

is.ro

Respect pentru oameni și cărți

alchimia NATURII

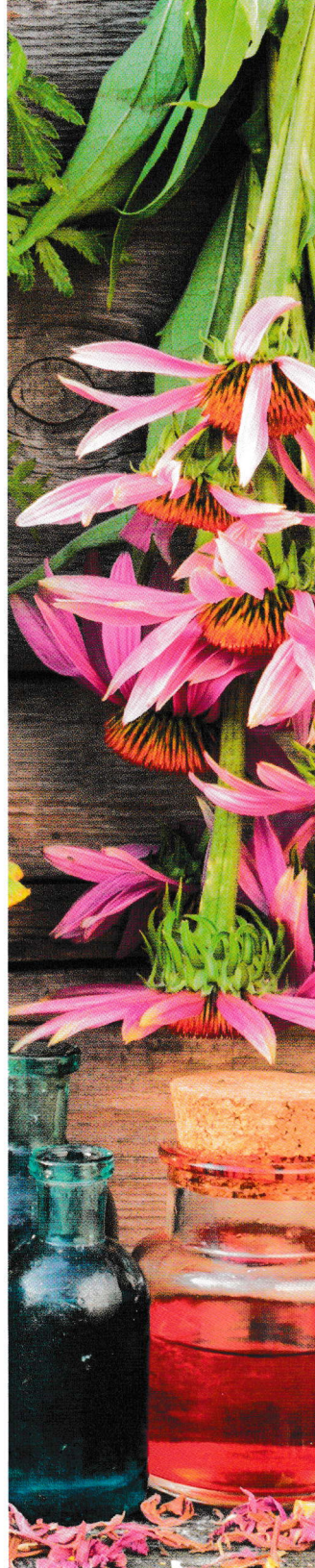


GHIDUL COMPLET
AL MIRODENIILOR
ȘI PLANTELOR
MEDICINALE
ȘI AROMATICE

ROSALEE
DE LA FORÊT

Traducere din limba engleză de
Dan Bălănescu

Editura Paralela 45



CUPRINS



<i>Cuvânt-înainte de Rosemary Gladstar</i>	xi
<i>Prefață</i>	xiii

PARTEA I: Inițierea în plante

Capitolul 1: Beneficiile mirodeniilor și ale plantelor medicinale și aromatice	3
Capitolul 2: De unde știm că mirodeniile și plantele medicinale și aromatice pot face asta?.....	7
Capitolul 3: Asocierea plantelor cu <i>tine</i> , nu cu o boală	11
Capitolul 4: Cum să profiți la maximum de această carte.....	27

PARTEA a II-a: Plantele

PICANTE

Capitolul 5: PIPERUL NEGRU	39
Capitolul 6: ARDEIUL IUTE	49
Capitolul 7: SCORTIȘOARA.....	59
Capitolul 8: FENICULUL.....	69
Capitolul 9: USTUROIUL.....	77
Capitolul 10: GHIMBIRUL.....	87
Capitolul 11: BUSUIOCUL SFÂNT.....	97
Capitolul 12: LEVĂNȚICA	107
Capitolul 13: MUȘTARUL	117

Capitolul 14:	NUCȘOARA.....	125
Capitolul 15:	PĂTRUNJELUL.....	133
Capitolul 16:	MENTA PIPERATĂ.....	141
Capitolul 17:	ROZMARINUL.....	149
Capitolul 18:	SALVIA.....	159
Capitolul 19:	CIMBRUL.....	169
Capitolul 20:	CURCUMA.....	177

SĂRATE

Capitolul 21:	URZICA.....	189
---------------	-------------	-----

ACRE

Capitolul 22:	SOCUL.....	201
Capitolul 23:	PĂDUCELUL.....	211
Capitolul 24:	ROINIȚA.....	219
Capitolul 25:	TRANDAFIRUL.....	229
Capitolul 26:	CEAIUL.....	239

AMARE

Capitolul 27:	ANGHINAREA.....	251
Capitolul 28:	CACAUA.....	259
Capitolul 29:	MUȘEȚELUL.....	267
Capitolul 30:	CAFEAUA.....	277
Capitolul 31:	PĂPĂDIA.....	287

DULCI

Capitolul 32:	ASHWAGANDHA.....	299
Capitolul 33:	ASTRAGALUS.....	307

<i>Postfață</i>	315
<i>Unități de măsură în bucătărie și conversii</i>	317
<i>Glosar</i>	319
<i>Note</i>	325
<i>Mulțumiri</i>	341
<i>Despre autoare</i>	345

