



LO ZENZERO

di Natasha Russo, dietista diplomata

Lo **zenzero** (*Zingiber officinale*) è una pianta erbacea di origine orientale. In cucina e per i rimedi naturali si utilizza il rizoma di zenzero, fresco oppure essiccato e ridotto in polvere. Lo **zenzero** è sempre più al centro dell'attenzione per via delle sue numerose **proprietà curative**.

Ecco alcuni **benefici per la salute** dello zenzero.

1) Migliora la digestione

Le proprietà benefiche dello zenzero aiutano a calmare lo stomaco, a rilassare i muscoli gastrointestinali e a **prevenire la formazione di gas e di gonfiori**. Tutto ciò grazie alle proprietà carminative dello zenzero. Inoltre, lo zenzero viene raccomandato in caso di diarrea dovuta a batteri. Per digerire meglio, provate a mangiare un pezzetto di zenzero fresco dopo un pasto abbondante.

2) Prevenire il raffreddore

Lo zenzero aiuta il sistema immunitario e per questo motivo viene utilizzato per la prevenzione e il trattamento del raffreddore. Lo zenzero è molto utile sia da consumare fresco che da utilizzare per preparare infusi adatti a prevenire ed alleviare il raffreddore e i classici malanni autunnali e invernali.

3) Calmare il mal di gola

La radice fresca è portentosa in caso di mal di gola, si consiglia di mangiare un pezzetto di zenzero fresco non appena avvertiamo che la gola inizia a pizzicare. Le proprietà benefiche dello zenzero calmano il mal di gola e se il fastidio è leggero possono contribuire ad alleviarlo del tutto in breve tempo. Lo zenzero è un antidolorifico naturale.

4) Alleviare la nausea

Lo zenzero viene consigliato per **alleviare la nausea**, soprattutto in caso di lunghi viaggi in nave, auto, autobus o aereo. Chi soffre di chinetosi, infatti, può trovare beneficio dal masticare un

pezzetto di zenzero, delle caramelle allo zenzero o nel sorseggiare una tisana a base di questo ingrediente. Utile anche contro la nausea in gravidanza.

5) Ridurre i dolori artritici

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

6) Combattere il diabete

Uno **studio** condotto presso l'Università di Sidney ha dimostrato che lo zenzero può aiutare a **tenere sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue** nei pazienti diabetici. 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 fiori di zenzero.

7) Calmare i dolori mestruali

Lo zenzero ha **proprietà anti-infiammatorie** ed è un antidolorifico naturale. Le sue caratteristiche permettono di utilizzarlo per alleviare i dolori mestruali.

8) Alleviare il mal di testa

Lo zenzero potrebbe essere 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. In caso di emicrania, il consiglio è di bere una tisana allo zenzero durante gli attacchi, per cercare di alleviare il dolore.

9) Calmare la tosse

Come analgesico e antidolorifico, lo zenzero può essere utilizzato per **ridurre la tosse**, soprattutto se il sintomo è associato al raffreddore. L'azione riscaldante dello zenzero aiuta ad eliminare il muco dalle vie respiratorie, che potrebbe essere associato alla comparsa della tosse e ad altri fastidi molto comuni, come il raffreddore.

10) Distendere i muscoli

Con lo zenzero potrete preparare un **olio da massaggio** adatto a distendere i muscoli contratti. Con il succo di zenzero fresco e l'olio di sesamo otterrete un rimedio adatto a massaggiare il corpo, ad esempio dopo gli allenamenti, ma anche utile da applicare in caso di forfora e di caduta dei capelli.