

Zázvor je víc než jen ostré a chutné koření

Zázvor je přírodní lék, který se užívá už přes 5 tisíc let k léčení trávicího ústrojí a k potlačování bolesti.

V ájurvédské medicíně je zázvor součástí bylinných přípravků známých jako *viškabbesadž* neboli „univerzální medicína“. Kořen neboli oddenek zázvoru obsahuje lepkavou pryskyřici složenou z více než 400 různých biochemických látek.

Zázvor je mírnou bolest utiňující lék, který pomáhá lidem s chronickými bolestmi žít aktivním životem.

Zázvor má nejdéle a nejzajímavější historii ze všech přírodních léčebných prostředků v bylinářově lékárnice. Jako koření obohacuje stoly lidí na celém světě a už po staletí se užívá jako lék. První zmínky o zázvoru jsou přes pět tisíc let staré. Od roku 200 před naším letopočtem se tohoto daru přírody užívá jednak jako kuchyňské bylinky a jednak jako bylinného prostředku pro léčení širokého spektra nemocí. Historikové objevili záznamy ze čtvrtého století před naším letopočtem, v nichž je uvedeno mnoho zdravotních potíží, které se léčí zázvorem. Jako koření je zázvor hlavní složkou tradičních jídel Číny, Japonska a dalších asijských zemí a jeho popularita se rozšířila po celém světě.

Do Evropy byl zázvor poprvé přivezen v devátém století našeho letopočtu. Dlouhá staletí užívali zázvor jen bohatí lidé. Ve třináctém až šestnáctém století se zázvor začal pěstovat ve východní Africe, v Malajsii, na Karibských ostrovech a v dalších částech Afriky. O zázvoru se hovoří v arabských náboženských textech i folkloru a zázvor je dodnes součástí některých náboženských obřadů arabské kultury.

Společnost pětadvaceti tisíc amerických lékařů, kteří si říkali eklektici, popularizovala lékařské použití zázvoru v Americe už v devatenáctém století. Ve své knize *The Materia Medica therapeutics and Pharmacognosy* popisuje Finley Ellingwoodová některé způsoby, jak elektrici užívali zázvor ve svých lékařských terapiích. Moderní věda zkoumá biochemické základy slavné historie zázvoru. Výzkumníci separovali základní komponenty této byliny a zjistili jejich individuální i kombinované účinky. Čím víc se o zázvoru dovíte, tím lépe si uvědomíte blahodárné účinky tohoto přírodního prostředku.

Vše o zázvoru

Zázvor patří do skupiny rostlin *Zingiberaceae*, která zahrnuje také kurkum a kardamon. Jméno „zázvor“ bylo odvozeno velice spletitou ligvistickou cestou ze sanskrtského slova *sringa-vera*, které popisuje jeho tvar připomínající rohy.

Ačkoli jedlá část zázvoru je často označována za kořen, botanici ji nazývají oddenek. Na rozdíl od kořene je oddenek schopen vyrůst a rozkvést, když jej uříznete a přesadíte. Oddenkem je např. také brambor.

Bílá, vláknitá dužina zázvorového oddenku byla důkladně analyzována. Obsahuje 12 až 50 procent sacharidů (dospělejší rostliny mají vyšší obsah sacharidů), 6 až 8 procent tuku, 9 procent bílkovin a 2,5 procenta vláknin. Enzymy – především bílkoviny rozkládající enzym zvaný zingibain – tvoří 2 až 3 procenta jedlé části zázvoru. Zingibain je schopen rozkládat bílkoviny neuvěřitelně účinně. Jeden gram zingibainu stačí na 9 kilogramů masa. Když jíme zázvor s masem, zingibain spojí své síly s enzymy vyměšovanými v žaludku a tenkém střevu a činí naše trávení důkladnějším. Není divu, že asijské kuchyně přidávají zázvor do tolika tradičních masitých jídel.

Zázvor je bohatý na vitamíny, minerály a rostlinné živiny – látky v rostlinách, které posilují zdraví. Obsahuje velké množství vitamínů B (včetně niacinu a thiaminu), beta-karotenu a vitamínu C. Minerály obsažené v zázvoru zahrnují vápník, chrom, germanium, železo, horčík, fosfor, selen a zinek. Zázvor obsahuje také aminokyseliny arginin, cystein, glycin, leucin, lysin a tyrosin. A také fytochemické látky beta-sitosterol, kapsaicin, kurkumin, lecitin, limonen a quercetin.

