ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ

Zingiber officinale

Ďumbier lekársky

ÚČINNÉ LÁTKY

Silice a pryskyřice s komplexem účinných látek.

ÚČINKY

Proti zvracení a nevolnosti, zvyšuje tvorbu slin, produkci žluči i žaludečních šťáv, podporuje pohyby střev, proti křečím, proti vředům žaludku (mimojiné inhibuje množení helicobacter pylori), snižuje hladinu tuků v krvi, zlepšuje citlivost na inzulin, je protizánětlivý a působí proti bolesti (podobným, ale komplexnějším účinkem jako nesteroidní antiflogistika - například ibuprofen), inhibuje aktivaci krevních destiček (proti srážení krve), protimikrobní (viry, bakterie i houby) a antiparazitické účinky, imunomodulační účinky, zvyšuje absorpci železa ve střevě, chrání játra, je antioxidační, chrání zdravé buňky proti poškození chemoterapií. Zkoumají se také účinky proti úzkosti, poruše paměti a proti vysokému krevnímu tlaku.

POUŽITÍ

Proti nevolnosti a prevence zvracení u těhotných žen, cestovní nevolnosti, nevolnosti a zvracení jako nežádoucích účincích chemoterapie nebo po operaci, při revmatismu (i zevně), prevence bolestivých svalů po cvičení, proti menstruační bolesti v prvních 3 dnech (síla účinku stejná jako 400 mg ibuprofenu), trávicí potíže, vysoký cholesterol, migréna (zatím klinicky ověřená kombinace řimbaba-zázvor), podpora paměti a pozornosti, astma, vředová choroba, hubnutí, anémie.

BEZPEČNOST

Mezi nežádoucí účinky patří podráždění žaludku, kožní reakce při přímém kontaktu. Může zesilovat vstřebávání antibiotik, účinek warfarinu a léků proti srážení krve. Vysoké dávky přestaneme užívat týden před plánovanou operací. V těhotenství bezpečný

Tento materiál je určen výhradně pro členy kurzu Akademie léčivých rostlin.
Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.
© Karolína Romášková www.institutleceni.cz

(kategorie A dle FDA), při kojení bezpečný. Kontraindikace při žlučových kamenech.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Bezpečná dávka je kolem 4 g/den čerstvého, 1-3 g sušeného. Nálev až z 10 g čerstvého oddenku. Extrakty se liší obsahem účinných látek podle způsobu extrakce, dodržíme proto dávkování konkrétního přípravku. Z klinických studií vyplývají tyto účinné dávky: bolestivá menstruace: 250 mg sušeného práškovaného oddenku 4x denně první 3 dny menstruace. nevolnost a zvracení v těhotenství: 1 g denně rozdělit do několika dávek. Nevolnost v dopravních prostředcích: 0,5g sušeného nebo 1-2 g čerstvého 30min před jízdou. Prevence nevolnosti po operaci: 1 g čerstvého oddenku 1 hodinu před operací. Revmatoidní artritida: 1-2 g suchého práškovaného kořene denně.

Zdroje:

DISSANAYAKE, Kankanam Gamage Chithramala; WALIWITA, W. A. L. C.; LIYANAGE, Ruwan Priyantha. A review on medicinal uses of Zingiber officinale (ginger). International Journal of Health Sciences and Research, 2020, 10.6: 142-148.

OOI, Soo Liang, et al. Polyphenol-Rich Ginger (Zingiber officinale) for Iron Deficiency Anaemia and Other Clinical Entities Associated with Altered Iron Metabolism. Molecules, 2022, 27.19: 6417.

ZHANG, Shiming, et al. Zingiber officinale var. rubrum: Red ginger's medicinal uses. Molecules, 2022, 27.3: 775.

TALEBI, Marjan, et al. Zingiber officinale ameliorates Alzheimer's disease and Cognitive Impairments: Lessons from preclinical studies. Biomedicine & Pharmacotherapy, 2021, 133: 111088.

SHAHRAJABIAN, Mohamad Hesam; SUN, Wenli; CHENG, Qi. Clinical aspects and health benefits of ginger (Zingiber officinale) in both traditional Chinese medicine and modern industry. Acta agriculturae scandinavica, section b—Soil & Plant Science, 2019, 69.6: 546-556.

BAGER, Steffen. Assessment report on Zingiber officinale Roscoe, rhizoma. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2012, 44: 43.

BROECKEL, Jacob, et al. Effects of ginger supplementation on markers of inflammation and functional capacity in individuals with mild to moderate joint pain. *Nutrients*, 2025, 17.14: 2365.

TIANI, Kendra A., et al. The use of ginger bioactive compounds in pregnancy: an evidence scan and umbrella review of existing meta-analyses. *Advances in Nutrition*, 2024, 15.11: 100308.

Tento materiál je určen výhradně pro členy kurzu Akademie léčivých rostlin.
Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.
© Karolína Romášková www.institutleceni.cz