

# Gingembre (rhizome frais)

## *Zingiber officinale*

---



*En passant, le rhizome sur la photo provient de la belle région de Charlevoix où j'habite! Si vous avez la chance de vous trouver du gingembre local, tant mieux! Mais sinon, celui de votre épicerie fera grandement l'affaire! Sa couleur sera par contre différente : brune claire en surface, avec une chair d'un jaune pâle.*

**En médecine traditionnelle chinoise, le gingembre a une action sur plusieurs méridiens**

### **Propriétés thérapeutiques**

Tout réfrigérateur devrait contenir au minimum un petit morceau de gingembre en tout temps : c'est un des condiments les plus populaires en ce monde, et qui possède de magnifiques propriétés : anti-inflammatoire, anti-microbien, anti-nauséeux, antiémétique, antioxydant, antispasmodique, carminatif, diaphorétique, stimulant digestif, stimulant de la circulation pelvienne et périphérique, anti-athérosclérose, anti-catarrhal, antiplaquettaire. Loin de moi l'idée de vous faire peur avec tous ces termes médicaux; je souhaite simplement vous démontrer son grand champ d'action!

En médecine traditionnelle chinoise, le gingembre a une action sur plusieurs méridiens : Rate, Estomac, Poumon, Gros Intestin et Intestin Grêle. Sa saveur piquante, sa nature chaude, en font une racine très Yang, qui pousse à l'action, à s'extérioriser...

Donc très concrètement, la racine de gingembre est tout indiqué dans les cas suivants :

- nausées et vomissements (dû à de la chimiothérapie, grossesse, mal des transports), hyperémèse gravidique;
- endométriose;
- fièvre et rhume;
- flatulence, indigestion, faible appétit;
- maux de tête;
- ecchymoses périnéales post-partum, mastite, fibrome utérin, aménorrhée, dysménorrhée;
- congestion des voies respiratoires

supérieures.

Donc si vous êtes enceinte, que vous avez des nausées, un début de rhume, une congestion nasale, une digestion plus ou moins satisfaisante, le gingembre pourrait devenir votre allié!

En post-natal, si vous allaitez et que vous êtes au prise avec une mastite, n'hésitez pas à en boire et/ou à vous en faire des compresses sur le sein engorgé : simplement vous préparer une tisane bien concentrée de gingembre, puis imbiber un linge dans cette infusion, et appliquer quelques minutes sur le sein congestionné. Sachez que la camomille, la guimauve et l'orme rouge peuvent également porter mains fortes dans cette situation.

*Saviez-vous que la vitamine B6 peut contribuer à réduire les nausées de la grossesse? 30 mg par jour, le matin, au petit déjeuner (ou en tout cas, en avalant ce que vous pouvez!)*

### **Contre-indications**

- Ne pas prendre en même temps qu'une prise d'anticoagulants, avant une chirurgie ou un accouchement (cesser 2 semaines avant la date prévue);
- Ne pas prendre si vous êtes enceinte et sujette aux fausses couches;
- Pour ce qui est du postnatal, certes, c'est une excellente épice, mais lors du premier mois (communément appelé le mois d'or), si vous constatez que vos saignements sont plutôt abondants, cessez son utilisation en interne. Reprenez plus tard si désiré.

### **Préparation & posologie**

Durant la grossesse : 1 c. à thé de rhizome frais râpé, dans une tasse d'eau bouillante, pour un maximum de deux tasses par

jour. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et savourez!

En dehors de la grossesse, vous pouvez vous permettre, si désiré, d'en prendre davantage et une plus grande quantité à la fois (1 à 3 c. à table par tasse si vous aimez le piquant!).

Si vous trouvez le tout trop piquant ou que vous n'appréciez pas vraiment le goût, n'hésitez pas à ajouter un filet de jus de citron et/ou peut-être même un peu de sirop d'érable (ou miel en dehors d'une grossesse) à votre tisane. Aussi, peut-être que de simplement la boire à température ambiante pourrait contribuer à votre appréciation de cette dernière. C'est une femme enceinte qui m'a partagé ce truc! Et en effet, la température de la tisane peut faire varier son goût, alors si une tisane ne vous plait pas chaude, essayez-là à température ambiante!

### **Idées pour intégrer le gingembre dans vos recettes**

Traditionnellement, dans bien des cultures, le gingembre est cuisiné presque quotidiennement dans de nombreux plats, alors n'hésitez pas à ajouter ce rhizome râpé à vos soupes, potages, vinaigrette, riz frit, thé chaï et même dans vos smoothies! Si vous en mettez à plusieurs endroits, assurez-vous juste de ne pas dépasser l'équivalent de 2 c. à thé par jour!

*Vous retrouverez plusieurs recettes de smoothie sur le net avec du gingembre, mais attention de ne pas en sélectionner une contenant du curcuma, qui est un mariage classique, mais qui n'est malheureusement pas indiqué en dose thérapeutique durant la grossesse. Lorsque bébé sera là, faites-en l'essai!*