

✉ U. Siedentopp

El jengibre,

una planta medicinal eficaz como medicamento, especia o infusión

Ginger –

effective as drug, spice and tea



Fig. 1: El rizoma de jengibre crece bajo tierra y presenta unas tuberósidades características

El jengibre (*Zingiber officinale* Rosc., shengjiang) es una especia y planta medicinal utilizada desde antiguo procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático. Esta planta con rizoma de la familia de las zingiberáceas, similar a un lirio, se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales de Asia, en partes de África, en Brasil y Jamaica¹. En la actualidad, casi el 50% de la cosecha mundial procede de la India. El jengibre se da en toda China, pero especialmente en las regiones centrales y meridionales². El jengibre es una planta vivaz resistente con un vigoroso rizoma rastrero horizontal que presenta tuberósidades y ramificaciones (fig. 1). Del rizoma surgen falsos tallos y brotes con flores. El nombre del jengibre procede del sánscrito *shringavera*, que quiere decir “con forma de cornamenta”. De allí se derivaron el griego *ziggiberis*, el latín *zingiber* y el inglés *ginger*. Los rizomas, utilizados para fines terapéuticos y alimenticios, se recogen entre 9 y 10 meses después de la plantación. Después de lavarse bien, el jengibre se deja secar algunos días al sol. De toda la planta sólo se utilizan las «manos» del rizoma, de unos 10 cm de longitud. Los rizomas jóvenes se utilizan frescos, mientras que los más viejos se secan y presentan un sabor mucho más fuerte. El jengibre posee un característico aroma perfumado y refrescante con un toque de limón. Su sabor es especiado, picante y penetrante, con un toque ligeramente dulzón.

Una planta importante en la historia de la medicina

La raíz del jengibre se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina popular como condimento y medicamento beneficioso y eficaz. En China, el jengibre se conoce al menos desde la dinastía Zhou (siglo XI a.C., año 221 a.C.)². Dioscórides, el farmacólogo más conocido de la Antigüedad (siglo I d.C.), se refirió al jengibre en su obra más importante, la *Materia Medica*. “El jengibre es una planta particular, que por la mayor parte nace en la Troglodítica Arabia: de las hojas verdes de la cual usan en aquellas partes para infinitas cosas, como usamos de la ruda nosotros, y la mezclan con los potajes y viandas. Tiene las raíces pequeñas como aquellas del cipro: las cuales son blanquecinas, olorosas y del gusto de la pimienta. Cómese útilmente el jengibre, y suélese mezclar en las salsas. Tiene virtud de calentar, y de digerir. Ablanda el vientre ligeramente, y es muy agradable al estómago. Resuelve los impedimentos que ofuscan la vista, y se mezcla en las medicinas contra veneno tóxicos. En suma, tiene casi la fuerza de la pimienta”³. También Hildegarda de Bingen describía en su herbario medieval el jengibre y sus efectos: “El jengibre es muy cálido y dilatado, esto es, delicuescente...”. La religiosa alemana subraya además su efecto curativo para las enfermedades de los ojos y diversos trastornos estomacales e intestinales. En el Ayurveda, las enfermedades neurológicas, los estados de dolor, la insuficiencia circulatoria, los trastornos digestivos, las náuseas y los vómitos se consideran indicaciones clásicas para el uso del jengibre. En la medicina natural centroeuropea está extendido su uso para la neurastenia, enteritis crónica, tos, retención de orina, trastornos ginecológicos, reuma y faringitis⁴. También se utiliza para los vértigos, náuseas y mareos de viaje, trastornos circulatorios y del riego sanguíneo, dolores y espasmos musculares, así como para los trastornos gástricos y digestivos. Desde la Antigüedad, el jengibre también se considera un afrodisíaco. Es especialmente apreciado en caso de sensibilidad al frío, defensas bajas y debilidad motora.

