

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

Н. И. ДАНИКОВ

врач-фитотерапевт

Целебный
ИМБИРЬ

УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
75 ЗАБОЛЕВАНИЙ



МОСКВА

2022

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использована фотография:
Jr images / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебный имбирь / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,
2022. — 224 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-163690-6

В книге излагается богатейший опыт древней и современной народной медицины по применению имбиря. Автор дает описание удивительных целебных свойств этой пряности и краткую историю его применения, а также приводит множество эффективных рецептов на основе имбиря для лечения и профилактики более 75 заболеваний.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-04-163690-6

© Даников Н.И., текст, 2011

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

От автора	9
ИМБИРЬ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ПРЯНОСТЬ	11
Действия и свойства	12
Минеральные составляющие корневища имбиря	24
Общие показания к применению	55
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	59
При болях в желудке, отрыжке и изжоге	60
Гастриты с пониженной кислотностью	63
Гастриты с повышенной кислотностью	64
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	65
Колиты	69
Запоры	71
Метеоризм	78
Понос	79
Геморрой	81
Гельминтозы	85
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	89
Болезнь Боткина	93
Болезни желчного пузыря и панкреатит	96
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	103
Базедова болезнь	103
Гипертиреоз	104
Гипотиреоз	105
Ожирение	105

Содержание

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	108
Эндометрит	109
Аднексит	110
Фиброма матки, миома, фибромиома.	111
Кольпит	114
Эрозия шейки матки	115
Оофорит, заболевания яичников	115
Обильные и болезненные менструации	116
Маточные кровотечения.	116
Укрепляющие средства при беременности	118
Токсикозы беременных	119
Бесплодие.	120
Мастит, или грудница	121
Мастопатия	122
Гипогалактия	125
Климактерические расстройства.	126
МУЖСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.	128
Дизурия	128
Простатит.	128
Аденома предстательной железы.	135
Поллюции	139
Снижение эрекции.	140
Повышенная половая возбудимость	141
Эякуляция преждевременная	144
Бесплодие.	145
Импотенции различного генеза	147
БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ОРГАНОВ КРОВЕТВОРЕНИЯ	157
Инфаркт.	159
Атеросклероз	160
Гипертония.	162
Варикозное расширение вен.	165
Анемия.	168
Гемофилия	170
Спленит, воспаление селезенки	170

Содержание

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ	172
Инфекции неспецифические	174
Бронхит	176
Одышка	179
Бронхиальная астма	180
Ангина	183
Гайморит	184
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	185
Конъюнктивиты	185
Катаракта и глаукома	186
ПРОЧИЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ	187
Бессонница	187
Неврозы	189
ИМБИРЬ В КУЛИНАРИИ	192

Все, что нужно для здоровья,
можно найти в имбире.

Восточная мудрость

От автора

Применение имбиря в питании, а также с лечебными целями имеет многовековую историю. Имбирь известен как лекарство с античных времен. Целебные свойства имбиря исключительно высоко ценились и ценятся в странах Востока, в Европе, Америке.

Многовековой опыт по применению имбиря в качестве лекарства лег в основу лекарственных средств традиционной (народной) медицины. Однако долгое время использование этого растения в качестве лекарства продолжало оставаться чисто эмпирическим. И только выявление способности растения синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества, оказывающие на организм человека целебные действия, позволило коренным образом изменить процесс использования имбиря, поставив его на строгую научную основу. Наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования лекарственных свойств имбиря.

Имбирь и получаемые из него препараты имеют те существенные преимущества, что при их употреблении человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений.

Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные препараты, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические воздействия и не обладают кумулятивными свойствами, т.е. не накапливаются в организме.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной и древней народной медицины,

Даников Н. И.

новейшие научные данные по применению в лечебных целях имбиря. Читателю будет небезынтересно знать, как лечились в прошедшие века наши предки, как они готовили лекарства, каков механизм их действия на наш организм, каким больным и при каких заболеваниях они полезны и необходимы, а при каких – прием этого растения противопоказан.

Побольше удовольствия вам в ваших трудах сохранить свое Здоровье!

