

## Un pizzico di... **Zenzero**



Zingiber officinalis  
 Famiglia: Zinziberacee  
 Sinonimo: Ginger  
 Parte usata: rizoma

Lo zenzero è una pianta erbacea perenne, con portamento eretto, che può raggiungere il metro e mezzo di altezza e ha una radice detta rizoma. Annualmente, lo zenzero emette, direttamente dalla radice, uno stelo simile alla canna da zucchero, con foglie strette a forma di lancia. La fioritura è formata da una infiorescenza con l'aspetto di una spiga, composta di fiori bianchi, verde pallido o giallini. Il rizoma viene estratto dopo la fioritura quando la pianta ingiallisce.

### **Le origini.**

Lo zenzero, parente stretto delle orchidee, è originario dell'Asia meridionale, ma è coltivato in tutte le aree equatoriali con clima monsonico. Alla stessa famiglia dello zenzero, e con proprietà simili, appartiene anche la galanga maggiore "alpinia officinalis", conosciuta come "zenzero cinese".

### **La tradizione.**

Lo zenzero viene utilizzato in Oriente da millenni, sia per aromatizzare e insaporire i cibi, sia come rimedio medicamentoso per svariati disturbi. In **Thailandia** vengono applicate compresse e impacchi di radice di zenzero, pestata e mescolata con altre erbe, per gli stati dolorosi e le rigidità muscolari e per traumi, quali strappi e stiramenti, ematomi e contusioni, molto frequenti negli ambienti della **MUAY THAI**, l'arte della boxe thailandese. Lo zenzero è anche impiegato per i disturbi circolatori e per il suo potere dinamizzante ed energizzante, in tutte le condizioni di debolezza ed esaurimento fisico. In **Cina** lo zenzero fresco viene usato contro l'astenia e l'impotenza. E' inoltre conosciuto per le sue proprietà stomachiche e quindi utilizzato nella digestione difficile ed in caso di aerofagia. Infine viene adoperato per la nausea e nella prevenzione delle chinetosi. Per le sue caratteristiche, nella Medicina Tradizionale Cinese e nell'Ayurveda, è collegato all'elemento Fuoco per rinforzare la Milza. Ancora oggi in molti paesi asiatici si usa il rizoma di zenzero negli stati di affaticamento, per alleviare il mal di denti, per i dolori reumatici, il raffreddore, la malaria e tutti quelli che sono definiti "stati umidi" quali la diarrea o l'eccesso di muco. In antichità, i **Greci** e i **Romani** importavano lo zenzero dalla zona del Mar Rosso e ne conoscevano le importanti proprietà medicinali, oltre ad usarlo come spezia. La leggendaria **Santa Ildegarda** badessa di Bingen, mistica ed erborista dell'XI secolo, consigliava di macerare lo zenzero nel vino, e farne impacchi per i disturbi agli occhi o di bere un bicchiere di vino allo zenzero addolcito con il miele, per favorire la vitalità nei convalescenti e negli anziani. In tutte le tradizioni è considerato un potente stimolante sessuale maschile. In Occidente è diffuso come rimedio digestivo già nel Medioevo, e nella Farmacopea Erboristica Britannica è segnalato particolarmente per le coliche intestinali.



## Aromaterapia.

L'olio essenziale di zenzero viene distillato per corrente di vapore, dalle radici sotterranee essiccate, senza toglierne la scorza. Quest'olio essenziale ha un colore ambrato che può virare verso tonalità più chiare o verdastre a seconda delle caratteristiche del terreno da cui viene estratto e della zona di provenienza. Ha un profumo caldo e speziato, legnoso e fresco allo stesso tempo. È usato per aromatizzare i generi alimentari, gli aperitivi alcolici e le bibite. *Vi dice niente, il nome di un famoso aperitivo analcolico, molto diffuso in Italia, il "ginger-ino"?* Trova altresì impiego come componente di cosmetici e profumi che hanno fragranze dal tono maschile o orientaleggiante.

## L'effetto farmacologico.

Principalmente ascrivibile allo gingerone e alla zingiberina, è palese nella stimolazione delle attività digestive. Lo zenzero è utilizzato come analgesico, aperitivo, antisettico, antispasmodico, carminativo e espettorante, febbrifugo, rubefacente, stimolante, tonico. Recentemente sono state studiate le proprietà della pianta; non è ancora possibile attribuire tale effetto ad una parte ben identificata di principi attivi, nello zenzero infatti sono presenti varie sostanze, resine, mucillagini. Le qualità specifiche dello zenzero aprono nuovi ambiti applicativi e ciò trova considerazione anche nella farmacologia contemporanea.

