

Les 8 effets méconnus du gingembre

Le curcuma est l'épice anti-inflammatoire la plus connue. Elle est efficace contre l'arthrose et en prévention du cancer. Mais son utilisation en cuisine est limitée...

D'où l'intérêt du **gingembre**, cousin du curcuma, plus facile à accommoder.

8 – Contre les douleurs de l'arthrose

Le gingembre est anti-inflammatoire [1]. Une vaste étude sur l'arthrose du genou a démontré qu'en 24 heures à peine, son effet est supérieur à un placebo pour atténuer les douleurs. [2]

Jean-Paul Curtay, médecin de renommée mondiale et pionnier de la nutrithérapie, consomme du gingembre sans modération. Il revient fréquemment sur ses bienfaits dans les *Dossiers de Santé & Nutrition* dont il est l'auteur.

7 – Soulage les crises d'asthme

Dans l'asthme, les muscles des voies respiratoires se contractent, se resserrent et gênent la respiration. Les inhalateurs utilisés lors d'une crise, bronchodilatateurs, favorisent le relâchement des muscles pour restaurer le passage de l'air.

Le gingembre a le même effet. [5]

C'est une excellente nouvelle pour les asthmatiques. Rien de plus simple que saupoudrer ses plats avec du gingembre en poudre.

6 – Chez les femmes, le gingembre atténue les règles hémorragiques

Une étude a montré que 250 mg de poudre de gingembre par jour régulent les flux menstruels de jeunes filles souffrant de règles hémorragiques [6].

En plus des douleurs et de la gêne qu'elles engendrent, les règles hémorragiques peuvent provoquer un **déficit en fer** et donc de la **fatigue** et des **difficultés de concentration**.

Chez les jeunes filles, les règles douloureuses sont causées par un déséquilibre hormonal contre lequel les médecins prescrivent la pilule contraceptive. Celle-ci supprime le symptôme mais non la cause, qui se manifestera plus gravement sur le long terme. Avant de prendre la pilule, essayez le gingembre. Faites une cure de trois mois et voyez les résultats vous-même !

5 – Réduit l'inflammation à l'origine de la chute de cheveux

Depuis peu, des chercheurs américains pensent que la chute de cheveux pourrait être due à une inflammation à la racine des follicules. Ils ont retrouvé une substance inflammatoire du nom de prostaglandine D2 à la racine des cheveux des chauves.

Le gingembre est un anti-inflammatoire naturel propre à stopper l'action de la prostaglandine D2, ce qui signifie qu'il pourrait ralentir la chute des cheveux. [7]

Mes autres conseils dans un second email

Vous pouvez recevoir les conseils 4, 3, 2, 1 par email, détaillés dans un document à conserver précieusement.

- Le **conseil n°4** vous concerne s'il vous arrive de faire un barbecue ou des grillades.
- Le **conseil n°3** redonne confiance aux femmes pour se mettre en maillot de bain.
- Le **conseil n°2** vous révèle ce que le gingembre et 3 autres condiments peuvent faire pour la santé de votre organe le plus précieux.
- Le **conseil n°1** vous révèle un moyen simple de vous protéger contre une bactérie féroce qui attaque votre estomac.

Ce document reprend également les conseils évoqués dans ce mail, ainsi que 2 délicieuses recettes à base de gingembre !

En plus des conseils sur l'utilisation du gingembre, vous bénéficierez également d'un abonnement gratuit à la lettre **Néo-nutrition**. Avec plus de 500 000 lecteurs, c'est une des lettres les plus lues du monde francophone. Et oui, elle est totalement gratuite !

Bien à vous,

Eric Müller

Sources :

[1] Frondoza CG : An in vitro screening assay for inhibitors of proinflammatory mediators in herbal extracts using human synovocyte cultures. *In Vitro Cell Dev Biol Anim.* 2004, 40(3-4):95-101.

[2] Wigler I : The effects of Zintona EC (a ginger extract) on symptomatic gonarthritis. *Osteoarthritis Cartilage.* 2003,11(11):783-789.

[3] Alternatif Bien-Être, N°110, novembre 2015, Sni Editions

[4] Alternatif Bien-Être, N°105, juin 2015, Sni Editions

[5] E.A. Townsend, Y. Zhang, C. Xu, R. Wakita, C. Emala. Active Constituents Of Ginger Potentiate β -Agonist-Induced Relaxation Of Airway Smooth Muscle. *ATS 2013 International Conference.*

Zick SM, Turgeon DK, Vareed SK, Ruf n MT, Litzinger AJ, Wright BD, Alrawi S, Normolle DP, Djuric Z, Brenner DE. Phase II study of the effects of ginger root extract on eicosanoids in colon mucosa in people at normal risk for colorectal cancer. *Cancer Prev Res (Phila).* 2011 Nov;4(11):1929-37.

Ribel-Madsen S, Bartels EM, Stockmarr A, Borgwardt A, Cornett C, Danneskiold-Samsøe B, Bliddal H. A synovio-cyte model for osteoarthritis and rheumatoid arthritis: response to Ibuprofen, betamethasone, and ginger extract-a cross-sectional in vitro study. *Arthritis.* 2012;2012:505842.

[6] farzaneh Kashe , Marjan Khajehchi, Mohammad Alavinia, ebrahim Golmakani and Javad Asili, effect of Ginger (Zingiber of cinale) on Heavy Menstrual Bleeding: A Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial. *Phytotherapy Research.* 8 OCT 2014.

[7] Thierry Souccar, Apprenez à nourrir vos cheveux, Les Dossiers de Santé & Nutrition N°10, juillet 2012