Имбирь – универсальная чудодейственная пряность

Тропический травянистый многолетник; достигает высоты до 90 см; влаголюбив, растет во влажных жарких местах; внешне похож на тростник; желтые цветы с пурпурными краями похожи на орхидею.

Имбирь – очень древняя пряность. История применения имбиря при простуде, лихорадке, проказе насчитывает несколько тысячелетий. Имбирь упомянут в трудах Конфуция, жившего за несколько сотен лет до Рождества Христова. Уже тогда имбирь применяли не только как прекраснейшую пряность, но и как сильное средство для зачатия ребенка мужского пола. Коран также не обошел вниманием имбирь, считая его как дар, который Аллах по своей милости дарует верующим в ряде Своих блаженств. Греки ценили имбирь за его способность улучшать пищеварение. Диоскорид лечил имбирем желудочные проблемы.

Имбирь – известная и высоко ценимая когда-то в Древнем Риме пряность, куда его доставляли с Востока. Римские легионеры смешивали имбирь с маком, анисом, кардамоном, кориандром, укропом и перцем, искренне веря, что такое средство придает силу и поднимает боевой дух. Римляне лечили им также глазные болезни.

Древнеримский врач Гален писал:

«Мужчины исцелятся от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, кардамон, мускатный орех».

Правда, после падения Римской империи об имбире совсем забыли, и только благодаря Марко Поло евро-

Даников Н. И.

пейцы вновь обрели душистый корень — им он очень понравился.

Авиценна писал об имбире:

«Естество. В имбире есть избыточная влажность, благодаря которой он увеличивает количество семени.

Действия и свойства

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, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит.

Имбирь укрепляет память и удаляет влагу из областей, прилежащих к голове и к горлу.

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

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. Хузистанец (известный целитель из Ирана) говорит: «Нет, он закрепляет», я же скажу: это бывает от расстройства пищеварения, и если проскальзывает вязкий сок.

Имбирь помогает от яда «гадов».

В трактате Одо из Мена «О свойстве трав», написанном в XI в., сказано следующее:

«Силу печени и желудка крепит имбирь, улучшая пищеварение;

Имбирь – универсальная чудодейственная пряность

Избавляет от ядов, укусов, безопасной делая пищу;
При болезнях груди он приходит на помощь;
Унимает жар лихорадки, той, которой вовсе не будет,
Коли как предупреждение болезни он пьется.

С лавром мелко нужно его протереть и смешать
С чистым и теплым вином, чтобы рези в желудке
унять.

Вместе с вязкой смолой исцеляет он опухоль шей-
ных желез.

От грозящего мрака спасает он очи, коль его на-
ложить

В смеси разных лекарств в ежедневной припарке.

С перцем имбирь, говорят, одинаков в лечении бо-
лезней».

В традиционной медицине Индии, восходящей к «Аюрведе», имбирь – лучшая из пряностей и «универсальное лекарство», стимулирующее, смягчающее, устраняющее рвоту, метеоризм, боли и воспаление суставов, спазмы в брюшной полости.

В книге «Мудрость веков», собравшей знания о древней арабской медицине Востока, отмечены следующие свойства имбиря:

«Естество свежего имбиря в третьей степени горячее и в первой степени сухое, естество высушенного имбиря в третьей степени горячее и во второй степени сухое; в имбире есть некоторая влажность.

Свойства: имбирь укрепляет память, переваривающую силу и желудок, печень, открывает закупки в печени, усиливает половую потенцию, рассеивает густые газы и испарения в желудке и кишечнике, раздробляет, растворяет и высушивает лимфу и густые и вязкие сырые материи, приставшие и прилипшие к стенкам желудка, кишок и других органов. Имбирь смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани, устраняет холодность нервов (происходящую от

простуды или холодных материй), его применяют при параличе, желтухе, происходящей от закупорок, при глистных заболеваниях, при истечении мочи по каплям, имеющем место от переохлаждения и слабости органов мочеиспускания. Имбирь принимают для прекращения поноса, происходящего от порчи питательных веществ, для устранения вредного действия животных ядов. Примочки из имбиря применяются при опухолях, появляющихся от лимфы, водянистости и холода; можно также натирать сухим порошком размельченного имбиря, но обязательно нужно держать это место в тепле и не допускать его охлаждения.

