



FAMILLE BOTANIQUE : Zingiberacées

ORIGINE : Chine

Organe producteur : Rhizomes

Spécificité biochimique :  $\alpha$ -zingibérène,  $\beta$ -sesquiphellandrène,  $\alpha$ -farnésène, camphène,  $\beta$ -bisabolène

## Botanique

Le Gingembre est une grande herbe tropicale dont le rhizome, utilisé en cuisine, renouvelle sa partie aérienne chaque année. Ses tiges, pouvant atteindre 1 m de haut, portent des feuilles lancéolées de 20 cm de long. Les principaux pays producteurs sont l'Inde et la Chine. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des rhizomes broyés.

## Propriétés & indications

**Anti-inflammatoire** indiqué pour :

- l'arthrose
- l'arthrite
- les raideurs articulaires
- les œsophagites
- les gastrites, les suites d'ulcères gastro-duodénaux
- les colopathies

## Posologies

**Voie orale**

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

**Voie cutanée**

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

**En diffusion**

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

## Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



À diluer

En diffusion



## Conseils d'utilisation

### Douleur chronique

2 gouttes de Gingembre, sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 10 jours

### Brûlures d'estomac

1 goutte de Gingembre + 1 goutte de Menthe poivrée  
Sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. 5 jours

### Entorse

2 gouttes de Gingembre +  
2 gouttes d'Eucalyptus citronné +  
1 cuillère à café d'huile végétale de Calophylle  
En massage, 3 fois par jour. 7 jours

## Précautions d'emploi

**Ne pas utiliser :**

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

**Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :**

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

## Zoom

Le Gingembre était au Moyen Âge l'épice la plus connue après le poivre. Selon l'origine, l'huile essentielle peut avoir une odeur citronnée ou de « savon ».