Sustancias picantes y aceites esenciales con efecto medicinal

La importancia nutricional del jengibre reside en su amplísimo espectro de aceites esenciales (2,5-3%) y sustancias picantes no volátiles. Los principales componentes de

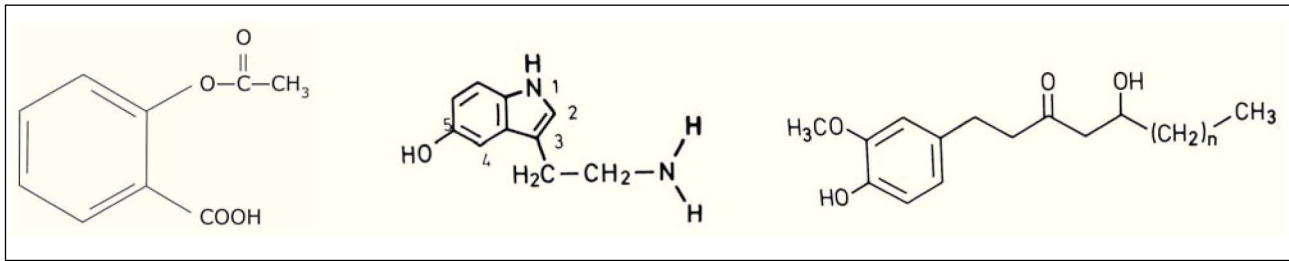


Fig. 2: Ácido acetilsalicílico

Fig. 3: Serotonina

Fig. 4: Gingeroles

la fracción de sustancias picantes son los gingeroles, con un 25%. Un contenido elevado de gingeroles y un sabor picante intenso son señal de frescura y calidad. Por su estructura química y acción, los gingeroles son semejantes al ácido acetilsalicílico (fig. 2), por lo que presentan un efecto analgésico. Como antagonistas de la serotonina, un neurotransmisor (fig. 3), los gingeroles actúan en el estómago y el intestino contra la flatulencia, los espasmos y las náuseas. Junto con los shogaoles, los gingeroles figuran entre las sustancias picantes (fig. 4) que incluso durante la cocción experimentan poca evaporación. Estimulan el flujo de saliva y la secreción de jugos gástricos. Al excitar los receptores térmicos del estómago generan en él una sensación ardiente y cálida muy intensa. Los principales componentes de los aceites esenciales son los sesquiterpenos como el curcumeno y el alfafarneseno^{4,5}. Su aroma característico se debe a la mezcla de isómeros cis y trans del betaeudesmol y a los alcoholes sesquiterpénicos betasesquifelandrol y zingiberol. El olor a limón es debido al neral y el geranial⁶. Al analizar los nutrientes destaca el elevado contenido en agua (81%) y los hidratos de carbono (11%). En cuanto a los minerales, posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro⁷. Además, el jengibre contiene numerosas sustancias vegetales secundarias con efectos antioxidantes.

Aplicaciones farmacológicas diversas

En la fitoterapia occidental, el jengibre se ha incluido en la farmacopea alemana. La monografía de la Comisión E evalúa positivamente el rizoma para los siguientes ámbitos de indicación: trastornos dispépticos y revención de los síntomas del mareo cinético (fig. 5).

En la monografía se describen los siguientes efectos del jengibre: evita las náuseas y vómitos, aumenta la fuerza de contracción del miocardio, fomenta la secreción de saliva y jugos gástricos, actúa como colagogo y estimula el peristaltismo intestinal. Contraindicación: en casos de cálculos biliares sólo debe emplearse previa consulta con un médico. Observación: no debe utilizarse para las náuseas del embarazo⁵. Se han descrito algunos casos en los que tras la ingestión de preparados de jengibre en dosis elevadas aumentó el riesgo de hemorragia por disminución de la síntesis de tromboxano, cuando se administraban simultáneamente inhibidores de la agregación plaquetaria y



Fig. 5: El jengibre es eficaz contra los trastornos dispépticos y las náuseas

anticoagulantes orales⁸. El jengibre es antiemético, positivamente inotrópico, colagogo y estimulante del tono muscular y el peristaltismo intestinales. Las investigaciones farmacológicas con extractos de jengibre y diversas sustancias individuales aisladas han demostrado la presencia de efectos analgésicos, antirreumáticos, antiinflamatorios, anticolesterolémicos e inhibidores del sistema nervioso central. El jengibre en polvo, en dosis de 2 g, es un potente antiemético, al parecer superior a la difenhidramina (dosis terapéutica 100 mg). Como antiemético se toman 2 g de producto recién pulverizado (1 cucharadita = 3 g) con un poco de líquido⁵. Para preparar una infusión en caso de trastornos dispépticos se vierte 1 taza de agua hirviendo sobre 0,5-1,5 g del producto pulverizado de forma gruesa y, tras 5-10 min, se cuele con un colador de té. Tómese una taza antes de las comidas. Como dosis diaria se recomiendan 2-4 g del producto desecado.

