

РОГАТЫЙ КОРЕНЬ

Имбирь аптечный

Имбирь уникален и многолик. Первыми о его полезных свойствах узнали в Древней Индии и Китае. С санскрита (древнего языка Индии) имбирь переводится как «рогатый корень».

Это растение упоминается в Рамаяне (древнеиндийском эпосе) как дарованное богами. Об имбире как о растении, уравнивающем все стихии, написано в Аюрведе. В древних китайских захоронениях часто находят мешочки с сушеным имбирем. Полагают, что он отгоняет злых духов и помогает очищать душу от черноты. Конфуций считал имбирь растением, позволяющим до глубокой старости сохранить ясность ума и здоровье тела, а также единственным растением, которое можно употреблять в период голодания. Тибетская медицина приписывала имбирю множество полезных свойств. Одно из них – способность убирать тошноту при морских путешествиях – использовали арабские купцы, которые и развезли его по всему миру.

В арабских странах корень имбиря получил название «гаремный леденец» и славу мощного афродизиака. С ним готовили любовные напитки и добавляли в различные блюда. Из гаремов восточных султанов корень имбиря попал в Средиземноморье, где мгновенно снискал славу очень желанной и сказочно дорогой пряности, которая растет в странах, охраняемых сказочными чудовищами. Цена на имбирь была настолько стабильно высока, что его даже использовали в качестве денежной единицы. Поклонниками имбиря были многие европейские монархи, но особенно Елизавета I и Генрих VIII. Придворные повара готовили для них разнообразные блюда и напитки с имбирем. За монархами потянулась и знать. Блюда с имбирем описаны в английской кулинарной книге X века, а лекарства с ним – в медицинской книге.

Со временем стоимость корня снизилась, и он стал любимой пряностью у других сословий. Травники Европы исполь-

зовали его для лечения различных заболеваний. В древности считали, что имбирь помогает от чумы. Маги и знахари использовали его в качестве «усилителя»: считалось, что, съеденный перед ритуалом, он добавляет сил магу и настраивает на работу. После завершения такой «работы» имбирь применяли для фиксации результата.

У нас имбирь популярен со времен Киевской Руси. Его добавляли в выпечку, мясные и овощные блюда, с ним готовили сбитни, наливки, квас, пиво, медовуху и взвары. Маринованный имбирь был традиционной закуской на боярских пирах. Тогда же получило распространение имбирное печенье, которое из-за пряного вкуса стали называть известными всем нам пряниками.

В советские времена имбирь попал в немилость. Он исчез с прилавков и был забыт как пряность на долгие годы. Но в 90-е годы прошлого века вернулся и завоевал былую славу.

Ботаническое описание

Имбирь аптечный (*Zingiber officinale* Roscoe) относится к семейству имбирных (*Zingiberaceae*) — это многолетнее травянистое растение. Корневая система мочковатая, состоящая из слабо ветвящихся придаточных корней, отходящих от узлов корневища. Корневище крупное, мясистое, с рубцами от опавших старых надземных побегов, почками возобновления и надземными молодыми побегами.

Стебли надземных побегов полые внутри, с часто расположенными выполненными узлами. Листья очередные. Надземные побеги двух типов – вегетативные и генеративные. Вегетативные побеги в нижней части с листьями, состоящими из трубчатого основания – влагалища, в верхней – с листьями, имеющими влагалища длиной до 1 м и более, черешок и ланцетную пластинку длиной 18-20 см. Генеративные побеги около 30 см высотой, с сильно укороченными пластинками, несут на верхушке соцветие с широкими прицветниками, в пазухах которых сидят цветки. В зависимости от сорта их расцветка различна: фиолетово-бурый или желтый венчик, губа от светло- до почти черно-фиолетовой с желты-



ми крапинками. Плод – коробочка. Семена овальные, с несколькими гранями и каменной семенной кожурой.

Химический состав

Надземная часть имбиря содержит танины, кемперид, калагин, альпинин и крахмал, а также эфирные масла, в основном состоящие из цинеола.

