

Πώς να χρησιμοποιήσετε σωστά το τζίντζερ για κρυολόγημα και δυσπεψία

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το τζίντζερ, γνωστό και ως πιπερόριζα, είναι γνωστό για την ικανότητά του να καταπραύνει το στομάχι. Μπορεί, όμως, να προκαλέσει μεγαλύτερο κακό, αν το παρακάνετε.

Το τζίντζερ είναι μια από τις πιο γνωστές τροφές που μπορεί να καταπραύνουν τα συμπτώματα του κρυολογήματος, όπως η φλεγμονή στο λαιμό και η ελαφριά ρινική συμφόρηση. Επιπλέον, βοηθά στη ναυτία και στην ηρεμία του στομάχου και μπορεί να διευκολύνει τη χώνεψη μέσω ήπιας διέγερσης της παραγωγής χολής.



Ωστόσο, σε άδειο στομάχι, η κατανάλωση τζίντζερ (π.χ. τσάι τζίντζερ) μπορεί να προκαλέσει ήπια γαστρική δυσφορία ή καούρα, ιδιαίτερα σε άτομα με ευαίσθητο πεπτικό. Για να αποφευχθεί αυτό, προτιμήστε να καταναλώνετε τζίντζερ μετά από ένα ελαφρύ γεύμα και σε μέτριες ποσότητες, περίπου 1 φλιτζάνι κάθε φορά. Το τζίντζερ δεν σκοτώνει ιούς, αλλά η ήπια αντιφλεγμονώδης δράση του και η ανακουφιστική επίδρασή του στο πεπτικό το κάνουν έναν χρήσιμο σύμμαχο κατά την περίοδο του κρυολογήματος.

clickatlife.gr