

## **Употребление в пищу разнообразных пряностей позволит сохранить здоровье и продлить молодость, улучшить настроение.**

**Асафетида (хинг)** — ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. По вкусу несколько напоминает чеснок, но значительно превосходит его по лечебным свойствам. Для лечения мигреней (головных болей) она является одним из самых лучших средств. Используя асафетиду при приготовлении пищи, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Асафетида **восстанавливает гормональные функции надпочечников, половых желез, успокаивает нервную систему**. Ее можно добавлять в первые и вторые блюда по вкусу.

**Имбирь (адрак)** — это молотый светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinale*. Имбирь — непревзойденное лекарство. Регулярное употребление имбиря в пищу в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, возбуждает аппетит, стимулирует обмен веществ, выводит из организма шлаки, восстанавливает иммунитет. Кроме того, он прекрасно активизирует пищеварение, устраняет спазмы в кишечнике. Имбирь повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит простудные и легочные заболевания, нормализует деятельность щитовидной железы. Он великолепно **лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Имбирь лечит простудные и легочные заболевания, увеличивает усвоение кислорода легочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы.**

**Куркума (халди)** — представляет собой корень растения из семейства имбирных, в молотом виде это ярко-желтый порошок. Обладает великолепным лечебным действием при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек. Куркума **восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь 12-ти перстной кишки, лечит сахарный диабет**. Она способствует повышению сопротивляемости организма разного рода инфекциям, а также выведению токсинов из печени человека. Куркума также очищает кровь и обладает мочегонным действием, восстанавливает силы. Применяется в небольших количествах для окраски блюд и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.

**Порошок манго (амчур)** — это размолотые плоды дерева манго *Mangifera indica*. Применяется в напитки, овощные блюда, кислые блюда и салаты. Порошок манго улучшает настроение, лечит депрессивные состояния. **Оказывает положительный эффект при снижении слуха, активизирует работу тонкого кишечника, улучшает кровообращение в легочной ткани, снимает мышечную усталость**. Нормализует обмен кальция в организме, лечит близорукость.

**Семена горчицы черной (раи)** — семена растения *Brassica juncea*. Семена черной горчицы мельче, чем семена желтой горчицы, культивируемой в Европе, отличаются вкусовыми и замечательными лечебными свойствами. Они хорошо успокаивают нервную систему при стрессах, снимают мигрени. **Нормализуют гормональные функции надпочечников, половых желез. Оказывают положительное действие при атеросклерозе, ишемической болезни сердца. Лечит полиартрит, остеохондроз, простудные заболевания. Способствует рассасыванию мастопатии**. Острая на вкус, имеет ореховый запах, применяется практически во всех соленых блюдах.

**Семена горчицы желтой.** Лечит вирусные инфекции, укрепляет иммунитет.

**Кардамон (элайчи)** — относится к семейству имбирных *Elettaria cardamomum*. Его бледно-зеленые стручки применяются в основном для ароматизации напитков и сладких блюд. Кардамон освежает ротовую полость, стимулирует пищеварение. *В значительной*

*степени способствует активности и ясности ума, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Хорошо лечит ишемическую болезнь сердца, снимает болевой синдром при сердечно-сосудистой патологии. Нормализует кровоснабжение в сосудистой стенке, снимает спазмы сосудов. Кардамон снижает активность щитовидной железы при повышении ее функции, обладает отхаркивающим и спазмолитическим действием при бронхитах.*

**Листья карри (карри патти или митха ним)** — сухие листья дерева карри *Murraya Koenigii*, растущего в Юго-Западной Азии. Их добавляют в овощные блюда, супы, блюда из круп. Листья карри помогают при энтероколите, гепатите, холецистите. Они хорошо **лечат воспалительные процессы в почках. Способствуют заживлению ран, лечению пневмонии, полиартритов, остеохондроза, воспаления мочевого пузыря. Очищают кровь от инфекции, лечат ангину, фурункулез кожи и другие бактериальные инфекции.**

**Семена калинджи (калинджи)** — черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Семена этого растения внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. **Семена калинджи улучшают деятельность мозга и способствуют пищеварению. Они обладают мочегонным действием, активизируют нервную систему. Семена калинджи увеличивают активность сетчатки глаза, лечат близорукость.** Они применяются в овощных блюдах, в выпечке с овощной начинкой и придают им своеобразный аромат.

**Мускатный орех** — это ядро плода тропического дерева *Myristica Fragrans*. Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. **Стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты. Сильное средство лечения мозгового кровообращения, восстановление функций щитовидной железы. Восстанавливает ритм сердца. Атеросклероз.** Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы.

**Кориандр, Кинза** — очень ароматные семена растения *Coriandrum sativum*. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и корнеплоды. Кориандр придает пище свежий весенний аромат. **Сильный стимулятор иммунной системы организма. Лечит доброкачественные и злокачественные опухоли. Восстанавливает нарушение обмена веществ. Лечит паразитарные заболевания. Самое мощное средство рассасывание камней в почках.** Стимулирует работу пищеварительной системы и способствуют выведению вредных веществ и шлаков из организма.

