



## Vidéo n°3

---

Gingembre et  
digestion

## Les 5 points à retenir

Dans cette vidéo, Marie Nauleau nous explique que le gingembre agit à tous les étages de la digestion :

1. Il permet d'**accompagner la digestion en augmentant la sécrétion des sucs digestifs** en particulier la bile (foie). On l'associe donc volontiers aux plantes toniques amères qui elles, augmentent la sécrétion des sucs gastriques (estomac).
2. Il **diminue les flatulences, les ballonnements et les douleurs associées.**
3. Il lutte **contre la constipation en réduisant l'intestin paresseux à se contracter.** On parle d'un effet pro-kinétique. Le gingembre peut donc vous permettre de retrouver un transit normal sur la durée si vous avez tendance à avoir les intestins paresseux. C'est une des rares plantes qui a cet effet pro-kinétique sans être un laxatif à proprement parler.
4. Le gingembre **aide aussi les personnes qui ont des remontées acides,** car il accélère la vidange gastrique après les repas, En effet, puisque les aliments restent moins longtemps dans l'estomac ils n'ont pas le temps de fermenter, ce qui évite donc l'excès de gaz et les remontées acides.
5. Enfin le gingembre peut être **recommandé dans certains cas de gastrite chronique** car le gingembre diminue l'inflammation au niveau des muqueuses de l'estomac. En général vous savez que vous en souffrez ; ça fait comme des brûlures d'estomac.

## En pratique : la recette de décoction de gingembre



## La recette de base

### Pour cette recette, vous aurez besoin de :

- 10 g de gingembre frais bio
- 1 L d'eau
- Une casserole
- Une cuillère en bois
- Un chinois
- Une balance
- Une planche à découper
- Un couteau
- Un bol ou une tasse

1. Hachez vos 10 g de gingembre aussi fins que possible pour avoir le maximum de principes actifs dans votre boisson. Vous pouvez laisser la peau.
2. Ajoutez le gingembre dans une casserole d'eau bouillante. Couvrez. Laissez bouillir ainsi 10 minutes en remuant de temps en temps. Filtrez.
3. Votre décoction est prête ! Vous pouvez la boire telle quelle ou ajouter un peu de miel une fois que votre boisson aura un peu refroidie pour garder tous les principes actifs du miel intacts.

Pour agir sur votre digestion de manière globale, vous pouvez boire 2 à 3 bols par jour de cette décoction dosée à 10 g par litre, tout au long de la journée. Vous pouvez la prendre ponctuellement et jusqu'à 3 semaines en cure.

Si vous consommez le gingembre avant ou après le repas, préférez une petite tasse pour ne pas trop diluer les sucs digestifs :

- 30 minutes avant le repas pour ouvrir l'appétit et préparer la digestion
- 30 minutes après le repas pour éviter les remontées acides

### En option : 2 synergies

En partant de la recette de base, vous avez deux possibilités de synergies si vous voulez adresser des problèmes spécifiques :

- **Pour l'immunité, le trio gingembre-citron-thym** : cette première synergie renforce l'action du gingembre sur le système immunitaire. On ajoute une cuillère à café de thym une fois le feu éteint. Pour le citron, on attend encore un peu. On ajoute le jus d'un demi-citron quand l'eau a tiédi pour préserver la vitamine C (qui est dégradée au-delà de 60°C). Cette boisson est à consommer ponctuellement en cas de coup de froid et grosse fatigue.
- **Pour une mauvaise digestion due au stress, le trio gingembre-mauve-camomille matricaire** : cette deuxième synergie renforce l'action du gingembre sur la sphère digestive. Elle est particulièrement recommandée aux personnes dont les problèmes de digestion sont causés par le stress. La mauve a une action anti-inflammatoire et elle est légèrement laxative. La camomille matricaire a un effet anti-inflammatoire et apaisant. On ajoute les fleurs dans le bol directement après avoir versé la décoction bouillante. Cette boisson peut se consommer ponctuellement ou en cure de 3 semaines.

