

**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ИМБИРЬ**

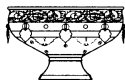
**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

# ИМБИРЬ

*МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ*



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

**Неумывакин И. П.**

**Имбирь. Мифы и реальность.**

Данная книга об одном из представителей мира пряностей — представителе полезнейшем и ярчайшем — имбире. О его применении в кулинарии, оздоровлении организма (в том числе в избавлении от избыточного веса) и медицине.

## ЧУДЕСНЫЙ КОРЕНЬ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Знание кулинарных приправ и специй — целая наука, о чем свидетельствуют поваренные книги с древнейших времен. Знаем ли мы их? К сожалению, даже искусные домашние кулинары, хотя и могут подивить фирменными блюдами, за редким исключением имеют о пряностях лишь самое общее представление. А надо бы иметь. Ведь уснащение пряностями блюд не самоцель, не прихоть, а важнейшее условие полноценного питания. Пряности не только и не столько добавляют питательности к пище, сколько придают ей неповторимые ароматические и вкусовые качества. И кто оспорит тот факт, что широкое применение пряных растений в домашней кулинарии позволяет разнообразить меню, создавать из одних и тех же продуктов блюда, различающиеся по вкусу, аромату, са-моценности?

Отмечено, что жители Средней Азии, Кавказа потребляют очень много различных специй, горечей, и поэтому там гораздо больше долгожителей, чем в России.

В России тоже любят покушать, побольше да повкуснее. Несомненно, приправы и специи придают вкус пище. Но много ли Россия знает специй? Традиционны перец, чеснок, хрен, горчица, укроп, петрушка... А ведь их гораздо больше, да и купить сейчас можно многое. Кроме того, пряности нужны не только для услаждения вкуса, это важнейшее условие полноценного питания, так как различные горечи и специи — естественные активаторы



выработки пищеварительных соков, необходимых для переваривания пищи. Обладая выраженными бактерицидными свойствами, некоторые пряности продлевают сроки хранения пищи, фитонцидные свойства пряностей используют при лечении заболеваний горла, для приготовления компрессов. А способность излечивать кожные воспаления, заживлять раны, выводить шлаки и токсины из организма, рассасывать опухоли? Всего и не перечислишь.

С добавлением к пище различных специй, горечей начнется жизнь, о которой мы не знаем. Ведь многие даже не догадываются, что как раз в них-то и в ботве растений заложены основы нашей жизни и долголетия. Недаром знаменитый русский врач и ботаник XVIII столетия *Нестор Максимович Амбодик* писал о пряных растениях: *«Их запах и вкусы явственно оживляют и ободряют телесные чувства здоровых и одержимых недугом людей».*

Но невозможно в одной книге объять необъятное, поэтому остановимся на одном из представителей мира пряностей — представителе полезнейшем и ярчайшем — **имбире**.

Латинское название, которое в 1807 году присвоил растению английский ботаник-любитель *Уильям Роско*, производя его от санскритского слова «роговидный» — из-за формы корневищ, похожих на рога, — оказалось настолько удачным, что дало название растению почти во всех европейских языках: английский — *ginger*, немецкий — *Ingwer*, итальянский — *zenzero*, испанский — *jengibre*. Привезенную в Россию пряность, в полном соответствии с привычкой русских людей переименовывать иноземные названия на свой лад, сначала стали называть «инбирь», а позже — «имбирь».

Имбирь аптечный (*Zingiber officinalis Roscoe*) — многолетнее вечнозеленое тропическое травянистое растение

с ветвистым горизонтальным корневищем и тонкими придаточными корнями. От корневища отрастают листовые стебли высотой до 1 м с очередными зелеными ланцетовидными листьями длиной 18–20 см. Цветоносные стебли короче, достигают в высоту 30 см и несут на концах колосовидные соцветия красивых фиолетово-желтых цветков.



*Имбирь аптечный*

Родиной имбиря является Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия. Стараниями арабских торговцев пряностями (на основе экономической выгоды), имбирь проник в кулинарию античного мира, а оттуда вместе с римскими завоевателями распространился далее по Европе.

Корневища имбиря при соблюдении достаточно несложных условий транспортировки хорошо переносят длительное путешествие от мест произрастания до рынков сбыта, не теряя всхожести. Первыми это установили

арабские купцы и стали разводить растение в Восточной Африке. Их примеру последовали португальцы, которые, начиная с XIII века, стали создавать плантации в Западной Африке. Испанцы, открыв Новый Свет, заложили плантации имбиря на территории современной Мексики и на Ямайке, где до настоящего времени производят имбирь, обладающий наиболее тонким ароматом. Все это привело к тому, что имбирь постепенно стал наиболее распространенной пряностью после перца. Крупнейшими производителями имбиря в настоящее время являются Китай, Корея, Малайзия, Япония, Западная Индия, Шри-Ланка, Ямайка, Бразилия, Нигерия, Сьерра-Леоне, Австралия.

Имбирь поступает в продажу в виде целых свежих, высушенных или размолотых до порошка корневищ. Свежие корневища на продажу заготавливают от растений, достигших возраста 5–6 месяцев. К этому времени они становятся сочными, мягкими, умеренно ароматными и острыми. Для получения приправы в виде порошка пригодны растения, начиная с 8–9-месячного возраста, с более жестким волокнистым корневищем, обладающим пряным, жгучим, умеренно острым, слегка горьковатым вкусом и специфическим, сильным ароматом с освежающей лесной, чуть сладковатой ноткой. Корневища выкапывают, промывают, сушат на солнце, а затем по мере необходимости перемалывают в порошок.

Свежее или высушенное и превращенное в порошок корневище имбиря было одной из главных пряностей в Древнем Китае и Индии, где с ней познакомились финикийские, арабские и персидские путешественники и купцы. Персия и Аравия, а позднее Европа были буквально очарованы пряностями, привозимыми из Китая и Индии. Экзотические, ароматные, острые, будоражащие нервы и воображение имбирь, куркума, корица, гвоздика, перец

завладели желудками и умами жителей. Отныне любое блюдо считалось хорошо приготовленным только в том случае, если оно сильно проперчено, обильно сдобрено имбирем и подкрашено куркумой. Особой популярностью стал пользоваться имбирь, без которого, кажется, не обходилось ни одно блюдо, подаваемое на стол и владыки, и простолюдина.

Одним из тех, кому средневековая Европа обязана знакомству с имбирем, был венецианский купец Марко Поло, который в XIII веке прибыл в Китай сухопутным путем, а вернулся в Венецию морем. Вместе с драгоценными экзотическими восточными товарами он привез с собой множество удивительных сведений о разных странах и народах, доселе неизвестных европейцам, в том числе о торговле пряностями вообще и, в частности, о произрастании и употреблении в Китае превосходного ароматического и лечебного средства — имбиря.

До этого монопольным правом торговли пряностями владели арабские купцы, которые, с одной стороны, распространяли славу об имбире по всему миру, а с другой — тщательно скрывали места его произрастания. В ответ на расспросы они морочили людям головы, рассказывая выдуманные истории о странах, находящихся далеко за Красным морем, на краю земли, где живут троглодиты, которые и выращивают эти растения. Эти сказки принимались за чистую монету не только обычными людьми, но и просвещенными авторитетами, вроде Геродота и Плиния Старшего, которые добросовестно заносили их в свои труды.

Примитивная, дурно пахнущая средневековая европейская кухня очень нуждалась в пряностях, позволявших сделать пищу не только съедобной, но и вкусной и притягательной. Крестоносцы, узнавшие во время походов в Византию и на Святую Землю вкус и аромат

восточной пищи, возвращаясь домой, везли с собой драгоценные пряности, среди которых конечно же был имбирь.

Когда и как имбирь попал в Россию, никто точно сказать не может, но о том, что о нем знали и его использовали уже в XV веке, можно косвенно судить по достоверным документальным свидетельствам существования в это время в Кафе (Феодосии) и Судакe (Сурожe) многочисленной русской колонии, в которой русские купцы жили или постоянно, или проездом. Оттуда путь «великого князя Ивана многие гости» пролегал в Шемаху, Персию и Среднюю Азию, где они покупали пряности, шелк, жемчуг, индиго, которыми славились восточные страны. Но самое раннее упоминание имбиря содержится в путевых записках Афанасия Никитина, тверского купца и первого русского путешественника, добравшегося к 1471 году до Индии и проведшего там три года. В тексте этих записок, известных у нас под названием «Хождение за три моря», можно прочесть: *«А родится там перец, да имбирь, да цветы муската, да орех мускатный, да каланфур — корица, да гвоздика, коренья пряные, да адрак<sup>1</sup>, да всякого коренья родится там много. И все тут дешево»*.

Четыре раза упоминается имбирь в «Домострое», письменном памятнике первой половины XVI века — сочинении об идеальном хозяйстве, семейной жизни и этических нормах христианского общества, содержащем советы самого разного характера — от заветов благочестия до кулинарных рецептов.

В бумагах Посольского Приказа сохранилась запись о том, что в 1667 году польское посольство привезло царю в Москву дорогой подарок: кусковой сахар, корицу, шафран, мускатный орех, гвоздику, кардамон, имбирь, перец, анис и тмин, общим весом 381 фунт (примерно 155 кг).

---

<sup>1</sup>Адрак (перс.) — вид имбиря.

В русской кухне имбирь применялся как ароматическая добавка в квас, сбитень, пряники, куличи.

Из высушенных и измельченных корневищ имбиря перегонкой с водяным паром получают чистое эфирное масло, которое высоко ценится в восточной парфюмерии за свой оригинальный пряно-древесный аромат.

Имбирь удачно сочетает в себе тонкий аромат, приятно жгучий вкус и отличное целебное действие. Сведения о том, что и как лечить средствами из имбиря, пришли сначала в арабскую, а потом в европейскую медицину из Китая и Индии, где лечебные свойства корневищ ценили настолько высоко, что он входил в состав чуть ли не половины всех лекарственных средств.

Согласно восточной медицине, есть различие между действием свежих и высушенных корневищ имбиря. В качестве основного лечебного средства предлагался чай из свежего корневища имбиря, прием которого вызывал обильный пот и мочеотделение, улучшал пищеварение, что, по мнению китайских медиков, способствовало удалению причины болезни и восстанавливало силы ослабленного болезнью человека.

Высушенные корневища имбиря в виде экстрактов и настоек применяли при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождаемых поносом, заболеваниях дыхательных путей, сопровождаемых кашлем, артрите, ревматизме.

В китайской медицине имбирь считался наиболее эффективным средством от морской болезни, утренней тошноты и рвоты беременных. Полагали также, что имбирный корень является надежным противоядием к отравлению морскими и речными моллюсками и рыбой, и в этом можно усмотреть одну из причин, по которой эту пряность так часто клали и продолжают класть в блюда,



изготовленные из морских и речных продуктов. Благодаря способности стимулировать кровообращение имбирь эффективен при любых обстоятельствах, когда мерзнут конечности. На него стоит обратить внимание людям, которым доставляют неудобство постоянно холодные руки или ноги, частые головные боли (и болезненные менструации у женщин).

Наконец, имбирь высоко ценили как пряность, продлевающую жизнь, и афродизиатическое, возбуждающее желание средство для мужчин и женщин.

Запах и вкус корневищ имбиря зависит от содержания эфирного масла (1–3%) и смолистых веществ (5–8%). Кроме того, в них находятся белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы, дубильные вещества.

Современные экспериментальные исследования показали, что биологически активные вещества, содержащиеся в корневищах имбиря, оказывают противовоспалительное, противоревматическое, антигистаминное, спазмолитическое, антиоксидантное, противорвотное действие; стимулируют моторную и секреторную деятельность желудка, антитоксическую функцию печени, улучшают процессы пищеварения.

При использовании свежего или измельченного в порошок сухого имбиря в качестве пряности в умеренном количестве токсический эффект отсутствует практически полностью. Неумеренное употребление имбиря в больших дозах и длительное время может вызвать депрессивное состояние, метеоризм, кровоточивость, возможны аллергические проявления.

Сушеный целый корень имбиря предназначен главным образом для ароматизации вина, уксуса, растительного масла, составов для консервирования. Сушеный корень редко используют там, где доступен свежий. В отличие от него молотый имбирь — порошок песочного цвета

с освежающе-резким ароматом — находит применение при домашнем и промышленном изготовлении самых разнообразных овощных, мясных, рыбных блюд, выпечки, кондитерских изделий и напитков.

Имбирь замечателен тем, что его можно смешивать со всеми другими пряностями и добавлять свежим или сушеным в любые мясные, рыбные, овощные, фруктовые блюда и кондитерские изделия.

Свежий имбирь, растертый вместе с чесноком, дает потрясающий вкусовой эффект в мясных и куриных блюдах. Имбирь следует растирать вместе с чесноком и другими специями, добавив небольшое количество дезодорированного растительного масла. В этом случае смесь получается более однородной.

Имбирь придает тонкий привкус бульону из птицы, мясным и фруктовым супам, соусам и всем видам рисовых блюд. Очень приятный вкус имбирь придает жареным блюдам из свинины, курицы, утки, рубленого мяса и грибов. В десертах как сухой молотый, так и свежий мелко нарезанный имбирь великолепно сочетается со вкусом и ароматом яблок, слив, груш, а также экзотических фруктов — бананов, манго, ананасов и папайи. Имбирь — любимая пряность сторонников кулинарного стиля *фьюжн*, для которого характерно неожиданное, но гармоничное смешение вкусов, ингредиентов и кулинарных традиций Востока и Запада; таких популярных кухонь мира, как французская, итальянская, китайская, японская, мексиканская. Кроме того, имбирь является неотъемлемым ингредиентом западной выпечки — традиционных имбирных пряников, кексов, печенья, традиционных французских пряников из ржаной муки, меда и пряностей и немецких пряников с большим количеством пряностей. Эта пряность играет важную роль в приготовлении

напитков — таких как имбирное пиво<sup>1</sup>, эль<sup>2</sup> и имбирное вино<sup>3</sup>.

В то же время имбирем при всей его доступности не следует злоупотреблять, ибо добавленный чуть больше, чем нужно, он способен нейтрализовать вкус всех других компонентов изготавливаемого блюда.

В китайской кухне светлый имбирь, маринованный в подслащенном уксусе, кисловато-сладкий и довольно острый на вкус едят в качестве закуски или добавляют в различные блюда. Красный маринованный имбирь имеет сладкий пряный вкус. Японский маринованный имбирь нежнее китайского, бывает также красным и светлым, и оба являются составной частью разнообразных блюд.

Китайский консервированный имбирь, упакованный в традиционные декоративные китайские банки, представляет собой сочный, нежный, молодой имбирь, очищенный от кожицы и законсервированный в сахарном сиропе. Он сладкий, довольно острый и употребляется в качестве закуски или приправы к острым китайским блюдам.

В Китае очень популярен засахаренный имбирь. Для его изготовления у зрелого сочного корневища снимают кожицу, вымачивают в холодной воде для удаления горечи, опускают в кипящий густой сахарный сироп и развешивают для просушки. У него один недостаток — его можно редко встретить вне пределов Китая.

---

<sup>1</sup> Имбирное пиво (Ginger beer) — безалкогольный газированный напиток с ароматом имбиря, более концентрированный, чем имбирный эль.

<sup>2</sup> Имбирный эль (Ginger ale) — сладкий сильногазированный напиток, с ароматом имбиря. Употребляется в чистом виде или в качестве компонента коктейля с крепким алкоголем (водка, джин, виски).

<sup>3</sup> Имбирное вино (Ginger wine) — безалкогольное вино на основе корня имбиря. Мягкое и освежающее, с приятным устойчивым вкусом.

**Имбирный напиток**, популярный во многих странах, готовят так. Прежде всего нужно взять свежий корень имбиря длиной 10 см, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Затем положить его в кастрюлю с 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать настояться 30 минут, добавить по вкусу мед (2 или больше столовых ложек). Подавать охлажденным, положив на блюдечке рядом дольки лимона, соком которых при желании можно подкислить райский напиток.

Также популярен **чай с имбирем**. Для того чтобы приготовить его, нужно взять свежий корень имбиря длиной 10 см, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой, залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить имбирь с водой в течение 20 минут. На дно прогретого чайника положить 2 ст. ложки зеленого чая, влить горячий



*Чай с имбирем*

отвар имбиря, закрыть крышкой и настаивать 5 минут. Чай процедить сквозь сито, добавить по вкусу мед или коричневый сахар. В некоторых странах в отвар имбиря во время настаивания добавляют палочку корицы, а в готовый чай добавляют сок 1 лимона. В жаркое время года

охлажденный имбирный чай с искусительным ароматом прекрасно освежит, а в холодные дни горячий восхитительный имбирный чай согреет душу и тело. Этот чай быстро поможет восстановить умственные и физические силы, избавить от головной боли и плохого настроения, усилить кровообращение, вызвать прилив энергии и вернуть хорошее самочувствие.

В наше торопливое время можно пить имбирный чай, приготовленный совсем просто — заваривая зеленый или черный чай из пакетика, добавьте в него щепотку молотого имбиря, ложечку меда.

Имбирь — культурное растение, которое никогда не встречается в диком виде. Это не просто вкусная пряность и полезный продукт — это универсальное лекарство. Так полагали жители Древней Индии, откуда и появилось это растение. Так считают и ныне. Божественная специя, а в то же время и лекарство. Ведь с имбирем готовятся и рыба, и каша, и супы, и салаты, и соусы. Свежий тертый корень можно добавлять всюду. Вкус только улучшается, к тому же витаминов и полезных веществ в блюдах заметно прибавится. Еще бы! Имбирь богат эфирными маслами, незаменимыми кислотами, витаминами А, С, бета-каротином, ценными смолами.

И в такой концентрации, что, обгоняя все другие растения, вполне может конкурировать с «корнем жизни» женьшенем. Не случайно исследователь его *Григорий Михайлов* назвал свой блистательный труд «Сильнее, чем женьшень. Целительные свойства имбиря». Как особо отмечает автор, в этой пряности содержатся в большом количестве эфирные масла, которым он обязан пряным, терпким ароматом, и фенолоподобное вещество — *гингерол* (от английского *ginger* — имбирь), придающее ему пикантную жгучесть.

Такое сочетание полезных веществ в «корне силы» и помогает оздоравливать организм от пят и до макушки. Имбирь — универсальное природное лекарство от множества опасных недугов. Одно перечисление их займет добрую страницу. А все потому, что в силу сбалансированности полезных веществ в корне укрепляется иммунитет. Имбирь, помимо эфирных масел, богат солями магния, кальция и фосфора, а также витаминами «нервной группы» — В ( $V_1$ ,  $V_2$ ,  $V_{12}$ ), С и А. Также имбирь содержит железо, цинк, калий, натрий, кремний, алюминий, аспарагин, кальций, каприловую кислоту, холин, хром, германий, линолевую кислоту, магний, марганец, никотиновую кислоту.

Считается, что тот, кто ест вдоволь имбиря, не нуждается ни в апельсинах, ни в лимонах. В том же исследовании Григория Михайлова есть любопытная, если не ошеломляющая статистика. Она оспаривает первенство цитрусовых как лучшего источника витаминов и микроэлементов. По праву ли лимон и апельсин называются «скорой помощью» при вирусных заболеваниях? А может, это место за имбирем? Сомнений нет: «скорая помощь» — имбирь. Еще бы, в «корне силы» содержится больше, чем в апельсине, в 32 раза натрия и в 18 раз магния, в 3 раза больше кальция, чем в лимоне. Имбирь содержит от 1,5 до 3% целебного и ценного эфирного масла, тогда как лимон — только 0,1–0,25%.

Имбирь содержит множество аминокислот, которые в обязательном порядке должны присутствовать в организме, такие как *метионин, треонин, фенилаланин, валин и триптофан*.

Основные компоненты имбирного корневища: *сахар, крахмал, цингиберен, гингерол, цинеол, борнеол, фелландрен, камфен, цитраль и бисаболен*.



Имбирь — многолетнее растение, побеги которого чем-то напоминают камыш. Цветки его желто-оранжевого или фиолетового цвета, а корень развит, мясист и растет вширь.

Период, когда высаживают имбирь, приходится на весенние месяцы — с марта по апрель. Период созревания длится от полугода до 10 месяцев в зависимости от условий, в которых имбирь произрастает. Созревание наступает тогда, когда верхние листья становятся желтыми и опадают. Размножается имбирь корневищами.

