

Imbir lekarski to jedna z najstarszych uprawnych roślin leczniczych i przyprawowych. Właściwości lecznicze imbiru opisuje jedna z najstarszych chińskich ksiąg medycznych z około 2700 r. p. n. e. Imbir należał do najwartościowszych surowców leczniczych w starożytnej medycynie indyjskiej, tybetańskiej i chińskiej.

Imbir lekarski

W najstarszym zielniku Chin, autorstwa Shen-Nunga, pochodzącym z około 2800 r. przed Chr., imbir zaliczony został do leków klasy drugiej, „o funkcjach ministerskich”. Do tej klasy należało 120 ziół łagodzących ciężkie choroby. Poza zastosowaniem w leczeniu, imbir to cenna przyprawa i ważny składnik potraw kuchni chińskiej. W czasach starożytnych znany był w całym basenie Morza Śródziemnego. Wchodził w skład sławnej odtrutki Mityrydatesa, króla Pontu. Dioskurides w swych pismach wspomina, że imbir przywożono do Rzymu „w syropie, w naczyniach glinianych” i stosowano jako lek żołądkowy. Europa wieków średnich poznała ten surowiec dzięki arabskiemu lekarzowi Awicennie, który opisał działanie lecznicze imbiru w Kanonie medycyny. W XVI w. Marco Polo, jako pierwszy Europejczyk podróżujący po Azji, oglądał uprawy imbiru w Chinach, później surowiec znalazł się w stałym obrocie handlowym w całej Europie. Był jednym ze składników leku zalecanego przeciw zarazie morowej, za panowania Henryka VIII w Anglii.

Naukowy opis rośliny, wykonany przez angielskiego botanika Wiliama Roscoe, i nazwa łacińska gatunku *Zingiber officinale* pochodzą z przełomu XVIII i XIX w. W tym okresie powszechne stało się używanie imbiru jako przyprawy i surowca leczniczego. Książd Kluk, znawca ziół, przypisywał imbirowi działanie wzmacniające i pobudzające. Krakowski lekarz Ignacy Czerwiakowski, w książce *Botanika lekarska do wykładów* (1861) pisał: „imbir należy do środków silnie pobudzających i rozgrzewających, a w mniejszych dawkach do wzmacniania żołądka i poprawiania trawienia”. Przez wiele dziesięcioleci stosowano imbir zgodnie z tymi wskazaniem. Nastąpił nawet okres, w którym prof. Jan Kazimierz Muszyński, w podręczniku farmakognozji z roku 1957, napisał: „obecnie w leczeniu imbir bywa rzadko używany. Dawniej stosowano go jako lek pobudzający wydzielanie śliny i soku żołądkowego, zwłaszcza w bezsoczności. Jest natomiast powszechnie używany jako ostra przyprawa aromatyczna do mięsa i ciast.”

Wkrótce poglądy dotyczące znaczenia imbiru w medycynie całkowicie się zmieniły. W ostatnim dwudziestopięcioleciu kłącze imbiru zostało na nowo odkryte jako cenny lek o wielokierunkowym działaniu. Stosowanie imbiru przez tysiące lat jako leku i przyprawy przez miliony ludzi bez działań niepożądanych i efektów teratogennych, to najlepszy dowód bezpieczeństwa i braku toksyczności.

Związki czynne

Istotne dla działania leczniczego imbiru są żywica, której zawiera 5-8% i olejek eteryczny. Olejek występujący w 0,25-3,3% to mieszanina seskwiterpenów (zingiberen, ar-kurkumenem, β-bisabolen, β-seskwifelandren, ?-farnezen) i monoterpenów (geranial, cytral B, linalol). Ostry smak kłączy imbiru zależy od składników żywicy - fenyloalkanów: są to gingerole, wśród których przeważa 6-gingerol, i bardziej ostre, ale występujące w mniejszej ilości szogaole, zawarte głównie w surowcu podsuszonym jako produkty odwodnienia łatwo ulegających degradacji w wyższej temperaturze gingeroli. Surowy imbir zawiera jeszcze około 9% lipidów i glikolipidów oraz diterpenowe galanolaktyny i zawierające grupy siarkowe kwasy.

