



jengibre

 Introducción

El aceite esencial de jengibre oficial se extrae por destilación por corriente de vapor del rizoma de la planta, de origen chino.

Su nombre procede del sánscrito *shringavera*, que significa "con forma de cornamenta". De allí se derivaron el griego *ziggiberis*, el latín *zingiber* y el inglés *ginger*.

Presenta un olor y sabor picante, con notas cítricas muy características, utilizado en terapéutica, perfumería y alimentación.



 **Moléculas**



Sesquiterpenos: α -zingibereno, α -farneseno, ar-curcumeno, β -bisaboleno



Monoterpenos: α -pineno, camfeno, β -felandreno



Monoterpenoles: linalol

✓ **Acciones**

- Antiemético
- Tónico digestivo
- Antiálgico
- Tónico sexual



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



Náuseas: cinetosis, embarazo*, postoperatorio, mal estar...

Vía inhalatoria: aplicar 2 gotas sobre un pañuelo, directamente del envase o mediante inhalador de AE's y realizar inhalaciones profundas, tanto preventivo como cuando aparezcan las náuseas

Vía sublingual: 1 gota sublingual cuando aparezcan las náuseas.



Estreñimiento o falta de motilidad intestinal

Vía tópica: preparado a base de 2 gotas de AE de jengibre + 2 gotas de AE de lavanda, diluido en 10 ml de AV. Con 2 o 3 gotas del preparado, realizar masaje 1 vez al día.



Dolor reumático: artritis, artrosis, post operatorio...

Vía tópica: preaprado a base de 20 ml de AV de comino negro + 9 gotas de AE de jengibre, realizar masaje sobre la zona afectada durante unos 10 minutos al día.



Precauciones y contraindicaciones

En situaciones especiales (embarazo, pediatría, pacientes polimedicados...)
utilizar bajo la supervisión de un/a especialista

Vía tópica: aplicar preferentemente diluido