

Gingembre (*Zingiber officinale*)



Huile essentielle Bio

Origine: Sri Lanka - Madagascar

Organe distillé: Rhizomes

Principes actifs:

Sesquiterpènes: zingibérène (30%)
bisabolène (7%)
acurcumène (8%)

Le gingembre est une épice et une drogue des plus estimées. Cultivée depuis l'antiquité aux Philippines. Elle n'échappa pas aux grecs et aux romains anciens. Connue en Europe depuis le XI^{ème} siècle puis il tomba dans l'oubli pour revenir actuellement en vogue à la faveur de l'engouement pour la cuisine asiatique.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,872 à 0,894
- Indice de réfraction à 20°C : 1,485 à 1,492
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -52° à -12°
- Point éclair : +65°C
- Aspect : liquide mobile
- Couleur : jaune pâle à brun
- Odeur : épicée, fraîche



Utilisateurs :



Voies d'utilisation :



Risques :

Propriétés.

Tonique digestive ; stomachique ; carminative*** : Stimule la digestion et accélère le passage du bol alimentaire. Contre l'aérophagie, les flatulences, l'inappétence, la dyspepsie, la constipation.

Antalgique ; anti inflammatoire*** : Diminue les douleurs articulaires diverses, ainsi que les douleurs musculaires (arthrite ; arthrose ; abcès dentaire ; odontalgie).

Tonique sexuelle ; aphrodisiaque*** : Contre l'impuissance et la fatigue sexuelle.

Anticatarrhale ; expectorante** : bronchite ; catarrhe.

Antibactérienne ; antifongique* : Supprime les germes responsables de nombreuses infections ORL, et supprime également les champignons responsables de candidose.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Problèmes digestifs : Voie orale : 2 gouttes HE gingembre + 2 gouttes HE genevrier (baie) sur un comprimé neutre ou un demi-sucre après les repas.

Constipation : Voie orale : 1 goutte pure dans une cuillère à café d'huile d'olive, avant les repas, jusqu'à guérison.

Voie cutanée : 2 gouttes pures sur le ventre en massage, avant les repas, jusqu'à amélioration.

Fatigue sexuelle : Voie cutanée : 3 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale de macadamia en application le long de la colonne vertébrale et en bas du dos, 2 fois par jour pendant 10 jours.

Voie orale : 1 goutte HE gingembre + 1 goutte HE cannelle sur un comprimé neutre ou un demi-sucre 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

Entorses ; arthrite ; arthrose : voie cutanée : 2 gouttes HE gingembre + 2 HE eucalyptus citronné dans 1 cuillère à café d'HV de calophylle. En massage sur la partie douloureuse 3 fois par jour pendant 8 jours.

Précautions.

Contre indications :

Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant ou avant une opération chirurgicale.

Avis médical :

Les femmes enceintes de plus de 3 mois peuvent l'utiliser en ingestion ou par voie cutanée diluée et sous prescription médicale.

Application cutanée :

L'huile essentielle de Gingembre est dermocaustique et irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle pour 80% d'huile végétale).

Diffusion atmosphérique :

Les bébés et les femmes enceintes peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

Composants allergènes :

L'huile essentielle de Gingembre contient plusieurs composants biochimiques allergènes.

- géraniol + néral ($\leq 3\%$) ;
- limonène ($\leq 2\%$) ;
- géraniol ($\leq 2\%$) ;
- linalol ($\leq 1\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).