

# Zingiber officinale

## Gingembre



« Renforcer les forces vitales »

### La plante

En plus de son utilisation en cuisine, le gingembre a toujours été utilisé comme plante médicinale. Aujourd'hui c'est un remède important en phytothérapie, en homéopathie, en aromathérapie et en spagyrie.

### Organes et points faibles

- Système nerveux végétatif
- Voies digestives
- Voies respiratoires
- Système immunitaire
- Appareil locomoteur

### Propriétés et troubles

- Anti-inflammatoire et antiseptique au commencement d'infections fébriles, toux sèche la nuit
- Favorise la digestion en cas de manque d'appétit, nausées, vomissements, lourdeurs d'estomac, douleurs abdominales de type coliques, diarrhées
- Maux de tête
- Douleurs musculaires et articulaires
- Mal des transports
- Impuissance
- Évanouissements

### Sensations et ressenti

Hypocondriaque, anxieux, durci et bloqué émotionnellement ; troubles à la suite de traumatismes psychiques.

### Pensée et action

Surexcité mentalement, agité, irritable, veut toujours être actif intellectuellement, excès de maîtrise de soi et de discipline.

### Objectif de transformation

- S'ouvrir aux émotions et pouvoir accepter ses sentiments.
- Développer une confiance et une sécurité dans sa vie.
- Apaiser son propre univers mental.

### Notes personnelles

---

---

---