

Zdrowie z natury



Ellen Heidböhmer

# Imbir



Lecznicze zastosowanie od A do Z

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Imbir



Ellen Heidböhmer

# Imbir



Lecznice zastosowanie od A do Z

**Vital**  
DZIENNIKARSKA EDYCJA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Łazarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-18-3

Copyright © 2006 at F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München,  
All rights reserved

Original title: Gesund mit Ingwer:  
Effektiv. Natürlich heilend. Anwendungsmöglichkeiten von A - Z. Rezepte  
by Ellen Heidböhmer [www.herbig.net](http://www.herbig.net)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Porady zawarte w niniejszej książce zostały dokładnie sprawdzone zarówno przez autorkę, jak  
i wydawnictwo, jednak, mimo dołożenia wszelkiej staranności w ich opracowaniu, autorka oraz  
wydawnictwo nie odpowiadają za ewentualne błędy lub nieścisłości. Porady zawarte w książce  
nie będą stanowiły również podstawy do odpowiedzialności odszkodowawczej autorów lub  
wydawnictwa oraz ich pełnomocników za poniesienie ewentualnych szkód zdrowotnych,  
osobistych, rzeczowych oraz majątkowych wobec użytkowników.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

---

Przedmowa.....	9
Imbir - zarys historyczny .....	11
Kurioza i ciekawostki.....	11
Zwyczaje .....	19
Kilka słów o imbirze .....	23
Informacje botaniczne .....	23
Zbiory, obróbka, przechowywanie.....	25
Rodzaje imbiru .....	27
Składniki imbiru i ich działanie .....	31
Co warto wiedzieć o leczniczym zastosowaniu imbiru?.....	41
Dawkowanie oraz zastosowanie .....	43
Choroby i objawy, na które imbir wywiera pozytywny wpływ .....	47
Otyłość .....	47
Alergie.....	48
Stany lękowe.....	48
Arterioskleroza .....	49
Astma .....	50
Ostre zapalenie oskrzeli.....	51
Biegunka .....	52
Zaburzenia układu krążenia.....	53

Bóle gardła .....	55
Hemoroidy .....	57
Schorzenia dróg moczowych .....	57
Herpes Simplex (wirus opryszczki pospolitej) .....	59
Heksenszus (lumbago) .....	60
Hipertonia i hipotonia .....	61
Bóle korzonków .....	62
Bóle głowy .....	63
Skurcze .....	64
Dolegliwości wątroby .....	64
Bóle menstruacyjne .....	65
Zakwasy, bóle i skurcze mięśni .....	66
Bóle ucha .....	68
Parodontoza .....	68
Powiększenie prostaty .....	69
Choroby reumatyczne .....	70
Zapalenie żył .....	71
Choroby i objawy, które da się leczyć	
imbirem .....	73
Wzdęcia .....	73
Choroby przeziębieniowe .....	74
Gorączka .....	76
Choroby układu krążenia .....	77
Dolegliwości żołądkowe .....	78
Zawroty głowy .....	81
Nudności .....	82
Imbir jako środek wzmacniający .....	85
Obniżenie odporności .....	85

Brak motywacji, wypalenie zawodowe, wyczerpanie, zmęczenie, problemy z zasypianiem .....	86
Choroby przewlekłe .....	89
Demencja starcza.....	91
Imbir w pielęgnacji skóry i włosów .....	93
Trądzik .....	93
Przebarwienia starcze i posłoneczne.....	93
Wypadanie włosów.....	94
Skóra wrażliwa .....	95
Dodatkowe metody zastosowania imbiru .....	97
Imbir jako środek przeciwbakteryjny, przeciwgrzybiczy i przeciwrobaczy.....	97
Imbir jako środek przeciwzakrzepowy .....	100
Imbir jako środek odtruwający .....	101
Imbir jako środek pobudzający obieg limfy .....	101
Imbir jako środek przeciwnowotworowy? .....	102
Przepisy lecznicze oraz sposoby zastosowania imbiru .....	103
Dodatek kulinarny.....	107
Przepisy z imbirem .....	107
Lista przepisów.....	109
Wprowadzenie .....	115
Przystawki.....	119
Sałatki .....	119
Zupy.....	122



Dania główne .....	124
Mięso .....	124
Ryby i owoce morza.....	150
Dania wegetariańskie .....	154
Sosy i chutney.....	160
Przekąski.....	162
Desery .....	164
Pieczyno.....	171
Pasty kanapkowe.....	180
Napoje.....	186
Suplement .....	203
Imbir i wyroby imbirowe w handlu .....	203
O Autorce .....	205

# Przedmowa

---

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku!

