

## Jengibre (*Zingiber officinalis*)



**Otros nombres:** Ajengibre, ajengibre, jengible

**Nombre en inglés:** Ginger

**Parte Utilizable:** Rizoma



### Propiedades curativas

Se puede emplear el rizoma (raíz) de esta planta como estimulante de la circulación periférica en caso de mala circulación, sabañones y calambres musculares. En caso de fiebre, se usa para promover la transpiración. Promueve la secreción gástrica, por lo que se lo utiliza en caso de digestión difícil o lenta, flatulencia y cólico. Las gárgaras hechas con su infusión alivian los dolores de garganta. Debido a su acción antiespasmódica sobre los músculos lisos del útero, el jengibre alivia los calambres que suelen sentirse durante la menstruación. Es útil en resfríos, gripe y otras enfermedades infecciosas. Debido a que contiene sustancias antiinflamatorias, es un buen remedio para la artritis. El jengibre disminuye el colesterol sanguíneo, baja la presión de la sangre y previene la formación de coágulos que pueden producir ataques de corazón o ataques de apoplejía (parálisis).



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Tos

Resfrío común

Laringitis

Flatulencia

Hipo

Neuralgia

Mareos

Gota



### Preparación ([Ver preparaciones](#))

- **Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de raíz fresca y dejar reposar durante 5 minutos. Beber cuando sea necesario.
- **Cocimiento:** Poner a hervir 1 ½ cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picada. Cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5 a 10 minutos. Beber cuando sea necesario.
- **Tintura débil:** Tomar 10 gotas en ½ taza de agua 3 veces al día.
- **Tintura concentrada:** Tomar 3 a 5 gotas en ½ taza de agua 3 veces al día.

- **Niños:** Mitad de la dosis



**Dosificación** ([Ver dosis recomendadas](#))

Ver preparación



**Ingredientes Activos**

Aceite esencial con terpenos, felandrenos, canjeno y sesquiterpenas, zengiberino, cineol, citral, borneal, lineol, resina, zingerol y almidón



**Contraindicaciones**

No se conoce ninguna. Únicamente se recomienda no pasar de la dosis recomendada