

Ingefära

av

Jan Lindborg. Bachelor of Chinese Medicine. Rektor och lärare på Akupunkturakademien

Sheng Jiang, Zingiberis Rhizoma recens, Färsk ingefärsrot

Färsk ingefära har blivit väldigt populärt och många människor dricker det dagligen för att de har hört att det ska vara nyttigt men utan att ha riktigt klart för sig hur den påverkar kroppen utifrån den Kinesiska medicinens erfarenheter som sträcker sig ca 2000 år tillbaka i tiden. Den ingår i många klassiska örtrecept och används också flitigt i matlagning i Kina, framförallt i rätter med fisk, skaldjur men också kött för att neutralisera "gifter" dvs. fisk eller kött som har legat lite för länge och där lukten och smaken inte är helt fräsch. Den används färsk, torkad eller rostad.

I Shennongbencaojing, the Divine Farmer Canon of Materia Medicine som skrivs ca 200 e.kr. skriver man att ingefära är kryddig och varm. Behandlar främst fullhet i bröstkorgen, hosta och stigande qi (dvs. för mycket uppgående rörelse t.ex. illamående). Värmer mitten (området för magen och mjälten), stoppar blödning, befämjar svettning, eliminerar fukt och behandlar lös avföring.

Sheng Jiang - färsk ingefära är kryddig och het och går mer till vattennivån i kroppen och sprider vätskor från centrum (magen och mjälten) och lyfter qi (qi är vatten i gasform) till lungan, cirkulerar vätskor och befämjar svettning genom att sprida vätskor till ytan. Den eliminerar också slem från lungan pga. kyla och motverkar illamående och kräkning speciellt om den är orsakad av kyla.

Den öppnar porerna och eliminerar kyla från ytan. Om ytan blir nerkyld stängs porerna, cirkulationen blir sämre vilket leder till smärtor. När kyla finns på ytan kommer kroppen att skapa feber för att eliminera kylan. Den färska ingefäran som är kryddig och het och rör sig utåt och kommer att värma ytan så att porerna öppnas och då kommer vi svettas och då kyls kroppen och febern går ner.

Om man dagligen dricker avkok på färsk ingefära utan att ha de symtom som nämns ovan kan det leda till förlust av kroppsvärme genom svettning. Genom att hela tiden föra kroppsvärme utåt kan man i längden bli kallare inuti vilket kan leda till lös avföring.

Gan Jiang – torkad ingefära är kryddig och varm. Är huvud ört för lungan. Den värmer mjälten och eliminerar kyla och omvandlar tunt slem. Behandlar fullhet i bröstkorgen med hosta av vattnigt eller vitt slem. Värmer centrum dvs. matspjälkningsorganen. Eliminerar fukt och kyla från leder som ger smärta. Behandlar buksmärta, diarré och fullhet i buken pga. kyla. Stoppar överproduktion av saliv, nästäppa, uppstötningar, kräkning, kyla i de fyra extremiteterna dvs händer, fötter, under –armar - ben, oro, smärtor i bröstkorgen och lumbalsmärta som beror på fukt som sjunker nedåt och gen en tung känsla i nedre ryggen.

Pao Jiang – snabb stekt ingefära. Den är bitter, sammandragande och varm. Steks på hög värme under snabb omröring tills bitar av torkad ingefära får bubblor och sväller och ytan börjar bli bränd men insidan är gul. Kallas också för svart ingefära eller bränd ingefära.

Används för att stoppa blödningar som beror på kyla.

Sammanfattning

Ingefära är en medicinalväxt och som sådan ska man ge akt på vad den har för funktioner och först och främst använda den för att behandla de symtom som nämns ovan. Den får också olika funktioner

beroende på hur man preparerar den. Den används sällan enskilt utan ingår oftast i recept med andra örter så att de olika örterna i ett recept kan balansera varandra och också effektivare behandla olika åkommor. Att dagligen inta en enskild medicinalväxt utan att ha specifika problem som hör ihop med den kan med tiden skapa obalanser i kroppen. Om man vill prova örtmedicin är det alltid bäst att söka upp en kunnig och erfaren örtläkare som kan ställa en diagnos och därmed veta vilka örter som fungerar precis som när vi söker läkare inom sjukvården för att få en diagnos och medicin.