

# Sain et Naturel

## **Gingembre voici ce qui arrive lorsque vous en mangez tous les jours pendant 1 mois**



Très utilisé en cuisine, c'est une épice au goût relevé donnant une saveur très spéciale à beaucoup de plats. Elle est également utilisée en médecine traditionnelle en tant que remède naturel pour guérir divers problèmes de santé, notamment les nausées, les douleurs musculaires et les problèmes digestifs.

Donc, en plus d'une consommation journalière, le gingembre peut être également utilisé dans les médecines traditionnelle et alternative. Si son arôme incroyable et son goût ne suffisent pas à vous convaincre d'incorporer du gingembre à votre régime, voici des raisons pour commencer à en ingérer régulièrement :

### **Composition du gingembre :**

Il contient du gingérol qui est l'un des principaux composés médicaux que l'on trouve dans le gingembre. Ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes rendent la consommation régulière du gingembre très bénéfique.

Il est également composé de minéraux, de vitamines et d'antioxydants puissants et bénéfiques pour la santé globale de l'organisme. Ses composants phares sont la vitamine C, les polyphénols, les tanins, les flavonoïdes et le beta-carotène.

Quant aux minéraux, le gingembre contient du calcium, du fer, du zinc, du phosphore, du manganèse, entre autres, ce qui en fait un super-aliment !

### **Soulage les courbatures et les douleurs musculaires.**

Alors que les effets ne sont pas immédiatement visibles, il a été démontré que le gingembre soulage les douleurs musculaires ainsi que les courbatures causées par l'exercice (principalement grâce à ses propriétés anti-inflammatoires).

### **Prévenir et soulager les nausées y compris les nausées matinales.**

Cette plante a un grand pouvoir antiémétique. En effet, elle a la capacité de prévenir voire d'arrêter les vomissements et les nausées, notamment en cas de mal des transports, mais aussi après une chirurgie ou pendant le traitement du cancer.



Une petite quantité de gingembre, entre 1 et 1,5 gramme, suffit à aider au soulagement de différents types de nausée, y compris les nausées matinales, le mal de mer, et les nausées résultant de la chimiothérapie.

## Il aide à combattre l'arthrite.

L'arthrite est une maladie chronique courante qui survient avec la dégénérescence des articulations, donnant des symptômes tels que la rigidité et les douleurs articulaires. Malheureusement l'arthrite est un problème de santé courant. Une étude menée avec des personnes souffrant d'arthrite du genou a montré que ceux qui consommaient de l'extrait de gingembre étaient moins sujets aux douleurs au fil du temps, et étaient moins enclins à prendre des analgésiques.

## Anti-inflammatoire naturel

Grâce à son effet anti-inflammatoire naturel, le gingembre peut soulager efficacement les douleurs musculaires et articulaires. Une étude menée sur 247 participants a démontré que le gingembre était efficace pour soulager les douleurs articulaires et la raideur provoquée par la dégénérescence des articulations.

## Prévenir les maladies cardiaques : Le gingembre réduit le niveau de glycémie et les risques de maladies cardio-vasculaires.

Des recherches récentes suggèrent que le gingembre pourrait avoir des propriétés efficaces contre le diabète, en aidant à réduire le niveau de glycémie, ainsi que les risques de maladies cardio-vasculaires chez les patients souffrants du diabète de type 2. Alors que ce champ d'études est plutôt nouveau, et que des recherches plus approfondies sont nécessaires pour appuyer cette hypothèse, les résultats de cette petite étude sont prometteurs pour aider les patients souffrants de diabète de type 2.

Le gingembre est riche en antioxydants qui préservent et protègent les cellules du corps des dégâts causés par les radicaux libres. Ces derniers sont dans le développement de certains problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques, les maladies liées au vieillissement et les cancers.

Une récente étude scientifique rigoureuse a démontré un effet bénéfique de la consommation de 3 g de poudre de gingembre pendant 8 semaines chez des individus atteints de diabète de type 2. En effet, l'extrait de gingembre diminuerait les valeurs de glycémie à jeun et d'hémoglobline glyquée en plus d'améliorer la résistance à l'insuline 31-32.

## Réguler les niveaux de cholestérol : il peut entraîner une baisse du taux de cholestérol.

Des études sur les animaux et sur les humains ont montré que la consommation de gingembre fait baisser de manière significative le taux de cholestérol. De haut niveau de lipoprotéines (LDL pour « *Low Density Lipoprotein* » en anglais), qui appartiennent au « mauvais » cholestérol, peuvent être affectés par votre régime alimentaire. Ces études indiquent que le gingembre peut aider à combattre certains des effets négatifs de ce régime alimentaire sur les LDL, le cholestérol et les niveaux de triglycérides dans le sang.

Les agents antioxydants du gingembre aident aussi à diminuer le taux de cholestérol dans le sang. En effet, selon une étude réalisée en 2006 sur des animaux de laboratoire, la consommation de gingembre diminuerait significativement le taux de cholestérol.

## Contre les problèmes digestifs : Le gingembre facilite la digestion.

Le gingembre a la capacité de soulager l'irritation au niveau de l'appareil digestif. Il stimule la sécrétion de salive, ce qui permet aux aliments et aux liquides de glisser facilement à travers le tube digestif.

