

Книги Григория Михайлова и Андрея Кима — настоящая энциклопедия народной медицины!

*Иван В.,
Санкт-Петербург*

Очень люблю имбирь и только из книг автора узнала, что он — не просто ароматная приправа, а еще и мощное лекарство. Сезонные простуды мне теперь не страшны — чай с имбирем, ингаляции с эфирным маслом очень быстро ставят меня на ноги.

*Елена В.,
Саранск*

От лица женщин старшего возраста хочу поблагодарить авторов за то, что они указали нам такое чудесное средство от климактерических расстройств! «Приливы», мигрени, скачки настроения, приступы страха — с имбирем я забыла об этом! Я снова живу полноценной жизнью!

*Ж. А.,
Тула*

Провел курс очищения организма при помощи имбиря по этой книге. Что могу сказать — результат налицо. Перестало «скакать» давление, наладилось пищеварение, практически не беспокоят суставы, даже волосы и кожа выглядят по-другому!

*Николай Николаевич,
Одесса*

Я профессионально занимаюсь спортом и точно знаю — после тяжелой тренировки и при подготовке к соревнованиям нет ничего лучше массажа с маслом имбиря. Усталость как рукой снимает.

*Андрей Н.,
Хабаровск*

Имбирь прекрасно «вписался» в мою диету — очищение организма, укрепление здоровья, контроль аппетита. Я уже похудела на 5 кг — легко, без напряжения и с хорошим настроением!

*Алла С.,
Тольятти*



АНДРЕЙ КИМ
ГРИГОРИЙ МИХАЙЛОВ

ИМБИРЬ • ДРЕВНИЙ ЛЕКАРЬ

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
И РЕЦЕПТЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.525
К40

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Ким, Андрей.

К40 Имбирь — древний лекарь. Новые возможности и рецепты / Андрей Ким, Григорий Михайлов. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 224 с. — (Здоровье от природы).

ISBN 978-5-17-151213-2

Имбирь — удивительное растение, целительные свойства которого известны с глубокой древности. Он обладает отхаркивающим, антибактериальным, антипаразитарным свойствами, помогает при простудах и усталости, при тошноте и нарушениях пищеварения, при спазмах и атеросклерозе, он подарит вам бодрость, здоровье и долголетие. Используется имбирь и как ароматная специя, и в качестве природного косметического средства.

В этой книге, написанной специалистами по народной медицине и оздоровительным практикам Востока, вы найдете рекомендации по использованию имбиря для укрепления здоровья и борьбы с самыми разными недугами, а также разнообразные рецепты на все случаи жизни.

УДК 615.89
ББК 53.525

*Книга выходила ранее под названием
«Имбирь — могущественный лекарь. Сильнее, чем женьшень!
Новые возможности и рецепты»*

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-151213-2

© Ким А., 2022
© Михайлов Г., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2022



Содержание

ВОСТОЧНАЯ ЛЕГЕНДА О ЧУДО-ЛЕКАРСТВЕ, СИЛЬНЕЕ КОТОРОГО НЕТ НИЧЕГО НА СВЕТЕ	12
Имбирь — что за чудо-растение?.....	15
Имбирь в древности	17
Распространение имбиря на запад.....	21
Имбирь — лекарство наших предков.....	26
Имбирь на Руси	28
Как выглядит и где растет универсальное лекарство	32
Как выглядит имбирь.....	32
Где растет имбирь	33
Какой бывает имбирь. Сорты и виды	34
Ценность имбиря	36
Сравним имбирь с апельсином. Кто победит?.....	38
Лечебные свойства имбиря.....	40
Имбирь в нетрадиционной и восточной медицине	40



Имбирь — универсальное средство Аюрведы	41
Имбирь в гомеопатии	45
Имбирь в фитотерапии	46
Применение корня имбиря в традиционной медицине	47
Взаимодействие с лекарственными препаратами	49
Противопоказания и побочные эффекты при применении имбиря.....	51
Лекарственные средства.....	52
Эфирное масло имбиря.....	53
Состав и свойства.....	53
Противопоказания и сочетаемость	57
Настой.....	58
Отвар.....	58
Чай.....	59
Профилактика заболеваний.....	60
Очищение	60
Токсины и шлаки, причина появления.....	61
Диагностика.....	63
Детоксикация и очищение	65
Иммунитет.....	71
Что такое иммунитет?.....	71
Как наладить работу иммунной системы	73
Высокая температура.....	76
Аллергия.....	79
Заболевания и их лечение.....	81



