

Jengibre, secreto natural para una digestión saludable y más vitalidad

Con propiedades antiinflamatorias, digestivas y antioxidantes, el jengibre se presenta como un aliado natural para fortalecer la salud y el bienestar diario.

El jengibre, raíz procedente del sudeste asiático, destaca por su sabor intenso y su creciente reconocimiento en la salud humana. Según el artículo de la doctora Diane Pérez para *AARP*, esta planta cuenta con múltiples propiedades que pueden contribuir al bienestar general.



Entre sus efectos positivos, el jengibre ayuda a mejorar la digestión y mitigar las náuseas, incluso las provocadas por quimioterapia o mareos de movimiento. También se señala su capacidad antibacteriana, al inhibir ciertas bacterias intestinales como *E.coli* o *Salmonella*.

El jengibre también puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre, reducir el colesterol “malo”, combatir la inflamación asociada a la artritis, aliviar dolores musculares, mejorar la circulación, estimular la función cognitiva gracias a sus efectos antioxidantes y fortalecer el sistema inmunológico.

No obstante, se advierte que muchas evidencias aún provienen de estudios preliminares y por tanto no reemplazan tratamientos médicos convencionales.

Finalmente, se sugiere que la inclusión del jengibre en la dieta diaria —ya sea en infusiones, condimentos o batidos— puede ser una opción saludable, siempre que se consulte con un profesional de la salud. También se menciona que el consumo excesivo o en personas sensibles podría causar irritación o efectos indeseados, por lo que se aconseja moderación.

Fuente: hispantv.