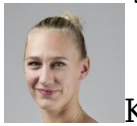
**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 10. 11. 2018 |  Klára Marešová

# Zázvor umí mnohem více než jen posílit imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zazvor-umi-mnohem-vice-nez-jen-posilit-imunitu__s10012x11257.html

Zázvor si pro svou aromatickou kořeněnou chuť a pikantnost našel cestu do kuchyní takřka celého světa. Nenahraditelnou složkou je především při přípravě asijských, středovýchodních ale i léčebných ajurvédských receptů.

Zájem o něj je i z jiného důvodu než jen pro jeho vynikající chuťové vlastnosti. Oddenek zázvoru lékařského má tak **velký přínos pro zdraví**, že by byl hřích nevěnovat mu patřičnou pozornost. V následujícím článku se dozvíte, kdy se místo průmyslově vyráběných prášků vyplatí sáhnout po přírodní jistotě skryté právě v zázvoru.

Moderní výzkumy prokazují, že zázvor má **širokospektrální antibakteriální, antivirové, protizánětlivé i protiparazitické účinky**. Pokud budete mít podezření na počínající nachlazení, nebo se mu chcete preventivně vyhnout, připravte si z něj **čaj**. Na 250 ml postačí pokrájený kousek o velikosti palce povařený přibližně 10 minut. Pro větší účinek se doporučuje po mírném vychladnutí přidat i přírodní **med a citrón**. Pomůže vám od rýmy, bolesti v krku, zahlenění, kašle i chřipky.

Zázvor je mimo jiné zdrojem unikátního množství antioxidantů. Jejich účinky podporují imunitu a v důsledku toho výrazně posilují naši **obranyschopnost**. Mezi nejaktivnější látky patří rostlinné silice, především zingeron, gingerol a shogaol. Velkou předností je schopnost navazovat na sebe škodlivé toxiny a úspěšně je **vypuzovat z těla**.

Tento výčet ve zkratce naznačuje několik zásadních důvodů, proč mít čerství zázvor hlavně v období snížené imunity doma. A to ideálně na **chladném**

**suchém místě**. Podívejme se ale také na jeho další a někdy trochu upozaďované přínosy.

## Lék na zažívání

Už starověká indická medicína využívala zázvor, který nazývá **„trávicím ohněm“**, pro podporu zažívání. Jeho žvýkání přibližně 30 minut před jídlem povzbuzuje celkový proces trávení, zvyšuje produkci žaludečních kyselin a pomáhá předcházet nevolnostem, plynatosti, bolestem žaludku i jeho zánětům. Umí dokonce **ochránit játra** před vznikem rakovinových nádorů. Zázvorový čaj nebo limonádu lze za těmito účely popíjet i v průběhu jídla. Nejnovější výzkumy dokazují, že užívání zázvorových kapslí jako doplňku stravy, má pozitivní účinky dokonce i v **mírnění nevolnosti z důvodu chemoterapie**.

A protože zázvor funguje **antisepticky**, předejdete s ním snadněji otravám z jídla. Působí například proti listerii, kampylobakteriím a salmonele. To je důvod, proč se po staletí konzumuje spolu se syrovými rybami v podobě sushi.

## Zklidňuje a zbavuje bolesti

Ověřilo se, že zázvor dokáže snižovat produkci některých tkáňových hormonů, které jsou zodpovědné za vznik zánětu a bolestivosti. Jeho užití je vhodné v případě nepříjemné **artritidy i revmatismu**. Pomáhá také v potlačení menstruačních bolestí a nevolnosti. Pozitivní vliv je prokázán i v případě **tišení psychického napětí**. Kromě toho, že dokáže povzbudit koncentraci a paměť, zvládne zmírňovat migrény a tlumit depresivní stavy.

## Snížení váhy

Látky obsažené v zázvoru povzbuzují metabolický proces, takže tělo dokáže **účinněji spalovat nashromážděný tuk**. Výsledkem dlouhodobějšího působení zázvoru může být skutečně zeštíhlující efekt. V tomto směru má schopnost přimět tělo také k **vyššímu uvolňování inzulinu**, což zlepšuje štěpení cukrů. Pokud tedy trpíte cukrovkou druhého stupně, jde o účinný preventivní i léčebný způsob, jak hladinu sacharidů v krvi harmonizovat. Aby v tomto případě nedošlo k nežádoucím účinkům, doporučují se užívat jen dva

gramy denně.

## Kdy si dát na zázvor pozor?

Protože jde o bylinu s velmi silnými účinky, je samozřejmé, že ne vždy může páchat pouze dobro. Jsou případy, kdy je nutné jeho **užití patřičně zvážit**. Jitka Laštovičková, nutriční terapeutka a odborná garantka projektu Vím, co jím sporné situace upřesňuje:

> „Většího užívání zázvoru by se měli zdržet ti, které trápí žaludeční či dvanáctníkové vředy nebo žlučníkové kameny i pacienti užívající léky na ředění krve. Zázvor není příliš vhodný pro nejmenší děti, ani pro kojící a těhotné ženy (nedoporučuje se více než 4 g čerstvého zázvoru). Pro zmírnění těhotenských nevolností se vyrábí speciální lízátka obsahující malé množství extraktu ze zázvoru. I v tomto případě je vhodné užívání konzultovat s lékařem.“

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz