



**FICHE ALIMENT**

**Famille : Epices**

生姜

**Le Gingembre (frais).**

**Nom Chinois :** Shēng Jiang - 生姜

**Saveur :** Piquant.

**Nature :** Tiède.

**Tropisme :** Rate, Estomac, Poumon.

**Fonctions et Indications :**



- Favorise la digestion: Sa nature tiède renforce l'Estomac (*'il tiédit le Centre'*), et sa saveur piquante mobilise le Qi (énergie) et évite les accumulations alimentaires.

Utilisation : l'incorporer directement dans l'alimentation ou le prendre en infusion (2 à 3 rondelles dans de l'eau bouillante) à la fin du repas.

- Traite les nausées : Permet de lutter efficacement contre les nausées, que ce soit pendant la grossesse, dues au mal des transports, ou associées à d'autres pathologies. Diluer un peu de jus de gingembre dans de l'eau, ou mastiquer quelques tranches fines épluchées.

- Traite les symptômes grippaux et le rhume (de type Vent-Froid) : Piquant et tiède, le gingembre favorise la transpiration, permettant ainsi l'expulsion des facteurs pathogènes en phase initiale de rhume ou de grippe (avec peu de fièvre). Faire une décoction avec cinq ou six rondelles de gingembre. En boire un grand bol chaud, en se couvrant bien, afin de générer une légère sudation.

- Calme la toux: Expectorant, le gingembre permet d'éliminer les 'glaires froides' (mucosités fluides, claires, abondantes et faciles à expectorer). En décoction.

**Contre-indication:**

De par sa nature tiède et dispersante, le gingembre est déconseillé en cas de Vide de Yin ou de Chaleur interne.

**Nota :** aux risques de décevoir certains, après plus de 3000 ans d'utilisations, la Médecine Chinoise ne reconnaît pas de vertus aphrodisiaques au gingembre.

Mais rassurez-vous, d'autres aliments ont cette vertu si recherchée...