

A kelet forrása:

A gyömbér

A Herbalence hálózat az utóbbi időben új termékcsaláddal bővítette választékát. Mind a négy készítményben megtalálható a kurkuma. Az első kizárólag kurkumát tartalmaz, a másodikban gyömbér, a harmadikban pedig petrezselyem egészíti ki a kurkuma jótékony hatását. A negyedik termék mind a három gyógy-, illetve fűszernövényt magában foglalja. Ezúttal külföldi internet források alapján a gyömbér jótékony hatásait összegezzük, és rámutatunk, miért hasznos a kurkumával együtt történő fogyasztása.

A gyömbér (*Zingiber officinale*) gyökere kitüntetett helyet foglal el a keleti orvoslásban, elsősorban a több ezer éves múltra visszatekintő indiai ájurvédában. A növény szanszkrit neve (ádu) a „szarvgyökér” szóból származik. A Mars bolygó, illetve Mars isten befolyása alatt áll. A Mars, mint ismeretes, a tűzhöz kötődik, férfias energiát hordoz, és az asztrológia értelmezése szerint befolyása kiterjed a szerelemre, a pénzre, a sikerre és a hatalomra. Ennek megfelelően erőteljesen melegítő hatású, fogyasztása hozzájárul a jó közérzethez, ösztönzi az immunrendszer működését.

Az ázsiai konyha

Jolly Jokere

Ázsia legtöbb országában, elsősorban Indiában, ősidők óta jól ismerik és sokoldalúan használják. Ugyancsak nagyra becsülik Braziliában, Jamaicán és Afrika legtöbb országában. Az ázsiai konyha egyszerűen elképzelhetetlen gyömbér nélkül: a növény az indiai, a kínai és a thai ínyencségek fontos alkotórésze. Keleten elterjedt szokás, hogy minden étkezés után friss gyömbérből készített teát isznak, segítve az emésztést. Elkészítése egyszerű: kevés gyömbérré egy csészében forró vizet öntenek, néhány percig állni hagyják, majd fogyasztás előtt mézzel és citromlével ízesítik. De nemcsak fűszerként és főtt ételek ízesítésére jó, hiszen a világ több országában kedveltek a gyömbér alapú italok (gyömbérsör, gyömbéres üdítők), sőt levest készítenek, valamint gyömbéres kenyeret és süteményeket sütnek belőle.

Ősi indiai feljegyzések szerint a jógik szellemük tisztaságának fokozására, valamint a friss lehelet céljából alkalmazták a gyömbért, mert úgy tartották, hogy – a fokhagymával ellentétben – a gyömbér rágcsálása „nem sérti az isteneket”. *Konfucius*, az i. e. 6. században élt, nagy kínai bölcselő magasra értékelte a gyömbér gyógyító tulajdonságait. Úgy tudják, hogy minden étkezéshez fogyasztott belőle. Már a 6. században ismertté vált Kínában és Japánban is.

Európába a selyemút révén, más fűszerekkel együtt jutott el. A régi rómaiak jól ismerték, ám csaknem teljesen eltűnt a vén kontinensről, amikor összeomlott a Római Birodalom. A 8. században a mórok hozták be újra, amikor leigázták Spanyolországot, a spanyolok viszont később a Nyugat-Indiákra és Jamaicára juttatták el. *Marco Polo* (1254-1324) keleti felfedező útjairól visszaérkezve ismét kedvelté tette a gyömbért Európában. A nagy drámaíró és költő, *Shakespeare* (1564-1616) is annyira szerette, hogy egyszer azt írta: ha volna egy pennyje, azt gyömbéres kenyérré költené. Igaz, ebben nem akármilyen példaképe akadt: Anglia királynője, *I. Erzsébet* (1533-1603), aki rajongott a gyömbérért, és kedvelt csemegéjeként tartotta

számon a gyömbéres kenyeret.