Имбирь вредит гортани, исправляют этот недостаток медом или миндальным маслом. Сухим растолченным имбирем посыпают мясной бульон и едят его, — это считается полезным средством от болей в суставах и недомоганий от сырости и холода, а также от опухолей, появляющихся от холода. Имбирь употребляют как приправу и после еды, — для улучшения переваривания пищи, это создает также хороший запах во рту. Для этого берут небольшое количество размельченного имбиря (на кончик ложки) или небольшой кусочек цельного имбиря и держат во рту и медленно глотают. Доза разового применения имбиря внутрь до двух дирхемов (1 дирхем = 2,975–3,188 г).

Такие же показания к применению имбиря находим в фундаментальном труде армянского врача XV в. Амировлата Амасиаци «Ненужное для неучей»:

«Когда имбирь еще молод, то его разрезают ножом и кипятят, чтобы влага в нем убавилась. А тот вид, который не разрезан, горек. Природа его горяча и суха в III степени. Его природе присущи свойства терьяка, как и природе зедоария.

Имбирь растворяет черную желчь и помогает при всех черножелчных болезнях. Высушивает влаги желудка, если держать его во рту, а также помогает при зубной боли и делает приятным вкус во рту. Если раз-

Имбирь – универсальная чудодейственная пряность

мельчить молодой корень и смазать соком подошвы ног, то успокоит головную боль, а также мигрень. Если же сделать окуривание в доме, то муравьи уйдут и больше не вернутся.

Имбирь обладает разреживающими свойствами. Устраняет запах вина изо рта и веселит сердце. А также удаляет запах лука и чеснока. Он помогает при сердцебиении, изгоняет ветры из тела, укрепляет желудок и прекращает тошноту и рвоту. Он укрепляет матку у женщин, согревает ее и выводит ветры. Он относится к числу лекарств, которые делают тело тучным. Помогает при всех видах звериных укусов, при параличе, искривлении лица и падучей (эпилепсии), а также при всех болезнях, которые возникают от слизи и холода. Он обостряет разум и устраняет заплетание языка. А если ввести в глаза, то устранил потемнение в них и выведет густые влаги из горла. Он рассеивает ветры и способствует перевариванию пищи. Согревает желудок и печень, растворяет дурные влаги, скопившиеся в желудке, и очищает его.

Имбирь усиливает половое влечение и делает соитие приятным, если женщины введут его с медом во влагалище. А доза его на прием – полмтхала (1 мтхал = 4,414 г). Но он вреден для почек и людям с горячей натурой. Его вредное действие устраняет нард, лепешки камфоры. А заменителем является перец».

А. Амасиаци четко обозначил, что имбирь противопоказан людям с горячей натурой.

Способность имбиря «обострять разум, веселить сердце» должна привлечь самое пристальное внимание врачей всех специальностей, но особенно невропатологов. Имбирь исключительно полезен при тяжелых душевных травмах, в качестве стресс-лимитирующего средства, при лечении больных с параличами и парезами после инсультов, при рассеянном склерозе.

Хильдегард фон Бинген, выдающаяся целительница Средневековья, уделила целебным свойствам имбиря огромное внимание. Она писала:

«Если человек сильно похудел и почти высох, он потерял аппетит, ему следует растолочь в порошок имбирь (корень), добавить его в суп и есть на пустой желудок, однако в умеренных дозах. Это принесет большое облегчение.

Как только больному полегчает, ему не следует больше употреблять имбирь, чтобы не причинить себе вреда».

Во многих рецептах Хильдегард написано об имбире, однако для внутреннего употребления он рекомендуется только в сочетании с другими ингредиентами. Во всех остальных случаях имбирь предназначается для наружного применения.

