



# Jengibre Officinale Extract

[Home](#)[Formación](#)[Conocimientos](#)[Tema](#)[Contacto](#)

## descripción

### Introducción

El jengibre es una de las especias más apreciadas. Se emplea en todo el mundo para fines culinarios y medicinales, así como en la industria de las bebidas y en perfumería. Originariamente, esta planta procede del sudeste asiático, pero actualmente se cultiva en todas las zonas tropicales, donde se reproduce por simple división de los rizomas. El nombre botánico del jengibre, ideado en el siglo XVIII por Linneo, es *Zingiber officinale*. El jengibre se da bien en climas cálidos y húmedos, en terrenos sombreados con un suelo arcilloso bien trabajado. Mucha gente cree que lo que se utiliza es la raíz, cosa que no es cierta ya que la parte de la planta que se usa es el rizoma (igualmente empleado en su reproducción). Este rizoma tiene un color amarillo claro y en algunas ocasiones presenta dentro un fino anillo azul pálido, como se ve a veces al comprar un rizoma entero y cortarlo transversalmente. Este anillo indica la presencia de una enzima proteolítica muy potente, la zingibaína. La planta tiene hojas largas y acabadas en punta y flores de tono púrpura muy características que crecen en agrupaciones en forma de espiga. Existe una gran cantidad de variedades diferentes y ya solo en la India se dan más de 50. Cada una presenta su propio aroma específico, en el que además influyen el tipo de terreno, las condiciones de cultivo y el clima. En África crecen las más picantes, que a menudo se emplean para aplicaciones terapéuticas. En China encontramos las más suaves, más aptas para uso gastronómico. Se dice que el mejor jengibre procede de Jamaica. También en el oeste de la India se cultiva a gran escala.

## Medicina tradicional

Muchos ven el jengibre como simplemente una especia oriental, pero ya los antiguos griegos lo consideraban una medicina y como tal lo llevaban los romanos en su aprovisionamiento médico cuando, en el año 43 a. C. entraron en lo que ahora es Inglaterra. Más tarde, los españoles llevaron la planta a América. El uso de jengibre fresco se conoce desde hace muchos siglos. Con los rizomas pueden elaborarse por ejemplo infusiones o cataplasmas para aliviar los dolores de cabeza, la gripe o los dolores musculares. Además, también puede utilizarse para preparar jengibre confitado, jengibre en polvo y extracto de jengibre. Cada forma de jengibre tiene su propio valor y ventajas, y cada una tendrá más o menos propiedades terapéuticas, que pueden encontrarse incluso en el jengibre en mermelada.

Como es una planta "cálida" y "seca", los antiguos médicos la empleaban para calentar el estómago y combatir el frío. El tratadista de fitoterapia Van Hellemont lo describe como "acri-aromaticum", lo que alude al hecho de que estimula los receptores sensibles a la temperatura del estómago y provoca así sensación de calor. John Gerard escribió en 1597 sobre el jengibre: "es cálido, favorece la digestión y es útil para el estómago". En el siglo XVIII los boticarios lo añadían a todo tipo de remedios para influir en la actuación de estos (cosa correcta, ya que el jengibre incrementa la absorción) y reducir la irritación del estómago (también correcto, ya que protege la mucosa estomacal).

Además se utilizaba como ayuda para la digestión en casos de cólicos, flatulencia y dispepsia. Más tarde, las investigaciones han confirmado que también esta aplicación de la medicina tradicional cuenta con sustento científico. En concreto, el jengibre posee propiedades carminativas y espasmolíticas. Los chinos utilizan rizomas frescos (sheng jiang) para favorecer la sudoración y eliminar las mucosidades en los resfriados. También asan rizomas en cenizas calientes para cortar diarreas o restañar la sangre. Los rizomas secos (gan jiang) los utilizan para dar calor al estómago y los pulmones y para recuperar el yang mermado o debilitado. En Occidente, en los últimos años ha aumentado su popularidad para prevenir náuseas por mareos de viaje.

## actuación

### Principios activos:

Aceites volátiles (0,25 %-3,3 %) con monoterpenos como el geranial (citral a), neral (citral b) y sesquiterpenos (30 %-70 %); sustancias de sabor picante (4-7,5 %) con fenilalcanonoles como el 6-gingerol y el 6-shogaol, zingibaína y zingerona.