Gyógyító fitonutriensek

Európában és Amerikában a gyömbérnek elsősorban szárított formában való használata terjedt el, főként pékárukban. Több ezer éves múltra visszatekintő, gyógyászati célú alkalmazása a nyugati világban ugyancsak tért hódított, és a gyömbér kétezer éven át a nyugati gyógyszerkönyvekben is értékes szerként szerepelt. Így volt ez a 19. század közepéig az Egyesült Államokban is, ám az Amerikai Orvosi Társaság 1846-ban történt megalapítása nyomán a gyömbér az Újvilágban kikerült a hivatalos orvoslás látóköréből. A világ más részein azonban továbbra is változatlan tekintélynek örvend. A francia orvosok például emésztési problémákra mindmáig gyakran gyömbérből készült olajat írnak fel.

Többféle gyógyító hatású növényi anyag, úgynevezett fitonutriens található a gyömbérben. A legfontosabb felhasználási területek: gyulladáscsökkentés, hörghurut, emésztési problémák, reumás fájdalmak, étvágytalanság (anorexia). Emellett antioxidánsként is nagy fontosságú, vagyis csökkenti a szabad gyökök romboló hatását. Egyes közlemények szerint a gyömbérnek rákellenes hatása is van.

Fő alkotórészei: illóolajok, B6- és C-vitamin, valamint ásványi anyagok, elsősorban kalcium, magnézium, kén, foszfor és kálium.

A magnézium nyugtatja az idegrendszert, és – a gyömbérnek a vérkeringést javító egyéb alkotórészeivel együtt – kiválóan hat görcsoldóként. A kalcium és a foszfor ugyancsak megnyugtatja az idegeket, segít depressz-szió, stressz, izom- és menstruációs görcsök esetén. A kálium elengedhetetlen a szabályos szívritmushoz, biztosítja a megfelelő izomerőt (a szívizomban is!), valamint vérnyomás-szabályozó.

A kén belső tisztítóként működik, ezért a gyömbér alkalmas arra, hogy megoldjon olyan étkezési problémákat, mint a felfúvódás, hányinger, hasmenés, gyomorrontás, tökéletlen emésztés, valamint a terhes anyák reggeli émelygése. A gyömbér a kurkumához és a kardamomhoz hasonlóan fokozza az emésztőnedvek és az epe termelését, a nyálképződést, ezáltal javítja az emésztést.

Rákbetegek kemoterápiás kezelése gyakran okoz hányingert, ezt szintén csillapíthatja a gyömbér. Migrénes fejfájásnál is segíthet, mivel egyidejűleg hat az emésztő- és az idegrendszerre. Olyan embereknek egyenesen áldás a gyömbér, akik „utazási betegségben” szenvednek. Ha valaki repülőút, hosszas autózás, hajókirándulás előtt áll, vagy csak egyszerűen sokat utazik, akkor e várható megpróbáltatások előtt néhány nappal érdemes megkezdnie a rendszeres gyömbérfogyasztást, aminek eredményeként szinte bizonyosan búcsút mondhat problémáinak.

Méregtelenítés

Különösen hasznos a növény ősszel és télen, mert nyirkos, nedves, hideg időben a szervezet saját hőtermelését ösztönözve, javítja a közérzetet, gyorsítja a vérkeringést, egyszersmind a javuló keringés következtében fokozza az anyagcseretermékek és más méreganyagok eltávolítását a szervezetből, vagyis méregtelenítő hatású. Megfázás, influenza esetén hasznos azoknak, akik szeretnék „kiizzadni” a betegségüket. Segít még reumás fájdalmaknál,

elsősorban gyulladásgátlóként működve. Gyógyító hatású továbbá, ha sport, verseny vagy kimerítő fizikai munka után fájnak az izmaink. (Megemlítjük, hogy a gyömbért borogatás formájában külsőleg is kiválóan használhatjuk fájó izmok megnyugtására, gerincproblémákra.)

A gyömbér segíti a szív és az érrendszer egészséges működését, csökkenti a vérrögképződés kockázatát. Ily módon tehát gyömbér fogyasztásával csökkenthetjük a szívbetegség és az agyvérzés (stroke) kockázatát. Emellett a gyömbér mérsékli a koleszterinszintet, a magas vérnyomást, sőt a makacs köhögést is megszüntetheti.

