

Dr Martina Hahn-Hübner

IMBIR

najstarszy środek przeciwbólowy świata



Zdrowie
W PRAKTYCE

Konwencjonalne i alternatywne metody leczenia

Profilaktyka zdrowia wsparta naturą

Skuteczne terapie do samodzielnego zastosowania

Jeżeli chcesz...

- być świadomym pacjentem i rozsądnie decydować o swoim zdrowiu i sposobach leczenia,
- zadbać o jakość i komfort życia w chorobie przewlekłej,
- wzbogacić leczenie i profilaktykę zdrowia o metody alternatywne i fitoterapię,
- otoczyć najlepszą opieką swoich bliskich, którzy chorują,
- skutecznie zapobiegać chorobom i starzeniu się ciała i umysłu,

... wejdź na www.ZdrowieWPraktyce.pl.

poznaj sprawdzone porady, które zastosujesz samodzielnie bez wychodzenia z domu, i pobierz wiele bezpłatnych ebooków, w tym m.in.:

- **Poradnik żywieniowy małych dzieci. 10 sztuczek na „przemycenie witamin”,**
- **Chroń się przed cichym zabójcą: nadciśnieniem krwi,**
- **8 zasad właściwego żywienia dla zdrowych kości,**
- **Psychika w potrzebie: homeopatia przy napadach paniki.**

Zdrowie w Praktyce

Pomożemy Ci znaleźć odpowiedź na każde pytanie

Dr Martina Hahn-Hübner

IMBIR

najstarszy środek przeciwbólowy świata



Przedmowa

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy,

przeziębienie, nieprzyjemny oddech, niestrawność – nie ma chyba problemów zdrowotnych, na które nie można dostać w aptece lekarstwa. Często nawet nie trzeba odwiedzać lekarza – wiele leków można kupić obecnie bez recepty. Można leczyć się samemu, bezproblemowo, szybko i łatwo. Przynajmniej stara się nas do tego przekonać przemysł farmaceutyczny i reklamy. **Jednak wszystkie te łatwo dostępne leki mają wady.** Należą do nich działania niepożądane i interakcje, jak również fakt, że układ odpornościowy staje się coraz słabszy, jeżeli przyjmuje się zbyt wiele preparatów leczniczych. W rezultacie stajemy się bardziej podatni na infekcje i musimy zażywać jeszcze więcej lekarstw. Jednak obserwujemy również, że w ostatnich latach pojawił się trend „z dala od chemii, z powrotem do natury”. Coraz więcej ludzi rozważa stosowanie sprawdzonych, naturalnych metod leczenia, wykorzystywanych i znanych od wieków, a nawet od tysięcy lat.

Jednym z tych zasobów naturalnych, które powoli odzyskują swoją drogę do naszej świadomości, jest imbir. Od wielu lat pozostawał on w cieniu, miał zastosowanie jedynie w przepisach na święteczne wypieki. W zasadzie zniknął zupełnie zarówno z kuchni, jak i z medycyny. Powoli zmienia się to jednak – i słusznie. **Imbir jest bardzo uniwersalnym korzeniem, nie tylko dlatego że znajduje zastosowanie w pożywnych potrawach i napojach.**

Imbir korzystnie wpływa na nasze zdrowie w szerokim zakresie. Można stosować go nie tylko na przeziębienie, zmniejsza on również ryzyko zawału serca i pomaga przy niedoczynności tarczycy. Ale jak znaleźć świeży korzeń imbiru, w jaki sposób przygotować go prawidłowo i jak skutecznie wykorzystać go w przypadku różnych dolegliwości? Odpowiedzi na te pytania i przepisy na zdrowe zastosowanie imbiru można znaleźć w tej książce.

Życzę Państwu wszystkiego dobrego,
dr Martina Hahn-Hübner

Historia i występowanie imbiru

Imbir – wiele osób kojarzy go z kuchnią azjatycką. Nie bez przyczyny. W Azji Południowo-Wschodniej oraz w Chinach, także w Indiach, Afryce Zachodniej i na Karaibach korzeń jest używany od ponad 3000 lat. Jako przyprawa czy produkt spożywczy był używany w mniejszym stopniu – w dawnych czasach jego główną funkcją była lecznicza. Poza tym na Wschodzie był uznawany za afrodyzjak. Rzymianie importowali imbir z Azji i był on dla nich tak ważny, że nałożono na niego podatek. I nawet jeśli twierdzi się, że korzeń przybył do Europy dopiero kilka wieków po narodzeniu Chrystusa, istnieją dowody na to, że Europejczycy wiedzieli dużo wcześniej o uzdrawiającej mocy imbiru. Grecki lekarz Dioskurydes już w pierwszym wieku naszej ery omawiał temat wpływów działania korzenia, które opisał jako wspierające przewod pokarmowy i kojące żołądek. W średniowieczu imbir był stosowany w całej Europie jako przyprawa podobnie jak sól.

Obecnie około dwóch miliardów ludzi używa imbiru na co dzień do przyprawiania potraw lub jako środka leczniczego. Można go kupić w supermarketach, sklepach ze zdrową żywnością i sklepach chińskich w postaci świeżych kłączy lub w formie proszku.

Imbir należy do rodziny Zingiberaceae, rodziny imbirowatych. Jest on rozpowszechniony w miejscach, w których dominuje klimat tropikalny. Z tej rośliny wykorzystywane było zawsze tylko tzw. kłącze.

Kłącze rośnie poziomo w glebie, tworząc charakterystyczne poroża. Z tych krótkich wypustek pędów rośnie nad ziemią łodyga, która może osiągać co najmniej metr wysokości. Imbir kwitnie rzadko, również rzadko powstają nasiona.

Imbir jest rośliną uprawną między innymi w Indiach, Chinach, Malezji Zachodniej oraz Nigerii. Dalsze obszary uprawy to Tajwan, Japonia, Tajlan-