## In cucina.

L'aroma dello zenzero in generale, è molto gradito e rende particolarmente gustosi dolci e vivande. Il rizoma candito o sciroppato è un dolce apprezzato sia in Oriente che Occidente. In Estremo Oriente, in particolare in India e nell'area del Sud-Est asiatico, è usato come condimento in molte ricette di *curry*. Nei paesi anglosassoni entra nella preparazione di birre o di altre bevande fermentate come ad esempio il *ginger-ale* o di dolci come il *pain d'épice*, il pane speziato dei paesi nord-europei. Sull'onda della New-Age e delle realtà culturali di comunità provenienti da altri paesi, la conoscenza e la cultura dei cibi etnici, si sta diffondendo anche in Italia. Accade così, che ingredienti "esotici" come lo zenzero, sono apprezzati e vengono adoperati per la preparazione di pietanze tradizionali.

## Come conservare il rizoma di zenzero.

La radice fresca è piuttosto costosa e purtroppo si conserva per poco tempo. Alcuni consigliano di conservare il rizoma, immerso in un barattolo pieno di sabbia. Funziona davvero?



## L'uso dello Zenzero nel Massaggio Thaiandese.

In Thailandia, unitamente al massaggio, in alcuni casi, sono impiegati degli impacchi o delle compresse di erbe. Queste erbe medicinali, sono scelte in base alle loro proprietà, e sono usate prima, durante o dopo il massaggio, in base al disturbo. A Bangkok, in alcune zone vicino al tempio del Wat Po, dove ha sede la più famosa scuola di massaggio tradizionale thailandese

della capitale, si possono acquistare i tamponi confezionati, già pronti per l'uso. Uno dei principali componenti di questi impacchi e compresse è lo Zenzero.

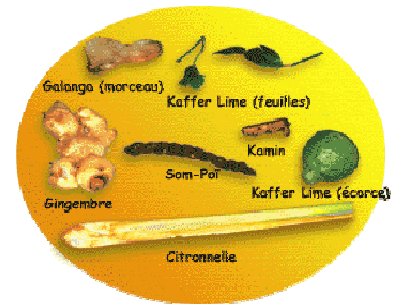
Gli IMPACCHI FREDDI:

Si usano appena possibile, nell'arco delle 24 ore dal trauma, dalla contusione, l'infortunio o l'incidente. Aiutano a fermare l'eventuale perdita di sangue; limitano l'estensione della tumefazione e la sensazione di dolore. Questi impacchi hanno una funzione calmante, astringente, antalgica e decongestionante.

#### Gli IMPACCHI CALDI:

Si usano in un secondo tempo, almeno ventiquattro ore dopo il trauma. Favoriscono lo scioglimento della tensione muscolare, migliorano la micro-circolazione superficiale nella zona contusa, accelerano il risolversi di ematomi e ecchimosi, stimolano il sistema nervoso. Questi impacchi o compresse sono antidolorifici, antinevralgici e tolgono il gonfiore.

Le erbe più usate insieme alla radice di zenzero sono: Aglio, Canfora bianca, Curcuma, Cardamomo, Menta piperita, Lemongrass, Kaffir Lime (scorza), Tamarindo, Eucalipto e Wild Ginger (asarum canadense). Queste piante, in Thailandia sono molto comuni; alcune hanno anche un ampio uso alimentare e si trovano comunemente al mercato della verdura. Lo Zenzero dal profumo fresco e piccante, di cui si adopera la radice pestata, è forse una delle piante più usate; è considerato "il RE delle compresse e degli impacchi caldi" per il suo potere tonificante, riscaldante e decongestionante degli stati infiammatori. In occidente, al contrario, queste erbe fresche non sono di facile reperibilità. Si possono sostituire con erbe e piante dalle proprietà simili, scegliendole secondo le indicazioni e l'applicazione. Se non siamo degli esperti, chiederemo sempre consiglio ad un bravo farmacista o erborista di nostra fiducia. Le erbe fresche in genere, sono preferibili alle erbe secche.



