



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

JENGIBRE



En este ebook sobre el **Jengibre** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Jengibre?

Beneficios del Jengibre

Cómo tomar Jengibre

Contraindicaciones y efectos secundarios del Jengibre

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Jengibre?

El Jengibre, que responde al nombre científico de *Zingiber Officinale*, es una planta perenne natural de largas hojas de color verde que pueden alcanzar el metro de altura. Su raíz y tallo es un rizoma muy valorado como especia para la cocina, dado su sabor picante y aroma inconfundible.

Pese a su catalogación actual como superfood en ningún caso estamos hablando de una planta novedosa a efectos terapéuticos. De hecho, la raíz de la planta de Jengibre, se viene usando desde hace milenios por la cultura tradicional china e india. En ambas ha alcanzado el estatus de remedio para la salud, al margen de ser un condimento para cocinar.

El Jengibre ofrece multitud de beneficios para la salud debido a sus principales ingredientes, entre los que sobresalen el Gingerol, Shogaol, Oleorresina, ácidos de resina, aceites esenciales, como el Zingiberol y el Zingibereno, Vitamina C y minerales esenciales.

Beneficios del Jengibre

Los estudios clínicos llevados a cabo hasta el momento han confirmado aquello que los asiáticos conocen desde hace milenios, esto es, que el jengibre cuenta con múltiples propiedades curativas y beneficios para la salud.

Combate los resfriados y el frío

Los formatos más recomendados para tomar Jengibre y combatir los resfriados y la gripe, son las infusiones o té de agua con jengibre.

Previene los mareos

El Jengibre es un remedio excepcional para prevenir los mareos típicos de los viajes, hasta el punto de que los primeros navegantes siempre iban provistos de esta sustancia para prevenirlos.

Es antiinflamatorio y analgésico

El Jengibre es un excelente antiinflamatorio y analgésico, comparándose sus efectos a los de los fármacos como el Dicoflenaco.

Calma el dolor menstrual

Si se sufre de dolores de la menstruación se puede tomar Jengibre en forma de infusión, cápsulas, aceites o masticando un trozo fresco.

Combate la tos y la bronquitis crónica

El Jengibre es muy útil para la prevención y el tratamiento de las enfermedades respiratorias. No en vano, sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias curan la tos crónica y la bronquitis.

En lo relativo a sus aceites esenciales, con efectos antiespasmódicos, combaten la tos y la mucosidad.

Reduce las molestias gastrointestinales

El Gingerol contenido en el Jengibre inhibe el crecimiento de la bacteria *Helicobacter Pylori*, lo que redundará positivamente en el tratamiento de los problemas estomacales.

De la misma forma, el Jengibre aumenta la secreción gástrica y la peristalsis intestinal, favoreciendo la digestión y circulación sanguínea. Su raíz picante no irrita las membranas mucosas, sino que actúa de protector del estómago, previniendo la aparición de las enfermedades intestinales.

Combate la diabetes tipo II

Los pacientes de este tipo de diabetes presentan resistencia a la insulina, la hormona encargada de regular el nivel de azúcar en sangre (glucemia).

Al acumular de forma excesiva azúcar en la sangre, pueden sufrir problemas graves de salud.

Pues bien, el Jengibre puede ayudar a regular el azúcar de forma natural y ello gracias a la interacción de ciertas sustancias que posee con la Serotonina (implicada en la secreción de insulina).

Ayuda a adelgazar

El Jengibre aumenta el metabolismo y el flujo sanguíneo, proporcionando calor al organismo, estimulando y favoreciendo que se eliminen gran cantidad de calorías, toxinas y grasas de forma rápida y natural.

Igualmente, ayuda a que se eliminen de la sangre, con mayor rapidez, los efectos de sustancias nocivas como el alcohol.

Mejora los niveles de Testosterona

Distintos estudios relacionan el uso del Jengibre con un incremento de la testosterona y de la mejora en la fertilidad en hombres jóvenes infértiles en un porcentaje de un 17%, en 3 meses, pues el Jengibre promueve un incremento de las hormonas luteinizante (LH), folículo estimulante (FSH) y testosterona (T).

El estudio efectuado por el equipo de investigadores de la Universidad de Tikrit reveló un incremento notable a nivel estadístico en hombres infértiles ($p < 0,01$).

Los expertos sugieren la posibilidad de que la producción de Testosterona se deba a que el Jengibre ha demostrado su eficacia a la hora de disminuir el índice de fragmentación del ADN espermático (DFI). Tal índice se correlaciona negativamente con los niveles de Testosterona.

Cómo tomar Jengibre

A diferencia de lo que sucede con otros suplementos, con el Jengibre tenemos multitud de formas diferentes de tomarlo:

- Raíz natural y fresca de Jengibre: Se puede masticar o rayar para usar como aliño.
- Infusión de Jengibre: Ideal para el frío, así como para mitigar los problemas estomacales e intestinales.
- Cápsulas o comprimidos de Jengibre: Para tratar problemas digestivos.
- Jengibre en polvo: Ideal para usar en zumos o batidos. Estimula la producción de ácido en el estómago.
- Gominolas de Jengibre: Contiene azúcar, pero es una alternativa para tomar Jengibre.

Contraindicaciones y efectos secundarios del Jengibre

El Jengibre no tiene efectos secundarios pero en algunas personas con sensibilidad gástrica les puede provocar:

- Diarrea
- Molestias de estómago
- Acidez

Por otro lado, existen ciertas personas que han de prestar especial atención a las posibles consecuencias de la toma de este suplemento, por lo que han de consultar con su médico antes de hacerlo:

- **Diabéticos:** El Jengibre baja el nivel de glucosa en sangre. Por tanto, las personas diabéticas han de consultar con su médico si es conveniente ajustar la dosis de insulina o antidiabéticos orales para incluirlos regularmente en su dieta.
- **Embarazadas y lactantes:** Se debe consultar con el médico antes de tomar Jengibre.
- **Pacientes con afecciones cardíacas.** En el caso de que la dosis de Jengibre fuera demasiado elevada, puede empeorar determinadas patologías cardíacas.

Por último, indicar que existe constancia de que el Jengibre interactúa con los fármacos anticoagulantes, produciendo hemorragias y hematomas. Por este motivo, las personas medicadas con anticoagulantes no deben tomar Jengibre.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com