Libris .RO

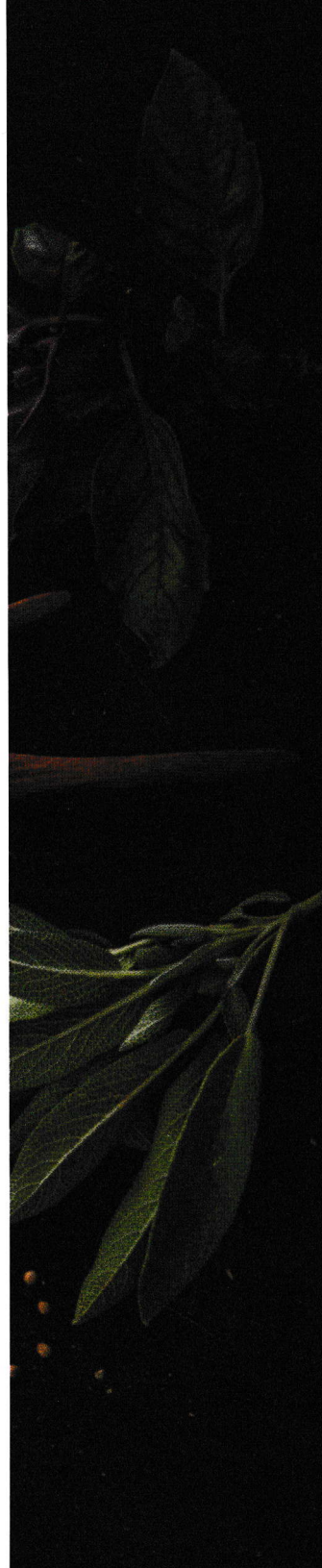
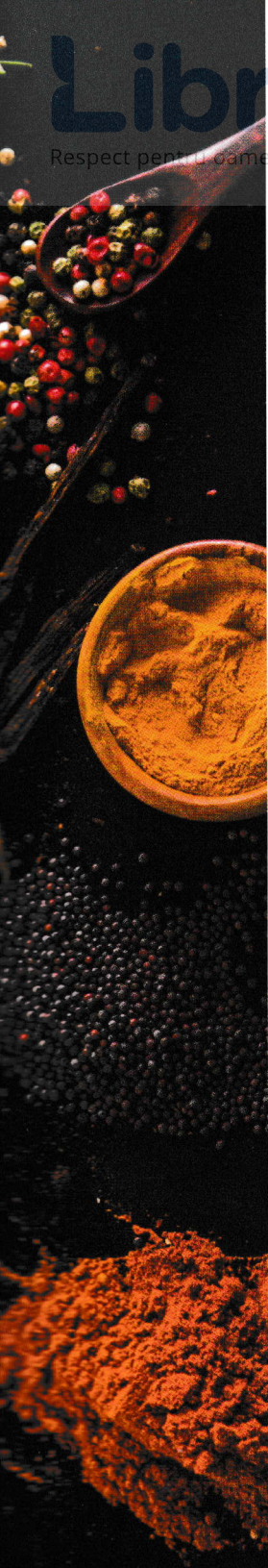
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I



INIȚIEREA
ÎN

plante



Beneficiile mirodeniilor și ale plantelor medicinale și aromatice



Fiecare masă este o oportunitate de a te hrăni și de a-ți menține sănătatea. Introducerea mirodeniilor și a plantelor medicinale și aromatice în alimentație are multe beneficii: îți asigură substanțele nutritive esențiale, îți dă energie, te ajută să îmbătrânești sănătos, previne bolile, facilitează refacerea proceselor vitale și întărește funcțiile sănătoase ale corpului. Mai mult, atunci când este folosită corect, această formă a medicinei naturiste este sigură și mult mai amuzantă decât administrarea de capsule cu plante medicinale sau de tincturi din plante.

Poate te întrebi cum este posibil ca un ingredient aflat în dulapul din bucătărie să aibă un efect atât de mare asupra sănătății. Partea a II-a a acestei cărți va trece în revistă darurile specifice ale fiecărei plante, dar, înainte să ne uităm la detalii, să analizăm modalitățile generale prin care plantele ne oferă aceste calități.

MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE STIMULEAZĂ DIGESTIA

Un principiu al fitoterapiei este acela că majoritatea bolilor cronice încep cu o digestie proastă. Dacă nu îți poți transforma mâncarea în substanțele nutritive de care are nevoie corpul tău, atunci cum să te bucuri de sănătate? În realitate, multe plante comestibile sunt folosite de mii de ani nu doar pentru că au un gust bun, ci și pentru că ajută digestia.