W chorobie lokomocyjnej

Imbir okazał się lekiem skutecznie hamującym przykre objawy choroby lokomocyjnej, skutecznie zapobiegającym nudnościom i wymiotom u kobiet ciężarnych oraz nudnościom po

narkozie operacyjnej. Cytowane wyżej badanie skuteczności imbiru w łagodzeniu objawów choroby lokomocyjnej, wykonane przez Grontweda (1988), wykazało istotne zmniejszenie występowania nudności, wymiotów i zimnych potów u cierpiących na chorobę morską kadetów, którzy przyjmowali imbir. Inne badania kliniczne potwierdziły zbliżoną do leków syntetycznych skuteczność sproszkowanego imbiru w łagodzeniu objawów choroby lokomocyjnej, także w zapobieganiu pooperacyjnym nudnościom i wymiotom powodowanym przez narkozę.

W problemach kobiet w ciąży

Nudności i wymioty występują u 50-80% kobiet między 9 a 20 tygodniem ciąży, a ich nasilenie w niektórych przypadkach jest porównywalne z chemioterapią w chorobie nowotworowej. Bardzo źle wpływa to na stan zdrowia, prowadząc w niektórych przypadkach do odwodnienia i pogarszając jakość życia pacjentek. Łagodzenie tych dolegliwości to poważny problem, ze względu na konieczność unikania jakichkolwiek leków w tak wczesnym okresie ciąży. Pomóc może imbir! Badania kliniczne, prowadzone od lat 90. w różnych krajach świata, wykazały wyraźnie pozytywny efekt stosowania imbiru, łagodzącego skutecznie nawet niepowściągliwe wymioty u ciężarnych.

Badania kliniczne nie stwierdzają, wśród kobiet przyjmujących imbir większej liczby przypadków wad rozwojowych i porodów martwego płodu niż w grupie kontrolnej (Portnoi 2003), w badaniu Smith (2004) ryzyko poronienia okazało się nawet mniejsze w grupie przyjmującej imbir. Być może, dzięki przeprowadzonym badaniom, a głównie wynikom badań klinicznych, imbir zostanie wprowadzony powszechnie w Europie do łagodzenia nudności i wymiotów u kobiet ciężarnych.

W chorobach reumatycznych

Stwierdzenie właściwości przeciwzapalnych i związane z tym działanie przeciwbólowe stało się kolejnym odkryciem możliwości wykorzystania imbiru w medycynie. W systemach medycznych starożytnych Indii, Ayurveda i Tibi, imbir był używany w leczeniu chorób reumatycznych. Współczesne badania potwierdziły celowość takiego zastosowania. W latach 80. ubiegłego wieku stwierdzono hamowanie syntezy prostaglandyn. Dalsze badania wykazały, że składniki imbiru hamują tworzenie prozapalnie działających cytokin. Składnik imbiru 6-gingerol działa przeciwzapalnie, hamując powstawanie obrzęku. Wodny wyciąg z kłączy imbiru zmniejszał poziom prostaglandyny E2 w surowicy (szczurów). Te mechanizmy mogą zapobiegać procesom degeneracji chrząstki kostnow stawowej i pomagać w jej regeneracji. Skuteczność imbiru w zmniejszaniu bólu, w dolegliwościach powodowanych przez zapalenie kości i stawów, wykazano w badaniach klinicznych.

Imbir i jego składniki nie powodują uszkodzeń błony śluzowej układu pokarmowego, charakterystycznych dla działania niesteroidowych środków przeciwzapalnych, a nawet chronią błonę śluzową żołądka przed powstawaniem owrzodzeń. Warto więc dalej badać możliwości stosowania preparatów imbiru w łagodzeniu bólu.

Imbir a serce

W roku 1982 Shoji i wsp. opisali dodatnie działanie inotropowe wyciągu z imbiru na izolowanym lewym przedsionku serca świnki morskiej. Późniejsze prace wykazały wyraźny, wielokierunkowy wpływ składników imbiru na układ sercowonaczyniowy jako efekt działania wielu mechanizmów. Obniżanie ciśnienia krwi, bradykardię i bezdech u szczurów powodował 6-szogaol. Wodny wyciąg z imbiru obniżał ciśnienie krwi przez rozkurcz naczyń. Wpływał także na rytm serca, co może wynikać z wpływu na receptory muskarynowe i blokowania kanałów Ca⁺⁺. Działanie inotropowo dodatnie wiąże się z akceleracją pompy wapniowej. Działanie antyoksydacyjne, hamujące oksydację lipoprotein LDL, obniżanie poziomu cholesterolu i lipidów wpływa na zwolnienie procesów aterosklerozy. Przygotowanie potraw

imbirem, szczególnie tłustych, ma istotne znaczenie nie tylko ze względu na poprawę procesów trawienia, ale także na zapobieganie obniżeniu aktywności czynników hamujących procesy krzepnięcia krwi, a więc zmniejszenie możliwości powstawania skrzeplin w naczyniach. Wiele z uzyskiwanych wyników wskazuje na istotne znaczenie stosowania imbiru w zapobieganiu agregacji płytek krwi. Wiele z wymienionych działań imbiru to hamowanie czynników ryzyka, sprzyjających rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych. Imbir, po przeprowadzeniu dalszych badań, imbir może stać się „gorącym” lekiem na serce.