Od kilku lat na Zachodzie imbir mocno zyskał na znaczeniu. W związku z tym świeże korzenie imbiru możesz kupić już w większości supermarketów. W sklepach ze zdrową żywnością oraz tych oferujących chińskie jedzenie znajdziesz z kolei suszony imbir, a na wielu półkach z przyprawami łatwo zauważysz również taki produkt jak proszek imbirowy.

I w tym miejscu aż chce się powiedzieć: „Nareszcie!”, tym bardziej, że imbir zalicza się przecież do najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Zarówno w ajurwedzie, jak i w tradycyjnej chińskiej medycynie imbir jest wysoko ceniony z powodu swych właściwości rozgrzewających. Co więcej, imbir ze względu na swą wyjątkową wszechstronność zastosowania urósł w hinduskiej ajurwedzie do rangi panaceum. W chińskim ziołolecznictwie natomiast imbir jest uznawany za jedno z „Trzech Wielkich Źródeł Mocy”, wraz z żeń-szeniem oraz lukrecją. Na Dalekim Wschodzie stanowi on oczywistą część lokalnej codzienności. Codziennie niemal dwa miliony tamtejszej ludności używa imbiru do przyprawiania dań oraz napojów.

Dzięki zastosowaniu imbiru można nie tylko zapobiegać chorobom, lecz także wspomagać skuteczność procesów leczniczych. O tym, jak można tego dokonać, przeczytasz właśnie w tym poradniku. Jeżeli chcesz wyleczyć się z jakiejś choroby oraz załagodzić jej objawy, poszukaj jej nazwy w naszym spisie treści.

W drugiej części książki znajdziesz z kolei mnóstwo smacznych i zarazem zdrowych przepisów z użyciem imbiru, który możesz łatwo włączyć zarówno do swej kuchni, jak i do swojego życia.

Jeśli jeszcze nie odważyłeś/odważyłaś się sięgnąć po imbir, to na początku spróbuj łatwej do przyrządzenia wody imbirowej (przepis znajdziesz na str. 187). Pij następnie przez kilka dni od dwóch do trzech filiżanek dziennie, a szybko przekonasz się o jej dobroczynnym działaniu.

Na koniec chciałam życzyć ci wielu przyjemnych chwil spędzonych na lekturze tego poradnika, a także mnóstwa zabawy przy próbowaniu załączonych do niego przepisów.

Ellen Heidböhmer



# Imbir – zarys historyczny

---

## Kurioza i ciekawostki

Pierwotne pochodzenie imbiru znajduje swój początek w gorących i wilgotnych lasach tropikalnych znajdujących się w regionie środkowej oraz południowej Azji. Chociaż miejsce dokładnego pochodzenia imbiru nie zostało, niestety, jeszcze w pełni ustalone, przypuszcza się, że mogą to być m.in. takie obszary jak Jawa – jedna z czterech głównych wysp otoczonej Oceanem Indyjskim Republiki Indonezji; Wyspy Pacyfiku lub też znajdujący się w zachodniej części Pacyfiku, a także należący do Melanezji (grupy wysp położonych na północny wschód od Australii), Archipelag Bismarcka.

Wówczas – oprócz złota, kamieni szlachetnych oraz jedwabiu przez długi czas jednym z nielicznych najważniejszych dóbr handlowych były głównie rośliny korzenne. Dla żadnej innej przyprawy nie wszczęto tylu wojen oraz nie zorganizowano tak licznych i nieraz kosztownych ekspedycji, co dla samego imbiru. Jednak używanie imbiru zarówno jako przyprawy, jak i w celach leczniczych miało dla ludzkości niezwykle istotne znaczenie już tysiąclecia temu. Według chińskich i hinduskich przekazów ustychny imbir nie tylko znajdował swe zastosowanie jako przyprawa oraz lek – i to już w trzecim tysiącleciu przed narodzinami Chrystusa – lecz także odgrywał istotną rolę jako element wielu ceremonii religijnych.