Din nefericire, oamenii au mai tot timpul o digestie proastă, încât ajung să creadă că este o parte firească a vieții. În calitate de fitoterapeut clinic am lucrat cu sute de pacienți care au venit la mine pentru a-i ajuta în diferite probleme legate de boli cronice. Mulți dintre ei își

ignorau tulburările digestive și le catalogau drept „normale”. Apoi, după ce lucrăm cu mirodenii și plante medicinale și aromatice pentru a trata afecțiunile digestive, descopereau că multe dintre celelalte boli ale lor au dispărut.

Fii atent la următoarele simptome, care sunt indicii ale unei proaste digestii:

- Balonare
- Gaze
- Indigestie
- Arsuri stomacale
- Constipație
- Greață
- Lipsă de poftă de mâncare
- Diaree recurentă
- Ulcer

MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE SUNT BOGATE ÎN ANTIOXIDANȚI

Mirodeniile și plantele medicinale și aromatice sunt bogate în antioxidanți, un factor important în reducerea răului făcut corpului de către stresul oxidativ. Stresul oxidativ poate cauza maladii cardiace, hepatice, artrită, îmbătrânirea prematură a pielii și afecțiuni oculare. Apare atunci când corpul este încărcat cu radicali liberi – orice atom sau moleculă cu un singur electron. Când radicalii liberi intră în contact cu alte celule, le fură un electron, determinând moleculele jefuite să reinițializeze procesul. Acest lucru poate crea un efect de domino în organism și lasă o dăru de stres oxidativ în urmă. Antioxidanții au un electron suplimentar, pe care îl pot transfera radicalilor liberi pentru a împiedica apariția acestui proces.

Formarea radicalilor liberi este o parte firească a faptului că trăim, mâncăm și respirăm. Totuși, acest proces poate fi accelerat în mod dramatic de către stres, consumul de alimente procesate și de ulei supraîncălzit, inspirarea de poluanți atmosferici sau fum de țigară, lipsa de somn sau consumul de alimente arse. Pentru a minimiza stresul oxidativ, este important să limităm aceste influențe negative și să consumăm în timpul meselor alimente antioxidante de tipul mirodeniilor și al plantelor medicinale și aromatice.

MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE SUNT FOLOSITOARE SISTEMULUI NERVOS

Dacă te uiți cu atenție în jur, îți vei da dreptate că trăim într-o cultură a stresului permanent. Cât de des primim răspunsul „Sunt foarte ocupat” atunci când întrebăm pe cineva ce face? Stresul excesiv este atât de obișnuit încât aproape că pare normal să funcționezi cu prea puțin somn sau să fii grăbit, suprasolicitat sau supraimplicat.

Deși această stare de suprasolicitare a devenit o parte normală a culturii noastre, organismul uman suferă din ce în ce mai mult de pe urma efectelor expunerii constante la stresul cronic. În mod regretabil s-a dovedit că stresul emoțional cronic are legătură cu cele șase cauze principale de deces: cancer, cardiopatie ischemică, răniri accidentale, tulburări respiratorii, ciroză hepatică și sinucidere¹. Sper ca, odată cu conștientizarea tot mai mare a stresului cultural, să luăm măsuri mai ferme pentru a ne simplifica stilul de viață modern și a ne gestiona așteptările nerealiste. Asta ar trebui să includă schimbări majore de mentalitate, precum și schimbări majore ale politicilor publice de ajutorare a familiilor lipsite de posibilități materiale, care se luptă să supraviețuiască.

Firește, plantele nu ne vor da puteri supranaturale. Nu vom putea funcționa fără somn, trecând în viteză de la o activitate la alta din lista noastră ambițioasă de sarcini obligatorii. Dar citind această carte, dragă cititorule, vei afla că mirodeniile și plantele medicinale și aromatice ne pot ajuta să facem față efectelor negative ale stresului. Ne pot ajuta să trecem de la răspunsul de tipul „luptă-sau-fugi” al sistemului nervos simpatic la starea „odihnește-te-și-digeră” a sistemului nervos parasimpatic. Ne pot ajuta să avem un somn odihnitor noaptea și să reducem nivelul de anxietate din timpul zilei. Alături de alimentele proaspete produse local, ne asigură un nivel ridicat de vitamine și minerale necesare pentru o bună funcționare a sistemului nervos.

MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE SUNT ANTIMICROBIENE

Unele mirodenii și plante medicinale și aromatice asigură o apărare puternică împotriva bacteriilor patogene. În era antibioticelor farmaceutice, acest lucru poate să nu pară revoluționar; totuși umanitatea se confruntă cu problema majoră a rezistenței la antibiotice. Pe măsură ce bacteriile au evoluat, s-au adaptat la antibioticele farmaceutice pe care le folosim. Astăzi, după decenii de supravutilizare agresivă, din ce în ce mai multe bacterii nu mai răspund la tratamentul cu antibiotice. Peste 23 000 de oameni numai din Statele Unite mor anual din cauza infecțiilor rezistente la antibiotice². Întrucât plantele se schimbă și evoluează de mii de ani alături de bacterii, au un sistem foarte complex, care le pune probleme de adaptare agenților patogeni.

Deși poate fi necesar să folosim antibiotice farmaceutice în cazul unor boli, acest lucru are efecte negative ample, mai ales asupra florei intestinale, alcătuite din bacteriile folositoare ale aparatului digestiv. Cercetări din ultimii ani au arătat importanța unei florei intestinale sănătoase și diverse; însă acțiunea antibioticelor farmaceutice distruge toate bacteriile, chiar și pe cele folositoare. La urma urmei, termenul antibiotic înseamnă „antiviață”.

Mirodeniile pot avea un puternic efect antimicrobian fără a fi „antiviață”. În loc să distrugă tot ce le iese în cale, pot fi alese plante pentru anumite tipuri de infecții. Unele afectează mai mult un tip de bacterie decât altul. Plantele pot fi eficiente și împotriva infecțiilor virale și fungice.

Oamenii de știință sunt preocupați de modurile în care plantele pot face antibioticele mai eficiente. De exemplu, s-a dovedit că un compus numit berberină, regăsit în plante ca gențiana (*Hydrastis canadensis*) și rădăcina de mahonie (*Mahonia spp.*), face antibioticele mai eficiente contra infecțiilor rezistente la antibiotice³.

Și asta nu e tot! Mirodeniile și plantele medicinale și aromatice pot face mai mult decât să omoare un agent patogen și să ajute ecosistemului organismului: pot restaura integritatea membranelor mucoase și menține o floră intestinală sănătoasă.

MIRODENIILE ȘI PLANTELE MEDICINALE ȘI AROMATICE PROTEJEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR

Un alt mod eficient prin care mirodeniile și plantele medicinale și aromatice ne pot fortifica atunci când avem o infecție este prin întărirea sau reglarea sistemului imunitar al organismului, care e, fără îndoială, cea mai bună apărare a noastră împotriva agenților patogeni. Disfuncționalitatea sistemului imunitar crește riscul de infecții și este implicat și în cancer, boli autoimune și alergii sezoniere. Mirodeniile și plantele medicinale și aromatice contribuie la întărirea sistemului imunitar, pentru ca acesta să-și poată îndeplini sarcinile complexe.



Aceste plante ne ajută în nenumărate feluri, inclusiv prin îmbunătățirea digestiei, întărirea sistemului imunitar, trezirea simțurilor și a bucuriei de viață. Pentru a exploata la maximum binefacerile plantelor, trebuie să le folosești în fiecare zi, în cantități importante. Asta nu înseamnă să presari un vârf de plante aromatice și mirodenii în oala cu supă, ci să privești fiecare masă ca pe o oportunitate de a introduce în viața ta o mulțime de plante vindecătoare, care ne mențin sănătoși. O asemenea mâncare-medicament e fără egal!



Libra

Respect pentru oameni și natură



„GHIMBIRUL ESTE UNUL DINTRE CELE MAI VERSATILE
STIMULENTE DIN PLANTE.”

MICHAEL TIERRA, FITOTERAPEUT
ȘI AUTORUL LUCRĂRII *THE WAY OF HERBS*

Ghimbirul



Ayurveda venerează atât de mult ghimbirul încât îl numește „medicamentul universal”. Este folosit de secole și reprezintă una dintre cele mai populare plante din zilele noastre. A fost studiat intens de oamenii de știință, cu rezultate pozitive pentru o diversitate de maladii, devenind una dintre cele mai acceptate plante din medicina occidentală.

Ghimbirul poate fi folosit într-o diversitate uimitoare de moduri. Datorită calităților lui de încălzire și uscare se potrivește cel mai bine persoanelor cu simptome de răceală și umezeală. Ghimbirul are efecte în special asupra sistemului respirator, asupra sistemului digestiv și sistemului circulator. Este un antiinflamator puternic și alină suferința persoanelor cu dureri cronice inflamatorii provocate de artrită.

