

## Lo Zenzero, La Radice Che Viene Da Lontano

Written by Administrator

Monday, 13 February 2012 12:47 - Last Updated Saturday, 27 September 2014 09:11

---



### LO ZENZERO: LA RADICE CHE VIENE DA LONTANO

La radice di Zenzero, rizoma della pianta *Zinziber Officinalis*, è una radice originaria dell'Asia orientale. Fresca, essiccata o caramellata, è diventata ormai una spezia, dal gusto leggermente piccante e dal profumo intenso di citronella, molto apprezzata anche nella nostra cucina. Oltre alle indiscusse proprietà aromatiche, lo zenzero, viene coltivato come pianta medicinale e terapeutica fin da tempi antichissimi.

Ha azione antiulcerosa, aumenta la secrezione biliare, ed è uno stimolante generale ed un efficace ricostituente, conosciuto fin dall'antichità dalla farmacopea cinese per lottare contro l'affaticamento, l'astenia e l'impotenza (è considerato un efficace tonico Yang, adatto per rafforzare le energie maschili).

Lo zenzero viene considerato una spezia "calda", che stimola la circolazione, rilassa i vasi sanguigni periferici, impedisce il vomito (è quindi utile per rimettere in sesto lo stomaco, specie se si soffre di nausea mattutina), ha effetto spasmolitico, favorisce la digestione, è antifatulente ed antisettico.

E' una delle più importanti erbe digestive, a tal punto che si impiega come rimedio preventivo contro il mal di viaggio o la nausea; inoltre, è utile in presenza di ipoacidità gastrica o se si è afflitti da problemi intestinali.

Un impacco caldo di zenzero è utile in caso di dolori muscolari, in caso di strappi, distorsioni, mal di schiena, e altre lesioni, artrosi o artrite; l'infuso tiepido è invece utile nell'alleviare il dolore provocato da piccole ustioni ed eruzioni cutanee.