Dietetica ed alimentazione: curarsi con i cibi cinese: zenzero fresco

Lo zenzero fresco è una spezia utilizzata in cucina ma anche un farmaco della tradizione medica cinese.
Il rizoma svolge una delicata e salutare azione riscaldante sull'esterno del corpo, sul polmone e sullo stomaco. Libera l'esterno del corpo dall'attacco del vento-freddo, trasforma ed elimina i catarri dalle vie respiratorie sia nelle patologie croniche, sia in quelle acute da aggressione di vento-freddo esterno. Riscalda lo stomaco e regolarizza la discesa del bolo alimentare con azione antinausea e antivomito di qualsiasi origine, anche se la sua attività è maggiore soprattutto nei casi di attacco del freddo. Lo zenzero fresco possiede infine un elevato potere disintossicante, sia nei confronti della tossicità derivante da sovradosaggio di erbe e rimedi farmacologici, sia nei confronti di cibi avariati.
Video di medicina cinese e medicina integrata: principi, agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche. qigong, taijiquan, per la prevenzione e per la terapia.
epistemologia medica: il soffio della vita – 6 – qi nella scienza