**Семена индийского тмина (кумин)** — семена белого индийского тмина *Cuminum cuminum* — важный компонент в рецептах овощных, рисовых блюд и закусок. Семена кумина способствуют пищеварению и разделяют целебные свойства семян калинджи. **Семена кумина придают бодрость, свежесть, стимулируют нервную систему, лечат гастрит с повышенной кислотностью, повышают активность почек, обладают мочегонным действием. Снимают спазмы с мелких сосудов.** Чтобы семена кумина придавали пище характерный вкус, они должны быть хорошо поджарены.

**Фенхель (сауф)** — семена растения *Foeniculum vulgare*. 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. Он обладает отхаркивающим действием, лечит кашель. Чай из фенхеля полезен при болях в животе (особенно у детей). Его также пьют как средство от бессоницы, устраняет страхи и нервозность. Действует на головной мозг, гортань, трахею.

**Шамбала (метхи) — *Trigonella fenumgraecum*.** Относится к семейству бобовых. Шамбала восстанавливает силы и стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, а также стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Шамбала великолепно лечит суставы и позвоночник, предупреждает переохлаждение конечностей. Она нормализует гормональные функции надпочечников, половых желез.

**Корица.** Для ее изготовления используют кору коричных деревьев, которую снимают полосками длиной до 30 см. Она обладает нежным ароматом и сладковатым, слегка жгучим вкусом. Обычно мы покупаем молотую корицу, но предпочтительно использовать ее в виде палочек. **Корица улучшает циркуляцию крови, стимулирует пищеварение, согревает, лечит от простуды, препятствует увеличению веса.** Повышает тонус нервной системы. Заменитель кофе, без разрушения организма. Очищает полость рта. Тонизирует сосуды. Повышает эффективность кровоснабжения различных органов и тканей, устраняет депрессивные состояния. Всего лишь половина чайной ложки корицы в день значительно снижает уровень сахара в крови у диабетиков. Печенье, пироги с яблоками, пудинги, творожные изделия - вот лишь небольшой перечень ее применения.

**Гвоздика** - тропическое дерево семейства миртовых "гвоздичное дерево", высушенные нераскрывшиеся цветочные почки (бутоны) которого используются как пряность и для получения гвоздичного эфирного масла. У гвоздики сильный аромат и жгучий вкус. Она высоко ценится в медицине как хорошее ветрогонное, ароматическое и бактерицидное средство. **Снимает воспалительные процессы, увеличивает кровообращение, снимает напряжение, лечит сосуды головного мозга. Лечит печень, бронхи, желудок, селезенку, матку. Очень сильно снижает давление. Зубную боль. Самый сильный спазмолитик. Антисептик.** Гвоздика способствует быстрому восстановлению сил после нервного и физического переутомления, увеличивает объем и активность памяти. Очень часто ее используют в приготовлении маринадов. В сочетании с корицей применяют в изготовлении кондитерских изделий, с черным перцем - мяса и соусов.

**Зира** обладает более сильным и приятным ароматом, по сравнению с тмином, богат эфирными маслами, белком, кальцием, содержит смолистые вещества и сахар. **Зира очищает, выводит из организма шлаки, стимулирует нервную систему, дает ощущение легкости и раскованности. Семена обладают ярко выраженным антисептическим свойством, способствуют заживлению ран.** Эфирное масло используется в стоматологии (тимьяновое масло - тимол). Спектр кулинарного применения зиры очень широк, является одним из "основных" ингредиентов восточного плова и мясных блюд; важный компонент в приготовлении овощных и рисовых блюд.

**Шафран** - *оранжево-красные пряные рыльца альпийского крокуса по праву называют "царем пряностей"*. **Шафран - чрезвычайно стойкий краситель и сильная пряность, широко используется в различных национальных кухнях, очень популярен у гурманов Востока.** В сочетании с молоком укрепляет сердце и нервную систему, улучшает цвет лица, создает веселое, радостное настроение, питает все ткани организма, главным образом кровь. Употреблять шафран нужно в очень малом количестве (для блюда 4-5 человек достаточно несколько жилок).

**Чили** - с древности использовалось 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. Перец чили отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм. **Жгучий перец чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию, предупреждает развитие атеросклероза. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока, улучшает работу печени, лечит гепатиты.** Облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе. Благодаря наличию в красном жгучем перце аскорбиновой кислоты (витамина С) и

витамина Р, он способствует укреплению и очистке сосудов. Большое количество витамина А позволяет использовать полезные свойства красного перца для улучшения зрения и формирования скелета.

**Черный перец.** Повышает иммунитет, лечит аллергию, вирусные инфекции, костный мозг, матку, лимфу. **Лечение отравления – сыворотка+черный перец.** стакан сыворотки + чайная ложка перца + немного соли, принимать в теплом виде.

