

Huiles essentielles - Gingembre

Le gingembre est une grande plante herbacée de 1 à 1,5 m de hauteur qui possède un gros rhizome avec des ramifications charnues et une forte odeur aromatique et saveur piquante.

Il possède deux sortes de tiges : des tiges hautes qui portent les feuilles et des tiges courtes qui portent les fleurs en épis et assurent la reproduction.

Les feuilles du gingembre, longues d'environ 20 cm et larges de 2 cm, sont étroites et lancéolées.
Les fleurs irrégulières de couleur verdâtre violacée avec des taches jaunes ont des pétales inférieurs pourpres, et forment des inflorescences en épis très serrés.
Les fruits du gingembre sont des capsules.

Le rhizome, qui possède une forte odeur aromatique et une saveur piquante, contient une huile essentielle qui est réputée, entre autres, pour avoir une action favorable sur la fertilité masculine.

D'une innocuité absolue, sans effet secondaire, le rhizome de gingembre peut être utilisé en cures prolongées, comme condiment, ou encore confit comme dessert. Il parfume aussi de nombreuses boissons.

Gingembre

Nom latin	Zingiber officinale
Nom anglais	Ginger
Famille	Zingibéracées
Origine	Madagascar, centre est
Principaux constituants	Zingibérène, bêta sesquiphellandrène, ar-curcumène.
Organe sécréteur	Rhizomes.
Procédé d'extraction	Distillation par entraînement à la vapeur d'eau des rhizomes séchés et broyés.
Propriétés organiques	• Aspect : liquide mobile. • Couleur : jaune foncé. • Arômes : chaud, épicé.
Propriétés en aromathérapie	Anti-douleur, facilite la digestion, réchauffant, stimulant, fait baisser la fièvre.
Usage traditionnel	Stimulant circulatoire, problèmes digestifs, douleurs musculaires, arthrose, tonifie le système nerveux.
Conseils d'utilisation	Huile de massage, diffuseur d'arôme, utilisation interne.
Précautions particulières	Utiliser en large dilution si la peau est sensible.