройство кишечника и желудка, нарушение способности водить автомобиль. Это делает пряность незаменимым средством для ведущих активный образ жизни людей, водителей, беременных, для больных и выздоравливающих, для проходящих лечение химиотерапией, а еще для влюбленных.

Отлично изучены и широко применяются в фармакологии такие свойства имбиря, как:

- антиоксидантное,
- бактерицидное,
- антисептическое,