

Gừng, Khương

Zingiber officinale (Willd.) Roscoe
Zingiberaceae



Đại cương :

Gừng, tên *Zingiber officinale*, là một giống cây có nguồn gốc Á Châu, người ta thân ngầm dưới đất gọi là căn hành để nấu ăn và dùng để chữa bệnh dân gian. Gừng là gia vị truyền thống trong cách nấu ăn của Á châu và đặc biệt của Ấn Độ. Ở Phương Tây người ta chế tạo sản phẩm những bia gừng hay thức ăn tráng miệng như bánh mì vị gừng.

Về Dược thảo Gừng dùng để kích thích tình dục và chống lại nhức đầu chóng mặt khi đi du lịch, được trình bày dưới dạng gélule, viên, nước uống hay dạng trà. (ngâm)

Địa lý thực vật :

Nguồn gốc : Trồng như gia vị trong tất cả những nước vùng nhiệt đới, như Jamaïque, Inde, Chine, Antilles, Australie, Việt Nam v...v...

Mô tả thực vật : Thân thảo lớn vùng nhiệt đới, sống đa niên, cao khoảng 1 m, Lá mọc so le, thẳng hình mũi giáo, có mùi khi vò – Thân trên không dài khoảng 20 cm với phát hoa hình bông nhiều hoa đực hợp lại có răng, hoa màu trắng hay vàng có thùy nhọn bao chung quanh lá bắc, cánh hoa hình môi ngắn hơn môi của tràng hoa

- Căn hành mang những « mắt » nơi đó cho ra những chồi non và cho ra cây gừng .

Căn hành phát triển thành củ, nạt , sống ngầm dưới đất lớn phân nhánh như « bàn tay » gần như nằm trên một mặt phẳng

Bộ phận dùng :

- Căn hành (hình bàn tay)

- Tinh dầu trích từ căn hành gừng.

Thân rễ (thường gọi là củ) - *Rhizoma Zingiberis*, có tên là Can Khương

Thành phần hóa học-dược chất :**- Arylcanes :**

- gingérols (15 %), shogaols, paradol, zingérone, gingérones A và B (galanolactone trong nhóm cây ở Chine)

- Acide gingersulfonique, acide. pipécolique, cinnamique, glycérols

- Tinh bột (60 %), đường, chất béo (3 à 8 p.cent), sinh tố vitamines. A et B (niacine)

- Tinh dầu gồm : Tỷ lượng dầu biến đổi tùy theo nguồn gốc địa lý nơi mọc :

Tinh dầu (2,5 đến 3 %)

sesquiterpènes : zingibérène (30 %), arôme curcumène, camphène, bisabolène, citrale, linalole, farnésène, zingibérol, béta-sesquiphellandrène

- monoterpènes : géranial, néral, linalol, citronellal, v...v...

Thành phần chánh của gừng tươi yếu hơn và ít hơn gừng sấy khô, trong khi lượng nguyên của shogaol tăng.

Tinh dầu (dùng phương pháp sắc ký gaz)**Thành phần tỉ lệ chánh của Tinh dầu :**

- *Chromatographie phase gaz du lot LE059 :*

Monoterpènes : camphène (5.99%), béta-phellandrène (3.90%), alpha-pinène (1.70%), limonène (1.03%), myrcène (0.73%), béta-pinène (0.22%), alpha-phellandrène (0.19%)

Monoterpénols : bornéol (0.79%), alpha-terpinéol (0.44%), linalol (0.29%), géraniol (0.17%)

Aldéhydes terpéniques : néral (0.26%), géranial (0.21%)

Sesquiterpènes : zingibérène (32.65%), béta-sesquiphellandrène (13.36%), ar-curcumène (8.41%), béta-bisabolène (6.92%), alpha-farnésène (6.77%), germacrène D (1.05%), béta-élémente (0.91%), (E)-béta-farnésène (0.46%), germacrène-B (0.32%), alpha-copaène (0.22%)

Oxydes : 1.8 cinéol (2.12%)

- *Chromatographie phase gaz du lot ME066 :*

Monoterpènes : camphène (6.15%), béta-phellandrène (4.14%), alpha-pinène (1.80%), limonène (0.94%), myrcène (0.70%), béta-pinène (0.21%), alpha-phellandrène (0.30%)

Monoterpénols : bornéol (0.82%), alpha-terpinéol (0.39%), linalol (0.16%), géraniol (0.11%)

