



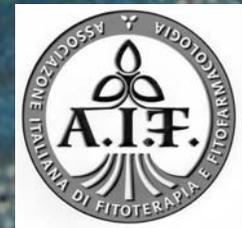
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI «G. D'ANNUNZIO»
CHIETI - PESCARA

Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Scienze Biomediche, Cattedra di Terapia Medica
Scuola di Perfezionamento in Medicina Biointegrata - Direttore Prof. Giuseppe Martines



Gabriele Saudelli
Ottavio Iommelli

ZINGIBER OFFICINALE



Famiglia: Zingiberacee

Botanica: Pianta erbacea perenne, con fiori profumati gialli o marrone chiaro. È un tubero dalla forma decisamente irregolare, più o meno allungato e bitorzolato. Ha la buccia biancastra, chiazzata di nodi leggermente scuri e con la polpa bianca e soda.



Originario delle regioni tropicali dell'Asia

Parti usate, rizoma

Queste radici danno sempre un tono piccante e aromatico alle pietanze.





I principi attivi del rizoma sono:

**olio essenziale
(zingiberene, alfa-farnesene,
curcumene, beta-bisabolone etc.)**

gingeroli (principi amari)

**cera, grasso, amido, zuccheri,
resina, acidi organici, sali minerali**

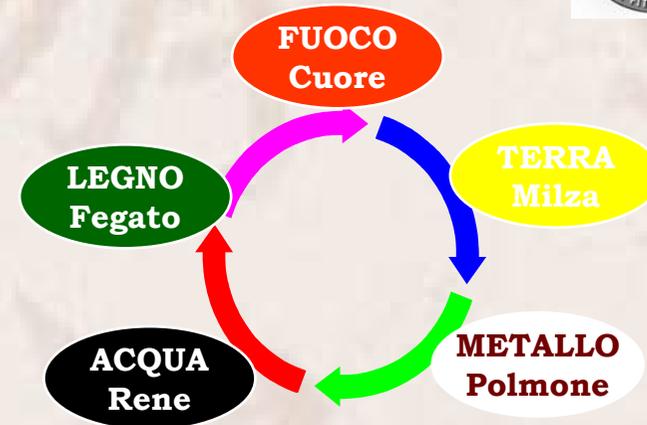




In Cina la radice di zenzero è chiamata gan-jiang (secco)

Viene utilizzata soprattutto per il riscaldamento e la stimolazione dello stomaco e dei polmoni

(stimola i recettori termosensibili dello stomaco)



È un efficace tonico yang

Spesso viene usato per poggiare conetti di moxa sulle sue fettine





**Conosciuta anche come Zenzero
o Ginger, veniva utilizzata da
Galeno per curare l'alitosi.**

**La radice veniva masticata dai
marinai cinesi per prevenire il
mal di mare.**

**Mentre, ad uso topico,
è usata in medicina tibetana
contro raffreddore e bronchite.**



Tradizionalmente, nella medicina cinese e indiana, lo zenzero viene usato anche in caso di raffreddore e di influenza

Oggi diverse ricerche condotte in Cina hanno dimostrato che lo zenzero è efficace nel combattere il virus dell'influenza e del raffreddore



Studi svolti in India hanno inoltre rivelato che la pianta è in grado di aumentare le capacità di difesa del sistema immunitario dalle infezioni



Janes ME, Nannapaneni R, Johnson MG: Identification and characterization of two bacteriocin-producing bacteria isolated from garlic and ginger root. Department of Food Science, Center for Food Safety and Quality-IFSE, University of Arkansas, Fayetteville 72704, USA.