Корневища содержат смолы, крахмал, сахар, жирные масла, незаменимые аминокислоты, витамины С, В₁, В₂, минералы (натрий, калий, цинк) и до 3% эфирного масла, главной составной частью которого являются сесквитерпены α - и β -цингиберены, придающие корневищу характерный имбирный запах. В эфирном масле также содержатся бисаболен, борнеол, фарнезен, камфен, цинеол, цитраль, линалоол. Жгучий вкус корневищу имбиря придают смолистые вещества гингеролы.

Полезные свойства и применение в медицине

Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, активизирует работу нервной системы,



а также восполняет недостаток витаминов и микроэлементов в организме. Он – мощный природный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы и замедляет процессы окисления, усугубляющие течение гриппа и других инфекционных заболеваний. Поэтому ежедневное употребление корня имбиря позволяет противостоять инфекции в период сезонных вирусных заболеваний и сокращает период выздоровления у заболевших. Имбирь очень полезен для пищеварительной системы: ускоряет обмен веществ, устраняет метеоризм и колики, оказывает мягкое слабительное воздействие. В свежем виде или в составе напитка снимает приступы тошноты и помогает при морской болезни.

Имбирь способствует укреплению зубов и десен. Народные целители издавна рекомендуют полоскать рот отваром корня имбиря и прикладывать к больным деснам пасту из измельченного корня, а сегодня его добавляют в зубную пасту. Отвары и настои с корнем и наземной частью имбиря благотворно действуют на капилляры, нормализуют кровообращение и мягко снижают артериальное давление. Народная медицина давно с успехом применяет имбирь для борьбы с гельминтами.

Растение является признанным афродизиак, поскольку его употребление способствует усилению полового влечения за счет улучшения кровообращения и приливу крови к органам малого таза. Обладая противовоспалительными свойствами, имбирь препятствует или снижает развитие простатита и даже используется при лечении мужского бесплодия.

Корень имбиря улучшает обмен веществ в организме, усиливая сжигание жировых запасов при физических упражнениях. В виде порошка, настоя и настойки его рекомендуют при артритах, артрозах, остеоартрозах и атеросклерозе.

В народной медицине имбирь применяют при расстройствах пищеварения, хроническом энтерите, для повышения аппетита и полоскания горла при ангине, а также как мочегонное – при отеках, как противовоспалительное – при ревматизме. В народной медицине стран Восточной Азии измельченными корневищами лечат бронхиальную астму, головные боли невралгического и спастического характера. Чай с имбирем очень полезен людям старшего возраста, потому что оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм и положительно влияет на память. Эфирное масло имбиря показано при депрессивных состояниях и расстройствах психики. Косметологи применяют корень при угревой сыпи и для улучшения качества кожи.

Противопоказания

Имбирь имеет довольно много противопоказаний. Его нельзя употреблять беременным и кормящим женщинам, так как он может вызвать маточное кровотечение и повысить тонус матки, а также детям до 5 лет. У больных язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью может вызвать кровотечение и резкие боли. Прием имбиря увеличивает частоту сердечных сокращений и провоцирует колики при камнях в желчном пузыре, поэтому от категорически противопоказан при калькулезном холецистите и сердечно-сосудистых заболеваниях. С осторожностью следует принимать при аллергии. Не пытайтесь лечить имбирем вирусные инфекции! Особенно опасен имбирь при высокой температуре, поскольку он еще сильнее разогревает организм.

Рецепты

При ангине. Очистить небольшой кусочек корня имбиря и положить в рот. Держать его во рту, посасывая, как карамельку, 5-10 минут несколько раз в день. Курс – по самочувствию.

Лечим суставы. Для помощи в лечении воспаления, в ослаблении боли, для выведения из тканей излишней жидкости, от гематом и отеков, для ускорения процесса регенерации тканей. 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 распределив. Утеплить компресс тканью, выдержать не менее 2 часов. Применять 1-3 раза в день.

