Пряности – «внушающие уважение»

В средневековой поздней латыни слово «species» означает нечто внушающее уважение, видное из себя, блестящее и красивое. Такое название связано не со свойствами пряностей, а скорее, с той высокой оценкой, которую они получили в средние века в Европе.

На протяжении многих тысячелетий пряности верно служат человеку. Они не только улучшают вкус пищи, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Но чтобы правильно, со знанием дела и с пользой употреблять пряности, надо хорошо знать их сущность и свойства.

В кулинарии пряности употребляются лишь как добавки, необходимые для придания пище определенного акцента. Попытки увеличить количество пряностей ведут к резкому изменению их качественного воздействия на пищу, к появлению резкой неприятной горечи вместо желаемого приятного аромата.

Кроме того, пряности обладают бактерицидной способностью. Они, главным образом, подавляют бактерии гниения и тем самым способствуют более длительному сохранению пищи при консервировании. Кроме того, подавляющее большинство пряностей обладает способностью активизировать процесс вывода из организма различного рода шлаков, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов. Поэтому большинство пряностей применяется как лекарственные вещества в медицине. В этих случаях концентрация их повышается, а длительность применения увеличивается по сравнению с применением в кулинарии.

Употребление пряностей вместе с пищей действует на физиологический и психологический настрой нашего организма, способствует более полноценному усвоению пищи, стимулирует очистительные, обменные и защитные функции организма.

Учеными установлено, что все без исключения пряности имеют противораковые свойства, они помогают организму защититься от болезней и старения. Кроме этого, общего, каждая пряность имеет и свое лечебное значение.

Фото: Artvilly

Все пряности обладают свойством отдавать свое тепло человеку – это и есть живая энергия

Согревающий напиток при простуде

Помыть и очистить корень имбиря длиной около 5 см и натереть на терке; трубочки корицы (2 штуки) мелко измельчить; гвоздика (4-5 штук). Сложить в кастрюлю и налить 300 мл воды. Варить на медленном огне 15-20 минут. Процедить готовый отвар и добавить мед по вкусу.

Черный перец. Пожалуй, самая знаменитая и распространенная пряность. За ним закрепилась слава хорошего антисептика, а в Индии его используют как средство для укрепления памяти.

Красный перец. Просто копилка витаминов С, В, В6, Р, Е и РР.

Перец чили. С древности использовался как лучшее средство для борьбы с холерой. Обеспечивает организм витамином С в 3 раза больше, чем цитрусовые, а также укрепляет организм в период зимних холодов. Он отличается от обычного красного перца более интенсивным алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным воздействием на организм. Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты.

Гвоздика. Обладает антисептическим действием. В древнем Китае существовал обычай: дабы оградить священную особу императора от всевозможных инфекций, придворные должны были жевать гвоздику в его присутствии. В Англии, во времена царствования королевы Елизаветы, придворным вменялось в обязанность то же самое.

Имбирь. Непревзойденный лекарь. Он восстанавливает иммунитет, повышает психическую устойчивость в стрессовых ситуациях. Кроме того, он прекрасно активизирует пищеварение, устраняет спазмы в кишечнике. Имбирный чай восстанавливает силы при физической и психической усталости. Имбирь лечит простудные и легочные заболевания. Нормализует деятельность щитовидной железы. Он великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения.

Имбирный чай пьют при простуде. Поскольку эта пряность обладает жгучестью, которая усиливается при нагревании, перед употреблением имбирь рекомендуют вымачивать.

Кардамон. Относится к семейству имбирных. Используют вылущенные семена (целые или молотые). Его бледно-зеленые стручки применяют в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон используется как освежитель дыхания, стимулирует пищеварение, помогает очистить почки и успокоить желудок.

Куркума. Способна значительно приостановить развитие болезни Альцгеймера, препятствует образованию узелков в сосудах головного мозга, вызванного этим заболеванием. Она способствует повышению сопротивляемости организма разного рода инфекциям, а также выведению токсинов из печени человека. Способна очищать кровь и обладает мочегонным действием. В измельченном виде ее можно добавлять к косметическим маскам – корень куркумы обладает антибактериальным и очищающим действием.