Важно понимать, что *черный (барбадосский) и белый (бенгальский) имбирь* — это один и тот же корень, разница лишь в степени обработки. С черного имбиря не снимают кожуру, его ошпаривают кипятком, после чего тот остается в своем первоизданном состоянии. Для получения же белого имбиря с него снимают кожуру, тщательно чистят и обрабатывают 2%-ным раствором сернистой кислоты или хлорной известью. Вследствие этого белый имбирь теряет часть своих полезных свойств, становится менее ароматным и менее жгучим, чем черный имбирь.

*Серый имбирь* — так называли измельченный корень имбиря, поскольку, превращенный в порошок, он приобретал серый цвет.

Имбирь низкокалориен. На 100 г имбирного корня приходится всего 80 ккал.

Полезные свойства имбиря многочисленны. Его используют для лечения и профилактики многих болезней.

Имбирь положительно воздействует на пищеварительную систему. Кроме того что имбирь придает блюдам особый вкус, он делает пищу легкоусвояемой, избавляет от несварения и отрыжки, способствует выработке желудочного сока и нормализации желудочной секреции. При регулярном употреблении имбиря в пищу аппетит в большинстве случаев появляется даже у тех, у кого

он отсутствовал в связи с каким-либо серьезным заболеванием.

Имбирь хорош для предотвращения и лечения различных простудных заболеваний, так как стимулирует отхаркивание, а отвар, приготовленный на основе имбиря, является отличным согревающим средством. Имбирь успешно борется с болезнетворными бактериями, дает противовоспалительный и успокоительный эффект, а также укрепляет иммунитет.

Благодаря способности противостоять паразитам имбирь используют для уничтожения глистов.

Полезные свойства имбиря распространяются и на больных бронхиальной астмой.

Поскольку имбирь обладает заживляющим свойством, его используют для лечения кожных заболеваний.

Советуют применять имбирь при метеоризме, поносе, желтухе, расстройствах функции почек, желчного пузыря и щитовидной железы.

Особенно благоприятно имбирь влияет на сосуды, укрепляет и очищает их, снижая содержание холестерина в крови. Это хороший помощник в лечении атеросклероза и укреплении памяти. Снижает артериальное давление. Повышает работоспособность и при регулярном употреблении дает прилив сил и бодрость. Служит профилактическим средством от тромбообразования и инсульта.

Имбирь снимает боли в суставах, мышечные боли, отеки и помогает в лечении ревматизма, артрита и артроза.

Считается, что имбирь эффективен для профилактики раковых заболеваний и способствует торможению роста опухолей.

Для женщин имбирь особенно полезен. Вещества, входящие в его состав, устраняют судороги, которые иногда сопровождают менструальный цикл; оказывают

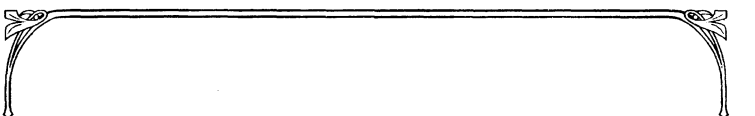
помощь в лечении бесплодия, благоприятно воздействуют на матку. Имбирный корень снимает симптомы токсикоза: тошноту, головокружение и слабость. Именно поэтому его рекомендуется принимать не только беременным женщинам, но и людям, страдающим морской болезнью.

Имбирь относится к афродизиакам, то есть усиливает половое влечение.

Небольшой кусочек имбирного корня рекомендуется жевать после каждого приема пищи. Его аромат действует лучше любой жевательной резинки и быстро избавляет от неприятного запаха изо рта.

За счет приятного вкуса и отсутствия вредных добавок лечение корнем имбиря не только эффективно, но и приятно. Употребляется корень имбиря с медом, лимоном и даже сахаром, а при желании из него можно приготовить даже сладкое полезное варенье или конфеты.

Но, поскольку растение все же является лечебным средством и в его состав входят различные витамины и аминокислоты, имеются противопоказания, которые необходимо учитывать при использовании данного растения в борьбе с тем либо иным заболеванием. Об этом будет рассказано ниже.



## **КАК ВЫБИРАТЬ, ХРАНИТЬ, ВЫРАЩИВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМБИРЬ**

### **КАК ВЫБРАТЬ ИМБИРЬ**

По сравнению со многими овощами и фруктами, при выборе которых нужно ориентироваться на множество видимых и невидимых глазу критериев, выбор корня имбиря весьма прост. Определить степень его свежести можно при осмотре. При наличии у имбирного корня ровной, неповрежденной, гладкой поверхности с золотистой кожурой можно утверждать, что корень свежий. Старый и некачественный корень легко определить по утолщениям, бугристостям, а также по наличию глазков, которые похожи на картофельные.

Покупая свежий имбирь, следует выбирать толстые кусочки с кожицей, слегка отливающей серебром. У молодого имбиря кожица гладкая, тонкая, плотно прилегающая к твердому, сочному, довольно увесистому корневищу. Старый имбирь имеет более толстую, несколько увядшую, на ощупь похожую на бумагу кожицу, которая свободно облегает сравнительно легкое корневище. Вот что не следует покупать, так это сморщенный, легко гнущийся, слишком легкий по весу имбирь.

Имбирь, полезные свойства которого мы рассмотрели, лучше всего покупать в виде корня, а не измельченный или маринованный (наименее предпочтительный). Ведь именно корень содержит максимум полезных веществ.

## КАК ХРАНИТЬ ИМБИРЬ

Конечно, редко получается использовать весь имбирь за один раз, поэтому следует знать некоторые советы, которые помогут максимально сберечь витамины и полезные вещества.

### **В холодильнике**

Корень имбиря хранится довольно долго, но постепенно теряет свои полезные свойства и впоследствии становится и наполовину не таким полезным, каким мог быть, если бы находился в свежем состоянии. Желательно хранить его не дольше 5–6 дней на нижних полках холодильника или в специальном отделении для овощей.

### **В морозильной камере**

Считается, что при хранении имбиря в морозильной камере он сохраняет все свои полезные свойства и качества. Из соображений удобства лучше всего положить корень в полиэтиленовый пакет в целом или измельченном виде. Если, измельчив имбирный корень, вы поместите его в пакет в виде тонкой плитки, то впоследствии сможете просто отламывать по кусочку необходимого вам размера.

### **Сушеный имбирь**

А вот в сушеном виде имбирь может храниться несколько месяцев. Однако, прежде чем заняться приготовлением корня имбиря в таком виде, его следует отмачивать в холодной воде на протяжении 10 часов.

Нельзя при хранении использовать целлофан, лучше завернуть корешок в сухую бумажную салфетку и положить в отделение на дверце холодильника. Есть и другой вариант: подсушить имбирь на солнце, завернуть в бумажный пакет

и поставить в погреб или холодильник, в этом случае имбирь сможет «прожить» месяц.

## **КАК УПОТРЕБЛЯТЬ КОРЕНЬ ИМБИРЯ**

Используют не все растение, а лишь его корневую часть, поскольку именно в ней содержатся все питательные элементы и вещества, так необходимые для здоровья и профилактики заболеваний. Корень имбиря можно либо купить, либо вырастить самим, что, однако, потребует определенного количества времени.

У некоторых при виде этого растения может возникнуть вполне закономерный вопрос: что делать с корнем имбиря — резать, варить, морозить?

Во-первых, следует определиться с тем, для каких целей вам необходим корень имбиря: для лечения или для приготовления пищи?

Если планируется использование в кулинарных целях, лучше выбирать свежий корень имбиря. В случае применения имбиря для профилактики заболеваний следует отталкиваться от того, для решения какой проблемы необходим имбирь. Например, если вам необходим корень имбиря для похудения, то лучше приобрести свежее растение, не порошок, для сохранения всех его качеств и свойств. Порошок же более предпочтителен для лечения ревматизма или суставов.

Важно также помнить, что полезные свойства растения будут зависеть от способа приготовления корня имбиря, хранения и последующего использования.

## **КАК ВЫРАСТИТЬ ИМБИРЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Да, оказывается, и это возможно. Если нет своего садового надела, выращивайте имбирь на подоконнике.



Если вы решили выращивать имбирь в домашних условиях, вам необходимо знать некоторые рекомендации специалистов:

- Для посадки приобретайте только плотный имбирный корень.
- Поместите корень в пакет и оставьте на 1–2 недели, пока не пробьются почки.
- Почва нужна рыхлая, можно добавить песок.
- Посуда должна быть пусть и неглубокой, но весьма широкий, чтобы было пространство для корней.
- Имбирию необходимо много влаги, поэтому следует часто поливать и опрыскивать его.

Григорий Михайлов подсказывает интересный способ. Итак, *технология выращивания имбиря шаг за шагом*.

Вам необходимо приобрести наиболее свежее, гладкое и блестящее корневище из магазина или с «восточного» рынка. Можно сказать, что это самая сложная часть процесса. Далее все хорошо знакомо и понятно.

### **Подготовка посадочного материала**

Если вы хоть раз в жизни сами сажали картофель (или хотя бы видели, как это делают другие), то технология вам известна. Если нет, поступаем следующим образом: отделяем кусочек имбирного корневища с одной или двумя живыми почками-глазками (они в самом деле похожи на картофельные). Если корневище немного подсохло, можно поддержать его в теплой воде в течение нескольких часов, чтобы пробудить спящие почки. Только нельзя брать горячую водопроводную воду. Лучше налить обычную холодную воду из-под крана (или фильтрованную) и слегка подогреть ее на плите.

Затем корневище нарезаем на куски длиной 2,5–5 см (при массе 20–25 г) с одной-двумя хорошо развитыми почками.

## **Посадка**

Сажаем горизонтально почками вверх в широкий низкий горшок диаметром 20 см, заполненный почвенной смесью, состоящей из равных частей садового суглинка, песка и компоста. Если вы планируете употреблять свой имбирь в пищу, то лучше использовать органические смеси, предназначенные для выращивания овощей. Сажать корневище имбиря следует не очень глубоко. Хороший дренаж (например, с помощью керамзита) — абсолютно необходимое условие выращивания имбиря. При застое воды корневища растения загнивают. Поэтому на дно горшка укладываем дренаж, затем заполняем на три четверти почвенной смесью, кладем на нее горизонтально кусочек корня и сверху присыпаем землей до верха горшка.

## **Уход и полив**

Последний шаг — ухаживаем. Поливать нужно осторожно, чтобы почва в горшке была равномерно влажная, но ни в коем случае не мокрая. Поэтому будет лучше, если вы будете чередовать поливы: один день — верхний, другой день — нижний, в поддон. Таким правилом полива нужно руководствоваться на протяжении всей жизни растения. Помните также, что обильность полива зависит от температуры воздуха: при низких температурах полив должен быть умеренным, при жарких — интенсивным.

Поставьте горшок с посаженным имбирем в хорошо освещаемое, но защищенное от прямых солнечных лучей место. Когда появятся проростки, подкормите растение органическими удобрениями для тропических растений, которые продаются в цветочных магазинах. Удобрительные поливки лучше проводить под вечер. Удобрять можно только здоровые растения в период роста и цветения. Нельзя удобрять неукоренившиеся, а также больные растения. Быстро растущие растения удобряют чаще,

медленно растущие — реже. Нельзя вносить удобрение, когда земляной ком сух. Нужно предварительно хорошо его увлажнить и затем полить удобрением.

Для большинства комнатных цветущих растений рекомендуется вносить полное минеральное удобрение, по крайней мере, 2 раза — в период бутонизации или образования цветочных почек.

Держите растение в теплом и светлом помещении. На лето можно поместить горшок с имбирем на застекленный балкон (если вы в городской квартире) или в парник (если вы в загородном доме или на даче). Важно держать растение вдали от прямых солнечных лучей и ветра, при этом обеспечив ему разреженный свет, жаркую температуру и высокую влажность. Поскольку культура родом из влажных тропиков, вам круглый год придется ее аккуратно поливать, опрыскивать теплой водой, держать в тепле и оберегать от прямых солнечных лучей. Зимой подоконник не лучшее место для горшка с имбирем, потому что там часто гуляют сквозняки, которые могут повредить растение.

### **Сбор урожая**

Через несколько недель у вас вырастет высокое, стройное травянистое растение, напоминающее бамбук. На его изящных стеблях появятся глянцевые темно-зеленые листья, которые со временем пожелтеют. За несколько месяцев из корневища вырастут новые стебли, на которых, если вам повезет, могут появиться белые колосовидные соцветия. Кто видел редкое цветение имбиря, говорит, что это довольно красиво. Растение выпускает цветок на длинном прикорневом стебле. Цветок имбиря светло-желтого цвета с лиловым краем, окружен прицветниками.

Осенью у растений имбиря наступает период покоя. Это подходящий момент для того, чтобы вынуть растения из горшка и получить урожай в форме размножившихся подземных побегов.

В Юго-Восточной Азии, на родине имбиря, урожай снимают в начале марта. Это конец холодного сезона, хотя холод в это время относительный — около 27 °С в тени. Вам же нужно ориентироваться по отросткам: вы заметите, что их стало много, от 6 до 8 — значит, можно доставать нежные и питательные корешки.

Но не используйте весь имбирь. Одну из «шишечек» с почкой сохраните для новой посадки. Если же вам потребуется немного имбирного корня раньше того времени, когда все растение будет готово, осторожно приоткройте часть корневища и отрежьте от него кусочек побега. Затем присыпьте землей приоткрытую часть, и растение будет продолжать рост.

# ИМБИРЬ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

*Жить с пряностями интереснее, чем без них.  
А так ли много в мире вещей, про которые  
можно сказать подобное?*

П. Вайль, А. Генис.  
«Русская кухня в изгнании»

Для лечения различных заболеваний корнем имбиря народная медицина предлагает множество рецептов. Врачи, работающие в официальной медицине, также используют корень имбиря в медицинской практике, что говорит о его поистине удивительных свойствах и возможностях.

Перечень лечебных свойств имбиря обширен: он оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, обезболивающее, рассасывающее, ветрогонное, потогонное, тонизирующее, заживляющее и возбуждающее действие. Кроме того, имбирь — это мощный антиоксидант, противоглистный препарат и природный иммуномодулятор.

## **Настойка «Иммунитет»**

Настойку принимают для активизации иммунитета во время эпидемий гриппа и ОРЗ.

Очистите от кожуры 400 г корня имбиря, натрите на терке и залейте 1 л спирта. Дайте настояться в течение 3–4 недель в теплом месте, изредка встряхивая. Когда настойка станет желтого цвета, процедите и пейте после завтрака и обеда по 1 ч. ложке.

Вечером пить настойку не надо, потому что на некоторых имбирь оказывает бодрящее действие — вдруг вам будет трудно уснуть?

Если вы беременны или по каким-либо причинам не можете принимать спиртовые настойки, существует вариант приготовления отвара на воде. Но в таком случае вам придется постоянно следить за его пригодностью и хранить в холодильнике.

Почему же имбирь считается волшебным источником врачевания телес наших? Попробуем разложить всё по полочкам.

Во-первых, что касается иммунитета. Провитамин А, изобильно содержащийся в «корне силы», активизирует клетки-убийцы вирусов и чужеродных бактерий. Да и сами вредоносные микроорганизмы на дух не переносят имбирь. Так что можно считать, что этот корень типичный и самый убойный антиоксидант, который помогает нашему организму чудоподобным образом справляться со свободными радикалами, а значит, и со старением и умиранием наших клеток.

Приготовьте из сушеных корней имбиря тибетский чай — и вы надолго забудете о хворях.

### **Тибетский чай вместо завтрака и при простуде**

Этот чай давно известен в Китае и северных районах Индии. Местные жители в холодное время пьют его вместо завтрака, используя при приготовлении свежее молоко большой жирности или даже сливки. Мы сливки из рецепта исключили из соображений, что многие заботятся о своей фигуре, а потому ограничивают потребление животных жиров. Если вы считаете, что вполне можете позволить себе употребление сливок, — пожалуйста! Это хорошо скажется на вкусовых качествах и придаст вам сил до самого обеда.



Чай хорошо помогает при любых ОРВИ, переохлаждении, ангине.

Для приготовления 1 л напитка (на всю семью) понадобится: 0,5 л молока 3,2%-ной жирности, 0,5 л воды, 10–11 шт. гвоздики, 9–11 шт. кардамона (зерна раздавить, размолоть вместе с гвоздикой), 1/2 ч. ложки сухого имбиря или 1 ст. ложка свежего имбиря (рекомендую свежий имбирь, лучше его размельчить), 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 2 ч. ложки зеленого чая, 1 ч. ложка любого черного чая.

В эмалированную кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Сразу же добавить последовательно гвоздику, кардамон, имбирь (сухой) и зеленый чай. Кипятить 1 минуту. Добавить молоко. После этого добавить черный чай и положить свежий мелко нарезанный имбирь, если не заправляли ранее сухим. На фазе закипания добавить мускатный орех. Дать немного покипеть. Выключить. Настаивать 5 минут. Процедить в керамическую посуду (кувшин или чайник).

Пить утром натощак, без сахара. После этого не завтракать.

Этот чай можно использовать для профилактики или снятия болей в горле. Терапевтический эффект возникает за счет эфирных масел имбиря и гвоздики, которые успокаивают боль в горле. После нескольких глотков чая чувствуешь, как горло «согревается».

Уже признано всеми, что имбирь вселяет необычайную бодрость. Рассмотрим, какой здесь механизм срабатывает, почему начинают играть гормоны.

Почему, скажем, женьшень или, что доступней нам, элеутерококк обладают таким же свойством? Как и «корень жизни», его сибирский собрат — из семейства аралиевых. Он *обладает тонизирующим и адаптогенным эффектом*. Растение содержит большое количество

витаминов, аминокислот, в нем 7 гликозидов, тритерпены, кумарины и стерины. Все это в комплексе и составляет бодрящий коктейль. Но ведь имбирь — совсем не «бедный родственник». Он обладает той же взрывной силой.

Как и элеутерококк прописывают при хронической усталости, нарушении обмена веществ, болезнях пищеварительной и мочеполовой систем, заболеваниях щитовидной железы, а также злокачественных и доброкачественных опухолях, на том же поле «промышляет» и имбирь. И уж если препараты элеутерококка прописывают космонавтам при их нагрузках и утомляемости, то почему нам не использовать в полную силу его фактического двойника — «корень силы»? Мудрая природа-матушка так тщательно и точно «взвесила» его компоненты, что навредить имбирь не может — ни старому, ни малому. И как пряность, в разумных, конечно, дозах, и как лекарство.

Добавляйте корень имбиря в овощные салаты, заправляйте оливковым маслом (так он лучше воспринимается нашим организмом), и очень скоро упадок настроения и усталость тела уйдут, точно так, как рассеивается утренний туман. Они станут не такими частыми и глубокими.

Многие родители знают, как сложно помочь, когда у ребенка аллергический ринит, или сенная лихорадка. Но, как утверждает автор упомянутого уже исследования *Григорий Михайлов*, эта болезнь лечится. Состав имбиря настолько универсален, что результат не может не сказаться.

### **Аллергический ринит, или сенная лихорадка**

Если у вас отмечается такая разновидность аллергии, как сезонный поллиноз (то же, что сенная лихорадка или аллергия на пыльцу), лучше начинать лечение имбирной настойкой вне периода обострения, то есть зимой или в самом начале весны. Тогда к началу цветения и пыления

именно «вашей любимой» травки или дерева иммунитет уже успеет укрепиться, и вы удивитесь, насколько облегчится ваше состояние. Применять настойку следует до окончания цветения всех растений-аллергенов.

Рецепт прост: *взять 1 корень имбиря, натертый на терке, 5 горошин черного перца, 3 гвоздики, 1 ч. ложку корня пустырника (продается в аптеке), настоять в 1 л 40%-ного спирта в теплом темном месте, через месяц процедить и дать отстояться, осадок удалить. В этом случае настойка получается более концентрированной, чем в предыдущих рецептах. Принимать данное средство надо 2 раза в день после еды по 1 ч. ложке на 1 стакан воды. При этом надо исключить из питания мясо.*

Мы можем употреблять корень имбиря как пряность и как снадобье в свежем виде и перетертым в порошок — сушеным. Но есть и совершенно удивительная его ипостась — *имбирное масло*. Терапия корнем имбиря в свежем виде в некоторых случаях может быть резковатой, а имбирное масло, хотя оно и сохраняет в себе все свойства «корня силы», мягче и неконфликтней. Что же предпочтительней? На самом деле не надо разделять. По сути одно дополняет или подменяет другое. Просто масло ласковей, что ли. Но оба, и корень в свежем и сушеном виде, и масло — добиваются того же результата. Оба оказывают антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, согревающее действие, повышают функциональную активность желудка, стимулируют половую активность, являются общеукрепляющим и тонизирующим средством, улучшают аппетит.

