

Ghimbirul, pe numele sau latin *Zingiber officinale*, este o planta erbacee aromata, originara din tinuturile Asiei, unde era foarte folosita in medicina chineza si indiana, in acelasi timp fiind aproape nelipsita in dieta specific asiatica.

Desi putin cunoscuta si apreciata pe meleagurile noastre, radacina de ghimbir, principala parte din planta care este folosita, este deosebit de aromata, avand un gust atat picant cat si dulce si o savoare deosebita, de neuitat.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□ **Constituenti esentiali**

Ghimbirul isi datoreaza proprietatile sale deosebite, principiilor activi prezenti in compozitia sa. Printre acestia se afla: compusi fenolici: shogaol si gingerol, sesquiterpene: bisapolen, zingiberen, zingiberol, sesquiphellandrene, curcumina, galactolactone, gingesulfonic, geraniol, nerol.

Care sunt actiunile sale

Aperitiv, antioxidant, antivomitiv, antiinflamator, antivertiginos, afrodisiac, bactericid, antitumoral, carminativ, depurativ, hipocolesterolemiant, stimulent digestiv, vasodilatator, tonic si energizant.

Cand este utilizat*Raceli, gripe*

Prin continutul sau in uleiuri volatile si substante antiinflamatorii, ghimbirul este un remediu excelent in raceli si gripe, fiind la indemana oricui doreste sa-l foloseasca in inflamatii ale gatului, raguseala, febra, sub forma de ceaiuri, pulbere sau sirop de ghimbir.

Greata, voma

Desi nu se stie exact mecanismul exact prin care actioneaza, ghimbirul se utilizeaza frecvent in caz de greata, voma, rau de avion sau rau de masina, cu rezultate foarte bune. De asemenea se foloseste si in caz de greata aparuta ca efect secundar al chimioterapiei

.Afectiuni reumatice: osteoartrita

Studii realizate pe loturi de pacienti care au realizat tratament cu ghimbir pentru calmarea durerilor articulare, au dovedit ca ghimbirul are cel putin acelasi efect cu folosirea antiinflamatoarelor de sinteza (aspirina, diclofenac, ibuprofen), neavand insa efectele secundare nedorite asociate acestora. De aici, superioritatea tratamentului natural cu ghimbir este evidenta, atunci cand pacientul se afla sub indrumarea unui medic fitoterapeut

.Dismenoree

Durerile menstruale, pot fi combinate prin administrarea de ghimbir in doze terapeutice, femeilor care se confrunta cu acest gen de probleme. Prin proprietatile sale antiinflamatorii, scade durerea si congestia pelvina asociate uneori menstruatiei.

Hipercolesterolemie

Ghimbirul poate scadea nivelele crescute de colesterol, in cazul administrarii de durata, in doze prescrise de catre medicul fitoterapeut.

Astm bronsic si bronсите

Folosit ca atare sau in combinatie cu alte plante, ghimbirul a dat rezultate foarte bune, conform unor studii clinice realizate la Clinica de Boli Pulmonare din Trinidad.

Stimularea imunitatii si efect antimicrobian

Studii realizate in China, la Departamentul de Farmacologie al Facultatii de medicina din Shanghai, au aratat ca o serie de componente bioactive din ghimbir, stimuleaza sistemul imun, prin aceasta avand si actiune antimicrobiana.

Migrena, cefalee

Studii realizate la Institutul de Biologie din Danemarca, releva ca ghimbirul poate avea efecte foarte bune in caz de migrena, cefalee sau alte boli neurologice.

Afrodisiac

Medicina Ayurveda si cea chineza recomanda de mii de ani ghimbirul in caz de infertilitate, frigiditate sau astenie sexuala, cu rezultate bune.

Cum se administreaza

In raceli si gripe ceaiul de ghimbir indulcit cu zahar brun sau miere, da rezultate foarte bune.

Sub forma de capsule, tablete, se iau dozele de 2-3 capsule /zi.

Sub forma de tinctura, sau in amestecuri de tincturi, 30 de picaturi de 3 ori pe zi.

In alimentatie ca si condiment picant si aromatizant.

Precautii Nu se administreaza femeilor gravide in primul trimestru de sarcina.

Extrem de rar pot exista reactii alergice la unul din compusii ghimbirului.

sursa: www.terapieholistica.ro