

Gingembre :

Zingiber officinalis

Zingibéracées

huile essentielle obtenue par  
la distillation à la vapeur basse pression,  
des rhizomes

**ethymologie :**

- 'en forme de corne' 'gingiberis' en grec  
viendrai de

l'arabe 'Zangabil,' qui lui même serai emprunté  
au sanskrit 'srgavera' « en forme de corne » !

**composition :**

- monoterpènes, sesquiterpènes  
, zingibérènes, sesquiphélandrènes, bisabolènes, curcumène
- monoterpénols, sesquiterpénols

**mode d'utilisation :**

- **voie interne :**  
2 gouttes avant les repas sur support neutre (huile d'olive )
- **voie externe :** (légèrement photosensibilisante, dermocaustique , a diluer absolument)  
en application sur les zones douloureuses en mélange synergétique
- sa force demande une utilisation prudente!

**indications :**

- troubles digestifs, (eupeptique) favorise la digestion,
- carminative, (stomachique )résorbe les gaz de l'intestin tout en favorisant la protection de l'estomac
- digestive,, laxative
- Tonique général
- aphrodisiaque
- anti-inflammatoire
- anti-spasmodique antitussive expectorante
- stimule le cuir chevelu (ajouter a son shampoing, ou en massage)
- 

**propriétés :**

- le gingembre relance les processus digestifs
- ballonnements, nausées , mal des transports, vomissements, aérophagie, flatulences, manque d'appetit, constipation, gastrites, spasmes gastro-intestinaux .
- Fatigue convalescence
- frigidité impuissance
- douleurs articulaires , musculaires
- syndrome de Raynaud (a voir)
- 

**autres :**

- elle réchauffe stimule l' éveil, a éviter chez les sujets nerveux, sanguins , pendant les colères ,



- elle redonne de la volonté de l' élan ,
- 
-