



## IMBIR

Ta ciepłolubna bylina o silnie rozgałęzionych kłączach pochodzi z południowej Azji, ale spotkać ją można również w innych rejonach podrównikowych, m. in. w Indonezji, Malezji, Brazylii i Australii. Imbir jest bardzo blisko spokrewniony z kurkumą i kardamonem. Imbir dodaje ostrego, cytrynowego smaku tak różnym potrawom jak ciastka i pieczeń wieprzowa. Odgrywa ogromną rolę w tradycyjnym ziołolecznictwie oraz medycynie naturalnej.

### Możliwe zastosowania:

- choroba lokomocyjna,
- uśmierzanie bólu i zmniejszanie stanów zapalnych związanych z artretyzmem,
- łagodzenie bólów mięśniowych,
- osłabianie objawów przeziębienia i grypy,
- dolegliwości żołądkowe, niestrawność, gazy, wzdęcia i kolki
- infekcje żołądkowo jelitowe
- zespół jelita drażliwego,
- nudności i zawroty głowy,
- niedostateczne wytwarzanie żółci,
- niedostatecznie wytwarzanie kwasu żołądkowego,
- niewydolność trzustki,
- niedobór kwasu solnego w soku żołądkowym,
- obniżenie poziomu cholesterolu,
- ochrona żołądka (ze względu na skutki uboczne niesterydowych leków przeciwzapalnych).

Imbir wykazuje działanie rozgrzewające, stymulujące i wzmacniające (zwłaszcza żołądek i nerki), regenerujące, transformujące oraz poruszające złogi materii i zastoje krwi, poprawiające krążenie, osuszające, odtruwające, antytoksyczne, przeciwymiotne, rozkurczowe, wiatropędne, napotne, wykrztuśne, antyseptyczne.

Poprawia także apetyt i trawienie oraz likwiduje uczucie pełności, zwłaszcza po spożyciu pokarmów tłustych.

Bezcenną właściwością imbiru jest jego działanie odtruwające, które polega na dezaktywizacji różnych szkodliwych czynników w organizmie, i to zarówno toksyn, które powstały w procesie wadliwej przemiany materii, jak i toksyn które dostały się do organizmu z pożywieniem lub z nieprawidłowo podanymi lekami. Imbir uruchamia naturalne procesy odtruwające organizmu i niszczy toksyny (spala) i nie narusza jednocześnie pozostałych struktur i funkcji organizmu.

Na układ oddechowy imbir działa wykrztuśnie i napotnie, rozgrzewa płuca i likwiduje dreszcze, przeciwdziała wnikaniu zimna i toksyn do głębszych warstw organizmu.

### Stany zapalne

Imbir może być skutecznym środkiem w leczeniu chorób reumatycznych. Przebadano 56 pacjentów (28 z reumatoidalnym zapaleniem stawów, 18 z zapaleniem kości i stawów oraz 10 z bólami mięśni),



którzy przyjmowali suszony imbir. Ponad 75% pacjentów z zapaleniem stawów wskazywało na zmniejszenie bólu i obrzęków, natomiast u wszystkich pacjentów cierpiących na bóle mięśni zaobserwowano złagodzenie bólu. Żaden z pacjentów nie zgłaszał działań niepożądanych w okresie spożywania imbiru, który wynosił od 3 miesięcy do 2,5 roku.

Naukowcy zasugerowali również wykorzystanie imbiru w leczeniu migrenowych bólów głowy. Opisali historię 42-letniej kobiety, u której migrenowe bóle głowy ustępowały dzięki spożywaniu od 1,5 do 2 g dziennie sproszkowanego imbiru; następnie włączyła do diety imbir i zauważyła wyraźne zmniejszenie częstotliwości ataków migreny. Autorzy wskazali na kilka możliwych mechanizmów działania imbiru w migrenie, ale największe znaczenie może mieć hamowanie tromboksanów i prostaglandyn.

### **Działanie przeciwbakteryjne i przeciw pasożytnicze**

Stwierdzono, że niektóre ostre substancje wchodzące w skład imbiru wykazują działanie przeciwgrzybicze. Ekstrakt z imbiru wykazywał umiarkowane hamowanie rozrostu bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych, w tym *E. coli*, *Proteus vulgaris*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus* i *Strep. viridans*.

