

Ольга Дан

Имбирный напиток для похудения



От автора

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

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

Встретились однажды девушка и юноша. Она была прекраснее утренней зари, нежнее лепестка розы, белее лилии.

Он был храбрее льва, ловчее горного барса и прозорливей орла. Встретились они и полюбили друг друга.

Гуляли они как-то раз ночью при полной луне. Увидела влюбленных луна и грустно улыбнулась. Увидел их холодный ночной ветер и грозно усмехнулся – позавидовал он такому счастью и красоте, что гуляют рука об руку. Налетел он и приморозил прекрасную девушку.

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

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

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

На сей раз юноша ходил три года. Много повидал, многих повстречал мудрецов, но те только руками разводили. Про лекарство для его возлюбленной все только слышали, но никто не знал, как найти дорогу в далекую страну на Востоке, где оно могло отыскаться. И снова вернулся влюбленный юноша с пустыми руками.

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

Он шел очень долго, устал, только присел под дерево отдохнуть, как вдруг воздух перед ним заколыхался и появился огромный Дэв. Юноша вытаращил глаза и не мог молвить ни единого слова. Но Дэву слова не были нужны, он все понял и так.

– Давно уже наблюдаю я за тобой, потому что был послан чинить тебе всяческие препятствия в дороге. Но ты удивил меня своим упорством и силой любви, которая ведет тебя. А потому в моих силах наградить тебя. Я укажу тебе дорогу туда, где можно раздобыть то, что ты давно ищешь.

Только путь станет для тебя еще одним испытанием: ты пройдешь еще сто длинных дорог и сто коротких. На последней дороге ты пройдешь восемь перекрестков. А на девятом встретит тебя болотная птица Абу. Она отнесет тебя на восход солнца, и там ты увидишь остролистый цветок. Будь осторожен, потому что его охраняют страшные чудовища. Они много веков хранят тайну волшебного лекарства.

Не обольщайся красотой цветков, ибо истинная красота и сила его скрыта от людских глаз. Он берет силу от праматери Земли и ей же отдает свой волшебный огонь.

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

Все в точности исполнил упорный и храбрый юноша. В конце долгого и сложного пути он был вознагражден и спас свою возлюбленную. И люди еще долго слагали легенды и были благодарны ему за то, что с помощью чудо-корня удалось спасти многих людей от разных напастей и недугов.

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

Итак, знакомьтесь...

Глава 1

Знакомьтесь – это имбирь

//-- История с ароматом имбиря --//

Не найти человека, который никогда бы не слышал про имбирь. Хотя бы об имбирных пряниках или имбирном печенье, упоминающихся во многих сказках, слышали все. Некоторые вспомнят романы Диккенса и упоминающийся в них имбирный эль или имбирное пиво. Кое-кто вспомнит, что ел новомодные суши с маринованным имбирем.

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

Удивительно, но эта самая узловатая серая «закорючка» – богатейший кладезь полезных микроэлементов и кислот, концентрация которых превышает все прочие величины по сравнению с другими растениями и может конкурировать только с «корнем жизни» – женьшенем.

Имбирю посвящены медицинские трактаты древности и научные исследования современности, за него сражались насмерть пираты и морские торговцы. Этот самый корешок использовали даже в качестве денежной единицы, измеряя его количеством все прочие товары. Со временем рушились старые и возникали новые империи, а пряный имбирь все так же популярен и незаменим, как и три тысячи лет назад.

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

Уникальные особенности этого многолетнего травянистого вечнозеленого растения стали известны еще задолго до нашей эры, более трех тысячелетий назад, когда жители тропических районов Азии обратили внимание на его необычные вкусовые и лекарственные свойства.

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

//-- Имбирь – древний целитель --//

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

Первые известные нам археологические находки, свидетельствующие об использовании имбиря, сделаны в гробницах династии Хань в Северном Китае и относятся ко II веку до н. э. В захоронениях были найдены мешочки с остатками сухого порошка молотого корня, которые клали умершим для путешествия в мир иной.

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

В XVIII столетии до Рождества Христова, при династии Шэнг, имбирь был в большом почете. О нем упоминается в трактате, называемом «В поисках Корня Вкусов» (*Seeking the Root of Savors*). Слово *sapor* обозначает «то, что придает вкус или аромат».

В духовных обрядах Востока считалось, что употребление имбиря очищало тело и подготавливало его к общению с богами и предками, а также гарантировало семейным парам зачатие ребенка мужского пола.

Некоторые религиозные секты в Древнем Китае не употребляли никаких других специй, поскольку они могли осквернить тело.

По сей день во многих китайских провинциях сельские жители приколачивают имбирный корень (кусочек высушенного корневища) над входом в дом, так как считается, что он способен поглощать злые мысли, отгонять духов и, таким образом, защищать новорожденных детей. А в Древнем Китае существовал обычай – на Новый год преподносить в подарок горшочек с засахаренным имбирем – на счастье.

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

растения.

Но имбирь был популярен не только в духовных практиках. С незапамятных времен в Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства. Его считали способным сохранять молодость, укреплять силы, согревать и лечить от простуды.

С давних времен было известно свойство имбиря избавлять от приступов тошноты. Известно, что китайские моряки всегда брали с собой в плавание корни имбиря и жевали, чтобы меньше страдать от морской болезни, если корабль попадал в шторм.

Почти сразу было подмечено, что имбирь может вызывать и усиливать половое влечение, обладает свойствами раскрепощать разум и фантазию и дарит особые любовные наслаждения. В магических книгах и в фольклорных традициях Индии имбирь упоминался в рецептах при создании любовных напитков и ассоциировался с деньгами, успехом и властью.

Открытие оказалось настолько приятным, что китайские целители дали растению название, которое в переводе с китайского звучит как «мужественность». В Японии до сих пор существует традиция подавать это блюдо в день Праздника мужественности – в качестве средства, «пробуждающего тело и душу».

Ближе к XIX веку лекари создали так называемые «гаремные леденцы» на основе имбиря. Делалось это так: имбирный корень, нашинкованный очень тонко, практически прозрачный, обваливали в тростниковом сахаре или меде. «Гаремные леденцы» были широко известны и экспортировались во многие страны.

Арабская поговорка гласит: «имбирь сначала поджигает, а потом гасит». Имеется в виду, что первое ощущение от вкуса имбиря – жгучее, а затем – освежающее. Может быть, именно эта вкусовая разница делает наш разум светлее?

В Северной Индии имбирь впервые начали культивировать, и вскоре необычным растением заинтересовались торговавшие в тех краях арабские купцы. Изначально плотные корневища причудливой формы они использовали только в качестве денежной единицы. Но вскоре большинство путешественников пристрастилось к вкусу этого зажигательного корня.

Позволить это себе могли только очень богатые люди. Историки отмечают, что одно время среди торговцев возникла прямо-таки зависимость от жгучего корня: на имбирь играли в кости и другие азартные игры, проигрывая целые состояния, ведь мешочком имбиря можно было расплатиться за любой товар.

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

Арабские купцы, торговавшие имбирем в Европе, сочиняли красочные легенды, уверяя, что произрастает имбирь на краю земли – в стране троглодитов, которые зорко его охраняют. А потому очень высокая цена оправдана тем, что имбирь невероятно трудно раздобыть. Хотя, если вдуматься, это утверждение недалеко от истины.

Пусть на Востоке никогда не было троглодитов и других чудищ, но морские путешествия той поры были связаны с множеством трудностей и опасностей. Представив эту картину, вы легко согласитесь, что все товары, привозимые с Востока, просто обязаны были своей ценой оправдывать огромный риск и множество злоключений. Морские торговцы тщательно скрывали место происхождения имбиря, чтобы не потерять монополию на его импорт в Африку и Европу.

Быстро став знаменитым, имбирь с легкостью нашел дорогу и к сердцам римских кулинаров. В I веке н. э. великий знаток и почитатель кулинарного ремесла Целиус Апициус с большим успехом ставил эксперименты в приготовлении самых разнообразных блюд с добавлением имбирного корня и других восточных специй.

Опытным путем он создал множество рецептов, большая часть которых стала основой европейских блюд с использованием имбиря.

Целиус утверждал, что эта пряность является превосходным ингредиентом для блюд из говядины, свинины, птицы, а также для создания разнообразных соусов. Кроме того, римляне заметили необыкновенные освежающие свойства имбирного запаха и догадались, что его можно использовать для изготовления ароматической соли.

Ароматическую соль с имбирем широко использовали в средневековой Европе знатные дамы: считалось неприличным выходить из дома, не имея в ридикюле флакончика с такой солью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Авиценна писал:

Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время вследствие присущей ему избыточной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря готовят густо сваренный сок на меду, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит.

Авиценна изучал также воздействие имбиря на различные части человеческого организма:

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

голове и к горлу.

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

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

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

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

В то время пряности были роскошью, фунт имбирного корня стоил 1 шиллинг 7 пенни: за такие деньги можно было купить овцу. Тем не менее народная любовь к этим мочковатым «закорючкам» росла и крепла. И даже лондонская улица, где торговали имбирем, называлась соответственно «Джинджер-стрит», а магические свойства растения стали распространяться и на финансовую сферу. Считается, что если засушенный корень имбиря носить в правом кармане брюк, это привлечет к вам деньги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сейчас имбирь заново завоевывает Россию – он появился в продаже в молотом сушеном

виде и в виде корешков. То и другое можно легко найти на полках супермаркетов. Однако культура употребления имбиря в большей степени утрачена, многие просто не знают, что с ним делать, и, пожимая плечами, проходят мимо. Но мода на имбирь потихоньку приживается и у нас.

С распространением сетей кофеен в крупных городах многие полюбили кофе с имбирем – традиционный «напиток любви» на Ближнем Востоке.

Кто-то вспомнил, что имбирь можно добавлять при варке глинтвейна и в выпечку.

В магазинах продаются баночки с маринованным имбирем, который пришелся по вкусу любителям японской кухни.

Оценили жгучие засахаренные лепестки имбиря, которые можно просто сосать, как леденцы.

Но нам с вами важнее другое. Постоянно расширяется ассортимент медицинской переводной литературы, а значит, можно надеяться, что имбирь вскоре попадет в поле зрения российских врачей традиционной медицины, а также травников, гомеопатов, массажистов, ароматерапевтов.

Очень жаль, что это уникальное по составу и свойствам растение так долго находилось в забвении в нашей стране. Ведь имбирь – это настоящая аптека прямо у нас на кухне.

//-- Полезные свойства имбиря --//

Вокруг имбиря ходит масса легенд, и основная из них та, что имбирь является едва ли не панацеей от многих заболеваний. На самом деле это утверждение недалеко от истины.

Имбирь – поистине чудодейственное растение, которое способно придавать физические силы и поддерживать умственную работоспособность. Имбирь содержит эфирные масла, витамин С, В, А и так называемые незаменимые аминокислоты: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин. Эти кислоты не синтезируются организмом и могут быть получены только извне, но при этом выполняют важнейшие функции в процессе метаболизма (обмена веществ).

Имбирь богат углеводами, клетчаткой, в нем содержится жиры, соли минеральных веществ: калия, магния, кальция, железа, цинка, натрия.

Список полезных свойств, которыми обладает имбирь, огромен. Он может оказывать противовоспалительное, болеутоляющее, обезболивающее, разжижающее, иницирующее, ветрогонное, живительное и тонизирующее действие.

Кроме того, имбирь обладает антиоксидантными и успокоительными свойствами, укрепляет иммунитет и защищает организм от возможных паразитов.

Потребление имбиря в пищу нормализует секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, минимизирует симптоматику «морской» болезни, снижает уровень холестерина в крови и понижает давление.

Кроме того, имбирь является полезным против развития раковых опухолей.

Корень имбиря – прекрасное средство профилактики различных заболеваний, связанных с половой сферой. Еще в древности лекари отмечали, что имбирь может «разжечь огонь внутри человека», он является афродизиаком, улучшает потенцию, минимизирует женскую фригидность и лечит бесплодие. Ешьте по несколько долек имбиря в день и занимайтесь спортом – это уберезет вас от простатита и других воспалений предстательной железы.

Имбирь используют при лечении простудных заболеваний, для минимизации симптомов токсикоза во время беременности, при почечных заболеваниях, желчных и кишечных коликах, во время отрыжки и болях в брюшной полости.

Имбирь чистит организм от токсических веществ и накопившихся шлаков, в результате чего нормализует общее состояние, дает «свежий» цвет лицу, улучшает зрение, память и ум.

Чтобы почувствовать полезные свойства имбиря, нужно всего лишь съесть несколько долек. Почти моментально вы почувствуете мощную энергетическую подпитку и потребность в действии для реализации появившихся возможностей.

Кстати, речь идет не обо всем растении, а о его корне, ведь именно он обладает теми полезными свойствами, которыми славится имбирь.

//-- Применение имбиря --//

Корень имбиря по виду похож на топинамбур, а по вкусу напоминает острую морковь. Кому-то этот вкус может показаться не очень приятным, но только в том случае, если относиться к приему имбиря как к наслаждению, а среди лекарств он – король вкуса.

Имбирь употребляют в разных видах: свежем, сушеном, маринованном. Из имбиря готовят настойки, цукаты (сахаренный имбирь), пиво, эль. Имбирь также добавляется в кондитерские изделия и блюда из мяса, чай. Из него делают разные соусы и маринады.

Имбирь используют как отдельно, так и в комплексе с разными пряными травами, например с мятой, мелиссой, лимоном.

Полезные свойства имбиря позволяют применять его при лечении многих заболеваний. Настои с имбирем помогают лечить заболевания печени, пищеварительной системы, бронхиальную астму, способны повышать иммунитет. Кроме того, его рекомендуют применять как средство для профилактики онкологических заболеваний. Просто незаменим имбирь и при простуде.

Но кроме того, имбирь – это отличное средство для тех, кто решил похудеть. Благодаря содержащемуся в имбире веществу гингерол при его применении улучшается обмен веществ. При помощи имбиря нельзя похудеть на несколько килограммов в неделю – процесс этот протекает помедленнее, но зато эффект от него очень стойкий и набранные килограммы не возвращаются.

Применение имбирного корня поможет не только похудеть. Имбирь еще благотворно действует на состояние кожи. Поэтому при его применении есть шанс еще и помолодеть. А если совместить применение имбиря и здоровое питание, то результат будет незамедлительным.

//-- Противопоказания к употреблению имбиря --//

Имбирь, содержащий горечи и эфирные масла, не может применяться при нарушении пищеварительной системы, при язве пищевода и желудка, наличии камней и скопления песка в почках и мочевом пузыре, воспалительных заболеваний кишечника, при воспалительных процессах, сопровождающихся повышением температуры.

Также нельзя применять имбирь при некоторых формах аллергии, воспалительных заболеваниях кожи, гепатитах, кровотечениях, беременности на поздних сроках и кормлении грудью.

В случаях заболевания гипертонией или нарушениями работы сердца применять препараты из имбиря можно только после консультации со специалистом.

Глава 2

Имбирный напиток стройности

//-- Имбирь для похудения --//

Я всегда была девочкой полной и думала, что это «мой крест». Родственники мне говорили, что это гены, полнота у меня от бабушки, и от судьбы не убежишь. И насмешки одноклассников по поводу моей фигуры оптимизма мне ничуть не добавляли.

После окончания института я пыталась сидеть на различных диетах, пила таблетки для похудения, ограничивала себя в сладком, жирном и вообще в еде. А затем срывалась и объедалась. Временами изматывала себя интенсивными тренировками. Заработала проблемы со здоровьем – появились боли в области печени и поджелудочной железы.

Изменения в моей жизни начали происходить после того, как я познакомилась с имбирем. По совету подруг стала пить чай из имбиря и ела все как раньше. За неполных два года я похудела на 22 килограмма и забыла, где и что у меня когда-то болело.

Если бы раньше мне кто-то сказал, что можно похудеть, не отказывая себе в еде, не считая калорий и не голодая, я бы не поверила. Теперь я ем все, что хочу, и добавляю в пищу имбирь для похудения в свежем и сушеном виде. Я похудела и приобрела не только новое тело, но и другое качество жизни.

Современные диетологи очень любят имбирь за то, что он нормализует аппетит. Блюда, приправленные имбирем, кажутся более насыщенными, ароматными, поэтому человеку хватает меньшего количества для утоления чувства голода.

В современной практике имбирь часто включается в формулы для нормализации веса, как средство, улучшающее пищеварение, особенно усвоение белков, и способствующее выработке и использованию энергии организмом.

Для снижения массы тела и выравнивания обмена веществ рекомендуется употреблять имбирь в виде порошка – так он больше «сушит» и сжигает жировую массу.

Рекомендуется:

Принимать по утрам порошок молотого имбиря с мускатным орехом на кончике ножа. Порошок надо рассасывать во рту до полного растворения. Завтракать после этого можно через 15 минут. В течение дня полезно пить имбирный чай с лимоном, рецепт которого будет приведен ниже. Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогаол – усиливают кровоснабжение и согревают изнутри – «топят» жир.

Более того, имбирь – мощный антиоксидант, поэтому употребление чашечки имбирного чая в день может рассматриваться и как элемент борьбы за чистую сияющую кожу без морщин и крепкое здоровье в любом возрасте.

Не стоит бояться добавлять имбирь в рацион питания. С помощью имбиря вы не только сбросите лишний вес, но и в дальнейшем не будете поправляться. Но, конечно, имбирь – это не панацея. Пирожки с конфетами придется сократить.

Некоторые голливудские звезды успешно использовали эти свойства и применяли имбирь для похудения.

Он заваривался по такому рецепту:

Имбирный чай для похудения (основной рецепт)

Небольшой кусочек корня имбиря чистим и трем на мелкой терке. На выходе получаем 2 столовые ложки сырья, которые помещаем в литровую банку или кастрюльку. Добавляем 60 мл сока лимона, немного меда и заливаем смесь кипятком. Оставляем

настаиваться примерно на час. После этого имбирный чай для похудения готов к употреблению.

