



# Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

## GINGEMBRE : IL CHASSE LES IDÉES NOIRES

L'huile essentielle de gingembre est un trésor caché qui est incroyable d'efficacité pour reprendre goût à la vie quand on a une petite baisse de moral. Cette HE est distillée à partir du rhizome (la racine) de *Zingiber officinalis*.

### UNE HUILE QUI VOYAGE

Cette racine puissamment odorante, au goût piquant, est originaire d'Asie tropicale. Très vite, elle a fait le tour du monde pour ses qualités culinaires, et pour son intérêt médical. En effet, le gingembre est une des premières espèces à avoir voyagé abondamment de l'Asie vers la méditerranée au tout début de notre ère. Les Grecs comme les Romains en faisaient déjà un usage important.

Enfin, son parfum rappelle la chaleur séduisante des contrées exotiques. C'est une véritable invitation au voyage qui appelle la curiosité, l'optimisme et l'envie de découvertes dans le cœur des personnes à qui manque l'envie... Ainsi, HE Gingembre est vraiment liée au voyage.

En cas de mal des transports :

\*1 goutte HE Gingembre

**Posologie :** mettre la goutte sur un sucre ou sur un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue.

### INDICATIONS

Voici quelques usages simples que vous pouvez faire avec HE Gingembre (rhizome).

Sur le plan physique d'abord...

#### 1. Renforcer les défenses naturelles

L'huile essentielle de rhizome de gingembre est un invité d'honneur pour la période hivernale. Son action réchauffante et généralement renforçante en fait un excellent choix en cas de rhumes, de fatigue et de douleurs rhumatismales s'aggravant avec le froid.

En cas de fatigue, de rhume ou de refroidissement :

*En inhalation*

\* 3 gouttes HE Gingembre

**Posologie :** mettre dans un bol d'eau chaude et inhaler en fermant les yeux



# Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

## *En application*

- \* 3 gouttes HE Gingembre
- \* 2 gouttes HE Saro

**Posologie** : appliquer en dessous des clavicules, le matin

## *En friction*

- \* 4 gouttes HE Gingembre
- \* 4 gouttes HV Amande douce

**Posologie** : frictionner sur la zone des lombaires, matin et soir

## *En diffusion*

Ne pas dépasser cinq minutes pour une diffusion toutes les heures

## **2. Améliorer la digestion**

En cas de digestion difficile :

### *En massage*

- \* 5 gouttes HE Gingembre
- \* 20 gouttes HV Amande douce

**Posologie** : Sur le ventre, effectuer des cercles avec ce mélange, en respectant le sens des aiguilles d'une montre.

### *Par voie orale*

- \* 2 gouttes HE Gingembre

**Posologie** : Appliquer sur un sucre ou un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue.

Un enfant peut respirer quelques gouttes sur un mouchoir pour améliorer sa digestion.

## **3. Stimuler la libido**

En cas de baisse de libido :

### *En massage*

- \* 15 gouttes HE Gingembre
- \* 1 c. à soupe HV de massage

**Posologie** : Effectuer des massages sur le corps (dos, ventre)

## **4. Combattre la dépression saisonnière**

En cas de dépression saisonnière :

### *Par voie orale*

- \* 2 gouttes HE Gingembre



## Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

**Posologie :** Appliquer sur un sucre ou un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue, à renouveler 3 fois par jour

*En massage*

- \* 3 gouttes HE Gingembre
- \* 5 gouttes HV Amande douce

**Posologie :** Masser les zones du plexus solaire (au niveau du diaphragme) et du plexus cardiaque (entre les seins au milieu du sternum), matin et soir, pendant la période de baisse de moral.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI CONCERNANT HE GINGEMBRE

- \* Ne jamais l'utiliser pure sur la peau, la diluer à 20% dans une HV
- \* Déconseillée pour les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse et pour les enfants (sauf olfaction en cas de nausées)

Les précautions d'usage pur HE Gingembre :

Déconseillé chez les femmes enceintes pendant les trois premiers mois de la grossesse.

Bien qu'elle n'ait pas de toxicité notoire, ce n'est pas une HE particulièrement indiquée par des enfants en bas âge. Hormis son usage en olfaction en cas de nausées, l'usage chez l'enfant est déconseillé.

Cette HE peut être agressive pour la peau à l'état pur, la diluer à 20% dans une HV avant toute application sur une zone étendue de la peau.

Enfin, voici sa carte biochimique :

Carte biochimique :

ZINGIBER OFFICINALIS / Gingembre

O.P. rhizome  
Origine : Inde

