

### *Имбирная настойка с цитрусами*

Цитрусы, добавленные в эту настойку, придают средству не только вкус, но и больший спектр воздействия.

3 ст ложки молотого имбиря, цедра грейпфрута и пары крупных лимонов, настаиваемые на спирту в течение недели, помогут укрепить здоровье. Этот состав применяют для улучшения пищеварения, устранения головных болей, укрепления иммунитета и при упадке сил. А употребляя его нужно дважды в день по 1ч. ложке.

### *Имбирный отвар от желудочных болей*

Это средство способно устранить болезненные симптомы при проблемах с пищеварительной системой. А требуется всего лишь сделать отвар из тертого имбирного корня, мяты, цветов бузины и тысячелистника. Нужно взять по 2 ч ложки всех ингредиентов, залить двумя литрами воды и прокипятить в течении нескольких минут на плите. После остывания такой настой можно пить по трети части стакана после еды.



**Имбирь** – натуральное средство, которое может принести ощутимую пользу здоровью. Но важно помнить о правильной дозировке и мерах предосторожности.

*Тираж: 20 экз.*

*Подписано в печать: 27.04.2018 г.*

*Адрес:*

*309740 Белгородская обл.,*

*п. Ровеньки,*

*ул. Ленина, 61*

*тел: 8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41*

*e-mail: rovdetbib@yandex.ru*

*rovbiblioteka@yandex.ru*

*сайт: <http://rovbiblioteka.narod.ru>*

*Составитель: З.И. Турчанова*

*Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко*

МБУК  
«Центральная библиотека Ровеньского района»  
Отдел обслуживания



# Имбирь



## уникальная пряность

Ровеньки  
2018

Всего несколько лет назад имбирь считался диковиной, а любителей этой специи было очень мало. Сейчас имбирь оценили по достоинству, а все благодаря ей полезными свойствам.

### Полезные свойства

Сочетание вкусовых и целебных свойств имбиря покорило уже не одного человека и защитило от многих недугов. И он на самом деле обладает рядом лечебных свойств.

1. Имбирный корень – отличное средство для укрепления иммунитета и защиты организма от разных вирусов и бактерий.
2. Имбирь – природный антидепрессант. Из него делают успокоительные настойки и отвары для устранения боли при спазмах. Так, пряность отлично справляется с головной, зубной, менструальной болью и переутомлением.
3. Такая специя помогает наладить работу пищеварительной системы. Имбирь улучшает выработку желудочного сока и нормализует обмен веществ. А еще он прекрасно справляется с коликами, болью в желудке и освежает дыхание.
4. Эта пряность в последнее время стала незаменима натуральным средством при лечении простуды и гриппа. Имбирь успешно борется с инфекциями верхних дыхательных путей. Он действует как потогонный, противовоспалительный и тонизирующий препарат, устраняя болевые ощущения и ломоту в теле.
5. Имбирь – природное средство для лечения укачивания в транспорте. Также его иногда советуют принимать в небольших

дозах беременным при токсикозе. Но на поздних сроках применять его не стоит.

6. Примочки и компрессы на основе имбиря помогают при мышечных болях после длительной физической нагрузки. Также это средство устраняет отечность и снижает болезненные симптомы при ревматизме.
7. Имбирь, входящий в состав тонизирующих настоек и отваров, улучшает работоспособность и кровообращение. Также это действенное средство при снижении памяти. А еще такое средство очень полезно для мужчин, так как снижает риск заболевания простатитом.
8. Свежий имбирь некоторые специалисты рекомендуют пациентам с диагнозом диабет регулируя обменные процессы организма, эта пряность способствует снижению уровня сахара в крови. Однако имбирь запрещен тем, кто уже принимает препараты для лечения диабета. Совместно принимать их нельзя из – за риска сильного падения сахара.
- 9.

### Меры предосторожности

Несмотря на то, что имбирь настолько уникален по своим свойствам, нужно все же помнить о мерах предосторожности. Так, следует ограничить употребления имбиря в любом виде, если у вас имеются хронические заболевания печени, гинекологические нарушения и повышенная температура. Также стоит отказаться от использования пряности в случае обострения гастрита и при аллергических реакциях на продукт.

### Целебные рецепты из имбиря

#### *Спиртовая настойка*

Самыми действенными издавна признаны спиртовые настойки. Иногда лечебные составы делают на водке, но качество этого компонента не всегда надежное. А самостоятельное разведение медицинского спирта для настойки дает лучший эффект лечения артрита и ревматизма. И такую же настойку можно принимать для повышения иммунитета. Чтобы приготовить целебное средство, нужно развести 500 мл спирта в 1л очищенной воды. Затем полученным раствором следует залить корень имбиря, порезанный тонкими кусочками. И настаивать средство в темном и теплом месте 14 дней. По истечению этого срока целебную настойку можно использовать по назначению. Внутрь принимать по 1ч ложке утром и обед. Улучшить вкус напитка помогут проверенный десятилетиями мед и лимон. А для лечения суставов делают компрессы.

#### *Имбирный отвар на воде*

Данный рецепт был найден специально для тех, кому противопоказаны спиртные напитки. Однако настойку, приготовленную таким способом, можно применять еще и во время простуды, для устранения головокружения, отеков и в качестве средства против спазма.

Потребуется 30г имбирного корня, 300мл воды, 1ч ложка лимонного сока и меда. Имбирь нужно прокипятить на плите около 20 минут, а в остывший отвар добавить мед и сок лимона. Этот напиток в лечебных целях следует принимать по 2 ч ложки дважды перед применением пищи.