

GINGEMBRE



FICHE H.E

Nom scientifique :

Zingiber officinale Roscoe

Famille :

Zingiberaceae

Obtenue par distillation de :

Rhizome

Origine :

Cultivé comme épice et condiment dans tous les pays tropicaux, Jamaïque, Inde, Chine, Antilles, Australie, etc



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Monoterpènes
- Sesquiterpènes (zingibérène 30%)

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydant
- Stomachique
- Carminative
- Apéritive
- Antispasmodique intestinale
- Antitussive
- Tonique générale
- Tonique sexuelle





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Aérophagie
- Perte d'appétit (plantes apéritives)
- Météorisme, gaz intestinaux
- Nausées
- Bronchite
- Fatigue physique
- Baisse de libido
- Toux sèche

ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Participe au contrôle de la glycémie.
- Soulage les douleurs rhumatismales.
- Apaise les douleurs liés à la mobilité.
- Bon pour le mal des transports.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte par jour pendant trois semaines (20 mg) en cas d'asthénie, puis espacer.
- 20 mg trois fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Éviter chez la femme enceinte.
- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur.

ANECDOTES

Les Espagnols seraient à l'origine de la culture du gingembre dans les Caraïbes. La Jamaïque reste d'ailleurs l'un des principaux producteurs.

Certaines croyances expliqueraient ses effets aphrodisiaques par la forme de la racine qui ressemble à un petit homme...



Hippocratus