

# GINGEMBRE



## Résumé

L'huile essentielle de Gingembre est réputée comme aphrodisiaque et tonique général. Elle est aussi connue pour son aide en cas de mal des transports, respirée sur un mouchoir. Pour parfumer les soins, l'huile essentielle de Gingembre apporte une senteur à la fois fraîche et épicée qui se marie parfaitement aux agrumes.

## Synthèse



<b>Douleurs rhumatismales, arthrose</b>	+++	++		
<b>Problèmes digestifs</b>	+++	+++		
<b>Oesophagite, colopathie</b>		++		
<b>Asthénie sexuelle</b>	++	++		++
<b>Infections virales</b>		++	++	++
<b>Chute des cheveux</b>		++		

## Descriptif

Étymologiquement, le terme de gingembre vient à l'origine du mot sanskrit « shringavera », qui signifie « en forme de bois du cerf », faisant référence à son aspect.

Le gingembre est une plante vivace, originaire des Indes orientales (pays de Gingi plus exactement, d'où son nom) d'environ 1 mètre. Celle-ci aime les régions tropicales, lumineuses et humides. Elle se caractérise par un rhizome tubulaire, épais et aromatique. Elle possède de longues feuilles lancéolées et très odorantes de couleur vert foncé et des petites fleurs vert jaune, rouge violet avec des taches crème. Ses fruits contiennent des graines noires.

Le gingembre est cultivé en Chine depuis 5000 ans. Son parfum était réputé protéger de l'attaque des tigres.

Il a été importé en Egypte antique où il servait pour la momification. Au Moyen-Age, il était très utilisé également, on

évoque ses vertus aphrodisiaques.

Depuis toujours, les Malaisiens font bouillir le rhizome de halia ainsi qu'ils le nomment, et boivent l'eau pour traiter leurs maux d'estomac. Utilisé par les Grecs et les Romains comme épice, son rhizome était fortement recommandé pour la digestion par le célèbre médecin, pharmacologue et botaniste grec Dioscoride.

Aujourd'hui, le gingembre est connu dans le monde entier pour ses vertus aphrodisiaques et pour ses propriétés anti-nauséuses.

## Propriétés

- Apéritive, stomachique, carminative, tonique du système digestif
- Antalgique, anti-inflammatoire sur les douleurs de gastrite, ulcère, œsophagite, brûlure d'estomac, contre les douleurs de rhumatisme, arthrose, arthrite
- Décongestionnante : veineuse, lymphatique, prostatique
- Antinausée et antiémétique, lutte contre le mal des transports
- Antitussif, antispasmodique
- Stimulant, tonique sexuel, aphrodisiaque, anti-fatigue.
- Freine la chute des cheveux

L'huile essentielle de gingembre permet d'harmoniser les trois premiers chakras :

- Le premier chakra, le chakra racine Muladhara (couleur rouge)
- Le deuxième chakra, le chakra sacré ou de l'ombilic Svadhisthana (couleur orange)
- Le troisième chakra, chakra du plexus solaire ou chakra solaire Manipura (couleur jaune)

Équilibre le terrain énergétique des 4 tempéraments, principalement le tempérament lymphatique (+++).

Redonne un bon moral et soutient l'équilibre psychologique et émotionnel.

## Indications

- Digestions difficiles, inappétence, flatulences, constipation, diarrhées, crampes abdominales
- Douleurs musculaires, douleurs articulaires, rhumatismes, douleurs prémenstruelles
- Nausées, vomissements, mal des transports
- Infections virales (bronchite, grippe, sinusite, rhume, toux, herpès labial...)
- Fatigue sexuelle, impuissance, frigidité
- Fatigue générale, perte d'attention
- Candidoses
- Odontalgies (douleurs dentaires)
- Varices, oedèmes, jambes lourdes
- Congestions prostatiques

Indications psycho-émotionnelles :

- Peur
- Chagrin
- Culpabilité
- Déséquilibre émotionnel
- Peur du changement

## Voies d'administration

- Cuisine: Oui
- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui
- Bain : Oui

## Exemples d'utilisation

### Voie interne

**Cuisine** : Le gingembre peut être utilisé dans une préparation culinaire, en respectant les dosages (maximum 1 goutte intégrée à l'issue de la cuisson ou en fin de préparation).