ОРЗ, ОРВИ, «простуда», грипп.....	81
Грипп	86
Что такое простуда? Методы профилактики и лечения.....	88
Заболевания дыхательных путей	90
Кожа и слизистые	105
Стоматит и парадонтит.....	105
Кожные заболевания: псориаз, акне, фурункулез.....	109
Коррекция сердечно-сосудистых расстройств	114
Атеросклероз.....	114
Геморрой и варикозное расширение вен	117
Гипотония и спазм сосудов	121
Имбирь при нарушениях работы нервной системы.....	122
Стресс, депрессия, переутомление	123
Расстройства вестибулярного аппарата, укачивание ..	127
Гинекологические заболевания и беременность.....	129
Токсикоз	129
Лечение бесплодия	130
Подготовка к беременности.....	132
Послеродовое восстановление	134
Климатерические расстройства	135
Желудочно-кишечные заболевания и расстройства пищеварения	137
Имбирь при гастрите.....	139
Имбирь при метеоризме, вздутии и боли в кишечнике	141



Масло имбиря при лечении болезней пищеварительной системы.....	143
Запоры.....	143
Болезни мочеполовой системы.....	144
Заболевания опорно-двигательной системы.....	146
Причины и последствия ревматоидного артрита	146
Обезболивающее действие имбиря.....	152
Рак.....	156
Что такое рак?	156
Профилактика рака	159
Использование имбиря в комплексной терапии онкологических заболеваний.....	161
Имбирь для сохранения красоты и молодости....	165
Имбирь — антиоксидант, который останавливает старость.....	165
Имбирь против старости	166
Нормализация веса с помощью имбиря.....	168
Имбирь для красивой кожи.....	174
Целлюлит.....	175
Жирная кожа	178
Очищение и увлажнение кожи.....	179
Волосы	183
Имбирь-афродизиак	184
Имбирь при физических нагрузках и занятиях спортом.....	186
Использование для массажа.....	188





Покупаем, храним, выращиваем имбирь.....	191
Покупаем самый полезный свежий имбирь	191
Принесли имбирь домой. Что дальше?.....	193
Как нарезать имбирь.....	193
Храним имбирь.....	194
Как вырастить имбирь в домашних условиях.....	195
Технология выращивания имбиря шаг за шагом.....	196
Подготовка посадочного материала.....	196
Посадка.....	197
Уход и полив.....	197
Сбор урожая	199
Приложение	200
Имбирная кулинария.....	200
Как можно использовать имбирь.....	201
Секреты приготовления имбиря	202
Универсальная заготовка имбиря для различных рецептов.....	203
Рецепты блюд из имбиря	204
Напитки	204
Горячие блюда.....	207
Салаты и закуски	214
Сладкие блюда	216



От авторов

Уважаемые читатели!

С момента выхода книги «Целительные свойства имбиря» прошло несколько лет. О том, что книга важна и нужна, свидетельствуют многочисленные письма, которые мы получаем. Многие читатели сетуют на то, что книгу трудно найти в продаже, а хотелось бы подарить, передать друзьям и знакомым.

Ведь использование для оздоровления народных средств давно уже не кажется кому-то причудой. В-первых, лекарства год от года стоят дороже и даже, чтобы вылечить банальный насморк, иногда надо оставить круглую сумму в аптеке. В-вторых, любое лекарство — искусственно созданный препарат, который одно лечит, а другое калечит, действуя зачастую слишком грубо.

Имбирь же — чудо-средство, подаренное нам природой и, как многие другие народные средства, действует значительно мягче и деликатнее. Главное — знать и понимать, как использовать его в том или ином случае. Немаловажно и то, что даже просто употребляя имбирь в пищу, вы уже заботитесь о своем здоровье!

Имбирь признан и официальной медициной, фармацевтика не обошла его вниманием, и перечень ле-



карств от самых разных болезней, в состав которых включают это растение становится все шире. Но самое замечательное, что изготовить большинство лекарственных средств с имбирем вы можете самостоятельно, у себя дома. Обо всем этом было рассказано в моей первой книге.

Итак, было решено выпустить новую книгу о чудо-корне.

