

## Zenzero: non solo in cucina, ma un toccasana per molti mali

Inviato da Marista Urru  
lunedì 02 marzo 2009

Tra i piccoli rimedi che mia nonna amava propinarmi, ce ne era uno che mi era particolarmente fastidioso: l'infuso di zenzero, lo trovavo poco piacevole e piccante, ma effettivamente riusciva a decongestionarmi le prime vie aeree.

L'aspetto non era invitante: grattugiava piccole porzioni di una radice bruttina e rinsecchita e molta è stata la mia meraviglia quando mi è capitato di vedere la foto del fiore dello zenzero selvatico, che come potete vedere è bellissimo.

Qualche cenno sulla pianta: questa qualità di zenzero detto anche di White o zenzero selvatico ha aroma e gusto particolarmente pungente, sembra essere a rischio estinzione nei Paesi in cui cresce (Swaziland, Sud Africa e Mozambico), vista la raccolta indiscriminata che se ne fa grazie al suo uso in medicina per curare malattie del torace e come decongestionante. Ha bisogno di umidità e terreno ricco e ben drenato, e per fortuna queste condizioni si possono ricreare e quindi farne delle ottime coltivazioni sia seminandolo che dividendone i rizomi nella stagione invernale

Ho scoperto che ha infinite applicazioni che non conoscevo: favorisce la digestione, è un rimedio contro la nausea, anche per chi ne soffre in viaggio, aiuta la circolazione e può alleviare flatulenza e dolori di stomaco. Addirittura se masticato allevierebbe il male di denti, mentre per i sintomi di raffreddore o influenza, l'infuso di zenzero caldo può aiutare a liberare il naso chiuso e stimola la traspirazione come l'aspirina.

L'infuso: versare acqua bollente su un cucchiaino di zenzero grattugiato, si può aggiungere, se gradito, il succo di mezzo limone e un cucchiaino di miele.

Per reumatismi, dolori muscolari, artrite e nevralgie, mescolate in parti uguali olio di sesamo e succo di zenzero fresco. Frizionate la parte dolente con una garza imbevuta del preparato.

l'olio allo zenzero potrebbe causare prurito, in questo caso diminuire la quantità di zenzero usata per preparare il succo.

Accompagnare il fritto (di pesce, di verdure o altro) con una salsa a base di zenzero grattugiato, salsa di soia e poca acqua per diluirla, faciliterebbe la digestione dei grassi

Impacchi di zenzero per reumatismi:

Fate bollire 2 litri di acqua , a fiamma spenta immergetevi 50 gr di polpa di zenzero grattugiato e racchiusa in una garza. Dopo un poco strizzate con forza, ne uscirà il succo, in quella acqua calda , coprendo le mani con i guanti di gomma, immergete un panno di spugna o cotone da mettere poi ben caldo dalla parte dolorante, coprite con un panno asciutto. Ripetete qualche volta questa operazione, finchè l'acqua conserva il suo calore.

Attenzione: Non applicare sulla testa, né mai sui bambini o su donne incinte, né su tagli o mai in caso di malattie polmonari o in caso di febbre alta o in presenza di dolori da trauma oppure potete comperare già pronto :

Olio essenziale di zenzero

Per un massaggio antinfiammatorio, versate 4 gocce di olio essenziale di zenzero in un cucchiaino di olio di mandorle dolci e massaggiare delicatamente le zone infiammate con un leggero movimento circolare.

Si può anche aggiungere alla miscela un poco di argilla in polvere, mescolando fino ad ottenere una pastella di media consistenza, da applicare sulla pelle e da ricoprire con una stoffa di cotone; lasciate asciugare, tenete in posa 30-40 minuti e risciacquate con acqua tiepida.