



Zázvor - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 12.08.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4936



Zázvor

Zázvor (latinsky zingiber officinale, lidový název d'umbíř) byl ve starověku i středověku velmi rozšířený. Arabové ho považují za obzvlášť silné afrodisiakum, proto ho přidávají do veterinárních léků podávaných domácím zvířatům s cílem zvýšit jejich plodnost. Zázvor bystří smysly a povzbuzuje krevní oběh. Kromě toho má následující léčivé vlastnosti.

Účinky:

- zrak, vidění
- tlumí bolest
- nechutenství, anorexie
- žaludeční potíže, potíže s trávením
- nadýmání
- průjmy
- pocit plnosti
- infekční nemoci
- erekce, erektilní dysfunkce
- posílení imunity v zimě (imunostimulancium)
- hyperglykémie - snížení hladiny glukózy (krevního cukru v krevním séru)
- vysoký krevní tlak
- kašel
- bolesti svalů
- bolesti kloubů
- nevolnost na zvracení
- nachlazení

Zlepšuje zrak, tiší bolest, doporučuje se v případě nechutenství, špatného trávení (žaludeční potíže), při nadýmáních, průjmech, pocitech plnosti, infekčních chorobách, impotenci. Je rovněž velmi užitečný pro celý proces trávení. Posiluje v zimě imunitu.

V Polsku populární sušený mletý zázvor se od čerstvého chuťově liší. Ty dva se nesmí zaměňovat. Syrový zázvor dodává svěžest a pikantnost. Sušený se hodí spíše do sladkých [jidel](#). Zázvor se nesmí míchat se zelenými bylinami, protože ty se s jeho aroma tlučou. Výborně se však doplňuje s jiným kořením - novým kořením, bobkovým listem, hřebíčkem, muškátovým oříškem a pepřem.

Přidává se do čajového pečiva, anglických pudinků, marinované zeleniny a také mnoha asijských zeleninových jídel. Slouží k aromatizaci kompotů, svařeného [vína](#) a piva. Přidává se rovněž do dýňových a okurkových marinád.

Používá se oddenek. [Rostlina](#) svým vzhledem připomíná rákos. [Účinnými](#) látkami jsou především silice a ostře chutnající gingerol.

LÉČIVÉ ÚČINKY:

Silice a gingerol pomáhají při žaludečních potížích, při pocitu plnosti nebo kinetóze. Zázvor posiluje obranyschopnost organismu, a je proto **ideálním prostředkem proti nachlazení**. Stejně jako česnek je účinným prostředkem ke snížení hladiny [cholesterolu](#) a [krevního tlaku](#).

Čerstvý kořen zázvoru je v léčebných účincích nejučinnější. Při **nevolnosti na zvracení** byste měli žvýkat plátek čerstvého zázvoru nebo jíst kandovaný zázvor. K vyléčení **kašle**, popřípadě nachlazení se používá zázvorový čaj, punč nebo sirup.

Abyste se preventivně chránili před srdečním infarktem, měli byste při vaření pravidelně používat zázvor, popřípadě pít zázvorový čaj. Ke zmírnění **bolestí svalů a kloubů** se doporučují zábaly, koupele a obklady se zázvorovým odvarem, které mají uvolňující a osvěžující účinek.

Důležité: zázvor u většiny žen nepomáhá na těhotenskou nevolnost!

ZPŮSOBY POUŽITÍ ZÁZVORU:

- **Odvar ze zázvoru:** Oloupejte 1 zázvor o velikosti asi 3 cm, nakrájejte na malé kousky, vařte 10-30 minut s 1/2 l vody a poté sced'te. Doslad'te [medem](#). V průběhu [léčby](#) pijte 1 šálek několikrát denně.
- **Zázvorový punč:** připravte jako zázvorový odvar a svařte se skořicí, koriandrem, hřebíčkem a citronovou kůrou.
- **Zázvorový sirup:** 2 lžičky čerstvého zázvoru nasekaného na malé kousky vařte asi 30 minut ve 200 ml vody, přidejte 100 g cukru nebo medu a nechejte zhoustnout. Sirup užívejte po lžičkách nebo zamíchejte do černého čaje.
- **Zábal, [obklad](#) ze zázvoru:** Stejně jako čaj se vaří 30 minut. Zábaly nebo obklady napus'te odvarem nebo jej sced'te a nalijte do koupele.
- **Zázvorový masážní [olej](#):** 1 kořen zázvoru vymačkejte [pomocí](#) odšťavňovače a v poměru 1 : 1 smíchejte se sezamovým olejem. Vyroberte jen malé množství a před upotřebením protřepte. Uchovávejte v ledničce.