El abanico de propiedades farmacológicas refleja de forma directa la multiplicidad, complejidad e interacciones mutuas de los principios activos. En pocas plantas se han analizado e identificado tantos componentes activos distintos y registrado tantas propiedades farmacológicas como en el *Zingiber officinale*.

Si se observan las aplicaciones tradicionales del jengibre en épocas pasadas, se constata que se empleaba sobre todo como ayuda para la digestión. Los investigadores han confirmado la eficacia de tal aplicación en estudios clínicos. En trabajos tanto con animales como con humanos se ha observado, entre otras cosas, que los extractos estandarizados de rizoma de jengibre protegen la mucosa gastrointestinal, incrementan la absorción de vitaminas y minerales (hasta un 200 %), tienen un efecto preventivo contra el malestar de viaje (evitan la náusea y el vómito), favorecen la secreción biliar y protegen las células del hígado contra toxinas químicas.

El jengibre tiene además muchas otras propiedades, todas ellas muy interesantes y dignas de estudio. Si se categorizan todas las propiedades farmacológicas de esta planta, pronto se llega a la conclusión de que los componentes activos de los extractos estandarizados de rizoma de jengibre ejercen una influencia directa en todos los órganos de la digestión, la biosíntesis de prostaglandinas y el sistema cardiovascular.

### Ejemplos de sus impresionantes propiedades farmacológicas:

- incremento de la absorción de sustancias como vitaminas y minerales (hasta un 200 %)
- incremento de la disponibilidad biológica de principios activos

- protección de la mucosa gastrointestinal
- reforzamiento de mecanismos de defensa
- efecto inhibitorio de úlceras
- prevención de náusea por mareos de viaje
- prevención de náusea postoperatoria
- carminativo, espasmolítico
- colerético, colagogo
- efecto protector de las células del hígado, antihepatotóxico
- propiedades antibacterianas, antivirales y fungicidas
- efecto antiparasitario
- inhibición de biosíntesis de prostaglandinas
- recuperación del equilibrio de eicosanoides: inhibición de la 5-lipoxigenasa y la ciclooxigenasa
- reforzamiento del sistema inmune a través del equilibrio de eicosanoides
- efecto antialérgico a través del reforzamiento del sistema inmune
- efecto antiinflamatorio
- efecto analgésico
- efecto antirreumático
- protección cardiovascular
- efecto reductor del colesterol
- inhibición de la agregación plaquetaria (en función de la dosis), antagonista del PAF
- antioxidante

### **Mecanismo de actuación**

En 1879 los farmacólogos aislaron e identificaron los primeros principios activos del jengibre. Se trataba de los fenilalcanonoles, con el 6-gingerol y el 6-shogaol. El gingerol del jengibre fresco se transforma en shogaol al secar y calentar el rizoma. Esta transformación de componentes activos abre la puerta a una impresionante variedad de posibilidades terapéuticas. El gingerol estimula la función hepática y el shogaol tiene actividad sobre todo analgésica y antiinflamatoria. El polvo de jengibre tiene un efecto 10 veces más fuerte que el jengibre fresco, con más componentes biológicamente activos y nutrientes. Los extractos de jengibre se

obtienen tratando con agua o alcohol una combinación de polvo y jugo fresco de jengibre. Esta combinación de polvo y jugo produce una mayor concentración de sustancias activas, además de un efecto sinérgico (de refuerzo mutuo). El extracto de jengibre es 30 veces más fuerte que el jengibre fresco y 3 veces más fuerte que el polvo. Los extractos de jengibre estandarizados contienen una cantidad garantizada de sustancias activas, al menos un 5 % de fenilalcanonoles con gingerol, shogaol y zingerona. El rizoma contiene también zingibaína, una enzima que divide y digiere las proteínas comparable a la papaína o la bromelina. Si bien el rizoma solo contiene un 2 % de zingibaína, esta resulta la enzima de este tipo más potente de la naturaleza, hasta 180 veces más fuerte que la papaína. Por esta actividad enzimática, los extractos de rizoma de jengibre son de gran valor a la hora de respaldar o mejorar la digestión. Además, la zingibaína tiene también un efecto antiinflamatorio y reforzador de las defensas.

