

## LO ZENZERO.

Lo zenzero, pianta della famiglia delle Zinziberacee, originario dell'Asia orientale ed è un energico stimolante per la presenza di un olio essenziale di color giallo, prodotto dalla secrezione di particolari cellule con funzione ghiandolare presenti nella pianta; quest'olio essenziale ha una composizione molto complessa, fra le varie sostanze contenute, il gingerolo è quello che dà il sapore intenso alla spezia

E' UNO DEI DIECI CIBI DOTATI DI MAGGIOR ATTIVITA' ANTICANCRO. Esso, infatti, avrebbe una funzione protettiva contro i tumori in particolare quello del colon retto. Inoltre, è in grado di guarire numerosi disturbi comuni. E' considerato una spezia "calda", una sorta di "viagra naturale". Oggi è la spezia più coltivata, ma è anche la più studiata al mondo. Oltre ad essere un cibo afrodisiaco, tra le sue molteplici capacità spiccano quelle di migliorare la digestione, calmare la nausea, alleviare il dolore muscolare e articolare, accelerare la guarigione nelle malattie da raffreddamento e l'influenza. Questo grazie al suo rizoma carnoso che contiene principi attivi quali zingiberene, gingeroli e shogaoli, resine e mucillagini. Grazie a queste sue proprietà lo zenzero è un mucolitico, facilitando così la respirazione. A questo scopo, in Oriente, si beve una bevanda calda preparata lasciando in infusione per 5-10 minuti delle fettine di zenzero con zucchero di canna. Grazie al suo effetto termogenico lo zenzero rilascia nel nostro organismo una sensazione di calore. Per lo stesso motivo, se inserito in un regime dietetico controllato, favorisce lo smaltimento delle calorie in eccesso. Favorisce la digestione dei carboidrati e delle proteine e combatte il meteorismo. In cucina si adopera lo zenzero fresco, grattugiato od in fettine, in altri casi in polvere per aromatizzare zuppe, pesce, verdure e dolci grazie al suo profumo pungente e al gradevole sapore piccante. È impiegato nella fabbricazione di liquori, sciroppi, birra e può essere gustato anche candito. Per usufruire degli effetti benefici dello zenzero bisognerebbe assumere una quantità compresa tra i 10 e i 30 grammi al giorno ma per beneficiare delle sue proprietà antinausea e dimagranti, basta semplicemente masticare un pezzettino di radice fresca all'occorrenza più volte al giorno. Utilizzato per applicazioni esterne lo Zenzero ha una leggera azione revulsiva, ossia in grado di riaccutizzare processi infiammatori cronicizzati o quiescenti e pertanto non più indirizzabili alla guarigione definitiva se non dopo opportuna riaccutizzazione; in questi casi, viene utilizzato con impacchi caldo umidi contro i reumatismi e nelle patologie dentarie e gengivali. Oltre ai sopraccitati effetti digestivi si è dimostrato efficace anche contro il mal d'auto, le chinetosi (patologie legate al trasporto) e la nausea. L'effetto protettivo contro gastriti e formazione di ulcere nello stomaco è stato dimostrato da numerosi studi, sia nelle patologie da ipersecrezione di succhi gastrici che indotte da farmacoterapia con farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) i quali, come è noto, hanno come effetto collaterale proprio la creazione di ulcere nel sistema digestivo. La sua attività antinfiammatoria viene sfruttata anche per preparare colliri con grandi capacità decongestionanti.