

IMBIR – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE, ZASTOSOWANIE, PRZECIWWSKAZANIA

Imbir (łac. Zingiber officinale Roscol) to znana od wieków roślina, którą obecnie uprawia się w tropikalnej Azji, Indiach, Chinach i Ameryce. Do celów leczniczych i kulinarnych wykorzystuje się jej korzeń. Ze względu na wysoką zawartość olejków eterycznych najbardziej ceniony jest imbir bengalski. Związki chemiczne odpowiedzialne za prozdrowotne właściwości imbiru to: zingiberon, zingiberol, gingerol, zingeron, szahol, borneol, cyneol. Istotna jest też zawartość fenyloalkonów wykazujących działanie przeciwwymiotne. Dobroczynny wpływ imbiru na organizm człowieka, który może być stosowany w postaci doustnej czy zewnętrznej tradycyjnie wykorzystuje się w medycynie ajurwedyjskiej oraz w przepisach świętej Hildegardy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Imbir ma szereg właściwości leczniczych. Przede wszystkim znany i ceniony jest za wzmacnianie zdolności obronnych organizmu. Olejki i żywice obecne w korzeniu wykazują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Świeży korzeń pomaga skrócić czas trwania przeziębienia, obniżyć gorączkę i zmniejszyć związane z tym osłabienie. W przypadku gdy tylko pojawią się pierwsze objawy spadku odporności dodaje energii i przyspiesza powrót do zdrowia. Osoby borykające się z problemem alergicznego nieżyty nosa z powodzeniem zmniejszą uciążliwy katar stosując preparaty z imbirem.

Dobrym rozwiązaniem w leczeniu chorób sezonowych jak grypa, alergia czy przeziębienie jest napar z imbiru. Aby go przygotować należy dwie łyżeczki sproszkowanego imbiru zalać 200 ml wrzącej wody. Następnie przykryć i zaczekać, aż proszek opadnie

na dno szklanki. Taki napój można pić jeszcze ciepły z dodatkiem miodu. Skutecznie złagodzi dolegliwości i szybko poprawi stan chorego. Dużo silniejsze w swoim działaniu będą imbirowe szoty. Mają ostry, intensywny smak i aromat. Najlepsze właściwości prozdrowotne ma świeżo sporządzona mikstura. Aby ją przygotować należy zetrzeć na tarce o drobnych oczkach świeże, obrane korzenie imbiru. Następnie przecisnąć je przez gazę, tak by otrzymać sam sok. Do mętnego, powstałego po odsączeniu płynu można dodać równą ilość soku z cytryny lub pomarańczy czy owoców aronii oraz odrobinę miodu. Taki skoncentrowany napój wypity raz dziennie w ilości 30-50 ml uchroni nas przed infekcjami.

Działanie prozdrowotne imbiru ma dużo szersze możliwości zastosowania. Zarówno herbatka czy świeży sok z imbiru podane przed posiłkiem wzmagają apetyt. Substancje zawarte w korzeniu pobudzają wydziela-

nie soku żołądkowego i żółci przez wątrobę. W ten sposób usprawniają procesy trawienia oraz przyspieszają perystaltykę jelit. W przypadku dzieci przyjemny i pożyteczny będzie masaż brzucha olejkim imbirowym rozcieńczonym oliwą. Takie działanie spowoduje większą ochotę na posiłek oraz wyciszy i uspokoi niejadka.

Imbir podany po posiłku łagodzi objawy jelita drażliwego i niestrawności takie jak obrzmienie brzucha, uczucie pełności, wzdęcia, gazy, zaparcia. Są to bardzo popularne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego pojawiające się po posiłkach ciężkostrawnych, smażonych, bogatych w białko oraz surowych owocach i warzywach. Za działanie łagodzące uciążliwe objawy, powodujące dyskomfort w życiu codziennym, odpowiadają zawarte w imbirze enzymy wspomagające trawienie oraz hamujące rozwój patologicznej flory bakteryjnej w jelitach. W tym przypadku najlepiej sprawdzi się ciepły napar z suszonego korzenia,

Dobrym rozwiązaniem w leczeniu chorób sezonowych jak grypa, alergia czy przeziębienie jest napar z imbiru. Aby go przygotować należy dwie łyżeczki sproszkowanego imbiru zalać 200 ml wrzącej wody. Następnie przykryć i poczekać, aż proszek opadnie na dno szklanki. Taki napój można pić jeszcze ciepły z dodatkiem miodu. Skutecznie złagodzi dolegliwości i szybko poprawi stan chorego.

który powinno się pić małymi łykami. Dodatkowo imbir łagodnie odkaża przewód pokarmowy i zmniejsza bolesne skurcze brzucha. Można więc stosować go przy bieguncie różnego pochodzenia. Warto na wyjazd zabrać sproszkowany korzeń imbiru i w razie potrzeby zmieszać dwie łyżeczki w butelce wody i wypić.

Imbir doskonale znany jest ze względu na działanie przeciwwymiotne i zmniejszające mdłości. >>





W chorobie lokomocyjnej najlepiej zażyć imbir na dwie godziny przed podróżą, a następnie powtarzać dawkę co cztery godziny. Można stosować gotowe syropy, tabletki do ssania, drażetki lub żuć kawałek korzenia, pić napar lub do ciepłej wody dodać kilka kropli nalewki z imbiru.