Eficacia dietética, especialmente contra las náuseas y el frío

La nutrición y dietética de la medicina china atribuye al jengibre fresco las siguientes cualidades y efectos^{2,9-15}:

- Temperatura: cálido.
- Sabor: picante.
- Afinidad a los órganos: pulmón, estómago/bazo, hígado.



Fig. 6: El jengibre en polvo o desecado calienta y refuerza el Yang



Fig. 7: El especiado té de jengibre dispersa el frío y calienta por dentro



Fig. 8: El jengibre confitado refuerza el bazo y el pulmón con su sabor dulce y picante

- Efectos: calienta el Jiao Medio, suprime las náuseas, calienta el pulmón, calma la tos, transforma la flema, elimina toxinas, dispersa el frío, fomenta el sudor, libera la superficie.

El jengibre se menciona por vez primera como producto dietético en el tratado central del *Mingyi bieleu* ("Notas complementarias de médicos famosos", aprox. del siglo II). Sin embargo, el jengibre desecado ya aparece en el Clásico de la Ciencia Herbolaria de Shennong (finales de la dinastía Han). El jengibre fresco se describe en el capítulo 26 del *Bencao gangmu* ("Farmacología sistemática") de Li Shizhen (1593)². Como indicaciones importantes para su uso terapéutico se encuentran las náuseas, los vómitos, la falta de apetito, la tos, la insuficiencia respiratoria, el frío y los escalofríos, el dolor de cabeza y de las extremidades, la congestión nasal, la dispepsia y diarrea tras el consumo de alimentos en mal estado, la dismenorrea y los trastornos del riego debidos al frío^{2,9,10,12,13,15}. Como contraindicaciones deben tenerse en cuenta los estados de deficiencia de Yin y los trastornos de calor, las enfermedades oculares, las hemorroides y la hipertensión.

Uso extenso como especia culinaria

Además de su aplicación médica, el jengibre se utiliza como especia para elaborar y sazonar alimentos, por ejemplo dulces y productos de repostería, sopas o platos de carne. En mezclas de especias, el jengibre desecado (fig. 6) se emplea sobre todo en el curry.

El extracto o aceite de jengibre se utiliza para elaborar licor, vino o aguardiente de jengibre, así como infusiones. La bebida más conocida es el *ginger ale*, un refresco carbonatado sin alcohol apreciado por sus notas de limón con un toque picante y su refrescante sabor. El jengibre fresco se ralla o se pica muy fino y se añade a los platos sin una cocción prolongada. Si el jengibre fresco se cuece durante mucho tiempo se hace más picante, pero disminuye la frescura de su aroma. El té de jengibre, preparado en infusión o breve decocción de rodajas o trocitos de jengibre, es una bebida especiada que calienta intensamente el interior del organismo (fig. 7).

Es muy utilizado en la cocina china. El jengibre joven suele añadirse en conserva o en cantidades relativamente grandes en numerosos platos, incluidos platos fríos, y se emplea casi como una verdura. El jengibre maduro se utiliza como especia por su fuerte sabor. Para ello se pulveriza, exprime o corta en trozos. Sin embargo, también puede secarse, conservarse en salsa de soja, sal o vinagre o utilizarse con miel y azúcar para la elaboración de dulces². Cortado en rodajas o tiras, o rallado, el jengibre resulta apropiado para *chutneys*, sopas, salsas y platos de carne, pescado, verdura o arroz. Está muy bueno con postres dulces, queso fresco o requesón, compotas o zumos. En Europa se conoce sobre todo el jengibre confitado (fig. 8).

En las recetas, es muy importante utilizar la cantidad de jengibre adecuada. El delicado toque en el paladar le proporciona su refinamiento. Almacenadas en un lugar fresco y seco, las raíces frescas de jengibre se conservan al menos 3 semanas.

