

Gingembre

Zingiber officinale Plante herbacée (famille des zingibéracées) d'environ 1,5 m de hauteur, vivace par un rhizome, aux feuilles alternes et lancéolées, aux fleurs jaune vert groupées en épis, originaire des "Indes orientales" (Chine, Malaisie, Java...), Moluques, très commune dans les montagnes du pays de Gingi (ouest de Pondichéry), d'où son nom, cultivée aux Philippines, à Tahiti... c'est une des épices et drogues les plus estimées depuis l'Antiquité jusqu'au Moyen-Âge. La **poudre de Gingembre** entre dans la composition de nombreuses **boissons** ("ginger..."), vin, bière..., est utilisée en **confiserie** ; les Anglais en consomment énormément dans toutes leurs préparations culinaires.

[NB - L'**Asaret** (n. m.), *Asarium*..., "Cabaret", "Oreille-d'Homme", "Gingembre sauvage"..., petite plante des montagnes et forêts, assez rare (famille des aristolochiacées), se substitue souvent au Gingembre (rhizome) et est employé en pâtisserie (sur les biscuits secs notamment), dans certains plats exotiques...]

Partie utilisée : le **rhizome**, et l'**essence**, moyennement fluide, qui en est obtenue, par entraînement à la vapeur. Origine : les pays chauds. CP connus : une oléo-résine contenant le gingérol, composé de plusieurs phénols, terpènes, sesquiterpènes, alcools sesquiterpéniques, zingizérène, gingérolone...

☞ **énergétisant**, excitant, tonique général, **stimule l'appareil digestif** * : apéritif, vertus stomachiques, **carminatives** (inhibiteur des fermentations gastro-intestinales) antiscorbutique, antiseptique, fébrifuge, fluidifiant bronchique qui limite les sécrétions des muqueuses ; stimule la circulation sanguine, l'une des substances les + énergétiques et dynamisantes des corps / esprit. L'**HE** jouit de sa réputation globale de tonique sexuel et d'**aphrodisiaque** ; lutte contre les maux de transport ; serait également antiémétique (empêche vomissements) et hypocholestérolémiant. Antalgique en applications externes...

Usage interne : **inappétence**, **digestion pénible**, flatulences, diarrhées, ballonnements... ; asthénie générale et sexuelle (impuissance)...

. 1-3 gouttes (jusqu'à 6 / jour) plusieurs fois / jour (avant les repas) ;

. contre le mal de mer, de l'air, de voiture... : pris ½ heure avant le départ. diluées dans l'**huile vierge**, dans du **miel** ou du **sucre complet**.

Usage externe : douleurs rhumatismales, angines...

. **Frictions** des endroits douloureux, **pure** ou **diluée** dans l'**huile d'Avocat** ;

. **angine accompagnée d'oedème** : gargarismes avec ½ c.à c. de **teinture ** de Gingembre** / 1 verre d'eau bouillie tiède.

. **Curiosité**... on utilise également le Gingembre sous forme de poudre "**comme topique rectal pour forcer les chevaux à relever la queue, signe de vigueur et de race toujours apprécié des fervents de l'hippisme**" ... (Dr H. Leclerc)

* ... certainement l'origine de son utilisation comme épice. **Épices** et **condiments** ont toujours certaines **propriétés médicinales** ; on met l'accent actuellement sur l'existence d'une **enzyme protéolytique**, ce qui confirme l'influence favorable sur la **digestion**, comme c'est le cas des **Papayer, Ananas** ou **Figuier**. (Pr Loïc Girre, 1997)

Panax Ginseng C.A.Meyer

Aralia Ginseng,

la "plante homme" (en langue chinoise), herbacée vivace de ≈ 40 cm (araliacées) originaire de l'Est asiatique, aux rameaux fins portant des feuilles palmatiséquées (palmées dont les divisions s'étendent jusqu'à la base du limbe), aux fleurs blanchâtres groupées en ombelles et aux baies rouges comme fruits ; sa **racine**, tubérisée, épaisse, blanchâtre, en forme de cuisses, constitue une panacée (= "remède universel" → panax → grec "panakos") pour les Extrême-Orientaux qui lui attribuent, peut-être en raison de cette analogie, des propriétés **toniques générales** et **aphrodisiaques** (magnésium, sélénium, phosphore, calcium, fluor, potassium, silice, fer, iode, vitamines du groupe B, C, E, **saponosides*** ♀...). Principaux producteurs : **Corée** et **Mandchourie**.

. "Panax quinquefolium L." est originaire de l'est de l'Amérique du Nord ;

. "Panax repens" vient du Japon : 2 variétés moins estimées que la première. suite ☞

** **Teinture** : liquide obtenu par la dissolution des principes actifs de substances médicamenteuses **desséchées** dans un liquide convenable (eau, alcool à 60-80°, éther).

À ne pas confondre, car leur **action n'est pas la même**, avec la "**Teinture Mère**" ("T.M.") homéopathique, préparée ainsi : macération des organes **frais** de 21 jours dans un mélange eau / alcool à 70° puis distillation (ensuite on procède à des dilutions successives avec de l'alcool "quasi" pur, toujours suivies de dynamisation -agiter 100 fois-, en vue de la préparation des médicaments homéopathiques, entre autres : imprégnation des granules et globules faits de lactose à activité chimique neutre),

et la teinture alcoolique ou "**alcoolé**", liquide obtenu par contact prolongé de plantes dans une quantité d'alcool dont le poids est 5 fois supérieur à celui de la plante...