**Constipation** (pour + de 6 ans) : 1 goutte pure dans une cuillère à café d'huile d'olive, avant les repas, pendant 3 jours maximum. En synergie, mélangez dans une cuillère à café d'huile d'olive, 1 goutte d'HE de gingembre, 1 goutte d'HE d'estragon et une goutte d'HE de basilic. A consommer à la fin de chaque repas en cure d'une semaine. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 30 gouttes d'HE d'Estragon, 30 gouttes d'HE de Bergamote, 15 gouttes d'HE de Coriandre Graines et 15 gouttes d'HE de Gingembre. 2 gouttes de cette synergie dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel. À renouveler 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Consultez un avis médical si les problèmes de constipation ne disparaissent pas.

**Ballonnements, flatulences et aérophagie** (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Gingembre sur un comprimé neutre en cas de troubles digestifs. A noter que l'HE de Cardamome, de la même famille, est tout aussi efficace : 1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel 3 fois par jour.

**Nausées, mal du transport** : 1 goutte dans une cuillère de miel. A noter que l'HE de Menthe poivrée est également très efficace chez l'adulte (1 goutte pure sous la langue). Pour les enfants de plus de 3 ans, préférer l'HE de Citron (1 goutte dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre ou un comprimé neutre à laisser fondre en bouche).

**Manque d'appétit** (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'huile essentielle de Gingembre sur un comprimé neutre 3 fois par jour avant les repas, pendant 3 jours. Il est possible aussi d'utiliser cette synergie (pour + de 6 ans) : 25 gouttes d'HE de Citron, 20 gouttes d'HE de Thym à linalol, 5 gouttes d'HE de Gingembre et 5 gouttes d'HE de Poivre Noir. Ingérez 2 gouttes de ce mélange sur une boulette de mie de pain. À renouveler au début de chaque repas.

**Fatigue, asthénie** (pour + de 6 ans) : 1 goutte d'HE de Gingembre sur un comprimé neutre, à ingérer avant les repas du matin et de midi, pendant 7 jours.

**Baisse de libido, fatigue sexuelle** (pour adultes) : 1 goutte d'HE de Gingembre sur un comprimé neutre tous les matins. Le gingembre est plutôt connue pour être un tonique masculin. Pour une efficacité optimale afin de booster aussi bien la libido féminine que masculine, privilégiez l'huile essentielle d'Ylang Ylang Complète : 1 goutte d'HE d'Ylang Ylang Complète dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours.

### Voie cutanée

**Entorse, foulure** : En mélange dans une préparation huileuse. Appliquer localement votre mélange en massages légers sur la zone concernée. L'HE de Gingembre est efficace, mais l'HE d'Hélichryse Italienne est plus puissante (dès 6 ans) : 3 gouttes pures d'Hélichryse Italienne sur l'entorse, après l'avoir refroidie avec une poche de glace, 1 fois par jour, jusqu'à disparition de l'entorse.

**Confort respiratoire** : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquer localement le mélange en massage ou

frictions sur le torse et la partie haute du dos.

**Digestion difficile** : 2 gouttes dans 20 ml d'huile végétale en massage sur le ventre. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante : Versez dans votre main 5 gouttes d'huile végétale de noisette ou de jojoba, ajoutez 1 goutte d'HE de basilic tropical (ou exotique), 1 goutte d'HE de gingembre et une goutte d'HE de mandarine. Massez le ventre au niveau de l'estomac après les principaux repas. Les adultes peuvent aussi utiliser cette autre synergie, en mélange à 15% : 3 ml d'HE de gingembre, 1,5 ml d'HE de menthe poivrée puis compléter avec de l'huile végétale de macadamia dans un flacon jusqu'à la graduation 30 ml. Appliquer 10 à 20 gouttes de ce mélange sur l'abdomen 2 à 4 fois par jour pendant 5 à 6 jours.