Применяется корень имбиря при *любой боли (мышечной, головной)*: его можно применять *внутри*, а можно делать *пасты* (порошок имбиря смешать с водой) или *компрессы* (имбирь натереть на терке), которые прикладывают к больному месту.

Например, смешав порошок имбиря с небольшим количеством воды, получают компресс, который используется при *головной боли* и *хроническом ревматизме*.

Также порошок имбиря хорошо помогает при *боли в спине*. Смешав 1/2 ч. ложки перца чили и 1 ч. ложку куркумы с порошком имбиря и водой, получают смесь, которую необходимо немного подогреть, затем поместить в тканевую повязку, приложить к больному месту и тщательно закрепить. Эта смесь применяется не только для снятия боли в спине, но и при *болезненных ощущениях в суставах*. Только при изготовлении компресса для суставов рекомендуется заменять воду, которой разбавляют смесь, растительным маслом, предварительно разогретым.

Для *расслабления, снятия болей и ломоты в мышцах* эффективны *ванны*. Если в ванну добавить отвар, приготовленный на основе имбиря, это будет значительно полезней. На одну ванну приходит 1 л кипяченой воды с 2 ст. ложками порошка имбиря. Перед тем как вылить отвар в ванну, его необходимо кипятить около 10 минут.

Для того чтобы избавиться от *слабости, тошноты и головокружения*, которые являются обычными симптомами морской болезни, необходимо взять 1/2 ч. ложки имбиря и смешать его с чаем или водой желательно за 30 минут до еды. Также этот рецепт поможет беременным женщинам избавиться от неприятных симптомов токсикоза. В ходе исследований было показано, что имбирь помогает в устранении и уменьшении выраженности некоторых симптомов укачивания лучше, чем плацебо или другие препараты. Обычные лекарства, которые ослабляют тошноту, могут иметь побочные эффекты, такие как сухость во рту и сонливость. Имбирь побочных реакций не вызывает.

Несколько советов по применению имбиря при приступах морской болезни.

- *Порошок или капсулы.* Принимать 250 мг за 1 час до вылета. Повторять каждые 4 часа, пока симптомы не ослабнут.

- *Настойка (1:5).* Принимать от 2 до 5 мл каждые 4 часа до полного снятия симптомов тошноты

- *Жидкий экстракт.* Принимать от 0,5 до 1 мл каждые 4 часа.

Если вы страдаете *желудочным расстройством*, то смесь мускатного ореха и имбиря, добавленная в натуральный белый йогурт, поможет устранить дискомфортные ощущения. Достаточно половины стакана йогурта и 1/3 ч ложки смеси муската и имбиря.

Полезные свойства корня имбиря используются при *простудных заболеваниях, эпидемиях гриппа и ОРВИ*: нужно удалить кожицу с корня, отрезать небольшой кусочек и положить в рот. Вы почувствуете, как язык пощипывает из-за воздействия эфирного масла и прочих лечебных компонентов. Когда эффект ослабеет, слегка надкусите имбирь — пощипывание возобновится.

Высокоэффективно применение корня имбиря при *кашле*. Имбирь способен снимать боль в горле, оказывая отхаркивающее действие. Корень имбиря при простудных заболеваниях и гриппе понижает температуру тела, согревает, повышает тонус и придает жизненных сил. Имбирь является профилактическим средством против простуды, так как укрепляет иммунную систему. При повышении температуры тела и ознобе имбирный чай служит хорошим жаропонижающим средством (до 38 °С). Но, если температура тела поднялась выше 38 °С, потребление имбирного чая лучше отложить. Корень улучшает кровообращение и очень подходит для стимуляции согревающего эффекта для всего тела. Он замедляет фиксацию слизи в дыхательных путях, а это ослабляет приступы кашля.

Полезное свойство имбиря, связанное с уничтожением болезнетворных микробов, может помочь при *зубной боли*. Для этого достаточно тщательно разжевать маленький кусочек имбиря и положить его на болезненное место. Кроме того что имбирь очистит место, на котором будет расположен, от микробов, после себя он оставит приятный пряный аромат.

Если жевать имбирь у вас не получается (из-за его жгучего вкуса), просто протрите им зубы — эффект будет не менее ощутим.

Приготовив специальную пасту из имбиря, воды и куркумы, можно *вытягивать гной из фурункулов*, очищая таким образом место их расположения. Достаточно нанести немного этой пасты на пораженные места. Имбирь оказывает противовоспалительное и очищающее действие, что поможет как можно быстрее обеззаразить и залечить пострадавшее место.

Известны полезные свойства имбиря *для женщин*: он является афродизиаком, который избавляет от фригидности и бесплодия, устраняет симптомы токсикоза во время беременности, очищает организм от шлаков и токсинов, благодаря чему улучшается цвет лица, острота зрения и память.

При *беременности* имбирь помогает снимать неприятные симптомы: токсикоз, головокружение, потерю сил — без использования вредных для ребенка химических средств или биологических добавок. Небольшой кусочек этого растения даст возможность избавиться от тошноты, если просто пожевать его. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие женщины часто используют имбирный корень при беременности.

Однако надо быть осторожными — существуют противопоказания. Например, корень имбиря нельзя применять на последних месяцах беременности или во время кормления ребенка грудью.

Прием 1 г имбиря в день может положительно повлиять на самочувствие беременной женщины. Можно жевать или сосать кусочек свежего корня или приготовить настой из свежего тертого имбиря. Несмотря на облегчение, беременным не рекомендуется пить имбирный чай больше 4 дней подряд. Необходимо делать перерывы и строго соблюдать дозировку. Как правило, рекомендуется принимать по 2 г сухого или 10 г свежего имбиря в день в несколько приемов.

Родившим женщинам, а также женщинам, страдающим целлюлитом, можно использовать крем, в состав которого входит имбирь.

Большим открытием для многих женщин станет то, что имбирный корень отлично подходит для лечения бесплодия у женщин и восстановления мужской силы у мужчин.

Даже маленькая чашечка имбирного чая поможет успокоить внезапно разбушевавшиеся нервы.

С чем же связано большое количество полезных качеств имбиря для будущих мам? Сам по себе имбирь богат различными минералами и солями: в нем содержатся такие вещества, как кальций, магний, цинк и фосфор. В период беременности такая поддержка не помешает. К слову сказать, полезен при беременности и маринованный корень: его качества обязательно сохранятся при хранении в холодильнике. Кроме того, имбирь содержит большое количество витаминов, например витамины А, В<sub>1</sub>, С, ниацин. Имеются и протеины, эфирные масла, углеводы и жизненно важные для любого организма аминокислоты — триптофан, метионин, лейцин и валин. Многие сторонники народной медицины довольно часто используют имбирь в качестве лекарства.

Имбирь во время беременности хорош для использования еще и потому, что он оказывает противорвотное

действие и, как уже было отмечено, устраняет тошноту, что порой может показаться просто незаменимым при токсикозах. И это далеко не единственные плюсы имбиря для беременных женщин.

Рассмотрим еще некоторые преимущества использования имбиря при беременности.

Имбирь считается хорошим природным спазмолитиком. В частности, отечность ног можно снять при помощи имбиря.

При употреблении имбирного корня отмечается улучшение самочувствия. Как известно, беременным довольно часто прописывают пустырник или валериану, однако чай с имбирем при беременности дает не меньший эффект. Растение устраняет всевозможные мигрени, головокружения, налаживая таким образом полноценную работу организма и, соответственно, улучшая самочувствие в целом. Достаточно взять примерно 50 г очищенного имбиря, заварить его в стакане кипятка, и через 10–15 минут можно наслаждаться его приятным ароматом. Лимонный сок или мед — по вкусу. Только самое главное в данном случае — чтобы чай не был крепким. Если приготовить такой час вечером в термосе, то утром беременной женщине он поможет спокойно подняться с постели, особенно если беспокоит сильная тошнота и/или рвота.

Имбирь — отличное средство от *простуды и различных воспалений*. Если чувствуется определенное недомогание, то лучше сразу же заварить чай. Особенно с учетом того, что беременным не рекомендуется употреблять слишком много лекарственных препаратов, чай из имбиря будет вдвойне полезным.

В целом имбирь при беременности проявляет просто чудодейственные свойства, которых нет даже у самых современных препаратов. О его пользе можно говорить почти до бесконечности, ведь имбирь подарила нам сама



природа. Поэтому даже опытные врачеватели народной медицины настоятельно рекомендуют имбирь при беременности.

Экстракт имбиря издавна используется в традиционной медицинской практике для *уменьшения воспаления при остеоартрите*. В ходе исследования было доказано, что те, кто принимал его экстракт 2 раза в день, ощущали меньше боли и пили меньше обезболивающих препаратов, чем те, кто получал плацебо.

Немаловажную роль играет имбирь и в *профилактике инсульта и сердечного приступа*. Имбирь помогает снизить уровень холестерина и предотвратить повышение свертываемости крови. Это имеет особое значение в лечении болезней сердца, когда кровеносные сосуды могут быть заблокированы сгустками. Разжижая кровь, имбирь служит отличным профилактическим средством против тромбоза. Свежий корень уменьшает свертываемость крови во много раз лучше чеснока.

Какой должна быть дозировка имбиря? Корень имбиря можно жевать, добавлять в чай или в еду в качестве специи. Также из натертого корня готовят настой. Но следует учитывать тот факт, что доза 1–2 г сухого порошка эквивалентна примерно 10 г свежего имбиря, это приблизительно кусочек корня длиной 6–7 мм.

Для *профилактики послеоперационной тошноты* следует принимать 1 г сухого имбиря за 1 час до операции.

Имбирь действует как сжигатель жира, то есть потеря веса связана не с потерей жидкости, а с расщеплением лишних жиров, что наиболее физиологично.

*Основные свойства чая из корня имбиря:*

- Корень имбиря помогает *чувствовать себя комфортно* во время соблюдения любой диеты. Чай с имбирем придает чувство насыщенности при заметном уменьшении количества пищи.

- Имбирь *снимает усталость мышц*. Это значит, что после активных тренировок в спортзале мышечная ткань лучше восстанавливается. Это позволит после тренировок оставаться более активным и бодрым, а не валяться и охать на кровати.

- Имбирь *регулирует уровень глюкозы*. Это важно, поскольку уровень сахара оказывают непосредственное влияние как на увеличение, так и на снижение веса, а также на эмоциональное состояние в течение дня. Конечно, приятнее оставаться бодрым к концу рабочего дня, чем чувствовать усталость и вялость уже к обеду.

- Имбирь обеспечивает *укрепление иммунной системы*. Исследования показали, что люди, которые принимают имбирь, выздоравливают намного быстрее. Пить имбирный чай необходимо и для профилактики заболеваний, особенно в осенний или весенний период, когда организм особенно нуждается в иммунной защите.

- Имбирный чай *улучшает кровообращение в сосудах*. А ведь плохое кровообращение вызывает чувство усталости, тяжести и нервного напряжения. Особенно полезен чай с имбирем в холодное время года, когда организму нужно согреться изнутри.

- Если *замучила изжога*, пейте чай из имбиря. При первых признаках изжоги не следует бежать в аптеку за лекарством, попробуйте пить имбирный отвар.

- В период соблюдения диеты из-за ограниченного питания мы не получаем необходимые питательные вещества. А имбирь, улучшая кровообращение, помогает организму поглощать питательные вещества эффективнее. Корень легко усваивается и помогает в переваривании других продуктов.

- Имбирь помогает *бороться с неприятным вздутием живота (метеоризмом)*. Пейте корень при метеоризме и болях в кишечнике. Для уменьшения брожения в кишечнике

можно пить имбирный чай в сочетании с корицей, мятой, корнями петрушки и листьями ежевики или земляники.

- Имбирный корень *устраняет неприятный запах изо рта*. Употреблять в пищу чеснок необходимо, но многие не могут себе этого позволить из-за неприятного запаха. Эту проблему легко решает имбирь. Запах чеснока можно нейтрализовать, выпив чашку чая с имбирем или просто пожевав небольшой кусочек корня.

- Имбирь — *эффективный афродизиак*. На протяжении тысячи лет он используется знахарями для повышения «желания», причем в равной степени как для мужчин, так и для женщин.

### **Имбирный напиток от простуды**

- Свежий корень имбиря — 1–2 среза (0,5 см)
- Молоко — 1/4 стакана
- Вода — 3/4 стакана
- Мед — 1 ч. ложка

В кастрюлю влить воду, положить имбирь и кипятить 2 минуты под крышкой. Затем влить молоко и дождаться, пока смесь закипит. Снять с плиты и вылить в чашку. Дать немного остыть и добавить мед.

Этот рецепт хорош для *облегчения симптомов простуды* и как *антисептическое средство*.

### **Имбирный отвар**

- Имбирный корень — 15 г
- Вода — 300 мл
- Чай черный — щепотка
- Мед — 1 ст. ложка

Залить имбирь кипятком и прокипятить 2–3 минуты. Снять с огня, добавить щепотку черного чая и подождать 5 минут, пока чай заварится. Потом отвар процедить и положить лимон и мед по вкусу. Отвар этот эффективен при

лечении простуды, а также является источником витаминов.

Необходимо знать особенности применения имбирного корня у детей. В таких случаях целесообразно приобретать корень имбиря свежий, а не в виде порошка, поскольку употребление свежего растения будет эффективнее, чем использование порошка. Отнестись к использованию корня имбиря у детей следует с осторожностью, в частности потому, что в периоды обострения аллергических реакций в некоторых случаях имбирь может усилить их.

Чай из имбиря с медом и соком лимона стал уже одним из самых популярных способов для *понижения температуры и успокоения кашля*. Подобный напиток поможет избавиться и от других симптомов простуды. Другие детские болезни тоже вполне подвластны лечению имбирем, поэтому вы с успехом можете использовать его и в других, аналогичных, целях. Мягкое воздействие данного лечебного средства является ключевым фактором, на основании которого можно спокойно давать имбирь детям, которые страдают простудными заболеваниями. Помимо этого, корень имбиря для детей полезен еще и тем, что он содержит натуральные эфирные масла, которые дают возможность за короткий срок избавиться от *гриппа и простуды*. Имбирь детям поможет и потому, что его пары в кипящем состоянии можно использовать для ингаляции.

Кроме того, корень имбиря и непосредственно имбирный чай обладают свойствами, которые помогут устранить такие симптомы, как *тошнота, рвота, головные боли, спазмы*. Поэтому если ребенок страдает некоторыми расстройствами пищеварительной системы, то, после совета с педиатром, ваш малыш может пройти небольшой курс лечения имбирным чаем. Как известно, не очень хорошо ребенка с малых лет приучать к различным таблеткам без особой необходимости, а имбирь прежде всего

является экологически чистым продуктом. Растение поможет избавиться от многих недугов всей семье. Даже мышечные боли под силу устранить при помощи имбиря.

Имбирь целесообразно давать детям и в случае, если вы хотите укрепить иммунитет ребенка.

Так как все же иногда возможны аллергические реакции и повышенная чувствительность, лучше не начинать лечение с имбирем и продуктами на его основе, предварительно не проконсультировавшись с врачом-педиатром. Таким образом, если вы раздумываете о том, стоит ли давать имбирь детям, то можете не сомневаться — растение действительно полезно. Только предварительно посоветуйтесь с квалифицированным педиатром. При этом сам по себе имбирь не рекомендуется давать детям в возрасте младше 2 лет.

Имбирь можно с успехом применять при перхоти и заболеваниях кожи головы. Корень имбиря для волос полезен не меньше, чем для всего организма. Имбирный корень обладает способностью воздействовать на кровообращение. В результате кровь поступает к коже головы, к волосяным фолликулам. Последние получают кислород и другие питательные вещества, за счет которых стимулируется и рост волос, и их развитие, улучшаются структура и здоровье.

Кроме того, стало известно и об эффективности имбиря для *борьбы со старением*, так, к примеру, косметологи активно внедряют его при разработке новых косметических средств. Во-первых, имбирь обладает антимикробными свойствами, а во-вторых, тонизирует кожу, делая ее более эластичной. Имбирь также способствует выведению токсинов и шлаков из организма, «чистя» его изнутри.

А теперь рассмотрим, чем полезен имбирь для *мужчин*. Начнем с того, что само слово «имбирь» в переводе

с китайского языка означает «мужественность». Ведь употребление имбиря улучшает циркуляцию крови, что, как известно, существенно усиливает потенцию, что делает имбирь для мужчин чрезвычайно полезным. С помощью имбирного масла можно увеличить мужскую силу, при этом оно обладает несколько возбуждающим эффектом, что придает уверенности в себе и своих силах, соответственно.

Имбирь можно успешно использовать и в качестве *приправы к романтическому ужину* — это успокоит пищеварение и вызовет прилив крови к интимным зонам. К примеру, в кулинарии довольно часто употребляют порошок имбиря, который обладает приятным терпким ароматом и жгучим вкусом. Можно сдабривать имбирем сельдь и мясо в кисло-сладком соусе, а также различные морепродукты — особое распространение он имеет, в частности, когда готовятся суши. Аромат имбиря подходит и для таких блюд, как различные супы и бульоны. Кроме того, с имбирем готовятся всевозможные соусы и маринады.

Имбирь также является антигистаминным средством, что дает возможность для *лечения различных воспалений*.

Диетологи многих стран рекомендуют постоянно использовать имбирь в питании, ведь он полезен практически для всех. Примечательно, что в русской кухне имбирь находит наилучшее применение. И это несмотря на то, что в Индии имбирный чай является чуть ли не народным напитком, особенно в холодное время года. Приготовить его можно так. Взять 10–12 ломтиков имбиря на одну чашку кипятка и добавить немного мяты или мелиссы (подойдет и другая аналогичная трава). По вкусу можно добавить в кипяток лимон и мед, в результате чего вы получите превосходный напиток, который

будет тонизировать организм и бодрить его в разы лучше, чем банальный кофе. Полезно пить имбирный напиток маленькими глотками в перерывах между приемами пищи. Корень имбиря для мужчин окажет незаменимое действие не только в половой, но и в обычной деловой жизни. Имбирь придает бодрость духа и уверенность в себе.

## КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

*Один из загонычиков, которых он послал в город петь,  
вернулся и сообщил ему, что они кое-что нашли.*

*На этот раз — женщину.*

*— Иди по главной улице до тех пор, пока не почувствуешь  
запах имбиря. По этому запаху ты узнаешь, где ее дом,  
потому что она кладет имбирь в любую еду.*

Милорад Павич,  
«Хазарский словарь»

Имбирь издавна добавлялся в пищу, придавая ей особый вкус и аромат. Особенно часто его используют как приправу в различные первые блюда: овощные, мясные, рыбные и даже фруктовые супы. Не обходятся без имбиря и некоторые каши. Часто имбирь используется как ароматная приправа к жаркому. Он идеально подходит практически к любому виду мяса, будь то свинина, говядина, утка, баранина, телятина, курица или индейка. В последнее время стало очень популярно блюдо под названием суши, с которым обычно подается маринованный имбирь. В овощных блюдах имбирь тоже приветствуется. Чаше всего его добавляют в состав фаршированных овощей (томатов, кабачков, огурцов, перца, баклажанов и пр.) и различных блюд, приготовленных из грибов.

Имбирь широко применяют как компонент различных напитков. Его добавляют в компоты, и на его основе готовят чай.



Издавна имбирь славился своим ароматом и вкусом. На Руси он был необычайно популярен. Именно от имбиря пошло название «пряник», так как главным компонентом знаменитых тульских пряников была именно эта пряность. Но имбирь добавляли не только в хлебобулочные изделия. На его основе варилась медовуха, изготовлялся квас, его добавляли в варенье и сбитни. Имбирь придавал блюдам пряный вкус, за счет чего всегда был необычайно востребованным.

Добавляют корень имбиря в пунши, тесто, пудинги, фруктовые соки, пиво, чай. Тонкий вкус имбирь придает первым блюдам, рису, мясу и рыбе, вареной курице, сыру. В Китае с давних пор считается отличным лакомством имбирное варенье, а также отваренные и засахаренные корни растения.

И в Европе, и в Азии имбирем приправляют разные напитки — компоты, соки, минеральные воды, но особенно популярен имбирный чай.

В консервации кусочки имбиря помещаются в банку с огурцами, дыней, тыквой. На его основе делают соусы.

Иногда имбирный корень засахаривают. Тогда он годится для изготовления варенья, мармелада, цукатов и конфет самого разного вида.

И даже не перечить, сколько имбиря используется в хлебобулочной промышленности для изготовления различных булочек, пирогов, кексов, пряников и прочего.

Применение имбирю нашлось даже в алкогольной промышленности, где на его основе изготавливают славящиеся своей горечью ликеры, пунши, а также имбирное пиво.