Stwierdzono, że seskwiterpeny zawarte w olejku eterycznym imbiru w istotny sposób przeciwdziałają wirusowi nieżyty nosa in vitro. Obserwowano również bezpośrednie działanie przeciw pasożytnicze. Gingerol całkowicie uniemożliwiał zakaźność pasożytem *Schistoma mansoni* u ślimaków i myszy. Ekstrakt z imbiru skutecznie niszczył larwy pasożyta ryb *Anisakis* in vitro.

### **Wpływ na płytki krwi**

Imbir, tak jak czosnek i cebula, hamuje agregację płytek krwi, jednak może działać znacznie silniej. W badaniu porównawczym wykazano, że ekstrakt wodny imbiru wykazuje silniejsze działanie inhibitorowe na agregację płytek niż ekstrakty wodne czosnku i cebuli. Imbir hamował również powstawanie tromboksanów i prostaglandyn proagregacyjnych skuteczniej niż cebula i czosnek. W odróżnieniu od cebuli i czosnku imbir prowadził także do znacznego ograniczenia peroksydacji lipidów płytek krwi.

Wyższą niż nad cebulą wykazano również w badaniu kontrolowanym na kobietach. Jednej grupie podano 70 g surowej cebuli, a drugiej 5 g surowego imbiru i stwierdzono, że imbir wyraźnie ograniczał wytwarzanie tromboksanów płytek krwi, natomiast cebula prowadziła do nieznacznego wzrostu ich wytwarzania (wyniki zbiorcze).

### **Wpływ na metabolizm prostaglandyn**

Wiele składników zawartych w imbirze jest silnymi inhibitorami syntezy prostaglandyn i leukotrienów. Najsilniejszymi są składniki ostre, ale działanie inhibitorowe wykazuje również ekstrakt wodny. Hamowanie powstawania prostaglandyn i leukotrienów może częściowo tłumaczyć, dlaczego imbir był w przeszłości stosowany jako środek przeciwzapalny. Świeży imbir zawiera proteazę, której wpływ na stany zapalne może być podobny do wpływu innych proteaz roślinnych (np. bromelainy, ficyny i papainy).

### **Działanie antybiotykowe**

Wykazano, że imbir, shogaol i zingeron silnie hamują wzrost *Salmonella typhi*, *Vibrio cholerae* oraz *Trichophyton violaceum*, natomiast ekstrakty wodne ze stężeniem 2,5%, 5% i 25% skutecznie zwalczają *Trichomonas vaginalis*.

### **Choroba lokomocyjna**

Skuteczność imbiru w leczeniu choroby lokomocyjnej po raz pierwszy wykazali Mowrey i Clayson w 1982 r. W badaniu zbliżonym do warunków naturalnych wykazali, że 1 g imbiru, podawany nieprzystosowanym do żeglugi po wzburzonych wodach kademtom marynarki wojskowej, redukuje zimne poty i skłonność do wymiotów w porównaniu z placebo w podwójnie ślepej próbie.

Mowrey i Clayson zasugerowali, że przeciwdziałanie chorobie lokomocyjnej przez imbir wynika raczej z lokalnego wpływu na układ żołądkowo-jelitowy niż na ośrodkowy układ nerwowy. Mechanizm działania imbiru, polegający na łagodzeniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych nie został jeszcze w pełni wyjaśniony, ale dostępne dowody potwierdzają tę hipotezę. Stwierdzono, że imbir częściowo ogranicza nadmierną motorykę żołądka charakterystyczną dla choroby lokomocyjnej. Na poparcie mechanizmu działania, obejmującego raczej żołądek niż ośrodkowy układ nerwowy, wykazano w pewnym badaniu, że imbir (1 g) nie wpływał ani na ucho wewnętrzne (przedsionek) ani na układ wzrokowy, które są bardzo istotne w występowaniu choroby lokomocyjnej. Jednak inne wyniki sugerują, że imbir może tłumić impulsy przedsionkowe przenikające do autonomicznych ośrodków mózgu.

Ogólna skuteczność imbiru w chorobie lokomocyjnej nie została jeszcze ustalona.

