

ПОЛЬЗА И ВРЕД ИМБИРЯ



Имбирь родом из Юго-Восточной Азии, где о его вкусе и свойствах знают, как минимум, пять тысяч лет. Именно по китайскому «Шелковому пути» имбирь попадал в Средиземноморье, где приобрел невероятную популярность. Европейские пряники (имбирный хлеб) готовили именно с имбирем. По «Шелковому пути» он попал и на территорию Руси, где его использовали в качестве приправы богатые купцы и бояре.

Наши пряники получили свое название благодаря «пряному» вкусу от имбиря. Кулинарные книги содержат большое количество рецептов. Например, как консервировать арбузы в патоке с имбирем или как приготовить имбирный сбитень, мед питейный имбирный, а также бесчисленные браги, квасы и наливки. Но после Октябрьской революции каналы поставок имбиря были утеряны, и на протяжении XX века в России забыли об этом удивительном корне. Сейчас же он снова стал доступен и повсеместно используется как на кухне, так и в фитотерапии. В корне имбиря содержится большое количество витаминов группы В, а также минералов (К, Mg, Mn, Cu). Жгучесть обусловлена гингеролом (веществом, придающим имбирю специфический мятно-горьковатый привкус).

Такое сочетание веществ, входящих в состав корня, позволяет приме-

нять его при расстройствах ЖКТ (отсутствии аппетита, пищевых отравлениях, тошноте, в том числе при морской болезни), запорах, газообразовании и вздутии, для улучшения выделения желчи. Эфирные масла обладают тонизирующим эффектом, поэтому имбирь принимают при переутомлении, апатии, во время сезонных депрессий, для поднятия тонуса. Известно разогревающее свойство имбиря и его способность разжигать кровь. Растение считают сильным афродизиаком, поскольку усиливает кровообращение в сосудах малого таза, помогает при эректильной дисфункции у мужчин. Он улучшает снабжение мышц и мозга кислородом, поэтому полезен при активных физических нагрузках. И, наконец, имбирь действительно полезен при ОРЗ и ОРВИ. Эфирные масла и гингерол усиливают отхождение мокроты, снимают заложенность носа, а также разогревают организм,

что облегчает симптомы и помогает организму бороться с болезнью. Но не более того!

Витамина С в нем недостаточно (5,6% от дневной нормы в 100 г) для стимуляции иммунитета. Нет у имбиря и подтвержденной противомикробной и противовирусной активности. Растение относят к общеукрепляющим средствам, поскольку, обладая раздражающими свойствами, действительно несколько провоцирует иммунную систему. Но все же не стоит переплачивать за имбирь и идти на поводу у мошенников, приписывающих ему несуществующие свойства. При простуде имбирь снижает заложенность носа и активизирует иммунитет благодаря содержанию витаминов А, В, С. Алкалоид гингерол в составе корнеплода обладает антибактериальным действием, усиливает выработку тепла в организме и согревает при ознобе. Низкая калорийность, а также способность стимулировать метаболизм сделали имбирь любимцем тех, кто стремится похудеть, а многие диетологи включают его в свои диеты. Лечит суставы. Для помощи в лечении воспаления, ослаблении боли, выведения из тканей излишней жидкости, от гематом и отеков, ускорения процесса регенерации тканей можно ставить компресс.

Компресс № 1. 2 ч. ложки измельченного корня имбиря, по 1 ч. ложке измельченной куркумы, растительного масла и меда, а также 1/2 ч. ложки молотого черного перца перемешать до однородной кашицы. Нанести на воспаленный сустав, равномерно распределить. Утеплить компресс тканью, выдержать не менее 2 часов.

Компресс № 2. 20-30 г сухого порошка или измельченного свежего корня имбиря запарить

небольшим количеством горячей воды, добавить растительного масла, хорошо перемешать. Процесс нанесения и время выдерживания, как при компрессе № 1.

Для приготовления отвара 1 ч. ложку имбирного порошка залить 1/2 л воды. Кипятить на малом огне в течение 30-40 минут. Остудить, отфильтровать. Принимать теплым 3 раза в день. Для вкуса можно добавить немного меда. Отвар хорошо принимать в комплексе с компрессами для лечения суставов. Он снимает воспалительные процессы, повышает сопротивляемость организма.

Для настойки 100 г порошка имбиря (или измельченного корня) залейте 1/2 л водки и поставьте в темное прохладное место. Настаивайте 3 недели, периодически встряхивая. Когда настойка приобретет цвет крепкого черного чая, ее нужно отфильтровать. Протирайте воспаленные суставы 3-4 раза в день до снятия боли. При простуде, для повышения аппетита принимайте внутрь 2 раза в день, разбавляя 1 ч. ложку в 1 стакане воды.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не используйте имбирь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и ни в коем случае при язве, гастрите, желчнокаменной болезни, гепатите, циррозе печени, гипотонии и при любых проблемах с сердцем. Не пытайтесь лечить имбирем вирусные инфекции! Особенно опасен имбирь при высокой температуре, поскольку он еще сильнее разогревает организм.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада МГУ
«Аптекарьский огород»,
кандидат биологических наук.

Фото: Wavebreak Media /
Фотобанк Лори.