Щепотка порошка, добавленная к фруктам, сделает блюдо уникальным на вкус.

## **Как правильно чистить имбирь**

Непосредственно под кожурой имбиря содержится наибольшее количество полезных веществ, поэтому чистить его нужно очень осторожно, соскабливая минимальный слой ножом, прямо как морковь.

## **Имбирный чай с лимоном**

На основе имбиря готовят приятный на вкус чай с лимоном. Этот чай уникален тем, что в одном составе можно различить три вкуса: сладкий, кислый и острый, к тому же он обладает согревающим эффектом. Именно это заставляет взбодриться при его принятии. Кстати, настаивать его не обязательно целый час — это просто один из рецептов, достаточно и 10–15 минут, попробуйте.

## **ЗИМНИЕ ИМБИРНЫЕ НАПИТКИ**

### **Рецепт с апельсином и медом**

*Корень имбиря — 1 срез, апельсин — 4 шт., мед — 2 ч. ложки, кипяток — 200 мл.*

Выжать из апельсинов сок, добавить очищенный и нарезанный кубиками имбирь, добавить мед по вкусу, залить кипящей водой и дать немного остыть.

### **Рецепт с цитрусовыми и пряностями**

*Корень имбиря — 4 ч. ложки, мед — 8 ч. ложки, сок одного апельсина, сок одного лимона, корица — 1 палочка, анис — 1 звездочка, кипяток — 700 мл.*

Корень имбиря натереть на терке, смешать с медом, соком апельсина и лимона, добавить корицу, анис и залить кипящей водой. Настоянный напиток пить в течение дня.

### **Рецепт с мятой**

*Имбирный корень — 4 см, апельсин — 1/2 шт., мята — 1 пучок, мед — 2 ст. ложки, корица — 1/3 ст. ложки, кипяток — 1 л.*

В кастрюлю с водой поместить очищенный и мелко нарезанный имбирь, дольки апельсина, мяту, корицу. Довести до кипения и отставить на 10 минут. Пить в течение дня по 1 стакану, не более 3 стаканов в день.

Данный напиток можно использовать в горячем виде как согревающий (для зимы) и в охлажденном виде летом, как освежающий. Вкус этого напитка становится идеальным на второй день.

### **Рецепт с перцем и гвоздикой**

*Свежий тертый имбирь — 120 г, черный перец — 6 горошин, гвоздика — 4 шт., корица — 2 палочки или молотая (1 ч. ложка), мускатный орех целый — 1/2 шт., вода — 250 мл, сахар — 250 г, мед — 2 ст. ложки, сок 1/2 лимона.*

Имбирь залить водой. Добавить сахар, перец, корицу, мускатный орех, гвоздику и кипятить 15 минут, при этом имбирь должен стать мягким. Затем остудить и добавить лимон и мед. Смесь довести до кипения. Снять напиток с плиты и процедить. В итоге должно получиться около 400 мл сиропа. Его можно использовать как добавку к чаю.

### **Освежающий имбирный эль (базовый рецепт)**

*Имбирь — 300 г, сахар — 10 ст. ложек, мята — 1 пучок, лимон — 4 дольки, вода — 1,5 л, вода минеральная — по желанию.*

В воду всыпать тертый имбирь, сахар и проварить 30 минут под закрытой крышкой. Охладить и слить сироп в бутылку. Перед употреблением в стакан налить несколько

ложек имбирного сиропа и долить минеральную воду. Смесь перемешать, украсить долькой лимона и листьями мяты. Вы получите отменный освежающий напиток, особенно хороший летом. Можно хранить в холодильнике в течение недели.

### **Рецепт имбирного эля с мелиссой**

*Имбирный корень — 10 срезов, мелисса — 1 ч. ложка, коричневый сахар — 1 ч. ложка, лед — 1 кубик, сок 1 лимона, кипяток — 1,5 л.*

Лимонный сок, мелиссу, имбирь залить кипятком. Через 15 минут траву мелиссы убрать, добавить сахар по вкусу, охладить. Подавать охлаждающий напиток с кубиком льда.

### **Как мариновать имбирь для суши**

А сейчас давайте поговорим о японской кухне и узнаем, зачем добавляют имбирь в суши и какое его основное предназначение в этой необычной для русского человека кухне.

Начнем с того, что имбирь для суши необходим для того, чтобы, во-первых, обогатить вкус суши, каждого отдельного ролла, а также для того, чтобы убивать в ротовой полости микробов, которые могут попасть в организм после приема сырой рыбы. Перед тем как начать приготовление имбиря для суши, нужно вспомнить, что на сегодняшний день имбирь, в зависимости от маринада и способа готовки, может предназначаться для разных блюд японской кухни.

Так, к примеру, если вы нарежете маринованный имбирь на тонкие ломтики («гари»), то подавать его нужно к суши вместе с соевым соусом и васаби. Вам будет достаточно прожевать один кусочек, чтобы убрать послевкусие одних суши и перейти к другим. Обычно данный

имбирь бывает розовым или светло-золотистым — цвет зависит от свежести имбирного корня.

Если вы нарежете имбирь стружкой, а не ломтиками, он уже получит другое название — «бенисёга» — маринованный имбирь красного цвета, который предназначен для использования с мясом и лапшой.

После того как мы познакомились с тем, каким может быть имбирь для суши, можно перейти к решению вопроса, как приготовить имбирь для суши дома.

Конечно, можно купить маринованный имбирь в ближайшем супермаркете, однако неизвестно, какого он окажется качества и будет ли правильно замаринован производителем, да и имбирь, приготовленный в домашних условиях, будет, конечно, намного вкуснее, ведь вы будете делать его для себя.

Итак, теперь о том, как мариновать имбирь для суши дома. На самом деле в этом нет ничего трудного. Вкусный и полезный имбирь, маринованный для суши, рецепт которого прост, может получиться у вас дома всего за пару часов, что станет отличным подарком для ваших гостей, увлеченных японскими блюдами.

## **Рецепты приготовления имбиря для суши**

### *Рецепт № 1*

• Очистите 150 г имбирного корня, нарежьте на тонкие ломтики и положите приготовленный имбирь в стеклянную или керамическую посуду. До того как замариновать имбирь для суши, вам нужно приготовить специальный маринад. Возьмите немного рисового уксуса (1/4 стакана), соль (2 ч. ложки), сахар (3 ст. ложки) и доведите все это до кипения. Полученный рассол залейте в емкость с имбирем и поставьте остужаться. Уже через 5 часов его можно подавать к столу!

*Как мариновать имбирь для суши и хранить его правильно, чтобы он не испортился и не потерял вкус.* Для хранения следует использовать керамику либо стекло, металлическая посуда не подойдет. В холодильнике маринованный имбирь может храниться примерно 3 месяца, однако вся прелесть маринованного дома имбиря заключается в его свежести.

### *Рецепт № 2*

Этот рецепт посложнее — в этом случае «гари» будет готов лишь спустя несколько дней. Но имбирь, приготовленный именно этим способом, пользуется особой популярностью в странах Востока.

Для того чтобы правильно приготовить маринованный имбирь, нам потребуется немного мирима — сладкого рисового вина, а также рисовой водки sake. В этом же случае нам не придется нарезать имбирный корень, поскольку мы маринуем его целиком.

Берем очищенный имбирный корень (250 г) и на 1 минуту опускаем в кипящую воду, после чего сливаем ее, а сам корень имбиря обсушиваем с помощью полотенца. Далее берем 2 ст. ложки мирима, столько же sake и 5 ч. ложек сахара, соединяем их в небольшой кастрюльке и ставим на огонь, доводя до кипения. Не забываем помешивать смесь. Потом следует немного подождать, пока приготовленный раствор остынет.

Кладем имбирный корень также в стеклянную посуду. Заливаем получившимся маринадом, накрываем крышкой и ставим в холодильник. После того как замаринованный имбирь для суши был помещен в холодильник, нужно подождать 3–4 дня, и он готов к употреблению.

Как мы уже отмечали выше, имбирь может употребляться как приправа к самым различным блюдам, таким как супы, салаты, птица, рыба. Но свежий имбирь в этом

деле подойдет не так, как сушеный имбирь, — у него не такой насыщенный аромат и вкус.

Итак, вкусные и полезные рецепты блюд с имбирем.

### **Салат с имбирем для похудения**

*Морковь — 200 г, свекла — 200 г, пол-лимона, имбирь — 1 ч. ложка, цедра 1 апельсина, масло растительное — 100 г, соль.*

Свеклу смажьте половиной масла и запеките в духовке до мягкости при температуре 180 °С. Готовую свеклу очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Имбирь смешайте с лимонным соком, оставшимся маслом и солью.

Смешайте морковь и свеклу, залейте заправкой из имбиря.

### **Салат из курицы, маринованной в имбире**

*Куриное филе — 500 г, имбирь — 25 см, соевый соус — 100 мл, вино белое сладкое — 100 мл, шампиньоны свежие — 100 г, масло оливковое — 70 г, помидоры черри — 150 г, горошек молодой стручковый, соль, сахар.*

Смешайте очищенный и измельченный имбирь, добавьте сахар, соль, половину масла. Все тщательно разотрите. Натрите куриное филе этой смесью и оставьте на холоде на 2 часа.

Смешайте соевый соус и вино, доведите до кипения, добавьте нарезанные шампиньоны и кипятите 5 минут. Остудите. Горошек отварите в подсоленной воде.

Оставшееся масло нагрейте в сковороде, выложите замаринованную курицу и готовьте 10 минут на среднем огне, затем снимите с огня и дайте остыть.

Курицу тонко нарежьте, добавьте горошек, разрезанные на четвертинки помидоры. Залейте все соусом с грибами, добавьте соль по вкусу.

### **Клюквенная сальса**

*Клюква — 1,5 стакана, сахар — 50 г, имбирь свежий — 1 ст. ложка, лук зеленый — 550 г, сок лимонный — 50 мл, соль, перец черный молотый.*

Разомните клюкву в пюре. Добавьте мелко нарубленный лук, сахар, имбирь, лимонный сок. Добавьте соль и перец по вкусу.

Подавайте сальсу с крекерами и мягким сыром.

### **Маринованный в уксусе имбирь**

*Свежий имбирный корень — 250 г, мелкая соль — 1 ст. ложка, рисовый уксус — 1 стакан, сахарный песок — 1/2 стакана.*

Аккуратно почистите имбирь и нарежьте на очень тонкие ломтики. Поместите их в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 2–3 минут. Слейте или процедите воду. После того как ломтики остынут, подсушите их салфеткой и обваляйте в соли.

Смешайте сахар и рисовый уксус, помешивая, доведите до кипения и кипятите 30 секунд. Остудите.

Сложите обвалянные в соли ломтики имбиря в стеклянную банку и залейте сладким уксусом. Плотнo закройте банку и поставьте в холодильник. Через сутки маринованный имбирь будет уже готов.

### **Острый болгарский перец с имбирем и чесноком**

*Перец сладкий — 10 шт., масло растительное — 150 г, чеснок — 10–12 зубчиков, имбирь — 100 г, апельсин — 250 г, сахар — 3 ст. ложки, перец черный молотый, звезда немолотая.*

Перец промойте, очистите от семенной коробки, нарежьте тонкими полосками. Чеснок измельчите и обжарьте



в масле с имбирем на среднем огне. Добавьте перец, поддержите на огне еще 5 минут, тщательно перемешивая.

Натрите цедру апельсинов, из самих апельсинов выжмите сок. Добавьте цедру и сок в перечную смесь. Положите сахар, молотый черный перец и гвоздику. Все перемешайте и готовьте на слабом огне, накрыв крышкой, 25 минут, пока перец не станет мягким. Затем откройте крышку и готовьте, пока не испарится вся жидкость.

Готовый перец переложите в банки, простерилизуйте и закатайте.

### **Томатный суп с имбирем**

*Помидоры — 1 кг, лук репчатый красный — 100 г, куриный бульон — 1 л, мед — 2 ч. ложки, имбирь — 20 г, соль, тмин, корица молотая, паприка, перец черный молотый, масло оливковое — 50 мл, зелень петрушки, кинзы свежая.*

Лук мелко нарубите и обжарьте в кастрюле с толстым дном на оливковом масле до золотистого цвета, затем добавьте тертый имбирь, корицу молотую, тмин. Подержите еще немного на огне для запаха.

Помидоры ошпарьте кипятком, затем облейте холодной водой и снимите кожицу. Мякоть нарежьте небольшими кубиками и добавьте к луку. Немного потушите массу и залейте куриным бульоном.

Немного погрейте бульон на огне, затем добавьте мед, мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

Доведите бульон до кипения, уменьшите огонь и варите несколько минут, время от времени помешивая.

Готовый суп охладите и посыпьте оставшейся зеленью.

### **Классический куриный бульон по-китайски**

*Куриное филе — 600 г, суповой набор — 2 кг, имбирь свежий — 4 см, чеснок — 2 зубчика, зеленый лук — 50 г, соль.*

Филе нарежьте небольшими кусочками. Имбирь, не очищая, нарежьте ломтиками толщиной 1 см, чеснок раздавите плоской стороной ножа.

Суповой набор и филе выложите в большую кастрюлю, добавьте 4 л воды. Доведите воду до кипения на большом огне и сразу уменьшите его до минимума.

Не перемешивая бульон, варите его 30 минут. Постоянно снимайте образующуюся пену. Добавьте соль, имбирь, чеснок и мелко нарубленный зеленый лук. Варите бульон еще 4 часа, затем остудите и процедите.

### **Говяжий суп с лапшой и имбирем**

*Говяжий бульон — 1,2 л, грибы сушеные — 10 г, вода — 150 мл, морковь — 150 г, говяжья вырезка — 300 г, зеленый лук — 50 г, имбирь тертый — 1 ч. ложка, чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 50 г, соевый соус — 50 мл, яичная лапша — 100 г, шпинат — 100 г, соль, перец черный молотый.*

Грибы мелко нарежьте и выложите в миску. Вскипятите 150 мл воды и залейте грибы на 15 минут.

Зеленый лук мелко нарубите, морковь очистите и натрите на крупной терке, говядину нарежьте тонкими ломтиками.

В толстодонной кастрюле разогрейте масло, добавьте говядину и обжарьте до румяности. Жареные куски говядины достаньте и обсушите.

В кастрюлю, где жарилась говядина, добавьте измельченный чеснок, тертый имбирь, лук и морковь. Пассеруйте их в течение 3 минут, добавьте соевый соус, соль и специи. Грейте овощи еще 5 минут, затем добавьте говяжий бульон, грибы и грибной настой.

Доведите суп до кипения и варите еще 10 минут, затем добавьте измельченную лапшу, шпинат и говядину. Варите суп до готовности лапши.

### **Луковый суп с рыбными консервами и имбирем**

*Лук-порей (белая часть) — 100 г, сардины в масле консервированные — 200 г, чеснок — 4 зубчика, сливки — 100 мл, корень имбиря — 1 см, соль, перец черный молотый, карри.*

С консервов слейте масло и вылейте его в кастрюлю. Добавьте к маслу измельченный лук и чеснок. Тушите 5 минут и влейте 1,5 л кипятка.

Добавьте в кастрюлю тертый имбирь, порошок карри, сливки и измельченную рыбу. Добавьте соль и перец по вкусу. Суп подавайте с крекерами.

### **Грибной суп с имбирем**

*Шампиньоны свежие — 150 г, яичная лапша тонкая — 120 г, овощной бульон — 1 л, масло растительное — 2 ч. ложки, чеснок — 2 зубчика, имбирь — 2,5 см, кетчуп — 1 ч. ложка, бобовые ростки — 125 г, соевый соус — 1 ч. ложка.*

Грибы отварите и мелко нашинкуйте. Грибной бульон отставьте в сторону.

Яичную лапшу отварите в течение 2–3 минут, затем откиньте в дуршлаг и промойте.

Нагрейте в сковороде масло, обжарьте на нем измельченный чеснок и тертый имбирь в течение 2 минут.

Грибной бульон смешайте с овощным и доведите до кипения. Добавьте кетчуп и соевый соус.

Положите в бульон бобовые ростки и варите до мягкости.

В каждую тарелку положите немного лапши. Залейте ее бульоном.

### **Рыба имбирная, запеченная в фольге**

*Скумбрия — 4 тушки, кориандр свежий — 4 ст. ложки, чеснок — 5 зубчиков, цедра лимона тертая — 2 ст. ложки,*

*масло растительное — 50 г, имбирь тертый — 1 ст. ложка, масло сливочное — 90 г, соевый соус — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт., соль, перец черный молотый.*

Смешайте кориандр с чесноком, лимонной цедрой, солью и перцем. Подготовленной смесью нафаршируйте очищенную рыбу. Каждый кусочек обмакните в растительное масло, приправьте солью и перцем и заверните в двойной лист фольги. Запекайте в течение 25 минут.

Тем временем растопите сливочное масло, добавьте к нему имбирь, соевый соус и тщательно перемешайте.

Перед подачей на стол рыбу уложите на блюдо и сбрызните имбирным маслом. Украсьте кориандром и кусочками лимона.

### **Котлеты из лосося с имбирем**

*Филе лосося — 450 г, лук-порей (белая часть) — 150 г, имбирь свежий — 100 г, панировочные сухари — 50 г, соевый соус — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, уксус винный — 100 мл, сахар — 2 ст. ложки, соль, перец черный молотый.*

Очистите имбирь. Небольшой кусочек натрите на терке, остальное нарежьте тонкими дольками.

Вскипятите стакан воды. Влейте в нее уксус, добавьте сахар и нарезанный имбирь. Варите все полчаса, затем отбросьте на дуршлаг и дайте остыть.

Нарежьте мелко филе, лук-порей нарежьте тонкими кружочками, перемешайте, добавьте соевый соус, тертый имбирь и перец. Сформируйте из лососинного фарша котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле. Готовые котлеты подавайте с отварным имбирем.

## **Запеченная имбирная форель**

*Форель — 4 тушки, чеснок — 5 зубчиков, масло сливочное — 100 г, масло — 50 г, цедра лимона тертая — 2 ст. ложки, имбирь тертый — 1 ст. ложка, соевый соус — 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый, зелень кориандра свежая.*

Рыбу очистите, выпотрошите и промойте. Зелень кориандра мелко нарубите, смешайте с измельченным чесноком, цедрой лимона, солью и перцем по вкусу. Нафаршируйте форель зеленой смесью, смажьте каждую тушку маслом, заверните в фольгу и запеките в духовке в течение 30 минут.

Растопите сливочное масло, добавьте тертый имбирь и соевый соус.

Готовую форель полейте соусом и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

## **Курица в кисло-сладком соусе**

*Филе курицы — 800 г, ананас консервированный — 200 г, апельсин — 1 шт., имбирь — 2 см, лечо — 200 г, перец сладкий — 100 г, масло растительное — 50 г, соль, перец черный молотый.*

Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте кубиками.

Куриное филе обжарьте на растительном масле с перцем. Добавьте лечо и ананасы. Подержите блюдо на огне, затем добавьте сок апельсина и цедру апельсина. Держите на огне до готовности куриного филе. За несколько минут до готовности очистите, натрите на терке и добавьте к курице имбирь. Посолите и поперчите по вкусу.

## **Брокколи с имбирем и грибами**

*Брокколи — 500 г, грибы сушеные — 50 г, имбирь — 1 см, масло арахисовое — 2 ст. ложки, соевый соус —*

*2 ч. ложки, крахмал — 1 ч. ложка, кунжутное масло — 1 ч. ложка, бульон овощной — 150 мл, соль, сахар, перец белый молотый.*

Имбирь очистите и натрите на терке, брокколи промойте и разделите на соцветия.

Вскипятите воду, добавьте имбирь и брокколи. Варите все 5 минут, затем достаньте брокколи и дайте стечь лишней жидкости. В оставшийся имбирный бульон добавьте немного сахара, предварительно размоченные в теплой воде грибы и варите 5 минут, после чего выньте грибы, обсушите их и отрежьте ножки.

Нагрейте в сковороде арахисовое масло, добавьте брокколи и обжаривайте пару минут, затем выньте брокколи и дайте стечь лишнему маслу.

Смешайте соевый соус, крахмал, кунжутное масло и овощной бульон. Добавьте соль и перец по вкусу. Доведите смесь до кипения и варите пару минут на слабом огне.

Выложите в центр блюда грибы, вокруг уложите брокколи. Полейте все соусом и подавайте к столу.

### **Лепешки с картошкой**

*Картофель — 200 г, мука — 500 г, масло растительное — 2 ст. ложки, имбирь молотый — 1/2 ч. ложки, соль, перец черный молотый.*

Картофель отварите «в мундире», очистите и разомните в пюре.