Хильдегард осторожно относится к имбирию потому, что он оказывает очень сильное психотропное действие! То есть влияние на психические функции человека, причем не всегда ему на пользу. В данном случае под пользой подразумевается отсутствие вреда для тела или души человека. «Ибо что пользы человеку приобрести весь мир (физическое здоровье), а себя самого погубить, или повредить себе (своей душе)» (Евангелие от Луки. 9:25).

Хильдегард пишет об имбире:

«Имбирь может повредить здоровому упитанному человеку, потому что он делает его рассеянным, забывчивым, неловким и наводит на скабрзные мысли...»

Имбирь делает человека похожим на выжившего из ума старика, в голове которого остались только первобытные, животные инстинкты. Но ведь именно наличие разума делает человека человеком, а имбирь подрывает способность мыслить рационально. Однако нет правила без исключений. Если человек практически совсем угас, «животному» началу может потребоваться последний «толчок»... В этом случае можно рекомендовать есть суп и хлеб с имбирем.

Хильдегард предупреждает об опасности его чрезмерного употребления здоровыми людьми.

Имбирь успокаивает ум, головной мозг, снимает спазмы, стимулирует сердечную деятельность, понижает

Имбирь – универсальная чудодейственная пряность

ет уровень холестерина, оказывает антибактериальное, противогрибковое и даже цитостатическое действие. Клинические исследования показали, что его целесообразно употреблять при расстройствах пищеварения, прежде всего при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, плохом аппетите и «дорожной болезни». Но надо помнить о том, что не следует превышать рекомендованную ежедневную дозу (1–2 г) порошка.

«При болях в желудке (кишечнике) следует взять имбирь (10 г), в два раза больше галганта (20 г), в два раза меньше цитварного корня (5 г) и растолочь в порошок. Этот порошок добавляют в вино и принимают перед едой, а также вечером, перед тем, как отправиться спать. Это необходимо делать часто, и желудку будет значительно лучше».

После еды и вечером перед сном принимают по 2–4 щепотки (на кончике ножа) этого порошка, растворенного в 1/2 стакана сухого красного виноградного вина.

Курс лечения – от 2 до 4 месяцев. Средство хорошо себя зарекомендовало при колите, сопровождаемом болями, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болях в желудочно-кишечном тракте, болезни внутренних органов эпигастральной области, сниженной пищеварительной функции.

Профилактика запоров, лечение переедания, испорченного желудка, чувства переполнения желудка, хронического катара, желчекаменной болезни, нарушения обмена веществ, гиперхолестеринемии – небольшой перечень расстройств здоровья, приводимый Х. фон Бинген, с которыми прекрасно справляется имбирь, не оказывающий при этом никакого вредного воздействия на человека.

«Если кто решил приготовить и принять слабительное, тот пусть возьмет имбирь, в два раза меньше солодки (лакричника) в порошке и в три раза меньше (от объема имбиря) цитварного корня в порошке и все это смешает

и растолчет. Вся полученная смесь взвешивается. Затем берется такое же количество сахара-сырца, смешивается с порошковой смесью. Из новой смеси берется 30 граммов. Сюда добавляется 3 грамма пшеничной или спельтовой муки тонкого помола и столько же сока молочая, все это после смешивания должно иметь консистенцию сдобного теста. Хорошо смешанная до состояния теста масса из порошка трав, муки и сока молочая тонко раскатывается и делится на четыре части. Эти полоски теста высушиваются на солнце в марте или апреле. В это время солнечные лучи (их активность) так сбалансированы, что они не слишком холодные и не слишком горячие, что лучше всего подходит для лечебных целей. Если в это время года трудно найти сок молочая, то сделайте тесто в мае и высушите его на майском солнце.

Принимать это слабительное средство следует натощак, всухомятку или запивая водой, по 1 полоске (четверть от всей массы теста). Если желудок человека настолько крепкий, что после употребления этого средства никаких последствий не наступило, то пусть он возьмет еще половинку от следующей полоски и побрызгает ее соком молочая (1 большая капля), высушит на солнце и съест натощак... После того как полоска будет съедена, нужно полежать немного в постели, но не спать, затем встать и немного походить, но смотреть при этом, чтобы ему не было прохладно.

