

Gingembre



Zingiber officinale

Rhizome



La plante :

Plante herbacée originaire de l'Inde, issue d'un rhizome, et pouvant atteindre 1 m de haut. La floraison est rare mais remarquable : les épis de fleurs jaunes-vertes et pourpres rappellent les orchidées. C'est le rhizome tranché que l'on distille.

La route des épices : Confucius, il y a 2500 ans, parlait déjà de gingembre dans ses écrits. A Rome, c'était l'épice la plus appréciée après le piment. Pendant le Moyen Age, il fut introduit en Europe, mais ne put être cultivé sur le Vieux continent. Au début du XVIème siècle, l'Espagnol Francisco de Mendoza l'apporta au Nouveau Monde et sa culture se propagea rapidement.

L'huile essentielle : De couleur jaune plus ou moins foncé avec une odeur camphrée et citronnée, à saveur chaude, non brûlante.

Elle contient du zingibérène (30%), du géraniol, des aldéhydes et des esters.

AROMATHERAPIE :

C'est une essence de la sphère digestive : **tonique, digestive, stomachique, carminative, anti-émétique.**

Le gingembre est également connu comme **aphrodisiaque**. Il est encore antispasmodique, **antalgique**, fébrifuge.

On le conseille dans les digestions difficiles, le manque d'appétit, la constipation, les fermentations intestinales, le mal des transports (retarde les vomissements).

Il peut aider à vaincre l'impuissance.

Il soulage les douleurs rhumatismales, les maux de dents, [migraines](#), les refroidissements. En prévention des maladies contagieuses.

Contre-indication : ne pas employer en cas d'inflammation intestinale

Conseils d'utilisation et précautions d'emploi :

En interne :

2 à 4 gouttes par jour, avant les repas.

En externe :

Sur la peau, de préférence dilué, car il peut être irritant.

Une bonne association avec l'huile essentielle de romarin (antirhumatismal, digestif)

L'hydrolat, très agréable au goût, peut être utilisé en bain de bouche ou en boisson tonique. Ou encore dans des bains chauds (prévention des infections, rhumatismes)



Retour à la table

NEWSLETTERS