**Черный перец** - один из самых мощных стимуляторов пищеварения. Он хорошо сжигает токсины в пищеварительном тракте. При наружном использовании он способствует вскрытию фурункулов и выведению гноя.

Амнезия (ослабление памяти): щепотку мелко молотого перца смешайте с медом и принимайте дважды в день.

Хронический бронхит: имбирь 1/4 чайной ложки и столько же черного перца смешать с медом и пить с горячим чаем.

Спазмы, боли при менструации: 1 столовую ложку сока алоэ смешать с 1/4 чайной ложки черного перца, принимать дважды в день.

Проблемы с зубами: смесь из черного перца и соли — отличное средство для чистки зубов, ежедневно.

**Душистый перец.** Все расслабляет. В состав приправы входят витамины А, В и С. Их наличие способствует нормальной работе сердечной мышцы, благоприятно сказывается на функционировании мозга, укрепляет иммунитет. Входящее в состав эфирное масло **омолаживает организм** и укрепляет здоровье. Благодаря кальцию пряность укрепляет кости, повышает свёртываемость крови. Железо, которое также присутствует в горошине, снижает риск анемии. Перец богат магнием, который укрепляет сосуды, нормализует работу нервной системы, помогает справиться с усталостью и хандрой.

**Бадьян** – лечит хронические заболевания, связанные с перенапряжением, депрессию, астму, воспалительные процессы в мочевом пузыре, уретре, желудке. Снимает спазмы в желудке. Лечит остановку желудка. Для укрепления желудка – чай из бадьяна перед едой. Восстанавливает иммунитет организма, дает ему силу и веру. Поднимает энергию вверх в голову.

**Ванилин** – сильно влияет на гормональные функции. Лечит щитовидную железу.

**Лавровый лист.** Лист силы. Лечит мочеполовую систему, циститы, уретриты, половую инфекцию. Корень обладает очень сильным действием. Отбеливает зубы, очищает эмаль. Хорошо влияет на кожу. Усиливает половую потенцию у мужчин. Лечит простатит.

**Золотой корень.** Восстановление энергии, силы. Родиола розовая. Носить при себе при сильной физической нагрузке, в горы. Лечит многие болезни. Абсолютная благодать.

**Корень алтея.** Лечит расстройство пищеварения, изжогу. Язву желудка.

**Анис.** Лечит кашель, бронхи, желудок, язвы, снимает воспалительные процессы во всем организме. Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное. **Применение:**

Плоды аниса (именно они применяются в лечебных целях) оказывают отхаркивающее, спазмолитическое, антимикробное действие, улучшают пищеварение, стимулируют работу печени и поджелудочной железы; имеют мягкое слабительное действие, обладают

потогонным и жаропонижающим эффектом, а также усиливают отделение молока у кормящих женщин. Анис улучшает слуховое, зрительное, тактильное восприятие. Обладая способностью улучшать мозговое обращение (подобно тмину, укропу и фенхелю), он помогает больным с энцефалопатиями, инсультами, и эпилепсией, а также улучшает настроение при меланхолии, ипохондрии, мнительности, агрессивности, гневливости и раздражительности.

**Чернослив.** Варенье (Чернослив + роза ) - омолаживающий эффект. Слива лечит сосуды головного мозга, улучшает тонус кишечника, очищает сосуды, снимает напряжение, лечит артериальное давление. Кора сливы лечит геморрой. Если жевать кору – лечит десна.

**Роза** – омолаживающее средство. Белая роза влияет на гормональные функции. Красная роза увеличивает энергию благости.

## Рекомендации по использованию специй

- Семена и зерна. Семена и зерна — горчица, кумин, кориандр — более жароустойчивы. Поскольку у зерен жесткая оболочка, лучше для начала слегка потушить их в топленом или оливковом масле на медленном огне.
- Свежие травы. Травы — кинза, петрушка и мята — чувствительны к тепловой обработке. Их нужно мелко нарезать и посыпать ими уже приготовленные блюда или же добавлять в самом конце.
- Порошки. Самая распространенная форма специй. Порошки можно слегка потушить в масле или добавлять непосредственно при варке круп, овощей и бобовых. Порошковые приправы также можно добавлять в молоко, соусы и каши для завтрака.
- Кора, корешки и твердые зерна. Это, пожалуй, наименее распространенная форма специй. Коре и корням деревьев требуется более мощная обработка жаром, чтобы высвободить их целебные свойства. Палочки корицы или коробочки кардамона можно поварить в воде, чтобы высвободился аромат.
- Использование вместе с маслами. Лучше всего тушить специи (и соль) в масле, например, топленом или кокосовом, так как это помогает высвобождению их целебных свойств и более эффективному их проникновению в ткани. Масла считаются посредниками для лекарств. С ними организм лучше усваивает специи.