Alte denumiri comune: rădăcină de ghimbir

Denumire științifică: *Zingiber officinale*

Familia: Zingiberaceae

Părțile folosite: rizomul (numit, de obicei, rădăcină)

Proprietăți energetice: rizomul proaspăt (încălzește, usucă), rizomul uscat (încinge, usucă)

Gust: picant

Proprietățile plantei: aromatică, antiinflamatoare, difuzivă, diaforetică, expectorantă, carminativă, analgezică, antimicrobiană, stimulează circulația, vermifugă, rubefiantă.

Utilizările plantei: artrită, migrenă, răceli și gripe, greață, disbioză, crampe menstruale, infecții ale urechii, probleme cardiace, inflamații, gastroenterită

Preparate din plantă: uz alimentar, decoct, pudră, tinctură, confiat, suc proaspăt

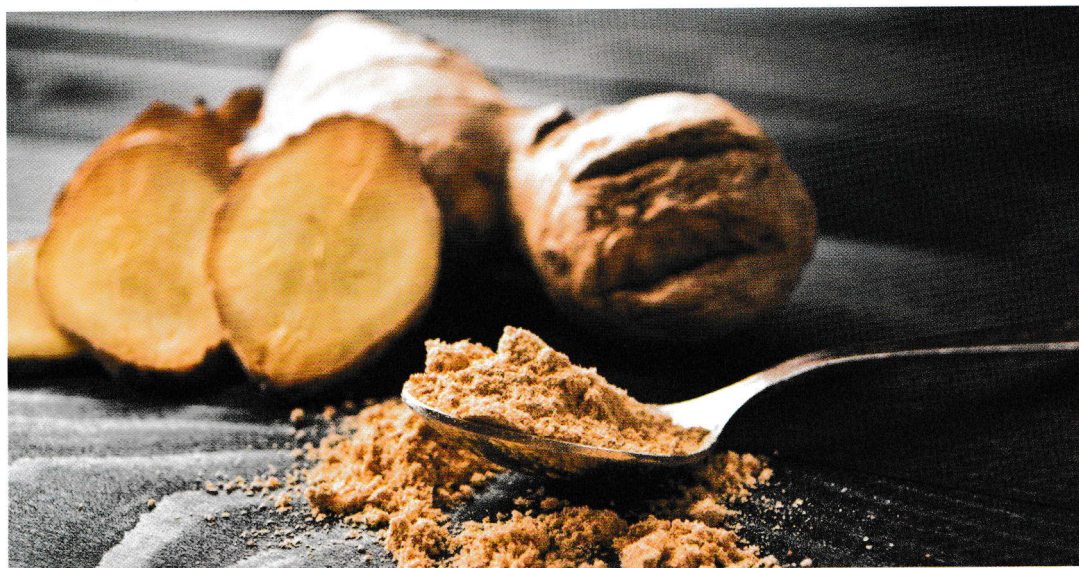
Ghimbirul este folosit în Asia de Sud-Est de peste 5 000 de ani, cu mult înainte ca oamenii să scrie despre el. Azi nu mai crește în sălbăticie, dar este cultivat intens în regiunile tropicale din întreaga lume. Drept urmare, nu suntem siguri care îi sunt originile. Cea mai folosită parte a ghimbirului este rizomul sau rădăcina.

Ghimbirul a jucat un rol important în comerțul cu mirodenii dintre Asia de Sud-Est și Europa. A călătorit din India în Imperiul Roman cu peste 2 000 de ani în urmă. Este consemnat că, în secolele al XIII-lea și al XIV-lea, jumătate de oca de ghimbir valora cât o oaie.¹ Astăzi, ghimbirul se găsește de obicei sub forma unei rădăcini proaspete, uscate și măcinate, sau confiat.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ȘI ENERGETICE ALE GHIMBIRULUI

Fitoterapeuții utilizează ghimbirul în multe feluri. Dar, după cum îți tot reamintesc, dragă cititorule, obții cele mai bune rezultate când asociezi ghimbirul cu persoana. Dacă ne îndepărțăm de teoria plantelor ca simple substitute ale medicamentelor și adoptăm o înțelegere mai clară a proprietăților energetice ale plantelor, putem asocia mai bine plantele cu persoana, făcându-le mai eficiente.