Если вы впервые решили попробовать применить имбирь для похудения, начните прием чая с половины стакана. В дальнейшем можете пить чай с имбирем до 2 литров в день.

Имбирный чай для похудения при большом весе

Усилить действия имбиря для похудения поможет чеснок, который, как и корень имбиря, обладает жгучим вкусом, а значит, способен «разогнать» пищеварительные и обменные процессы.

Для приготовления 2 литров чая с имбирем по этому рецепту нам понадобятся примерно 4 см корня имбиря, два зубка чеснока, и крутой кипяток. Корень имбиря и чеснок чистим и мелко режем, имбирь лучше нарезать тонкими пластинками, наподобие чипсов. Все складываем в посуду и заливаем кипятком. После настаивания смесь процеживаем через марлю. Теперь чай с имбирем готов.

Для желающих сбросить побольше килограммов за короткое время существует другой рецепт: чеснок выдавить через пресс, имбирь надо натереть на терке. Взять по одной части чеснока и имбиря, залить это двадцатью частями кипятка. Настоять в термосе двадцать минут и пить в течение дня.

Имбирный чай для похудения с мятой и кардамоном

Для рецепта вам понадобится примерно 60 г свежих листьев мяты, которые нужно хорошенько измельчить в блендере. К ним добавляем половинку корня имбиря, тоже предварительно измельченного. В смесь засыпаем щепотку кардамона молотого и заливаем кипятком. Даем настояться 30 минут. Затем смесь процеживаем и доливаем треть стакана сока лимона и четверть стакана сока апельсина. Напиток пьем холодным.

Имбирь для похудения можно использовать не только в виде чая.

Во время разгрузочных дней добиться хороших результатов поможет салат с имбирем для похудения. Для его приготовления нам понадобятся:

- по 1 части цедры апельсина, корня имбиря и сельдерея;
- по 2 части лимона и свеклы, испеченной в духовке;
- 3 части свежей моркови.

Все нужно нарезать, смешать и добавить растительного масла.

Также способствует похудению жевание корня имбиря между едой или во время большого застолья, в перерывах между переменной блюд.

Можно готовить чай с имбирем, используя или корень имбиря, или порошок. Также очень удобно для заваривания имбирного чая для похудения использовать термос.

Но помните, что похудение с помощью имбиря – процесс не быстрый. Однако если принимать имбирный чай для похудения регулярно на протяжении нескольких месяцев, можно увидеть заметный результат. А прием напитка в течение года способно избавить вас от десятка, а то и больше, лишних килограммов.

Те, кто уже худел с помощью имбиря, отмечают, что имбирный чай для похудения – первый по эффективности среди подобных чаев. А также что похудеть с помощью имбиря будет проще, если хотя бы ограничить употребление сладких и жирных продуктов.

Рецептов имбирного чая множество. Такие составы рекомендуется принимать, добавляя зеленый чай, мед, лимон, мяту, кардамон.

Имбирный чай с медом для похудения

Чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, добавить чайную ложку меда и дольку лимона. Этот напиток включает в себя три вкуса – острый, кислый и

сладкий и показан тем, у кого в организме все процессы протекают медленно и только жир накапливается быстро.

Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогол – вещества, придающие имбирю его пряный, жгучий вкус. Оба вещества усиливают кровоснабжение и согревают изнутри. Вследствие этого стимулируются пищеварение и обмен веществ.

Использование чеснока для усиления эффекта похудения

Для усиления эффекта похудения можно готовить пищу с имбирем и чесноком.

Чеснок – еще один уникальный продукт, подаренный нам природой. Помимо ценных пищевых качеств и насыщенного аромата чеснок славится многими полезными для организма свойствами.

В частности, ациллин в его составе способствует снижению напряжения кровеносных сосудов, а значит, улучшает кровоток и препятствует возникновению сосудистых заболеваний. Благодаря этому свойству чеснок может регулировать высокое и нестабильное давление, снижать уровень холестерина в крови, спасать от простуды и совершать еще массу удивительных подвигов во благо нашего организма!

Для нас сейчас интерес представляет его взаимодействие с имбирем.

Как известно, жировые отложения скапливаются в специальных клетках, которые имеют свойство растягиваться, заполняясь все большим количеством «запасов». Так вот, имбирь вместе с чесноком «открывают» эти хранилища, провоцируя выброс накопленных отложений.

Когда запасы попадают в кровь, первое время человек ощущает резкий прилив сил и бодрости – еще бы, это же был энергетический резерв, который организм копил на «черный день»! Если бы мы употребили для этой стимуляции не имбирь с чесноком, а какое-нибудь лекарство, этот выброс мог бы получиться слишком сильным. Организм мог бы с этим не справиться, и большое количество выброшенных запасов превратилось бы в отравляющие токсины. Нам потребовалась бы специальная очистительная терапия, чтобы не допустить нарушения функции выводящих органов – печени и почек.

Если же мы используем чеснок и имбирь ежедневно в небольших количествах, наш организм постепенно учится выбрасывать в кровь ровно столько запасов, сколько может расщепить и вывести через органы выделения.

Таким образом, вы можете быстрее избавиться от лишних килограммов, но не нарушить отлаженную систему. Можно не готовить особых блюд, а добавить в имбирный чай при заваривании чеснок.

На большой 2-литровый термос:

1 корень имбиря величиной со сливу (около 4 см) и 2 зубчика чеснока. Очистить имбирь, чеснок и нарезать на тонкие дольки. Залить 2 литрами кипятка и оставить настаиваться.

После заваривания чай можно процедить. Пить по полстакана перед едой.

Тот, кто не любит чеснок, может пить чай без чеснока.

Простой рецепт имбирного чая

Тонко нарезанный корень имбиря положить в термос, залить кипятком, через час процедить, пить понемногу в течение дня.

Еще один рецепт имбирного чая для похудения

Небольшой кусочек имбиря натереть на обычной терке. 2 ст. л. этой массы закладываем в литровую банку или термос. Можно также добавить листики мяты или мелиссы. Залить

кипятком. Через час процедить напиток, остудить примерно до 37–40 °С. Добавить 50 мл свежесжатого сока лимона и 2–3 ч. л. меда. Пить имбирный чай надо маленькими глотками и медленно.

Зеленый чай с имбирем

Заварить зеленый чай. Перелить его в термос и засыпать туда 0,5 ч. л. сушеного имбиря или 1 ст. л. натертого на мелкой терке корня. Через полчаса процедить, чай готов.

Такой чай будет полезен, если вы хотите снизить вес, поможет избавиться от кашля, а регулярное его употребление сделает вашу кожу чистой и сияющей.

Чай из имбиря с молоком

Имбирный чай с молоком наверняка станет хитом осени! За окном осень, в телевизоре – сводки о заболевших гриппом. Мы же совмещаем приятное с полезным.

Наши ингредиенты:

- 1,5 стакана воды;
- 1 стакан молока;
- 2 пакетика чая или 1,5 ч. л. черного (зеленого) чая;
- 2 ст. л. сахара;
- 1 ч. л. молотого кардамона;
- 5–6 ломтиков свежего имбиря или 2 ч. л. тертого имбиря.

В холодную воду добавляем чай, сахар, имбирь. Доводим до кипения и кипятим 4 минуты. Добавляем молоко. В закипевший напиток добавляем кардамон. Тщательно перемешиваем. Для любителей более крепкого имбирного чая можно кипятить еще несколько минут.

Приняв этот рецепт за основу, можно добавлять мед или листья базилика.

Одну чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. л. меда и дольку лимона. 2–3 ч. л. измельченного корня можно заварить крутым кипятком в большом термосе (2 л), добавить остальные компоненты по вкусу. Чай лучше всего заварить утром. Залейте все в термос и наслаждайтесь по чашечке чая в течение дня.

Этот напиток включает в себя три вкуса – острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все течет медленно и только жир накапливается быстро.

Ведический рецепт имбирного чая

Именно такой способ приготовления имбирного чая описан в книгах по ведической кулинарии. Там же можно узнать, что приготовленные блюда и напитки должны радовать глаз, затем – нос и, наконец, язык. Так что берите свою любимую чашку и приятного чаепития.

- 1,2 л воды;
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря;
- 6 ст. л. сахара или 5 ст. л. меда;
- щепотка молотого черного перца;
- 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока;
- нарубленные листья мяты (по желанию).

В закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Добавляем и растворяем сахар или мед. Тщательно процеживаем. Затем добавляем перец и лимонный (апельсиновый) сок. Подаем горячим!

Напиток любви

Рецепт любовного напитка Венеры пришел к нам из Юго-Восточной Азии, где его каждое утро обязательно употребляют женщины любого возраста, от мала до велика. Чай

помогает сохранить фигуру и наслаждаться чистой, сияющей кожей. Название чаю дали, конечно, в Европе, где этот напиток приобрел большую популярность.

Каждое утро, примерно за 30 минут до завтрака, надо принять такой настой:

- стакан охлажденной кипяченой воды;
- молотый имбирь на кончике ножа (в идеале берется кусочек свежего корня около 1 см);
- 2 г корицы;
- 2 г мускатного ореха;
- 1 ч. л. меда (если нет противопоказаний).

Ингредиенты смешиваются и настаиваются ночь в стакане охлажденной кипяченой воды.

Впрочем, если у вас есть возможность взять воду из чистого природного источника, родника, то можно и не кипятить. В любом случае, будет нелишним положить в стакан на ночь серебряную ложку или любой другой кусочек серебра.

Утром надо выпить настой натощак. Если сможете выдержать, завтракать лучше через два часа. Напиток этот, тонизирующий и поддерживающий обмен веществ, помогает справиться с проблемой запоров.

Предложу, не удержусь, и рецепт моего любимого имбирного чая:

Имбирь нужно натереть на терке, залить холодной водой, на медленном огне довести до кипения и варить 15 минут. После того как чай остынет, желательнее добавить в него сок лимона и мед. Приятного вам чаепития!

//-- Рекомендуемое количество имбирного чая для похудения --//

В течение дня рекомендуется выпивать не более двух литров имбирного чая. Обычно для контроля над выпиваемым количеством используют двухлитровый термос, в котором чай и готовят.

Имбирный чай лучше заварить утром, залить в термос и наслаждаться им по чашечке чая в течение дня. Если употреблять чай перед едой, то он притупляет чувство голода и есть реальный шанс удержаться от лишнего.

Хочется сразу предупредить, что вы можете ощутить чувство жара после первого же глотка из-за специфического жгучего вкуса целебного чая. Однако через некоторое время вы ощутите прилив хорошего настроения и запаса бодрости.

Но помните, что не рекомендуется пить этот чай больше 2 литров в день.

Важно:

- Если вы простужены и хотите использовать имбирный чай как лекарство, то кипятите воду с натертым имбирем 10 минут с открытой крышкой.
- Если вместо свежего имбиря вы используете молотый сухой, то уменьшите его количество вдвое и кипятите на медленном огне около 20 минут.
- Если вы хотите подавать имбирный чай как прохладительный напиток, добавьте кубики льда, еще немного сахара, лимонного сока и положите нарезанные листья мяты.

Глава 3

Имбирь для красоты

Имбирь – прекрасное средство от старения кожи, об этом знали еще в глубокой древности. Не случайно в последнее время его стали использовать в качестве главного

компонента ведущие европейские фирмы по производству косметики.

Имбирь:

- обладает выраженным антимикробным действием, в том числе против таких возбудителей инфекции, как стрептококки и стафилококки;
- обладает сильным иммуномодулирующим действием и восстанавливает энергетический баланс;
- устраняет повышенную утомляемость и вялость кожи;
- оказывает моментальный подтягивающий эффект;
- стимулирует, регенерирует и тонизирует клетки кожи.

Таким образом, имбирь замечательно тонизирует кожу, придает ей свежесть и снимает отечность. Кроме того, он действует как легкий антисептик, снимая воспаление и заживляя мелкие повреждения.

Все эти замечательные омолаживающие и стимулирующие свойства имбиря нашли широкое применение в медицине и косметике. Давно себя зарекомендовавшие старинные рецепты теперь переключаются на новую научную основу для получения средства от старения. На основе имбиря уже изготавливают:

- кремы, лосьоны для жирной и комбинированной кожи;
- тонизирующие и противовозрастные кремы для глаз и лица;
- кремы, бальзамы от растяжек;
- кремы для упругости тела и подтяжки груди.

Но народные рецепты, конечно, не утратили своей актуальности.

//-- Имбирь против целлюлита --//

Проблема целлюлита стала просто проклятием современных женщин. Косметический дефект, возникающий обычно в нижней части туловища из-за неправильного накопления и распределения влаги и жира в подкожном слое, очевиден.

Целлюлит может появиться у женщин любого возраста и комплекции, даже у детей бывает! Кстати, мужчины не исключение – у них тоже могут появиться участки «апельсиновой корки» на бедрах и животе.

Однако с целлюлитом не все так просто. Кто-то подвержен ему, а кто-то нет. Многое зависит от наследственной предрасположенности организма, но при соблюдении диеты, режима дня, организации нормальных физических нагрузок и ухода за кожей мы вполне можем добиться видимого улучшения ситуации на бедрах и животе.

И будем использовать, конечно же, имбирь! Мощное тонизирующее средство как нельзя лучше подходит для расщепления подкожных жировых скоплений и бугристой «апельсиновой корки».

Возьмите и смешайте:

- молотый имбирный корень (или размельченный свежий – 40 г);
- молотый мускатный орех – 1 ч. л.;
- 2–3 ст. л. меда;
- выдавите сок половинки лимона;
- несколько капель виноградного или другого косточкового масла;
- отвар листа подорожника – 20 г сухого листа (готовится как любой отвар).

Смесь нанести ровным слоем на проблемные участки и укутать целлофановой пленкой. Для усиления эффекта лучше пленку накрыть или обмотать чем-то теплым и держать не менее часа.

После процедуры необходимо принять душ и хорошо помассировать проблемные

участки жесткой рукавицей или махровым полотенцем, растереть их полотенцем до легкой красноты. После этого можно наносить питательный крем или молочко для тела.

Такую процедуру можно проводить раз в неделю. Она дает быстрый и длительный эффект, так что к началу купального сезона подготовиться вам не составит особого труда.

//-- Крем с имбирем от растяжек и для похудения --//

Состав этого крема более сложен, тем не менее он стал все чаще использоваться в SPA-салонах и поступает в продажу под марками различных фирм. Изготовить его в домашних условиях не так просто, поэтому лучше попробовать приобрести готовый.

В составе обязательно должны быть экстракт имбиря, экстракт женьшеня, экстракт готу кола (центеллы), кофеин, эфирное масло пачули.

Обычно его наносят на тело, закрывают сверху полиэтиленовой пленкой, затем смывают, проблемные участки при этом массируют.

Покупая крем, обязательно обращайте внимание на срок годности – косметика с натуральными ингредиентами ни в коем случае не должна быть просроченной.

Пользуйтесь препаратами только известных, проверенных фирм, давно и хорошо зарекомендовавших себя на рынке. Если не сможете найти крем от растяжек, удовлетворяющий всем требованиям, лучше обратитесь к следующим рецептам – пользы будет больше!

//-- Маска для жирной кожи --//

- белая глина – 20 г;
- порошок молотого имбирного корня – 1 ч. л.;
- ромашка аптечная – 1 ст. л.;
- экстракт виноградной косточки – 10 мл;
- экстракт зеленого чая – 10 мл.

Наносить маску на лицо, избегая пространства около глаз, держать 10 минут, после чего смыть водой.

Маску можно приготовить и хранить в холодильнике в течение 3–4 дней, в плотно закрытой банке. Использовать 1–2 раза в неделю.

//-- Маска для чистки любого типа кожи --//

- порошок имбиря молотого – 1/2 ч. л.;
- сок половинки лимона;
- растертая половинка авокадо.

Наносить на лицо вечером, после очищения кожи (лучше даже сначала сделать небольшую паровую ванночку). Маска работает 15 минут, после чего ее следует смыть водой или тоником.

Такое очищение ввиду его повышенной активности достаточно проводить один раз в неделю. Ваша кожа будет всегда подтянутой и здоровой.

//-- Крем для увлажнения кожи рук SPA --//

- масло виноградных косточек – 1 часть;
- масло рисовых отрубей – 1 часть;
- масло ши – 1 часть;
- сок свежего имбирного корня – 1 часть.

Кремом можно пользоваться ежедневно, он хорошо питает уставшую кожу, а также восстанавливает и заживает мелкие повреждения.

//-- Маска с имбирем для упругости груди --//

Если вы хотите (а кто не хочет?) иметь всегда красивую подтянутую грудь с идеально

гладкой кожей, попробуйте следующий рецепт:

- порошок молотого имбиря – 2 части;
- корень солодки – 2 части;
- отвар шишек хмеля – добавить так, чтобы получилась кашеобразная масса;
- эфирное масло пачули – 3–4 капли.

Смесь нанести на грудь круговыми плавными движениями. Провести небольшой массаж снизу вверх, избегая зоны сосков. Смыть можно через 10 минут, после чего нанести увлажняющий крем.

А вот на ночь его употреблять не рекомендуется – имбирь – напиток бодрящий. Кроме того, можно добавлять в имбирный чай травы – мелиссу, мяту, кардамон.

//-- Состав с имбирем от перхоти, выпадения волос, облысения --//

- листья крапивы двудомной – 60 г;
- листья крапивы жгучей – 60 г;
- листья мать-и-мачехи – 60 г;
- порошок имбиря молотого – 60 г.

Всю смесь заваривают в 5 литрах кипятка. Готовят отвар 10–12 минут, день настаивают, а вечером моют голову. Процедуру проводят 4 раза в неделю.

