

## **De brede inzetbaarheid van gember**

Al minstens 5000 jaar wordt gember voor diverse doeleinden ingezet in de traditionele Aziatische geneeskunde. Inmiddels tonen steeds meer wetenschappelijke studies aan dat dit volkomen terecht is. Gekend is vooral het nut voor de maag- en spijsverteringsfunctie, maar gember kent nog heel wat andere nuttige toepassingen.

### **Even voorstellen**

Afkomstig uit tropisch India, wordt gember (*Zingiber officinale*) niet meer in het wild aangetroffen. Hij wordt wel in alle tropische en subtropische streken van de wereld gecultiveerd. Het is de dikke, vlezige, knolachtige, zich grillig vertakkende, aromatische wortelstok met zijn goudgele kleur die ervan wordt ingezet. Zijn werkzaamheid dankt gember aan een synergie van componenten: 2 à 4 % essentiële olie (met o.a. zingibereen en ar-curcumeen) en vooral 5 à 8 % oleoresines of harsachtige stoffen (met de scherp smakende gingerolen en shogaolen).

### **De maagversterker bij uitstek**

Gember wordt in de fytotherapie als de maagversterker bij uitstek beschouwd. Hij zorgt voor een betere afscheiding van maagzuur bij een zwakke maagfunctie, waardoor eiwitten beter verteerd worden en voedingsstoffen zoals mineralen beter worden opgenomen. Omdat ook de afscheiding van het tegen zuren beschermende maagslijm wordt bevorderd, helpt de gemberwortel ook maagzweren voorkomen, al wordt ze bij bestaande maagzweren wel best vermeden. En als zure reflux, zuurbranden of zure oprispingen worden veroorzaakt wordt door een gebrek aan maagzuur (wat meestal het geval is), mag ook aan gember gedacht worden.

### **Nummer één tegen misselijkheid**

Gember wordt ook aanzien als de beste natuurlijke remedie bij misselijkheid en braken. Dat braakstillend effect dankt hij aan het feit dat hij de normale maagperistaltiek bevordert, de spiertonus van de maag en darmen verhoogt en

toxines en zuren neutraliseert. Alles samen wordt gemberpoeder vaak aanbevolen bij reisziekte of bewegingsziekte (wagenziekte, zeeziekte), postoperatieve misselijkheid, zwangerschapsmisselijkheid (in de laagste mogelijke, werkzame dosis) en misselijkheid door chemotherapie en alcohol.

### **Breed spijsverteringsbevorderend**

Door de toename van maagzuurafscheiding die de eiwitvertering stimuleert, door de betere peristaltiek van maag en darmen en door een betere aanmaak en afscheiding van galsappen, bevordert gember breed de spijsvertering. Toepassingen zijn dan ook moeilijke spijsvertering (indigestie/dyspepsie), zwakke spijsvertering van eiwitten, vetten en koolhydraten, slechte eetlust (anorexie), maagdarmkrampen en –kolieken, winderigheid, opgezette buik, prikkelbare darm (Irritable bowel syndrome) en leaky gut syndrome ('Lekkende darm'). Omdat gember ook infectiewerend werkt op de darm en toxines en zuren in de darm absorbeert, wordt hij in de volksgeneeskunde ook aanbevolen bij diarree, dysenterie en voedselvergiftiging.

### **Ontstekingswerende topper**

Door zijn complexe synergie van diverse inhoudsstoffen, werkt gember ook algemeen ontstekingswerend. Er worden minder ontsteking bevorderende stoffen aangemaakt (vooral prostaglandines type 2, leukotriënen B4 en tromboxaan) door het afremmen van de enzymen cyclooxygenase (COX) en 5-lipoxygenase (5-LOX). Omdat daarnaast ook de kraakbeenafbraak door matrixmetalloproteïnasen (MPP's, schadelijke vrije radicalen) in het kraakbeen wordt afgeremd, is het een plant die ook kan ingezet worden bij reumatische aandoeningen (artrose en artritis), bij spierontstekingen en – pijnen en gewrichtsklachten door kou en vocht.

### **Diabetes type 2**

Wat de laatste jaren ook door wetenschappelijk onderzoek wordt gestaafd is het feit dat gember de bloedsuikerspiegel verlaagt bij diabetes type 2 of het voorstadium daarvan (metabool syndroom). Vermoedelijk zorgen hier de antioxiderende en ontstekingsremmende werking voor een afname van de 'insulineresistentie', het fenomeen aan de basis van diabetes type 2.

### **Betere bloedcirculatie**

Gember wordt ook ingezet om de bloedcirculatie te verbeteren. Hij stimuleert het vasomotorisch centrum in de hersenen wat de doorbloeding bevordert en

ondersteunt ook de werking van de hartspier. Reken daarbij nog de algemene ontstekingswerende werking op de bloedvaten, het feit dat cholesterol minder snel oxideert tot de 'kleverige' oxysterol, het feit dat het totaal cholesterolgehalte afneemt en een natuurlijke bloedverdunnende werking, en je begrijpt dat gember nuttig kan zijn bij slechte bloedcirculatie en doorbloedingsproblemen (zoals koude handen en -voeten, winterhanden en -voeten), hartzwakte (hartinsufficiëntie), hartkloppingen, lage bloeddruk (hypotensie), atherosclerose (slagaderverkalking) en de preventie van trombose. Op basis van deze verbeterde doorbloeding, maar ook dankzij de spijsverteringsbevorderende en algemeen ontstekingsremmende werking, blijkt de laatste jaren dat een aangehouden inname van gember ook zeer goede resultaten kan geven bij migraine.

### **Nog andere indicaties:**

Gember kan ook nog, weliswaar minder wetenschappelijk onderbouwd, op andere terreinen met succes ingezet worden:

- als afrodisiacum bij een verminderd libido
- om de vruchtbaarheid te verhogen bij de subfertiele man
- bij amenorrhoe (uitblijvende menstruatie), hypomenorrhoe (onvoldoende menstruele bloeding) en dysmenorrhoe (pijnlijke menstruatie)
- bij bronchitis, griep, verkoudheden en koorts (door een slijmoplossende, hoeststillende, koortswerende, antiseptische en zweet verwekkende werking)
- in de preventie van kanker
- bij vermoeidheid en herstel na ziekte, als algemeen stimulant

### **Ook uitwendig**

Niet zelden wordt gember ook uitwendig ingezet, vooral vanwege de ontstekingsremmende, circulatie bevorderende, verwarmende en ontsmettende eigenschappen. Men past deze wortel (versgeraspte gember op kompressen, gemberpap) soms toe bij:

- artrose en artritis (reumatische aandoeningen)
- lumbago (spit, rugpijn)
- spierpijnen (myalgieën), spierstijfheid, verrekkingen
- verstuikingen (distorties): na 48 uur (na voorafgaande koeling)
- koude handen en voeten, winterhanden en -voeten
- verminderde circulatie van een orgaan (vb. nieren, ingewanden)
- menstratiekrampen