#### Come si prepara un impacco di erbe:



Mettere le erbe scelte in un pezzo di stoffa bianca pulita delle dimensioni di circa 25-30 cm. per lato. Raccogliere i quattro angoli della stoffa e formare un sacchetto o un involto. Aggiungere dell'acqua in una pentola per la cottura a vapore, e metterla a scaldare. Quando l'acqua ha raggiunto la temperatura desiderata, sistemare gli impacchi preparati sopra la griglia. Chiudere il coperchio e attendere

per 10-15 minuti. Le erbe, con l'energia del vapore, rilasciano le loro essenze medicamentose. Non appena l'involto con le erbe avrà assorbito il vapore, e sarà ben impregnato e caldo, sarà pronto all'uso. Usare questo impacco per tamponare e massaggiare le zone doloranti o molto tese, prima o dopo il massaggio manuale, secondo l'occorrenza. Se non si conoscono le proprietà medicinali delle piante, chiedere sempre consiglio ad una persona più esperta in questo campo. Nel caso non fosse agevole la preparazione degli impacchi, in alternativa, è possibile usare degli Oli Essenziali specifici, relativi al disturbo, diluiti in un olio veicolante. Talvolta gli Oli Essenziali sono usati, miscelati, nella applicazioni di argilla verde o di sale marino grosso, che ne potenziano l'effetto. L'applicazione di questi preparati è simile alle precedenti indicazioni.



## L'uso degli oli nel massaggio

L'uso degli oli non fa parte della tradizione del Massaggio Thailandese. In alcune circostanze però può tornare utile l'uso di un olio specifico, in quanto facilita lo scorrimento delle mani e la fluidità del movimento e, contemporaneamente, l'assorbimento e l'azione di alcune sostanze contenute in esso, attraverso la pelle. L'olio da usare nel massaggio viene scelto in base alle sue caratteristiche e proprietà curative, adatte a stimolare una risposta e una reazione di sollievo da parte dell'organismo.

In Thailandia, l'olio essenziale di zenzero è un componente molto frequente nei balsami e nelle pomate a base di oli aromatici, che si possono acquistare nelle farmacie e drogherie, così come nei supermercati e nei templi. Sono dei preparati usati in particolare per i dolori articolari, le congestioni dell'apparato respiratorio e digestivo, i disturbi da raffreddamento. Nell'ambiente della MUAY THAI: l'arte della boxe thailandese, disciplina particolarmente "dinamica", è piuttosto diffusa l'applicazione degli impacchi e compresse con lo zenzero mescolato ad altre erbe medicinali, insieme agli oli e i balsami, per dare sollievo ad ematomi, ecchimosi, contusioni, stiramenti, indolenzimenti muscolari e dolori da trauma, in generale. A Bangkok, al tempio del WatPo, sede della **Scuola di Massaggio Tradizionale Tailandese**, non è raro, specie, all'indomani di qualche incontro di MuayThai, vedere dei giovani atleti sottoporsi ad un trattamento con gli impacchi di erbe officinali, per alleviare gli indolenzimenti e i colpi, del combattimento sostenuto il giorno prima. Il profumo della radice di zenzero, pestata nel mortaio di pietra, si spande nell'aria e permea gli ambienti, tonificando con il suo aroma caldo e piccante, non solo il corpo ma anche l'anima.



**Autore: Cristina Radivo - Asokananda's Authorized Teacher**

### Bibliografia.

- ☞ Ellen Breindl - l'erborista di DIO, Santa Ildegarda mistica medievale. 1989 edizioni Paoline.
- ☞ Fabrice Bandeau - Curarsi con i fiori. 1977 A.Mondadori ed.
- ☞ Julia Lawless - Enciclopedia degli oli essenziali. 1997 Tecniche nuove.
- ☞ S.Sala-M.Stenico-D.Spasiano-L.Miori - Manuale di Aromotecnica. 2000 Zuccari.
- ☞ Lek Chaiya - "Nerve-Touch" massage Manual 1997 ChiangMai Thailand



Questo articolo è stato proposto recentemente da

**ilguerriero.it**  
 Arti Marziali - Sport da Combattimento - Cultura

la rivista on-line del sito il portale di Arti Marziali, Sport da combattimento, Kick Boxing, Muay Thai, Cultura.

ritorna ai [pizzichi...](#)