

# Le gingembre

Raphaëlle Grassigli, Diététicienne nutritionniste

**F**rais ou sec, antispasmodique, carminatif, c'est notre allier digestion. C'est un excellent agent préventif des affections de la sphère digestive : gastrites et autres infections gastro-intestinale. Cette protection est due à son huile essentielle (gingérol) qui augmente les sécrétions de salive et de sucs digestifs.

## Généralité

*Anti-inflammatoire* il soulage les douleurs articulaires et les raideurs musculaires. Il contribue à la baisse du cholestérol. C'est aussi l'ami de notre sphère ORL : fluidifie les mucosités, évite les reflux gastriques. Il est aussi efficace contre les toux grasses chroniques, les pharyngites, rhinites etc. Le gingembre est un stimulant, mais pas un excitant. Anabolisant il augmente l'assimilation des aliments. Ces principes sont actifs et peuvent être contre-indiqués en cas d'anémie, de maladie de peau et d'ulcère.



## La potion des initiés

La potion des initiés C'est la boisson tonique et revitalisante des yogis lorsqu'il jeûnent. Porter à ébullition dans un litre d'eau le jus de deux citrons, un morceau de gingembre râpé ; sucrer au miel d'acacia et filtrer. Boire au cours de la journée.

## Thé au gingembre

Thé au gingembre Dans la théière, ajouter à du thé vert un morceau de gingembre finement râpé ou pilé afin d'en extraire le jus ; au choix, additionner une rondelle de citron, un branche de menthe fraîche ou un morceau de cannelle broyée. Sucrez au miel. Utile contre les états grippaux, un début de gastro-entérite... et les lendemains de fêtes difficiles !

## Liniment

Faire cuire un morceau de gingembre dans deux cuillères à soupe d'huile de coco, laisser refroidir. Masser les zones douloureuses avec ce liniment qui agit sur toutes les névralgies, sciatiques et douleurs articulaires. Excellent en cas d'excès sportifs