

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU GINGEMBRE

Aucune racine n'est pareille à l'autre. A cette étonnante diversité des formes du gingembre s'ajoutent ses multiples utilisations, aussi bien comme épice que comme remède médicinal.

Fiche signalétique	<p><i>Nom botanique:</i> Zingiber officinale Roscoe. <i>Nom populaire:</i> gingembre. <i>Habitat:</i> cultivé aujourd'hui dans toutes les régions tropicales. <i>Partie utilisée:</i> Zingiberis rhizoma (rhizome), non pelé ou débarrassé de la peau et du liège. <i>Constituants:</i> huile essentielle, principes piquants (gingérol), terpènes, résines, amidon.</p>
--------------------	--

Effets et indications

<i>Voie interne</i>	<p>Epice couramment utilisée dans la cuisine asiatique. Favorise la sécrétion de salive. Action chauffante au niveau de l'estomac, augmentant la production du suc gastrique. En cas d'inappétence, de flatulences, d'insuffisance gastrique. Pour stimuler le transit intestinal. Effet préventif contre le mal des transports accompagné de vertiges et de nausées. Stimule la circulation du sang en cas de troubles circulatoires au niveau des bras et des jambes (pieds et mains froides). Pour éclaircir la voix des orateurs et des chanteurs. Sous forme de boisson, contre les refroidissements et la fièvre. Le gingembre est une substance aromatique largement utilisée dans l'industrie alimentaire et celle des boissons (ketchup, Ginger Ale, fruits en conserve, etc.).</p>
---------------------	--

<i>Voie externe</i>	Bains de mains et de pieds en cas de mauvaise circulation, d'engelures. Frictions pour stimuler la transpiration.
---------------------	---

indications

<i>interne</i>	<p>Epice Utiliser de préférence du gingembre frais. Ajouter finement haché, râpé ou en tranches fines à la cuisson des soupes, légumes et plats asiatiques. En pâtisserie, préférer également le gingembre frais.</p>
----------------	---

<i>interne</i>	<p>Gingembre confit Vendu dans les magasins diététiques, magasins de produits coloniaux, au rayon alimentation des grands magasins. Idéal pour éclaircir la voix en cas d'irritation du larynx. Mode d'emploi: mâcher selon envie.</p>
----------------	--

<i>interne</i>	<p>Teinture (Zingiberis tinctura) Extrait alcoolique obtenu à partir de racines fraîches (en pharmacie et droguerie). Stimule la digestion en cas de fermentations anormales dans l'intestin (formation de gaz). Mode d'emploi: 2 fois par jour avant les repas, verser 15 gouttes dans un peu d'eau, garder un moment en bouche avant d'avaler. Répéter 2 ou 3 fois. Procéder de même toutes les trois heures jusqu'à amélioration.</p>
----------------	--

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

interne **Infusion**
2 c. à café de gingembre séché
2 dl d'eau bouillante

Ebouillanter le gingembre, laisser infuser 10 minutes, remuer, filtrer. Mode d'emploi: boire 3X par jour 1 tasse par petites gorgées avant les repas.

interne **Grippe et refroidissement**
4 à 6 tranches fines de gingembre frais
jus d'un demi-citron
env. 2 dl d'eau bouillante
un peu de miel (facultatif)

Arroser le gingembre avec le jus de citron, compléter avec l'eau jusqu'à 2 dl, sucrer avec un peu de miel.

Mode d'emploi: seulement en cas de refroidissement accompagné de frissons. Boire 1 tasse bien chaude à petites gorgées 2 fois par jour avant les repas.

interne **Mal des transports**
Les produits à base de gingembre sont très efficaces contre vertiges et vomissements.
Privilégier ceux vendus en pharmacie et droguerie.

externe **Décoction**
env. 30 g de gingembre frais (10 à 15 tranches)
2 à 3 litres d'eau à env. 70°C

Couper le gingembre en tranches fines, le couvrir d'eau. Laisser refroidir la décoction à la température du corps, verser dans une bassine.

Mode d'emploi: plonger les mains froides ou les pieds froids pour bien les réchauffer. Peut aussi s'utiliser pour frictionner tout le corps des personnes grippées souffrant de frissons, afin d'activer la sudation.

Remarques: ne pas utiliser de gingembre ni de préparations à base de gingembre pendant la grossesse. Les frictions à la décoction de gingembre peuvent provoquer des rougeurs qui, néanmoins, disparaissent rapidement. En cas de fortes rougeurs, réduire la proportion de gingembre ou laver la peau à l'eau chaude.