De nombreuses personnes souffrent d'indigestions chroniques (dyspepsie), ce qui entraîne des douleurs récurrentes à l'estomac et de l'inconfort. L'hypothèse retenue est que le fait que l'estomac se vide avec retard est un facteur déterminant.

Il se révèle être un médiateur efficace pour faciliter la « vidange » de l'estomac, il peut donc soulager les personnes souffrant d'indigestion et d'autres symptômes liés à l'estomac.



## La poudre de gingembre aide à soulager les douleurs menstruelles.

Il a été montré que le gingembre aide à traiter de nombreux types de douleurs, y compris les douleurs menstruelles. Durant une étude, lorsque des sujets féminins prenaient 1 gramme de gingembre en poudre pendant les trois premiers jours de leurs règles, elles ont déclaré connaître un soulagement de la douleur similaire à l'effet de l'ibuprofène ou à d'autres médicaments contre les douleurs menstruelles.

## Anti-cancer : Le gingembre peut aider à prévenir le cancer.

Une substance contenue dans le gingembre peut aider dans la prévention du cancer : le [6]-gingérol. Le gingembre cru contient de grandes quantités de [6]-gingérol, qui disposerait de propriétés

anticancéreuses. Bien que les recherches actuelles ne soient pas suffisantes pour confirmer cette hypothèse, une étude sur 30 sujets humains a montré qu'ingérer 2 grammes d'extraits de gingembre chaque jour a un impact significatif sur la diminution du nombre de molécules de signalisation pro-inflammatoire dans le colon.

Aucune étude scientifique ne démontre réellement l'efficacité du gingembre contre les cancers, mais ses effets antioxydants aident à combattre les radicaux libres responsables de la formation des cellules cancéreuses.

## **Il aide dans le traitement des infections.**

Le gingérol, le principe actif du gingembre, est connu pour réduire le risque d'infections. Il a été montré que l'extrait de gingembre peut prévenir le développement de différents types de bactéries, et est très utile pour combattre certaines, ainsi que des maladies liées à des virus, comme la gingivite et les infections respiratoires.

## **Stimuler le cerveau : il améliore les fonctions cérébrales et aide à combattre les maladies du cerveau.**

Grâce à son pouvoir anti-inflammatoire, le gingembre permet de prévenir les lésions cérébrales provoquées par l'inflammation au niveau des cellules du cerveau. D'autre part, cet ingrédient naturel est riche en antioxydants et en composés bioactifs pouvant prévenir le vieillissement prématuré du cerveau et améliorer la mémoire.

Les maladies cérébrales sont un problème sérieux, elles peuvent complètement empêcher l'activité normale et quotidienne d'une personne. Certaines maladies, comme Alzheimer, peuvent avoir des effets dévastateurs et invalidants. Certains des principaux facteurs du déclenchement de la maladie d'Alzheimer seraient le stress oxydatif des inflammations chroniques. Des recherches conduites sur des animaux suggèrent que les composés antioxydants et bioactifs que l'on trouve dans le gingembre pourraient aider à combattre ou à réduire les inflammations cérébrales. D'autres recherches indiquent également que le gingembre pourrait protéger les individus des dégâts que subit naturellement le cerveau avec l'âge.

**ATTENTION MISE EN GARDE** : sa consommation est déconseillée aux diabétiques, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes chétives ou qui souffrent de maladies du sang. Il est recommandé de consommer un maximum de 4 grammes de gingembre par jour pour éviter ces problèmes. Le gingembre peut aussi interagir avec certains médicaments, veuillez donc à en parler avec votre médecin avant de commencer une cure de gingembre si vous prenez des médicaments anticoagulants.

**Diabétiques attention !** : des interactions peuvent se produire avec les anticoagulants et les médicaments prescrits aux diabétiques. ( [source](#) ) De plus, de grandes doses de gingembre pourraient interférer avec les médicaments pour le coeur (effet cardiotonique) et les médicaments pour le diabète (action hypoglycémiant)<sup>24</sup>. Ces risques d'interaction sont cependant théoriques et n'ont pas nécessairement été observés chez des patients.

## **Comment consommer le gingembre ?**

– Frais ou séché, le gingembre est simple à utiliser en cuisine. Pour profiter pleinement de ses vertus, vous pouvez mettre des tranches fines de gingembre frais à vos smoothies et jus, à vos thés et tisanes.

– Pensez à ajouter du gingembre en poudre à vos marinades pour macérer le poulet, la viande ou le poisson, à vos soupes et ragoûts, et à vos sauces pour pâtes ou riz !

– Vous pouvez aussi trouver des gélules dans les magasins bio et les parapharmacies.

31. Mozaffari-Khosravi H1, Talaei B2, Jalali BA3, Najarzadeh A2, Mozayan MR4 The effect of ginger powder supplementation on insulin resistance and glycemic indices in patients with type 2 diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Complement Ther Med. 2014 Feb;22(1):9-16.

32. Mahluji S1, Attari VE, Mobasseri M, Payahoo L, Ostadrahimi A, Golzari SE. Effects of ginger (Zingiber officinale) on plasma glucose level, HbA1c and insulin sensitivity in type 2 diabetic patients. Int J Food Sci Nutr. 2013 Sep;64(6):682-6