



Vidéo n°6

Gingembre et
migraines

Dans sa pratique de praticienne en phytothérapie, Marie Nauleau recommande parfois le gingembre en cas de migraines.

Ce rhizome peut être de bonne compagnie en particulier pour traiter une migraine au moment où elle démarre mais aussi en prévention.

Ce serait liée à l'action du gingembre sur la micro-circulation sanguine notamment au niveau cérébral et à ses propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires, qui jouent comme un analgésique (antidouleur) contre les maux de tête.

En pratique : le jus gingembre-citron



Contrairement aux précédentes préparations, le jus a l'avantage de conserver intact les vitamines et les autres principes actifs « fragiles » du gingembre, ce qui est un avantage pour soulager les maux de tête.

Pour cette recette vous aurez besoin de :

- 1 citron biologique
- 20 g de rhizome de gingembre frais bio
- 1 litre d'eau
- Optionnel : du sucre
- Un mixeur puissant (800W ou 1000W)
- Un couteau
- Une planche à découper
- Un verre

Préparation



Lavez puis coupez les citrons en gros morceaux en gardant l'écorce. Prenez soin d'enlever les pépins. Pesez le gingembre et coupez-le en rondelles en laissant la peau. On garde l'écorce et la peau pour avoir un maximum de vitamines et de principes actifs.

Versez le citron, le gingembre et l'eau dans le mixeur. Il faut qu'il soit assez puissant, parce que le citron et le gingembre sont solides. Mixez environ 2 minutes.

Filtrez le mélange avec un chinois et un entonnoir dans un bocal. Si vous avez une étamine, vous pouvez vous en servir, cela permettra de garder le maximum de principes actifs. Le jus doit avoir une belle couleur citron.

Vous pouvez garder ce jus 2 jours au frigo. Vous pouvez ajouter du sucre au moment de le boire pour adoucir le goût. Vous pouvez boire un ou deux verres par jour, ponctuellement.