//-- Имбирная маска для волос --//

Перемешать 1 ст. л. мелкопротертого имбиря и 1 ст. л. масла жожоба или кунжутного масла. Втереть состав в кожу головы, оставить на 30 минут. Затем тщательно промыть водой.

При положительном эффекте можно оставить на волосах на ночь. Обладает сильными стимулирующими качествами, улучшая приток крови к коже головы. Можно применять как до, так и после мытья головы.

//-- Имбирное масло для здоровья --//

Имбирь – растение маслянистое в отличие, например, от citrusовых, где масла только 0,5–1,5 %, корневища содержат около 1–3 % эфирного масла.

Теперь мы уже знаем, что корень имбиря применяют по-разному: из него заваривают чай, варят супы, делают маски, крема и многое другое. И конечно, из имбиря экстрагируют эфирное масло.

Эфирное масло из корней имбиря – это желтая жидкость, густеющая при контакте с воздухом. Оно обладает пряно-ароматическим запахом, менее резким, чем запах корней имбиря.

Эфирное масло имбиря содержит большое количество минеральных веществ и витаминов. Такие микро- и макроэлементы, как магний, фосфор, кальций, натрий, железо, цинк и калий, комбинируются с витаминами С, А, группой В и в комплексе оказывают значительное оздоравливающее действие на организм человека. Состав масла сложен, оно содержит гинге-рол (отвечающий за жгучие свойства) – 1,5 %, гингерин, различные аминокислоты – линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол, геранилацетат, крахмал – 4 %, сахар, жир. Такой богатый состав обуславливает и ценные свойства масла.

Эфирное масло имбиря получают из размельченного сырья, дистиллированного с водяным паром. Так как содержание эфирного масла в корневище невелико, то для получения 1 кг натурального масла требуется не менее 50 кг высушенных корневищ. Дома такой подвиг невозможен, что делать?

Эфирное масло имбиря в среднем можно приобрести по цене 700 рублей за 10 мл, но его

стоимость может существенно различаться в зависимости от страны-производителя. Основными странами – производителями имбирного масла являются Великобритания, Китай и Индия. В процессе производства получается бледно-желтая, янтарная или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом. Существует несколько разновидностей имбиря, масло которых меняется по составу в зависимости от места произрастания. Например, африканское масло более темного цвета, чем остальные.

Считается, что лучшее эфирное масло имбиря производится на Малабарском побережье Индии.

Масло хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном.

Масло, которое получают из имбирного корня, – удивительный продукт. Оно может использоваться с самыми разнообразными целями: в составе лекарств, косметических средств, для массажа, в ароматерапии.

К основным свойствам эфирного масла имбиря относится его способность оказывать противовоспалительный и антисептический эффект. Его успешно применяют для лечения заболеваний нервной системы и заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности артрита, артроза, различных степеней растяжений.

Эфирное масло улучшает память, помогает избавиться от страхов, апатии, снижает агрессивность и заставляет человека поверить в себя и собственные силы. Оно также помогает справиться с головными болями, мигренью и тошнотой, вызванной нервными расстройствами. Оно способствует облегчению состояний при артрите, отеках, мышечных болях, ревматизме и растяжениях, помогает и при боли в горле: маслом можно смазывать воспаленные миндалины.

Применение имбиря в любом его проявлении следует ограничить беременным женщинам, кормящим матерям и людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Эфирное масло имбиря – незаменимое средство в составе многих масок для лица, кремов, тоников для кожи. Взаимодействуя с кожей, он оказывает стимулирующее действие, улучшает кровообращение, оказывает омолаживающий эффект, избавляет от некоторых ее дефектов.

При применении на проблемную кожу имбирное масло останавливает воспалительные процессы разной природы возникновения: от бактериально-вирусных до предменструальных высыпаний и герпеса. Оно повышает тонус верхних слоев эпидермиса, сокращает поры и нормализует водный баланс кожи.

Масло имбиря – это наиболее удачная лекарственная форма, способная надолго сохраняться. В тех случаях, когда терапия свежим имбирем кажется резкой или действие лекарств с имбирем настолько выражено, что больные пугаются и прекращают прием препаратов, можно прибегнуть к помощи масла – это более мягкая форма, сохраняющая в себе силы от многих недугов.

Глава 4

Имбирь + физические упражнения = стройная фигура

Для каждой из нас все так относительно: толстушка мечтает быть стройной березкой, а кому-то, вот парадокс, не хватает нескольких килограммов. Третья мечтает об идеальных ножках, четвертая – о пышной груди, пятая... Можно продолжать до бесконечности. А

почему? Что значит быть красивой или обладать совершенными формами тела?

Потому что идеал – это, конечно, хорошо, но такие варианты встречаются крайне редко. По большому счету, идеальная фигура является либо результатом работы хорошего пластического хирурга или стилиста, либо многочасовых изнурительных тренировок и жесткой диеты.

Природа далеко не ко всем бывает щедра, и совершенные женские формы встречаются крайне редко. Но красивой, привлекательной и хорошей фигурой способна обладать любая женщина. Причем не важно, какого она роста, пропорций или конституции.

Тут важнее другое – избавиться от собственных комплексов! И ощущать себя молодой, красивой и желанной, а, научившись ценить и понимать свою привлекательность, вам не составит никакого труда убедить в этом любого мужчину.

Необходимо научиться ценить то, чем одарила вас природа, почувствовать свою красоту и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки и выбрать правильные средства для их компенсации, в этом я вам помогу. Для начала подскажу

//-- Рецепт молодости от доктора Оз --//

Доктор Мехмет Оз является профессором хирургии и вице-председателем Колумбийского университета. Помимо этого, он является автором более 400 публикаций и медицинских книг.

Его простые советы помогут сохранить молодость и предотвратить раннее старение. Доктор Оз советует отнестись к этим советам внимательно и реализовывать их в повседневной жизни. Для начинающих менять свою жизнь к лучшему рекомендуется распечатать их и прикрепить на холодильник.

Необходимые специи:

- Имбирь – снижает риск заболевания раком, понижает артериальное давление и улучшает пищеварение.
- Карри – способствует устранению артритных болей и уменьшает риск болезни Альцгеймера.
- Паприка – снижает кровяное давление и улучшает кровообращение.
- Розмарин – улучшает деятельность головного мозга, помогает сосредоточиться и улучшает память.
- Корица – снижает уровень сахара в крови и холестерина.

Необходимые напитки:

- Зеленый (можно белый) чай – 4 чашки ежедневно.
- Красное вино – 1 стакан ежедневно.

Продукты:

- Антиоксиданты – черника, брокколи, тропические фрукты.
- Клетчатка – увеличить ее количество в ежедневном рационе – овсянка, зерновые, отруби и т. д.
- Оливковое масло (не подвергнутое термической обработке) – 1–2 ст. л. в день.
- Грецкие орехи, водоросли, бобовые.

Упражнения:

Доктор Оз считает, что следует сочетать мышечные нагрузки с йогой (или другими техниками, развивающими гибкость) и медитацией.

- 30 минут в день мышечных нагрузок вполне достаточно. По возможности не пользуйтесь лифтом, а также делайте простые домашние упражнения – подтягивание и отжимание.

- Если нет возможности регулярно посещать занятия йогой, то достаточно изучить несколько основных упражнений (асан) и делать их ежедневно.
- 5 минут медитации в день позволяют сделать «полную перезагрузку» и очистить ум. Для медитации необходимо выбрать тихое место подальше от вибрационных и электромагнитных излучений.

Сон и секс:

- Недостаток сна является одним из факторов, способствующих быстрому старению. Правильная подготовка ко сну поможет полностью восстановиться во время сна. Перед тем как отправиться в кровать, необходимо заранее выключить компьютер и телевизор, успокоиться и очистить ум от дневных мыслей. По предположению профессора, недостаточный и некачественный сон старит человека на 2–4 года.
- Также профессор считает, что секс реже 2–3 раз в неделю также отнимает у нас почти 3 года.

//-- Классические китайские упражнения для похудения --//

Приемы китайского массажа для уменьшения жировых отложений в области живота
Избыточный вес не только негативно сказывается на внешнем виде человека, но и влияет на работу сердца и состояние здоровья в целом, делая нас более расположенными к сердечным болезням, гипертонии, диабету, артритам.

Причины избыточного веса могут быть различными: чрезмерное потребление жиров, нарушения в гормональной системе, недостаточная работа печени и почек, неполноценное питание и наследственные факторы.

Главные среди них – избыточное потребление пищи и недостаток физической нагрузки, из-за которого калории в теле не расходуются, а преобразуются в подкожный жир. Его накопление приводит к избыточному весу.

Согласно статистике, в большинстве случаев проблемы избыточного веса начинаются с талии и живота, и поэтому методы для снижения веса в первую очередь должны быть направлены именно на эти области.

Дыхательные упражнения и массаж с одновременным использованием масла имбиря, представленные ниже, помогут вам эффективно снизить вес, смягчить и рассеять воздействие калорий от потребляемой пищи, снижая тем самым накопление подкожного жира и содействуя обмену веществ и расходу жира.

Одновременно в процессе практики вы отрегулируете деятельность эндокринной системы, внутренних органов и метаболизма, уменьшите отложение жиров и укрепите мышцы живота.

Но прежде, чем мы перейдем к описанию упражнений и массажа, остановимся на двух важных моментах. Первый – правильное дыхание, второй – правильное питание.

Основные типы дыхания

Естественное дыхание

Это самый простой тип дыхания, но не впадайте в иллюзию, что им владеет каждый. Обычно люди, не освоившие цигун, дышат затрудненно. К этому приводят неправильная поза, неудобная одежда, излишнее напряжение в теле и даже неправильная походка.

Естественное дыхание можно использовать не только во время выполнения упражнений, но и в повседневной жизни, стоит лишь правильно отрегулировать позицию тела и душевный настрой. Овладев этим, вы превратите любой вид деятельности в своеобразный цигун, и каждое действие будет приносить пользу.

Естественное дыхание должно быть неглубоким, свободным, мягким, долгим. Это не

простой набор слов, постарайтесь вдуматься в них, а затем корректируйте позиции своего тела, чтобы ваше дыхание стало действительно естественным.

Все упражнения цигун начинайте с естественного типа дыхания.

Прямое брюшное дыхание

Это наиболее распространенный тип дыхания, используемый в цигун.

Дыхание в цигун осуществляется преимущественно при помощи движений животом, втягивая и выпячивая его. Это так называемое брюшное, или абдоминальное, дыхание.

При прямом брюшном дыхании на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед, живот как бы надувается. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. На выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается.

Обратное брюшное дыхание

Этот тип дыхания прямо противоположен предыдущему. При вдохе передняя брюшная стенка втягивается вовнутрь, а мышцы живота чуть напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается вперед, диафрагма опускается.

Считается, что, втягивая живот на вдохе, мы заставляем ци совершать круговорот по каналам цзиньло.

Два типа брюшного дыхания

Первый – это естественный тип брюшного дыхания, которое может быть как прямым, так и обратным. Во время такого дыхания не предусматривается концентрация внимания на циркуляции ци. Оно используется всегда в начальных стадиях упражнений, когда необходимо погрузиться в состояние покоя, расслабиться.

Второй тип – глубокое брюшное дыхание. Оно достигается постепенным углублением и замедлением естественного брюшного дыхания.

Важные советы по сбалансированному питанию

Взрослый человек обычно ест 3 раза в день, а перерыв между приемами пищи составляет около 5 часов. Поскольку пища остается в желудке приблизительно 4–5 часов, это вполне соответствует нормальной работе организма.

Если перерыв слишком длителен, вы будете испытывать чувство голода, если же слишком короток – пищеварительная система, не успевая справляться с работой, может начать давать сбои, что также скажется на аппетите.

Исследования показывают: трехразовое питание позволяет желудку и кишечнику полноценно перерабатывать пищу, усваивая из нее все необходимое. Итак, что же должно представлять собой наше трехразовое питание?

Китайская поговорка рекомендует: «Хорошо поешьте утром, дополна наешьтесь днем, вечером – еды поменьше». Хороший завтрак и полноценный обед дадут организму необходимое количество энергии и питательных веществ, требуемое для рабочего дня или физической деятельности.

В противном случае вы можете испытывать недостаток сахара в крови, учащенное сердцебиение, головокружение, рассеянность или утомление.

Если же вы много съедаете на ужин и ложитесь спать с полным желудком, вас могут ждать несварение, ожирение, гипертония или ишемическая болезнь сердца.

Особая опасность от переедания на ночь жирной и сладкой пищи подстерегает страдающих ишемической болезнью сердца. Для них это чревато инфарктом миокарда во сне, что не следует забывать людям среднего и пожилого возраста.

Массаж акупунктурных точек живота

Для усиления эффекта от массажа можно использовать имбирное масло, о котором я писала в разделе «Имбирное масло для здоровья».

Немного имбирного масла слегка вотрите в кожу живота, а затем пальцами правой руки толкайте и разминайте точки шан-вань (расположена на 5 цуней выше пупка), чжун-вань (расположена на 4 цуня выше пупка), цзянь-ли (расположена на 2 цуня выше пупка), ци-хай (расположена на 1,5 цуня ниже пупка) и гуань-юань (расположена на 3 цуня ниже пупка) в течение 30 секунд до появления болезненных и распирающих ощущений.

Повторите массаж левой рукой.

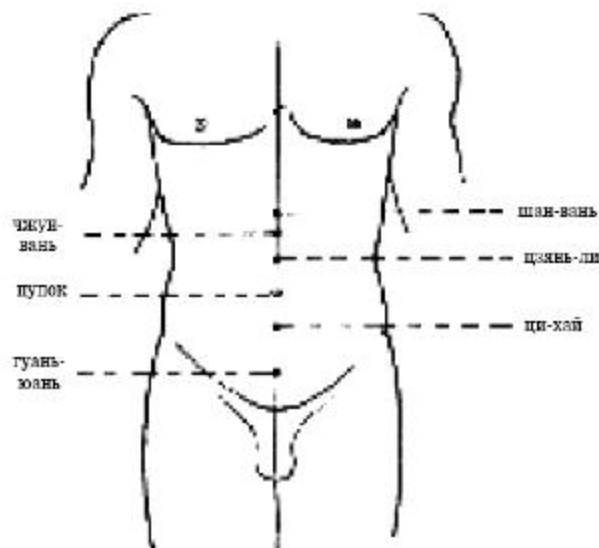


Рис. 1

Определение понятия «цунь»

Для того чтобы найти определенную акупунктурную точку, помимо использования различных ориентиров, например органов чувств, границы лба с волосным покровом, ногтей, сосков, пупка, выпуклостей и вогнутостей в костной структуре, складок на коже и т. д., применяется единица измерения цунь.

Есть несколько способов измерения цуня человека. Если вы согнете свой средний палец, то расстояние между концами складок межфаланговых суставов будет считаться одним цунем.

За один цунь также берется ширина межфалангового сустава большого пальца.

Ширина четырех пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца), плотно сведенных вместе, с тыльной стороны ладони на уровне складки проксимального межфалангового сустава составляет три цуня.

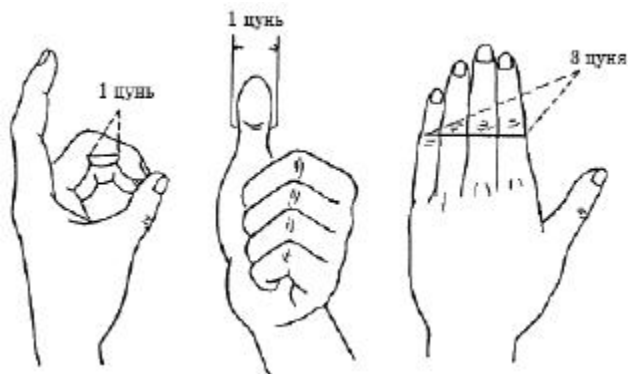


Рис. 2

Массаж живота

При массаже также советую продолжать применять имбирное масло.

Левую ладонь положите на пупок, а правую наложите на нее с тыльной стороны и в таком положении выполняйте растирание и вращение по часовой стрелке обеими руками в течение минуты.

Затем в течение следующей минуты выполните массаж живота против часовой стрелки, двигаясь от внутренней части к наружной, чтобы вся область стала теплой.

Массаж пояснично-крестцовой области

Расположите руки по обе стороны позвоночника и совершайте поглаживающие движения сверху вниз и снизу вверх. Растирание выполняйте от центра спины к внешним сторонам, постепенно охватывая всю пояснично-крестцовую область, в течение двух минут до появления ощущения тепла на всем участке.

Сдавливание и разминание живота

Пальцами обеих рук многократно поднимайте и разминайте ткани стенки живота в течение минуты.

Толкание и растирание живота

Соединенными пальцами обеих рук (кроме больших) толкайте живот сверху вниз в течение двух минут.

Потряхивание живота

Расположите ладони рук по обе стороны нижней части живота. За счет силы рук быстро встряхивайте и трясите область талии в течение минуты.

Сила должна быть сосредоточена в ладонях и пальцах. Поверхность кистей не должна отрываться от кожи, а плечи должны оставаться без движения, избегайте давления.

Этот прием эффективно устраняет застой и рассеивает скопления, расслабляет мышцы.

Эффект воздействия

Все представленные выше приемы в сочетании с воздействием имбирного масла способствуют:

- уменьшению жировых отложений в области живота;
- улучшают циркуляцию энергии ци и кровообращения;
- способствуют улучшению обмена веществ;
- позволяют ускорить процессы вывода токсинов и ядовитых веществ.

Рекомендуется выполнять массаж утром и вечером.

