

Radice di zenzero, rimedio semplice e rapido per vincere la nausea

scritto da Annalisa Nardi

L'estate è finita eppure l'impressione di essere trattati come gitanti spensierati e smemorati è più forte che mai. Pare d'essere su un pullman, sballottati fra una curva e una brusca frenata. Il paesaggio intorno è fin troppo familiare, ma la destinazione è tutt'altro che sicura. Si procede a balzi, a volte sembra proprio di andare all'indietro. Ma chi gliel'ha data la patente al conducente?

Normale che in qualche momento la nausea prevalga. In questo caso però il rimedio dovrà essere anche altro.

Invece, **per nausee mattutine o da indigestione, cinetosi (mal d'auto) o quando al risveglio lo stomaco è sottosopra** dopo una serata con qualche eccesso di troppo, abbiamo a disposizione qualcosa di davvero comodo ed efficace. E' la radice di zenzero, ultimamente, e giustamente, diventata una vera *star* dei rimedi naturali.

❌ La **radice di zenzero** entra come spezia nella preparazione di molti piatti, ma è da sempre una risorsa fondamentale delle medicine tradizionali. Può essere usata fresca o secca, ed è grazie al **gingerolo**, suo principale componente bioattivo, che possiede molte proprietà medicinali.

Ne abbiamo già parlato qualche tempo fa, per sua azione anti-infiammatoria. L'impacco caldo di zenzero può alleviare notevolmente dolori articolari e muscolari. (La Città Invisibile #34)

Ma anche quando ci troviamo a combattere la nausea avere della radice di zenzero a portata di mano è di grande aiuto. Non solamente aiuta a togliere la nausea, ferma anche l'eventuale vomito.

La maniera più comune di usarla è quella di preparare un'infusione, seguendo queste indicazioni:

Tisana anti-nausea

Versione semplice

Ingredienti:

700 ml di acqua

Un pezzetto di 4-5 cm circa di radice di zenzero fresca

1 o 2 cucchiaini di miele

Preparazione:

Lavare e sbucciare il pezzetto di zenzero. Tagliarlo in piccoli pezzi. Mettere l'acqua in una pentola e portare ad ebollizione. Aggiungere i pezzetti di zenzero e far sobbollire per 5 minuti. Rimuovere dal fuoco e filtrare. Aggiungere il miele. Bere regolarmente nel corso di qualche ora.

Versione arricchita (con tè verde e limone)

Preparare la tisana di zenzero seguendo le indicazioni sopra. Dopo averla filtrata, aggiungere ½ cucchiaino di foglie di tè verde e il succo di un limone. Filtrare un'altra volta dopo 3 minuti. Aggiungere un poco di miele.

Nel caso non si abbia a disposizione la radice fresca, si può usare la **polvere essiccata**. Con la stessa quantità di acqua, si useranno 2 cucchiaini scarsi di polvere da dissolvere nell'acqua bollente.

La polvere essiccata può essere mescolata a del miele (o malto di riso) e spalmata su un pezzetto di pane o una galletta di riso.

Con la polvere si possono anche preparare dei piccoli biscotti secchi, i **gingersnaps**: molto comodi in viaggio e gradevoli per tutti, con e soprattutto senza nausea. (Le migliori versioni sono quelle che per la parte dolce usano solo melassa e niente zucchero.)

L'azione anti-nausea dello zenzero è potenziata dalle sue proprietà digestive, perché favorisce la produzione dei succhi gastrici e la motilità intestinale.

Si vendono anche tanti integratori a base di zenzero, ma optare per uno di questi spesso non serve e, se non si tiene bene il conto di quante capsule si sono prese in quel giorno, si può rischiare di prenderne troppo. La radice di zenzero è un

rimedio potente e, se usato in quantità eccessiva per il proprio stato e condizioni, può finire col provocare proprio ciò che tanto bene riesce ad eliminare!

Beviamo lentamente una bella tazza di tisana allo zenzero e ascoltiamo il nostro corpo. In questo modo potremo sentire quando la quantità altera la qualità, per lo zenzero come per tutte le cose con cui lo nutriamo.

P.S. Devo a Lorenzo Monguzzi e alla sua bella canzone “Tempi difficili” l’immagine degli italiani sul pullman-Italia che ha ispirato l’inizio di questo pezzo.

Avvertenza. *Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.*

***Annalisa Nardi**