Добавьте к картофелю муку и масло, тщательно перемешайте. Добавьте немного воды и замесите тесто. В конце добавьте имбирь.

Тесто накройте крышкой на полчаса, затем раскатайте лепешки и обжарьте в растительном масле.

## **Баклажаны в соевом соусе с имбирем**

*Баклажаны — 1 кг, соевый соус — 50 мл, крахмал — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, имбирь молотый — на кончике ножа, масло растительное — 2 ст. ложки.*

Баклажаны очистите от кожуры и нарежьте кружочками в толщину примерно 1,5–2 см. Вырежьте из кружочков ромбики размером примерно 3×1,5 см. В сковороде разогрейте масло и обжарьте ромбики с обеих сторон.

Лук очистите и мелко нашинкуйте, добавьте к нему имбирь, соевый соус и крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды.

Разогрейте сковороду, положите в нее баклажанные ромбики, влейте заранее приготовленный соево-луковый соус. Держите сковороду на огне пару минут, затем выньте ромбики, полейте соусом из сковороды и подавайте.

## **Говядина с имбирем и грибами**

*Говядина — 500 г, соевый соус — 2 ст. ложки, красное сухое вино — 2 ст. ложки, имбирь тертый — 1 ч. ложка, чеснок — 2 зубчика, горошек консервированный — 250 г, фасоль консервированная — 500 г, грибы свежие — 250 г, перец сладкий — 100 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное — 50 г, сельдерей — 2 веточки, соль.*

Мясо промойте и нарежьте кубиками. Добавьте измельченный чеснок, соевый соус, вино и имбирь. Все перемешайте, посолите по вкусу и оставьте на полчаса мариноваться.

Грибы ошпарьте кипятком и мелко нарежьте соломкой.

Перец очистите от семенной коробки, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к грибам.

варенье до кипения и добавьте сок одного лимона. Готовое варенье разлейте по чистым баночкам и герметично закупорьте.

### **Мягкие сырные печенья «Лепреконы»**

*Мука — 150 г, сыр твердый (грюйер — 100 г, чеддер — 50 г) — 150 г, масло сливочное — 150 г, вода минеральная — 4 ст. ложки, укроп сушеный — 1 ч. ложка, розмарин сушеный — 1 ст. ложка, кунжут — 2 ст. ложки, перец кайен молотый — 1/4 ч. ложки, имбирь молотый — 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Охлажденное сливочное масло режем на кубики и добавляем к нему просеянную муку. Разминаем вилкой в крошку.

Натираем на мелкой терке сыры и добавляем их в тесто, опять основательно размешиваем.

Постепенно вливаем воду комнатной температуры и одновременно продолжаем вымешивать тесто. Оно должно получиться довольно плотным, поэтому при необходимости регулируйте количество воды, возможно, вам потребуется чуть меньше или больше, чем указано.

И, наконец, добавляем все сухие специи.

Снова тщательно перемешиваем, скатываем тесто в шар, закрываем пленкой и оставляем в холодильнике примерно на 1,5 часа.

Охлажденное тесто раскатываем в пласт толщиной около 2 мм. Чем толще пласт, тем пышнее будут готовые печенья. Если любите более сухие и хрустящие, раскатывайте тоньше. Вырезаем из теста небольшие заготовки.

Перекладываем на противень с пекарской бумагой и ставим в духовку на 160 °С. Через 15 минут печенья поднимутся, поджумнятся, и их можно доставать.

Остужаем и подаем к столу.



### **Имбирная заправка**

*8 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки натурального винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 кусочек свежего имбиря (5 см), очищенного и мелко нарезанного, соль и свежемолотый черный перец.*

Тщательно смешать масло, уксус, сахар и имбирь, посолить и поперчить по вкусу. Заправка годится для салатов, приготовленных из моркови, помидоров, огурцов, сладкого перца, яблок, смешанных в различных пропорциях и сочетаниях.

### **Морковь с имбирем**

*0,5 кг моркови, 1 ст. ложка мелко нарезанного имбиря, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, сахар, соль.*

Распустить масло на сковороде, положить нарезанную морковь, посыпать сахаром и имбирем, помешивая, тушить 10 минут. Переложить в огнеупорную посуду, залить сметаной и поместить в духовку, нагретую до 200 °С на 15 минут.

### **Салат с имбирем**

*4 средних помидора, 1 желтый сладкий перец, 2 небольших огурца, кусочек (3 см) свежего имбиря, натертый на мелкой терке, соль по вкусу.*

Нарезать перец и огурец кубиками, смешать с имбирем, перед подачей нарезать помидоры кубиками, посолить и все перемешать.

### **Салат овощной с имбирем**

*200 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка натурального уксуса, перец красный стручковый сушеный, кусочек корневища имбиря, перец душистый горошком, соль.*

Разогрейте в сковороде масло и обжарьте на ней грибы с перцем. Отдельно обжарьте мелко нарезанный лук и на рубленый сельдерей.

Две овощные смеси соедините, добавьте горошек и фасоль.

Обжарьте до готовности мясо, выложите сверху овощную смесь и тушите 5 минут.

### **Шоколадный торт с имбирем**

*Горький шоколад — 500 г, масло сливочное — 500 г, яйца — 10 шт., сахарная пудра — 400 г, мука кукурузная — 70 г, имбирь тертый — 100 г, какао-порошок — 2–3 ст. ложки.*

Растопите шоколад и масло на водяной бане. Яйца взбейте с пудрой. В тертый имбирь добавьте шоколад с маслом, перемешайте, всыпьте муку и какао. Смешайте взбитые яйца с шоколадной массой и осторожно перемешайте.

Смажьте форму маслом и вылейте в нее тесто. Духовку разогрейте до 180 °С. Выпекайте тесто в течение 40 минут.

### **Имбирное печенье «Сердце»**

*Мука пшеничная — 2 стакана, масло сливочное — 100 г, сахар — 1 стакан, яйцо — 1 шт., пекарский порошок — 1 ч. ложка, имбирь (корень) — 2 шт., корица молотая — 1 ч. ложка, гвоздика молотая — 1 ч. ложка.*

Муку смешайте с пекарским порошком. Имбирь очистите и мелко-мелко нарубите или натрите на терке. Добавьте к муке, всыпьте гвоздику и корицу.

Мягкое масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо, пшеничную муку. Замесите тесто. Тесто раскатайте на столе, вырежьте формочкой или по трафарету сердечки, посыпьте сахаром.

Духовку разогрейте до 180 °С. Противень смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите на него печенье и запекайте его в течение 30 минут.

### **Имбирные цукаты**

*Имбирь свежий — 250 г, сахар — 400 г, вода — 400 мл.*  
Для обсыпки: *сахар — 50 г.*

Имбирь очистите и нарежьте очень тонкими ломтиками.

Воду с сахаром вскипятите, добавьте туда имбирные ломтики, доведите до кипения и варите, помешивая, пока объем не уменьшится наполовину.

Охладите, выньте ломтики и обваляйте каждый ломтик в сахаре. Выложите ломтики на противень и подсушите в слабо нагретой (100–110 °С) духовке в течение 3 часов. Выньте из духовки и охладите.

В очень жаркий день можно не пользоваться духовкой, а просто оставить противень с цукатами на солнце на 5–6 часов.

### **Имбирное варенье с апельсиновыми корочками**

*Имбирь — 150 г, корка 2 апельсинов, сахар — 150 г, вода — 150 мл, сок 1 лимона.*

Имбирь промойте и очистите. Нарежьте очищенный корень кубиками, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой. Апельсиновые корки сложите в отдельную банку и залейте холодной кипяченой водой.

Имбирь и апельсиновые корочки вымачивайте три дня, меняя воду трижды в день. В кастрюльке смешайте воду и сахар, добавьте имбирь и корочки. Доведите смесь до кипения и снимите с огня.

Остудите смесь и настаивайте 2–3 часа.. Повторите процедуру с нагреванием два раза. На третий раз доведите

Капусту и морковь нарезать соломкой и варить вместе до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг, тщательно отжать воду, заправить солью, сахарным песком, уксусом и перемешать. В сильно нагретое растительное масло положить душистый перец, прогреть полминуты, вынуть. В то же масло положить стручковый перец, имбирь и тотчас же (через 1–2 секунды) снять с огня. Масло аккуратно вылить в заправленные овощи, перемешать и охладить.

### **Тыквенный суп-пюре с имбирем**

*0,5 кг очищенной тыквы, 3 картофелины среднего размера, кусочек свежего корневика имбиря длиной 1 см, 100 мл сливок (любой жирности), куриный бульон (достаточное для супа количество), 2 ст. ложки очищенных поджаренных тыквенных семечек, соль.*

Нарезать тыкву и очищенный картофель крупными кубиками, сложить овощи в кастрюлю, добавить очень мелко нарезанный имбирь, залить куриным бульоном на 2 см выше уровня овощей, варить до полной готовности овощей. Вынуть овощи шумовкой, переложить в блендер, измельчить до пюреобразного состояния, переложить в бульон, добавить сливки, соль, довести до кипения и сразу снять с огня. Готовый тыквенный суп-пюре разлить по тарелкам и посыпать сверху жареными семечками.

### **Говядина с имбирем**

*800 г говяжьей вырезки, нарезанной полосками в 1 см толщиной, 3 ст. ложки кукурузного масла, 1 большая мелко нарезанная луковица, 1 крупный толченый зубчик чеснока, по 1 ч. ложке толченого имбиря, порошка тмина, кориандра, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка лимонного сока, 1,5 стакана говяжьего бульона, тонкие полоски красного сладкого перца, кольца лука, перец чили на кончике ножа.*

В тефлоновой кастрюле разогреть масло, положить мясо и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Положить лук с чесноком, специи и жарить еще 2–3 минуты. Добавить остальные продукты и хорошо перемешать. Тушить под крышкой на медленном огне 30–35 минут, изредка помешивая. Подавать, украсив тонкими полосками красного сладкого перца и кольцами лука.

### **Баранина с имбирем**

*0,5 кг бараньей вырезки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшое корневище имбиря, 100 мл бульона, зелень по вкусу, соль.*

Баранину нарезать мелкими кусочками и обжарить на масле до полуготовности. Имбирь очистить и нарезать тонкой длинной соломкой. Сложить кусочки мяса в сотейник, добавить нарезанный соломкой сладкий перец и имбирь, натертую на крупной терке морковь и нарезанный лук. Посолить, добавить зелень по вкусу. Залить бульоном и тушить до мягкости баранины.

### **Рыба с морковью и имбирем**

*0,5 кг рыбы (филе хека, трески, минтая и т. п.), 3 моркови, кусочек (3–4 см) свежего имбиря, 1 крупная луковица, соль, молотый черный перец — по вкусу, вода, масло растительное.*

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Корень имбиря очистить от кожицы и натереть на мелкой терке, лук тонко нарезать. Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду слой филе, посыпать солью и молотым перцем, положить слой лука, на него — снова слой рыбы. Смесь моркови и имбиря выложить на рыбу и залить водой так, чтобы она полностью покрывала

морковь. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 30–40 минут. Готовое блюдо разложить на тарелки. Есть можно горячим и холодным.

### **Фруктовый десерт с имбирем**

*Стакан сливок, кусочек свежего имбиря длиной 2–3 см, 2–3 ст. ложки сахара, фрукты.*

Груши, яблоки или крупные сливы очистить и разрезать на две половинки и разрезом вниз положить в подходящую по размеру тефлоновую формочку для духовки. Очищенный от кожуры свежий имбирь натереть, смешать с коричневым или белым сахаром, сливками и залить смесью фрукты. Запекать в духовке до готовности.

### **Русский имбирный пряник в микроволновой печи**

*175 г маргарина, 1,5 стакана сахара, стакан молока, стакан пшеничной муки, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого душистого перца, 1 ч. ложка смеси молотых кардамона и корицы.*

Маргарин смешать с сахаром и растопить при полной мощности. Молоко нагреть 30 секунд при полной мощности, затем смешать с содой. Муку и пряности соединить с растопленным маргарином, добавить молоко и взбитые яйца, замесить тесто. Вылить тесто в смазанную маслом форму и выпекать 10–15 минут при средней мощности. Охладить в форме. Готовый пряник герметично упаковать в пищевую пленку и дать ему вызреть 2 дня.

### **Имбирный кекс в микроволновой печи**

*Стакан муки, 3/4 стакана молока, 1 ч. ложка пищевой соды, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 100 мл воды, 100 г патоки, 75 г коричневого сахара, 1 ст. ложка*

*молотого имбиря, 1/2 ч. ложки молотой корицы, соль.*

Налить молоко, положить соду, нагреть в микроволновой печи при полной мощности в течение 30 секунд. Положить масло и сахар, влить сироп и патоку, тщательно перемешать и нагреть при полной мощности в течение 1–2 минут, чтобы растопились масло и сахар. Добавить молоко, муку, специи и соль, перемешать до образования однородной массы, добавить яйца и снова хорошо перемешать. На дно формы (глубиной 20 см) положить пергаментную бумагу. Вылить тесто в форму и выпекать при полной мощности 7–9 минут.

### **Сбитень владимирский с имбирем**

*200 г меда, 1 л воды, по 5 г имбиря, гвоздики, корицы, лаврового листа.*

Мед в эмалированной кастрюле смешать с водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 20 минут, снимая пену. Добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Напиток процедить через марлю и пить горячим.

### **Имбирное пиво на скорую руку**

*150 г свежего корневища имбиря, 1 лимон, 6 ст. ложек сахарного песка, веточка свежей мяты, 1 л газированной питьевой воды, кубики льда.*

Имбирь тщательно вымыть, натереть на крупной терке в большую стеклянную миску, добавить сахар, тщательно перемешать. Натереть в ту же миску цедру лимона, а затем выжать сок, влить питьевую воду, перемешать. В графин с широким горлом положить лед, веточку мяты и через мелкое ситечко влить имбирное пиво.

## **Маринованный имбирь**

*250 г корневищ имбиря, 100 мл рисового уксуса, 2 ст. ложки розового рисового вина, 2 ст. ложки саке, 5 ч. ложек сахара.*

Для того чтобы приготовить маринованный имбирь на японский манер, понадобится совсем немного продуктов и неделя терпения.

Имбирь вымыть, очистить от кожуры, варить 3 минуты в кипящей воде, вынуть и высушить. Смешать вино, саке, сахар, осторожно довести до кипения, добавить уксус, залить имбирь, положенный в небольшой стеклянный сосуд, закрыть крышкой и оставить мариноваться на 6–7 дней. Маринованный имбирь может храниться несколько месяцев и со временем приобретает бледно-розовый цвет.

*Примечание.* При отсутствии рисового уксуса, розового рисового вина и саке заменить их винным уксусом, виноградным розовым вином и 1 ст. ложкой русской водки. Вкус имбиря будет несколько отличаться, но вот какой из них лучше, сказать затруднительно.

## **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БЛЮДА, ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРЯНОСТИ**

Указанные для каждого блюда пряности, конечно, не следует добавлять все сразу. Выбирая одну или несколько пряностей из перечисленных, следует в первую очередь руководствоваться собственными пристрастиями, не теряя при этом здравого смысла и помня о вкусах тех, для кого приготавливаемое блюдо предназначено. Чувство меры в выборе качественного состава и количества пряностей поможет сделать любое блюдо восхитительным.



И, конечно, для приготовления многих блюд используется имбирь.

### **Блюда из овощей**

Базилик, гвоздика, душистый, белый и черный перец, имбирь, кайенский перец и чили, камун, кардамон, корица, куркума, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, розмарин, тимьян, чабер, шафран.

**Горох.** Базилик, душистый, белый и черный перец, имбирь, камун, мускатный орех и мускатный цвет, розмарин, тимьян, чабер, чили.

**Капуста.** Базилик, гвоздика, душистый и черный перец, кайенский перец и чили, куркума, лавр, майоран, орегано, паприка, розмарин, тмин.

**Картофель вареный.** Душистый перец, лавр, мускатный орех и мускатный цвет.

**Картофель жареный.** Базилик, майоран, орегано, тимьян, черный перец, чабер.

**Картофельное пюре.** Мускатный орех и мускатный цвет, куркума, черный перец.

**Огурцы.** Кайенский и черный перец, паприка.

**Рис.** Имбирь, камун, кардамон, куркума, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец красный жгучий, шафран.

**Свекла.** Гвоздика, камун, корица, лавр, перец душистый.

**Фасоль стручковая.** Майоран, орегано, перец душистый, чабер.

**Фасоль сушеная.** Базилик, душистый, белый и черный перец, имбирь, камун, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, розмарин, тимьян, чабер, чили.

**Цветная капуста.** Базилик, гвоздика, чабер, куркума, лавр, мускатный орех и мускатный цвет, перец душистый и чили.

**Чечевица.** Базилик, душистый, белый и черный перец, имбирь, камун, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, розмарин, тимьян, чабер, чили.

## **Овощные супы**

Базилик, галанга, гвоздика, душистый и черный перец, иссоп, кайенский перец и чили, камун, куркума, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, розмарин, чабер.

**Борщ.** Душистый и черный перец, кайенский перец и чили, лавр, майоран, паприка.

**Бульон.** Базилик, лавр, куркума, мускатный орех и мускатный цвет.

**Гороховый суп.** Гвоздика, душистый и черный перец, камун, куркума, мускатный орех, орегано, чабер.

**Грибной суп.** Душистый и черный перец, кайенский перец и чили, лавр, орегано, розмарин.

**Картофельный суп.** Душистый и черный перец, галанга, иссоп, лавр, майоран, мускатный орех, паприка.

**Луковый суп.** Душистый перец, иссоп, майоран, мускатный орех, орегано.

**Овощной суп.** Базилик, душистый и черный перец, кайенский перец и чили, куркума, лавр, майоран, орегано, паприка, розмарин, чабер.

**Фасолевый суп.** Душистый и черный перец, кайенский перец и чили, иссоп, майоран, мускатный орех, орегано.

**Щи из свежей и квашеной капусты.** Базилик, душистый и черный перец, кайенский перец и чили, куркума, лавр, майоран, орегано, паприка, розмарин.

## **Мясные блюда**

Базилик, галанга, гвоздика, имбирь, кайенский перец, кардамон, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный

цвет, орегано, паприка, перец душистый и черный, розмарин, чабер, чили, шафран.

**Бифштекс.** Кардамон, перец душистый и черный, розмарин, чабер.

**Гуляш.** Базилик, галанга, душистый и черный перец, имбирь, кайенский перец, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, лавр, орегано, паприка, розмарин, тмин.

**Жареная баранина.** Базилик, гвоздика, имбирь, кайенский перец, кардамон, лавр, майоран, паприка, перец душистый и черный, розмарин, тмин, чили, шафран.

**Жареная свинина.** Базилик, гвоздика, имбирь, иссоп, кайенский перец, кардамон, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец душистый и черный, розмарин, тимьян, тмин, чабер, чили.

**Жареная телятина.** Иссоп, кардамон, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, перец белый и черный, розмарин.

**Котлеты мясные.** Душистый перец, корица, мускатный орех и мускатный цвет, паприка.

**Мясной суп.** Базилик, душистый и черный перец, кайенский перец и чили, кардамон, куркума, лавр, мускатный орех, паприка, розмарин, тимьян, чабер, шафран.

**Рагу из мяса.** Базилик, гвоздика, имбирь, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец душистый, черный, кайенский, чили, розмарин, чабер.

**Рагу из телятины.** Базилик, иссоп, кардамон, лавр, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, перец белый и черный, розмарин.

**Стейк.** Кайенский перец, черный перец.

**Студень, заливное.** Гвоздика, кайенский перец, куркума, лавр, мускатный орех и мускатный цвет, паприка, перец душистый и черный.

**Субпродукты.** Гвоздика, лавр, перец душистый и черный.

## **Блюда из дичи и домашней птицы**

Базилик, гвоздика, кайенский перец и чили, имбирь, корица, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, лавр, орегано, паприка, перец душистый и черный, розмарин, тмин, тимьян, чабер.

**Гусь.** Корица, майоран, орегано, перец черный, розмарин, тимьян, чабер.

**Дичь жареная.** Майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, перец душистый и черный, розмарин, тмин.

**Дичь в собственном соку.** Базилик, гвоздика, кайенский перец и чили, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, лавр, орегано, паприка, перец душистый и черный, розмарин, тмин, тимьян, чабер.

