

Grande herbe vivace poussant dans les régions ensoleillées et humides. Elle est cultivée pour son rhizome constitué de tubercules globuleux ramifiés, à la chair jaune pâle, d'odeur aromatique avec une saveur chaude et piquante. Ce rhizome est utilisé comme épice et condiment dans tous les pays tropicaux mais aussi pour ses principes actifs thérapeutiques.

LE GINGEMBRE



Les bienfaits

Le rhizome de gingembre augmente le flux salivaire et le péristaltisme gastro-intestinal faisant de cette plante une des meilleures plantes toniques **digestives**.

De plus, elle a été montrée **protectrice des ulcères gastriques et anti-émétiques**. Les extraits de cette plante sont donc indiqués pour les problématiques de digestion depuis la simple « lourdeur d'estomac » jusqu'à la gastrite mais aussi les maux de transports et les nausées qu'elles soient causées par la grossesse ou les médicaments de chimiothérapie.

Les extraits de cette plante ont aussi été montrés **anti-inflammatoires** et, de ce fait, elle est très efficace pour lutter contre certaines douleurs de type migraine ou douleur articulaire.

Enfin, on peut citer un effet **anti-oxydant** permettant d'indiquer les extraits de cette plante pour lutter contre la dégénérescence des tissus liée à l'âge ou la pathologie.

Les contre-indications

Il n'y a pas de contre-indications à l'usage alimentaire du rhizome de gingembre. La prise d'extraits de rhizome de gingembre n'est pas indiquée en cas de calculs biliaires ou en cas de prise d'anticoagulants ou d'antidiabétiques.

Comment le consommer ?

Le rhizome de gingembre est utilisé dans de nombreux plats dans les pays tropicaux (Jamaïque, Chine, Inde...) mais on l'utilise aussi aujourd'hui facilement dans nos mets de tous les jours, salés ou sucrés, pour apporter une touche d'exotisme.

On le consomme frais, séché, moulu, confit, vinaigré...

On peut l'utiliser **frais** pour faire des boissons fraîches, en **smoothie** avec quelques feuilles d'épinard ou en **jus** associé avec du jus de pomme et de concombre ou encore en tant que bière. Ou en boisson chaude, pour épicer un thé noir, ou infusé avec du miel et du jus de citron ou encore en lait d'or accompagné d'autres plantes anti-oxydantes comme le curcuma et la cannelle.

En tant que **remède**, il est possible d'utiliser de la poudre sèche de rhizome de gingembre ou des extraits concentrés de cette plante sous forme d'extrait hydro-alcoolique (teinture-mère).