Le Gingembre et ses bienfaits

Le gingembre est connu dans de nombreux pays du monde pour sa valeur culinaire, mais aussi pour ses vertus thérapeutiques, depuis plus de 5 000 ans. Il peut être utilisé pour combattre les infections, la fatigue, les douleurs musculaires et, surtout, les problèmes digestifs (vomissements, diarrhées...). Le gingembre a également des propriétés aphrodisiaques, antioxydantes et antibactériennes.

Sommaire

1. Propriétés médicinales du gingembre
2. Histoire de l'utilisation du gingembre en phytothérapie
3. Description botanique du gingembre
4. Composition du gingembre
5. Utilisation et posologie du gingembre
6. Précautions d'emploi du gingembre
7. Avis du médecin
8. La recherche sur le gingembre

Nom scientifique : *Zingiber officinale*

Nom commun : gingembre

Nom anglais : *ginger*

Classification botanique : famille des zingibéracées (*Zingiberaceae*)

Formes et préparations : capsules, gingembre moulu, tisanes, gingembre frais, huiles essentielles, teintures

Propriétés médicinales du gingembre

UTILISATION INTERNE

• Stimule le système immunitaire.

• Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies.

• Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques).

• Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs.

• Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse.

• Tonifie, stimule et fortifie l'organisme.

• Fortes propriétés antioxydantes.

•

UTILISATION EXTERNE

• Soulage les douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires en cas d'arthrite, d'entorse, de fracture, de tendinite, de sciatique.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

Troubles digestifs (nausées, vomissements, ballonnements, gaz, douleurs intestinales), infection, rhume, grippe, toux, mal de gorge, fièvre, fatigue, manque d'énergie, douleur musculaire et articulaire, blessure.

AUTRES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉES

Prévention de certains cancers (côlon, intestin, ovaire), de maladies cardio-vasculaires, de la maladie d'Alzheimer et protection des cellules du corps contre le vieillissement. Son principal composé actif est le gingérol qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

V
o
l
u
m
e
9
0
%

Histoire de l'utilisation du gingembre en phytothérapie

Le gingembre est cultivé dans les zones ensoleillées et tropicales, principalement en Asie (Inde, Chine, Népal). On a retrouvé des traces écrites de son utilisation datant de plus de 3 500 ans, mais il semble que ses qualités soient connues depuis plus de 5 000 ans. Il est connu dans nos régions grâce au commerce méditerranéen des Romains et des Grecs. Il est souvent utilisé comme épice pour agrémenter les plats. En Malaisie et en Inde, d'où le gingembre est originaire, c'est une plante médicinale très connue, notamment dans la médecine Ayurveda indienne qui est très ancienne. Aujourd'hui, il est utilisé dans le monde entier pour traiter les affections intestinales, les états grippaux et les baisses de forme.

Description botanique du gingembre

Le gingembre est constitué de deux parties : la partie souterraine, appelée le rhizome, est noueuse et branchue et la partie aérienne est formée de feuilles et d'une tige d'environ un mètre de hauteur. Le rhizome, dont la pulpe est jaune à l'intérieur, sert de réserve à la plante et assure sa survie. Les feuilles sont alternes, lancéolées et odorantes et les fleurs sont de couleur jaune avec une lèvre rouge. Les fruits renferment des graines noires peu nombreuses. Le gingembre se multiplie et se reproduit donc plutôt grâce à la division de son rhizome. Il lui faut un temps humide, chaud et ensoleillé pour croître, c'est pourquoi on le trouve généralement dans les pays tropicaux.

Composition du gingembre

PARTIES UTILISÉES

Le rhizome est la partie utilisée en phytothérapie.

PRINCIPES ACTIFS

Le rhizome du gingembre contient de l'oléorésine constituée de shogaol et de gingérol, qui ont des effets anti-inflammatoires et antiémétiques (limitant la nausée et les vomissements) et accélèrent le transit intestinal. On y trouve la présence d'huile essentielle, d'amidon, de nombreuses vitamines (B1, B2, B3, C) et minéraux (manganèse, phosphore, magnésium, calcium, sodium, fer) qui ont pour effet de dynamiser l'organisme.