//-- Дыхательные упражнения цигун для снижения веса --//

Если вы решили заняться цигун, то настоятельно советую вам сочетать физические упражнения, приведенные ниже, с приемом имбирного чая для похудения, многочисленные рецепты которого я привела выше.

1. Упражнение «Лягушка»

Сядьте ровно, скрестите ноги, руки естественно расположите на бедрах, ладони направлены вверх.

Сгибая руки, расположите локти на коленях. Сожмите одну кисть в кулак (мужчины сжимают в кулак правую руку, женщины – левую) и обхватите его другой рукой.

Наклоните вперед верхнюю часть тела, нагните голову и обопритесь лбом о кулак со стороны большого пальца. Слегка прикройте глаза, расслабьте все тело. Вы должны чувствовать себя в этом положении естественно и комфортно.

Если принятое положение удобно для вас, ваши ум и нервная система должны войти в состояние покоя и расслабленности. Сперва подышав, почувствуйте, словно вы полностью истощены. Затем постарайтесь представить самое счастливое мгновение в

вашей жизни, чтобы в течение 1–2 минут полностью расслабиться и снять чувство тревоги.

Вначале полностью сосредоточьте ум на дыхании. Свободно вдохните животом, то есть максимально выпячивая его, затем медленно выдохните через рот.

На выдохе расслабьте все тело и медленно и ровно выполните выдох до конца. После выдоха живот должен постепенно расслабиться. Сделайте новый вдох через нос – он должен быть четким, медленным и ровным. По мере вдоха постепенно расширяйте живот, пока не наполните его воздухом. Когда почувствуете, что живот полон, задержите дыхание на пару секунд. Затем коротко вдохните и медленно выдохните. Схема дыхания следующая: выдох– вдох – задержка дыхания на две секунды – краткий вдох, затем новый цикл.

В ходе дыхания грудная клетка не расширяется и не сжимается, лишь только живот раздувается и сжимается, словно лягушка, надувающая и сжимающая при дыхании свое брюшко. Отсюда и название упражнения – «Лягушка».

Следует обратить внимание на степень полноты вдоха, которая разнится у людей.

Дыхание выполняется медленно, живот наполняется максимально, но это сознательное действие, а не произвольная реакция живота.

У упражнения имеются противопоказания, с которыми мы вам настоятельно рекомендуем ознакомиться.

Если вы снижаете вес и нет никаких противопоказаний по состоянию здоровья, то выполняйте упражнение 15 минут по 3 раза в день. После завершения не открывайте глаза сразу, так как может закружиться голова. Медленно поднимите голову, поднимите руки перед грудью, потрите ладони друг о друга 10 или более раз и причешите волосы руками 3 раза. Открыв глаза, сожмите кисти в кулаки, потянитесь вверх за руками и выполните глубокий вдох и выдох.

Важные моменты

Сохраняйте естественное и расслабленное положение.

Не расширяйте и не сжимайте грудную клетку, используйте только брюшное дыхание.

Практикуйте упражнение в тихом месте, перед выполнением обязательно проветрите помещение.

Практикуйте упражнение 3 раза в день по 15 минут на каждую сессию.

Эффект воздействия

Улучшает циркуляцию крови во всем теле, что значительно улучшает обмен веществ, а значит, способствует снижению веса.

Стимулирует капиллярное кровоснабжение лица, что благотворно сказывается на состоянии кожи и росте волос на голове.

Подъем и опускание диафрагмы в результате глубокого дыхания массируют внутренние органы, содействуя передаче энергии и уменьшению или устранению всех вредных последствий ограничения объема потребляемой пищи при снижении веса.

Противопоказания

Упражнение категорически запрещено выполнять тем, у кого происходит кровотечение внутренних органов, и тем, кто проходит восстановительный курс после операции (если операция была сделана в течение последних трех месяцев).

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями пищеварительной системы, рекомендуем практиковать упражнение не более 1–2 минут.

Если после выполнения упражнения у женщин нарушаются сроки менструаций (например, начинаются раньше обычного) или же они становятся обильными и протекают в болезненной форме, то следует либо практиковать упражнение 1–3 минуты, либо прекратить практику на некоторое время.

Большинство людей с различными видами заболеваний, не указанными выше, могут практиковать упражнение 8–9 минут.

Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

2. Упражнение «Лотос»

Сядьте ровно, скрестите ноги, руки естественно расположите на бедрах, ладони направлены вверх.

Медленно переведите руки к нижней области живота, положите одну ладонь на другую (у мужчин сверху правая рука, у женщин – левая).

Слегка распрямите спину, вберите грудь и втяните подбородок, уприте язык в небо, неплотно прикройте глаза, расслабьте лоб, сохраняйте расслабленное и комфортное положение.

Сделайте полный вдох и расслабьтесь, затем постарайтесь представить самое счастливое мгновение в своей жизни, задержите его в уме на 1–2 минуты, чтобы избавиться от тревог и расслабить ум. Полностью сосредоточьтесь на регуляции дыхания.

В упражнении «Лотос» выделяют три этапа регуляции дыхания.

Первый этап. Отрегулируйте свое дыхание сознательным усилием так, чтобы оно стало глубоким, ровным и полностью естественным. Дышите без явного поднятия и опускания груди и живота. Вы можете просто слушать свое дыхание, и оно постепенно станет тихим, углубится, удлинится, утончится и станет ровным. Первый этап занимает 5 минут.

Второй этап. Управляйте своим выдохом. Расслабляйтесь на выдохе и естественно вдыхайте. Выдох должен быть глубоким, долгим, тонким, ровным и тихим. Второй этап занимает 5 минут.

Третий этап. Перейдите от сознательно направляемого дыхания к дыханию естественному и непреднамеренному. Это не означает неосознанность дыхания – вы все равно будете его ощущать. Какие бы мысли в это время ни приходили вам в голову, просто не следите за ними, понимая, что они все равно исчезнут. Таким образом ваш ум постепенно снова сосредоточится на дыхании. Третий этап занимает 10 минут. Но вы можете практиковать его и 30, и 40, и даже 50 минут.

Упражнение следует завершить так же, как и упражнение «Лягушка»: поднимите руки перед грудью, потрите ладони друг о друга 10 раз и причешите волосы 3 раза. Открыв глаза, сожмите кисти в кулаки, потянитесь вверх за руками и выполните глубокий вдох и выдох. Практикуйте упражнение «Лотос» 3 раза в день либо после упражнения «Лягушка», либо в качестве самостоятельного упражнения.

Важные моменты

Сохраняйте естественное и расслабленное положение.

Старайтесь полностью сосредоточиться на регуляции дыхания.

Как вариант выполняйте упражнение сидя на стуле, но при этом не опирайтесь спиной о спинку стула.

Практикуйте упражнение в тихом месте, перед выполнением обязательно хорошо проветрите помещение.

Выполнение упражнения занимает 20 минут. Практикуйте его 3 раза в день.

Вы можете выполнять его либо после упражнения «Лягушка», либо в качестве отдельного упражнения утром или вечером перед отходом ко сну.

Эффект воздействия

Упражнение является прекрасным средством борьбы с усталостью, депрессией и стрессом.

Значительно улучшает обмен веществ и способствует лечению многих хронических заболеваний.

Улучшает циркуляции крови и энергии ци, помогает эффективно преодолевать вредные последствия ограничений объема потребляемой пищи при снижении веса.

Вечерняя практика главным образом стимулирует подлинный естественный сон, под которым подразумевается полное расслабление тела для отдыха.

Противопоказания

Упражнение категорически запрещено выполнять тем, у кого происходит кровотечение внутренних органов, и тем, кто проходит восстановительный курс после операции (если операция была сделана в течение последних трех месяцев).

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями пищеварительной системы, рекомендуем практиковать упражнение не более 1–2 минут.

Если после выполнения упражнения у женщин нарушаются сроки менструаций (например, начинаются раньше обычного) или же они становятся обильными и протекают в болезненной форме, то следует либо практиковать упражнение 1–3 минуты, либо прекратить практику на некоторое время.

Большинство людей с различными видами заболеваний, не указанными выше, могут практиковать упражнение 8–9 минут.

Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

3. Упражнение «Лягушка, поднимающая волны»

Лягте на спину, согните ноги в коленях под прямым углом. Положите одну ладонь на грудь, а другую – на живот. На вдохе выпятите грудь и подтяните живот, на выдохе втяните грудь и выпятите живот. Выпячивайте живот вперед, насколько сможете, но не следует прилагать чрезмерные усилия, так как это может привести к утомлению и перенапряжению. При появлении дискомфорта в области груди или живота следует на несколько дней прекратить выполнение упражнения.

Поскольку при дыхании грудь и живот поднимаются и опускаются, словно волны, то упражнение так и называется – «Лягушка, поднимающая волны». Скорость дыхания должна быть аналогична тому, как вы дышите в повседневной жизни. Если дышать слишком быстро, то может закружиться голова. В данной ситуации следует замедлить выполнение. Учитывая, что данное упражнение притупляет чувство голода, не существует жестких временных ограничений.

Его принцип можно озвучить так: «Практикуйте упражнение всякий раз, когда вы голодны, и не практикуйте, если не голодны».

Когда вы снижаете вес, вам волей-неволей приходится ограничивать свой рацион. Вследствие этого многие люди испытывают негативные реакции, такие как

головокружение, слабость, понижение содержания сахара в крови. Упражнение помогает снизить отрицательное воздействие от ограничения питания и реально притупляет чувство голода.

И если говорить о количестве выполнений, то большинство людей не испытывают чувство голода, если практикуют «Лягушку, поднимающую волны» 40 раз в день.

Упражнение можно выполнять и в положении стоя. Важные моменты

Самое важное при выполнении данного упражнения заключается в том, чтобы на вдохе выпячивать грудь и подтягивать живот, а на выдохе – втягивать грудь и выпячивать живот. Сознательный контроль при выполнении дыхания в разы увеличит эффект от выполнения упражнения.

Выпячивая живот вперед, не прилагайте искусственно слишком больших усилий, в противном случае наступит быстрое переутомление и перенапряжение как всего тела, так и отдельных жизненно важных органов.

Дыхание должно быть естественным, без специального замедления или ускорения.

При ощущении дискомфорта в области груди или живота следует на несколько дней прекратить практику упражнения.

Само по себе упражнение не окажет должного эффекта – только в сочетании с ограничением объема потребляемой пищи вы запустите механизмы снижения веса.

Эффект воздействия

Упражнение способствует уменьшению чувства голода, которое возникает при ограниченном питании, или избавлению от него.

При снижении рациона питания, способствующего снижению веса, организм не получает в полном объеме пищевые вещества (жиры, белки, углеводы и так далее), поэтому часто возникают головокружение, слабость, депрессии и понижение уровня сахара в крови. Упражнение «Лягушка, поднимающая волны» помогает смягчить такие негативные реакции, включить механизм сжигания избыточного жира и использовать выделяемую при этом энергию для повседневных потребностей.

Механизм воздействия упражнения очень прост: чувство голода возникает вследствие сжатия пустого желудка и возбуждения его слизистой оболочки желудочным соком. Выполнение упражнения способствует выведению желудочного сока в кишечник благодаря особым дыхательным методам, толчкам и сжатию желудка и кишечника, что также значительно снижает количество желудочного сока и возбуждение им слизистой оболочки.

За счет контроля над движениями груди и живота, сжатия пустого желудка вы устраняете чувство голода.

Противопоказания

Упражнение категорически запрещено выполнять тем, у кого происходит кровотечение внутренних органов, и тем, кто проходит восстановительный курс после операции (если операция была сделана в течение последних трех месяцев).

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями пищеварительной системы, рекомендуем практиковать упражнение не более 1–2 минут.

Если после выполнения упражнения у женщин нарушаются сроки менструаций (например, начинаются раньше обычного) или же они становятся обильными и протекают в болезненной форме, то следует либо практиковать упражнение 1–3 минуты, либо

прекратить практику на некоторое время.

Большинство людей с различными видами заболеваний, не указанными выше, могут практиковать упражнение 8–9 минут.

Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

//-- «Волшебные похлопывания» --//

Упражнения, связанные с похлопыванием всего тела, достаточно просты и легки для выполнения. Их практика поможет укрепить кости и сухожилия, развить мускулатуру, повысить подвижность суставов, улучшит циркуляцию крови, усилит работу внутренних органов и обмен веществ, что скажется на фигуре.

Ладонями или кулаками прохлопывается все тело. После похлопывания остается чувство глубокой расслабленности и наполненности энергией, движения становятся проворными и быстрыми, а голова – свежей. Сочетание «волшебных похлопываний» с приемом имбирного чая только усилит оздоровительный эффект.

Подобного рода упражнения легче приспособляемы к обстоятельствам и более мобильны, нежели массаж, выполняемый другим человеком, а потому более экономичны и эффективны.

Обычным инструментом для таких процедур служат руки, но некоторые используют для похлопывания мешочки с песком.

1. Похлопывание рук

Упражнение можно выполнять стоя или во время пешей прогулки. При выполнении упражнения стоя, тело должно быть расслабленным, плечи и локти опущенными.

Правой ладонью или кулаком похлопайте по левой руке сверху донизу, со всех четырех сторон, с каждой по 25 раз (пять раз по пять похлопываний). После этого выполните то же самое с правой рукой при помощи левой ладони или кулака. В сумме получится 100–200 похлопываний.

Эффект воздействия

Упражнение эффективно укрепляет мышцы рук, делая их более рельефными. Улучшает кровообращение и снимает закупорки в меридианах, ухудшающие течение энергии ци.

2. Похлопывание поясницы и живота

Не скручиваясь в пояснице, правой ладонью или кулаком похлопывайте по левой части живота, а левой ладонью или кулаком похлопывайте по правой части поясницы, после чего похлопайте правой рукой по левой части поясницы, а левой рукой – по правой части живота. Обеими руками похлопайте по верхней и нижней частям живота, а также по верхней, средней и нижней частям поясницы. На каждую сторону выполните по 100–200 похлопываний.

Эффект воздействия

Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота и поясницы, способствует уменьшению жировых отложений в области живота.

3. Похлопывание по ягодицам

Левой ладонью или кулаком похлопайте по левой ягодице, а правой – по правой. По 50–100 раз на каждую сторону.

Эффект воздействия

Упражнение эффективно укрепляет ягодичные мышцы, способствует уменьшению

жировых отложений, помогает бороться с целлюлитом.

4. Похлопывание по ногам

Стоя поднимите правую ногу, оперев пятку на какие-либо перила.

Правой ладонью или кулаком похлопайте по бедру и голени сверху вниз по 5 раз на проход. Затем похлопайте ногу по верхней, нижней, внешней и внутренней поверхностям – 5-10 ударов с каждой стороны.

Затем левой рукой сделайте ту же процедуру с левой ногой.

Эффект воздействия

Упражнение эффективно укрепляет мышцы ног, способствует уменьшению жировых отложений, улучшает кровообращение, предотвращая тем самым появление варикоза.

//-- Калланетика – повышение упругости бюста --//

Развитые мышцы груди частенько навевают образ накачанного гиганта. И сколько бы об этом не писалось во многих женских журналах, все равно часто слышишь, что такие тренировки доступны только мужчинам. Да ничего подобного!

На самом деле женщинам, а так распорядилась природа, очень сложно добиться большой мышечной массы. Основная причина – в нехватке гормона тестостерона, который в избытке вырабатывается у мужчин и в очень малом количестве у женщин.

Существует прямая связь между уровнем тестостерона и мышечной массой, поэтому даже у самых тренированных женщин никогда не будет столько мышц, как у мужчин. Без приема анаболических средств женские мышцы расти не будут. Нам это не грозит.

Мы генетически не в состоянии развить их больше, чем возможно. В среднем уровень тестостерона в женском организме составляет менее 0,1 % от мужского.

Наверное, так природа сохраняет нам женственность.

То, что я вам предлагаю, называется калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. В сочетании с имбирной диетой активизирует иммунную систему организма.

Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок в сочетании с чаем из имбиря поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и избежать травм.

Создательница этой системы упражнений – голландская балерина Каллан Пинкней. Система упражнений названа в ее честь.

Можно смело сказать, что из всех видов гимнастики именно калланетика дает возможность почувствовать свои мышцы, подтягивает кожу, дает энергию и повышает сексуальность. Это подтверждают женщины, занимающиеся калланетикой во всем мире.

Разминка

Цель разминки – подготовить наши мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки можно включить медленный бег, прыжки на скакалке, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное условие, чтобы эти упражнения не требовали чрезмерного напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке.

Упражнения, выполненные в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам без повреждений перенести нагрузки. Специальная часть разминки сокращает период вработывания организма в рабочий режим. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением эластичности мышц и, как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Пожалуй, самым немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. При выполнении упражнений разминки старайтесь ощущать реакцию своего организма. Ваше тело само подскажет, что хорошо для него, а что нет.

Упражнение 1

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени, выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10-30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 4

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения.

Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 6

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности пола кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 7

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение 8

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища.

Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов (в зависимости от вашего уровня физической подготовки). Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе.

Плавным движением выполните медленный поворот головы вправо. Вернитесь в исходное положение. Затем выполните медленный поворот головы влево и снова вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки расположены на поясе или свободно опущены вдоль туловища.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Медленным, плавным движением опустите подбородок вниз к груди. Затем медленно поверните подбородок к правому плечу, отведите его назад как можно дальше и поднимите вверх.

Взгляд должен быть направлен вперед-вверх. Чтобы вернуться в исходное положение, медленно опустите подбородок вниз к плечу, затем также медленно переведите его к груди и поднимите голову. Выполните упражнение в другую сторону. Количество повторений – 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держите прямо, взгляд направлен вперед.

Слегка согните колени, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо. Левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку.

Расслабьте шею и плечевой пояс и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните наклоны в сторону. Чтобы вернуться в исходное положение, переведите правую руку в положение перед собой, согните колени, наклонитесь вперед и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону.