### **Działanie tonizujące na układ trawienny**

Imbir może jednocześnie poprawiać motorykę żołądka i działać rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co wskazuje na istotne możliwości jego zastosowania w łagodzeniu niestrawności, gazów, wzdęcia i ogólnych objawów zespołu jelita drażliwego.

### **Ochrona żołądka**

Badania sugerują, że związki występujące w imbirze mogą być pomocne w zapobieganiu wrzodom, które powstają wskutek podawania różnych leków, w tym niesterydowych leków przeciwzapalnych. Jednak imbir może negatywnie wpłynąć na istniejące już wrzody ze względu na gorzki smak, który pobudza kwas żołądkowy.

### **Szczególne ostrzeżenia i środki ostrożności**

Spożywając imbir należy zachować ostrożność w przypadku wrzodów trawiennych lub innych chorób żołądka. Jednak nasilenie dolegliwości w tych przypadkach powinno być natychmiast zauważalne i z czasem ustępować.

### **Interakcje**

Imbir może zwiększać wchłanianie farmaceutyków. Nie zgłaszano żadnych problemów w przypadku ludzi, ale imbir może zwiększać prawdopodobieństwo krwawień. Należy zachować

szczególną ostrożność przy zalecaniu dziennych porcji imbiru przekraczających 4 g pacjentom, którzy przyjmują już leki rozrzedzające krew (np. warfarynę lub aspirynę) lub mają podwyższone ryzyko krwotoku.

### **Stosowanie w czasie ciąży i karmienia piersią**

Nie powoduje żadnych działań niepożądanych. Imbir stosowano w próbach klinicznych w leczeniu kobiet ciężarnych doświadczających mdłości. Jednak prawdopodobnie bardziej racjonalnym rozwiązaniem byłoby zalecenie wynikające z tradycyjnej medycyny chińskiej, które nakazuje ostrożne stosowanie suszonego imbiru w czasie ciąży. Dzienna dawka suszonego imbiru nie powinna wówczas przekraczać 2 g.

### **Działanie przeciwwymiotne**

Imbir działa głównie na przewód pokarmowy, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i neutralizuje kwasy żołądkowe. Często stosuje się go zamiast leków zapobiegających nudnościom, które wpływają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą wywoływać zawroty głowy.

Badanie grupy kobiet, które przebyły laparoskopię lub poważną operację ginekologiczną wykazało, że podanie im 1 g imbiru przed zabiegiem, znacznie zmniejszyło nudności i wymioty, zdarzające się często po zastosowaniu narkozy i środków farmakologicznych.

Imbir zapobiega też nudnościom wywołanym chemioterapią. Powinno się go przyjmować w trakcie jedzenia, by uniknąć podrażnienia żołądka. Ponieważ imbir uśmierza nudności, bywa wykorzystywany do łagodzenia częstych u osób starszych zawrotów głowy, a także porannych nudności. Preparaty imbirowe doskonale likwidują wzdęcia.

### **Bóle mięśni i stawów**

Przeciwzapalne i przeciwbólowe właściwości imbiru pomagają łagodzić bóle mięśni i chroniczne bóle związane z zapaleniem stawów.

### **Działanie przeciwzapalne**

Ponieważ imbir działa przeciwzapalnie może być skutecznym środkiem na zapalenie oskrzeli wywołane grypą lub przeziębieniem.

### **Suplementacja**

Należy wybierać preparaty standaryzowane pod względem zawartości fenoli imbiru, jednocześnie zawierające nieprzetworzone świeże kłącze imbiru. Tylko wtedy uzyskujemy pełną siłę działania tego zioła, bez żadnych strat jakichkolwiek jego substancji aktywnych.

Minimalna dzienna porcja to 15 mg fenoli imbiru i 150 mg nieprzetworzonego sproszkowanego kłącza imbiru.

### **Piśmiennictwo, wybrane pozycje:**

- 1.Castelman M. "The Healing Herbs", Bantam Booles, New York 1991.
- 2.,„Uzdrowiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader's Digest 2000.
- 3.British pharmacopoeia. London, Her Majesty's Stationery Office, 1993.
- 4.Deutsches Arzneibuch 1996. Vol.2. Methoden der Biologie. Stuttgart, Deutscher Apotheker Verlag, 1996.