

**INGVERS**



# INGVERS

- ◆ veselībai
  - ◆ uzturā
    - ◆ kosmētikā

Sastādījusi *Aina Cebura*  
*Lilijas Rimicānes* vāka dizains

ISBN 978-9984-859-87-3

© A. Cebura, teksts, 2014

© «Izdevniecība Avots», 2014

© L. Rimicāne, vāka dizains, 2014

## Satura rādītājs

Ievads .....	7
<b>IEPAZĪSIMIES – INGVERS .....</b>	<b>8</b>
Ingvera vēsture .....	8
Ingvera sakneņa vērtīgās īpašības .....	11
Pretindikācijas ingvera lietošanai .....	14
Sakneņa saglabāšanas un sagatavošanas veidi .....	17
Ingvera tēja – gandrīz vai brīnumlīdzeklis .....	25
<b>INGVERS DAUDZAS KAITES DZIEDĒ .....</b>	<b>35</b>
Saaukstēšanās, elpceļu un kakla slimības, gripa .....	36
Alerģija, bronhiālā astma .....	43



Gremošanas sistēmas kaites .....	45
Locītavu kaites .....	47
Onkoloģiskās slimības .....	52
Stresi, depresijas, pārpūle .....	55
Hipotonija, asinsvadu spazmas .....	57
Zobu sāpes, stomatīts .....	58
Vēnu varikozā paplašināšanās, hemoroīdi ....	58
Nelaba dūša, jūras slimība, grūtniecības toksikoze .....	61
Sieviešu kaites .....	61
Vīriešu kaites .....	64
Toksīnu izvadīšana no organisma .....	65
Liekais svars, celulīts .....	66
<b>INGVERS KOSMĒTIKĀ .....</b>	<b>70</b>
<b>INGVERS KULINĀRIJĀ .....</b>	<b>78</b>
Uzkodas un salāti .....	84
Zupas .....	93
Mērces .....	98
Otrie ēdieni .....	102
Deserts .....	107
Konditorejas izstrādājumi .....	113
Ingvera sāls .....	117

## Ievads

Ingvers ir ne tikai garšviela, bet arī ārkārtīgi vērtīgas dabiskas zāles. Tam piemīt pretiekaisuma, dziedinoša un tonizējoša iedarbība, tas ir spēcīgs antioksidants, uzlabo asinsriti, paātrina vielmaiņas procesus, pazemina asinsspiedienu un holesterīna līmeni asinīs, stimulē gremošanu un attīra organismu, uzlabo atmiņu, paaugstina imunitāti un sekmē notievēšanu, kā arī ir efektīvs vēža profilaksē.

Grāmatā uzzināsiet par ingvera vērtīgajām īpašībām, tā uzglabāšanu, sagatavošanas veidiem, lietošanu dažādu slimību ārstēšanai, kā arī izmantošanu kulinārijā un kosmētikā. Sniegtās receptes palīdzēs jums būt veseliem, kļūt slaidākiem un skaistākiem.



ievērojami samazināt lipīdu daudzumu asinīs un izvairīties no smēķētāja galvenā ienaidnieka – aterosklerozes.

## Pretindikācijas ingvera lietošanai

Kaut gan ingvers ir universāls mājas ārsts, tā lietošanu nedrīkst pārspīlēt. Pārlietu liels gingerola daudzums stimulē nieru darbību, bet tas savukārt izraisa sausuma sajūtu mutē, sāpes kaklā un vēdera aizcietējumu. Var būt arī citas blaknes: vemšana, caureja, alerģiskas reakcijas. Tādā gadījumā ingvera lietošana nekavējoties jāpārtrauc.

Savukārt rūgtvielas un ēteriskās eļļas, ar kurām bagāts ingvera sakneņš, ir pretindicētas, ja ir traucējumi gremošanas sistēmas darbībā: barības vada un kuņģa čūla, duodenālā čūla, nespecifiskais čūlainais kolīts. Garšvielu nedrīkst lietot arī tad, ja ir barības vada reflukss (kuņģa satura retrogrāda kustība caur apakšējo barības vada sfinkteru barības vadā), divertikuloze





(divertikulu – maisveida izspiedumu – klātbūtne kuņģa un zarnu traktā, visbiežāk resnajā zarnā) un divertikulīts – divertikulu iekaisums.

Ingvera sakneņa lietošana nav atļauta arī gadījumos, kad cilvēkam ir akmeņi vai smiltis nierēs un urīnpūslī, kā arī iekaisuma procesi ar augstu temperatūru.

Tie, kuri sirgst ar hipertoniju un sirdskaitēm, ingvera preparātus un ēdienus ar šīs garšvielas piedevu drīkst lietot tikai pēc konsultēšanās ar savu ārstējošo ārstu.

Ingvers veicina dzemdes saraušanos, tāpēc grūtniecēm toksikozes novēršanai iesaka tikai ļoti maigas iedarbības ingvera produktus, piemēram, cepumus vai tēju, kuru dzer nelielām porcijām visas dienas garumā.