Już 2700 lat przed narodzinami Chrystusa słynny chiński cesarz Shen Nung w swym obszernym, lecz niestety

niezachowanym do dnia dzisiejszego dziele, oprócz wzmianek o właściwościach leczniczych imbiru podał też dosyć dokładne – jak na te czasy – informacje odnośnie sposobów jego zastosowania.

Chińczycy uznawali Shen Nunga za jednego z Trzech Żółtych Cesarzy (Bogów), którzy byli kiedyś ludźmi i działali jako ludzie, zanim stali się bogami. Cesarz uchodzi w Chinach za twórcę chińskiego ziołolecznictwa, który odkrył działanie takich zbóż jak proso, soja, ryż oraz pszenica. Z tego powodu określano go mianem „Boskiego Rolnika”.

Pierwszy Żółty Cesarz, Fu Shi, wprowadził wiedzę o pojęciach yin i yang. Drugi cesarz, Huang Ti, nauczał akupunktury.

Natomiast ostatni z trzech Żółtych Cesarzy, Shen Nung, podzielił rośliny lecznicze na trzy kategorie. Do najniższej kategorii należały Zioła Sługów – wprawdzie były to rośliny lecznicze, ale i zarazem silnie trujące, które mogły być użyte tylko w bardzo małych dawkach i tylko w przypadku chorób.

Do następnej kategorii zaliczano Zioła Ministrów, które nie zawierały żadnych substancji trujących, dlatego też można było je zastosować w przypadku leczenia lekkich schorzeń, ale tylko jeśli to leczenie nie trwało zbyt długo.

Za najlepsze ze wszystkich ziół uznawano Zioła Królewskie. Były to przede wszystkim najcenniejsze rośliny lecznicze, które nie wywoływały żadnych skutków ubocznych oraz mogły być używane dłużej i w dużych ilościach. Cesarz Shen Nung uważał imbir za najważniejsze Zioło Królewskie.

Imbir i jego właściwości lecznicze opisano również w Wedach – najstarszych tekstach religijnych stanowiących zarazem podstawę hinduizmu, których najstarsze części zostały napisane nawet około 1200 lat przed narodzinami Chrystusa.

Oprócz Wed również w Koranie oraz Biblii znajduje się wzmianka o palczatce imbirowej jako jednej z najstarszych roślin leczniczych.

Pochodzący z Południowo-Wschodniej Azji żeglarze już w drugim tysiącleciu przed narodzinami Chrystusa wiedzieli, że imbir może zapobiegać pojawieniu się choroby morskiej lub służyć do leczenia jej objawów. Żeglarze przywozili imbir do Egiptu, gdzie uchodził on za cenną przyprawę oraz był stosowany zarówno do przygotowywania potraw, jak i do pielęgnacji ciała, a także odprawiania obrzędów kultowych. Zaraz po cynamonie Egipcjanie uznawali imbir za ich drugi najważniejszy towar handlowy. W 650 r. p.n.e. zbudowano w Asyrii największą bibliotekę starożytności. Na znajdujących się tam ponad 30 000 glinianych tabliczek wryto opisy 250 różnych rodzajów roślin leczniczych. Imbir został jednak na nich opisany jedynie jako przyprawa, roślina do oczyszczania powietrza oraz dodatek do napojów.

Nadal pozostaje zagadką, kiedy i w jaki dokładnie sposób imbir dotarł do Chin. Da się jednak znaleźć wzmiankę o żyjącym w V wieku przed narodzinami Chrystusa słynnym filozofie Konfucjuszu, który jadał imbir podczas każdego posiłku.