Ta roślina lecznicza wywiera również korzystny wpływ na układ krążenia. Tą właściwość wykorzystuje się w profilaktyce miażdżycy tętnic oraz u osób z problemem zimnych stóp i dłoni. Jest to możliwe, gdyż imbir powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, lepszy przepływ krwi oraz zmniej-

szenie jej lepkości. W tym przypadku doskonale sprawdzi się dodanie kilku kropli nalewki z imbiru do wody i wypicie jej przed snem. W celu rozgrzania stóp i dłoni można zastosować masaż tych części ciała olejkami lub dodać go do kąpeli.

Imbir sprawdzi się też w problemach typowo kobiecych i typowo męskich. U Pań zmniejsza zatrzymywanie wody i obrzęki w organizmie związane ze zmianą stężenia hormonów w cyklu menstruacyjnym. Roślina przyniesie ulgę kobietom, które przechodzą miesiączkę z silnym bólem, któremu towarzyszy słabe krwawienie. Jeśli

chodzi o mężczyzn, to mogą oni wykorzystać dobroczynny wpływ imbiru na poprawę libido.

Może być też stosowany przez osoby aktywne fizycznie podczas leczenia kontuzji czy jako środek łagodzący bolesne, nadwyrężone mięśnie po intensywnych treningach. Gorący kompres z dodatkiem olejku imbirowego przyniesie ulgę zmęczonym nogom i złagodzi bolesne skurcze. Imbir w postaci ciepłych okładów z nalewki lub dodany do kąpeli pomocny będzie przy bólach kręgosłupa oraz zapaleniu i sztywności stawów.



Compeed®

DOTRZYMA CI KROKU



PLASTRY NA ZWYRODNIENIA

PLASTRY NA ODCISKI

PLASTRY NA PĘCHERZE

PLASTRY NA ZROGOWACENIA

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Perrigo Poland Sp. z o.o.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.

WYROBY MEDYCZNE COMP/KP/2023/214

UNDOFEN® Nr 1 W POLSCE WŚRÓD PREPARATÓW NA GRZYBICĘ I KURZAJKĘ¹



Lek OTC*



Lek OTC*



Wyrób medyczny



Wyrób medyczny



Kosmetyk



Kosmetyk

GRZYBICA STÓP I PAZNOKCI

KURZAJKI/BRODAWKI

CODZIENNA PIELĘGNACJA

1. Based on internal analysis by Perrigo Poland sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland Pharmascope for the period 12/2022; OTC3: 06G3 and 06L1, MAT 12/2022 reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved. **UNDOFEN MAX SPRAY**, aerozol na skórę 1 g odpowiednio kremu lub roztworu zawiera 10 mg chlorowodoru terbinafiny (Terbinafini hydrochloridum). Wskazania do stosowania: zakażenie grzybicze skóry wywołane przez dermatofity: grzybica stóp, grzybica fałdów skórnych, grzybica skóry gładkiej, łopięz pstry. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. **UNDOFEN Amorolfina**, 50 mg/ml, lakier do paznokci leczniczy. Skład 1 ml lakieru zawiera 50 mg amorolfiny (co odpowiada 55,74 mg amorolfiny chlorowodoru). Wskazania do zastosowania: leczenie łagodnej, dalszej i bocznej podpiłtkowej grzybicy paznokci wywołanej przez dermatofity, drożdżaki i pleśnie, ograniczonej do dwóch paznokci. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o.

UNDO/KP/2023/215

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Ważne jest by stosować go odpowiedzialnie i zachować umiar. Jego działanie jest silne i może być szkodliwe dla kobiet w ciąży, karmiących piersią i dzieci do 6 roku życia. Przeciwwskazany jest u osób cierpiących na nadkwaśność, mających problemy z krzepnięciem krwi oraz stosujących leki przeciwzakrzepowe. Zawsze, gdy chcemy wprowadzić imbir do swojej diety czy spróbować jego leczniczych właściwości w postaci zewnętrznej skonsultujmy to ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

Zarówno świeże jak i suszone, a następnie sproszkowane korzenie imbiru są charakterystyczną przyprawą kuchni indyjskiej. Rozgrzewające, aromatyczne, lekko pikantne zyskały też uznanie na stołach Polaków. Zimowa herbata, szarlotka czy rosół coraz częściej otrzymują dodatkowy smak i nutę ostrości dzięki imbirowi.

Jak widzimy imbir to roślina lecznicza o szerokim zastosowaniu. Jego wła-

ściwości odkrywane są od setek lat. Używany jest przez społeczeństwa na całym świecie. Ważne jest by stosować go odpowiedzialnie i zachować umiar. Jego działanie jest silne i może być szkodliwe dla kobiet w ciąży, karmiących piersią i dzieci do 6 roku życia. Przeciwwskazany jest u osób cierpiących na nadkwaśność, mających problemy z krzepnięciem krwi oraz stosujących leki przeciwzakrzepowe.

Zawsze, gdy chcemy wprowadzić imbir do swojej diety czy spróbować jego leczniczych właściwości w postaci zewnętrznej skonsultujmy to ze swoim lekarzem lub farmaceutą.

ANASTAZJA GŁADYSZ

Pracownik Apteki