

# Artritis y los beneficios del jengibre

El jengibre ha sido empleado durante varios siglos por sus propiedades medicinales para el tratamiento de las **artritis**.



## Jengibre

El jengibre, cuyo nombre científico es *Zingiber officinale*, es una planta aromática. Su tallo subterráneo es **considerado como un ingrediente de la medicina tradicional asiática** desde hace más de 2 000 años y posee un sabor picante. La raíz del jengibre puede consumirse fresca, en polvo, secada como especia, en forma de aceite o incluso como zumo, lo que lo ha hecho popular en la gastronomía.

## Beneficios para la salud

El jengibre es una buena fuente de vitaminas A, B1, B2 y B6; también es rico en minerales como el calcio, potasio, hierro y manganeso que lo hacen extremadamente beneficioso para las **artritis** y la salud en general.

- **Antioxidante:** Ayuda a combatir los radicales libres causantes de la degradación de los tejidos y del envejecimiento.
- **Antiinflamatorio:** Bloquea los efectos de las prostaglandinas y contiene compuestos antiinflamatorios muy potentes, llamados gingerols, sustancias que le dan sus potentes propiedades curativas; estas sustancias también son beneficiosas para reducir el dolor en personas que padecen **artritis** reumatoide y artrosis.

- **Analgésico:** Reduce el dolor muscular de las articulaciones, síntoma frecuente en los pacientes que padecen de **artritis**, además del dolor severo que se produce durante un ciclo menstrual.
- **Fortalece al sistema inmunológico:** Es rico en nutrientes como el potasio, niacina, fósforo y vitamina C.
- **Es un aliado contra el resfriado y la gripe:** Tiene propiedades expectorantes, antitusivas, antiinflamatorias y antibióticas que ayudan a combatir las **artritis**, resfriados, gripes y tos con flemas.
- **Problemas digestivos:** Los compuestos fenólicos del jengibre ayudan a aliviar la irritación gastrointestinal, estimulan la producción de saliva y la bilis, favorecen la digestión, disminuyen las náuseas y los vómitos, eliminan el gas intestinal y relajan el tracto gastrointestinal.
- **Ayuda a reducir el estrés:** Uno de los componentes del jengibre es el cineol, un potente aliado que ayuda a disminuir la ansiedad y consigue una sensación de calma. La vitamina B6 estimula los receptores de serotonina, conocida como "la hormona de la felicidad".
- **Estimula la circulación:** El jengibre constituye un buen recurso para favorecer la circulación sanguínea, ya que ayuda a disolver los trombos de las arterias y disminuye los niveles de colesterol en sangre.
- **Alivia las migrañas:** Esta raíz puede bloquear los efectos de las prostaglandinas, sustancia que causa la inflamación en los vasos sanguíneos del cerebro.

En **resumen**, el jengibre, más allá de ser un condimento exótico, es una raíz que aporta muchos beneficios a la salud del paciente con **artritis** porque estimula el sistema inmunológico, es un potente antioxidante y un gran antiinflamatorio. Está disponible en numerosos formatos, por lo que de seguro le resultará fácil de encontrar. Debido a su intenso y peculiar sabor, le aconsejamos empezar agregando solo un poquito a sus recetas, después incrementemente la cantidad de forma gradual para ir acostumbrándose.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

## Bibliografía

1. Ahmed RS, Suke SG, Seth V, Chakraborti A, Tripathi AK, Benergee BD. Protective effects of dietary ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) on lindane-induced oxidative stress in rats. *Phytother Res* 2008;22:902-6.
2. Young HY, Luo YL, Cheng HY, Hsieh WC, Liao JC, Peng WH. Analgesic and antiinflammatory activities of 6-gingerol. *J Ethnopharmacol* 2005;96:207-10.
3. Kuo PC, Damu AG, Cherng CY, Jeng JF, Teng CM, Lee EJ, et al. Isolation of a natural antioxidant, dehydrozingerone from *Zingiber officinale* and synthesis of its analogues for *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*. 2010; 26(1)216-222.
4. Masuda Y, Kikuzaki H, Hisamoto M, Nakatani N. Antioxidant properties of gingerol related compounds from ginger. *Biofactors* 2004;21:293-6.