Să sperăm că ai făcut testul simplu de degustare prezentat în Capitolul 3 al cărții de față („Exercițiu. Cum să afli modul în care te afectează o mirodenie sau o plantă aromatică”). Din exercițiul acela ai aflat că ghimbirul este o plantă caldă spre fierbinte, cu o tendință spre uscăciune. Dacă e să fiu foarte precisă, ghimbirul proaspăt este considerat cald, în timp ce ghimbirul uscat este considerat fierbinte.



Ghimbirul stimulează. Când auzi cuvintele „stimulent din plante“, te-ai putea gândi imediat la cafea și la efectul tonic al cafeinei. Dar „stimulent“, în acest sens, înseamnă că stimulează energia din corp prin creșterea circulației sângelui, înviiorarea digestiei sau creșterea fluxului fluidelor din corp; iar ghimbirul face toate acestea.

De obicei este adăugat în cantități mici în rețete mai ample. De fapt, se estimează că peste jumătate dintre rețetele naturiste chinezești au printre ingrediente ghimbirul. Răspândirea se explică prin aceea că proprietățile lui stimulative fac din el un sinergist – o plantă care crește eficiența altor plante și medicamente. În cartea sa, *Herbal Antibiotics*, Stephen Harrod Buhner scrie că ghimbirul face următoarele: „Dilată vasele de sânge și îmbunătățește circulația, ajutând sângele și compușii din sânge proveniți din alte plante să fie distribuiți mai rapid și mai eficient în corp.”²

O BUNĂ ASOCIERE A PROPRIETĂȚILOR ENERGETICE ALE GHIMBIRULUI

Ghimbirul poate ajuta la calmarea diferitelor tipuri de dureri, cum ar fi crampele asociate cu diareea sau cu menstruația.³ Totuși, utilizarea plantelor analgezice nu este echivalentă cu utilizarea medicamentelor eliberate fără rețetă. Plantele pe care le folosim împotriva durerii au mecanisme de acțiune foarte specifice, fiind necesar să alegem cu mare atenție ce plante folosim

pentru un anumit tip de durere. De exemplu, dacă durerea este cauzată de tensiunea musculară, folosim o plantă antispasmodică, cum ar fi feniculul sau mușețelul.

Ghimbirul dă rezultate în special în cazul persoanelor cu simptome de răceală. Acestea au fața sau limba palidă și, de obicei, sunt mai friguroase decât altele. Pot avea o digestie lentă sau probleme cu balonarea și manifestă o tendință spre letargie și lentoare. Dacă cineva are dureri și prezintă unul dintre aceste simptome, să se gândească la ghimbir.

PENTRU CALMAREA DURERII CAUZATE DE INFLAMAȚII

Ghimbirul calmează durerea și prin acțiunea lui antiinflamatoare. Numeroase studii au demonstrat că este eficient și sigur în calmarea durerii cauzate de osteoartrită și artrită reumatoidă, atât prin aplicații locale, cât și prin utilizare internă.^{4 5 6}

PENTRU PUNEREA SÂNGELUI STAGNANT ÎN MIȘCARE

Ghimbirul poate fi aplicat local pentru punerea sângelui în mișcare. În Medicina Tradițională Chineză durerea fixă sau ascuțită este văzută adesea ca un simptom al sângelui stagnant. (O vânătăie sau o contuzie este un exemplu de sânge stagnant pe care îl putem vedea cu ușurință.)

Ghimbirul poate fi folosit pentru a trata și ceea ce fitoterapeuții consideră a fi sânge stagnant în pelvis, simptomele în acest caz fiind menstruația dureroasă, menstruația întârziată, cheagurile de sânge și fibroamele. Ghimbirul e remediul optim în cazul

durerii menstruale cu semne de stagnare și răceală.

Un studiu a demonstrat că utilizarea zilnică a ghimbirului poate atenua durerea musculară după antrenamente.⁷ Atunci când este combinat cu masajul, s-a demonstrat că uleiul cu ghimbir este eficient în tratarea durerii cronice lombare.⁸ (În acest capitol am inclus o rețetă de ulei pentru masaj, cu ghimbir și levănțică.)

