

GINGER Ο ΑΝΤΙΕΜΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΔΕΙΝΟΤΟΞΙΚΟ ΡΑΒΔΟ



Το

ginger ή πιπερόριζα όπως το ξέρουμε στην Ελλάδα, ή *zingiber officinale* όπως λέγεται επιστημονικά, είναι μια πολύ σημαντική ρίζα με πληθώρα ευεργετικών ιδιοτήτων.

Για την ακρίβεια δε πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι, παρόλο που στη χώρα μας δεν είναι και τόσο διαδεδομένο.

1. Πέψη

Πρώτη στη λίστα με τις ευεργετικές ιδιότητες του ginger είναι η συνδρομή του

στη διαδικασία της πέψης και η ανακούφιση από γαστρεντερικές διαταραχές που προσφέρει. Όχι μόνο θα συμβάλλει στη γρηγορότερη πέψη των τροφών αλλά θα βοηθήσει και στην απορρόφηση των θρεπτικών τους συστατικών. Επιπλέον έχει την ιδιότητα να καταπολεμά τα “κακά” βακτήρια της πεπτικής οδού που ευθύνονται για τη δημιουργία ελκών και χρόνιων φλεγμονών.

2. Ναυτία

Είστε έγκυος; Υποφέρετε από ναυτία μέσα στο αυτοκίνητο; Καταναλώσατε κάποια τροφή και σας προκάλεσε αναγούλα; Το ginger είναι η λύση σας. Έχει την ικανότητα να απομακρύνει τα συμπτώματα της ναυτίας και τη τάση προς έμετο. Έχει δοκιμαστεί στο παρελθόν σε καρκινοπαθείς μετά από τη χορήγηση σχημάτων χημειοθεραπείας, που ως γνωστόν προκαλούν εντονότατα συμπτώματα ναυτίας και εμέτου.

3. Άσθμα και πνευμονία

Το ginger έχει την ιδιότητα να ρευστοποιεί τις εκκρίσεις από το βρογχικό δένδρο, των οποίων η συσσώρευση προκαλεί κρίσεις ή εξάρσεις σε ασθματικούς. Επιπλέον αυξάνει το ζωτικό χώρο και τη λειτουργικότητα των πνευμόνων με τη παροχή επιπλέον αίματος σε αυτούς. Αποτελεί πρώτης τάξης γιατρικό σε ασθενείς με πνευμονία για τους παραπάνω λόγους.

4. Φλεγμονή

Η φλεγμονή είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε τραυματισμό, μόλυνση παθογόνους μικροοργανισμούς αλλά και ως απάντηση σε αυτοάνοσης αιτιολογίας νοσήματα, όπως η αρθρίτιδα. Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε εμφάνιση καρκίνου. Αν διατηρείτε στο σπίτι σας και καταναλώνετε συχνά ginger έχετε μεγάλες πιθανότητες να αποσοβήσετε μια τέτοια αρνητική εξέλιξη. Έχει αποδειχτεί πως το ginger έχει παρόμοια δράση με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ), επιβραδύνει την εξέλιξη της φλεγμονής και ακόμα αποτρέπει τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων.

5. Αναλγησία

Όπως προανέφερα το ginger έχει αναλγητικές ιδιότητες. Είτε πρόκειται για πονοκέφαλο, πονόλαιμο, μυαλγία ή αρθραλγία η πιπερόριζα έχει επιδείξει δραματική μείωση στην ένταση του πόνου. Άλλωστε έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και χιλιάδες χρόνια στη παραδοσιακή ιατρική της Κίνας και της Ινδίας, την Ayurveda. Διαβάστε περισσότερα στο άρθρο του [BBC](#).

6. Κυκλοφορικό σύστημα

Οι κινέζοι χρησιμοποιούν το ginger στα τονωτικά τους για να ενισχύσουν τη καρδιακή λειτουργία και τη κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία. Σήμερα οι επιστήμονες θεωρούν πως είναι αποτελεσματικό λόγω της ικανότητας του να αναπλάθει τα αιμοφόρα αγγεία και να αποτρέπει τη συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων, που είναι εν δυνάμει παράγοντας για το σχηματισμό θρόμβων και τη απόφραξη των αγγείων.

Βασική προϋπόθεση για την αποθεραπεία των τραυμάτων είναι η καλή αιμάτωση του πάσχοντος σημείου. Το ginger ενισχύει τη γενική αιμάτωση του οργανισμού και κατά συνέπεια τη συνολική ανταπόκριση του στο τραύμα. Τέλος έχει συμβάλλει θετικά στη μείωση των συμπτωμάτων και του πόνου σε ασθενείς που πάχουν από περιφερική νευροπάθεια.

7. Ανοσοποιητικό σύστημα

Το ginger θεωρείται αντισηπτικός παράγοντας. Μάχεται και εξολοθρεύει τους μικροοργανισμούς που επιβραδύνουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού, δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα. Διαβάστε τις σχετικές έρευνες του NCBI (US National Center for Biotechnology Information) [εδώ](#) και [εδώ](#).

8. Αντιοξειδωτική δράση

Το ginger είναι προικισμένο με πληθώρα αντιοξειδωτικών συστατικών, 25 περίπου

τον αριθμό. Για να είμαι ακριβής θεωρείται μια από τις καλύτερες αντιοξειδωτικές τροφές του πλανήτη. Προστατεύει τα κύτταρα από το οξειδωτικό stress και από τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες αναπτύσσονται καθημερινά στον οργανισμό μας. Η κατανάλωση αντιοξειδωτικών τροφών είναι η καλύτερη δικλείδα ασφαλείας έναντι στις νόσους που εκδηλώνονται με τη πάροδο της ηλικίας.

9. Αφροδισιακές ιδιότητες

Χρησιμοποιήθηκε για αιώνες από τους ανατολικούς λαούς για την ενίσχυση της libido και των επιδόσεων στο sex. Η αφροδισιακή του δράση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ενίσχυση της κυκλοφορίας, που αναλύσαμε στον αριθμό 6, και ίσως θα έπρεπε να το κατατάξω σε εκείνη τη κατηγορία. Λέγεται πως η επίσημη ερωμένη του Γάλλου βασιλιά Λουδοβίκου ΙΕ' (Louis XV of France), [Madame du Barry](#), τάζε ginger τους εραστές της με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε πλήρη υποταγή στις ορέξεις της.

Πως να προσθέσω το ginger στη καθημερινότητά μου;

Μπορούμε να το προσθέσουμε στις μαγειρικές μας συνταγές, αποξηραμένο ή φρέσκο, προσδίδοντας τους μια πικάντικη νότα. Μπορούμε να το ξεφλουδίσουμε και να το φάμε ωμό ή τριμμένο σε τρίφτη μέσα στα dressing για τις σαλάτες μας. Μπορούμε να το προσθέσουμε στον αποχυμωτή, παρέα με τα υπόλοιπα φρούτα.

Μπορούμε ακόμα να το βράσουμε σε νερό για 3-4 λεπτά, φρέσκο ή αποξηραμένο, να το σουρώσουμε και να πιούμε το αφέψημα του. Τέλος, πέρα από την εσωτερική κατανάλωση της πιπερόριζας, μπορούμε να κάνουμε κομπρέσες εμποτισμένες σε αφέψημα από τη ρίζα απευθείας στο θώρακα για να ανακουφιστούμε από πνευμονικές παθήσεις.

Πηγή: oliviart-gr.blogspot.com