Перед тем как вернуться в исходное положение, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и станьте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности.

Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок.

Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад (слегка соединяя и разъединяя руки).

После выполнения согните локти и опустите руки вниз.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны и вверх.

Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой.

Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности, и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад.

Во время выполнения расслабьте все тело, напрягаются только мышцы живота.

Медленным движением вернитесь в исходное положение.

Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к

поверхности, руки расположены вдоль туловища.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны и вверх.

Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности, и выпрямите левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом.

Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад.

Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность.

Опустите на пол голову и плечи.

Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую.

Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.

Упражнение 7

Исходное положение: сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади.

Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук вернитесь в исходное положение.

Исходное положение: сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх.

Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

После выполнения первых двух движений медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками.

Исходное положение: лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверху над головой.

Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность.

Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднимите вверх правую ногу, согните ее в колене и прижмите к груди. Затем отведите ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности. Коснитесь коленом правой ноги пола и

медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение ногой вверх-вниз.

Чтобы вернуться в исходное положение, снова переведите согнутую в колене правую ногу к груди и опустите ее, выпрямляя, на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Так как вышеописанное упражнение включает в себя целую серию движений, я рекомендую не выделять их в отдельные упражнения, а выполнять непрерывно одно за другим. Темп выполнения медленный, плавный. Количество повторений – 10 раз в каждом движении на каждую сторону.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя на коленях опустите ягодицы на пятки. Спина прямая. Руки расположены на поясе.

Плавным движением поднимите прямые руки вверх, соедините кисти в замок и потяните корпус вверх.

Затем приподнимите таз над пятками, слегка разведите бедра и подайте таз вперед-вверх как можно выше.

Выполните медленные круговые вращения бедрами вправо и влево. Вращения старайтесь выполнять с маленькой амплитудой.

Темп выполнения медленный. Количество повторений – 10 раз в каждую сторону.

//-- Пилатес – растягиваем, увеличиваем, укрепляем все --//

Пилатес входит в пятерку лидеров среди различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «разумное тело». А я всегда за здравый смысл.

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами.

К тому же занятия идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо продемонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают как к ним подступиться)?!

А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным – последним писком моды профессионалы называют фитнес по телефону.

Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (например, кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология. Все это вы найдете в пилатесе в сочетании с имбирной диетой, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом.

Разминка

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или ширине плеч).

Пальцы стоп должны быть четко направлены по одной линии. Расположите руки на животе, разведите локти в стороны.

Лежа в позиции релаксации, постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующее напряжение в вашем теле покинуло его. Расслабьте бедра и мышцы около тазобедренных суставов; расслабьте шею. Убедитесь, что ваш таз находится в нейтральном положении, не поджимайте его и не выгибайте спину.

Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью.

Выдыхая, одновременно подтяните мышцы тазового дна вверх, а низ живота – к позвоночнику. Следите в этот момент, чтобы ваш таз и позвоночник оставались в неподвижном положении, копчик был прижат к полу, мышцы тазобедренных суставов не напрягались.

Сохраняйте подтянутость мышц при выполнении еще 4 вдохов и выдохов. Полностью расслабьтесь после выполнения подготовительного упражнения.

Упражнение 2

Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните подготовительный вдох и потяните вверх туловище. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна вверх, а нижнюю часть живота – к позвоночнику. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении.

Выполните 10–12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз, убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена.

Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно.

Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами.

Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения

тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.

Сразу после выполнения предыдущего упражнения вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх.

Упражнение 3

Выполните вдох и потянитесь. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед.

Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед.

При наклоне не напрягайтесь; если вам не достаёт гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряжённую боль под коленями, заканчивайте упражнение.

Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе снова подтяните тазовые мышцы и нижнюю часть живота и медленно вернитесь в исходное положение.

Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона почувствуйте выпрямление всех позвонков.

Исходное положение: лежа на спине, голова на плоской подушке, подбородок параллелен полу. Ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к поверхности. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Естественно дыша, подтяните мышцы тазового дна вверх, а брюшные – к позвоночнику. Затем ритмично поднимайте и опускайте ягодицы, каждый раз касаясь ими пола.

Общее количество повторений – 50 раз. Во время выполнения – верхняя часть туловища расслаблена.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка.

До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и низа живота. Сожмите подушку коленями.

Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и тазового дна до счёта 10.

Расслабьтесь и повторите упражнение ещё 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз и не отрывайте копчик от поверхности. Убедитесь в правильном положении таза, просунув ладонь под поясницу. Если движения неправильные, спина будет давить на руку.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони. Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится пухлая подушка, которую необходимо зажать между коленями.

Вдохните, на выдохе подтяните тазовые мышцы вверх, а брюшные – к позвоночнику; сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола.

Снова вдохните, на выдохе, подтягивая мышцы таза вверх, а брюшные – к

позвоночнику, медленно вернитесь в исходное положение.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота, приподнимите над полом большую часть спины. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение.

Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков.

Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота.

Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх.

Выполните вдох, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу), поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. На вдохе, держа мышцы таза и живота подтянутыми, верните голову, колени и кисть в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более сложный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу.

Упражнение 7

Исходное положение: примите позу релаксации. Вдохните, на выдохе подтяните мышцы таза и живота. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене. Следите за тем, чтобы копчик постоянно оставался прижатым к полу.

Сделайте вдох, на выдохе подтяните мышцы живота и таза, затем разверните в тазобедренном суставе поднятую правую ногу по возможности так, чтобы стопа приблизилась к левому колену (во время выполнения сохраняйте неподвижное положение таза).

Вдохните и выдохните, подтяните мышцы таза и живота и вернитесь в исходное положение – в позу релаксации.

Повторите упражнение 8 раз с каждой ноги.

Упражнение 8

Исходное положение: поза релаксации.

В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения.

Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Не следует с силой или быстро поворачивать голову. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Схема следующая: исходное положение, поворот головы, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение, поворот головы в другую сторону, исходное положение, опускание подбородка, исходное положение... и так далее.

Необходимо учитывать при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения следующее:

- повороты осуществляйте естественным образом;
- во время наклона подбородка не приподнимайте голову над полом;
- старайтесь поворачивать голову, не нарушая центральную ось, то есть строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине бедер. Согните руки в локтях и расположите на полу следующим образом: кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх, пальцы – вперед.

Глубоко вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и начните медленно продвигать локти вдоль корпуса.

Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз.

Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола.

При необходимости поверните кисти вовнутрь, чтобы по полу скользили края больших пальцев. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение.

Повторите до 8 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: лежа на животе, ноги параллельны, стопы – на ширине бедер; сложите пальцы в форме ромба и расположите подо лбом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите вниз лопатки, а голову приподнимите вверх на несколько сантиметров.

Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза.

Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывайте.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на животе, голова расположена на руках, сложенных друг с

другом, ноги соединены, носки вытянуты.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота и приподнимите над полом голову и руки, одновременно опуская лопатки вниз. Вдохните.

На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, растягивая тело от макушки до кончиков пальцев.

Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты и находятся на одной линии со стопами. Наклоните туловище вперед – голова, шея и спина образуют одну прямую линию. Взгляд направлен вперед и вниз так, чтобы не ощущать напряжения в задней части шеи. Руки расположены немного сзади туловища (как показано на рисунке), ладони направлены назад.

Вдохните и потяните позвоночник вверх. На выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна, опустите лопатки вниз, соединяя их друг с другом. Затем старайтесь соединить руки, пытаясь соприкоснуться большими пальцами.

Вдохните и задержитесь в данной позиции на несколько секунд. Расслабьтесь на выдохе и верните руки в исходное положение.

Повторите упражнение 6–8 раз. После выполнения заданных повторов медленно выпрямитесь, вытягивая вверх позвоночник и шею.

Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (чтобы усилить эффект и одновременно с трицепсами проработать бедра, зажмите между колен мячик небольших размеров и сохраняйте напряжение во время всего выполнения упражнения).

Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове.

Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советую использовать только легкий вес.

Упражнение 7

Исходное положение: стоя, в одной руке гантель (вес от 1 до 2 кг), другая опирается на любой предмет, например стул. Ноги на ширине бедер, слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Потянитесь макушкой вверх – спина, шея и поясница до копчика расположены на одной прямой линии. Согните руку с гантелей, вдохните, на выдохе подтяните мышцы живота и тазового дна и плавно отводите руку назад, выпрямляя локоть. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой.

Чтобы усложнить упражнение, добавьте движение кистью, после того как выполните разгибание руки назад: после выпрямления локтя на вдохе вытяните запястье с гантелью назад вверх, на выдохе верните кисть в исходное положение. Это движение можно выполнять самостоятельно по 6 раз подряд каждой рукой в сочетании с предыдущим этапом упражнения.

Упражнение 8

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, обхватить палку, руки прямые, но не напряженные, расстояние между руками около метра. Локти расслаблены.

Вдохните и потяните вверх позвоночник; выдыхая, подтяните мышцы живота и тазового дна; медленно широким круговым движением заведите руки с шестом за спину, до касания ягодич. Эффект должен заключаться в том, чтобы перемещать руки одним движением, не сгибая в локтях. На вдохе поднимайте шест перед собой, на выдохе заносите за спину и возвращайте руки в исходное положение.

Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками: чем шире хват, тем легче выполнять упражнение единым движением, не сгибая руки в локтях. По мере развития подвижности суставов сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков, сразу пытающихся узким хватом выполнить движение руками. Общее количество повторений – до 10 раз.

Упражнение 9

Исходное положение: поставьте ноги на ширину, чуть превышающую ширину бедер, возьмите в руки гантели (вес от 1 до 2,5 кг), согните ноги в коленях, подтяните живот и таз, наклоните туловище вперед. Выполняя упражнение, старайтесь постоянно вытягиваться вверх и сохранять напряжение мышц живота и тазового дна. Шея вытянута вверх, для чего направляйте взгляд на определенную точку на полу. Руки слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед – ощущение должно быть таким, будто вы обхватываете толстый округлый предмет, например ствол дерева. На вдохе потяните позвоночник, на выдохе поднимите руки через стороны вверх до уровня плеч. Локти остаются согнутыми, движение плавное, медленное, без рывков. Почувствуйте, как соединяются друг с другом лопатки. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8-12 раз.

Заминка

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине бедер, вес тела равномерно распределен между стопами. Колени расслаблены, а значит, слегка согнуты, таз нейтрален, копчик направлен вниз.

Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Выдохните и опустите копчик вниз, подавая лобковую кость вперед, при этом туловище полностью округлено и расслаблено.

Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя спиной к стене (расстояние около 30 см), согните колени и обопритесь о поверхность, стопы расположить параллельно друг другу. Выполните движение, аналогичное вышеописанному упражнению.

Данное упражнение идеально подходит тем, кто испытывает боли в спине или другие проблемы с позвоночником.

Упражнение 3

Исходное положение: лежа на боку, голова на плоской подушке, ноги согнуты под прямым углом, спина прямая, но не напряжена – сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Руки выпрямлены перед собой на уровне плеч, ладони направлены друг к другу.

Из исходного положения сделайте вдох, на выдохе медленно поднимите верхнюю руку

и плавно отведите назад. Важно, чтобы взгляд был направлен на руку и соответственно голова двигалась одновременно с рукой. Ваша задача коснуться пальцами пола.

Не форсируйте события, если у вас не получится с первого раза. Старайтесь держать таз неподвижным, а колени – соединенными.

На выдохе медленно верните руку по широкой дуге в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз, повернитесь на другой бок и выполните заданное количество раз в другую сторону.

Упражнение 4

Примите позицию релаксации, описанную в самом начале разминки.

Из этого положения начните расслабление всего тела с кончиков пальцев.

Расслабьте шиколотки, икры, колени, бедра, кисти рук, локти, плечи, грудь, шею.

Расслабьте челюсть, губы сомкнуты, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.

Дышите свободно.

Расслабившись, не менее важно правильно выйти из релаксации, так как ни в коем случае нельзя резко вскакивать из положения лежа в положение стоя.

Плавно поверните голову набок, пошевелите пальцами рук, затем ног. Медленно перекатившись на бок, полежите несколько минут и, помогая себе руками, вставайте.

Глава 5

Кулинарные рецепты с имбирем

Мало найдется специй, которые имели бы столь разнообразное применение. В кулинарии имбирь прежде всего применяют при консервировании мяса и рыбы. Приятный вкус имбирь придает ухе, супам, жареной птице и грибам.

Капелюшечка имбиря, добавленная в черный кофе, делает его вкус неповторимым. Но и, конечно, имбирь входит в состав многих приправ.

Им также сдабривают пряники, печенье. В тесто имбирь вводят при замешивании, а в горячие блюда – за 15–20 минут до готовности.

Своя популярность и своя сфера применения у сушеного или маринованного имбиря.

Цукаты и варенье – еще одна ипостась имбирных корневищ.

Мясистый разветвленный корень с гладкой сероватобежевой кожицей имеет освежающий, пряный запах и жгучий, согревающий вкус. Свежий корень предпочитают во всей Азии для тушеных и жареных овощных, мясных и рыбных блюд – кари, там применение его весьма многогранно и имеет свои особенности от региона к региону.

В тайской кухне свежий имбирь добавляют растертым в пасту вместе с другими специями для приготовления кари с кокосовым молоком.

Пряные пасты, подобные тайским, на основе свежих чили и имбиря с целым букетом других пряностей и специй часто употребляют в Индонезии для смазывания мяса перед жаркой на гриле или запеканием в банановых листьях.

Другой вкус получится, если имбирь предварительно обжарить – свежесть уменьшается и на первый план выходит жгучесть. Так предпочитают готовить кари в Индии и Шри-Ланке, сначала довольно долго обжаривая измельченный имбирь вместе с чесноком и луком до получения однородной пасты.

В китайской кухне имбирь используется как в сыром, так и в жареном виде. В блюда, требующие долгой варки, например, в супы и бульоны, часто добавляют крупные ломтики

или кусочки имбиря, чтобы они отдавали свой аромат постепенно. В качестве приправы иногда в конце приготовления добавляют имбирный сок, особенно для куриного супа – он не замутнит прозрачного бульона.

Или, подобно китайцам, последовательно обжаривают лук, имбирь и основные продукты. Но в таком применении есть принципиальное отличие – обжаривание происходит быстро и имбирь не успевает развить всю жгучесть и сохраняет свежий аромат.

Совсем другое дело – маринованный имбирь, разумеется, он требует и отдельного рассказа.

Японская кухня в последнее время становится все более популярной. Неотъемлемой частью суши является маринованный имбирь. Вы легко можете замариновать его дома и подавать не только с блюдами японской кухни, но и просто к рису.

Пара слов о напитках.

Имбирный чай, приготовленный из свежего имбиря всего за несколько минут, – пряное и полезное питье как в тропическом жарком климате Индонезии, так и в горах Гималаев. В наших условиях такой чай отлично согревает зимой и приносит облегчение при простуде, о чем я уже писала выше.

Имбирный эль – еще один известный имбирный напиток. Сейчас это, правда, вовсе не настоящий эль, как это было в средневековой Англии, а всего лишь напиток, приготовленный из сахара, имбирного экстракта и содовой. И его несложно приготовить самостоятельно – из свежего имбиря, лимонов и сахара готовят сироп, а затем разбавляют содовой. Особенно уместны в этом случае лед и веточки мяты.

//-- Диеты и имбирь --//

Любая проблема лишнего веса кроется в нарушении обмена веществ. Попросту говоря, пища, которую мы едим, не усваивается полностью. В организме накапливаются токсины и шлаки. Они-то и отравляют нашу жизнь и портят настроение. И мы начинаем интересоваться диетами.

Информации сегодня много, выбирай любую. Но можно ли включать в свой рацион имбирь? Не усилит ли он аппетит, который мы отчаянно «гасим»?

Есть мнение, что люди, ежедневно употребляя имбирь в различных блюдах, «сидят на имбирной диете». Считается, что достоинство ее в том, что нет необходимости ограничивать себя в количестве съеденного. Имбирь способствует полному усваиванию пищи и выведению токсинов. Да и сама еда приобретает новые вкусовые оттенки. Он подойдет для приготовления почти всех блюд, а также чаев и напитков. Свежий корень придаст новый вкус супам и соусам, маринованный имбирь дополнит рисовые блюда, сухой порошок незаменим в кондитерских изделиях.

Еще одним достоинством имбирного корня можно назвать то, что он повышает психологическую стойкость, особенно в стрессовых ситуациях. А ведь именно стресс заставляет нас открывать холодильник в поисках «чего-нибудь вкусенького», что нас успокоит. Если вы сильно устали или же собираетесь на ответственную встречу и сильно нервничаете, выпейте имбирный чай. Это едва ли не самый популярный напиток из имбиря. Приготовить его, как вы уже убедились, просто. Но не удержусь и приведу еще один рецепт:

В закипевшую воду добавить 3 ст. л. натертого имбирного корня, сахар или мед по вкусу, щепотку молотого черного перца и лимон. Или добавьте несколько ломтиков свежего корня имбиря в завариваемый чай. Поверьте, вы не останетесь равнодушными к

этому напитку.

И не стоит бояться употреблять эту специю во время диет. Имбирь не только поможет вам похудеть, но и позволит в дальнейшем есть в свое удовольствие и не поправляться.

//-- Имбирь в диетах по группам крови --//

Довольно популярной сегодня является теория правильного питания с учетом группы крови. Коснемся этой темы только для того, чтобы узнать, что рекомендуют основоположники диеты относительно имбиря.

Кратко суть данной теории можно изложить так: каждая группа крови формировалась в разные периоды развития человека как вида и поэтому имеет свои особенности, которые влияют на энергетику организма в целом.