PENTRU MIGRENE

Un studiu a demonstrat că ghimbirul acționează la fel de eficient în cazul migrenelor ca medicamente obișnuite pentru migrene. Iar persoanele care au luat ghimbir au prezentat mai puține efecte secundare decât cele cărora le-au fost administrate medicamente.⁹

Am auzit că ghimbirul tratează migrenele de la mentorul meu, Karta Purkh Singh Khalsa, iar recomandările lui au dat rezultate în cazul multor oameni. Iată cuvintele lui: „Ghimbirul este cel mai bun lucru pentru tratarea unei migrene și unul dintre puținele lucruri care dau rezultate în acel moment. Amestecați două linguri de pulbere de ghimbir în apă și beți-o la începutul perturbărilor vizuale – „aura“ – înainte de începerea durerii. De obicei o elimină. Migrena ar putea încerca să reapară în câteva ore, caz în care trebuie repetată operațiunea.”¹⁰

PENTRU RĂCELI ȘI GRIPĂ

Dacă ai putea alege o singură plantă pe care să o folosești când ai răceală sau gripă, ghimbirul ar putea fi aceea, mai ales dacă ai simptome de răceală și umezeală, de tipul dărdâielilor, sau o limbă încărcată. Multe probleme legate de infecția sistemului respirator superior pot fi tratate cu ghimbir.

Ghimbirul este difuziv și stimulator, perfect pentru fluidizarea mucusului blocat. Poți prepara o compresă cu ghimbir pe care să o pui pe piept pentru a reduce congestia.

O cană tare de ceai de ghimbir reduce tusea congestivă și relaxează sinusurile înfundate. Ne poate și încălzi din interior, ceea ce ajută la debutul unei răceli sau al unei gripe, când avem frisoane și tremurăm. Calmează-ți durerea de gât cu ceai de ghimbir sau cu o lingură de miere infuzată cu ghimbir; proprietățile antimicrobiene ale ghimbirului ajută la prevenirea altor infecții. (În acest capitol am inclus o rețetă de ceai de ghimbir și lămâie.)

PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA DIGESTIEI

Ghimbirul este una dintre cele mai bune plante pentru digestie. Încălzește, este carminativă, aromatică și difuzivă și poate ajuta în cazul digestiei foarte lente, cu balonare, gaze, o senzație grea după mese și constipație. Mai multe studii au analizat în mod specific efectele ghimbirului asupra golirii gastrice și au descoperit că persoanele care îl consumă își golesc stomacul mai repede decât cele care iau un placebo.¹¹ S-a demonstrat că acest lucru funcționează atât pentru persoanele sănătoase, cât și pentru cele cu dispepsie funcțională (probleme stomacale ușoare și frecvente).¹²

Este bine cunoscut faptul că ghimbirul atenuază toate tipurile de greață. Este folosit în cantități mici pentru greața din timpul sarcinii, dar și pentru greața provocată de răul de mișcare.¹³ Eu țin mereu ghimbir confiat în mașină pentru pasagerii care ar putea avea nevoie pe drumurile noastre de țară, cu multe curbe. Ghimbirul poate preveni și amețea la cauzată de chimioterapie și medicamente antiretrovirale.^{14 15 16}

PENTRU SĂNĂTATEA INIMII

Multe boli cardiovasculare sunt simptome ale unei probleme metabolice latente, cum ar fi rezistența la insulină sau diabet. Deși aceste dezechilibre ar trebui abordate holistic (printr-o dietă personalizată, exerciții fizice, controlul greutății și un somn sănătos), s-a demonstrat că ghimbirul reduce valoarea glicemiei pe stomacul gol și nivelurile hemoglobinei glicozilate (un indicator care reflectă media valorilor glicemice din ultimele trei luni) și reduce inflamațiile asociate cu aceste dezechilibre metabolice.^{17 18} S-a observat și că ghimbirul reglează colesterolul până la un nivel sănătos.¹⁹

PENTRU INFECȚII

De obicei fitoterapeuții folosesc ghimbirul pentru capacitatea lui de a combate o diversitate de infecții. Deși în acest moment nu există studii clinice pe oameni despre proprietățile antimicrobiene ale ghimbirului, au fost făcute o serie de studii in vitro care au demonstrat capacitatea ghimbirului de a inhiba agenții patogeni implicați în infecțiile streptococice ale gâtului, în infecții fungice și infecții intestinale.^{20 21 22}

Am recomandat frecvent, cu mult succes, utilizarea de picături din suc proaspăt de ghimbir pentru congestiile sau infecțiile urechii. Ca o măsură de precauție, evitați întotdeauna să-ți pui ceva în ureche dacă timpanul este perforat.

Sucul proaspăt de ghimbir sau o compresă cu rădăcină proaspăt rasă pot fi utilizate local pentru o diversitate de infecții fungice externe, precum herpesul. Totuși, trebuie notat că ghimbirul proaspăt poate irita pielea sensibilă.



