

Zingiber officinale
Gingembre
Zingiberis rhizoma

Ingwer

Ginger

Famille: Zingiberaceae

Origine/Habitat	Plante originaire de l'Inde et de l'Asie tropicale. Elle pousse dans tous les pays chauds.
Histoire	Selon Ste Hildegarde la plante devait prévenir de la peste. Les marins en prenaient contre le scorbut. La réputation d'aphrodisiaque du gingembre vient des pays Arabe. Ces derniers l'utilisaient aussi comme pectoral et en gargarisme contre l'aphonie.
Botanique	Grande herbe tropicale vivace, à port de roseau et à souche rhizomateuse portant des yeux et des bourgeons qui donnent naissance à des tiges. Les feuilles linéaires et lancéolées peuvent atteindre plus de 20cm. Les longues tiges possèdent une inflorescence dense, chaque fleur étant entourée de bractées. Les rhizomes, débarrassés de terre ont la forme d'une main.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Huile essentielle ❖ Zingibérène ❖ Zingibérol ❖ Gingérol
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Antiémétique ❖ Inotrope positif ❖ Digestive ❖ Cholagogue
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nausées ❖ Troubles digestifs ❖ Cinétose ❖ Inappétence
Contre-indications	Calculs biliaires
Effets Secondaires	Aucun
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère, capsule
Utilisation	Tisane : une càc laisser infuser 5min Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

