



Quelles sont les vertus du gingembre ?

Quelles sont les vertus du gingembre ? Le gingembre est une plante aux mille vertus pour la santé. Découvrez ses bienfaits et aussi comment le consommer en usage interne ou externe. Originaire des Indes, le gingembre est une plante vivace à racine tuberculeuse. Elle est notamment cultivée pour son rhizome irrégulier et rugueux. Appréciant les terres fraîches et ombragées, on le trouve aujourd'hui en Inde et au Sri Lanka, et aussi en Jamaïque, aux Antilles, en Amérique centrale et au Brésil. Sa racine est récoltée après la floraison. Elle est ensuite lavée et séchée. Les bienfaits du gingembre sur la santé Les vertus du gingembre sont nombreuses. Outre sa réputation d'aphrodisiaque puissant, le *Zingiber officinale* est une plante qui améliore la digestion. Des recherches ont montré qu'il peut aider à entretenir la flore intestinale et à mieux digérer les graisses. Il est aussi employé comme tonifiant. Grâce à son action sédatrice, le gingembre réduit par ailleurs les nausées et les vomissements. Si vous avez le mal du transport ou si vous êtes enceinte, il pourra vous être utile. Le gingembre aurait aussi la faculté de faire baisser la fièvre, en plus d'une action anti-bactérienne. Après un repas, une décoction de gingembre vous aidera à digérer. Avec du citron et du miel, le gingembre vous redonnera tonus et vigueur, en plus de ses vertus digestives et anti-inflammatoires. Pour l'École de Salerne, première école de médecine fondée en Europe au Moyen Âge, le gingembre est bon contre de nombreuses maladies : « Le gingembre brûlant s'oppose avec raison au froid de l'estomac, des reins et des



poumons, éteint la soif, ranime, excite le cerveau, en la jeunesse éveille amour jeune et nouveau ». Comment utiliser le gingembre ? En dehors de nos cuisines où le gingembre a sa place pour parfumer de nombreux plats, la racine peut se consommer en décoction. Par exemple, infusée durant 5 mn au minimum, après un repas afin de faciliter la digestion. Pour les mêmes effets, le gingembre peut aussi se consommer réduit en poudre, mélangé à du miel ou de la confiture. Son usage externe est plus méconnu. Sous forme d'huile essentielle, il peut être prescrit contre les rhumatismes. Son pouvoir anti-inflammatoire permet en effet de réduire significativement l'intensité des symptômes. Source web par : futura-sciences