Egyes források szerint baktérium- és vírusellenes hatása is van. Egy kísérletben a gyömbérgyökérből készült kivonat képes volt elpusztítani a Salmonella baktériumot.

James és Phyllis Balch Nyugaton ismertté vált kiváló könyvében (*Prescription for Nutritional Healing*) a következő betegségeknel és problémáknál ajánlja a gyömbért: vastagbélgyulladás (colitis), a vastagbél kiöblösödése (diverticulosis), hányinger, felfúvódás, tökéletlen emésztés, nyelvbénulás, reggeli émelygés és gyengeség, hányás, hőhullámok, menstruációs görcsök, vastagbél tisztítás, keringésjavítás, izomcsomók és -görcsök oldása.

Fokozza a nemi vágyat

Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a gyömbér fogyasztása fokozza a nemi vágyat, vagyis afrodisiakum. Még erősebb az ilyen jellegű hatása, ha korianderrel és rozmaringgal együtt jut be a szervezetbe. A gyömbér említett kiváló tulajdonságáról sokat mesélhetnének a szenegáli nők, akik szárított gyömbérgyökérrel bélelik ki férjük övét, így ösztönözve az utóbbiak érdeklődését. Bár írott forrás nem említi, valószínű, hogy nők esetében a gyömbér hasonlóképpen működik.

A *Times of India* című tekintélyes napilap 2001. január 17-ei számában átfogó cikket szentel a gyömbér áldásos hatásainak. Többek között ismerteti annak a nőnek az esetét, aki álló munkát végzett, és rossz vénái miatt nagyon fájt a lába. Az asszony többféle vitamin szedése mellett beiktatta étrendjébe a gyömbér mindennapi fogyasztását. Alig két hónap elteltével megszűntek lábfájdalmi, és újabb 3 hónappal később kidudorodó, nagy vénás erei is visszahúzódtak, lába a külső szemlélő számára újra teljesen egészségesnek látszott.

Az indiai napilap egy olyan gyömbérreceptet is közöl, amely az ájurvéda hagyományai és mai tapasztalatok szerint egyaránt hasznos makacsul kínzó migrén esetén. Negyed teáskanálnyi szárított gyömbérport tegyünk egy pohár vízbe, keverjük el egy teáskanálnyi mézzel, és igyuk meg. Négyóránként ismételjük. Mindezt csak azokon a napokon szükséges megtenni, amikor fellép a migrénes fejfájás.

Kurkuma gyömbérrel: fokozott előnyök

A kurkuma jótékony hatásairól a *Herbalance Hírek* előző számában részletesen írtunk. A kombinált, vagyis kurkumát gyömbérrel együtt tartalmazó Herbalance-készítmény fogyasztását mindenekelőtt azoknak javasoljuk, akik szeretnék kihasználni e két növény egymást felerősítő, jótékony tulajdonságait. A kurkuma (haldi) és a gyömbér (ádu) együttes alkalmazásával tehát főként a szív és az érrendszer védelmét, a koleszterinszint

csökkentését, az emésztés javítását, a fájdalom (főleg az ízületi kínok) csillapítását és görcsoldást lehet elérni. Persze az sem mellékes, hogy a kurkuma és a gyömbér segítségével megerősödik, hatékonyabbá válik az immunrendszer működése, vagyis eredményesebben védekezhetünk a baktériumok, vírusok és gombák meg-megújuló támadásával szemben.

Kürti Gábor
szakújságíró,
természetgyógyász

Felhasznált és további tájékozódás céljából javasolt internet források:

<http://www.tcwellness.com/issues/1998/04/8.html>

<http://www.mothenature.com/Library/bookshelf/Books/15/135.cfm>

<http://archives.thedaily.washington.edu/2000/050100/N7.TheStudent.html>

<http://www.healthlibrary.com/news/15-20Jan2001/times-ginger.htm>

<http://www.spiritualskyincense.com/ginger.htm>

<http://www.healthy.net/asp/templates/news.asp?id=6057>

<http://feedpoint.net>

<http://www.health-n-energy.com/ginger.htm>

<http://realmagick.com/articles/75/2275.html>

http://www.personalhealthcare.info/healing_herbs/ginger_root.htm