

Nutrition

Le gingembre une racine aux multiples bienfaits

Line Renette ALOMO
Libreville/Gabon

Vous en consommez à toutes les sauces. Comme une épice, un condiment pour rehausser vos aliments. Derrière ces gestes anodins, se cache en fait une source de vertus méconnues, voire insoupçonnées. Naturaforce, un confrère en ligne, a récapitulé pour vous les vertus santé de cette racine millénaire.

SI l'on vous parle de gingembre, vous pensez sans doute instantanément à ses vertus aphrodisiaques. Vous avez raison. Pourtant, réduire les vertus du gingembre à ce simple aspect est une erreur. Le gingembre étant doté de nombreux vertus médicinales et thérapeutiques.

En premier, il favorise la digestion. C'est même l'un de ses points forts. Le gingembre agit comme stimulant naturel du métabolisme. Ce sont les rhizomes (la tige du gingembre) qui stimulent la production d'enzymes impliquées

dans la digestion. En clair, ajouter un peu de gingembre à une préparation permet d'accélérer le processus de digestion. Le gingembre ne se contente pas d'agir de manière ponctuelle et de faciliter la digestion. Sa consommation régulière aurait aussi une action bénéfique pour l'ensemble des organes qui constituent l'appareil digestif (la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le côlon). Enfin, dernier atout lié à la digestion, le gingembre est aussi reconnu pour être un très bon « brûleur de graisses ». Il favorise en effet la digestion de préparations un peu grasses.

CONTRE LES VOMISSEMENTS* Le gingembre a par ailleurs été reconnu par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme composant naturel anti-émétique. Ce qui veut dire qu'il est efficace pour lutter contre les nausées et les vomissements. Pratique pour les femmes enceintes qui connaissent bien ce



Photo : Abel Eyeghe

Le gingembre, racine millénaire, est un concentré de bienfaits santé.

phénomène lors des premiers mois de grossesse notamment. C'est parce qu'il est riche en gingérols et en shogaols que le gingembre possède ces vertus, que vous pouvez tester si vous avez

tendance à être nauséeux. Petite astuce, pour les femmes qui veulent éviter la vitamine B6 généralement prescrite aux femmes enceintes, le gingembre est une alternative naturelle !

Si vous cherchez un anti-inflammatoire 100% naturel et puissant, référez-vous une fois encore au gingembre ! En limitant la sécrétion des prostaglandines. Ainsi, le processus inflammatoire est réduit, et de nombreux maux peuvent être soulagés. C'est le cas par exemple avec les arthrites, rhumatismes, tendinites et autres lombalgies. On associe également au gingembre une action sur les maux comme la fièvre, les états grippaux et les allergies.

ANTI-FATIGUE* Parce qu'il contient des vitamines, le gingembre est un tonifiant naturel. Au-delà des vitamines, le gingembre est un « cocktail » d'oligoéléments et de sels minéraux, qui permettent de revitaliser l'organisme et de redonner un vrai coup de fouet en cas de baisse de forme. Le gingembre permet donc de rebondir en cas de fatigue passagère, et apporte son action pour renforcer vos

défenses immunitaires.

Dernier atout santé du gingembre, il aide à prévenir des maladies cardiovasculaires ! Le gingembre est très bon pour la circulation sanguine. Mais attention toutefois à ne pas en sur-consommer. Si vous avez déjà des problèmes de fluidification de votre sang et que vous avez un traitement pour cela, consultez votre médecin avant de consommer du gingembre de façon récurrente.

Et pour conforter vos connaissances sur cet fait, eh oui, les racines fraîches de gingembre jouent un rôle positif sur la sexualité des hommes mais aussi des femmes. Elles stimulent le désir et l'appétit sexuel et permettent d'augmenter le plaisir pendant les relations sexuelles. Quelques morceaux de gingembre coupés en fines lamelles et consommés avant un rendez-vous ou bien quelques heures avant l'acte auraient déjà fait leurs preuves !

Et côté beauté alors ?

L.R.A.

Libreville/Gabon

VOUS connaissez déjà les vertus santé du gingembre. Reste donc à explorer ses bienfaits beauté. Et, c'est le site en ligne, Toutcomment qui s'y colle. On peut ainsi y lire que le gingembre est un excellent ingrédient pour éviter la formation de rides prématurées, nettoyer, exfolier, raffermir votre peau et empê-

cher son affaissement. Pour ce qui est du vieillissement, la racine du gingembre contient environ 40 composés antioxydants différents, nécessaires pour neutraliser l'action des radicaux libres, principales responsables de l'oxydation des cellules et le vieillissement de la peau. Si vous utilisez du gingembre, vous arriverez à retarder l'apparition de ces petites rides qui vieillissent de



Photo : D.R.

De la poudre de gingembre pour vos masques beauté anti-âge.

quelques années votre visage. Votre peau n'en sera que plus belle et lumineuse, durablement. Si vous voulez en finir avec la cellulite une fois pour toute et donner à votre peau une apparence plus ferme et plus lisse, vous pouvez aussi vous aider du gingembre. Comme déjà dit, il favorise l'élimination des toxines et accélère également le métabolisme, empêchant les calories que vous mangez

de devenir des dépôts de graisse qui s'accumulent dans certaines zones du corps comme les fesses, l'abdomen, les cuisses, etc..

Buvez donc une infusion au gingembre pendant la journée pour profiter de ses propriétés et vous verrez que votre silhouette deviendra progressivement plus svelte et n'aura plus de peau d'orange.

Où trouver de la poudre de gingembre ?

L.R.A.

Libreville/Gabon

LE gingembre n'est pas une denrée rare. On en trouve à foison dans tous les marchés. Trou-

ver celui, transformée en poudre, quand on veut éviter celle vendue dans les supermarchés, est tout aussi facile. De nombreuses petites entités se consacrent à la transformation artisanale

du gingembre. En thé, pastille, sirop boisson corsée ou non. S'il vous prend l'envie d'en avoir à portée de main sous une forme qui ne soit pas racine, faites un tour au village Olamba à Glass.

Vous en aurez à la pelle du gingembre dans tous ses états. Là-bas, Juliette Bengone Ngoua, dont la marque, Juju, en propose en sirop, en pastille ou en thé, vous suggérera particulière-

ment du thé de gingembre moulu. La jeune femme ne tarit pas d'éloges sur ses vertus. "Après le repas, le thé au gingembre aidera à la digestion. Vous en prendrez en cas de grippe aussi ou de fa-

tigue pour vous revigorer. Vous pouvez en consommer au réveil pour une journée pleine de tonus. C'est très bon pour la santé."

Le thé au gingembre se prend avec du miel ou du sucre.

Petite recette de masque anti-âge à la poudre de gingembre

L.R.A.

Libreville/Gabon

Un petit masque anti-âge

au gingembre ? N'hésitez pas à préparer ce masque maison qui combine les propriétés de cette racine avec celles du miel, un

autre ingrédient étonnant que la nature offre pour garder une peau jeune parfaitement hydratée. Vous aurez besoin d'une

cuillère de gingembre en poudre et d'une cuillerée de miel. Pour la préparation, mélangez la poudre de gingembre avec du

miel dans un bol jusqu'à ce vous obteniez une pâte lisse. Après vous être lavé la peau, appliquez le masque sur votre visage

et laissez agir pendant 15 minutes. Rincez-vous abondamment ensuite à l'eau tiède ou chaude et voilà !