За годы, прошедшие с выпуска первой книги, у нас накопился новый материал, новые рецепты, поэтому книга, которую вы держите в руках, существенно отличается от своего первого издания.

В первую очередь, опираясь на вопросы из ваших писем, мы сделали более подробными разделы, посвященные описаниям болезней, ведь даже о банальном гриппе и простуде существует много предрассудков, что зачастую затягивает лечение.

Изучение уникальных книг, привезенных с Востока, сделало возможным написать новые подразделы, в частности об употреблении имбиря во время и после беременности, а так же при различных проблемах с ЖКТ.

И абсолютно в каждом разделе есть новые рецепты, которые были многократно опробованы и доказали свою эффективность в лечении самых разных недугов.

А в приложении вы найдете ряд новых кулинарных рецептов, которые наверняка помогут сделать ваше меню более разнообразным, а самое главное — здоровым!

Желаем вам крепкого здоровья и надеемся, что эта книга поможет вам оставаться долгие годы молодыми и сильными!

Восточная легенда о чудо-лекарстве, сильнее которого нет ничего на свете

Давным-давно, когда сказки были былью, а Боги ходили по тем же дорогам, что и люди, в одном селе жили юноша и девушка. Она была прекрасней утренней зари, нежнее лепестка розы, белее лилии. Он был храбрее льва, ловчее горного барса и прозорливей орла. Встретились они и полюбили друг друга.

Каждую минуту влюбленные хотели быть рядом, но только ночью девушка могла тайком покинуть свой дом. И вот однажды, когда гуляли они при полной Луне, холодный ночной ветер увидел их и позавидовал их счастью и красоте. Налетел он, желая разлучить влюбленных, но не смог и тогда унесся, проклиная влюбленных. И с той минуты, когда завывания ве-



тра утихли вдаль, сердце девушки стало словно кусок льда, глаза — точно два драгоценных камня неописуемой красоты, но холодные и неживые. Сама прекрасная девушка стала таять на глазах... С каждым днем покидала ее жизнь, уступая место холоду и мраку.

Никто в округе не знал, как помочь красавице. И тогда ее жених немедля отправился в путь, чтобы в далеких краях раздобыть лекарство, которое могло бы спасти его возлюбленную.

Он шел целый год, с весны до весны, прошел сорок дорог, но ни одна живая душа из тех, кто встретился ему на пути, не знала средства от такой странной болезни. С пустыми руками пришлось вернуться ему в родные края.

Но на следующую весну он снова отправился в путь. На сей раз юноша ходил три года. Много повидал, многих встречал 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, по слухам, могло отыскаться. И снова вернулся влюбленный юноша с пустыми руками.

А возлюбленная ждала его, но силы таяли с каждым днем. Холод сковал ее, и не могла она больше улыбаться и радоваться, плакать и грустить. И в третий раз отправился ее жених в дорогу. Он шел очень долго, устал, присел под дерево отдохнуть. Вдруг воздух перед ним заколыхался и появился огромный Дэв. Юноша сначала испугался, потому что всем известно, что обычно от дэвов не стоит ждать ничего хорошего. Юноша вытаращил глаза и не мог молвить ни единого слова. Но Дэву слова, конечно, 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, — сказал Дэв. — 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 из Праматери-земли и туда же отдает свой волшебный огонь. Будь осторожен с его корнями, потому что 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 помог своей возлюбленной. А люди еще долго слагали о нем легенды и были благодарны ему за то, что удалось с помощью чудо-корня спасти многих его соотечественников от разных напастей и недугов. Люди научились выращивать драгоценный золотой огненный корень, и по сей день он помогает людям.



Имбирь — что за чудо-растение?

Человечество всегда мечтало о чудо-порошке, чудо-таблетке, чудо-лекарстве, которое излечивало бы от всех болезней. Но человек пока не смог создать такое лекарство, а вот природа создала, и это — имбирь!

Большинство сталкивалось с имбирем в кулинарии и уверены, что он — не более чем экзотическая специя, добавка. Но это не так!

Многие и многие столетия имбирь славится своими уникальными целебными свойствами.

Он широко применяется в народной медицине, но давно признан и официальной.

Корень имбиря — настоящий кладезь полезных микроэлементов и кислот, концентрация которых выше, чем в других целебных растениях, и может конкурировать даже с «корнем жизни» — женьшенем.