

PROPIEDADES DEL JENGIBRE



La medicina tradicional china otorga al jengibre la propiedad de tratar las enfermedades relacionadas con un exceso de yin, esto es, enfermedades causadas o acrecentadas por el frío. Esto es cierto, si bien presenta más beneficios para la salud.

Por su poder antiinflamatorio natural así como por su capacidad para licuar levemente la sangre, el Jengibre es un eficaz remedio contra la artrosis, dolores reumáticos y resfriados, mejorando además el flujo sanguíneo por lo que se muestra un aliado en la lucha contra los mareos y vértigos relacionados con artrosis cervical.

Posee además propiedades mucolíticas, por lo que favorece la expectoración, y sube en unas décimas la temperatura corporal. Por este último motivo se desaconseja su uso en caso de fiebre elevada.

El jengibre posee propiedades colagogas y se muestra eficiente en el tratamiento de trastornos digestivos. Especial es su eficacia en la atenuación de las náuseas de diversa etiología (por viaje, por embarazo, por indigestión, etc.).

Existen más propiedades medicinales asociadas al jengibre, si bien corresponden más a la sabiduría popular que a estudios científicos rigurosos, no como en el caso de las anteriormente citadas. Hablamos de las virtudes afrodisíacas y antidepresivas del tubérculo.

Contraindicaciones del Jengibre

El jengibre está contraindicado como tratamiento prolongado en embarazadas y debe tenerse precaución con los tratamientos crónicos en pacientes que tomen anticoagulantes. Si está aconsejado en caso de úlcera gástrica siempre y cuando ésta sea no sangrante.

Formas de usos del Jengibre

En cuanto a la forma de uso, dependiendo de la dolencia se emplean infusiones del tubérculo (la parte a emplear siempre, tanto fresco como seco), licuado de jengibre fresco, cataplasmas para uso tópico o, también para uso externo, fricciones con mezclas de aceites que incluyan el aceite esencial de jengibre.

El jengibre suele utilizarse en combinación con otras plantas medicinales para un efecto sinérgico de sus propiedades, esto es, un potenciamiento conjunto de las mismas.