Chuť a vůni dávají zázvoru jeho esenciální oleje. Tyto oleje, které se různí podle poddruhu dané rostliny a podle půdy, v níž roste, tvoří 1 až 3 procenta průměrného kořene. Pravděpodobně nejdůležitější léčivou složkou zázvorového kořene je lepkavý olej či pryskyřice. V pryskyřičích kořene spočívá kouzlo zázvoru. Tyto pryskyřice obsahují stovky sloučenin, které mají nesmírné množství účinků na molekulární mechanismus lidského těla. Jako by příroda vytvořila tuto bylinu podle přesných specifikací, aby pomáhala člověku udržovat dobré zdraví.

Velký význam zázvoru při artritidě

Biochemik dr. Morton Weidner se začal zajímat o zázvor jako o lék proti artritidě, když pracoval na Kodaňské univerzitě v Dánsku. Uvědomoval si, kolik lidí na celém světě trpí touto nemocí, a znal škodlivé účinky způsobené léky, které se běžně předpisují při léčení artritidy. Uvědomoval si, že je potřeba přírodní produkt, který by pomáhal zmírnit zánět bez negativních vedlejších účinků, a rozhodl se, že takový lék najde.

Výzkumná práce doktora Weidnera nakonec vedla k vytvoření extraktu zvaného EV-EXT 77. Tento zázvorový extrakt zmírňuje příznaky artritidy několika způsoby. Potlačuje tvorbu zánětlivých prostaglandinů přibližně o 20 procent, což z něj činí přírodní inhibitor enzymu COX-2. Na rozdíl od všech ostatních dostupných léků proti artritidě EV-EXT 77 účinně potlačuje tvorbu zánětlivých leukotrienů, které hrají hlavní roli v zánětlivém procesu. Doktor Weidner ukázal, že ačkoli COX enzymy způsobují krátkodobé kloubní potíže, enzymy lipoxygenázy (které přispívají k tvorbě „špatných“ leukotrienů) způsobují potíže dlouhodobě. Protože zázvorový extrakt potlačuje jak enzymy COX-2, tak lipoxygenázy, říká se mu dvojnásobný inhibitor. Kromě toho působí jako antioxidační, neboť zmírňuje výbuch volných radikálů, které se tvoří při vzniku zánětu.

Tento speciální bylinný přípravek navíc podporuje tvorbu biochemických látek zodpovědných za obnovu kloubních tkání zničených zánětem. U některých pacientů se blahodárné účinky projeví už během měsíce, zatímco u jiných to může trvat trochu déle. Ne všechny druhy a formy zázvoru mají stejnou účinnost. Na světě se pěstuje přes sto různých druhů zázvoru a složení každého druhu je jiné. Nejlepší je užívat standardizovaný extrakt, který byl vytvořen specificky pro zmírnění artritických příznaků.

Zázvorový extrakt působí pozitivně také na zažívací systém.

Zmírňuje žaludeční potíže v těhotenství, nebo jako reakci na chemoterapii. Zabráňuje vzniku žaludečních vředů a zmírňuje žaludeční potíže – pomáhá absorbovat živiny v tenkém střevu. Složky zázvoru jsou absorbovány potahem stěn velmi rychle. Když berete extrakt s jídlem, zázvor s sebou „nese“ živiny z jídla, zatímco je absorbován stěnami střeva. Totéž se děje, když berete extrakt zároveň s nějakým lékem. Z toho důvodu se zázvor přidává do tolika bylinných přípravků, neboť zvyšuje absorpci a potenci ostatních ingrediencí. Zázvor také podporuje tvorbu žluči, což zlepšuje trávení. Dále antibakteriální ingredience zázvoru ještě podporují růst probiotických bakterií ve střevním traktu.

Earl Mindell PhD. v knize JAK ZMÍRNIT BOLEST ARTRITIDY PŘÍRODNÍ CESTOU.

Vydalo ji nakladatelství Pragma, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, www.pragma.cz