



## Vidéo n°4

---

Gingembre et  
nausées

Le gingembre est aussi l'une des plantes les plus efficaces pour calmer les nausées de causes diverses, autant les nausées des transports (voiture, avion, bateau), les nausées dues à une indigestion, et même les nausées de la chimiothérapie (c'est un des effets secondaires).

Pour les femmes enceintes, certains phytothérapeutes et médecins tolèrent (malgré les recommandations officielles qui par précaution, le déconseillent) une dose d'1 g par jour en cas de nausée.

L'effet anti-nausée serait dû à l'action du gingembre et en particulier du gingérol pour calmer les spasmes de l'estomac.

## En pratique : la recette de décoction de gingembre

Marie Nauleau propose une recette facile à faire n'importe où pour soulager la nausée rapidement.



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

- 1 cuillère à café de gingembre en poudre (en herboristerie)
- 1 verre d'eau
- Une bouilloire
- Un verre ou une tasse
- Une balance
- Optionnel : le jus d'un demi-citron

Si vous êtes chez vous, l'idéal est de faire bouillir l'eau, ça permettra à la poudre de gingembre de mieux se mélanger et à la poudre de bien infuser.

Vous pouvez aussi verser le mélange dans une thermos en prévision d'un voyage si vous avez le mal des transports, d'une opération, ou d'un gros repas.

Vous pouvez boire cette potion plusieurs fois dans la journée, jusqu'à 2 g (environ 2 cuillères à café au total) de rhizome de gingembre sec en poudre.

Vous avez la possibilité d'ajouter le jus d'un demi-citron et une cuillère de miel une fois que l'eau a tiédi.