In caso di disturbi reumatici e di artrite:

lo zenzero viene usato a questo scopo

nella medicina cinese e indiana

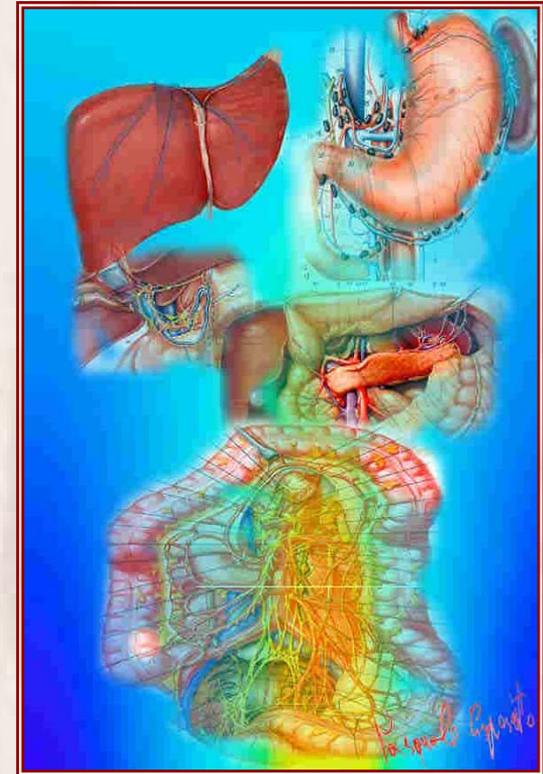




Il Zingiber officinale ha un particolare organotropismo per l'apparato gastroenterico e le vie biliari

nella moderna fitoterapia è usato per il trattamento dei disturbi dispeptici comprendenti eruttazione, pirosi gastrica, flatulenza e nausea e come antiemetico nel periodo post-operatorio dei piccoli interventi chirurgici

Stipsi: cuticola di zenzero



Tra le attività farmacologiche che sono state dimostrate:

antiossidante, ipocolesterolemizzante,
antitumorale, antinfiammatoria e
antivirale (composti fenolici)

Uno dei principi contenuti nel Ginger,
l'acido 6-gingesulfonico,
sembra avere attività antiulcera

Sul SNC ha azione analgesica e
anticonvulsivante, inoltre è inotropo
positivo con azione bradicardizzante
(gingerolo e shogaolo)





Uno studio pubblicato nel *New England Journal of Medicine* riferisce di buoni risultati nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue ottenuti con la somministrazione di zenzero.

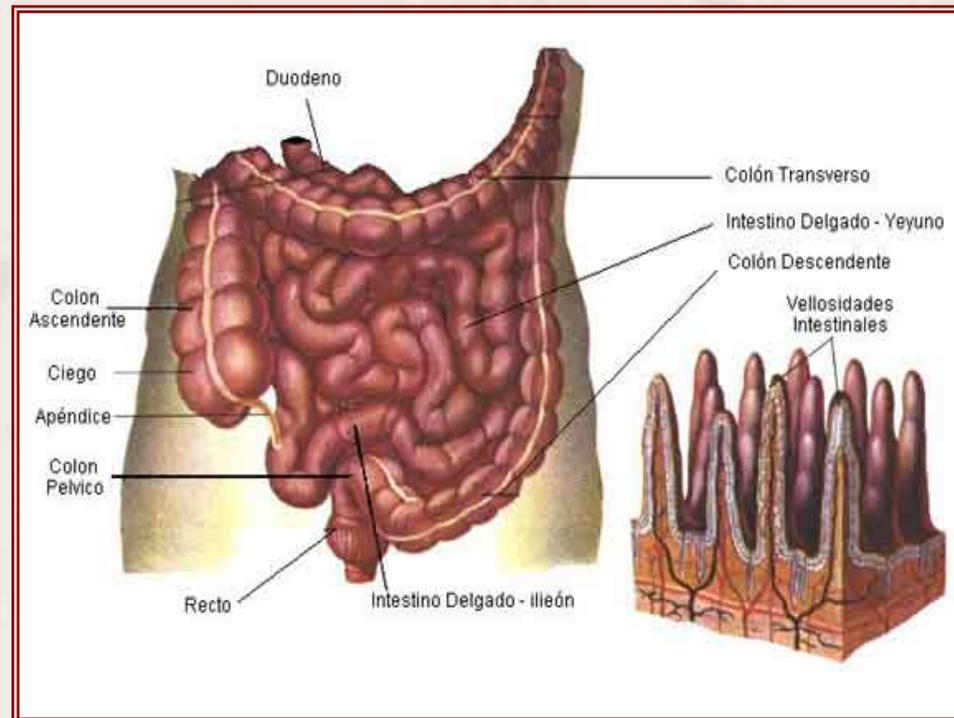
La segnalazione di attività ipocolesterolemizzante è probabilmente imputabile all'azione colagoga della pianta