Автор теории американский ученый Питер Д'Адамо советует учитывать свою группу крови при подборе продуктов питания, в том числе при составлении диеты.

В набор продуктов входят мясо, морепродукты, молочные продукты, масла, орехи, семена, бобовые, овощи, фрукты, специи и напитки. Я остановлюсь подробнее на специях.

Приятно было узнать, что корень имбиря не противопоказан ни одной группе крови. Среди рекомендованных – для трех групп. Итак.

I (O) группа крови «Охотник»

Рекомендованы: карри, все виды приправ из морских водорослей, петрушка, кайенский перец, куркума.

Противопоказаны: ваниль, корица, уксус, мускатный орех, черный перец, кетчуп, пикули, маринады.

II (A) группа крови «Земледелец»

Рекомендованы: имбирь, чеснок, солод, соевый соус, горчица, ячменный солод.

Противопоказаны: каперсы, желатин, все виды перца, уксус, кетчуп, майонез, уорчерский соус.

III (B) группа крови: «Кочевник»

Рекомендованы: кайенский перец, карри, имбирь, хрен, петрушка.

Противопоказаны: гвоздика, миндальный экстракт, корица, желатин, черный и белый перец, кетчуп.

IV (AB) группа крови: «Загадка»

Рекомендованы: кайенский перец, карри, имбирь, хрен, петрушка.

Противопоказаны: гвоздика, миндальный экстракт, корица, желатин, черный перец, кетчуп.

Так что не сомневайтесь, ешьте на здоровье!

//-- Имбирь в повседневной кулинарии --//

Современной медицине известно свыше двадцати лекарственных свойств имбиря. Однако, несмотря на удивительную способность исцелять множество болезней, свое главное признание имбирь получил в кулинарии. Считается, что если употреблять в пищу блюда с имбирем, то обязательно похудеете. Так и есть на самом деле. Имбирь в рационе питания – уже имбирная диета.

Поэтому если нет времени возиться с настоями, если вас не мучают какие-то конкретные болезни, начните просто готовить с применением имбиря. Блюдам он добавит

вкуса и изысканности, а вам, в любом случае, здоровья.

Особенно полезны блюда с имбирем в холодную погоду и в холодном климате. Поэтому можно сказать, что на бескрайних российских просторах экзотический имбирь имеет все шансы завоевать широкую популярность благодаря своим целебным качествам. Кроме того, имбирь делает пищу легкоусваиваемой и придает ей слегка островатый, пряный вкус.

Как использовать имбирь

В кулинарии нашли применение и свежий корень, и порошок из имбиря. Диапазон применения пряности очень широк.

Горячие мясные блюда: имбирь не только ароматизирует, но и улучшает их вкус. Пряность добавляют в блюда из баранины, говядины, телятины, свинины, курицы, индейки, гуся.

Китайские кулинары пользуются имбирем при приготовлении пельменей и тушеных клецок с начинкой.

Аппетитный запах он придает горячим рыбным блюдам.

С имбирем готовят многочисленные соусы: уорчерский для салата, к бараньим отбивным, кислосладкий к мясу, острую приправу из томатов «чатни» и другие.

Имбирем сдабривают маринады для вымачивания продуктов, с ним маринуют даже дыни и огурцы.

Имбирь придает тонкий вкус супам, в особенности фасолевым, картофельным, а также соусам и всем видам рисовых блюд.

Ломтик имбиря можно добавить во второе блюдо во время приготовления и вынуть его перед подачей на стол.

Если, кипятя молоко, добавить в него один ломтик сухого имбиря (длиной около 2 см), у вас не будет проблем с его усвоением.

Полезно также жевать имбирь после еды – это очищает полость рта и придает дыханию приятный запах.

Из напитков известен не только имбирный чай, есть еще имбирное вино, имбирная водка, желудочные и горькие ликеры с имбирем (например, бенедиктин), также добавляют имбирь в пунши. В последнее время свежий корень имбиря стал особой «изюминкой» зимних эксклюзивных напитков, таких как латте-чай и кофейные коктейли.

Многие кондитерские изделия не обходятся без этой пряности. Имбирем ароматизируют печенье, пряники, куличи, конфетные начинки, варенье из дыни.

В Китае из корней имбиря делают варенье и лакомство в виде отваренных и засахаренных кусочков. Многие народы Европы и Азии сдабривают имбирем напитки. Его кладут в компоты из груши и тыквы, сбитень, медовые напитки, чай.

Он хорошо сочетается с другими пряностями и входит в состав смесей «карри».

В нашей стране имбирь используют в пищевой промышленности. Его добавляют в соусы «Южный» и «Восток», фруктовые приправы. В составе «сухих духов» пряностью ароматизируют хлебобулочные изделия.

Правила обращения с имбирем

Есть несколько общих правил обращения с этим корнем в кулинарии. Запомним их, чтобы при приготовлении настоев или кулинарных блюд не растерять полезные свойства имбиря.

Имбирь применяется в довольно больших количествах – 1 г на 1 кг мяса или теста. Так что бояться его не следует.

В соусы имбирь добавляется после готовности; в тесто – во время или в конце замеса; в тушеное мясо – за 20 минут до готовности; в компоты, варенья и другие сладости – за 2–5 минут до готовности.

Чтобы приготовить имбирное масло для кулинарных целей, следует нагревать в оливковом, кукурузном или арахисовом масле ломтики имбирного корня, пока они не потемнеют. Имбирное масло можно использовать для заправки салатов и приготовления приправ к макаронам.

//-- Рецепты блюд с имбирем --//

В европейской кулинарии имбирь применяется в основном в сладких блюдах – имбирном кексе, имбирном прянике.

В восточной кулинарии употребляют порошок имбиря, обладающий приятным терпким ароматом и жгучим пряным вкусом. Имбирь придает тонкий привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктовым супам, мясным, супу из фасоли и картофельному, соусам, дичи, всем видам рисовых блюд.

В смеси с солью употребляется для сдабривания сыров, блюд из мяса, рыбы, вареной курицы, жареного мяса и овощей.

Имбирный сироп

- цедра и сок цитрусовых: лимоны, лаймы, апельсины;
- имбирь тонкой соломкой (стакан-полтора);
- сахар 0,5 стакана.

Цедру натереть на терке. Имбирь нарезать тонкой соломкой и положить в кастрюлю, засыпать сахаром, залить цитрусовым соком.

Варить на маленьком огне час-полтора – главное, чтобы сироп не выкипел и имбирь не переварился. Через неделю-две настоится. Получится жгучий и пряный сироп с прозрачными кусочками имбиря.

Применение:

- добавлять в чай для аромата;
- помогает при боли в горле и кашле – разогревает и смягчает;
- добавлять в выпечку, сладкие и кисло-сладкие соусы – не более 1 ч. л.;
- добавлять в масло для тостов: взбить сироп с маслом и лимонной цедрой (можно добавить мед) – на горячие тосты с утра;
- добавлять в алкогольные напитки (например, капельку в шампанское);
- холодные шарики из риса полить соусом из бананов, ананасов и груши с добавлением имбиря.

Маринованный имбирь вместе с васаби и соевым соусом – неотъемлемая часть сервировки стола при подаче суши и сашими.

Маринованный имбирь

Рецепт № 1

Ингредиенты:

- кусочек свежего молодого имбиря 100–120 г;
- 1 ч. л. соли;
- 1 ч. л. уксуса, лучше рисового;

- 1 ст. л. сахара;
- 1 ч. л. соевого соуса;
- 2 ст. воды.

Очистить и измельчить имбирный корень. Положить ломтики в чашу и полностью залить холодной водой. Оставить на 30 минут.

Добавьте имбирь в кастрюлю с водой. Доведите до кипения и вытащите ломтики. Дайте остыть.

В кастрюле смешайте сахар, соль, уксус и соевый соус. Размешивая, чтобы распустился сахар, доведите до кипения.

Положите имбирь в чашу, слегка присолите и, хорошо перемешивая, залейте горячей смесью. Дайте настояться хотя бы час, прежде чем его есть.

Хранить маринованный имбирь можно в холодильнике герметично упакованным в течение нескольких месяцев.

Рецепт № 2

Ингредиенты:

- 1 кг имбирного корня;
- 400 мл уксуса риса;
- 60 мл рисового вина;
- 60 мл японской водки;
- 7 ч. л. сахарной пудры.

Имбирный корень необходимо почистить и нарезать тоненькими ломтиками, затем выложить на керамическую тарелку, залить кипящим рассолом.

Через пару-тройку минут имбирь станет мягким, рассол нужно слить. В стакан с рассолом нужно добавить все составляющие (уксус, красное вино, японскую воду, сахарную пудру), перемешать и добавить ломтики имбиря, затем поместить в холодильник на 6 часов.

Рецепт № 3

Ингредиенты:

- 0,2 кг имбирного корня;
- 1 ч. л. пищевой соли;
- 3 ст. л. сахарного песка;
- 1 ч. л. рисового уксуса;
- 1 ч. л. соевой добавки и литр воды.

Имбирный корень нужно почистить, нарезать ломтиками, залить прохладной водой, поставить на 30 минут. Далее переложить имбирь в кастрюлю и довести до кипения, затем достать имбирь и дать ему остыть.

Затем перемешать сахар, соль, уксус и соевую добавку, поставить на огонь, помешивая, довести до кипения.

Имбирь нужно немного подсолить и залить кипяченым маринадом, дать настояться 5 часов.

Рецепт салата с имбирем для похудения

Нужно взять три моркови, две свеклы, два лимона. Свеклу запечь в духовке. Все мелко нарезать или натереть на терке и заправить оливковым маслом. Затем натереть 1 ст. л.

имбирного корня, столько же цедры апельсина и добавить в салат.

Ешьте и худейте!

Имбирные овощи с рисом

- 1 ст. л. кукурузного крахмала;
- 1,5 измельченного зубчика чеснока;
- 2 ч. л. измельченного свежего корня имбиря;
- 1/4 чашки растительного масла;
- 1 небольшую измельченную головку капусты брокколи;
- 1/2 чашки зеленого горошка;
- 3/4 чашки нарезанной соломкой моркови;
- 2 ст. л. соевого соуса;
- 2 1/2 ст. л. воды;
- 1/4 чашки нарезанного лука;
- 1/2 ст. л. соли.

В большой кастрюле смешайте кукурузный крахмал, чеснок, 1 ч. л. имбиря, 2 ст. л. растительного масла до тех пор, пока крахмал не растворится. Смешайте брокколи, горошек и морковь.

Нагрейте оставшееся масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте ваши овощи и поджаривайте их в течении 2–5 минут постоянно помешивая. Смешайте и добавьте соевый соус и воду, затем лук, соль и оставшийся имбирь. Готовить до тех пор, пока овощи не станут мягкими и хрустящими.

Лучше всего сочетаются с рисом.

Рыба в кешью и имбирном маринаде на 4 человек

- 1 кг окуня, потрошеного и очищенного от чешуи;
- 150 г орехов кешью;
- 1 луковица;
- 1 нарубленный имбирный корень 5–8 см;
- 1 стручок красного чили;
- 1 зубок чеснока;
- 2 ст. л. растительного масла;
- 1 ч. л. сахара;
- соль;
- 2 ст. л. кетчупа;
- сок 2 лимонов.

Острым ножом делаем на каждой стороне рыбы 3–4 надреза. В кухонном комбайне перетираем орехи, луковицу, имбирный корень, чили, чеснок в однородную пасту. Добавляем растительное масло, сахар, соль, кетчуп и лимонный сок, перемешиваем. Покрываем рыбу приготовленной пастой и ставим ее в холодильник на 8 часов, чтобы мясо впитало в себя маринад. Рыбу оборачиваем фольгой и запекаем в разогретой духовке при 18 °С 30–35 минут.

Брокколи с имбирем и грибами на 3 человек

- вода – 3 стакана;
- свежий очищенный и натертый имбирный корень – 1 см;

- брокколи – 500 г;
- сушеные черные зимние грибы – 12 шт.;
- коричневый сахар – 1 ч. л.;
- арахисовое масло – 2 ст. ложки.

Для соуса:

- устричный соус – 1 ч. л.;
- легкий соевый соус – 1 ч. л.;
- кукурузная мука (крахмал) – 1 ч. л.;
- кунжутное масло – 1 ч. л.;
- овощной бульон – 1/2 стакана;
- молотый белый перец – по вкусу.

В кипящую воду засыпьте измельченный имбирь, соцветия брокколи и варите в течение 4 минут.

Шумовкой достаньте брокколи, дайте стечь воде и поставьте в теплое место. В оставшийся отвар добавьте сахар, грибы, предварительно вымоченные в горячей воде в течение 25 минут и подсушенные, и варите еще 6 минут.

Достаньте грибы, подсушите, отожмите и отрежьте ножки. Положите грибы в центр блюда и поставьте блюдо в теплое место. Нагрейте арахисовое масло в сковороде, положите брокколи и жарьте 2–3 минуты. Затем выньте брокколи, дайте стечь маслу и разложите вокруг грибов. Поставьте в теплое место.

Смешайте ингредиенты для соуса, доведите до кипения и кипятите на медленном огне в течение 3 минут.

Полейте овощи полученным соусом и сразу подавайте к столу.

Имбирный соус

Это достаточно простой рецепт приготовления очень вкусного соуса из корня имбиря и лука. Он напоминает маринованный имбирь для суши, но имеет свой неповторимый вкус. Его можно достаточно быстро приготовить к рису или любому мясному блюду. Может храниться в холодильнике несколько дней, не теряя своей свежести.

Ингредиенты:

- очищенный кусочек корня имбиря – 50 г;
- луковица среднего размера;
- 50 г растительного или оливкового масла;
- 50 г уксуса;
- 20 г соевого соуса;
- 1 ст. л. воды.

Все ингредиенты поместить в кухонный комбайн или блендер, смешать до получения однородной массы.

Соус готов!

Имбирное яблочное варенье

Слухами земля полнится об имбирном варенье. Но чаще упоминается варенье из имбирного корня и апельсиновых корок под названием Чао-Чао. А о том, что можно сварить необычайное варенье из этого чудо-корня в сочетании с различными фруктами, услышать можно нечасто.

Уместно будет иметь под рукой рецепт имбирного варенья с яблоками.

Сразу о важном:

Каждый воспринимает остроту имбиря по-своему. Если в результате ваших трудов имбирное варенье покажется вам слишком «огненным» – используйте его как добавление к начинке выпечки или просто добавляйте по 1 ч. л. в чай.

И конечно, не расстраивайтесь, а в следующий раз измените пропорции в пользу яблок.

Нам понадобятся:

- 1 стакан мелко нарезанного или натертого на терке свежего корня имбиря;
- 5–6 крупных, твердых и сладких яблок;
- 2 стакана воды;
- 6 стаканов сахара;
- 1 ч. л. сухого имбиря.

Очистить и мелко нарезать корень имбиря и яблоки. Поместить все в кастрюлю и добавить воду. Варить, изредка помешивая, на сильном огне 40 минут.

Разбить комочки картофелемялкой. Добавить сахар и мешать до тех пор, пока сахар не растворится. Продолжать варить еще в течении 20–30 минут до консистенции джема. Добавить сухой имбирь.

Варенье можно закатать в банки либо хранить в морозильнике.

Имбирное варенье с айвой

Все знают, что варенья из айвы не бывает много. А варенья из айвы и имбиря вы не найдете холодным зимним вечером нигде! Кроме как в небольшой баночке у себя в «закромах».

Ингредиенты:

- 1 стакан очищенного и порезанного корня имбиря;
- 2 стакана сахара;
- 2 стакана воды;
- 2 стакана очищенной и нарезанной айвы.

Положите в кастрюлю айву, сахар и добавьте воду. Помешивайте до тех пор, пока сахар не растворится. Доведите до кипения и варите, пока айва не размягчится. Протрите айву через сито в другую кастрюлю, добавьте имбирь и варите до состояния джема.

Имбирно-банановый коктейль на двоих

- 1 стакан йогурта;
- 1 банан;
- 2 ст. л. сахара или меда;
- 1/2 стакана молока;
- 1/2 ч. л. имбиря.

Настойка имбиря

Для приготовления настойки потребуется 1 кг корня имбиря и литр хорошей водки.

Корень нужно мелко натереть на терке, залить водкой, настаивать в шкафу 2 недели, время от времени взбалтывая.

Имбирный ликер

На Руси ни одно боярское застолье не обходилось без имбирных напитков и закусок с

имбирем, «дабы не маяться животом». Надеюсь, мой рецепт имбирного ликера вам в этом поможет. Также его можно добавлять в кофе или чай.

Ингредиенты ликера:

- имбирь (корень) – 60 г;
- водка – 700 мл;
- сахар – 250 г;
- орехи грецкие – 4 шт.;
- ванилин.

Из вышеуказанных ингредиентов получается 1 литр ликера.

Имбирный напиток

Для приготовления двух литров напитка потребуется:

- небольшой корешок размером в две фаланги пальца руки;
- половина лимона;
- 20 ч. л. сахара (лучше мед).

Вы кипятите воду, бросаете туда сахар, мелко натертый имбирь и кипятите минут 10. Затем вы выключаете воду, бросаете нарезанный лимон, даете постоять минут 7 и пьете. Если нет корня имбиря, то вы можете взять от половины до целой чайной ложки сухого имбиря.

Напиток можно пить горячим до и во время еды.

В холодное время года напиток хорошо согревает и помогает бороться с простудными заболеваниями.

Охлажденный напиток бывает очень приятен для утоления жажды.

Экспериментируйте, подбирая соотношения сладкого, острого и кислого.

Для смягчения действия имбиря можете добавить 1 ч. л. семян фенхеля.

Имбирный напиток способствует пищеварению, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает лучше усваивать пищу. Кроме того, имбирный напиток – прекрасное натуральное средство от простуды. Он лечит воспаление горла, кашель, насморк, закупорку легких и бронхов.

