

Gengibre (Zingiber officinale)



O Gengibre, cientificamente conhecido como *Zingiber officinale*, é uma planta de notável segurança, com baixa toxicidade quando utilizada nas doses corretas. No entanto, é crucial adotar precauções especiais ao utilizá-lo, especialmente em crianças, gestantes e lactantes, recomendando-se acompanhamento médico. Apesar de estudos demonstrarem sua segurança para gestantes, o uso excessivo deve ser evitado, pois pode elevar a pressão arterial e não é aconselhável em casos de doenças hemorrágicas, como dengue e zika.

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados com o uso do Gengibre

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**, mas existe estudo demonstrando ser **seguro** para gestantes.
- Não se deve exagerar no uso. Pode elevar a pressão arterial.
- **Não deve ser usado em caso de doenças hemorrágicas**, como dengue, zika, etc.

Usos – para que serve o Gengibre

Interno

Infusão: chá do rizoma triturado ou picado (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Anti-inflamatório:** excelente ação na redução de inflamações, em doses mais altas. Ação semelhante à do ibuprofeno.
- **Antiemético:** o chá de gengibre é **muito eficiente** para controlar enjoos, inclusive no caso de quimioterapia e de gravidez.
- **Antioxidante:** o gengibre tem ação importante no combate aos radicais livres. Também é quelante de ferro.
- **Antibiótico, antiviral:** extratos do gengibre se demonstraram potentes no

combate a bactérias e vírus causadores de doenças do sistema respiratório.

- **Antitussígeno:** pesquisa demonstrou que tem uma ação melhor que muitos medicamentos no combate à tosse.
- **Antitrombótico:** em dosagens mais elevadas, **reduz plaquetas sanguíneas**, fazendo o sangue mais fluido. **Não usar em caso de doenças hemorrágicas.**
- **Arteriosclerose:** bastante saudável para melhorar a saúde das artérias.
- **Artrite:** pode melhorar significativamente esses casos.
- **Câncer:** ação significativa contra **câncer de pele (melanomas)**, **câncer de fígado**, **câncer de intestino** e **câncer de mama**. Interessante **ação antitumoral**, fazendo dele um ótimo coadjuvante no combate ao câncer.
- **Colesterol, obesidade:** ação muito interessante na redução e no controle do colesterol, aumentando também a **excreção de gorduras**, auxiliando no emagrecimento.
- **Diabetes:** o chá de gengibre se demonstrou eficiente para controlar a glicemia, aumentar a insulina e reduzindo as taxas de colesterol.
- **Fertilidade:** estudos demonstraram um expressivo aumento de fertilidade masculina com o uso do gengibre, aumentando também a concentração de testosterona na corrente sanguínea.
- **Hipertensão:** em baixas dosagens, o gengibre pode causar **elevação da pressão arterial**. Em dosagens elevadas, pode causar **redução da pressão arterial**. É necessário cuidado, porém, não fazendo o uso sem acompanhamento médico. Veja outras plantas com bons resultados nesse quesito clicando [aqui](#).
- **Gastrite, úlceras, proteção do estômago:** foi demonstrado ação de redução do H. Piloni, causador da gastrite. Também se demonstrou ação muito efetiva na proteção da parede estomacal contra álcool e medicamentos.
- **Hepatoprotetor:** o gengibre protege o fígado contra a destruição por medicamentos, como o paracetamol.
- **Nefroprotetor:** ação importante na proteção dos rins em caso de **quimioterapia**.

Externo

Cataplasma, compressa.

- **Anti-inflamatório:** excelente ação na redução de inflamações, dores musculares, artrite, artrose, etc., em doses mais altas.
- **Câncer:** expressiva ação contra melanomas (câncer de pele).

Conclusão

A verdadeira maravilha do gengibre reside em sua versatilidade e potencial terapêutico. Internamente, o chá do rizoma triturado ou picado revela-se uma fonte rica de benefícios, desde sua ação anti-inflamatória comparável à do ibuprofeno até seu poder antiemético, antioxidante e antibiótico. Sua eficácia no tratamento de uma miríade de condições, incluindo diabetes,

gastrite, úlceras e até mesmo proteção do estômago, é impressionante. Externamente, seu uso em cataplasmas e compressas demonstra uma eficácia notável na redução de inflamações e dores musculares, destacando-se especialmente em casos de melanomas, o que o torna uma escolha valiosa para o tratamento do câncer de pele.

Diante de tantas possibilidades terapêuticas oferecidas pelo gengibre, torna-se evidente que essa planta não é apenas uma simples especiaria, mas sim um verdadeiro tesouro da natureza. No entanto, é crucial respeitar suas potenciais precauções e buscar orientação médica para garantir um uso seguro e eficaz, aproveitando ao máximo seus inúmeros benefícios para a saúde.

Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)