



## Huile essentielle de Gingembre

Nom latin : *Zingiber officinalis*

Famille : Zingibéracées

Partie distillée : rhizomes

Origine : Chine

Propriétés :

- antalgique \*\*\*
- antiacarienne \*\*\*
- anti-inflammatoire \*\*
- antifongique \*\*
- anti-nausée \*\*
- tonique digestif et sexuel \*\*

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières sauf antécédent

Enfants : déconseillée avant 6 ans

Femmes enceintes ou allaitantes : demander l'avis d'un spécialiste en aromathérapie

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
dès 6 ans	1 gtte 2 x/jr	5 min/h en présence de l'enfant	diluée dans une HV
7 à 12 ans	1 gtte 3 x/jr	5 min/h en présence de l'enfant	diluée dans une HV
Adultes dès 12 ans	2 gttes 3 x/jr	20 min toutes les heures	diluée dans une HV

**L'huile essentielle indispensable en cas de nausées !**

Risques :

Pourrait diminuer la contractibilité de l'utérus, ne devrait pas être utilisée lors de l'accouchement

Eviter par voie orale en cas de cancer

Principales indications :

### **Nausées, vomissements**

Sur la mèche d'un inhalateur ou un mouchoir à respirer à volonté dans la journée

### **Mal de transport**

1 gtte à avaler sur un support neutre ou à respirer pure sur un mouchoir un dans un inhalateur.

### **Troubles digestifs : flatulence, constipation, ballonnement**

1 gtte sur un support oral

### **Rhumatisme**

En massage, diluée dans l'HV de calophylle inophyle, seule ou associée à d'autres HE

### **Tonique sexuel, antifatigue**

1 gtte à avaler le matin sur un support neutre

Du à son grand potentiel antinauséux, elle peut être utilisé à la fois lors de gastro-entérite, suite à une OP, lors de chimiothérapies, pour les nausées de la femme enceinte (avec l'avis d'un expert).