### **Investigación**

Originariamente, el jengibre se conocía sobre todo como recurso general para ayudar a la digestión. Más tarde se observó que también tiene un efecto específico de reforzamiento a nivel gástrico. Estudios sólidos han puesto de manifiesto que el extracto de jengibre resulta destacablemente eficaz y fiable contra la náusea por viaje. Tomando al menos 3 horas antes del inicio del viaje (ya sea en coche, barco o avión) una cápsula de extracto de rizoma de jengibre de 500 mg con un vaso de agua o zumo (media hora antes de la comida) puede evitarse la náusea y el vómito. Tales extractos también se han revelado como valiosos contra la náusea a consecuencia de quimioterapia o de intervenciones quirúrgicas. En estudios con animales se han observado potentes propiedades antieméticas concretamente en el shogaol y el gingerol. En estudios con humanos se recoge que la administración de extractos de jengibre contra malestar por viaje, náuseas graves por embarazo o náusea postoperatoria tras intervenciones ginecológicas hizo descender fuertemente tales molestias. La ESCOP recoge en su monografía del jengibre la indicación de preventivo contra el malestar de viaje (náuseas y vómitos) y antiemético postoperatorio en intervenciones quirúrgicas de corta duración (operación en el

mismo día).

### **Estudios de continuación**

Los estudios de continuación se dirigen sobre todo a las propiedades antiinflamatorias y analgésicas de los extractos de rizoma de jengibre. Se ha investigado si tales extractos pueden calmar el dolor en casos de artritis reumatoide. Habitualmente los médicos prescriben contra esta afección fármacos como la aspirina, el diclofenaco o el ibuprofeno (AINE, antiinflamatorios no esteroideos), que, ciertamente, proporcionan un alivio temporal. Desafortunadamente, a menudo causan efectos secundarios como irritaciones de la mucosa gastrointestinal que pueden provocar inflamaciones o úlceras que requieren la administración de medicación complementaria. Esto lleva a una especie de "efecto dominó": para compensar los efectos indeseados de unos fármacos o de sus interacciones necesitamos medicación adicional. Esto se debe a que los AINE inhiben todas las prostaglandinas, incluida la PGI-2, que protege la mucosa.

- Los extractos de rizoma de jengibre reducen eicosanoides proinflamatorios como la PGE-2, el TXA-2 y el LBT-4, pero mantienen el predominio de la PGI-2 y protegen así la mucosa. Hay estudios que muestran que los extractos de jengibre inhiben al menos 2 sistemas de eicosanoides (lo que incluye la 5-lipoxigenasa y la ciclooxigenasa) y recuperan el equilibrio de eicosanoides.
- En trabajos daneses se demuestra que con el extracto de jengibre, pacientes de artritis reumatoide experimentaron reducción del dolor, de la hinchazón y de la rigidez ya en 3 meses con una dosificación diaria de 2 a 4 cápsulas de 500 mg de extracto estandarizado. Tras 2,5 años de consumo del extracto su eficacia no se vio mermada y los participantes no señalaron ningún efecto secundario.
- Otros investigadores indican que los extractos de jengibre tienen un efecto inhibitorio de la agregación plaquetaria, refuerzan el corazón y estimulan el flujo sanguíneo. Por casualidad, un investigador, que tenía él mismo problemas al no reaccionar a los fármacos convencionales que se emplean para inhibir la agregación plaquetaria, constató una mejora

por el simple consumo de una mermelada de jengibre.

Posteriores investigaciones han sacado a la luz que la toma diaria de 4 cápsulas de extracto de jengibre estandarizado de 500 mg proporciona ya en solo una semana un descenso considerable de la agregación plaquetaria. En un estudio comparativo con ajo el extracto de jengibre fue claramente superior. Con la aplicación de un extracto hidrófilo de jengibre, los investigadores observaron que el grado de inhibición de la agregación depende de la dosificación administrada. Esto no sorprende, ya que el jengibre se absorbe muy rápido pero también se elimina pronto, por lo que tiene una semivida breve. Los extractos hidrófilos se absorben más rápido, pero la duración de su efecto es menor y por tanto exigen una dosificación más alta.

- En diversas investigaciones se ha observado además que los extractos de rizoma de jengibre tienen un efecto reductor del colesterol si el paciente mantiene un consumo diario un cierto tiempo.
- Además del efecto favorecedor de la digestión y de refuerzo a nivel gástrico, los extractos de jengibre pueden incrementar la absorción nutricional un 200 %. Esto supone, de manera concreta, que con ello aumenta la disponibilidad biológica de vitaminas y minerales. El jengibre funciona como si fuera un "portador" y optimiza la absorción de nutrientes valiosos e indispensables. Esta propiedad portadora puede tener una gran relevancia y valor en caso de pacientes enfermos o convalecientes, tras una operación, en pacientes mayores con problemas digestivos o en pacientes con unas menores defensas.

