



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Soulager les douleurs avec le gingembre

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

L'automne est déjà là, les heures d'ensoleillement diminuent, l'air est plus froid et humide. Pour certaines personnes, cela se traduit par une augmentation des douleurs rhumatismales et articulaires.

Le gingembre, que l'on trouve facilement à l'épicerie, est un anti-inflammatoire naturel et un analgésique qui peut être utilisé pour soulager les douleurs et l'inconfort liés à l'arthrose, l'arthrite, la tendinite et la sciatique, et ce, sans effets secondaires désagréables. Les seuls effets indésirables fréquemment rapportés sont l'irritation de l'estomac et de la bouche, et si cela arrive, il faut simplement cesser d'en prendre.

En usage interne, le gingembre stimule le système immunitaire. Il tonifie, fortifie et réchauffe tout l'organisme et apporte plus de vitalité. Il active tout le métabolisme. Il est difficile de déterminer un dosage exact, mais de 0,5 g à 1 g de poudre par jour, sous forme de capsules par exemple, semble convenir.

Vous pouvez aussi prendre de 10 à 20 gouttes de teinture avant les repas.

En infusion : laisser infuser 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante pendant 10 minutes. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de miel et une pincée de cannelle en poudre (facultatif). Boire de 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) par jour.

Vous pouvez également le consommer frais en l'ajoutant simplement à vos mets et en tenant compte que 10 g de gingembre frais correspondent à 1 ou 2 g de gingembre séché.



Le gingembre, que l'on trouve facilement à l'épicerie, est un anti-inflammatoire naturel.

En usage externe : ajouter 15 gouttes d'huile essentielle de gingembre à 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et frictionner les parties à traiter avec ce mélange. Vous pouvez aussi utiliser de la teinture de gingembre, en friction ou en compresses.

L'application de cataplasmes infusés avec du gingembre sur les articulations douloureuses est également très efficace.

D'autres bénéfices du gingembre

- Il facilite la digestion en stimulant la sécrétion de bile et l'activité de différents enzymes digestifs. Le gingembre frais réduirait aussi l'inflammation du côlon;
- Il prévient les nausées et les vomissements chez les personnes qui souffrent du mal des transports et les femmes enceintes. De plus, son efficacité a été prouvée pour soulager les vomissements après une chirurgie ou une chimiothérapie;
- C'est une plante réchauffante, anti-inflammatoire et antivirale, qui aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies.

Précautions : De fortes doses pourraient interférer avec les médicaments pour le cœur et ceux pour le diabète. Durant la grossesse, ne pas dépasser 2 g de gingembre séché ou 10 g de gingembre frais par jour.