Bhandari U, Sharma JN, Zafar R: The protective action of ethanolic ginger (Zingiber officinale) extract in cholesterol fed rabbits. Division of Pharmacology, Hamdard University, New Delhi, India.

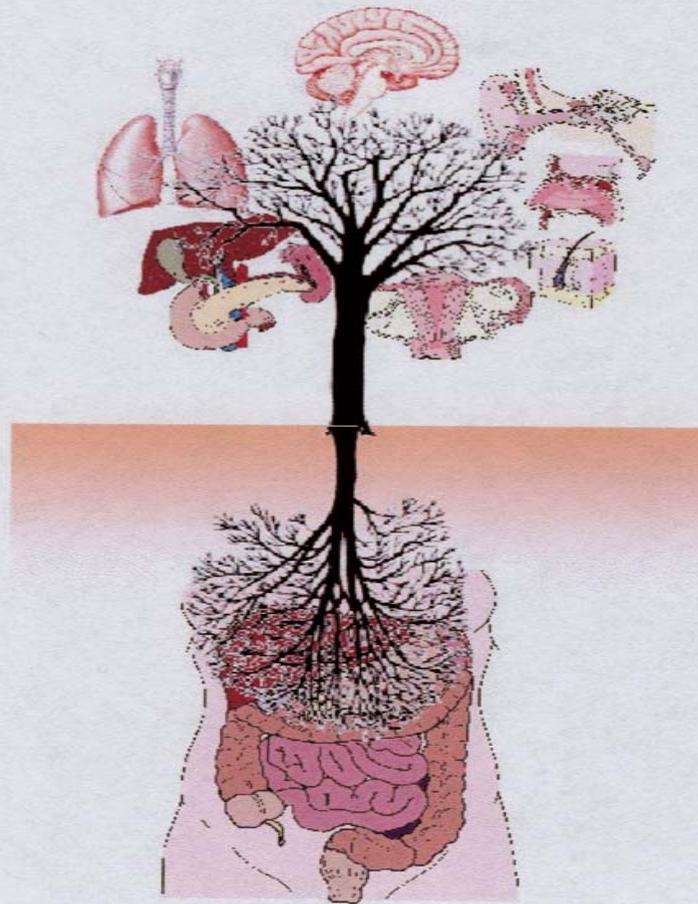


**Lo Zenzero stimola inoltre la secrezione salivare
aumenta il tono della muscolatura intestinale,
attivando e regolando la peristalsi**



Micklefield GH, Redeker Y, Meister V, Jung O, Greving I, May B. Effects of ginger on gastroduodenal motility. Int J Clin Pharmacol Ther 1999; 37: 341-346.

intestino: alla radice di tutto





Avrebbe una funzione protettiva contro i tumori del colon retto

Un'equipe di studiosi dell'Hormel Institute, guidati da Ann Bode - si legge su 'Biotech.com', notiziario di Assobiotec-Federchimica - ha utilizzato topi geneticamente modificati in modo da bloccare il sistema immunitario, somministrano a un gruppo di animali il composto che da' allo zenzero il suo aroma tipico. Una settimana dopo i ricercatori hanno iniettato in tutti i topi cellule umane di tumore all'intestino, osservando che dopo 49 giorni tutti i roditori a cui non era stato somministrato lo zenzero erano morti mentre dodici di quelli che l'avevano ricevuto erano ancora vivi e avevano sviluppato un tumore di dimensioni contenute.