W 332 r. p.n.e. Aleksander Wielki popłynął statkiem na podbój Egiptu. Ze swego podboju wyruszył do Grecji, gdzie sprowadził imbir. Przyprawa ta cieszyła się u greckich kucharzy uznaniem zarówno z powodu jej silnego aromatu, jak i ze względu na różnorodność zastosowań. Z kolei pochodzący z Azji Mniejszej lekarz i farmakolog Dioskurydes zachwycał się imbirem przede wszystkim z uwagi na jego właściwości rozgrzewające. W swym – napisanym w około 78 r. n.e. – pięciotomowym dziele dotyczącym lekoznawstwa Zachodu, *Materia*

*Medica* Dioskurydes uznawał za wskazane, aby spożywać imbir również w przypadkach dolegliwości żołądkowych.



Żeglarze z Południowo-Wschodniej Azji już w II tysiącleciu p.n.e. dowiedzieli się o tym, że imbir świetnie sprawdza się w leczeniu choroby morskiej.

Odnosząc się do słów Dioskurydesa, dowiadujemy się, że „korzenie imbiru wykazują działanie rozgrzewające oraz wspomagają trawienie i pracę żołądka”.

Grecki lekarz, Galen z Pergamonu (131–201 n.e.) na brak apetytu przepisywał z kolei lekarstwo sporządzone na bazie takich składników jak biały pieprz, imbir, miód, sok pigwowy oraz ocet. Co więcej, za pomocą imbiru Galen leczył również paralizę, które w jego opinii występowały w organizmie wskutek zachwianej równowagi flegmy.

Imbir cieszył się dobrą sławą również u Rzymian, którzy nie tylko uznawali go za cenną przyprawę, lecz także zaliczali do najważniejszych lekarstw stosowanych za czasów Cesarstwa

Rzymskiego. Rzymscy lekarze mieli go zawsze pod ręką podczas wypraw zbrojnych, w których musieli uczestniczyć wraz z wojskami.

Jednak wskutek zarówno wędrówek ludów, jak i w następstwie upadku cesarstwa zachodniorzymskiego oraz rozprzestrzeniających się na całą Europę najazdów Germanów, imbir wraz z innymi przyprawami i roślinami leczniczymi stopniowo popadał w zapomnienie i nie wzbudzał żadnego zainteresowania ze strony najeźdźców. Wiedza o uzdrowicielskiej mocy tych roślin przetrwała jedynie w klasztorach chrześcijańskich.

Dopiero w X w. n.e. imbir na nowo odzyskał należne sobie uznanie. Na stołach niemieckich kupców znowu zagościły takie przyprawy z Zachodu jak pieprz, goździki, imbir oraz wiele innych przypraw.

Wraz z wyprawami krzyżowymi ponownie wzrósł nie tylko sam popyt na orientalne dobra konsumpcyjne, ale – co za tym idzie – również handel przyprawami.

Szeroko rozpowszechniony w średniowieczu strach przed zarazą i zatruciami przybierał nieraz wyjątkowo dziwne kształty. W związku z tym zaczęto traktować imbir jak lek przeciwko dżumie. Mimo swej niewątpliwej skuteczności oraz wszechstronności zastosowania, imbir nie zdołał jednak wyleczyć choroby. Mógł za to z pewnością zapobiegać zarówno negatywnym skutkom zdrowotnym, jak i pogorszeniu się samopoczucia, które w tym czasie wynikały przede wszystkim z kiepskich warunków higienicznych oraz ogromnej ilości psującej się żywności.

Osoby zamożne przyprawiały swoje dania takimi przyprawami jak cynamon, imbir, kardamon, goździki oraz gałka muszkatołowa. Natomiast dla ludzi biednych przyprawy te często znajdowały się poza zasięgiem. Zdarzało się jednak, że używali oni



imbiru do przyprawiania piwa, które w tej postaci cieszyło się w średniowieczu dość dużą popularnością. Ponadto uprawiali również w swych ogrodach korzenie tataraku – traktując je jako alternatywę dla imbiru.

