Lo zenzero, un vero e proprio medicinale “da banco”

Autore : Valeria Vaccaro

Data : 15 Febbraio 2017

La medicina ritenuta “moderna” nel mondo si è consolidata durante i primi anni del Novecento. Con medicina “moderna”, ad oggi, si intende la cura di un sintomo con l’utilizzo di un farmaco. Questa tipologia di medicina è stata denominata allopatica, in contrapposizione a quella omeopatica che, invece, è tutta incentrata alla risoluzione delle cause primarie che originano il sintomo, senza bisogno di ricorrere a farmaci di sintesi chimica.

L’attenzione andrebbe posta interamente sulla modernità delle nuove metodologie in merito alla cura delle malattie e, in conseguenza, all’impossibilità di predirne gli effetti a lungo termine. Prima del 1900 le medicine erano rappresentate da radici, estratti, decotti e sostanzialmente erbe naturali e non trattate chimicamente.

Le industrie farmaceutiche hanno preso il sopravvento ed oggi si tende a curare tutto, ma proprio tutto, con un farmaco da banco che però, troppo spesso, presenta numerose controindicazioni. I farmaci di sintesi chimica rappresentano inoltre, un carico di tossine pesante da smaltire per il nostro fegato già fin troppo impegnato ad eliminare le numerosissime sostanze nocive che giungono dall'alimentazione moderna.
È importante capire la necessità di ridurre l’uso dei farmaci da banco e che l’essere umano ha sempre saputo curare i disturbi più comuni con principi essenziali ed elementi naturali. Per l’occasione vi presento lo zenzero.

Ricco di proprietà, lo Zenzero (Zingiber officinale Roscoe), conosciuto anche con il nome inglese Ginger, è una pianta erbacea perenne, alta circa 90 cm. e appartenente alla famiglia delle Zingiberacee. Prima dell’avvento dell’era della medicina moderna, rappresentava la cura più diffusa per una serie cospicua di malattie croniche.

Andrebbe preso ogni giorno anche se non si soffre di un disturbo particolare perché, grazie alla sua fortissima azione antibatterica, combatte accanto ai globuli bianchi in difesa del nostro sistema immunitario, previene l’influenza ed è molto efficace contro il raffreddore dato che la sua azione “riscaldante” aiuta ad eliminare il muco dalle vie respiratorie che potrebbe essere associato alla comparsa della tosse e ad altri fastidi molto comuni.

Per la stessa funzione antibatterica è un potente disinfettante cutaneo, riesce ad essiccare il peggiore dei

foruncoli in una notte! Basta applicarlo, dopo averlo grattugiato, sull'imperfezione e, che sia un punto nero oppure un herpes, l’effetto è garantito.

Le sue proprietà benefiche aiutano a regolarizzare tutto il sistema gastrointestinale, a rilassare i muscoli e, quindi, a prevenire la formazione di gas e gonfiori. Tutto ciò grazie alle sue proprietà carminative. Viene infatti raccomandato in caso di diarrea o per favorire una corretta digestione. Provate a mangiare un pezzetto di zenzero fresco dopo un pasto abbondante; a parte il gusto particolarmente piccante, vi sembrerà di non aver mangiato affatto! Ma non finisce qui. È davvero portentoso in caso di mal di gola; ingerirne un pezzetto non appena si avverte che la gola inizia a pizzicare è un toccasana.

È un antidolorifico naturale ed ha proprietà anti-infiammatorie. Le sue caratteristiche permettono di utilizzarlo per alleviare i dolori mestruali. Preparate delle tisane, usate lo zenzero in polvere come condimento o chiedete in erboristeria dei prodotti a base di zenzero adatti per il vostro problema specifico. È pieno di vitamine e antiossidanti e, mescolato in una tisana con miele e limone, diventa un potentissimo detossificante ed anticellulite.

Come se non bastasse, viene consigliato per alleviare la nausea, soprattutto in caso viaggi in nave, auto, autobus oppure gravidanze. Chi soffre di chinetosi, infatti, può trovare nello zenzero un forte alleato; masticare un pezzetto di questa radice, delle caramelle o sorseggiare una tisana a base di tale ingrediente, calma la nausea in modo istantaneo. Provare per credere. L’effetto è identico per l’acidità di stomaco, basta ingoiarne un po' e il sintomo sparisce.

Uno studio condotto di recente in Danimarca ha evidenziato che uno specifico estratto di zenzero può risultare più efficace dei medicinali da banco nell'alleviare i dolori artritici.
Gli esperti si sono occupati di esaminare in vitro la risposta cellulare ad alcuni medicinali antinfiammatori, come ibuprofene e cortisone. Sono stati osservati su queste cellule artritiche gli effetti dell'estratto di zenzero. I risultati sono stati sorprendenti.

Un altro studio condotto preso l'Università di Sidney ha dimostrato che lo zenzero può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue nei pazienti diabetici.
È, praticamente, una pianta miracolosa dalle capacità inesauribili. Gli esperti hanno osservato che gli estratti di zenzero riescono ad aumentare la quantità di glucosio assorbita dai muscoli indipendentemente dal tasso di insulina nel sangue. Il merito sarebbe dei gingeroli contenuti nei suoi fiori.

Ancora, è in grado di alleviare il mal di testa, con particolare riferimento all'emicrania, per via della sua capacità di impedire alle prostaglandine di causare dolore ed infiammazione a livello dei vasi sanguigni.

E, per finire in bellezza, con esso potrete preparare un olio da massaggio adatto a distendere i muscoli contratti. Con il suo succo e l'olio di sesamo otterrete un rimedio adatto a frizionare il corpo, ad esempio dopo gli allenamenti, ma anche utile da applicare in caso di forfora e di caduta dei capelli.

C’è qualcosa che lo zenzero non cura? È questo è il quesito che tutti i medici dovrebbero porsi prima di prescrivere le solite medicine.