Numerose ricerche in campo botanico hanno dimostrato che lo zenzero presenta alcune peculiari caratteristiche grazie alle quali il suo utilizzo determinerebbe un significativo miglioramento della sintomatologia emicranica

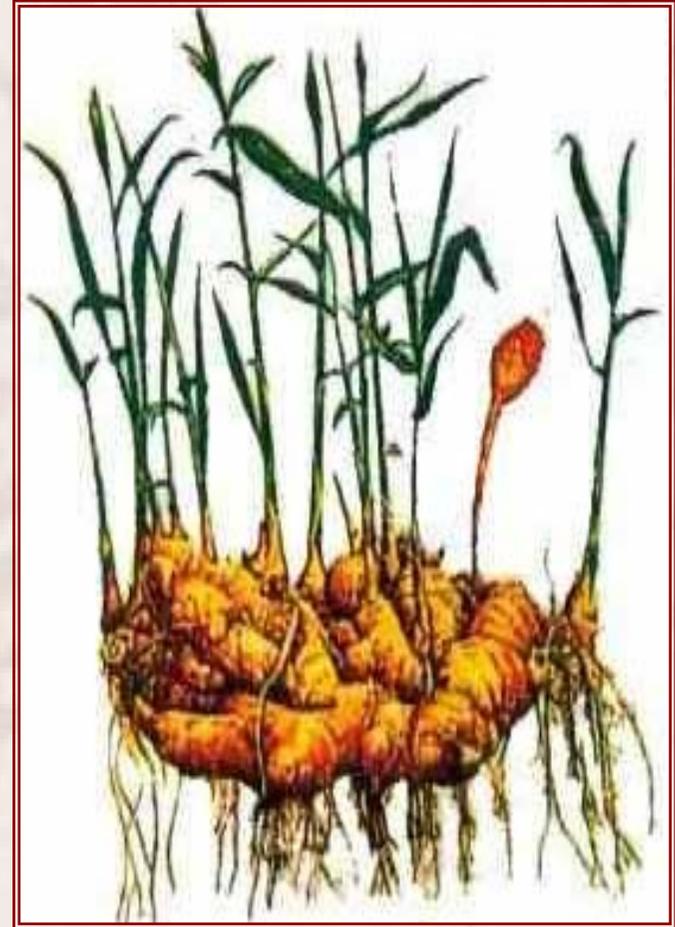


Contiene molecole ad azione antistaminica; l'istamina è stata presa in considerazione come una delle molecole coinvolte nella fisiopatologia delle crisi emicraniche in quanto presenta azione di tipo vasodilatatoria con conseguente aumento della permeabilità dei capillari.





Presenta una spiccata attività anti-ossidante; poiché è stato dimostrato che i radicali liberi possiedono la caratteristica di indurre il rilascio di istamina, contrastare l'azione negativa dei radicali liberi significa evitare il rilascio di istamina da essi indotto





Inibisce la produzione di prostaglandine (molecole con azione prevalente sulla permeabilità vascolare) a partire dall'acido arachidonico ed inibisce inoltre l'attivazione del trombocita;





**in studi in vitro è stato dimostrato che presenta
attività anticoagulante**



Bordia A e Coll: Effect of ginger on blood lipids, blood sugar and platelet aggregation in patients with coronary artery disease. Department of Medicine, R.N.T. Medical College, Udaipur, India.