Десертный напиток с имбирем на 4 человек

Рецепт очень древний. Известно, что такой напиток употребляли раджи и высшие сановники, чтобы потешить себя сладким и свежим питьем.

Он состоит из:

- 1,2 л воды;
- 3 ст. л. натертого имбиря;
- 5 ст. л. меда;
- 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока;
- 2 ст. л. свежей мяты.

Вскипятить воду, добавить имбирь, мед и размешать. Процедить через сито, стараясь выдавить из имбиря максимальное количество жидкости. Добавить щепотку черного перца и сок. В конце добавить немного свежей мяты. Употребляется охлажденным.

Глава 6

Лекарственный имбирь

На Востоке имбирь считается универсальным лекарством от всего. И действительно, он помогает при простуде, вялом пищеварении, даже от укачивания спасает и отпугивает злых духов.

На Востоке свежий и сушеный корень имбиря считают двумя разными средствами – у них сильно разнятся лечебные свойства.

//-- Имбирь в нетрадиционной и восточной медицине --//

Задолго до нашей эры имбирь применяли восточные врачи. И по сей день в восточной медицине считается, что имбирь укрепляет память, открывает закупорки в печени, смягчает организм.

Рекомендуется он при простуде, гриппе, несварении, рвоте, отрыжке, болях в животе, а также снижает уровень холестерина в крови, лечит щитовидную железу и эффективен в профилактике рака.

Самое главное – научиться применять строго отмеренное количество в необходимое время и приготовленное только тем способом, который рекомендует врач.

Как мы уже знаем, после проникновения имбиря в Европу медики почти сразу заметили его целебные свойства и постарались найти им применение. Тем не менее на родине этого удивительного растения, на Востоке, к тому времени уже существовала многовековая культура выращивания и употребления имбиря для медицинских целей. Восточные врачи успели хорошо изучить его свойства, полезные и побочные эффекты.

Поэтому разговор об имбире как о лекарстве имеет смысл начинать именно с восточной медицины.

Почему имбирь считают универсальным средством

В самом деле, почему? Разве мало плодов, корней, листьев и трав, которые обладают уникальным составом, содержат полезные микроэлементы, витамины, органические кислоты, могут снимать воспаление и так далее? В том-то и дело, что немало. Список полезных свойств обычной ромашки или лимона ничуть не меньше, чем у имбиря. В чем же тут секрет?

Имбирь обладает уникальным свойством очищать организм от почти всех видов токсинов: пищевых, алкогольных, радиационных и химических.

Задолго до того, как эти свойства были отмечены и подтверждены официальной медициной, врачи нетрадиционной медицины знали, что имбирь обладает способностью сжигать шлаки.

Какая же связь между шлаками и болезнями? Нетрадиционная медицина нас убеждает в том, что связь прямая. И официальная тоже начинает медленно, но склоняться к аналогичной точке зрения.

Шлаки, токсины – это основная причина множества заболеваний. Об этом говорили Брэгг и Шелтон, Уокер и Ниши, Галина Шаталова и Майя Гогоулан. Шлаки отравляют наш организм, они вызывают перерождение клеток, ведут к раку. Шлаки откладываются на стенках сосудов и становятся причиной гипертонии, склероза, инсульта, сердечных заболеваний. Шлаки, наполняющие кишечник, приводят к гастритам, колитам, язвам, панкреатитам, нарушениям обмена веществ, эндокринным заболеваниям, диабету. Соли, осевшие в суставах, вызывают артрит и остеохондроз.

Как видите, нет почти ни одной распространенной болезни, причиной которой не были бы шлаки. При этом имбирь способен сжигать весь этот мусор, очищать организм, а значит – вести его к здоровью естественным путем, без излишней химиотерапии,

операций, тяжелых процедур.

Имбирь в Аюрведе

Почему врачи восточной медицины именно имбирь считают важнейшей добавкой к питанию и лечению разнообразных болезней? Для этого необходимо несколько строчек посвятить концепции медицины Аюрведы, которая в отличие от традиционной европейской медицины совершенно по-другому оценивает человеческий организм и его функции. Кстати говоря, эта концепция вызывает все больше интереса у современных врачей и находит много приверженцев среди последних.

Согласно концепции аюрведической медицины, жизнь человека в идеале должна протекать в совершенной гармонии и естественно выражать себя через равновесие трех психофизиологических принципов (дошей): Ваты, Питты и Капхи.

Вата включает в себе идею движения. В человеке она руководит движением эмоций, мыслей, движением тела и его частей, движением жидкостей, пищи, воздуха и так далее, а также координирует их взаимоотношения.

Вата дает энтузиазм, уравновешенный вдох и выдох, правильно развитые ткани тела и чистые выведения отходов.

Питта отражает идею трансформации в течение жизни и отвечает за пищеварение и обмен веществ. Это – хорошее зрение, пищеварение, телосложение, естественные чувства жажды и голода, мягкость тела, сияние глаз и кожи, хорошее настроение и пробужденный интеллект.

Капха облачает жизнь в ее вещественные выражения и в физиологии человека создает структуры тела, их связанность между собой, а также смазку этих связок (суставов, тканей, клеток и т. д.).

Капха: маслянистость в теле и связанность его частей, твердость и тяжесть тела, потенцию, силу, выдержку, сдержанность и отсутствие жадности.

Чудодейственные свойства имбиря обусловлены тем, что он содержит большое количество «Агни» – биологического «огня», управляющего обменом веществ.

Имбирь имеет острый вкус и относится к разряду «горячих специй», которые разжигают огонь пищеварения, пробуждая аппетит, и улучшают кровообращение, поэтому он относится к питтадоше. Он помогает организму получить сбалансированное обеспечение энергией огня. Как отмечают некоторые исследователи: «Имбирь разжигает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом».

Но самое главное, что имбирь имеет свойство уравновешивать все доши в организме. Только способ его употребления зависит от конституции человека и принадлежности его к какому-нибудь из трех типов.

Какой вид имбиря подойдет вам

Человек типа Вата

Имеет легкое, худощавое телосложение. Он все делает быстро, особенно быстро схватывает и запоминает новую информацию. Правда, такая память недолговечна.

Такой человек не любит холодную погоду. Его сон, как правило, неглубокий и прерывистый. Это беспокойный человек, про таких говорят: «Ему до всего есть дело, сует свой нос во все дела».

У людей этого типа отмечают нерегулярный голод и такое же нерегулярное пищеварение: то он готов опустошить холодильник, то может целый день пробегать, ни

имея во рту маковой росинки.

На фоне нестабильного пищеварения происходит нерациональная выработка ферментов, что, в свою очередь, ведет к склонности к запорам.

Также есть тенденция к сухости кожи и, возможно, разнообразным кожным реакциям на непривычную пищу, лекарственные аллергии в виде кожных проявлений и т. д.

Людам с Вата-конституцией имбирь рекомендуется употреблять с солью. Поэтому его следует добавлять во вторые блюда.

Человек типа Капха

Обычно имеет массивное, плотное телосложение. Часто у таких людей маслянистая, гладкая кожа; волосы густые, с тенденцией к темному цвету. Эти люди обладают большой силой и выносливостью, все свои дела и движения делают медленно, методично.

Это – типичный флегматик (в европейской классификации темпераментов). Медленно схватывает новую информацию, медленно забывает.

Он, как правило, обладает спокойным, уравновешенным характером, медленно приходит в возбуждение или раздражение. Но, если уж «заведется», то потребуются время, чтобы его успокоить.

Сон обычно глубокий и долгий, память также прочная и долговечная.

Для людей типа Капха характерно медленное пищеварение и благодаря этому умеренное чувство голода. Часто побочным эффектом такого медленного обмена веществ является накопление лишней жидкости в органах и тканях, явные и скрытые белковые отеки.

Поэтому человек, обладающий Капха-конституцией, должен употреблять имбирь с медом, так как мед выводит из организма воду.

Человек типа Питта

Обычно имеет среднее телосложение. Он все делает со средней скоростью. Обычно таких людей называют «полнокровными» из-за тенденции к красноватому цвету лица и волос. Внешне их легко узнать по многочисленным родинкам и веснушкам.

Обычно люди этого типа легко схватывают новую информацию, обладают средней памятью, они предприимчивы, легко находят контакт с другими, некоторая резкость не мешает им становиться прекрасными ораторами – что называется, любого уговорят.

У них есть тенденция к раздражительности и гневливости.

Согласно представлениям врачей Аюрведы, в теле таких людей наблюдается избыток огня. Они не любят жаркую погоду.

У них обычно сильный голод и быстрое пищеварение, они не могут пропускать прием пищи, предпочитая при этом холодные напитки и еду.

Людам с Питта-конституцией имбирь следует употреблять с сахаром. Это помогает контролировать в теле избыток огня.

Такое представление о природе человеческого тела и употреблении различной пищи и растительных лекарственных средств, в том числе имбиря, имеет под собой многолетние наблюдения за природой человека.

Как уже говорилось, концепция аюрведической медицины завоевывает все больше поклонников. Основная ее идея состоит в том, чтобы не равнять всех под одну гребенку, выписывая одинаковые препараты, а следовать природе именно отдельно взятого человеческого организма.

Имбирь в гомеопатии

По принципу, похожему на аюрведический, действуют и классические врачи-гомеопаты. Наблюдая за человеком, изучая его привычки, любимые лакомства, режим дня, особенности пищеварения, они подбирают один препарат, который будет оказывать гармонизирующее действие на организм в целом. Имбирь пользуется заслуженным вниманием гомеопатов. Гомеопатический препарат Zingaber (у нас – цингибер) используют при различных недомоганиях.

Например:

Чтобы стимулировать образование желчи, в разведении D1-D1 по 5 капель 3–5 раз в день. Это – базовая схема применения, которую вы можете использовать при наличии проблем с желчным оттоком.

Но, как уже говорилось, врач-гомеопат подбирает препараты в соответствии с ростом, возрастом, характером, привычками человека. Поэтому возможно, что при обращении к врачу вам порекомендуют другую схему использования имбиря.

Цингибер в разведении С6 используют при лечении нарушений работы вестибулярного аппарата, при укачивании в поездках. Об этом свойстве нам с вами уже хорошо известно.

В данном случае достаточно принимать по 5 горошинок четыре раза в день за полчаса до еды, начиная лечение за 2–3 дня до поездки. В день поездки дозу можно немного увеличить до 6–7 горошин на прием.

О других способах лечения имбирем в гомеопатии вам лучше осведомиться у врача. Тут требуются обследование и индивидуальная схема приема.

Имбирь в фитотерапии

Врачи-травники используют настойку высушенного корня имбиря в целебных составах для лечения различных недугов. Но об этом, собственно, и написана данная глава, поэтому не будем забегать вперед.

//-- Применение имбиря в традиционной медицине --//

Сегодня диетологи настоятельно рекомендуют вводить имбирь в ежедневный рацион. Описание фармакологического действия имбиря может занять не одну страницу, настолько разнообразно его применение. В зависимости от формы и количества вещества он положительно действует на самые разные недуги. Вынуждена повториться, но все же перечислю некоторые, для того чтобы углубить наше понимание многогранности применения имбирного корня.

Действие имбиря

- отхаркивающее;
- антибактериальное, противовоспалительное, антимикробное, антисептическое, бактерицидное;
- антигельминтное;
- способствующее пищеварению, противоядное при отравлении грибами;
- выводящее излишки холестерина и препятствующее его накоплению;
- противосвертывающее (подавляет тромбоксансин-тетазу и является агонистом простаглицлина);
- антигипергликемическое (свежий сок);
- антиспазматическое (снимает спазмы различного происхождения);

- стимулирующее кровообращение;
- противоязвенное (лечит кожные язвы и фурункулы);
- потогонное;
- антиартериосклеротическое (очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек);
- легкое слабительное, ветрогонное, желчегонное;
- слюногонное, и существенно повышает содержание в слюне пищеварительного фермента амилазы;
- кардиотоническое (отвечает за тонус сердечной мышцы);
- повышающее половое возбуждение, мужскую и женскую потенцию;
- периферийное сосудорасширяющее;
- положительное инотропное;
- возбуждающее, тонизирующее;
- действие катализатора и синергиста с другими травами (позволяет проявить целебные свойства других лекарственных растений, если употребляется вместе с ними);
- ароматическое.

И так далее. Многие удивительные свойства имбиря объясняются тем, что он содержит большое количество биологического «огня», управляющего течением энергий в организме и обменом веществ. При регулярном применении имбиря в пищу в небольших количествах увеличивается внутреннее тепло, пробуждается аппетит и мягко стимулируется пищеварение, согреваются желудок и кровь, а также происходит очищение организма. Этим и можно объяснить универсальность имбиря, его способность лечить многие болезни.

Взаимодействие имбиря с лекарственными препаратами

Прием лекарств, приобретенных в аптеке, и средств растительного происхождения довольно сильно различается. Общее только одно – те и другие состоят из набора химических элементов и молекул веществ. А потому нам просто необходимо знать, каким образом прием имбиря можно сочетать с приемом других лекарств, чтобы, исцеляя одно, не покалечить другое. Как в любой хорошей инструкции к медицинскому препарату, прежде чем давать рецепты излечения от болезней, расскажу о взаимодействии различных веществ с имбирем.

Итак, имбирь может усилить действие сердечных и противодиабетических (понижающих сахар в крови) препаратов.

Имбирь может придавать силу противосвертывающим средствам – антикоагулянтам.

С осторожностью следует применять имбирь больным с сердечной аритмией, так как растение может придавать силу сердечным гликозидам и в некоторых случаях противодействует антиаритмическим лекарствам, увеличивает риск гипокалиемии.

Имбирь также противодействует лекарствам, блокирующим бета-адренорецепторы, взаимодействует с деполяризующими мышечными релаксантами и увеличивает риск аритмии; противодействует нитратам и средствам, блокирующим кальциевый канал. Кардио-активные вещества имбиря могут увеличивать арит-могенную силу действия терфенадина.

Имбирь способен противодействовать гипотензивным лекарствам (лекарствам для снижения повышенного кровяного давления). Когда имбирь соединяется с симпатомиметиками, имеется увеличенный риск артериальной гипертензии, иными словами, давление может поползти вверх.

Это вполне естественный эффект, известный с древних времен. Собственно, для этого имбирь и применяли древние врачи. Но людям с повышенным давлением, если они хотят использовать имбирь для лечения каких-либо недугов, необходимо об этом помнить и контролировать показатели с помощью регулярных измерений АД.

Люди, имеющие все перечисленные риски, должны применять имбирь только под контролем врача и в дозировках, которые предписаны.

Противопоказания и побочные эффекты от употребления имбиря

В целом имбирь является низкоаллергенным растением и, как правило, не вызывает серьезных побочных эффектов. Однако существует перечень заболеваний, при которых применение корня имбиря может вызвать нежелательные последствия.

Имбирь не следует применять, если у вас:

- язва желудка;
- дуоденальная язва;
- неспецифический язвенный колит;
- гепатиты;
- дивертикулит;
- дивертикулез;
- пищеводный рефлюкс;
- желчные конкременты;
- желудочно-кишечная болезнь;
- высокая лихорадка (температура);
- некоторые формы аллергии и гипертонии.

С известной осторожностью и под контролем врача имбирь следует применять в период кормления грудью и при осложнениях беременности.

Побочные эффекты и/или результаты передозировки – типичны для любого препарата:

- понос;
- тошнота;
- рвота;
- аллергические реакции.

Что делать в таком случае? При передозировке необходимо выпить как можно больше жидкости. Нужно также нейтрализовать жгучее действие имбиря, выпив побольше молока.

Хорошо еще принять антацидное средство, которое перекроет раздражающее действие на слизистые: смекта, маалокс, алмагель и подобные им.

При их отсутствии в качестве средства первой помощи подойдет и раствор пищевой соды: 1 ч. л. на стакан охлажденной кипяченой воды.

Форма употребления имбиря

В традиционной медицине обычно используется сухой очищенный корень в виде настоя или отвара, а также широко рекомендуется имбирный чай.

Для лечения заболеваний кожи может использоваться порошок имбиря, смешанный с другими веществами до превращения его в кашицу.

В гомеопатии применяют настойку высушенного корневища на воде и на спирту.

Для массажа и мануальной терапии обычно используют масло, получаемое из корня.

//-- Некоторые рецепты с имбирем как лекарственным средством --//

Имбирь при беременности и женских болезнях

Имбирь давно прославился и полюбился женщинам всего мира как средство, помогающее справиться с токсикозом первых месяцев беременности. Здесь его свойства пересекаются с описанными в предыдущем разделе.

Имбирь и токсикоз

Многие женщины боятся для лечения рвоты и тошноты в период беременности принимать химические лекарственные средства, опасаясь нанести вред своему ребенку.

По наблюдениям медиков, от тошноты страдает до 80 % беременных женщин. В отличие от традиционных медикаментозных методов имбирь славится своей безопасностью по отношению к плоду, поэтому его часто рекомендуют для лечения легких и средних форм тошноты на первых месяцах беременности.

Употреблять можно как порошок молотого корня (утром натощак, на кончике ножа, рассасывая во рту), так и кусочки свежего корня.

Некоторым помогает не имбирь в чистом виде, а только леденцы или лимонад. Каждая женщина может поэкспериментировать и подобрать подходящую для себя форму.

Имбирь и бесплодие

Японским ученым удалось создать средство на основе местных трав, включающее в себя большую часть имбирного порошка, которое может решить проблему бесплодия у женщин. В составе препарата 12 растительных компонентов, в числе которых женьшень, корица, имбирь.

Специалисты из медицинского колледжа Осаки изучали действие этого лекарства на 100 больных женщинах, половина из которых получала этот препарат ежедневно в течение четырех недель, а другая половина составила контрольную группу для сравнения результата.

