

G y ö m b é r

A gyömbér a gyömbérfélék családjába tartozó trópusi egyszikű, évelő növény. Eredetileg a trópusi Ázsia esőerdőinek növénye. Üvegházban nálunk is termeszthető.

Gyógyászati célra a növény gyökerét használják, mely ujjasan elágazó, 8-10 cm hosszú, 1,5-2 cm széles, belül sárgásszürke színű, aromás illatú, csípősen kesernyés ízű. Megvásárolható nyersen és őrölve is.



Jellegzetes ízét és illatát az illóolaj, a gingerolok és a shogaolok adják. Az illóolaj a gyökérben termelődik, rendkívül kellemes illatú, és a növény ennek köszönheti jellegzetes, édeskés ízét is. A hatóanyagok koncentrációja közvetlenül a héj alatt a legmagasabb, ezért ha gyökér formában fogyasztjuk, csak nagyon vékonyan hámozzuk, de az is elég, ha a gyökeret csupán erősen megmossuk, és kicsit megdörzsöljük.

Csak a népi gyógyászatban használják betegségek kezelésére, elsősorban fűszernövény.

A gyömbér hányáscsillapító tulajdonságának farmakológiai háttere nem teljesen tisztázott, de a görcsoldó, szélhajtó tulajdonságainak köszönhetően valószínűleg közvetlen hatással rendelkezik a gyomor-bélrendszerre. A növény hatása gyökerének illóolajában rejlik, mely csökkenti a nyálkahártyák irritációját.

Gyulladáscsökkentő hatású, melyet ki lehet használni megfázás és hörghurut esetén. Köztudottan jó emésztési zavarok enyhítésére (enyhe gyomorrontás, puffadás), de émelygésnél, hányingernél is segítségünkre lehet a gyömbér. Jó emésztésserkentő és étvágyjavító hatású.

Egyes hagyományok szerint a gyömbér javítja a memóriát, de nem hat a központi idegrendszerre, ezért nem okoz mellékhatásként fáradtságot, álmoságot. Így azok is alkalmazhatják, akik nagy odafigyelést és jó koncentrációs képességet igénylő tevékenységet végeznek (gépkocsivezetés).

Utazási betegségeket, rossz emésztéssel kapcsolatos tüneteket is gyógyítanak vele. Növeli az immunrendszer fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességét.