

Slik hjelper ingefær deg med å dempe betennelse og redusere smerter



Ingefar er en veldig frisk og smaksrik rot, men i tillegg er ingefær naturens egen medisin mot betennelser, smerter og kvalme. Flere vitenskapelige studier konkluderer med at ingefær demper betennelse og reduserer smerter. Det er nok ikke uten grunn at ingefær har blitt brukt som en medisinsk plante i flere tusen år.



Ingefær er en krydderrot jeg anbefaler å alltid ha tilgjengelig i skap, kjøleskapet eller i fryseren. Ikke bare gir den fantastisk smak i både mat og drikke, og spesielt hvis du har den sammen med bestevennene chili eller hvitløk, men den gir også mange positive effekter på kroppen nok til å fylle flere bøker.

Frukt og grønnsaker inneholder flere gunstige næringsstoffer som har positiv effekt på helsen, og dette gjelder også for flere krydder, urter og røtter slik som ingefær og gurkemeie. Ingefær demper betennelse i kroppen pga at roten inneholder næringsstoffer som fungerer på samme måte i kroppen som betennelsesdempende medisiner gjør ([1](#)). Dette er årsaken til at personer med smerter og betennelser i muskler og ledd kan få en smertelindrende effekt av å spise ingefær ([2](#)). I klinikken vår ser vi mye pasienter med smerter i muskel og ledd, og vi anbefaler ofte at pasientene våre spiser ingefær som et [smertestillende alternativ uten medisiner](#).

Den medisinske bruken av ingefær har vært kjent i minst 2000

år i flere områder rundt i verden. Ingefær er opprinnelig fra sør-øst Asia, men den er høyt verdsatt i India, Midt-østen, Afrika og i de karibiske land, for å nevne noen områder.

Det er roten av planten som er mest brukt, og denne er en rik kilde til antioksidanter. Ingefær inneholder faktisk over 50 forskjellige typer av antioksidanter, og er dermed en av de aller mest antioksidantrike urtene vi kjenner til.

Ingefær demper betennelse på flere måter

De mest aktive stoffene i ingefæren er gingeroler og det er disse som gir de aller fleste helseeffektene. Det er gingerolene vi tror gjør at ingefær demper betennelse i muskler, ledd og resten av kroppen ([3](#), [4](#)).

Det antas at ingefær demper betennelse i ledd og muskler via flere systemer. Ingefær ser ut til å hemme både cyclooxygenase-2 (COX2) ([5](#)) og det betennelsesfremmende enzymet 5-lipxygenase, på samme måte som flere betennelseshemmende medisiner gjør. I tillegg spekuleres det at ingefær stimulerer immunsystemet og anti-inflammatoriske stoffer, slik som glutathione og andre kraftige antioksidanter i kroppen ([6](#), [7](#)).

Kombinasjonseffekten ingefær har på COX-2 og 5-lipxygenase kan resultere i en bedre betennelsesdempende effekt og med færre bivirkninger enn NSAID-medisiner (ikke-steroide anti-inflammatoriske medisiner) ([8](#), [9](#)). Ingefær ser også ut til å kunne redusere muskelstølheth etter harde treningsøkter ([10](#)).

Du kan gjerne prøve ingefær til å [bli kvitt hodepine eller migrene](#), eller som kvalmedepende ved svimmelhet og [krystallsyke](#).



Det er flere måter du kan bruke ingefær på slik at du kan nyte godt av de potensielt gode egenskapene denne roten har. Det vanligste er å finhakke og ha i feks asiatiske retter, men det er også fint mulig å lage hjemmelaget ingefærdrikk ved å tilsette revet ingefær i fermenterte drikker som [Jun te](#) eller [kombucha](#). Du kan også gjøre som Sara Lossius, som har [helsepodcasten Ingefær](#), ved å lage en [sterk ingefærshot](#) som hun drikker hver dag.

Personlig liker jeg å alltid ha tilgjengelig både frisk ingefær i kjøleskapet, revet ingefær i fryseren eller ha en fermentert ingefærpaste i kjøleskapet, slik at jeg alltid ha noe lett tilgjengelig hvis jeg skulle trenge det. Selv om ingefær ser ut til å virke betennelsesdempende er det viktig å spise sunt og variert og gjerne inkludere flere [matvarer som demper betennelse](#) i ditt daglige kosthold.



En av mine favorittmåter å drikke ingefær og gurkemeie på, er å lage varm gullmelk (Golden milk). Dette er varm melk med ingefær, gurkemeie og litt honning. Veldig mange opplever at dette både lindrer halsbetennelse og forkjølelse, men uansett smaker det fantastisk godt på kalde vinterkvelder.

Slik lager du betennelsesdempende drikk av ingefær:

- 6 dl økologisk helmelk (alternativt 4 dl økologisk kokosmelk og 2 dl vann)
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts ingefær
- 1 ts honning
- en klype svartpepper
- en klype cayennepepper (valgfritt)

Ha krydder og melk i en kjele og varm opp på middels varme mens du visper. Varm opp helt til rett under kokepunktet, tilsett litt honning og hell i store kopper. Nytes best i sofaen med et varmt pledd. Gullmelk kan resultere i at en tilsynelatende alvorlig manflu bedres ganske raskt. ☐