CUM SĂ FOLOSEȘTI GHIMBIRUL

Utilizarea cea mai obișnuită a ghimbirului este în bucătărie, mici cantități fiind folosite atât în mâncărurile picante, cât și în cele dulci. Este foarte aromat și are un gust puternic, condimentat. Ghimbirul proaspăt, cel confiat și ghimbirul uscat sunt ușor de găsit în magazinele alimentare.

Dacă folosești ghimbir uscat, asigură-te că îl cumperi dintr-o sursă bună. Ghimbirul uscat ar trebui să fie picant. Dacă nu este, înseamnă că e vechi.

Când alegi ghimbirul la magazin, caută bucăți rotunjite cu coajă netedă. Dacă ghimbirul pare uscat sau are o coajă zbârcită, caută altul mai proaspăt; totuși, chiar dacă nu arată perfect, tot poate să dea rezultate. Rădăcinile proaspete nu trebuie curățate, dar, dacă preferi să o faci, folosește o lingură pentru a îndepărta ușor coaja subțire.

Când tratezi infecțiile sau virozele respiratorii, ghimbirul proaspăt este preferabil celui uscat.

CANTITĂȚI RECOMANDATE

Ghimbirul este un condiment alimentar delicios care poate fi adăugat în mici cantități atât în mâncărurile picante, cât și în cele dulci.

Cantitatea terapeutică pentru ghimbir este:

Rădăcină proaspătă: 1-15 g pe zi

Rădăcină uscată: 3-12 g pe zi

Tinctură (rădăcină proaspătă): 1:2, 60 % alcool, 1-2 ml în apă, de 3 ori pe zi²³

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

Ghimbirul încălzește și, oarecum, usucă, prin urmare, nu se asociază bine cu o persoană care deja prezintă semne de încălzire și/sau uscăciune.

Nu ar trebui consumat în cantități mari în timpul sarcinii.

Pacienții care iau medicamente de subțiere a sângelui ar trebui să-și consulte medicul înainte de a consuma cantități mari de ghimbir.²⁴



CEAI DE GHIMBIR ȘI LĂMÂIE

Dacă ai avea numai ghimbir la dispoziție pentru răceli și gripe, nu ai da greș cu această plantă. Calmează gâtul dureros și durerea în general, elimină congestia, te încălzește când ți-e frig, reduce durata unei răceli sau gripe și atenuază senzația de greață. În plus, este o plantă minunată pentru persoanele cu digestie lentă sau pentru persoanele friguroase. Acest ceai clasic poate fi savurat zilnic.

Cantitate: 1 cană

1. Pune ghimbirul proaspăt ras într-o cană împreună cu zeama de lămâie și mierea.
2. Fierbe o cană de apă, apoi toarn-o peste ingredientele din cană. Acoperă și lasă să se infuzeze 15 minute.
3. Bea ceaiul cald. (Mie îmi place să las ghimbirul în ceai și să-l mănânc, dar, dacă dorești, poți să-l strecoți înainte să îl bei.)

1 lingură de ghimbir proaspăt
ras sau măcinat fin (6 g)

puțină zeamă de lămâie

miere, după gust



SOMON CONDIMENTAT CU GHIMBIR À LA XAVIER

700 g de somon, tăiat în
cuburi de 2,5 cm

1 lămâie, tăiată în felii subțiri

1 lingură de pătrunjel proaspăt
tăiat, pentru ornare

Pentru marinată:

3 linguri de tamari (sau sos
de soia)

2 linguri de ghimbir proaspăt
măcinat

3 căței de usturoi, tocați

3 linguri de ulei de măsline

1 lingură de ardei iute chipotle
măcinat

1 linguriță de coriandru
măcinat

½ linguriță de fenicul măcinat

1 linguriță de curcumă
măcinată

În zona în care locuiesc, a Pacificului de Nord-Vest, se găsește somon proaspăt sălbatic din belșug. Aceasta este una dintre rețetele mele preferate, creată chiar de soțul meu. (Mulțumesc că mi-ai împărtășit-o, dragul meu!) Luțea ghimbirului se potrivește cu tamari, care este sărat, și cu celelalte condimente carminative.

Cantitate: 6 porții

1. *Pentru marinată:* amestecă toate ingredientele într-un bol.
2. Pune somonul în marinată și lasă-l acoperit în frigider timp de 1 oră.
3. Preîncălzește cuptorul la 180°C. Scurge somonul și pune-l într-o tavă de copt de 20 x 25 cm și acoperă-l cu felii de lămâie.
4. Pune somonul în cuptor și coace-l timp de 25 de minute sau până când devine crocant. Ornează cu pătrunjel înainte de a-l servi.