**Индейка.** Майоран, орегано, перец черный, розмарин, тимьян, чабер.

**Курица.** Имбирь, корица, куркума, майоран, перец черный, розмарин, тимьян, чабер.

**Утка.** Имбирь, корица, майоран, перец черный, розмарин, тимьян, чабер.

## **Блюда из рыбы**

Базилик, гвоздика, лавр, имбирь, иссоп, камун, кардамон, куркума, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, пажитник, паприка, перец душистый, перец белый и черный, перец чили и кайенский, розмарин, тимьян, чабер.

**Блюда из яиц, омлеты, яичницы.** Черный и белый перец, ямайский перец, куркума, паприка, кайенский перец, базилик, орегано, розмарин, чабер, карри.

**Жареная рыба.** Базилик, черный перец, чабер, камун, мускатный орех, пажитник, паприка, розмарин.

**Каши.** Ваниль, имбирь, корица, мускатный орех, шафран.

**Рыбный салат.** Базилик, душистый и черный перец, иссоп, мускатный орех, пажитник, перец красный жгучий.

**Рыбный суп.** Базилик, душистый и черный перец, кайенский перец, камун, куркума, лавр, майоран, мускатный орех, орегано, пажитник, паприка, розмарин, чабер.

**Тушеная и вареная рыба.** Базилик, душистый и черный перец, камун, лавр, майоран, мускатный орех, орегано, пажитник, паприка, чабер.

### **Молочные продукты**

Базилик, ваниль, имбирь, иссоп, камун, корица, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец чили и кайенский, розмарин тимьян, чабер.

**Взбитые сливки, кремы.** Ваниль, корица, мускатный орех и мускатный цвет.

**Мороженое.** Ваниль, корица, мускатный орех и мускатный цвет.

**Сыры.** Базилик, камун, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец чили и кайенский, розмарин, тимьян, чабер.

**Творог сладкий.** Ваниль, имбирь, корица.

**Творог соленый.** Базилик, иссоп, камун, мускатный орех и мускатный цвет, паприка, перец чили и кайенский, тимьян.

### **Изделия из теста**

Бадьян, ваниль, гвоздика, имбирь, камун, кардамон, корица, мускатный орех и мускатный цвет, паприка, перец душистый, шафран, чабер, черный тмин.

**Пироги.** Ваниль, имбирь, кардамон, корица, мускатный орех и мускатный цвет, шафран.

**Пряники, коврижки, рождественское и обычное печенье.** Бадьян, ваниль, гвоздика, имбирь, кардамон, корица, мускатный орех и мускатный цвет, перец душистый, шафран.

**Рулет, штрудель, шарлотка.** Ваниль, имбирь, корица, шафран, черный тмин.

**Соленые изделия из теста.** Камун, паприка, чабер, черный тмин.

## Напитки

Бадьян, ваниль, гвоздика, душистый перец, корица, мускатный орех и мускатный цвет, перец душистый.

**Глинтвейн.** Мускатный орех и мускатный цвет, гвоздика, корица.

**Грог.** Ваниль, гвоздика, мускатный орех и мускатный цвет, душистый перец.

**Какао.** Ваниль, корица, мускатный орех и мускатный цвет.

**Кофе.** Кардамон, корица.

**Крюшон.** Ваниль, гвоздика, корица.

**Пуши.** Гвоздика, корица, мускатный орех и мускатный цвет.

**Чай.** Бадьян, ваниль, гвоздика, имбирь, корица, чабер.

## Разное

**Блюда из фруктов.** Бадьян, ваниль, гвоздика, кардамон, мускатный орех и мускатный цвет, имбирь, корица.

**Квашенная капуста.** Гвоздика, душистый и черный перец, корица, лавр.

**Майонез.** Куркума, мускатный орех, паприка.

**Маринованные грибы.** Базилик, гвоздика, душистый и черный перец, кайенский перец, корица, лавр, майоран, мускатный орех, розмарин.

**Маринованные огурцы.** Базилик, гвоздика, лавр, имбирь, мускатный орех, перец душистый, перец белый и черный, перец чили и кайенский, чабер.

**Маринованный лук.** Гвоздика, душистый перец, лавр, мускатный орех, сумак.

**Соусы.** Базилик, гвоздика, лавр, имбирь, кардамон, куркума, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, орегано, паприка, перец душистый, перец белый и черный, перец чили и кайенский, розмарин, тимьян, чабер.

**Укус, настоящий на пряностях.** Базилик, душистый перец, иссоп, корица, лавр, розмарин, тимьян.

## ПРЯНЫЕ СМЕСИ

Мир кулинарии не имеет границ, и в нем свободно перемещаются рецепты приготовления вкусной еды, продукты, из которых ее готовят, и пряности, которые ее украшают. Частным случаем является ничем не ограниченная миграция пряных смесей, которые возникли в кулинарии тех или иных народов и покинули пределы стран, где без них немыслимо приготовление пищи. Рано или поздно они становятся общемировым достоянием. Во многие смеси входит имбирь. Попробуем разобраться в том, что собой представляют пряные смеси, где родились и для чего предназначены.

Объять необъятное невозможно, потому что количество пряных смесей продолжает множиться усилиями современных поваров. Четких правил для создания смесей пряностей не существует. Одни повара безапелляционно считают, что не следует сочетать более трех пряностей, другие столь же уверенно заявляют, что и двенадцать не предел. Главная трудность, которую надо преодолеть на пути создания новой смеси пряностей, заключается в том, что нужно знать не только вкус и аромат каждого ингредиента, но и как они будут вместе и по отдельности взаимодействовать между собой и с готовящимся блюдом. И, тем не менее, попытки оставить свой след в мировой истории кулинарии продолжаются, правда, иногда довольно

курьезным способом. Например, можно давать ничем не примечательным во вкусовом отношении продуктам своего творчества несколько неожиданные названия, явно предназначенные только для того, чтобы привлечь к ним внимание любителей вкусно поесть.

**Аджика.** Изготавливают в виде пасты и порошка.

В состав порошка входят: красный перец — 2 части, смесь хмели-сунели — 3 части, другие травы (кориандр, чеснок, укроп) — по 1 части.

Для получения пасты пряную смесь смешивают с небольшим количеством соли и смачивают винным уксусом (3–4%-ным) до получения влажной, довольно пахучей массы. Хорошо вымешав, пасту прочно укупоривают в стеклянной посуде и дают настояться.

Аджика с некоторых пор применяется для приготовления блюд русской кухни. Ее добавляют в борщ, щи, супы, к мясу, рыбе, соусам, для жарения на сковороде и гриле. Аджику следует класть по 1 ч. ложке на 1 кг мяса или на 1 л жидкости. Аджика, добавленная в томатный сок или растертая со свежей или моченой брусникой, образует прекрасную столовую приправу.

Американские готовые смеси для традиционного яблочного или тыквенного пирога. Для яблочного пирога состав смеси выглядит так: 4 части корицы, 1 часть мускатного ореха, 1 часть гвоздики. Для тыквенного пирога состав смеси может быть таким: 4 части корицы, 2 части мускатного ореха, 1 часть гвоздики, 2 части имбиря, 1 часть душистого перца.

**Барбекю.** Пряные смеси, в первую из которых входят 2 ст. ложки паприки, 1/2 ч. ложки порошка карри, 1 ст. ложка порошка чили, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/2 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки сушеных листьев тимьяна, 1 ч. ложка



соли, 1/2 ч. ложки кайенского перца, 1 ч. ложка молотого тмина.

Вторая пряная смесь под этим названием включает 2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложку светло-коричневого сахара, 2 ч. ложки сухого порошка горчицы, 1/2 ч. ложки чесночного порошка, 1/2 ч. ложки молотых семян сельдерея, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого тимьяна, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки молотого майорана, 1/4 ч. ложки кайенского перца.

Барбекю — это и особая смесь пряностей, и соус, и вечеринка под открытым небом, и жаровня, отличительной особенностью которой служит наличие решеток. Сверху на решетке располагаются продукты для жарки, снизу на другой решетке размещается топливо. И еще ниже находится зольник, куда сыпется зола от сгоревшего топлива.

**Бенгальская смесь пяти пряностей.** Состоит из равных количеств семян нигеллы (чернушки), черной горчицы, пажитника греческого, плодов фенхеля и камуна.

**Бербере.** Классическая эфиопская пряная острая смесь, которая при отсутствии единого рецепта готовится по определенным правилам. Сначала на сухой сковороде обжаривают красный стручковый перец, пока он не потемнеет, затем добавляют длинный и черный перец, имбирь, семена кориандра, пажитника и ажгона. Сладкие тона, столь характерные для арабо-африканского кулинарного стиля, достигаются включением в смесь корицы, кардамона, гвоздики и душистого перца. После нескольких минут обжаривания все специи перемалывают.

Обязательными компонентами бербере являются кардамон, чеснок, красный жгучий перец, кориандр, греческий пажитник, к которым по прихоти продавца могут быть добавлены любые пряности.

Бербере традиционно приправляют блюда из баранины; часто ее готовят в виде очень жгучей красной пасты,

которую подают к тушеным блюдам и добавляют в рагу и супы.

**Болонская смесь.** В ее состав входит: 10 г ямайского перца, 3 г тмина, 5 г укропа, 5 г мускатного цвета, 10 г мускатного ореха, 4 г лука (в порошке), 53 г белого перца, 10 г красного перца. Другой вариант смеси состоит из 15 г ямайского перца, 5 г тмина, 10 г кориандра, 5 г мускатного ореха, 5 г лука (в порошке), 55 г белого перца, 5 г красного перца (слабожгучего).

Эта смесь пряностей, как явствует из названия, придумана итальянскими поварами из Болоньи для ароматизации соуса к мясным блюдам и подозрительно напоминает франкфуртскую.

**Бахарат.** Пряная смесь, состоящая из равных частей мелко молотой корицы и бутонов розы. Иногда в нее добавляют гвоздику. Излюбленная смесь пряностей в странах Ближнего Востока и Северной Африки.

На базарах Ливана, Сирии, Иордании, Палестины и Израиля можно встретить под этим названием смесь, состоящую из 5 частей черного перца, 5 частей гвоздики, 2 частей кассии, 1 части мускатного ореха. Добавляют в мясные, овощные и фруктовые блюда.

**Гамбургская смесь.** В ее состав входит ямайский перец, сельдерей (плоды), гвоздика, кардамон, лук в порошке, белый перец, шалфей. Одна из наиболее известных пряных смесей ресторанной кухни. Имеет такое же предназначение, как болонская и франкфуртская, то есть используется для приготовления соуса к мясным блюдам.

**Дерса.** Пряная смесь, для изготовления которой надо взять стручок сухого острого перца, 4 крупных зубчика чеснока, 1/2 ст. ложки молотого красного перца, щепоть черного перца. Все компоненты смешать и растолочь. Используется в Алжире для придания остроты мясным и рыбным блюдам.

**Душистые травы Прованса.** Эта смесь пряных растений состоит из основных ингредиентов майорана, розмарина, чабера садового, дополняемых, в зависимости от пристрастий повара, тимьяном, базиликом, шалфеем, орегано. Прованские травы — довольно универсальная смесь, придающая блюдам пряный, но очень сбалансированный вкус и запах. Ею рекомендуют заправлять как жирные произведения поварского искусства, так и разнообразные, пресные диетические блюда. Пикантная французская смесь, вошедшая в мировую кулинарию, хорошо сочетается с различными супами, соусами и салатами. В ресторанной и высокой кухне эту смесь используют очень активно, в том числе и для блюд в стиле «фьюжн». Английское слово *fusion* переводится как «слияние», или «сплав». Применительно к кулинарии так называют авторское направление, вобравшее в себя все лучшее из кулинарных традиций Востока и Запада, для которого характерно неожиданное, но гармоничное смешение вкусов, стилей, ингредиентов и кулинарных традиций таких популярных кухонь мира, как французская, итальянская, китайская, японская, мексиканская и прочие. В домашней кухне фьюжн может означать добавление в традиционное семейное блюдо необычного ингредиента из иной культурной традиции. Так, первой попыткой приобщиться к стилю фьюжн будет добавление в привычный куриный супчик или борщ душистых трав Прованса.

**Ереванская смесь.** Состоит из лука и чеснока (сухой порошок), черного перца, чабреца, мяты, кинзы, базилика, корицы.

**Итальянская смесь пряностей с сахаром.** Состоит из 24 палочек корицы, 28 г гвоздики, 14 г сахара, 14 г имбиря, 14 г тертого мускатного ореха, 7 г ямайского перца или райских зерен, 7 г шафрана.

Разломать палочки корицы на кусочки, соединить с остальными ингредиентами в мельнице для специй и размолоть в порошок. Хранить не более 4 месяцев в плотно закрытой посуде.

Эту пряную смесь Бартоломео Скаппи (ок. 1540–1570), повар папы Пия V, рекомендовал для улучшения вкуса и запаха блюд в «Сочинении по искусству кулинарии», изданном в Венеции в 1570 году, — одной из самых важных поваренных книг эпохи Возрождения в Италии. Смесь эта с тех пор и до нынешних времен используется для посыпания готовых блюд из мяса и домашней птицы.

**Карри.** Этим словом называют сухие смеси пряностей, пасты и блюда довольно густой консистенции, в которые эти смеси добавляют.

Примерный состав смеси карри может выглядеть так: 4 ст. ложки семян кориандра, 4 ст. ложки семян кумина, 2 ч. ложки семян черной горчицы, 1 ст. ложка молотой куркумы, 1 ч. ложка сухого молотого имбиря, 1/2 ч. ложки корицы, 6 шт. кардамона, перец чили от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки. Поджарить без масла все семена и кардамон, пока не пойдет сильный запах. Измельчить все в ступке или кофемолке, добавить молотые куркуму и имбирь. Хранить смесь в плотно закрытой банке.

**Масала.** Буквально означает смесь нескольких пряностей, которой сдабривают любые блюда. Эта смесь может быть самой простой, состоящей из 2–3 компонентов (например, кардамона, кориандра и мускатного цвета) или сложной, в которую может входить до 12 пряностей.

**Гарам-масала.** Основу составляют корица, гвоздика, кардамон и черный перец. В зависимости от вкусовых предпочтений жителей различных частей Индии в нее могут входить также высушенные или свежие куркума, имбирь, нигелла, фенхель, тмин, кориандр, звездчатый анис (бадьян) и другие пряности. В зависимости от способа

приготовления и добавленных свежих трав, корней и орехов она может быть сухой, обжаренной, молотой и пастообразной.

Один из многочисленных вариантов смеси состоит из 1 части гвоздики, 1 части семян кардамона, 2 частей черного перца горошком, палочки корицы, 2 частей фенхеля, 2 частей семян камуна, 2 частей семян кориандра, 4 штук семян звездчатого аниса. Добавляют в последние 10 минут приготовления блюда.

Гарам-масала — наиболее часто употребляемая универсальная смесь, используемая в Индии. Как правило, смесь добавляют в самом конце приготовления блюда перед подачей на стол, чтобы усилить его аромат и привлекательность.

**Оффрах.** Смесь молотых пряностей, в которую входят семена кориандра, кумина, тмина, аниса, корица, грецкий (галльский) орех, бутоны розы, куркума, острый красный перец, сушеный чеснок, гвоздика и черный перец. Распространена в Тунисе на побережье залива Габес и в центральной части страны, где ею сдабривают почти все местные блюда.

**Перец миньонет.** Этим французским термином называют смесь целых или крупномолотых черного и белого перцев. Название произошло от французского *mignonette* — так в старину во Франции называли маленький мешочек из ткани, который наполняли горошинками перца или гвоздики и применяли для ароматизации супов и рагу. Смесь используют для приготовления перченого стейка, а также добавляют практически во все вареные или жареные основные блюда.

**4 перца.** Смесь состоит из черного, зеленого, розового и белого перца. Одинаково популярная в Европе и США универсальная смесь для всех вареных и жареных блюд,

супов, рагу и т.п. Ставится на стол и добавляется в готовые блюда.

**Перечный букет.** Смесь молотого черного перца с высушенным и размолотым в порошок высушенным сладким зеленым и красным перцем. Пряная смесь изобретена в Швейцарии. Пользуется популярностью в США, где ее обычно ставят на обеденный стол.

**Рас-эль-ханут.** Смесь пряностей, сочетание которых и по составу, и по количеству изменчиво в зависимости от местных обычаев, вкуса и фантазии продавцов пряностей. Отсюда ее название, которое с арабского дословно означает «хозяин лавки». Распространена по всей Северной Африке. В ее классический вариант входят: кардамон, имбирь, анис, корица, гвоздика, черный перец, перец кубеба, длинный перец, кумин, кориандр, сушеные бутоны лаванды или розы, семена нигеллы, мускатный орех, мускатный цвет, калган, корень куркумы и иногда паприка.

Марокканский вариант смеси наряду с большим количеством пряностей может включать в себя такой экзотический компонент, как ягоды белладонны, в то время как тунисская разновидность этой смеси состоит всего-навсего из мелко молотой смеси семян кубебы и корицы. Эту смесь приобретают на рынках в лавках пряностей либо в готовом молотом виде, либо в виде набора сухих компонентов, которые размалывают дома и используют для сдабривания магрибского кускуса, блюд из овощей, мяса, рыбы, курицы.

**Самбаль.** Острая приправа из смеси толченого сладкого и острого (кайенского) перца, в которую добавляют оливковое масло. Для большей остроты иногда кладут несколько стручков африканского перца пили-пили. Используется в марокканской кухне для придания остроты блюдам.

**Смесь итальянских трав.** Готовая смесь пряностей, в простейшем варианте состоящая из орегано, базилика, чеснока и лука. В более изящном исполнении представляет собой смесь сушеных и измельченных орегано, розмарина, шалфея, черного и белого перца, тмина, имбиря, чеснока, соли. Используется для приготовления блюд из мяса и курицы, брокколи, спагетти и тостов.

**Сухие духи.** Смесь пряностей, в которую входят перец душистый и черный, корица, бадьян, гвоздика, анис, имбирь, кориандр, цедра лимонная и померанцевая, аир, мускатный орех, мускатный цвет, ваниль. Соотношение компонентов в смеси может быть разное, но тонко измельченные ингредиенты, как правило, одни и те же. Пряная смесь с экзотическим и непривычным для слуха любителей экспериментов на кухне названием, вовсе не предназначена для ароматизации содержимого шкафов, постельного белья, дамских ручек и сумочек, а употребляется в кондитерском деле при изготовлении пряников, печенья и тортов. В России применялась для придания вкуса и аромата пряникам, куличам и пасхе. В мясокопительном производстве и для изготовления солонины употребляли сухие духи, состоящие из смеси молотых, душистого, черного или белого перца, сухих можжевельных ягод, лаврового листа и кориандра.

**Франкфуртская пряная смесь.** Один из вариантов смеси состоит из ямайского перца, аниса, тмина, кориандра, укропа, мускатного цвета, мускатного ореха, лука (в порошке), красного перца (паприки), белого перца. Другой рецепт предписывает смешать анис, тмин, кориандр мускатного цвета, мускатный орех, лук (в порошке), красный перец (паприка), белый перец.

Эта пряная смесь названа в честь славного города Франкфурта, где ее составили и первоначально стали

применять исключительно для приготовления соусов к мясным блюдам.

**Хмели-сунели.** Существует в двух вариантах. Полный состав смеси должен включать равные количества фенумгрека (пажитника), кориандра, укропа, сельдерея, петрушки, базилика, чабера, мяты, лаврового листа, майорана и добавленные к ним перец красный, шафран.

Сокращенный вариант пряной смеси состоит из базилика, кориандра, майорана, укропа, красного перца (1–2%), шафрана (0,1%).

Сухая грузинская смесь хмели-сунели разделила участь индийского карри и эфиопского бербере, поскольку на международном рынке представлены десятки вариантов всех этих пряных смесей, подчас весьма далеких от оригинала. Добавленная к первым или вторым блюдам, она придает им кавказский колорит.

**Четыре специи.** Готовая смесь пряностей французской кухни. Состоит из равных количеств измельченных черного перца, мускатного ореха, имбиря и гвоздики. Варианты специи могут содержать белый перец вместо черного и корицу вместо имбиря. Специю добавляют в супы, тушеные овощные блюда, сосиски, колбасы, салями, различные соусы и выпечку.

В русской кухне эта пряность входит в состав смесей, которые чаще всего употребляют для приготовления овощных маринадов.

Примером может служить смесь для маринования огурцов, помидоров и грибов, в которую входят: 1 часть гвоздики, 1 часть белого или черного перца, 1 часть душистого перца, 1 часть семян кориандра, 1 часть семян белой горчицы, 1–2 стручка мелкого острого сушеного красного перца, 3 сушеных лавровых листа. Смесь пряностей в целом виде помещают в марлевый мешочек и отваривают в маринаде, а после приготовления отвара —



выбрасывают. Реже смесь укладывают непосредственно в банки. Иногда на такой смеси пряностей настаивают уксус, который потом используют для приготовления маринада.