Компресс № 2. 20-30 г сухого порошка или измельченного свежего корня имбиря запарить небольшим количеством горячей воды, добавить растительное масло, хорошо перемешать. Процесс нанесения и время выдерживания аналогичны при компрессе № 1.

Для настойки 100 г порошка имбиря (или измельченного корня) залейте 1/2 л водки и поставьте в темное прохладное место. Настаивать 3 недели, периодически встряхивая. Когда настойка приобретет цвет крепкого черного чая, отфильтровать. Протирать 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.

При атеросклерозе. Вымыть и очистить от кожуры 400 г корня имбиря, натереть его на терке, поместить в бутылку или банку и залить 1/2 л водки. Настаивать на солнце или в тепле в течение 2 недель, периодически встряхивая. За это время настойка должна пожелтеть. Затем процедить, отжать через ткань и дать отстояться в течение суток. Пить 2 раза в день после еды, разводя 1 ч. ложку настойки в 1/2 стакана воды. Курс – по самочувствию.

При депрессии. Смешать по 1 ч. ложке **зеленого чая, порошка корня имбиря и молотой корицы**, 2 стручка кар-

дамона, 1/2 лимона и 1 гвоздику. Залить 1/2 л крутого кипятка и настаивать 20 минут. Добавить 2 ч. ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – по самочувствию.

При колите. 1 ст. ложку свежего натертого корня имбиря поместить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 4 часа. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике. Курс – по самочувствию.

При бронхите. Смешать 100 г молотых **семян льна**, по 20 г порошка **плодов аниса** и корня имбиря, 200 г меда и 100 г **молотого чеснока**. Настаивать 5 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – по самочувствию.

При простуде. В горячую ванну добавить 30 мл имбирного масла. Время процедуры – 10 минут, затем лечь под одеяло.

Смешать в равных долях имбирь, **корицу** и **кардамон**. 1/2 ч. ложки смеси залить 300 мл крутого кипятка, настаивать 10 минут. Добавить мед и лимон и пить несколько раз в день как чай. Курс – по самочувствию.

Чтобы приготовить настой, возьмите 10 г сухого имбиря и 100 мл воды. Готовьте раствор 10 минут на водяной бане при температуре 90°C. После этого дайте ему настояться не менее 1 часа при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

При запоре. Кусочек измельченного свежего корня имбиря размером с мизинец или 1 ч. ложку сухого корня имбиря залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 15 минут. Добавить мед и лимон по вкусу, пить по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс – по самочувствию.

При зубной боли. Почистить и измельчить небольшой кусочек корня имбиря и положить его на больной зуб. Держать 15 минут. Курс – по самочувствию.

При кашле. 1 ч. ложку измельченных **плодов аниса обыкновенного** и 1/3 ч. ложки порошка сухого корня имбиря поместить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день. Можно добавлять мед. Курс – по самочувствию.

При болях в мышцах после физических упражнений. 3 ст. ложки порошка сушеного имбиря залить 1 л холодной

воды, довести до кипения и держать на огне 10 минут. Отвар процедить и вылить в ванну. Принимать ванну до 15 минут. Эффект не нужно переоценивать: речь идет об изначально не очень сильной боли, а имбирь способствует тому, чтобы она поскорее прошла.

Для похудения. Корень имбиря размером с сустав мизинца и 2 средних **зубчика чеснока** мелко порезать и поместить в термос. Залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 30 минут, процедить и пить небольшими порциями в течение дня. Курс – по самочувствию.

В заварной чайник поместить 1 ст. ложку **травы перечной мяты** и 1/4 ч. ложки **молотого кардамона**, 1/2 ч. ложки протертого корня имбиря. Залить кипятком, настаивать 30 минут. Добавить 50 мл апельсинового сока, 2 дольки лимона и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс – по самочувствию.