Оказалось, что принимавшим препарат женщинам в более чем половине случаев удалось восстановить менструальный цикл и созревание яйцеклеток. В некоторых случаях препарат еще и решал проблему нарушений уровня гормона, ответственного за процессы оплодотворения.

Эксперты признают эффект нового средства на основе имбиря. Но считают, что еще необходимо несколько лет экспериментов, чтобы окончательно рекомендовать его для массового применения.

Впрочем, это нормальная практика для всех новых лекарственных препаратов. Так что можно уже сейчас сказать о том, что у женщин, страдающих бесплодием, теперь появилась надежда на скорое решение проблемы.

Объективности ради замечу, что средства «для плодovitости» из имбиря, куркумы и других пряностей издавна известны в восточных странах. Свидетельство тому – индийский обычай дарить невесте в день свадьбы полотняный мешочек, расшитый золотыми нитями, в котором лежат корни имбиря с почками. Считалось, что девушка должна своими руками посадить эти корешки и ухаживать, тогда скоро ее ждет счастливое материнство.

В Европе в начале XX века врачи советовали пить травяной чай с имбирем для подготовки к беременности, в целях достижения тонизирующего эффекта для матки, почек, печени и общего укрепления гормональной системы.

Травяной чай с имбирем для подготовки к беременности

При подготовке организма к вынашиванию малыша нужно не забывать о дополнительном насыщении его витаминами и микроэлементами – их теперь потребуется на двоих, и если в чем-то окажется нехватка, и вы, и ребенок можете пострадать от нарушения обмена веществ.

Чтобы избежать этого, предлагаю воспользоваться рецептом травяного чая, который врачи-гинекологи разрешают употреблять во время беременности. Этот чай также можно пить в течение всей беременности.

Состав:

- листья малины – 2 ч. л.;
- листья крапивы – 3 ч. л.;
- имбирь сушеный молотый – 1,5 ч. л.;
- корень солодки измельченный – 2 ч. л.;
- корень или листья окопника – 3 ч. л.;
- корень одуванчика – 1 ч. л.

Травяной сбор надо смешать и заварить из расчета 3 ст. л. смеси на литр воды. Травы поместить в литровую банку и залить до краев кипятком. Настаивать ночь, пить на следующий день как обычный чай, добавляя сахар или мед по вкусу.

При этом нужно наливать треть чашки настоя, остальное – кипяченая вода. В день таким образом можно выпить от половины до целой банки настоя.

Во время беременности, особенно во втором и третьем триместрах, нужно регулировать количество поступающей в организм жидкости. В этом случае лучше посоветоваться с врачом и узнать, сколько чая допускается пить в течение дня.

Травяной сбор для нормализации месячных

Этот сбор рекомендуется при различных сбоях месячного цикла, нарушениях овуляции, а также при обильных месячных:

- листья крапивы жгучей – 50 г;
- имбирь – 30 г.

50 г смеси заваривают в 1 литре кипятка как чай. Принимают по половине стакана 3 раза в день.

Средство очищения грудного молока

Согласно Аюрведе, многие заболевания грудных детей возникают из-за материнского молока, например при несварении или запоре у кормящей матери. В таком случае хорошо добавлять в пищу имбирь.

При тошноте

При укачивании в транспорте и морской болезни принимать 1–1,5 г имбиря (1/2 ч. л.) в чае или в минеральной воде за полчаса до или во время путешествия. Беременные женщины тоже могут использовать слабый имбирный чай от тошноты.

Простудные заболевания

Горячий чай с имбирем

Такой рецепт поможет согреться и взбодриться после долгого пребывания на холоде.

Выжимаем сок из двух лимонов и доводим количество жидкости до 300 мл, долив

кипятка. Добавляем 2 ч. л. меда и немного измельченного корня имбиря (можно молотого). Напиток делим на две порции, в каждую из которых вливаем по 2 ст. л. виски.

Напиток из корня имбиря и зеленого чая

Зеленый чай завариваем обычным способом в течение 5 минут. Выливаем его в термос и добавляем немного сухого имбиря. Через 30 минут чай можно пить. Он поможет не только похудеть, но и справиться с кашлем, выведет из организма вредные вещества и улучшит цвет лица.

Другие рецепты с имбирем для лечения простуды

Корень имбиря с добавлением тысячелистника, мяты и цветков черной бузины, заваренный как чай, спасет от боли в животе и расстройства желудка.

Имбирный чай с лимоном и медом. При мокром кашле можно добавить корицу или гвоздику.

Во время простуды его надо пить горячим не меньше трех чашек в день небольшими глотками. Имбирный чай подходит также для лечения детей.

При мокром кашле поможет горячее молоко с сушеным имбирем (1/3 ч. л.). Можно также добавить немного куркумы и мед.

При сухом кашле и бронхите нужно смешать свежий имбирный сок с лимонным соком и добавить мед. Хорошо помогает при лечении легочных заболеваний пажитник (шамбала). Для приготовления необходимо 2 ч. л. семян на стакан воды варить 10–15 минут на медленном огне, после чего добавить 1/4 ч. л. сухого имбиря и мед.

Для ингаляций можно использовать 1–2 капли имбирного эфирного масла. Продолжительность процедур до 7 минут.

Чтобы согреть ноги зимой, можно положить сухой имбирь в носки. А если вы промерзли или промокли на улице, разведите сухой имбирь до кашицеобразного состояния и вотрите в кожу.

Насморк и даже гайморит можно лечить свежим соком имбиря с сахаром в пропорции 1:1 по одной-две капли.

Для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета приготовьте настойку «Иммунитет» из лечебного имбиря. 400 граммов свежего корня имбиря очистите от кожуры, натрите на терке и залейте спиртом. Дайте настояться в течение нескольких недель в теплом месте, изредка встряхивая. Когда настойка станет желтого цвета, процедите и пейте после завтрака и обеда по 1 ч. л.

Чай для молодости тела и духа

Этот чай можно пить ежедневно взрослым и даже детям с двухлетнего возраста. Это поистине уникальный сбор растений, который обладает разнообразным действием. Имбирь, лепестки красной розы, шалфей, лимон – все это прекрасные природные консерванты и антиоксиданты.

Употребляют чай также для профилактики заболеваний в период эпидемий и сохранения здоровья, молодости и бодрости. После применения чая уходят отеки, разглаживается кожа и улучшается ее цвет, обычно проходят угри и мелкие визуальные дефекты.

Если вы будете заваривать такой чай с утра в термосе, вы на весь день обеспечите себя запасом активных веществ и антиоксидантов.

Состав:

- цветки бессмертника песчаного – 1 ч. л.;
- цветки ромашки аптечной – 2 ч. л.;
- порошок корня имбиря молотый – 3 ч. л.;
- цветки василька синего – 2 ч. л.;
- лепестки розы красной – 2 ч. л.;
- листья пустырника сердечного – 1 ч. л.;
- листья мяты перечной – 2 ч. л.;
- листья шалфея лекарственного – 1 ч. л.;
- цедра лимона – 2 ч. л.;
- трава чабреца обыкновенного – 1 ч. л.;
- плоды аниса обыкновенного – 2 ч. л.

4 ст. л. сбора без горки настаивают ночь в 1 л кипятка (или заваривают в термосе). После – выдерживают на водяной бане 5-10 минут, процеживают и принимают по 1 стакану 3 раза в день горячим с 1 ч. л. меда.

Первую неделю следует пить по 100 мл, потом довести до стандартной дозировки. Детям дают по 30–50 мл 2 раза в день при отсутствии других противопоказаний к фитотерапии (этот вопрос лучше обсудить с детским врачом).

Настойка с имбирем, повышающая иммунитет

Имбирную настойку принимают для укрепления и активизации иммунитета во время эпидемий гриппа и ОРЗ.

Для приготовления настойки 400 г свежего корня имбиря очистите от кожуры, 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. л.

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, можете приготовить отвар. Но в таком случае вам придется постоянно следить за его пригодностью и хранить в холодильнике.

Желудочные расстройства

Развести полстакана натурального белого йогурта половиной стакана кипяченой воды, добавить по 1/4 ч. л. имбиря и мускатного ореха.

Имбирь как обезболивающее средство

Хочется особо остановиться на обезболивающих свойствах имбирного корня. Поэтому подобрала вам несколько простых рецептов, которые помогут справиться с болями при небольших травмах и обычными бытовыми проблемами. Но обязательно помните, что в случае возникновения резких или очень сильных болей необходимо не тянуть, а обращаться к врачу. Слишком сильная боль может быть свидетельством какого-либо серьезного повреждения.

Имбирная ванна

При мышечной усталости и ломоте рекомендуется имбирная ванна.

Для нее 2–3 ст. л. порошка имбиря кипятить в 1 л воды в течение 10 минут, затем отвар вылить в ванну. Такая ванна расслабляет и облегчает мышечные боли, например после спортивных тренировок.

На островах Тихого океана имбирь жуют, прикладывая затем полученную массу к больному месту. Если боль не физическая, а душевная, то эту массу проглатывают.

Боли в спине

Имбирный компресс на спину снимает боль не менее эффективно, чем всем известный финалгон. Явный плюс имбиря – отсутствие каких-либо аллергических реакций, раздражений на коже, что часто бывает после аптечной мази.

Для приготовления компресса взять 2 ч. л. порошка имбиря, 1 ч. л. куркумы, 1 /2 ч. л. чили и все смешать с теплой водой до кашицеобразного состояния, добавить горячее растительное масло, лучше кунжутное или горчичное.

Смесь (обязательно теплую!) нанести на хлопковую ткань, положить на больное место, накрыть восковой бумагой и закрепить на полчаса.

Лучше укутать больное место чем-то теплым. Через полчаса нужно все тщательно смыть теплой водой с мылом и нанести любой питательный крем для тела.

После этого можно снова укутать шерстяным шарфом (завязать прямо на голое тело) и дать покой на 2–3 часа.

Обычно такого прогревания хватает, чтобы прервать приступ радикулита, ишиаса, люмбаго (прострел в пояснице) и не дать им развиваться в процесс с воспалением суставов и окружающей хрящевой ткани. Согласитесь, лучше потратить два часа, чем потом мучаться три недели, не имея возможности нормально двигаться, и ходить на болезненные уколы.

Имбирь и зубная боль

Если болит зуб, то разжеванный кусочек имбиря на зубе поможет значительно ее уменьшить. Имбирь уничтожит вредные микробы, кроме того, от него останется очень приятный запах.

Имбирь и головная боль или мигрень

Смешать 1 /2 ч. л. имбиря с теплой водой до образования пасты. Пасту наложить на лоб или носовые пазухи – в зависимости от локализации боли. Возникающее при этом ощущение жжения для кожи не опасно.

Этот же рецепт годится при гайморите и синусите для прогревания и снятия воспаления с гайморовых и лобных пазух. Также можно облегчить состояние при аллергическом рините, когда отмечаются сильная заложенность и отек тканей внутри носоглотки.

Фурункулез

Чтобы вытянуть содержимое фурункула, смешайте 1/2 ч. л. имбиря и 1/2 ч. л. куркумы с водой до состояния пасты, нанесите ее на фурункул. Держите до высыхания, а затем смените.

Геморрой

Принимать 1 ч. л. сока алоэ со щепоткой имбиря дважды в день до исчезновения симптомов.

Имбирь и зубы

Имбирь – едва ли не единственная приправа, которую издавна советуют жевать после еды.

Зачем? Имбирь улучшает пищеварение и создает ощущение свежести во рту. И вот тут хотелось бы не путать действие имбиря с любыми «Орбитами», о реальном воздействии которых на ротовую полость и организм в целом мы знаем только мифы. «Орбит» не тот, за кого себя выдает», да простят меня производители и стоматологи.

Проблема болезни зубов сегодня стоит остро как никогда. Влияние синтетической пищи, которую мы употребляем, наглядно видно именно по состоянию зубов. Хорошо еще, что нам не видно нашу печень.

Если вам «остро» жевать – отрежьте кусочек свежего корня имбиря и «почистите им зубы». Все же лучше, чем ничего.

Понятно, что только имбирь не решит всех проблем. Необходимо пересмотреть свое питание в целом. Но пусть привычка жевать кусочек имбиря после еды станет началом вашего хорошего самочувствия и зависти стоматологов.

Полезные советы

//-- Как вырастить корень имбиря дома --//

Имбирь – одна из самых неприхотливых пряностей, и некоторые умудряются выращивать имбирь даже на домашнем подоконнике. Выращивала его и я, правда, до цветения дело не дошло. Все же не хватило ему влаги в наших пересушенных центральным отоплением квартирах.

Но все же имбирь подходит в качестве интересного комнатного растения – мода на выращивание имбиря как декоративного растения появилась в Голландии и других странах, дошла она и до нас. Конечно, в комнатных условиях имбирь не вырастает таким мощным и нельзя получить от него большой урожай корневищ. Однако любители экзотических растений ценят имбирь еще и за пышную зелень, и за необычные цветки.

Если после выкопки, обработки и хранения поступившее в продажу корневище имбиря жизнеспособно, его вполне можно прорастить. Корневище имеет вид пальчато-разделенных отростков (округлых или сплюснутых) – их можно использовать для вегетативного размножения растения. Практикуется также семенное размножение имбиря.

На корневище имбиря находятся «спящие» почки, которые на свету и в тепле начинают постепенно увеличиваться в размерах, зеленеть и вытягиваться в ростки, находясь даже вне почвы.

При вегетативном размножении отростки корневища имбиря делят на части, каждая из которых должна иметь хотя бы одну здоровую, хорошо развитую почку. Все срезы обрабатывают толченым древесным углем и слегка подсушивают.

Полученные деленки имбиря высаживают в рыхлую, богатую органикой, увлажненную почву, не заглубляя их (поверхностно, как корневища ириса), и слегка присыпают субстратом. Рекомендуемая смесь: дерновая и листовая земля, торф, песок в равных частях.

Важен также хороший дренаж в горшке. Для посадки имбиря лучше приобрести невысокий, но широкий горшок (корневища будут разрастаться вширь) с дренажными

отверстиями.

Горшок с высаженными корневищами ставят в теплое тенистое место. Первый росток имбиря появляется через 1,5–2 месяца – лучше, если это произойдет к началу весны.

Имбирь любит влажный воздух, поэтому рекомендуется регулярное опрыскивание растения. Поливают его после подсыхания верхнего слоя почвы.

В период активного роста рекомендуется периодическая подкормка имбиря органическими или комплексными минеральными удобрениями.

Весной, летом и осенью развивающийся имбирь держат в светлом (но без прямого солнца), теплом месте. При хорошей погоде можно вынести растение на тенистый балкон или в сад, под тень деревьев. Перед похолоданием имбирь заносят в дом.

Зимой при обычной комнатной температуре (около 20 градусов) имбирь продолжает вегетировать. В условиях пониженной температуры (15 градусов и ниже) имбирь уходит в состояние покоя.

Листья и стебли имбиря можно использовать как составные части салата, но срезать их не стоит, если хотите вырастить крупные корневища. Для того чтобы корень имбиря был достаточно большим, необходимо дать ему хотя бы 8 месяцев.

Таким образом, посадив корень в марте-апреле, вы получите собственный урожай как раз к началу зимы – началу зимовки (спячки) имбиря. На это время стебли и листья высыхают, полив можно отменить, а горшок поместить в прохладное темное влажное место.

//-- Как сохранить имбирь --//

1. Самый простой рецепт: неочищенный корень имбиря плотно запаковать и положить в морозильник. Имбирь не потеряет ни своих свойств, ни аромата после разморозки.

Кстати, по мере необходимости можно отрезать от замороженного корня нужное количество и сразу использовать.

2. Тонко нарезанный очищенный имбирный корень можно залить белым вином и поставить в холодильник. Он сохранит вкус и свежесть по крайней мере несколько недель.

Этот рецепт имбиря очень хорош для приготовления соусов и других блюд.

3. Небольшой цельный кусочек имбиря (или же нарезанный) залить спиртом или водкой. Дать настояться несколько недель.

Имбирь можно использовать как обычно, а получившуюся настойку можно добавлять в небольших количествах в чай, фруктовые напитки или сиропы.

4. Тонко нарезанный очищенный корень имбиря проварить в течении 10 минут в сахарном сиропе (равное количество сахара и воды).

Охладить и хранить в холодильнике.

5. Тонко нарезанный очищенный имбирный корень залить сахарным сиропом (равное количество сахара и воды). Медленно довести до кипения и варить достаточно долго, пока сироп не начнет густеть. Имбирь достать, дать стечь сиропу, обвалять в сахаре и подсушить в духовке.

После этого его можно хранить даже при комнатной температуре герметично упакованным. Сироп можно использовать для приготовления имбирного эля.

6. Очистить корень имбиря и выжать из него сок. Добавить полученный сок в водку или спирт.

Полученную настойку использовать для приготовления соусов и мясных блюд.

7. Очистить и натереть на мелкой терке имбирный корень. Можно измельчить его до пастообразного состояния в кухонном комбайне.

Положите в большой герметичный пакет и придайте форму «тонкой плитки». Храните в морозильнике. Для приготовления блюд отломите кусочек необходимого размера.

В заключение надо сказать о том, в каком виде продается корень имбиря. Корень имбиря бывает молотым, в порошке – в таком виде его удобно добавлять в горячий чай, глинтвейн или другие напитки. Также имбирь продается засахаренным, как целыми корнями, так и ломтиками. А в суши-барах или у торговцев соленьями вы можете попробовать маринованный имбирь.

Выбирайте тот вкус, который вам понравится больше, и ощутите на себе полезные свойства имбиря в полной мере!

Автор: Ольга Дан

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-459-00391-8

Год: 2011

Страниц: 160