**Эчмиадзинская смесь.** Состоит из смеси лука, черного перца, чабреца, кинзы, базилика, эстрагона.

## ПРЯНЫЕ СОУСЫ

**Ворчестерширский соус.** Первоначально в состав соуса входили патока, чеснок, анчоусы (выдержанные в рассоле около 3 лет), лук, тамаринд, уксус, сахар и соль и некая смесь индийских пряностей.

Самый ранний из известных рецептов включал воду, гвоздику, соль, сахар, сою, рыбу, винный уксус, уксусную кислоту, лимонную эссенцию, перец, тамаринд, пикули.

Современный соус на 1/10 состоит из томатной пасты, вкус которой маскируют остальные 25 компонентов: томатная паста, экстракт грецких орехов, концентрированный отвар шампиньонов, черный молотый перец, десертное вино (портвейн, токай), плоды тамаринда, сарделлы (специально приготовленные пряные сардинки и анчоусы), порошок карри, экстракт красного перца чили, душистый перец, лимоны, хрен, корневище сельдерея, мясной экстракт, аспик (осветленный, обезжиренный, концентрированный до желеобразного состояния мясной бульон), солодовый уксус (уксус, приготовленный из полностью перебродившего ячменного пивного сусла), вода, корневище имбиря, лавровый лист, мускатный орех, соль, сахар, стручки чили, жженный сахар, уксус, настоящий на эстрагоне.

**Лютеница.** Представляет собой пасту, сделанную из томатов, сладкого и жгучего стручкового перца. Этот соус, родившийся в Болгарии, используют в качестве

приправы, закуски, гарнира, пасты для бутербродов. Готовят его как непосредственно перед едой, так и консервируют впрок.

**Песто.** Пряный соус, в состав которого входят базилик, петрушка, сыр пармезан, кедровые орешки, чеснок, оливковое масло, соль.

Итальянский соус зеленого цвета, появившийся во времена Ренессанса, до сих пор прекрасно сочетается с макаронными изделиями, подходит для заправки салатов, мясных и рыбных блюд.

**Сальса.** Рожденная в Мексике разновидность острого пряного соуса, который готовится из смеси овощей или фруктов с добавлением перца чили. Имеет густую неоднородную консистенцию и обычно служит гарниром или соусом к основному блюду.

В состав сальсы входят перцы чили, спелые помидоры, сельдерей, петрушка, кориандр или мята, сок лимона, лайма или уксус, а также другие овощи или фрукты, которые указаны в многочисленных рецептах. Особенно ценится сальса, у которой все ингредиенты были не нарезаны, а раздавлены пестиком в большой каменной ступке. Готовый охлажденный соус подают к рыбе, мясу, птице, фасоли или яйцам.

**Скабеш.** Острый соус, состоящий из растительного масла, 60 г лука, 2 зубчиков чеснока, 40 г муки, 15 г уксуса, щепотки красного перца, соли, 1/2 л воды.

Масло, в котором жарилась рыба, процедить, нагреть и обжарить в нем нарезанный ломтиками лук. Добавить мелко нарезанный чеснок, муку, перец и уксус. Хорошо нагреть и добавить воду. Тщательно перемешать, посолить и варить 5–6 минут. В алжирской кухне этот соус подают к холодной рыбе.

**Схуг (зхук).** Острая приправа, в примерный состав которой входят 6–8 нарубленных зубчиков чеснока, 2–3 перца

чили, 5 свежих или консервированных помидоров, 1 пучок кинзы, 1 маленький нарубленный пучок петрушки, 2 ст. л. оливкового масла первого отжима, 2 ч. л. молотого камуна, 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. порошка карри, семена из 3–5 стручков кардамона, сок половины лимона, соль и сахар.

Схуг бывает зеленым или красным. Зеленый делают на основе измельченных острых зеленых перцев, а красный, соответственно, из жгучих красных перцев. В зависимости от количества добавленного жгучего перца бывает различной степени остроты — от деликатной до очень острой.

Ставший национальной приправой Израиля, йеменский соус заслужил признание у любителей острой и ароматной мясной или овощной пищи, которой он придает совершенно уникальный вкус.

**Табаско.** Шедевр американской кулинарии, представляющий собой выдержанную смесь жгучего перца с солью и уксусом. Всемирно известный острый соус, способный делать неповторимым вкус и аромат различных блюд и напитков.

Рецептура соуса постепенно изменялась, но основополагающая идея оставалась прежней и состояла в том, чтобы самым лучшим образом совместить в себе различные острые продукты, такие как жгучий перец, уксус, чеснок, лук и так далее. Сейчас соус выпускается в нескольких вариантах: перечный соус классический, созданный в 1868 году; перечный соус с чесноком, в 2 раза менее острый по сравнению с классическим; зеленый соус, чуть менее острый, чем классический; соус чипотле, имеющий глубокий копченый вкус и аромат; соус хабанеро, экзотический фруктовый, самый острый.

**Тхина.** Это довольно густая, терпкая на вкус паста из семян кунжута, популярная в странах Северной Африки и Ближнего Востока. В Израиле под тхиной обычно

подразумевают уже готовый более жидкий соус, состоящий из пасты кунжута, лимонного сока, чеснока, зелени петрушки и черного или душистого перца, чили. Имеет своеобразный приятный кисловатый вкус с легкой горчинкой.

В качестве соуса подается к мясным и рыбным блюдам, фалафелю и шаварме. Тхина может служить заправкой для салатов, в ней можно запекать самые разные продукты.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы выбрать качественный свежий имбирь, его следует внимательно осмотреть и пощупать. Нужно покупать гладкие, без морщин, плотные на ощупь и мало волокнистые на поперечном срезе корневища имбиря.

Перед употреблением корневище свежего имбиря нужно очистить, для чего следует отрезать один кончик и срезать кожуру с помощью овощечистки сверху вниз или соскоблить ее острым ножом.

Если понадобится измельченный имбирь, нужно нарезать очищенный корень на тонкие брусочки вдоль волокон. Затем уложить брусочки в стопку и мелко нарезать.

Если в рецепте используется давленный имбирь или пюре имбиря, то лучше размять корневище пестиком в ступке. При измельчении в блендере может получиться волокнистая масса. Тертый имбирь получают на мелкой металлической терке.

Если после приготовления блюда остались неиспользованные куски корневищ свежего имбиря, то быстро вянувшие и достаточно дорогие пряные корневища можно заморозить. Для этого надо очистить их от кожуры, натереть на терке, заполнить тертым имбирем ячейки формочки для льда и положить в морозилку. Использовать по мере надобности.

Для добавления в овощи, мясо и рыбу, жаренные в раскаленном масле, свежий имбирь нужно нарезать на тонкие ломтики и слегка размять, чтобы они дали сок, и добавить в горячее масло, прежде чем туда положить то, что предстоит жарить.

Перед тем как положить свежий имбирь в блюдо, из которого его нужно будет вынуть перед подачей на стол, корневище следует размять плоской стороной лезвия ножа или слегка отбить кулинарным молотком.

Молотый имбирь имеет несколько иной вкус и аромат, поэтому он не является полноценной заменой цельного свежего или сушеного имбиря. Цельные сушеные корневища имбиря острее свежих и перед употреблением нуждаются в размачивании; 1 ч. ложка измельченного сушеного имбиря равна 1 ст. ложке натертого свежего имбиря.



## ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС!

Имбирь с успехом используется для похудения — в различных блюдах, которые способствуют ускорению обмена веществ. Ускоренный метаболизм позволяет быстрее расставаться с лишними килограммами, но только при условии правильного питания.

У женщин Азии популярен чай с имбирем для похудения: если выпить такой напиток за полчаса до еды, он снизит ваш аппетит, благодаря чему за обедом вы сможете съесть меньше обычного. Чтобы приготовить чай, вам нужно очистить корень имбиря, измельчить его и взять 1 ч. ложку полученной имбирной массы на стакан чая. Залейте массу кипятком, добавьте 1 ч. ложку меда и кусочек лимона — все, можно пить.

Если вам не хочется заваривать чай каждый раз в маленькой кружке, вы можете воспользоваться термосом: нарежьте один очищенный корень имбиря на тонкие пластики, залейте его двумя литрами горячей воды. Дайте напитку настояться и пейте в течение дня вместо обычного чая.

Помните: если вы решили использовать только имбирь для похудения, мгновенных результатов не ждите. Добиться значительного снижения веса можно лишь двумя способами: либо при помощи имбиря плюс физической нагрузки и пересмотра питания, либо за счет терпеливого и регулярного употребления имбирного чая за полчаса до еды.

Такой эффект достигается за счет того, что при применении имбиря нормализуются все обменные процессы, а содержащиеся в имбире эфирные масла ускоряют метаболизм, что, в свою очередь, приводит к сжиганию лишних килограммов, а также к расщеплению белков. Конечно, имбирь обладает такими свойствами в любом виде, но самое простое — приготовить чай из молотого имбиря. Рецепт достаточно прост: заварите имбирь в термосе, дайте ему настояться в течение 10–15 минут, и уже можете принимать. Правда, по словам диетологов, его лучше принимать непосредственно перед едой, для более эффективного влияния. Если вам необходимо избавиться от больших объемов, следует заваривать имбирь вместе с чесноком или брусникой — это помогает улучшать работу почек. Также можно употреблять чай вместе с лимоном, медом или сахаром — кто как любит.

Имбирь реально помогает сбрасывать вес! Вот интересный рецепт:

- Заварите зеленый чай.
- Добавьте щепотку порошковой корицы или положите одну палочку корицы.
- Положите один тонкий ломтик имбиря.
- Положите дольку или несколько капель лимона.
- Влейте 1 ч. ложку меда. Никакого сахара! Вкус изумительный! Не пейте перед сном, лучше утром. Пить рекомендуется по 1–3 чашки в день.

Еще несколько рецептов имбирного чая.

**Для лечения метеоризма.** 1/2 ч. ложки имбиря и 1/2 ч. ложки корицы залить 1 стаканом кипятка и оставить настояться в течение 30 минут. Пить утром, за полчаса до завтрака.

**Для уменьшения изжоги.** 2 ч. ложки мелко нарезанного корня залить 300 мл кипятка и дать настояться в течение 2 часов. Принимать по 50–80 мл перед едой.

**Успокоительное средство для желудка.** Заварить 1 ч. ложку имбиря в 1 стакане воды, через 15 минут смешать со стаканом молока и выпить.

**Имбирный чай с соком лимона** — безошибочный выбор для тех, кто хочет похудеть. Корень нарезать тонкими ломтиками и отваривать в воде в течение 20 минут. После остывания добавить лимон и мед по вкусу.

Имбирный корень характеризуется термогенным эффектом: повышает температуру тела и ускоряет сжигание калорий. А лимон богат антиоксидантами и имеет множество полезных для пищеварения свойств. Их комбинация является мощным природным мочегонным средством.

Лимон лучше использовать с кожурой, чтобы содержащиеся в нем волокна усиливали чувство сытости. Употребляя чай в течение дня, можно держать аппетит под контролем.

Для более эффективного сжигания жира диетологи рекомендуют заваривать корень имбиря не в воде, а в зеленом чае, который также имеет термогенные и мочегонные свойства. Рекомендуемая доза — 1 л в течение дня.

**Имбирь с кефиром.** Отвар корня можно смешивать с кефиром. Такой напиток будет идеальным коктейлем перед сном и будет способствовать снижению веса.

**Имбирный чай с чесноком.** Пить его не очень приятно, но полезно для потери веса. Мелко нарезанный чеснок (2 зубчика) смешать с 2 ст. ложками тертого корня и залить 2 л кипятка. Настаивать смесь рекомендуется не менее 3 часов, для освобождения эфирных масел. Пить либо за час до приема еды, либо в промежутках между едой.

Рецепт для тех, у кого нет возможности кипятить корень. Залить 2 литрами кипятка 2 ст. ложки тертого имбиря и дать остыть до комнатной температуры. Потом можно добавить 1/4 часть стакана лимонного сока и 2 ст. ложки меда. Принимать 3 раза в день по 1 стакану.



Если вы хотите увеличить тепловой эффект чая, добавьте щепотку кайенского перца.

### **Обратите внимание!**

- Если вы используете отвар в лечебных целях, не добавляйте подсластителей.

- Хранить имбирный чай можно в холодильнике. Напиток пьют как в теплом, так и в охлажденном виде со льдом.

- Корень имбиря снижает свертываемость крови, так как действует на агрегацию тромбоцитов в крови. Если вам предстоит операция, то прекратить прием имбиря нужно за 5–7 дней до операции.

- Не принимайте имбирь, если у вас высокая температура, воспалительные процессы кожи, язва или камни в желчном пузыре.

Имбирный чай не поможет вам похудеть, если вы не будете совмещать прием напитка с употреблением низкокалорийной пищи и активной физической деятельностью. Он в силах только помочь сделать вашу диету эффективной и более легкой для вас.

Для снижения веса можно приготовить имбирный чай с такими компонентами, как корица, лимон, огурец, мед. Можно найти много рецептов приготовления этих чудесных чаев. Вот некоторые из них.

## **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ИЗ ИМБИРНОГО КОРНЯ**

### **Огуречный имбирный напиток**

Попробуйте приготовить напиток, который можно использовать для похудения, — это огуречный смузи. А готовят его так: положить в емкость 20 г мелко нарезанного имбиря. Туда же добавить 1 свежий нарезанный

тонкими ломтиками огурец, немного зелени и соли. Все взбить блендером. Затем влить 300 мл нежирного кефира. Диетический смузи готов.

### **Имбирный напиток с корицей**

Мелко нарезать 20 г корня, поместить в термос, залить кипящей водой, добавить немного корицы и дать постоять 15 минут. Затем процедить и пить горячим за 15 минут до еды.

### **Имбирный напиток с чесноком**

Если вы хотите, чтобы действие имбиря для похудения было эффективнее, возьмите на заметку следующий рецепт. Взять 20 г сухого имбиря, добавить 3 г измельченного чеснока. Залить 300 мл кипятка. Дать постоять 20 минут, процедить.

### **Кефирный имбирный напиток**

Есть еще один эффективный рецепт: взять 30 г имбиря, натереть на терке, залить 300 мл нежирного кефира — и можно пить. Этот напиток вполне сможет в период соблюдения диеты стать вашим завтраком или ужином. Хорошо утоляет голод.

### **Витаминный коктейль Сасси**

Это водный настой из огурца, лимона, имбиря и листьев мяты. Настой обыкновенный, но вся польза этого напитка заключается в продуктах, которые применяются для его приготовления. Вода Сасси названа в честь известного американского диетолога Синтии Сасс. Именно она изобрела этот коктейль и с успехом использует его для поддержания своей фигуры в отменной форме.

Во время соблюдения любой диеты нужно употреблять много жидкости. Можно пить воду, а можно скрасить

диетические будни водой Сасси. Особенно хороша она в летний период, когда на улице жара, а в холодильнике вас ждет освежающий и приятный на вкус коктейль.

*Полезные свойства воды Сасси:*

- Мочегонный эффект — выводит из организма лишнюю жидкость и снимает отеки.
- Устраняет вздутие живота — нормализует пищеварительный процесс, снижает брожение и газообразование.
- Ускоряет расщепление жиров — улучшает метаболические процессы.
- Улучшает общее состояние волос и кожи — за счет насыщения организма необходимым количеством жидкости, витаминов и минеральных элементов.

Рецепт приготовления освежающего коктейля для похудения очень прост:

- Лимон — один, средней величины, или сок одного лимона.
- Огурец — тоже один, средней величины.
- Мята — листья, 10 шт. или 1 ч. ложка сухой травы.
- Имбирь — 1 ч. ложка.
- Вода — 2 л.

Можно использовать целый лимон с кожурой, поскольку последняя весьма полезна. В ней сконцентрированы эфирные масла. Иногда советуют для устранения горечи обдать лимон кипятком, но делать это нецелесообразно. Во-первых, после термообработки полезные свойства лимонной корки становятся менее выражены, а во-вторых, приготовленный напиток не горчит.

Кожуру с огурца нужно срезать очень тонким слоем: она может дать горечь, которую ничем не перебьешь (в отличие от легкой лимонной горечи). Кроме того, в кожуре накапливаются нитраты и прочие ненужные элементы.

Мяту лучше использовать в свежем виде, свежие листья намного полезнее сухих.

Готовить воду Сасси нужно только на основе свежего корня. Сухой порошок не даст такого эффекта, как свежий имбирь. Свежий корень рекомендуется натирать непосредственно перед приготовлением напитка. Активные вещества тертого имбиря довольно быстро распадаются и улетучиваются, а нам именно они и нужны.

Воду лучше использовать минеральную, без газа, или очищенную.

Рассмотрим действие каждого активного компонента.

Имбирь устраняет расстройства в работе желудка и кишечника. Активные компоненты характеризуются противовоспалительным и антиоксидантным свойствами. При улучшении обмена веществ организм активнее расстается с жировыми запасами.

Лимон оказывает положительное влияние на печень и желчеобразование. При нарушении желчеобразования нарушается процесс переваривания и всасывания жиров, ухудшается обмен веществ. Содержащийся в лимоне витамин С играет важную роль в обмене фолиевой кислоты, белков и жиров. В цитрусовых много мощных антиоксидантов, в связи с чем они обладают противовоспалительными свойствами.

Огурец играет роль мочегонного средства. Он низкокалориен, служит источником витамина С. Поскольку огурец более чем на 90% состоит из воды, при частом мочеиспускании организм не будет страдать от обезвоживания.

Мята защищает пищеварительный тракт от бактерий и грибков, снимает раздражение стенок кишечника.

Вода необходима для протекания всех жизненно важных процессов в организме. Она используется для пищеварения, всасывания и транспортировки питательных веществ.

Итак, приступаем к приготовлению. Огурец и лимон нарезать кружочками, корень имбиря натереть на терке,

листья мяты нарезать полосками. Все ингредиенты поместить в стеклянную банку, залить холодной водой и поставить в холодильник. Настаивать коктейль нужно только в холодильнике, чтобы не начались процессы брожения. Обычно воду Сасси готовят с вечера и ставят в холодное место, а утром ее уже можно уже пить.

Существует и экспресс-метод приготовления воды Сасси. Нарезать очищенный огурец и листья мяты на мелкие кусочки и взбить блендером с небольшим количеством воды до состояния однородной массы. Растворить полученную массу в нужном количестве воды, добавить сок лимона, тертый имбирь и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Выпить полученное количество настоя следует в течение дня, не оставляя на следующий день. Если есть необходимость пить воду Сасси несколько дней, придется готовить ее каждый вечер.

Есть несколько вариантов применения этого коктейля. Рассмотрим два основных варианта.

*Вариант первый.* Пить воду Сасси 1–2 раза в неделю для мягкого снижения веса и оздоровления организма в целом. На вкус и запах напиток очень приятный, особенно в летний период, пить его одно удовольствие!

*Вариант второй.* Пить настой на протяжении 4 дней. При этом нужно ограничивать себя в еде, употребляя не более 1000 ккал в день, и активно заниматься спортом. В эти дни полностью исключите из рациона все жареное, острое и соленое, алкоголь, кофе, сладкое, любые мучные изделия, полуфабрикаты и консервы.

Можно употреблять вареные и печеные блюда, сырые овощи и зелень в виде салатов с оливковым или льняным маслом, кефир, творог, орехи и сухофрукты в небольшом количестве.

Если строго соблюдать диетическую программу, то через 4 дня уйдут лишние 3 кг и талия станет тоньше на 4–5 см. Но не забывайте, что эти килограммы можно с легкостью набрать, если начать опять все есть без разбора. Помните о том, с каким трудом вам удалось избавиться от них, и постарайтесь соблюдать меру в еде после окончания диеты. Иначе все ваши старания окажутся напрасными.

## КОГДА СЛЕДУЕТ ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ

Полезных свойств у имбиря много, но есть и обстоятельства, при которых его прием чреват осложнениями. Поскольку имбирь — пряность с очень богатым химическим составом и острым вкусом, его можно употреблять не всем. На корень имбиря может быть аллергия. Нельзя его принимать тем, кто страдает язвенной болезнью желудка, кишечными расстройствами, дивертикулитами, пищеводными рефлюксами. Противопоказанием к использованию имбиря является высокая температура и кровотечения разной силы и природы (имбирь разжижает кровь, не принимайте его, если у вас есть нарушения свертываемости крови или вы принимаете разжижающие препараты). Кожные воспаления, беременность (начиная с 3-го триместра), кормление грудью также являются противопоказаниями к употреблению этой жгучей на вкус пряности.