Utilisation et posologie du gingembre

DOSAGE

Le gingembre peut être consommé quotidiennement, et même plusieurs fois dans la journée, sous différentes formes : tisane, boisson, frais râpé... Pour bénéficier des effets du gingembre, il faut en consommer au minimum 500 mg par jour.

Le gingembre s'utilise de diverses façons.

- **En usage interne**, il se prend en poudre, de 500 à 1000 mg par jour, en teinture avant les repas (10 à 20 gouttes), en infusion avec 150 ml d'eau chaude pour 1 g de gingembre 3 fois par jour. On peut le consommer frais en tranches ou râpé, sachant que 10 g de gingembre frais correspondent à 1 à 2 g de gingembre séché. Les doses sont adaptées à l'usage que l'on souhaite en faire : nausées de grossesse, post-opératoires, mal des transports, douleurs...
- **En usage externe**, on peut se frictionner avec l'huile essentielle de gingembreou la teinture mère, directement sur la partie à traiter, ou bien soigner les maux de gorge en se gargarisant avec une cuillère à café de teinture diluée dans de l'eau tiède. Une technique chinoise consiste à appliquer des cataplasmes infusés avec du gingembre sur les articulations douloureuses.

Précautions d'emploi du gingembre

Le gingembre peut être consommé par tous et à n'importe quel moment de la journée puisqu'il ne provoque pas de somnolence. Si l'on respecte les dosages thérapeutiques, il n'y a pas de précautions d'emploi particulières à suivre.

CONTRE-INDICATIONS

On déconseille la consommation de gingembre avant une opération à cause de ses propriétés anticoagulantes. Il n'est pas expressément contre-indiqué aux femmes enceintes, mais il leur est recommandé de ne pas le consommer sur une trop longue période.

EFFETS INDÉSIRABLES

À haute dose, l'huile essentielle peut provoquer des irritations et des allergies de peau. En cas d'ingestion excessive, il peut déclencher des maux de ventre. La prise de gingembre ne doit pas dépasser 1,5 g par jour pour éviter ces désagréments.

INTERACTIONS AVEC DES PLANTES MÉDICINALES OU DES COMPLÉMENTS

Certaines propriétés du gingembre (anticoagulant) peuvent annuler ou, au contraire, décupler les effets de certaines plantes (notamment l'oignon ou l'ail) ou compléments. Il est plus prudent de se renseigner auprès d'un professionnel avant de le prendre avec d'autres médications.

INTERACTIONS AVEC DES MÉDICAMENTS

Les seules contre-indications du gingembre concernent certains médicaments avec lesquels il peut interagir à cause de ses propriétés anticoagulantes. Il faut donc prendre un avis médical, surtout en cas de problèmes de calculs biliaires, de coeur, de diabète ou de toutes maladies ayant un rapport avec le sang.

Avis du médecin

Des bienfaits reconnus

Il a un effet antiémétique (contre les nausées, les vomissements) qui est utilisé pour prévenir et traiter les nausées des femmes enceintes ou des personnes sujettes au mal des transports. On a pu constater également son efficacité pour éviter les vomissements après une chirurgie ou une chimiothérapie. Il a un effet bénéfique pour les troubles digestifs en général (flatulences, douleurs...) et favorise l'appétit. On lui trouve également des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales qui permettent de soulager les douleurs et les effets d'une grippe comme ceux d'une arthrite ou d'une entorse. Enfin, il est plus généralement connu pour sa réputation d'aphrodisiaque qui est en fait liée plutôt à ses propriétés énergisantes.

AVERTISSEMENT

La consommation ou l'application du gingembre requiert parfois un avis médical. En cas de réaction de peau ou de prise de médicaments, il est indispensable de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications. D'une manière générale, on peut en consommer entre 0,5 et 1,5 g par jour pour obtenir des résultats satisfaisants.

La recherche sur le gingembre

De récentes études ont mis en évidence le rôle que pouvait jouer le gingembre pour se protéger de certains cancers (sein, côlon, ovaire). Son efficacité est due à sa teneur en antioxydants, lesquels permettraient d'éliminer les toxines

Consultez ce site pour plus d'info : https://mr-ginseng.com/gingembre/