Zenzero, l'antidolorifico naturale piÃ¹ potente del cortisone

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 22/3/2025 8:40:00

Zenzero, l'antidolorifico naturale piÃ¹ potente del cortisone. Ecco come usarlo per tornare in forma smagliante.Â

Quando si dice che la natura Ã¨ un miracolo, non lo si dice tanto per dire, ma perchÃ© Ã¨ esattamente cosÃ¬... Per esempio la natura fornisce tutta una serie di sostanze davvero preziose. Prendiamo lo zenzero, oltre a bruciare i grassi e a essere un ottimo rimedio contro il raffreddore, lo zenzero Ã¨ anche un antidolorifico davvero potente. Ã¨ quanto emersoÂ da uno studio condotto da un team di ricercatori dell'UniversitÃ di Copenhagen secondo il quale lo zenzero sarebbe piÃ¹ efficace dell'ibuprofene e addirittura del cortisone per trattare le infiammazioni.Â

Lo studio Ã¨ stato pubblicato sulla rivista scientifica Arthritis.Â Dallo studio Ã¨ emerso come l'ibuprofene,Â uno dei piÃ¹ comuni farmaci antidolorifici, non abbia alcun effetto sulla produzione di citochine, delle molecole proteiche che possono causare infiammazione nell'organismo e portare alla comparsa del dolore.

Sono stati invece identificati come antinfiammatori efficaci sia il cortisone che l'estratto di zenzero.Â Inoltre, a differenza del cortisone, lo zenzero non ha effetti collaterali:Â la somministrazione di cortisone puÃ² invece condurre alla comparsa di conseguenze indesiderate per l'organismo come gonfiore, debolezza muscolare,pressione alta, ansia e problemi di insonnia. Inoltre lo zenzero Ã¨ molto utile per prevenire il raffreddore o ad alleviare il mal di gola. Mangiandone infatti un pezzetto fresco, si hanno subito dei grandi benefici. Per di piÃ¹ lo zenzero calma la tosse: un infuso di zenzeroÂ aiuta a eliminare il muco dalle vie respiratorie e anche a curare la tosse.

Â

Â