Aldéhydes terpéniques : géranial (0.08%)

Sesquiterpènes : zingibérène (33.65%), béta-sesquiphellandrène (13.72%), ar-curcumène (8.90%), béta-bisabolène (6.99%), alpha-farnésène (4.31%), béta-élémente (0.83%), alpha-copaène (0.63%), (E)-béta-farnésène (0.24%), germacrène-B (0.11%)

Oxydes : 1.8 cinéol (2.08%)

Đặc tính trị liệu :

- Dùng làm chất kích thích : thuốc bổ phái tính, kích thích tình dục
- tiêu trừ hơi gaz và là thuốc bổ cho hệ tiêu hoá (chú ý)
- Kiện vị bổ bao tử, tiêu hóa, tăng sự bài tiết nước miếng.
- Tăng co thắt nhu động của ruột. Nhuận trường nhẹ
- Chống nôn mửa,

- chống bệnh chistozomias và biharziose là bệnh do ký sinh trùng như sán mề đay gây thiệt hại cho cơ quan nội tạng (shogaols và gingersols gingersols) và chất gingersones ức chế sự tổng hợp những prostaglandine và leucotriènes.
- Chống loét.
- Chống chứng đau phân nửa đầu.
- Tê đầu không cảm giác. (Phối hợp với muối hột ngâm rượu)
- Chống bệnh phong thấp (Rhumatisme).

Thành phần chất béta-sesquiphellandrène là một chất chống lại siêu vi khuẩn (rhinovirus),

- chống vi trùng và chống nấm.
- Chống đột biến (mutation) do gingerol và zingerone.
- Trị ho, giảm đau nguyên nhân sự co thắt hệ tiêu hóa.
- Giảm đau, chống viêm sưng. Gừng có chức năng chống viêm sưng, và đặc biệt đau do triệu chứng phong thấp viêm (rhumatismes inflammatoires).
- Đau răng ung mủ, răng hàm mất, sưng nướu.

Rất nhiều nghiên cứu trên con người và kết luận rõ ràng là những đặc tính của Gừng như rửa ruột.và cũng đã xác nhận gừng có tác dụng rất tốt cho sự say sòng và sau khi mổ (post-opératoire)

Gừng đã cho ta thấy kết quả của sự chữa trị chống lại chứng đau nửa đầu migraine, hiệu ứng rất tốt.

Đôi với người Á Châu như Việt Nam, Trung Hoa, người ta đã biết từ lâu :

- Gừng giảm hạ « chứng vận động » hay « bệnh do sự di chuyển » như đi xe, đi tàu v...v....
- Những thủy thủ không quen thường nhai gừng khi đi biển.
- Những đàn bà việt nam, trung quốc thường dùng gừng (xay uống) để tránh nôn mửa vào buổi sáng.
- Hiệu ứng bảo vệ niêm mạc hay màng nhầy của dạ dày.
- Tăng cường, điều hòa bài tiết không đủ mật và tuyến tụy tạng.
- Hạ tỉ lượng cholestérole, đường máu triglycérides, acide béo và phospholipides.

Hiệu quả xấu và rủi ro :

Những đàn bà có thai lượng gừng dùng không được quá 2 gr gừng khô tương đương với 10 gr gừng tươi có thể ảnh hưởng đến sữa cho con bú (lactation) .

- Ảnh hưởng khi sanh con (trên lý thuyết, không có bằng chứng cụ thể vấn đề liều dùng này)
- Liên quan sạn thận

Cách dùng:

Gừng sống nhấm từng ít một dùng chữa nôn mửa.

- Có thể sắc Gừng tươi để uống. Ngày dùng 4-8g.
- Có thể làm thuốc pha hoặc ngâm rượu Gừng, mỗi ngày dùng 2-5ml để chữa ngoại cảm, bụng trướng đầy, nôn mửa, ho.
- Dùng gừng phối hợp với Chanh quả, củ Sả, mỗi thứ 10g, thái nhỏ ngâm với 5g muối và xirô đơn (vừa đủ 100ml) trong 3 ngày rồi dùng vải vắt kiệt lấy nước, đựng trong lọ kín. Dùng uống trị ho, ngày 2 lần, mỗi lần 1-2 muỗng canh. Trẻ em dùng 1/2 liều của người lớn.
- Gừng khô sắc uống như Gừng tươi, dùng khi bị lạnh mà đau bụng, đi cầu lỏng, mệt lả, nôn mửa. (Miền Nam)