После облегчения (сходил в туалет) следует съесть пшеничного или спельтового хлеба, но не сухого (обмакнуть в чай), молодого цыпленка или нежирной свинины или другие мягкие сорта мяса... Следует избегать грубых сортов хлеба (ржаного, грубого помола), говядины и рыбу, так же как и остальные грубые жареные блюда, кроме сушеных груш. Не есть сыры, сырые овощи и фрукты. Можно выпить небольшое количество вина, но не воды. Ему следует избегать яркого солнца и огня, и такой порядок он должен соблюдать в течение трех последующих дней».

Имбирь – универсальная чудодейственная пряность

Уникальнейшая по целебной эффективности рекомендация монахини-целительницы!

Имбирное печенье Х. фон Бинген – комплексное слабительное средство, оно в состоянии нормализовать многие нарушения обмена веществ у страдающих ревматизмом и подагрой, уровень содержания глицерида серы, что встречается у страдающих ожирением, может снизить повышенный уровень содержания холестерина.

Вместе с диетой по Хильдегард лечебное питание имбирным слабительным печеньем – один из наиболее важных методов, способствующих нормализации уровня жировых веществ в крови и профилактике заболеваний, вызванных неправильным питанием. Это печенье выводит из желудка и кишечника не только шлаки и токсины, но и вызывающие рак гнилостные вещества.

Имбирное слабительное печенье по праву можно назвать универсальнейшим лечебным средством, поскольку оно прекрасно поддерживает здоровье и предотвращает появление болезней. Это полезно как ревматикам, так и тем, кто не чувствует себя ни больным, ни здоровым.

«Кто не совсем здоров, но и не чувствует себя больным, тому это вернет полное здоровье. Но здоровые также должны пройти этот курс, поскольку это поддержит их здоровье, и они более не заболеют».

При ожирении и большом количестве слизи обязательно надо пройти курс лечения слабительным печеньем, так как он позволит вывести из организма все землистое, все шлаки и гнилые соки. Далее этот курс лечения могут применять те, кто в желудке почувствует болезненные симптомы после приема пищи, поскольку это позволяет смягчить и изгнать боль.

«Если есть желание пройти курс лечения, то его лучше проводить в июне или июле, во всяком случае до начала августа. Полоски из теста нужно употреблять в пищу без всяких гарниров, что позволяет вывести из желудка и кишечника различные токсины и шлаки таким образом, чтобы в августе не заболеть («августовская бо-

лезнь»). Если после еды человек испытывает чувство тяжелого наполнения желудка, то курс ему следует пройти в октябре».

И другие курсы лечения слабительными средствами, средствами для выведения шлаков лучше и эффективнее всего проводить именно в эти месяцы.

При изготовлении лечебных полосок теста нужно скорее всего добавить немного воды, чтобы тесто нормально можно было замесить. Чем меньше используется воды, тем быстрее пластинки высыхают на солнце.

Рецепт: имбирь — 12 г, корень солодки — 6 г, цитварный корень — 4 г, сахарный песок — 22 г, мука — 3 г, сок молочая — 3 г, вода.

Ежедневно по 1 полоске (печенью) натошак перед завтраком.

Король Англии Генрих VIII рекомендовал имбирь в качестве главного лекарства против чумы. И действительно, сам он остался жив во время страшной эпидемии.

Среди всех сладостей имбирные были любимым лакомством королевы Елизаветы I. Ее благосклонное отношение к имбирию со временем приобрело национальный характер: в Англии стали варить специальное пиво — Ginger ale (имбирный эль) — популярное сегодня в Европе и Америке средство от несварения, тошноты и рвоты.

На Руси ни одно боярское застолье не обходилось без имбирных напитков и закусок с имбирем, «дабы не маяться животом».

В китайской медицине имбирь применяют как лекарство, «изгоняющее полный холод», улучшающее кровообращение, функции желудка, повышающее кровяное давление и подходящее к меридианам легких, селезенки, желудка. Он может быть использован в скорой помощи «при пустоте ян» (при обмороках, коллапсах, шоке), при острых отравлениях, «при холодных конечностях с потом». Каждое из показаний к применению сопровождается