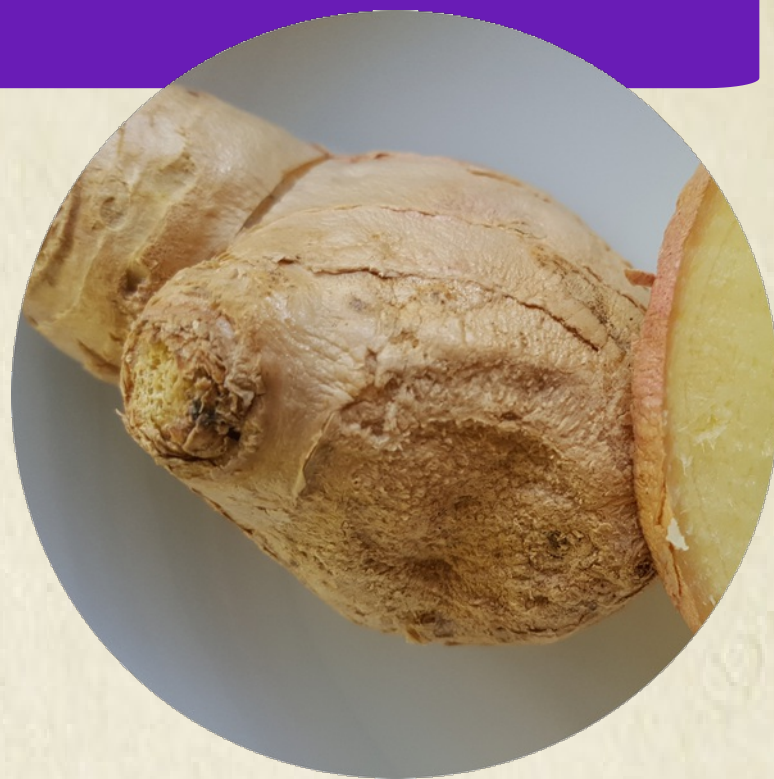


*Zingiber officinalis*

## Propriétés

- Tonique digestive +++ (stomachique, carminative, apéritive)
- Anti-émétique +++
- Tonique sexuelle, aphrodisiaque +++
- Antalgique, anti-inflammatoire +
- Anticatarrhale, expectorante +



## Utilisations

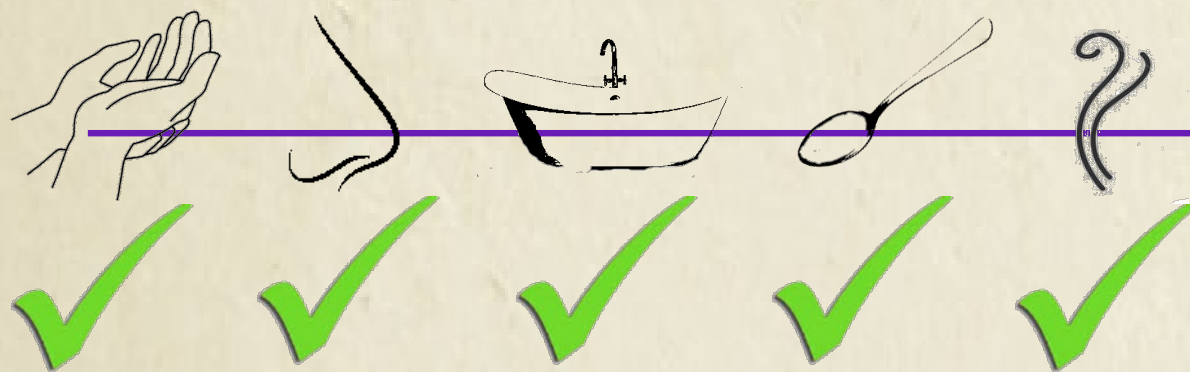
- Digestion: constipation, manque d'appétit, ballonnements, flatulences, crampes digestives (voie orale/ voie cutanée/ olfaction)
- Nausées de la grossesse, mal des transports (voie orale)
- Aphrodisiaque: asthénie sexuelle, frigidité, impuissance (voie orale/ voie cutanée/ olfaction/ diffusion)
- Cosmétique: alopecie (contre la chute des cheveux, parfums (voie cutanée)
- Stress, fatigue nerveuse, manque de tonus (olfaction/ diffusion/ voie cutanée)
- syndrome prémenstruel, syndrome de la ménopause (voie cutanée)
- rhumatismes, bronchites: en synergie avec d'autres huiles essentielles spécialistes

## Dangers et contre-indications

Présence de composés potentiellement allergènes (limonène, linalol). Présence de monoterpènes (contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale). Selon certains auteurs (Festy), peut être utilisée chez la femme enceinte et le bébé à des dilutions adaptées.

## Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: sesquiterpènes (zingibérène), monoterpènes (limonène, pinènes), citronnellal, néral

Voies  
d'administration

## Dosages

Massage thérapeutique: dilution 20% max  
Soins cosmétiques: 1 goutte dans une noisette de shampoing par exemple. Sinon, dilution à 3-4% max  
Voie orale: 1 goutte par prise, 4 à 5 fois par jour sur un support adapté si ponctuel, sinon prendre l'avis d'un médecin  
Cuisine: 1 goutte parfume un plat, à diluer au préalable

## Attention!

Choisir une huile essentielle issue de la distillation de rhizomes frais et non séchés.