Średniowieczni lekarze zalecali stosowanie imbiru zarówno przy wszelkiego rodzaju lekkich dolegliwościach, jak i w przypadku ciężkich chorób. Już wtedy imbir był znany ze swojego wzmacniającego, oczyszczającego oraz pobudzającego działania, co przyczyniło się do określenia go mianem „boskiego ognia”. Co więcej, doszło nawet do tego, że na jakiś czas pieprz jako przyprawa został zepchnięty przez imbir na drugi plan, nie ustępując mu w niczym pod względem ostrości smaku.

Hildegarda z Bingen (1098-1179) przepisywała swym pacjentom imbir jako lek na dolegliwości żołądkowe, zaparcia, a także w celu stymulacji trawienia i do użytku zewnętrznego przeciwko łuszczycy. Przy czym nie omieszkała ich również przestrzec przed tym, iż ze względu na swe rozgrzewające działanie imbir może dodatkowo wywoływać rozwiązłość, która w obliczu średniowiecznego chrześcijaństwa nie była zjawiskiem mile widzianym.

Paracelsus (1493-1541) natomiast nie tylko zalecał stosowanie roślin leczniczych, takich jak choćby imbir, którego sam używał jako leku, lecz także zależało mu na tym, aby na podstawie własnych samodzielnie zebranych doświadczeń opisać leczniczą moc natury.

W XVI w. Hiszpanie przetransportowali imbir do swojej kolonii na Jamajce, gdzie panowały świetne warunki do jego uprawy, skąd później wyeksportowali go do Europy.

Z kolei w XVII w. kawa, herbata oraz kakao stopniowo przyczyły znaczenie przypraw jako dóbr handlowych, co

poskutkowało tym, że ludzie zaczęli jadać prostsze i słabiej przygotowane potrawy.

W XVIII w. – ze względów ekonomicznych – starano się sprowadzić do kraju zarówno narkotyki lecznicze, jak i przyprawy o działaniu narkotycznym. W wyniku wyżej podjętych działań lokalne przyprawy zyskały na znaczeniu, zaś imbir znowu został zepchnięty na drugi plan.

Również w pierwszej połowie XIX w. imbir nie wrócił do łask, tym bardziej, że ówczesny popyt na rośliny lecznicze oraz przyprawy nadal systematycznie wzrastał. Anglia była wówczas jedynym państwem, w którym imbir wciąż cieszył się na tyle dużą popularnością, że nawet Szekspir wspominał o nim w swoich dziełach. Co więcej, za panowania króla Henryka VIII ilości spożywanego imbiru były naprawdę ogromne. Na elżbietańskim dworze z kolei, oprócz samego imbiru sporym, uznaniem cieszył się także często wówczas spożywany chleb imbirowy.

W wielu angielskich definicjach i przysłowiach motyw imbiru pojawia się również dzisiaj. A oto przykłady:

- ginger\* (żywiolowość, zapał, energia),
- ginger group (grupa członków parlamentu, których powołuje rząd),
- gingerhead (rudzielec),
- to ginger up (coś ożywiać, doprowadzać coś do porządku, podnosić kogoś na duchu).

Ponadto w Anglii da się znaleźć również takie produkty spożywcze jak np. marmolada imbirowa, Ginger Ale (napój bezalkoholowy o smaku imbirowym), ginger bread (miodowe lub korzenne pierniki o smaku imbirowym), ginger nuis (ciasteczka imbirowe) oraz ginger snaps (wafelki imbirowe).

\*Ginger – imbir (ang.).

# Składniki imbiru i ich działanie

---

Świeży imbir składa się w 80% z wody. Do jego dalszych składników należą również skrobia, białka, tłuszcze, surowe włókna, substancje mineralne, witaminy – szczególnie te z grupy A i B, substancje wzmacniające smak (np. gingerol będący tutaj główną substancją smakową), barwniki, siarka oraz olejki eteryczne (zawierające od ok. 1-4% do nawet 60% zygiberenu). Do chwili obecnej w imbirze stwierdzono obecność ponad 160 składników. Skład poszczególnych składników danego gatunku imbiru może być jednak całkiem zróżnicowany w zależności od jego miejsca pochodzenia.

