

Les nombreuses utilisations du gingembre

La médecine traditionnelle asiatique utilise le gingembre à diverses fins depuis au moins 5000 ans. Entre-temps, un nombre croissant d'études scientifiques ont démontré que cela est tout à fait justifié. Le gingembre est principalement connu pour sa fonction gastrique et digestive, mais il a également de nombreuses autres applications utiles.

Faisons les présentations

Originaire de l'Inde tropicale, le gingembre (*Zingiber officinale*) n'est plus présent à l'état sauvage. Il est cependant cultivé dans toutes les régions tropicales et subtropicales du monde. C'est le rhizome épais, charnu, tubéreux, à ramification capricieuse, aromatique et de couleur jaune d'or qui est utilisé. L'efficacité du gingembre repose sur la synergie de ses composants: 2 à 4% d'huile essentielle (dont le zingiberène et l'ar-curcumine) et surtout 5 à 8% d'oléorésines ou substances résineuses (dont les gingérols et les shogaols, au goût prononcé).

Le tonique gastrique par excellence

En phytothérapie, le gingembre est considéré comme le tonique ultime de l'estomac. Il améliore la sécrétion d'acide gastrique en cas de faiblesse de l'estomac, ce qui entraîne une meilleure digestion des protéines et une meilleure absorption des nutriments tels que les minéraux. Parce qu'elle favorise également la sécrétion du mucus gastrique, qui protège contre l'acidité, la racine de gingembre aide également à prévenir les ulcères d'estomac, bien qu'il soit préférable de l'éviter si vous en souffrez déjà. Et si le reflux acide, les brûlures d'estomac ou les régurgitations acides sont causés par un manque d'acide gastrique (ce qui est généralement le cas), le gingembre peut également être envisagé.

Le remède numéro un contre les nausées

Le gingembre est également considéré comme le meilleur remède naturel contre les nausées et les vomissements. Cet effet anti-vomissement est dû au fait qu'il favorise un péristaltisme gastrique normal, augmente le tonus musculaire de l'estomac et des intestins et neutralise les toxines et les acides. Dans l'ensemble, le gingembre en poudre est souvent recommandé pour le mal des transports (mal

de voiture, mal de mer), les nausées postopératoires, les nausées de la grossesse (à la dose la plus faible possible et efficace) et les nausées dues à la chimiothérapie et à l'alcool.

Largement bénéfique pour la digestion

Grâce à l'augmentation de la sécrétion d'acide gastrique qui stimule la digestion des protéines, à l'amélioration du péristaltisme de l'estomac et des intestins, ainsi qu'à l'amélioration de la production et de la sécrétion des sucs biliaires, le gingembre améliore largement la digestion. Les applications comprennent la digestion difficile (indigestion/dyspepsie), la mauvaise digestion des protéines, des graisses et des glucides, le manque d'appétit (anorexie), les crampes et coliques gastro-intestinales, les flatulences, le ballonnement du ventre, le syndrome du côlon irritable et le syndrome de l'intestin qui fuit. Parce que le gingembre a également un effet anti-inflammatoire sur l'intestin et absorbe les toxines et les acides dans l'intestin, il est également recommandé en médecine populaire en cas de diarrhée, de dysenterie et d'intoxication alimentaire.

Excellent anti-inflammatoire

Grâce à la synergie complexe de divers ingrédients, le gingembre a également un effet anti-inflammatoire général. L'inhibition des enzymes cyclooxygénase (COX) et 5-lipoxygénase (5-LOX) permet de réduire la production de substances pro-inflammatoires (principalement les prostaglandines de type 2, les leucotriènes B4 et le thromboxane). Parce qu'elle inhibe également la dégradation du cartilage par les métalloprotéinases matricielles (MPP, radicaux libres nocifs) dans le cartilage, c'est une plante qui peut également être utilisée pour les maladies rhumatismales (arthrose et arthrite), les inflammations et douleurs musculaires et les problèmes articulaires causés par le froid et l'humidité.

Diabète de type 2

La recherche scientifique a confirmé que le gingembre réduit le taux de glucose dans le sang en cas de diabète de type 2 ou de son précurseur (syndrome métabolique). Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du gingembre réduiraient la "résistance à l'insuline", phénomène sur lequel repose le diabète de type 2.

Une meilleure circulation sanguine

Le gingembre est également utilisé pour améliorer la circulation sanguine. Il stimule le centre vasomoteur du cerveau, ce qui améliore le flux sanguin, et favorise également le fonctionnement du muscle cardiaque. Ajoutez à cela l'effet anti-inflammatoire général sur les vaisseaux sanguins, le fait que le cholestérol s'oxyde moins rapidement en oxycholestérol "collant", le fait que le taux de cholestérol total diminue et l'effet naturel de fluidification du sang, et vous comprendrez que le gingembre peut être utile en cas de mauvaise circulation sanguine et de problèmes de circulation (tels que mains et pieds froids, engelures), de faiblesse cardiaque (insuffisance cardiaque), de palpitations, d'hypotension, d'athérosclérose (durcissement des artères) et de prévention des thromboses.

Sur la base de cette amélioration de la circulation sanguine, mais aussi grâce à ses propriétés digestives et anti-inflammatoires, il a été constaté qu'une consommation soutenue de gingembre peut également donner de très bons résultats contre la migraine.

Autres indications:

Le gingembre peut également être utilisé dans d'autres domaines, bien que cela soit moins étayé scientifiquement:

- comme aphrodisiaque en cas de baisse de la libido
- pour augmenter la fertilité chez les hommes subfertiles
- en cas d'aménorrhée (absence de menstruation), d'hypoménorrhée (saignement menstruel insuffisant) et de dysménorrhée (menstruation douloureuse).
- en cas de bronchite, de grippe, de rhume et de fièvre (par une action expectorante, antitussive, antipyrétique et sudorifique)
- dans la prévention du cancer
- en cas de fatigue et de rétablissement après une maladie, comme stimulant général

Utilisation externe

Le gingembre est aussi souvent utilisé en usage externe, principalement en raison de ses propriétés anti-inflammatoires, circulatoires, réchauffantes et désinfectantes. Cette racine est parfois appliquée (gingembre fraîchement râpé sur des compresses, bouillie de gingembre) dans les cas suivants:

- arthrose et arthrite (troubles rhumatismaux)
- lumbago (lumbago, mal de dos)

- douleurs musculaires (myalgies), raideur musculaire, foulures
- entorses (déformations) : après 48 heures (après refroidissement préalable)
- mains et pieds froids, engelures
- une circulation réduite d'un organe (par exemple, les reins, les intestins)
- crampes menstruelles