Jāiegaumē, ka nekādā gadījumā nedrīkst izmantot pārtikā ingveru, kas jau sācis bojāties: tajā veidojas ārkārtīgi toksiska organiska viela safrols, kura var izprovocēt aknu un barības vada slimības.

Pirms lietojat ingveru dažādu kaišu ārstēšanai, jāzina, kā tas mijiedarbojas ar izplatītākajiem medikamentiem.



- Ingvers pastiprina pret diabētu, pret koagulācijas līdzekļu (prostaciklīna antagonistu) un sirds preparātu iedarbību.
- Samazina efektivitāti zālēm, kas bloķē beta-adrenoreceptorus.
- Var pretdarboties antiaritmijas preparātiem vai mijiedarboties ar tiem.
- Paaugstina hipokālijmijas risku (kālija daudzuma samazināšanos ārpusšūnu šķidrumā).
- Pastiprina aritmiju, mijiedarbojoties ar depolarizējošiem muskuļu relaksantiem.
- Dažkārt samazina hipotensīvo zāļu iedarbību, bet savienojumā ar simpatomimētiķiem paaugstina arteriālās hipertensijas iespējamību.
- Izrāda pret darbību nitrātiem un līdzekļiem, kas bloķē kalcija kanālu.



## Sakneņa saglabāšanas un sagatavošanas veidi

Par garšvielu un ārstniecības līdzekli lieto tikai ingvera sakneni, ko pārdod svaigu (lauzuma vietā gaiši dzeltens) vai pelēkdzeltena pulvera veidā. Ledusskapī svaigu ingvera sakneni var uzglabāt 6-7 dienas, bet ilgāk – saldēšanas kamerā, ietītu pārtikas plēvē. Tad gan atkārtota sasaldēšana pēc produkta atkušanas vairs nav pieļaujama, tāpēc pirms lietošanas nogriez vajadzīgo sakneņa daudzumu un pārējo liek atpakaļ saldētavā.

Notīrītu (tieši zem miziņas atrodas daudz vērtīgu vielu, tāpēc tā jānokasa pēc iespējas plāni) un uz smalkas rīves sarīvētu sakneni var sablendēt līdz pastas stāvoklim. Pastu liek lielā polietilēna maisiņā, izspiež gaisu, maisiņu hermētiski aizsien, pastai piešķir plānas plāksnes formu un uzglabā saldēšanas kamerā, bet lietojot no plāksnes pēc vajadzības nolauž pa gabaliņam.

Vairākas nedēļas ledusskapī var saglabāt notīrītu un plānās šķēlītēs sagrieztu sakneni, kas pārliets ar baltvīnu. Šādu produktu izmanto



- Tēju var gatavot termosā, aplejot ingveru ar verdošu ūdeni un vairākas stundas ļaujot tai ievilkties.
- Ja ingvera tēju lieto kā atsvaidzinošu dzērienu, pēc atdzesēšanas tajā liek piparmētru lapiņas un ledus kubiņus. Pēc garšas var pievienot cukuru.

Ingvera tēju var gatavot kopā ar zaļo vai melno tēju, pievienot tai citronu un medu. Uz tasi tējas pietiks ar šķēlīti citrona. Medu vēlams likt klāt siltam dzērienam vai ēst no karotītes. Tā kā ingvers ir antioksidants, tasi šādas tējas dienā var uzskatīt par līdzekli, kas jebkurā vecumā palīdz iegūt tīru, starojošu, gludu ādu un stipru veselību.

### **Ingvera tēja pret saaukstēšanos**

*2 ēdamkarotes svaigi sarīvēta sakneņa, 200 ml auksta vārīta ūdens, medus pēc garšas.*

Ingveru liek emaljētā kastrolī, aplej ar ūdeni, kastrolim uzliek blīvu vāku, ļauj tējai uzvārīties, tad uz lēnas uguns karsē vēl 10 minūtes.



Trauku noņem no uguns, pieliek medu, izmaisa, uzliek atpakaļ vāku un ļauj tējai ievilkties vēl 7-10 minūtes.

### **Ingvera tēja ar apelsīnu sulu**

*1 ēdamkarote svaigi sarīvēta sakneņa (vai 1 tējkarote pulvera), 2 ēdamkarotes apelsīnu sulas, 1 tējkarote medus.*

Ingveru liek lielā tasē un apmēram ceturtdaļu pielej ar vārītu istabas temperatūras ūdeni, pēc tam uzpilda līdz augšai ar karstu, bet ne vārošu ūdeni. Ļauj ievilkties 5-6 minūtes, tad pievieno medu un apelsīnu sulu.

Lieto saaukstēšanās slimību profilaksei aukstā gadalaikā.

### **Ingvera tēja austrumnieku gaumē**

*500 ml ūdens, 1/2 ēdamkarotes svaigi sarīvēta sakneņa, 3 ēdamkarotes cukura vai medus, 2 ēdamkarotes svaigi spiestas citronu sulas, malti melnie pipari pēc garšas.*

Ūdeni uzvāra, pievieno sarīvēto ingveru un