*Imbir zawiera wiele substancji odżywczych.*

100 g imbiru zawiera:

- 97 mg wapnia,
- 17 mg żelaza,
- 10 mg potasu,
- 130 mg magnezu,
- 34 mg sodu,
- 140 mg fosforu.

W tym przypadku do najważniejszych składników imbiru należą jednak:

*Asparagina*

Asparagina to kwas aminowy, który wchodzi w skład np. szpinaku oraz działa moczopędnie.

### *Borneol*

Jest to związek chemiczny należący do grupy monoterpenu alkoholowych.

Borneol stanowi jeden ze składników olejków eterycznych\*, który można znaleźć w takich przyprawach jak np. cząber, kardamon, gałka muskatołowa oraz szałwia. Borneol wykazuje działanie:

- przeciwbólowe,
- przeciwzapalne,
- przeciwgorączkowe,
- chroniące wątrobę.



Borneol jest ważnym składnikiem imbiru oraz olejków eterycznych, który można znaleźć m.in. w szaławii.

### *Chawikol*

Należy on do grupy fenylopropanów, a jego substancją pokrewną jest estragol. Chawikol działa:

- pobudzająco, stymulująco,
- przeciwgrzybiczo.

---

\*Olejki eteryczne najwyższej jakości dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

### *Cyneol*

Cyneol zalicza się do grupy monoterpenów alkoholowych.

Razem z seskwiterpenami cyneole należą do głównych składników olejków eterycznych, które są w większości pochodzenia roślinnego. Cyneol jest znany również pod nazwą *eukaliptol*. Jest on ostry i palący. Cyneol wchodzi w skład takich przypraw jak np. kardamon, liść laurowy, szalwia oraz anyż gwiazdkowaty. Cyneol może stanowić alternatywę dla kortyzonu. Cyneol ma działanie:

- przeciwbólowe,
- wykrztuśne,
- przeciwkaszlowe,
- antybakteryjne,
- obniżające ciśnienie krwi.

### *Kumen*

Kumen to produkt przejściowy, który powstaje podczas produkcji kaprolaktamu i działa:

- antyalergicznie,
- antybiotycznie.

### *Cymen*

Znany również jako *p-cymen*. To ciecz należąca do grupy węglodorów terpenowych wykazująca działanie:

- przeciwwirusowe,
- przeciwgrzybicze,
- immunostymulacyjne.

### *Dehydrogingeron*

Patrz: gingerol. Wykazuje działanie:

- wzmacniające wątrobę,
- przeciwzapalne.

### *Geraniol*

*Geraniol to alkohol monoterpenowy – będący składnikiem olejków eterycznych – o działaniu:*

- przeciwgrzybiczym (szczególnie przy grzybach Candida)
- odstrasżającym insekty,
- immunostymulacyjnym.

### *Gingerdion*

Substancja ta jest zaliczana do grupy fitamin (antyoksydantów fenolowych – przyp. tłum.) stanowiących mechanizmy obronne roślin, które chronią je przed wirusami, bakteriami, insektami oraz drapieżnikami. Fitaminy są nie tylko konieczne do przeżycia roślinom, lecz także stanowią nieodzowny element zdrowego odżywiania u ludzi. Od lat bada się ich wpływ na organizm ludzki, tymczasem, jak na razie wykazano, substancje te wykazują działanie:

- obniżające ciśnienie krwi,
- regulujące poziom cukru we krwi,
- wspomagające trawienie,
- poprawiające przemianę materii,
- immunostymulacyjne,
- przeciwzapalne,
- obniżające cholesterol,
- przeciwrakowe.

### *Gingerol*

To właśnie ta substancja nadaje imbirowi jego ostry smak. Gingerol rozkłada się na zingerony, heksanole oraz szogaole. Gingerol jest częścią oleorezyny (strona 38). Gingerole, które należą

do grupy związków organicznych, stanowią około jedną czwartą składu oleorezyny – mając tym samym wpływ na jej lepłą konsystencję. Gingerole to także substancje o działaniu:

- przeciwbólowym,
- obniżającym gorączkę,
- kojącym żołądek,
- pobudzającym wydzielanie soków trawiennych,
- przeciwzakrzepowym,
- poprawiającym ukrwienie,
- obniżającym cholesterol,
- nieznacznie poprawiającym ciśnienie krwi.