Dawne zastosowania i nowe możliwości

In vitro i in vivo wykazano, że imbir hamuje rozwój wielu szczepów bakterii, wirusów i grzybów. Stosowanie od wieków imbiru, jako przyprawy i leku poprawiającego trawienie, znalazło uzasadnienie w zwiększaniu wydzielania śliny i żółci przez gingerole i szogaole o ostrym smaku. Jednocześnie stwierdzono, że związki czynne surowca wpływają ochronnie na śluzówkę żołądka, zapobiegając powstawaniu wrzodów pod wpływem działania aspiryny i innych środków drażniących. W medycynie krajów arabskich imbir zaliczany jest do afrodyzjaków. Rzeczywiście, w badaniach na zwierzętach zwiększał produkcję spermy i ruchliwość plemników.

Bardzo obiecujące są wyniki prac in vitro, wykazujące hamowanie rozwoju komórek licznych rodzajów nowotworów przez wyciągi z imbiru i przez główne składniki surowca: 6-gingerol oraz 6-szogaol, a jednym z mechanizmów jest indukowanie apoptozy w tych komórkach. Sygnalizowane w badaniach na zwierzętach działanie uspokajające – przedłużanie snu po heksobarbitalu i hamowanie spontanicznej aktywności zwierząt doświadczalnych – wskazywało na wpływ imbiru na ośrodkowy układ nerwowy. W dalszych pracach okazało się, że preparat zawierający wyciągi z imbiru i z liści miłorzębu działał na doświadczalne szczury przeciwlękowo.

Badania nowych możliwości wykorzystania imbiru w terapii ciągle trwają, uzyskiwane wyniki wskazują na wpływ wyciągu z tego surowca i jego głównych składników na układ immunologiczny, działanie ochronne przed powodowanym przez etanol uszkodzeniem wątroby, zdolność poprawiania wrażliwości na insulinę, znaczenie w chemioprewencji nowotworów. Wprowadzenie nowych kierunków działania imbiru do lecznictwa wymaga jeszcze dalszych, intensywnych badań. Można mieć nadzieję, że poza znanymi powszechnie zastosowaniami, jeszcze wiele innych dolegliwości będzie można leczyć przy pomocy tego naturalnego, przyjemnie pachnącego leku, przez wieki będącego tylko korzenną przyprawą.

dr n. farm. Jadwiga Nartowska
Katedra i Zakład Farmakognozji
i Molekularnych Podstaw Fitoterapii
Wydziału Farmaceutycznego AM
w Warszawie

A teraz w skrócie

Właściwości lecznicze imbiru:

1. Pobudza układ odpornościowy
2. Niszczy wirusy (jest bardzo korzystny przy przeziębieniach i bólach gardła)
3. Posiada działanie rozgrzewające (zaleca się jego stosowanie jesienią i zimą)
4. Działa przeciwzapalnie (pomaga przy zapaleniu stawów)
5. Reguluje pracę woreczka żółciowego
6. Przeciwdziała nadmiarowi gazów w jelitach
7. Zmniejsza wydzielanie kwasów żołądkowych
8. Niweluje poranne nudności (zalecany dla kobiet w ciąży)
9. Ułatwia trawienie. Olejek zawarty w kłęczu pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, działa żółciopędnie i rozkurczowo, leczy wzdęcia.

