

## Miért lesz hálás a szervezetünk, ha rendszeresen fogyasztunk gyömbért?



Régebben csak ősszel és télen, a megfázásos időszakban fogyasztottam gyömbért, de ma már nyáron is rendszeresen adagolok belőle a hűsítő italaimba. Hogy miért? Egyetlen szóval meg tudom magyarázni: egészséges. Igaz, hogy kissé csípős az ízvilága, de rendkívül sok haszna van az egészségünkre nézve.

A gyömbér sokféle tápanyagot tartalmaz, nagy mennyiségben található benne B6- és C-vitamin, illetve magnézium, kálium, réz és mangán. Mivel víz- és rosttartalma kiemelkedő, segít fenntartani a bélrendszer egészségét, és még a fogyást is támogatja.

További előnyei közé tartozik, hogy alacsony a kalóriatartalma, emellett fitokémiai anyagokat is tartalmaz, melyek nagyon hasznosak a szervezetünk számára. De polifenolok is megtalálhatók benne, melyek az oxidatív stresszel szemben jelentenek komoly védelmet.

Számtalan tanulmány számolt már be arról, hogy a gyömbér rákellenes hatásokkal is bír. Hozzájárul a gyomor és a bélrendszer kiegyensúlyozott működéséhez, hiszen megakadályozhatja a ráksejtek létrejöttét a gyomorban és a béltraktusban, sőt akár még a pusztulásukat is előidézheti.

A gyömbérnek mindezek mellett kiemelkedő a fájdalomcsillapító hatása. Nem csupán a migrénes fejfájást képes megszüntetni, hanem a menstruációs görcsöket is csillapíthatja. A gyömbér gyulladásgátló hatással is rendelkezik, s mint ilyen, nagyon hatékony az ízületi és izomfájdalom csillapításában. Hiszen ha megszűnik a gyulladás, akkor a fájdalom is eltűnik.

A gyömbért az emésztési zavarok doktorának is nevezik. Indiában már évszázadok óta alkalmazzák émelygés ellen, de különféle emésztési problémákat is orvosolnak a segítségével. A gyömbér bél- és gyomorvédő szerepét a növényben található gingerol nevű polifenol adja.

Ez a gyógynövény antivirális, azaz vírusölő tulajdonságokkal rendelkezik. Nagyon hatékony megfázás és hányás esetén, hiszen eredményesen pusztítja el azokat a vírusokat, amelyek ezeket a betegségeket okozzák. A gyömbér megakadályozza a vírusok elszaporodását, így influenzaszезonban mindenképpen érdemes rendszeresen fogyasztani.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/miert-lesz-halas-a-szervezetunk-ha-rendszeresen-fogyasztunk-gyombert/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)