Gingerol w połączeniu z szgaolem działa wzmacniająco na serce, poprawia odporność oraz pobudza apetyt.

### *Heksahydrokurkumina*

Kurkumina stanowi naturalny składnik ostrzyża długiego (kurkumy) i występuje w odcieniu pomarańczowożółtym. Substancja ta jest stosowana jako dodatek żywnościowy (E100) oraz wytwarzana syntetycznie.

Kurkumina jest również stałym i istotnym składnikiem curry, i wykazuje działanie:

- immunostymulacyjne,
- wzmacniające wątrobę,
- obniżające ciśnienie,
- pobudzające wydzielanie żółci oraz enzymów trzustkowych,
- odstrasżające insekty,
- podrażniające skórę.



Kurkumina odstrasza insekty i stanowi jeden ze składników imbiru.

### *Limonen*

Limonen zalicza się do surowców naturalnych, które pochodzą z grupy monoterpenuw monocyklicznych. Substancja ta występuje w formie bezbarwnej cieczy o cytrusowym zapachu. Limonen wykazuje działanie:

- uspakajające,
- rozluźniające,
- immunostymulacyjne,
- odstrasżające insekty,
- podrażniające skórę.

### *Linalol*

Linalol stanowi jeden ze składników olejków eterycznych oraz wykazuje działanie:

- usuwające napięcie,
- uspakajające,
- przeciwbólowe,
- antybakteryjne.



### *Mircen*

To inaczej 7-metylo-3-metylo-1,6-oktadien.

Mircen występuje w formie bezbarwnej lub żółtawej cieczy. Substancja ta zalicza się do monoterypenów acyklicznych oraz stanowi jeden ze składników olejków eterycznych. Mircen znajduje się w koprze, estragonie, fenkule włoskim, oleju konopnym, chmielu oraz kminku. Mircen wykazuje działanie:

- antybakteryjne,
- uspokajające,
- immunostymulacyjne,
- odstrasżające insekty,
- rozluźniające mięśnie.

### *Neral*

Zarówno neral, jak i geraniol zaliczają się do grupy stereoizomerów. Obie te substancje połączone ze sobą tworzą cytral, który stanowi główny składnik olejku z trawy cytrynowej. Neral działa bakteriobójczo.



Oprócz gorącej kąpieli również rozmaite składniki imbiru, takie jak choćby oleorezyna, sprzyjają uspokojeniu oraz pozbyciu się napięcia.

## *Oleorezyna*

Patrz: gingerol, szogaol.

Ta lepka i złotobrazowa ciecz powstaje w wyniku ekstrakcji imbiru z rozpuszczalnikami takimi jak np. alkohol, który później wyparowuje. Oleorezyna składa się w około jednej trzeciej z lotnych olejków eterycznych, zaś kolejna jedna trzecia składu to substancje wzmacniające smak. Pozostała jedna trzecia oleorezyny to tłuszcze i inne substancje organiczne. Oleorezyna jest pozyskiwana wskutek ekstrakcji rozpuszczalnikowej przy udziale nasion, korzeni, liści oraz owoców. Prawie wszystkie rodzaje oleorezyny zawierają olejek eteryczny. Oleorezyna:

- farbuje,
- nadaje smak,
- uspokaja,
- rozluźnia.

## *Fitohormony*

Fitohormony stymulują produkcję hormonów powstających wewnątrz organizmu. Fitohormony działają w organizmie podobnie jak hormony.

## *Pinen*

Substancje  $\alpha$ -pinen i  $\beta$ -pinen należą do grupy terpenów dwucyklicznych oraz stanowią główny składnik olejków terpentynowych otrzymywanych przez destylację z parą wodną żywicy sosnowej. Pinen wykazuje działanie:

- immunostymulacyjne,
- wykrztuśne,
- przeciwkaszlowe,
- odstraszaające insekty.

### *Proteaza*

Proteaza to enzym, który rozcina wiązania peptydowe, czyli trawi białko.

