



Имбирь стали впервые выращивать в странах Востока. Его корень - это ценная пряность с очень ароматным и богатым вкусом, его очень широко применяют в кулинарии. Но параллельно с его применением на кухне, он нашел себе такое же применение и в медицине - как традиционной, так и народной.

Лечебные свойства имбиря признаны медициной и широко применяется. И это неудивительно, имбирь – просто кладезь полезных свойств. Он богат легкими углеводами, в нем немного жиров и они все полезные, его клетчатка помогает пищеварению, а состав минералов и витаминов очень богат.

В имбире много кальция, натрия и цинка, есть немного железа и магния в доступной для организма форме. Особенно богат имбирь на витамины группы В, аскорбиновую кислоту и ретинол, кроме того, в нем много полезных эфирных масел и аминокислот. За счет такого состава он и оказывает свое лечебное действие. Имбирь используют в свежем виде, в жареном, отварном, а также в сухом.

Полезные свойства имбиря

Настойки или препараты с имбирем в своей основе широко применимы при болезнях пищеварения, проблемах с дыхательной системой, в том числе и аллергических (бронхиальная астма).

В основе его действия - общетонизирующий и укрепляющий иммунитет эффекты, а за счет своего состава, корень имбиря снимает отеки (почечные или сердечного происхождения), помогает при отравлениях, в том числе, лекарственными препаратами. Он снимает спазмы кишечника, боли и помогает при тошноте и рвоте, при укачивании во всех видах транспорта и морской болезни.

Особенно полезен имбирь беременным при токсикозе – он безопасен для плода и эффективно снимает неприятные проявления. В составе блюд имбирь улучшает пищеварение – он богат клетчаткой.

У имбиря отмечено выраженное противовоспалительное свойство, его соком можно лечить мелкие ранки и воспаления на коже, полоскать горло или рассасывать дольку при простуде. Чай с имбирем при простуде позволяет отлично пропотеть и быстрее вылечиться.

У имбиря отмечено и антиоксидантное действие, за счет чего он борется со свободными

радикалами и опухолевым ростом. При потреблении его внутрь, в отварах или сыром виде, он выводит из кишечника различных паразитов – лямблии, глисты.

Детям имбирь добавляют в пищу для стимуляции аппетита, устранения спазмов кишечника и метеоризма. Он тонизирует и держит артериальное давление на стабильном уровне, что особенно важно во время беременности, он же выводит избыток жидкости, шлаки с токсинами из организма. Применение имбиря помогает для профилактики нарушений мозгового кровообращения, в нормализации работы щитовидной железы, он снимает усталость и даже борется со старением.

Доказана положительная роль имбиря в профилактике и лечении импотенции и бесплодия, он обладает гормоноподобным эффектом и нормализует эндокринную функцию. Недаром восточные практики лечения широко и активно с древних времен и по сей день применяют имбирь в качестве основы для различных настоек, снадобий и средств.

Секреты мудрой Индии

В Индии традиционно принято ежедневно пить особый напиток с имбирем – это смесь из лимона, меда и имбиря, залитая кипятком. Этот горячий и ароматный напиток – эликсир здоровья, им пользуются как лечебным и профилактическим средством, и он обладает удивительно приятным и насыщенным вкусом.

Лечебные свойства имбиря: индийская практика

Готовится этот чудо-настой необычайно просто – имбирный корень, около пяти сантиметров длиной, нарезают кружочками, предварительно тщательно очистив его от кожицы. Кипятят воду до крупных пузырей и добавляют в нее кружочки имбиря, полную ложку меда и половину лимона. Размешивают и пьют напиток мелкими глотками. Он оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, согревает тело и успокаивает мысли.

Согласно аюрведическим практикам, имбирь – это одно из лучших веществ для профилактики и лечения простуды. Он позволяет сбалансировать потоки «холодной» и «горячей» энергии в теле человека. Любые простуды и насморки – это «холодные» энергии, и их необходимо нейтрализовать. Кроме того, в напитке проявляют все свои полезные свойства мед и лимон, они также имеют массу противовоспалительных компонентов.