

## A gyömbér előnyei betegség esetén



Sokan szenvednek valamilyen májbetegségben. Amikor valakinél alkoholos zsírmájbetegséget diagnosztizálnak, némelyek azt gondolják, hogy ez a betegség csak és kizárólag a mértéktelen alkoholfogyasztás következményeként alakult ki. Pedig ez egyáltalán nincs így. Ennek a betegségnek más okai is lehetnek, például, ha valaki súlytöbblettel rendelkezik, de a túl sok cukor fogyasztása is ok lehet.

Mikor és kik vannak még veszélyben? Az alkoholos zsírmájbetegség tehát nemcsak akkor alakulhat ki, ha valaki alkoholistá, hanem akkor is, ha az érintett metabolikus szindrómában szenved, azaz magas a vérnyomása vagy a koleszterinszintje, illetve azoknál az embereknél is gyakran előfordul, akik 2-es típusú cukorbetegségben szenvednek. Számukra az elsődleges feladatnak a szervezetben kialakult gyulladás csökkentése kell, hogy legyen. A legjobb döntés ebben a helyzetben az életmódváltás, melyben prioritást kell kapnia az egészséges táplálkozásnak és a rendszeres testmozgásnak.

Mi segíthet még? Számos kutatás igazolja, hogy a gyömbér rendszeres fogyasztása is segíthet azoknak a személyeknek, akik alkoholos zsírmájbetegségben szenvednek. Milyen hatása van a gyömbérnek akkor, ha valaki ilyen egészségügyi gonddal küzd?

A gyömbér nagyon hatékony lehet számukra is, hiszen javítja a máj egészségi állapotát, jó hatással van a májenzimek működésére, illetve ez a gyógynövény az inzulinérzékenység javításában is az élen jár. Természetesen a gyömbér önmagában nem elegendő a gyógyuláshoz, szükség van még életmódváltásra is, azaz a rendszeres mozgásra és az egészséges étrend kialakítására is, mely bőven tartalmaz szezonális zöldségeket és gyümölcsöket.

A gyömbér egyik hatóanyaga a benne található gingerol nevű antioxidáns vegyület, amely gyulladásgátló tulajdonsággal is rendelkezik. Azok tehát, akik ízületi gyulladásban szenvednek, bátran fogyasszák rendszeresen a gyömbért, mivel nemcsak a gyulladást, hanem a fájdalmat is eredményesen csökkentheti.

Számtalan kutatás igazolja, hogy a gyömbér sok más egészségügyi probléma esetén is hatásos lehet, többek között enyhíti az izmok fájdalmát, de szabályozza a vércukorszintet is, sőt hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez, valamint eredményesen veszi fel a harcot a fertőzésekkel szemben.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/a-gyomber-elonyei-betegseg-eseten/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)