Crema de brécol con jengibre

Receta para 4 personas

Ingredientes

Fases de los 5 elementos

500 g de brécol. (tierra)
 1 cebolla mediana (madera, fuego, metal)
 2 cucharadas soperas de mantequilla (tierra)
 3 cucharadas soperas
 de copos de avena finos (tierra, metal, agua)
 1 litro de caldo de verduras (agua)
 Sal marina (fuego, tierra, metal, agua)
 Pimienta negra molida (tierra, metal)
 Jengibre fresco rallado (madera, tierra, metal)
 Pimienta de Cayena (fuego)
 1 pellizco de nuez moscada
 recién rallada (fuego, tierra, metal)
 4-5 cucharadas de nata para cocinar (tierra, madera)
 20 g de almendras cortadas
 en láminas (fuego, tierra, metal)
 Melisa (madera)

Preparación

Corte el brécol en racimos pequeños, lávelos, escúrralos y píquelos en trozos gruesos. Pele la cebolla y píquela muy fina. Caliente la mantequilla en un cazo y utilícela para rehogar la cebolla hasta que quede transparente; agregue el brécol cortado y déjelo rehogar brevemente. Espolvoree los copos de avena por encima e incorpore el caldo de verduras. Deje cocer suavemente la sopa a fuego medio durante unos 10 min. Sazone con sal, pimienta, jengibre, nuez moscada y pimienta de Cayena. Tritúrelo todo con una batidora y vuelva a calentar el puré brevemente. Incorpore la nata y decore con las láminas de almendra tostadas y unas hojitas de melisa.

Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La crema de brécol con jengibre nutre y calienta el Jiao Medio, libera la superficie y expulsa factores patógenos.

Efectos desde la perspectiva de la dietética

La crema de brécol con jengibre contiene calcio, potasio, betacarotenos, vitamina C y abundantes sustancias vegetales secundarias, estimula el apetito y se digiere muy bien.

Crema de requesón con naranja y jengibre

Receta para 4 personas

Ingredientes

Fases de los 5 elementos

500 g de requesón o queso fresco
 (20% mg) (madera)
 4 cucharadas soperas
 de zumo de naranja (madera, tierra, agua)
 5 cucharadas soperas de nata
 para montar (tierra, agua)
 5 cucharadas soperas de miel (tierra, metal)
 1 cucharadita de jengibre
 fresco rallado (madera, tierra, metal)
 4 claras de huevo (metal)
 La ralladura de 1 naranja (madera, tierra, agua)
 Cacao en polvo (fuego)
 Gajos de naranja fileteados
 para decorar (madera, tierra, agua)

Preparación

Remueva el requesón y la nata hasta obtener una crema, incorpore la miel y el zumo de naranja y añada la ralladura de la naranja. Mezcle la crema con jengibre rallado al gusto. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas cuidadosamente a la crema. Vierta la crema en cuencos para postre, espolvoréela con cacao en polvo y decórela con los gajos de naranja. Enfríela antes de servirla.

Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La crema de requesón con naranja y jengibre nutre el Yin y los humores corporales, moviliza el Qi, y regula y refuerza el Jiao Medio.

Efectos desde la perspectiva de la dietética

La crema de requesón con naranja y jengibre refresca y tonifica, contiene calcio, potasio, fósforo y vitamina B₂, y fomenta y regula la función gástrica e intestinal.

Referencias bibliográficas

- Katzer G. Ingwer (Zingiber officinale Rosc.). Internetauftritt., www.uni-graz.at/~katzer/germ/Zing_off.html, 05.12.2007.
- Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier; 2006:112-5.
- Dioskurides. Arzneimittellehre II. Buch Cap. 189 Ingwer. Internetauftritt, www.heilpflanzen-welt.de/buecher/Dioskurides-Arzneimittellehre/239.htm, 05.12.2007.
- Ingwerwurzelstock. Internetauftritt., www.pharmakobotanik.de/systematik/6droge-f/zingib-r.htm, 05.12.2007.
- Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989. p. 249-51.
- Ingwer - Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren. 2001;42:788.
- Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag;2004/05:22-3.
- Adam O, editor. Ernährungsmedizin in der Praxis; Wechselwirkung Arzneimittel - Ernährung. Balingen: Spitta Verlag 2006;Kap. 8/15.7.3: 11, 13.

9. Flaws B. Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag;1997. p. 220-1.
10. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001. p. 136-7.
11. Kirchhoff S, Kempfl ET. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997.
12. Leggett D. Helping Ourselves - a guide to traditional chinese food energetics. 3rd Edition. England: Meridian Press Totnes;1997: p. 47.
13. Pitchford P. Healing with Whole Foods - Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley: North Atlantic Books; 1993. p. 170.
14. Siedentopp U. Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR;2004:43.
15. Wu YP. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier, 2005:67.