**Herpès labial** (pour plus de 12 ans), en mélange à 15% : 1 ml d'HE de gingembre et 1 ml d'HE de tea-tree dans un flacon gradué. Appliquer 1 goutte du mélange avec un coton-tige sur le bouton labial 5 à 6 fois par jour pendant 5 jours.

**Fatigue** : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquer localement le mélange en massages le long de la colonne vertébrale. A noter que l'HE d'Épinette Noire est également très adaptée : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

**Fatigue sexuelle** : En mélange dans votre préparation huileuse. Appliquer localement le mélange en massages sur le bas du ventre et le bas du dos ainsi que le long de la colonne vertébrale.

**Chute des cheveux** : 2 gouttes dans votre dose de shampoing à chaque lavage. A noter que l'HE d'Ylang-Ylang Complète est plus adaptée : 1 goutte dans une dose habituelle de shampoing, à chaque lavage. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour + de 6 ans) : 4 gouttes d'HE de Géranium Rosat, 4 gouttes d'HE de Pamplemousse, 2 gouttes d'HE de Cajepout, 2 gouttes d'HE de Gingembre. Compléter avec du shampoing neutre jusqu'à remplissage du flacon. Masser le cuir chevelu avec une noisette de ce shampoing puis laisser poser 2-3 minutes avant de rincer.

**Constipation** (à partir de 3 ans) : 2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre diluées dans 8 gouttes d'huile végétale, en massage sur le ventre avant les repas pendant 5 à 7 jours.

**Baisse de libido, fatigue sexuelle** (pour adultes, préférentiellement les hommes) : 3 gouttes d'HE de Gingembre dans 12 gouttes d'huile végétale en application le long de la colonne vertébrale et en bas du dos, 2 fois par jour pendant 10 jours. On peut aussi utiliser la synergie suivante (pour hommes) : 15 gouttes d'HE de Gingembre, 15 gouttes d'HE d'Ylang Ylang Complète, 15 gouttes d'HE de Verveine Odorante, 15 gouttes d'HE de Cannelle dans 160 gouttes d'huile végétale de Noisette. Déposez 4 gouttes du mélange sur le bas du dos matin et soir. À renouveler pendant 1 semaine.

**Arthrose, arthrite, rhumatismes** (à partir de 3 ans) : 1 goutte d'HE de Gingembre dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur la zone douloureuse, 3 fois par jour pendant 7 jours. Si l'huile essentielle de Gingembre est anti-inflammatoire grâce à ses sesquiterpènes, l'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné est plus adaptée en cas d'arthrose ou rhumatismes : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse jusqu'à amélioration. Il est aussi possible d'utiliser la synergie suivante en mélange à 30% : 5 ml d'HE d'eucalyptus citronné, 4 ml d'HE de gingembre officinal (une solution en cas de contre-indication à l'huile essentielle de gaulthérie odorante) puis complétez avec de l'huile végétale de calophylle dans un flacon jusqu'à la graduation 30 ml. Appliquer 10 à 20 gouttes de ce mélange en application sur la zone douloureuse 4 à 6 fois pendant 3 à 5 jours.

**Bronchite chronique** : L'HE de Gingembre est efficace, mais l'HE d'Eucalyptus Globulus est encore plus efficace (dès 6 ans) : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

**Douleurs dentaires** : L'HE de Gingembre peut être efficace, mais l'HE de Clou de Girofle est encore plus adaptée : 1 goutte pure à l'aide d'un coton-tige sur la zone affectée, 5 fois par jour pendant 3 jours.

## Diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur électrique (5 à 10 min/h).

**Fatigue psychique / coup de blues** : déposez dans votre diffuseur 10 gouttes d'HE d'ylang ylang et 10 gouttes d'HE de

gingembre. Diffusez 3 fois 30 minutes dans la journée.