**Tuttavia è l'effetto
antiemetico e antinausea
da più tempo conosciuto e sfruttato**



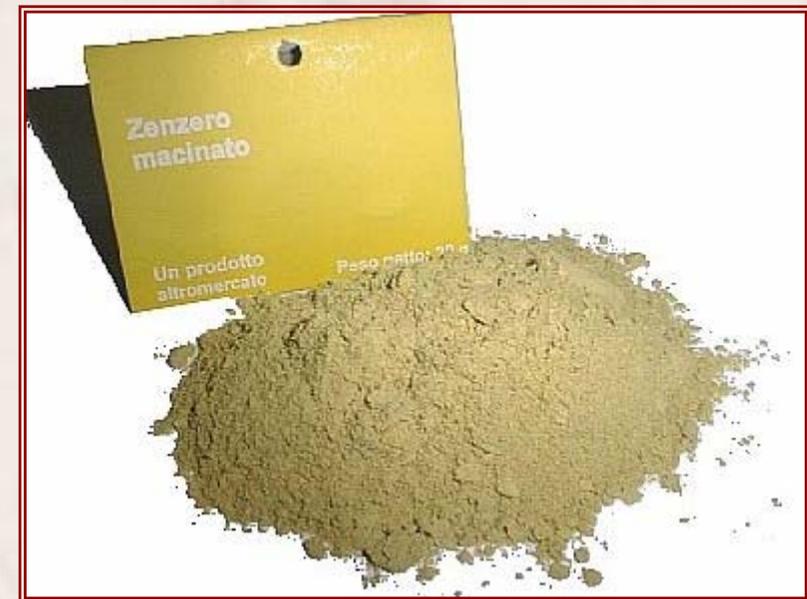
Kawai T e Coll: Anti-emetic principles of Zingiber officinale rhizome. Department of Pharmacognosy and Phytochemistry, Meiji College of Pharmacy, Tokyo, Japan.



Studi Clinici:

l'ingestione di 1 grammo di polvere di radice di zenzero risultava molto piu' significativa nel ridurre il vomito in 40 cadetti della marina rispetto a 39 trattati con placebo.

altri studi hanno dimostrato
l'efficacia del trattamento con
zenzero nel prevenire il vomito
migliore della clopramide



*Sharma SS e Coll: Antiemetic efficacy of ginger (Zingiber officinale) against cisplatin-induced emesis in dogs.
Department of Pharmacology, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi.*

Un recentissimo studio australiano ha messo a confronto la spezia con la piridossina o vitamina B6.

291 donne in attesa sono state avviate a ricevere o 75 mg di vitamina B6 al giorno oppure 1 grammo di zenzero.

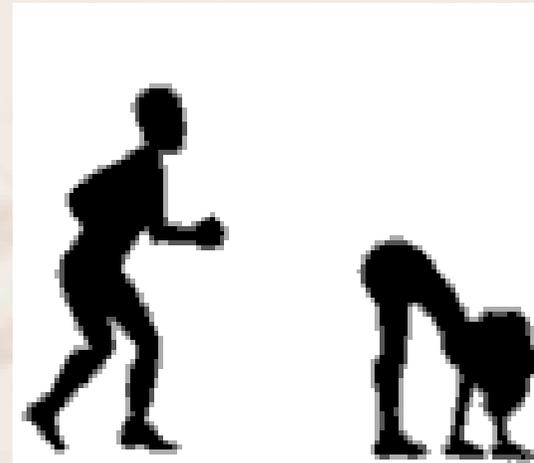
La terapia è durata tre settimane, con controlli ogni 7 giorni per valutare sintomi e condizioni generali, sono state seguite fino al lieto evento per valutare la salute del neonato.



Spezia e vitamina si sono rivelate ugualmente efficaci



In associazione con
Ginseng ed Eleuterococco
lo Zenzero si impiega nelle
astenie sessuali

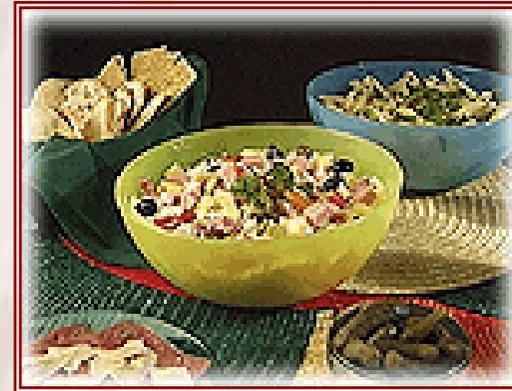




I rimedi di uso più comune

Per favorire la digestione:

bevete una tazzina di tisana dopo i pasti, fino a miglioramento. In alternativa, prendete 30 gocce di tintura madre, dopo i pasti, fino a miglioramento



In caso di nausea e di vomito:

prendete tre volte al giorno 30-40 gocce di tintura madre, associandola, per aumentarne l'effetto, a 30-40 gocce di tintura madre di menta o di melissa, fino a miglioramento