При переедании или повышенной чувствительности организма к имбирю возможны диарея, тошнота, рвота, сыпь.

Имбирь, попадая в организм, оказывает сильное воздействие на внутренние органы, особенно на слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому людям, страдающим язвой, гастритом и болезнями двенадцатиперстной кишки, имбирь противопоказан, так как он может усугубить положение. Не рекомендуется увлекаться имбирем

и при наличии болезней печени, таких как цирроз, гепатит, камни в желчных путях. Вещества, входящие в состав имбиря, способствуют застреванию камней в проходах до такой степени, что это может потребовать вмешательства врачей.

Имбирь способствует выработыванию тепла в организме, что полезно при простудных заболеваниях и крайне вредно при высокой температуре.

Люди с сердечными заболеваниями или диабетом должны пить его с осторожностью. Корень может существенно понизить кровяное давление, что, в свою очередь, повышает риск возникновения нерегулярного сердцебиения. Имбирь снижает уровень сахара в крови, что повышает риск развития гипогликемии (низкий уровень сахара в крови).

Прежде чем начать употребление имбиря, убедитесь в том, что у вас нет на него аллергии.

## **КАК ИМБИРЬ СОЧЕТАЕТСЯ С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ**

Обычно имбирь в комбинации с различными лекарственными препаратами дает положительный результат. Но, увы, так бывает не во всех случаях. Существуют препараты, прием которых вместе с имбирем может вызвать нежелательные последствия, поэтому перед началом приема имбиря рекомендуется проконсультироваться с врачом. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся ситуации.

Нежелательно употреблять имбирь больным сахарным диабетом, которые принимают препараты, снижающие уровень сахара в крови.

Если человек принимает препараты, главная функция которых снизить свертываемость крови, то в сочетании



с ними имбирь применять нельзя, так как он обладает такими же свойствами и может привести к передозировке.

Препараты, понижающие артериальное давление, стимулируют работу миокарда. Те из них, которые относятся к антиаритмическим средствам, сочетать с имбирем не следует. Имбирь настолько усилит действие этих препаратов, что велика вероятность возникновения передозировки. Поскольку препараты, воздействующие на сердце и сосуды, сильнодействующие, это может привести к нежелательным последствиям.

Имбирь — растение, обладающее огромным количеством полезных свойств. Но, как и у всех, у него есть противопоказания. Принимайте его с умом — и он будет приносить вам только пользу.

## ИМБИРЬ В АЮРВЕДЕ

Высоко ценится имбирь и в Аюрведе — традиционной системе индийской медицины, одной из разновидностей альтернативной медицины. Имбирь считается одной из самых лучших и наиболее саттвичных (благостных) аюрведических специй. Его называют «универсальным лекарством» — *вишвабхесадж*.

Имбирь обладает острым вкусом, причем сухой имбирь горячее и суше, чем свежий. Поэтому сухой имбирь лучше применять для снижения доши Капхи и разжигания Агни, свежий же наиболее подходит при нарушениях доши Вата.

Имбирь входит в состав «Шесть вкусов», балансирующий все три доши, состоящий из равных количеств шатавари (сладкий вкус), амалаки (кислый вкус), каменной соли (соленый вкус), имбиря (острый вкус), барбариса (горький вкус) и харитаки (вяжущий вкус).

Применяется в терапии, снижающей Вата, в целях укрепления слабого пищеварения и согревания организма (охлаждение характерно для этой холодной доши). Допустимо введение порошка имбиря через нос.

Также обосновано применение имбиря и в лечении, направленном на снижение доши Капхи (с увеличением этой доши связаны многочисленные болезни и нарушения, связанные с избыточным образованием слизи в различных системах и органах).

Не рекомендуется применение имбиря в больших количествах людям Питта-типа. Однако по показаниям и в небольших количествах применять его все-таки можно и в этих случаях.

В Аюрведе используется такое понятие, как *саттвичная диета*, она помогает людям, занимающимся духовными практиками. В саттвичной диете исключается большинство специй, но имбирь, а также корица, кардамон, фенхель, куркума и кориандр используются, чтобы сбалансировать воздействие фруктов и молочных продуктов.

Применяется имбирь и в *очистительной терапии* ввиду его способности сжигать Аму (шлаки). Очищение от Амы основано на принципе разжигания пищеварительного огня (Агни), за счет чего Ама сжигается. Помимо имбиря для этой цели могут использоваться красный и черный перец, пиппали, асафетида и горчица. Менее выраженными очищающими свойствами характеризуются кардамон, кумин, кориандр, базилик и фенхель.

Имбирь, а также чеснок, корица и пиппали обладают лучшими *укрепляющими свойствами* — они дают жизненную энергию и применяются в качестве *тонизирующей терапии*.

Имбирь — прекрасное средство от *поноса*. Его надо применять именно в начале поноса, чтобы сжечь токсины, и лишь после этого допустим прием вяжущих трав для закрепления кишечника.

Имбирь рекомендуется добавлять к слабительным средствам при *лечении запоров*. Запор наиболее часто связан с дисбалансами Вата-доши, а большинство слабительных при длительном применении в конце концов Вату нарушают еще больше. Имбирь как раз помогает снизить этот побочный эффект слабительных средств.

Для лечения запоров у представителей Капха-типа имбирь может применяться в чистом виде.

Можно применять имбирь и при *пищевой аллергии*.

Показано применение имбиря при *синдроме мальабсорбции* — это очень серьезное нарушение пищеварения, сопровождающееся повышенным газообразованием, вздутием живота, чередующимися запорами и поносами.

Имбирь оказывает *противорвотное действие*.

Интересен эффект имбиря при *лишнем весе* — в сочетании с соком алоэ имбирь улучшает питание тканей, что ведет к уменьшению чувства голода.

Выше были рассмотрены случаи применения имбиря для решения проблем, так или иначе связанных с пищеварительной системой. Но имбирь может использоваться не только для нормализации пищеварения. Вот сложный состав с имбирем, применяемый как *легочный тоник*: *корень девясила и корень окопника (по 2 части), корица, имбирь и солодка (по 1 части)*.

Применение имбиря при *простудах* является аюрведической классикой. Имбирь может применяться как чай, а можно сделать из него с теплой водой *пасту* и обмазать на ночь грудную клетку. Действует так же, как и горчичник, но не обжигает кожу, поэтому эту пасту на теле можно оставлять на всю ночь.

Имбирь наряду с кардамоном и корицей положительно действует на сердце, чем обусловлено его применение при *сердечных болезнях*, особенно сопровождающихся дисбалансами дош Ваты и Капхи. В том числе оправдано применение имбиря при гипертонии.

Показано применение имбиря в комплексной терапии *генитального герпеса* у представителей Капха-типа.

Интересен имбирь будет женщинам в качестве тоника при *гинекологических проблемах*. Его хорошо применять

при нарушениях месячного цикла. Имбирь может помочь в лечении бесплодия у женщин Капха-типа.

Полезен будет имбирь в комплексном лечении *артрита*, так как при этом заболевании необходимо выводить токсины из организма.

Резюмируя все вышесказанное, можно подытожить, что имбирь показан всегда, когда есть накопление шлаков в организме и когда имеются состояния холода, проявляющиеся как дисбаланс Ваты или Капхи. Люди типа Питта могут применять имбирь в целях очищения от шлаков, но делать это нужно с осторожностью, так как горячая природа имбиря будет усиливать горячую Питту, вводя ее в дисбаланс.

***Общая аюрведическая характеристика имбиря:***

Используемая часть: корневище.

Энергетика: согревающая.

Вкус: острый, сладкий.

Вкус после переваривания (випак): сладкий.

ВК–П+ (снижает Вату и Капху, повышает Питту).

Ткани: воздействует на все ткани-элементы.

Системы, на которые оказывается основное воздействие: пищеварительная, дыхательная.

*Действие:* стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, обезболивающее.

*Показания:* простуда, грипп, несварение, рвота, отрыжка, боли в животе, ларингит, артрит, геморрой, головные боли, сердечные заболевания.

*Предостережения:* воспалительные заболевания кожи, высокая лихорадка, кровотечения, язвы.

*Препараты:* настой, отвар, порошок (от 250 до 500 мг), свежий сок.

Чай из имбирного порошка, смешанный с горячей водой, может приниматься с медом. Свеженатертый имбирь с небольшим количеством чеснока можно съесть для

усиления Агни. Эта смесь зажжет Агни так, что аппетит возвратится. Горсть соды, добавленная к 1/2 ч. ложки свеженатертого имбиря, также содействует повышению аппетита. Имбирь — лучшее домашнее средство от болезней, связанных с избытком Капхи, таких как кашель, насморк, закупорки легких и горла.

Имбирь можно прикладывать наружно на *больные суставы и мышцы*. Это поможет кровообращению и облегчит боль, освобождая энергию, созданную застоем.

При болях в теле рекомендуются имбирные ванны. Жареный имбирь кладут на кусочек ткани, завязывают, чтобы получилась пробка для ванны. Затыкают сток ванны и пускают горячую воду, текущую через эту имбирную пробку. Такая имбирная вода облегчит боли и создаст состояние свежести и расслабленности.

При лечении *головной боли* готовится паста: 1/2 ч. ложки имбирного порошка смешивается с водой и подогревается, затем прикладывается ко лбу. Это создает легкое жжение, но не сожжет кожу и облегчит головную боль.

Имбирь может применяться в *приготовлении пищи*. Особенно он помогает в холодную погоду. Имбирь делает пищу легкой и хорошо перевариваемой. Он помогает очистить кишечник, способствует нормальной работе кишечника.

Полезен лечебно-профилактический продукт линии «Саттва» — состав «Трикату», разработанный по древним рецептам Аюрведы. Одним из основных компонентов является имбирь. В состав смеси входят следующие компоненты: имбирь, мускатный орех, черный перец, кориандр, гвоздика, красный перец, смешанные определенным образом и в определенной пропорции.

«Трикату» означает «три остроты». Продукт содержит витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР, С, Е; минеральные вещества

магний, фосфор, железо, натрий, цинк, калий, кальций; природные эфирные масла. Согласно Аюрведе, «Трикату» подходит для людей с любой конституцией. «Трикату» рекомендуется при нарушении жирового обмена, проблемах с весом (избыточный или недостаточный вес). Нормализует обмен веществ.

При *избыточном весе, ожирении* данный состав рекомендуется принимать по 1/3 ч. ложки после еды, можно смешивать с 1/2 ч. ложки мёда.

При *недостаточном весе* используется по 1/2 ч. ложки перед едой для повышения аппетита и улучшения усвоения питательных веществ.

Применяется этот состав при *болезнях желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы*, в том числе при *туберкулезе*.

«Трикату» является иммуномодулятором, успешно используется при *кандидозе*.

*Укрепляет память и способствует нормализации мозговой деятельности, улучшая мозговое кровоснабжение.*

«Трикату» оказывает *стимулирующее и тонизирующее действие на организм, укрепляет нервную систему, хороший афродизиак*. Применяется для лечения *импотенции, сексуальных расстройств*.

Используется по 1/3 ч. ложки после еды для *улучшения пищеварения*. Запивать водой комнатной температуры.

«Трикату» может широко применяться в *кулинарии* для добавления к жирной пище, бобовым, придает оригинальный вкус блюдам из картофеля.



## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА**

### **ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ. ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови  $pH=7,4+/-0,15$ . Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер



которых не имеет значения. Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель (рН) среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель среды рН» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя. Нейтральной реакции соответствует  $\text{pH}=7,0$ . Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47.

Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

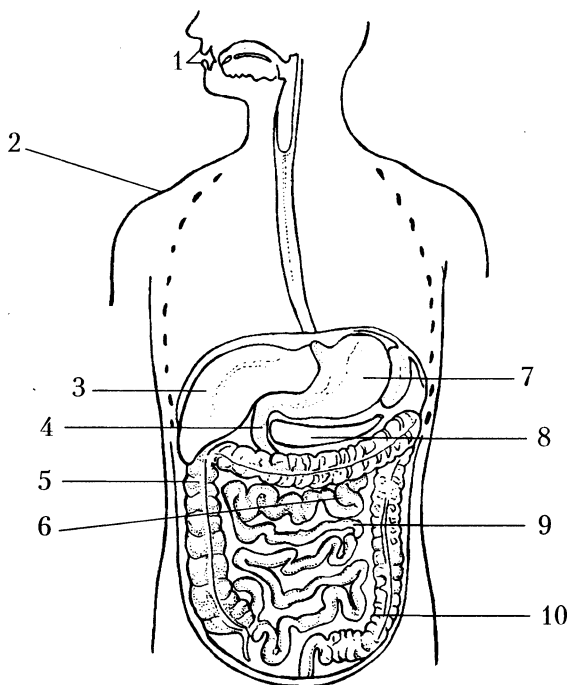
А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно

заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с  $\text{pH}$  6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с  $\text{pH}$  7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель —  $\text{pH}$  внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).

Во рту у нас щелочная реакция,  $\text{pH}$ =7,4–7,8, в желудке среда кислая,  $\text{pH}$ =0,3–1,0, а ближе к выходу из него  $\text{pH}$ =5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы,  $\text{pH}$ =8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи  $\text{pH}$ =5,0–6,0.



### рН различных органов:

1 — рот, рН 7,4–7,8; 2 — кожа, рН 5,0–6,0; 3 — печень, рН 7,8–8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, рН 8,2–8,6; 5 — толстый кишечник, рН 8,6–9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, рН 0,3–1,0; 8 — поджелудочная железа, рН 8,2–8,6; 9 — тонкий кишечник, рН 8,6–8,8; 10 — сигмовидная кишка, рН 6,8–7,0

Значение рН — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной

среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе pH в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натошак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает pH до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете pH среды, **устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.**

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению

всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °C). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося – 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;

- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, флебит, артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается pH в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее pH 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых pH меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее



устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель pH в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это pH воды на выходе фильтра. Важно, чтобы pH был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них pH воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с pH от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с pH 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

*Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.*

*Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны*

*маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.*

*Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.*

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую.* Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с pH даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с pH=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь pH 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете*

*абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода. Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.*

*Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.*

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как **митрополит Серафим** — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как рН, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морoshка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть  $7,4 \pm 0,15$ . Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

### ***Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)***

*Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.*

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашенные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе  $1/4$  часть элементов кислые, а  $3/4$  — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы  $1/4$  часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта  $1/4$  часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

## ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при  $\text{pH}=6,0\text{--}7,0$ , а йод — при  $\text{pH}=6,3\text{--}6,6$ . Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов

распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой

агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше.



Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

## СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой коррективке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать быстрее. Это освобождает больше  $\text{CO}_2$  на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень  $\text{CO}_2$  возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии,  $\text{CO}_2$  — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.* Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный рН должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что **в Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные.** И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени.

Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о pH продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

**Кислотные и щелочные продукты**

<b>Кислотные</b>	<b>Щелочные</b>
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	<b>Имбирь</b>
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него pH 7,41, а когда умирает — pH 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови pH меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение pH у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей.

Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим),

наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много; для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам»*.

## КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. **Это кислотная нагрузка (КН) пищи.** Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь ([www.ionwater.ru](http://www.ionwater.ru)). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 2).



**Кислотная нагрузка  
основных продуктов питания\***

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
<i>Кислые продукты</i>			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8

\* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

\*\* Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о которых мы уже говорили.

## ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное болеет, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него

целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем

немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3—4—5-го дня и до 7—8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

**Внимание!** Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

## СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание*.

*Смешанного (или обычного) питания* придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность

такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

**Вегетарианское питание** предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается **раздельное питание**. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

## Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ      СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводных. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты,

макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

**Примечание.** Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

**Главное запомните:** у нас в организме, как и в Природе, *соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1*, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

## КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются pH слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение pH может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты pH тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты,



которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом, происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

## **СПРАВКА**

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы — рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством

и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой. (Д. Ашбах) *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие

корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения. Обращаю внимание: проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь  $\frac{1}{3}$  от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при

забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна

способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и соответственно предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, семеренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

## КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

## Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Коричневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, лук-кини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревен, бобы запеченные	Какао, шоколад
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи



Масла		Льняное, тыквенное	Растовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макаронны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворожка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, томогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий, Ветчина, баранина вареная	Индюшатица, курятица, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие. Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является ...началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брали первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куска попасть не может. По периферии куска она

что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непере-варенный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съедаемой за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

*Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.*

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обеды наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам,

чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

*Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...*

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

**1. О процессе приема пищи.** Как это происходит? И. П. Павловым в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*. Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная

кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Превращения, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.



Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

**2. О воде.** Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную

воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**3. Раздельное питание.** Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я —

за отдельное питание, и я объясняю почему. Итак, если есть мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

**4. О приеме пищи вечером.** Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и

спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

**5. О перекиси водорода.** Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 миллилитра в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

**6. О соде.** Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем

самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко

с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует pH организма, способствует доокислению переработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель,

а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натошак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

**7. О сахаре.** Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, венцом которых является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь,

смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки) приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

**8. О соли.** Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если



в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

**9. О дыхании.** Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4—4,5 к 6—6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5—10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После

чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

**10. О движении.** Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно  $1/4$  или даже  $1/5$  того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

**11. Моя более чем 60-летняя практика** показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм

закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.



## ЛИТЕРАТУРА

Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Сокольский И. Н. Книга пряностей. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Лад В., Фроули Д. Травы и специи. — М.: Саттва, 2006.

Вехов Л. Имбирь. 150 целительных рецептов для здоровья, долголетия, профилактики болезней, нормализации веса. — М.: АСТ, 2011.

Боровой Б. М. Аптека на грядке. — Л.: Лениздат, 1982.

Михайлов Г. Сильнее, чем женьшень. Целительные свойства имбиря. — М.: АСТ, 2010.

Кларов Ю. М. Секрет бессмертия. — М.: Профиздат, 1989.

<http://imbyr.ru/koren-imbirya>

<http://www.likefoods.ru/raznoe/imbir-poleznye-svoystva-i-protivopokazaniya.html>

<http://dietlist.ru/o-pohudenii/imbir-dlya-poxudeniya/>

<http://lovely-ledy.ru/pitanie/specii/imbir-poleznye-svojstva-dozirovka-protivopokazanie.html>

# СОДЕРЖАНИЕ

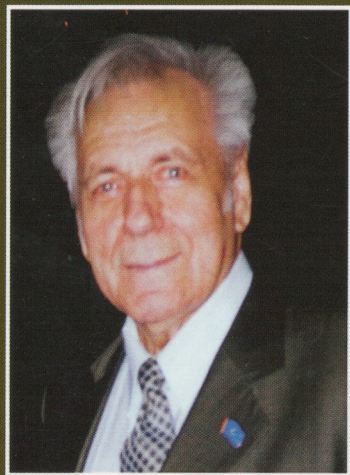
ЧУДЕСНЫЙ КОРЕНЬ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ.....	3
КАК ВЫБИРАТЬ, ХРАНИТЬ, ВЫРАЩИВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМБИРЬ .....	19
Как выбрать имбирь .....	19
Как хранить имбирь.....	20
Как употреблять корень имбиря.....	21
Как вырастить имбирь в домашних условиях .....	21
ИМБИРЬ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ .....	26
КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ.....	43
Зимние имбирные напитки .....	45
Наиболее распространенные блюда, для приготовления которых используются пряности.....	67
Пряные смеси.....	74
Пряные соусы.....	84
Хозяйке на заметку .....	87
ИМБИРЬ ПОМОЖЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС! .....	89
Рецепты для похудения из имбирного корня .....	92
КОГДА СЛЕДУЕТ ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ .....	98
Как имбирь сочетается с лекарственными препаратами .....	99
ИМБИРЬ В АЮРВЕДЕ.....	101

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА .... 107

Главный физиологический закон жизни на земле.	
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие .....	107
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом .....	121
Соотношение кислорода и углекислоты.....	124
Правильное питание.....	126
Кислотная нагрузка (КН) пищи.....	131
Голодание.....	133
Системы питания.....	135
Как измерить рН в домашних условиях .....	139
Растительная пища .....	143
Как скорректировать свое питание .....	146
Подведем итоги.....	153

### ЛИТЕРАТУРА ..... 167



**Неумывакин Иван Павлович**, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Иван Павлович также удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

*Данная книга об одном из представителей мира пряностей — представителе полезнейшем и ярчайшем — имбире. О его применении в кулинарии, оздоровлении организма (в том числе в избавлении от избыточного веса) и медицине.*