## Propiedades

El extracto de jengibre tiene tal cantidad de posibilidades de aplicación que aquí ofrecemos un resumen de las propiedades farmacológicas más importantes

- Analgésico
- Antiinflamatorio
- Emoliente de la mucosa

- Protector de la mucosa
- Regenerante de la mucosa
- Inhibidor de úlceras
- Antiviral
- Antibiótico
- Antioxidante
- Reforzador de las defensas
- Mejora la absorción de vitaminas y minerales hasta un 200 %
- Protector del hígado (toxinas)
- Colagogo
- Colerético
- Favorece la digestión
- Favorece la división y digestión de las proteínas
- Antiemético
- Preventivo de las náuseas por viajes y a causa de operaciones o quimioterapia
- Cardiotónico
- Regulador de la tensión arterial
- Favorece la circulación
- Reductor del colesterol
- Inhibidor de la agregación plaquetaria
- Febrífugo
- Favorece la sudoración
- Expectorante
- Antihelmíntico
- Probiótico

## indicaciones

**Diversas monografías de fuentes con autoridad (OMS, ESCOP, Comisión E) describen entre otras las siguientes indicaciones:**

- molestias dispépticas
- pérdida de apetito
- molestias gástricas
- náuseas
- vómitos
- espasmos gastrointestinales



- flatulencia
- cólicos
- diarrea
- prevención de náuseas de viaje
- prevención de náuseas postoperatorias
- efectos secundarios de la anestesia
- afecciones reumáticas
- molestias musculares
- migraña

## contraindicaciones

El uso de extractos de rizoma de jengibre está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. El extracto tampoco es apto para niños menores de 6 años. Si el paciente sufre de cálculos biliares es aconsejable consultar a un médico antes de tomar extractos de jengibre.

Los productos estandarizados de jengibre se elaboran a partir del rizoma y contienen al menos un 5 % de fenilalcanonoles. La dosis diaria media está entre 500 y 2000 mg de extracto de jengibre. La toma excesiva del extracto puede interferir con los cardiotónicos, los anticoagulantes y el uso de insulina.

Como la bibliografía señala en el jengibre tanto propiedades reforzadoras de la contracción uterina como posibles efectos abortivos, se desaconseja el consumo de sus extractos durante el embarazo y la lactancia, pese a que se hayan observado resultados positivos en investigaciones en el tratamiento de las náuseas del embarazo con jengibre. No se ha demostrado la seguridad del jengibre, pero tampoco posibles daños o efectos desfavorables.

## efectos secundarios

La toma de dosis muy altas de extracto de jengibre en ayunas puede causar molestias gástricas leves. Este efecto secundario puede evitarse tomando las cápsulas con un vaso de agua o zumo durante la comida.

Puede darse ocasionalmente la aparición de reacciones alérgicas en la aplicación tópica de jengibre fresco o en polvo en personas sensibles a él.

## interacciones

Es posible la aparición de interacciones con fármacos convencionales o naturales. Los extractos de jengibre pueden influir en el proceso de absorción de otras sustancias así como en la coagulación sanguínea. Los pacientes que tomen anticoagulantes o sufran diátesis hemorrágica deben consultar al medico que les trate antes de tomar extractos de jengibre.

Voornaam\*

---

Achternaam\*

---

Uw profiel

E-mail\*

Selecteer profiel

---

Ja, schrijf mij in voor de tweewekelijkse nieuwsbrief en blijf op de hoogte van de nieuwste inzichten over gezondheid, events en webinars.

Ja, ik ga akkoord met de [Privacy Statement](#) van Natura Foundation

Download

## Gerelateerde indicaties

cinetosis  
náuseas  
apetito (reducido)  
flatulencia  
mareo en barco  
vomitar  
problemas digestivos  
diarrea  
enfermedades reumáticas



Natura Foundation ha formado en los últimos veinte años a más de 5.000 terapeutas, lo que le ha convertido en el instituto científico líder en medicina ortomolecular y nutricional y en PNI clínica.

### Contacto

Juan Ramón  
Jiménez, 6  
03730 Jávea  
Alicante

966 463 815  
info@naturafoundation.es

### Síguenos en



### Partners

BONUSAN

[Condiciones generales](#)

[Declaración de privacidad](#)

[Exención de responsabilidad](#)

Copyright