*Per le coliche dei bambini:
somministrate tre volte al
giorno fino a miglioramento
una tazzina di tisana lasciata
in infusione per cinque minuti
anziché dieci*



*Per prevenire la nausea da
viaggio: 30 minuti prima della
partenza assumete 1500 mg di
zenzero in capsule*



Nelle infiammazioni gastrointestinali:

prendete tre volte al giorno 30-40 gocce di tintura madre, associandola per aumentarne l'effetto a 30-40 gocce di tintura madre di angelica



In caso di crampi mestruali:

applicate un impacco di zenzero sulla parte interessata due volte al giorno fino a miglioramento.

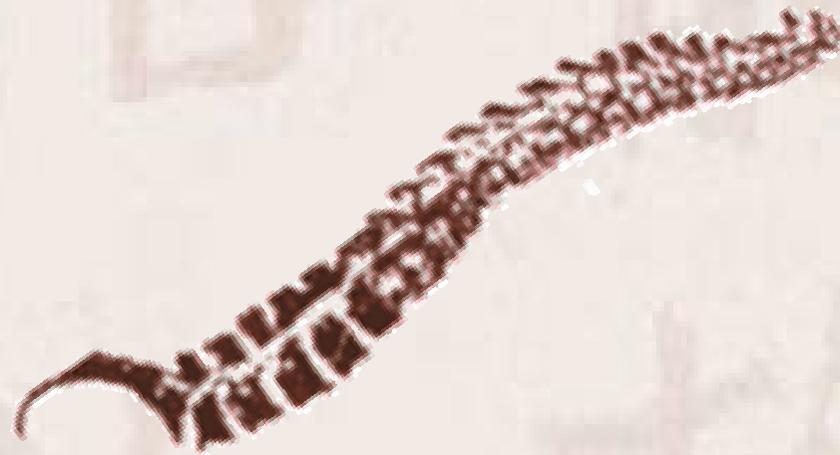


In caso di infiammazioni reumatiche e di artrite:

prendete tre volte al giorno 30-40 gocce di tintura madre, associandola per aumentarne l'effetto a 30-40 gocce di tintura madre di verga d'oro o di ribes nero.

Inoltre, mescolate 20 gocce di olio essenziale di zenzero con 50 ml di olio di mandorle dolci e massaggiate, con la miscela ottenuta, la parte interessata tre volte al giorno fino a miglioramento.

In alternativa, potete applicare sulla zona un impacco di zenzero due volte al giorno fino a miglioramento.



In caso di raffreddore:

Preparate una tisana di zenzero, aggiungetevi il succo di 1/2 limone, dolcificate con miele e bevetela 3-4 volte al giorno fino a miglioramento. Inoltre, versate 10 gocce di olio essenziale di zenzero nell'acqua della vasca e fate un bagno.



Per l'ipercolesterolemia:

inserite spesso lo zenzero, fresco o in polvere, nella vostra alimentazione.



Altri utilizzi dello Zenzero sfruttano l'aroma della pianta per colluttori e dentifrici, mentre per uso topico si usa la tintura o impacchi per migliorare l'irrorazione ematica



Zenzero candito

Ingredienti:

2 rizomi di zenzero (250 gr circa), 250 gr di zucchero semolato.

Sbucciate lo zenzero e tagliatelo a fettine spesse 4 o 5 mm.

Mettete lo zenzero in un pentolino e coprite con acqua fredda.

Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 5 minuti.

Scolate e ripetete questa operazione un'altra volta.

Mettete 200 gr di zucchero in un pentolino con 6 cucchiaini di acqua e scaldate su fuoco basso.

Lasciate cuocere questo sciroppo per 5 minuti circa, quindi tuffatevi i pezzi di zenzero.

Lasciate cuocere su fuoco basso per 10/15 minuti circa.

Prelevate lo zenzero con una forchetta e stendete i pezzi su una griglia. Lasciate asciugare per diverse ore e rotolate quindi nello zucchero rimasto.

Si conserva per diverse settimane, in un vasetto ermetico.