Корица укрепляет сердце и останавливает воспалительные процессы в мочеполовых путях.

Мускатный орех. С его помощью можно лечить насморк (растереть между пальцами мускатную стружку и глубоко вдыхать ее эфирные пары через нос). Великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, например, мастопатию. Улучшает активность иммунной системы. Лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей.

Анис. Отвар из семян аниса помогает при астме.

Фенхель. Известен под названием «сладкий тмин». По вкусу его семена напоминают анис и используются в приправах. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Фенхель улучшает зрение при близорукости, хорошо снижает повышенное артериальное давление, оказывает отхаркивающее действие.

Многие пряности и специи обладают согревающим эффектом, который можно использовать при простудных заболеваниях и инфекциях, усталых мышцах, артрите и ревматических болях. Их пикантный аромат поднимает настроение и снимает стресс.

Все пряности обладают свойством отдавать свое тепло человеку – это и есть живая энергия, которая разогревает человека изнутри, согревает, очищает и лечит. Именно за это они действительно заслуживают уважения.

Наталья ЧЕРКАСОВА

Огурец поможет скинуть вес

Огурец стал для нас настолько обыденным продуктом питания, что мало кто догадывается о высокой пользе этого овоща. Огурцы используются в качестве дополнения к любому блюду: они хороши для салатов, окрошки и множества других блюд. Почти на 95% огурец состоит из воды, и поэтому прекрасно утоляет жажду. Однако огурец – это не только вода...

Начнем с того, что вода в огурце является структурированной. Другими словами, она очень активная – «живая». Эффект от воздействия структурированной воды на организм колоссальный. Он гораздо более важен, чем наличие различных полезных химических соединений. Структурированная вода является водой информационной, поэтому способствует оптимизации всех систем и структур организма. К тому же огуречный сок богат минеральными веществами, на что особо указывал в свое время знаменитый натуропат Поль Брэгг.

Огурец – один из немногих овощей, который используется недозрелым. Отсюда и название его – по-гречески «агурос» означает «неспелый». Родиной его считается Индия, где он культивировался за несколько тысячелетий до нашей эры. Его возделывали и в Древнем Египте, и в Древней Греции. Фрески с изображением огуречной плети украшали стены храмов. Дикий огурец у себя на родине – тропическая лиана, растущая в лесах.

Фото: Дмитрий Стаценко/Великая Эпоха

Огурец стал для нас настолько обыденным продуктом питания

В огурце содержатся различные полезные вещества. Такие, например, как крахмал, клетчатка, эфирные масла, витамины В, А, С, РР, Е, Н и многие минералы и микроэлементы. Благодаря йоду, который присутствует в огурцах в легкоусвояемой форме, они рекомендуются для профилактики болезней щитовидной железы.

К тому же только в огурцах обнаружена тартроновая кислота, которая сдерживает преобразование углеводов в жиры. Регулярно употребляя огурцы, можно контролировать процесс образования избыточного веса. Для этого советуют раз в неделю делать разгрузочные дни, съедая в течение дня 1,5-2 кг огурцов. Огурец обладает послабляющим действием и способствуют лучшему усвоению пищи. Таким образом, целесообразно его применение при спастических процессах в кишечнике. Это прекрасное средство для предупреждения и устранения ацидоза, так как огурец нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме. Огуречный сок также обладает мочегонным свойством, очищает организм, способствует выведению песка из почек. Ежедневное его употребление способствует растворению камней в желчном пузыре и в желчевыводящих протоках. В народной медицине считается, что сок огурца улучшает память, облегчает зубную боль, помогает при воспалении десен. Замечено: если съедать в день до 0,5 кг только что сорванных огурцов, улучшается рост волос и состояние ногтей (благодаря наличию в огурцах растворимого кремния и серы). Раньше в монастырских огородах и парниках в больших количествах выращивались огурцы, так как известно, что семена огурцов и молодые плоды снимают повышенную половую возбудимость.

Помимо всего прочего, огурец является прекрасным косметическим средством, которое можно использовать при воспаленной коже, угрях, веснушках и для отбеливания.

Кирилл БЕЛАН