Proteaza wykazuje działanie:

- wspomagające trawienie białek,
- ogólnie wspomagające trawienie.

### *Szogaol (część oleorezyny)*

Szogaol stanowi główny „wystrzacz” smaku imbiru. Substancja ta rozrasta się podczas leżakowania oraz wskutek podgrzewania. Szogaol wykazuje działanie:

- pobudzające,
- przeciwbólowe,
- przeciwgorączkowe,
- uspakajające,
- rozszerzające naczynia,
- podnoszące ciśnienie krwi,
- wspomagające trawienie,
- obniżające cholesterol,
- przeciwzakrzepowe.

### *Terpineol*

Tym terminem określa się trzy następujące izomery:  $\alpha$ -terpineol,  $\beta$ -terpineol oraz  $\gamma$ -terpineol. Izomery te należą do grupy mono-terpenów monocyklicznych ze wzorem sumarycznym  $C_{10}H_{18}O$ . Terpineol to jasna lub bezbarwna ciecz mająca różne, dość charakterystyczne zapachy. Często pojęcie *terpineol* jest używane zamiennie z pojęciem  $\alpha$ -terpineol. Terpineol wykazuje działanie:

- dezynfekujące,
- przeciwkaszlowe.

### *Cineol*

Cineol to olejek eteryczny o działaniu:

- poprawiającym ukrwienie skóry.

Uwaga: Cineol używany w bardzo dużych dawkach może wywoływać podrażnienia skóry!

### *Zingeron*

Zingeron to pochodna gingerolu należąca do grupy derywatów monoterpenów oraz do fenylopropanów. W przypadku gdy imbir jest stary, źle przechowywany lub bardzo długo gotowany, traci on swój ostry smak. Powstające wtedy związki chemiczne określa się mianem zingeronów. Zingeron podnosi ciśnienie krwi.

### *Zingiberol*

Zingiberol jest to hydrokso-forma zingiberenów o działaniu:

- przeciwzapalnym,
- bakteriobójczym.

### *Zingiberon/Zingiberen*

Są zarówno seskwiterpenami, jak i produktami rozkładu olejku eterycznego, gingerolu. Mogą wykazywać działanie:

- przeciwnowotworowe.

Gingerole mają tutaj kluczowe znaczenie, bowiem swym działaniem oraz strukturą chemiczną są zbliżone do aspiryny, a codzienne spożywanie pięciu gramów imbiru może znacznie przyczynić się do zmniejszenia podatności na udary i zakrzepy.



**Ellen Heideböhmer** - od wielu lat zajmuje się alternatywnymi metodami leczenia oraz Tradycyjną Medycyną Chińską. Opublikowała wiele artykułów dotyczących tematyki zdrowotnej.

Imbir jest jedną z najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Posiada bardzo szerokie spektrum działania - antybakteryjne, przeciwwirusowe, przeciw pasożytnicze oraz przeciwutleniające. Ze względu na wyjątkową wszechstronność zastosowania uzyskał rangę zdrowotnego panaceum. Dzięki swojemu działaniu może nie tylko zapobiegać chorobom, lecz także wspomagać skuteczność procesów leczniczych. Przez wielu ludzi używany jest również jako afrodyzjak.

W książce znajdziesz wszystkie schorzenia, które eliminuje imbir oraz wiele przepisów leczniczych jak z jego pomocą zadbać o skórę i włosy. To nie tylko skuteczne remedium łagodzące ból gardła, ale także ułatwiające trawienie i przyswajanie pokarmów. Likwiduje również wzdęcia oraz łagodzi mdłości i wymioty. Pomocne przy wielu dolegliwościach, np.: bieguncie, chorobie lokomocyjnej, kaszlu, zatruciach pokarmowych, bólach menstruacyjnych, alergiach. Ponadto działa jako środek wzmacniający przy obniżonej odporności, braku motywacji, wypaleniu zawodowym, zmęczeniu, problemach z zasypianiem czy chorobach przewlekłych, a także demencji starczej.

## Poznaj wszystkie właściwości imbiru.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65404-18-3



9 788365 404183

[poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)