## **Inhalation**

Inhalation humide : diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans un récipient d'eau chaude puis inhaler les vapeurs ;

inhalation sèche : appliquer quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, un galet ou sur l'intérieur des poignets puis respirer de temps à temps.

**Amélioration de la libido** : en olfaction au- dessus du flacon.

**Mal des transports**, nausées et vomissements (dès 3 ans) : Quelques gouttes d'HE de Gingembre sur un mouchoir ou dans un inhalateur. On peut aussi utiliser la synergie suivante : Déposer sur un mouchoir en papier une goutte d'HE de basilic + une goutte d'HE de gingembre. Respirer profondément 30 minutes avant le départ puis renouveler toutes les 30 minutes et dès que les premiers symptômes nauséux commencent à apparaître.

## **Bain**

**Fatigue** : En mélange dans votre préparation dispersible pour le bain. Verser le mélange dans l'eau chaude du bain. Respirez et détendez-vous.

## **Entretien**

Non

## **Synergie avec d'autres huiles essentielles**

Poivre noir, Citronnelle, Thym, Ylang Ylang.

Purifiant et confort intestinal : huile essentielle de Menthe poivrée.

Tonique intestinal : huile essentielle de Bois de rose.

Aphrodisiaque : huiles essentielles de Sarriette, Cannelle, Girofle.

## **Précautions d'utilisation**

### **Utilisateurs autorisés**

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans

### **Risques d'utilisation**

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Ne pas utiliser en cas de traitement anticoagulant ou avant une opération chirurgicale.
- Les femmes enceintes de plus de 3 mois peuvent l'utiliser en ingestion et par voie cutanée diluée seulement sur

prescription médicale. En diffusion

Les bébés et les femmes enceintes peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

- L'huile essentielle de Gingembre est dermocaustique et irritante pour la peau, il faut donc la diluer à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle pour 80% d'huile végétale).
- Présence d'allergènes : Citral, D-Limonène, linalol, géraniol.
- Dangers : H304, H317, H412.

## Ne pas confondre

Il existe des espèces de gingembre aux compositions différentes. La plus couramment utilisée est le Zingiber officinale Roscoe.

## Indications techniques

### Caractéristiques générales

- Nom botanique : Zingiber officinale Roscoe ou Zingiber officinalis.
- Partie utilisée : racines (rhizomes)
- Famille : Zingibéracées
- Méthode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Sri Lanka, Madagascar, Chine, Inde, Malaisie, Côte d'Ivoire
- Récolte : De mai à novembre. 8 à 10 mois après la plantation. On peut cependant récolter au bout de 6 mois car les racines sont légèrement citronnées, tendres et moins piquantes.
- Rendement : Environ 50 kg pour 1 kg d'huile essentielle.
- Toxicité : faible
- CAS : 84696-15-1

### Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : beta-phellandrène, camphène, alpha-pinène, myrcène, alpha-phellandrène, beta-pinène
- Sesquiterpènes : **alpha-zingibérène**, beta-sesquiphellandrène, beta-bisabolène, alpha-farnésène, ar-curcumène, gamma-muuroène, beta-élémyène, alpha-copaène, germacrène-B, beta-farnésène

Une bonne huile essentielle de Gingembre doit contenir :

- Alpha zingibérène + germacrène D + beta bisabolène : 35 à 45%
- Ar-curcumène + beta-sesquiphellandrène : 10 à 25%
- Camphène : ≤10%

L'huile essentielle de Gingembre contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Citral (Géranial + néral) : ≤ 3%
- Limonène : ≤2%
- Géraniol : ≤ 2%
- Linalol : ≤1%

## Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,872 à 0,894
- Indice de réfraction à 20°C : 1,485 à 1,492
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -52° à -12°
- Point éclair : +65°C

## Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile
- Couleur : jaune pâle à brun
- Odeur : épicée, fraîche et légèrement citronnée

*Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.*

*Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.*