10. Łagodzi mdłości (jest składnikiem leków przeciw chorobie lokomocyjnej), przeciwdziała wymiotom po narkozie i chemioterapii. Wzmaga apetyt.
11. Zmniejsza agregację (zlepianie) płytek krwi, chroni więc przed tworzeniem się zakrzepów. Jest niezbędnym dodatkiem do menu osób z podwyższonym cholesterolem. Łagodzi bóle miesiączkowe.
12. Leczy przeziębienia
13. Przynosi ulgę chorym stawom, bo jest bogaty w substancje przeciwzapalne. Wchodzi w skład niektórych maści i plastrów rozgrzewających. Podczas masażu kilka kropli olejku imbirowego przynosi ulgę obolałym mięśniom.
14. Leczy migreny - regularnie stosowany zmniejsza częstość i ilość ataków, łagodzi też towarzyszące im mdłości.
15. Działa przeciwozbrękowo, bo zawarty w nim olejek eteryczny ma działanie moczopędne.
16. Dbą o jamę ustną. Ma działanie odkażające i odświeżające, pozostawia miły zapach w ustach. Warto płukać nim bolące gardło (do szklanki bardzo ciepłej wody wsypać 2 łyżeczki sproszkowanego imbiru).
17. Zwiększa koncentrację i wydajność umysłową, bo poprawia ukrwienie mózgu. Odrobina sproszkowanego imbiru dodana do kawy, niweluje jej szkodliwe właściwości.
18. Obniża poziom cholesterolu w surowicy, zmniejszanie oksydacji frakcji LDL i wynikające z tego działanie przeciwmiażdżycowe
19. Działa napotne, wykrztuśne.
20. Działa przeciwwrzodowo.
21. Działa przeciwrakowe, (działanie chemoprewencyjne (6)-gingerolu wynikające z działania antyoksydacyjnego oraz przeciwzapalnego, blokowanie transformacji komórek).
22. Działa immunosupresyjnie (potencjalne zastosowanie w transplantologii).

Wiele ośrodków naukowych na całym świecie prowadzi badania nad skutecznością preparatów imbiru w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa oraz reumatoidalnego zapalenia stawów. Choroby te leczy się głównie objawowo, a stosowane leki charakteryzują się znaczną liczbą działań niepożądanych, dlatego konieczne jest poszukiwanie nowych rozwiązań

W kuchni

Popularny w Polsce suszony mielony imbir różni się smakiem od świeżego i nie można go używać wymiennie. Surowy imbir dodaje świeżości i pikantności owocom morza, polepsza smak mdłych potraw i tłustych mięs, np. kaczki czy wieprzowiny. Mielony najlepiej nadaje się do potraw słodkich, np. herbatników, ciast, sałatek owocowych. Pasuje też doskonale do pieczonych jabłek.

Imbir surowy zawsze trzeba obrać, a najlepiej zeszkroić nożem skórkę tylko z kawałka, którego będziemy używać. W żadnej potrawie nie powinno się go łączyć z ziołami, bo te kłócą się z jego aromatem. Świetnie za to komponuje się z przyprawami korzennymi: zielem angielskim, liściem laurowym, goździkami, gałką muszkatołową i pieprzem.

Uwaga: świeży najlepiej trzymać w lodówce, owinięty papierowymi ręcznikami i w plastikowych torebkach przetrwa kilka tygodni. Imbiru w proszku nie kupujemy na zapas, bo zwietrzeje. Małe opakowanie trzymamy w ciemnym i suchym miejscu. Imbir marynowany po otwarciu schowajmy w lodówce. Kandyzowany - w słoiczku, w chłodnym i ciemnym miejscu.

Dla urody

Olejek imbirowy stosuje się w preparatach wyszczuplająco-modelujących, bo pobudza krążenie i przyspiesza spalanie tłuszczu. Ta jego właściwość jest wykorzystywana m.in. w produktach wyszczuplająco-modelujących, wspomagających zwalczanie cellulitu.

Wykorzystywane w kosmetykach działanie przeciwzmarszczkowe. Pełen świeżości i egzotyki zapach imbirowy jest bazą wielu perfum. Imbirowa nuta często współgra z innymi przyprawami (pieprzem, kardamonem) i dodaje "mocy" męskim kosmetykom.

Prawdopodobnie dzięki swoim właściwościom imbir w tradycji azjatyckiej wykorzystywany był jako afrodyzjak. Poprawiając ukrwienie zwiększa bowiem intensywność doznań i wzmacnia erekcję.

Wiele możliwości

W Polsce można kupić korzeń imbiru w całości i sproszkowany. W sklepach z orientalną żywnością dostępny jest imbir kandyzowany i marynowany - różowy i biały - który maczany w sosie sojowym jest dodatkiem np. do sushi. Warto poszukać aromatycznych cukierków i ciasteczek imbirowych. Na półkach sklepów z alkoholem znajdziemy wódkę i piwo imbirowe. Tego ostatniego nie mylmy jednak z "ginger ale", popularnym napojem gazowanym stworzonym w Irlandii, u nas częściej występującym pod nazwą "canada dry". Na straganach w Chinach i Hongkongu oferowany jest imbir konserwowany - miękkie korzenia zatopione w zalewie z cukru.