При нервном беспокойстве, нарушениях сна и диспепсии. 1 ст. ложку **травы зверобоя продырявленного** и 1 ч. ложку измельченного свежего корня имбиря залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения на небольшом огне. Затем остудить и процедить. Пить по 2 чашки чая в день. Курс – 2-3 недели.

При отравлении. Смешать 1 ст. ложку натертого имбиря и 1 ч. ложку **лимонного сока**, добавить на кончике ножа соль и съесть. Достаточно 1 приема.

При переутомлении и депрессии. 20 г свежего корня имбиря, 1 ст. ложку сухой **травы мяты** или **мелиссы** и немного **лимона** заварить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 10-15 минут. Пить по утрам. Курс – по самочувствию.

Масляный компресс при болях в суставах. 1 ст. ложку порошка из корня имбиря смешать с 1 ст. ложкой теплого **горчичного** или **кунжутного масла** и нанести на больное место. Зафиксировать компресс и утеплить. Применяют 1-3 раза в день. Интенсивность болей снизится.

Другое применение

Имбирь находит широкое применение в пищевой промышленности. Его продают в свежем, маринованном и сушеном виде, кусками и молотым в порошок, засахаренным и облитым шоколадом. Он входит в состав карри и различ-

ных соусов, приправ и некоторых хлебобулочных изделий. Имбирь добавляют при изготовлении консервов из конины, а также пряной кильки, сельди беломорской, салаки.

Также его добавляют к мясным, куриным и рыбным бульонам. Им ароматизируют печенье, пряники, куличи, конфетные начинки, варенье из дыни. В Китае из имбиря делают варенье. Имбирь кладут в компоты из груши и тыквы, сбитни, медовые напитки, чай.

Правила выращивания

Если вы любите выращивать дома экзотические растения, то обратите внимание на имбирь. В Европе это растение с красивыми, похожими на осоку листьями и красными соцветиями выращивают дома многие цветоводы.

Лучшее время для этого – ранняя весна. В торговом центре можно выбрать свежие корни имбиря, обращая внимание на наличие глазков. Дома имбирь промыть и поместить в теплую воду для проращивания. Корневище растет не вглубь, а в стороны, как у ирисов, поэтому лучше подобрать неглубокое, но широкое кашпо и солнечное место. Земля для посадки нужна нейтральная, но легкая и хорошо дренированная. Подойдет смесь из дерновой земли, торфа и песка, на дно обязательно положите слой керамзита. Глубина посадки около 1 см. После посадки кашпо накрыть полиэтиленом для создания парникового эффекта, поставить в солнечное теплое место и ждать всходов примерно 2-3 недели.

Всходы нуждаются в регулярной подкормке, хорошем поливе, опрыскиваниях и рыхлении почвы. Для подкормки подходят фосфорно-калийные удобрения. Летом растение можно пересадить на дачу, но стоит учесть, что температура ниже 12°C имбирь выносит плохо. Созревает корневище через 6-8 месяцев после посадки. Он немного мельче покупного, но сочнее и не уступает по наличию полезных веществ.

Правила сбора и хранения

Траву имбиря заготавливают во время цветения, а корневища – после окончания вегетативного сезона, когда все пи-

Имбирь аптечный

тательные вещества перетекли из надземной части растения в подземную.

Траву имбиря моют, режут и раскладывают для просушки в защищенном от солнца хорошо проветриваемом помещении или в дегидрататорах при температуре до +40°C. Правильно высушенная трава имбиря легко ломается и имеет приятный аромат. Хранится 12 месяцев.

Корневища имбиря выкапывают, моют, очищают от коры и сушат разложенными тонким слоем на солнце или в дегидрататоре при температуре +50 °С. Правильно высушенные корневища имбиря имеют беловато-желтоватый цвет, характерный аромат и жгучий вкус. Можно высушить покупной имбирь или же просто использовать его, покупая по необходимости. Срок хранения – 2 года.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник «НОЦ – Ботанический сад
имени Петра I»

биологического факультета МГУ
имени М.В. Ломоносова,
кандидат биологических наук.

Фото: Фотобанк Лори.