

## Propriedades clinicamente comprovadas

- Tônico digestivo, carminativo (+++)
- Tônico sexual, afrodisíaco (+++)
- Analgésico (++)
- Expectorante (+)
- Antiemético
- Colagogo
- Hipotensor
- Hipocolesterolêmico
- Hipoglicemiante suave
- Antitussígeno
- Anticonvulsivante e rubefaciante (em uso tópico)

## Benefícios Psico-emocionais

- Afrodisíaco
- Fadiga mental
- Debilidade
- Recuperação da memória

## Ingredientes Ativos

- Os principais componentes do óleo essencial de gengibre são **Sesquiterpenos**:  $\alpha$ -zingibereno,  $\alpha$ -bisaboleno; **Monoterpenos**:  $\alpha$ -pineno, canfeno, mirceno, **Óxidos**: cineol, **Álcoois**: linalol e outros componentes como borneol,  $\beta$ -falandreno, geranial, etc.

## Reações Adversas

- O óleo essencial de gengibre pode causar dermatite em algumas pessoas, bem como provocar arritmias cardíacas se consumido em grandes quantidades.

## Indicações

- Inapetência, dispepsia e constipação (+++)
- Disfunção erétil (+++)
- Reumatismo (++)
- Bronquite crônica (+)

## Comentário

- O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

## Culinária

Especiaria ambígua, o gengibre realça tanto o salgado quanto o doce. Na Inglaterra, na hora do chá, biscoitos, bolos, tortas, doces e pães de mel demandam gengibre. No Japão, o Sushi é acompanhado pelo gari, gengibre marinado e caramelado.

Nos aromas, traços de óleo essencial de gengibre fornecem um aspecto interessante ao morango, abacaxi e principalmente artigos de confeitaria: biscoitos e bolos, onde a pungência não é fator preponderante. Em bebidas alcoólicas, o gengibre é o traço importante para dar o tom fresco, herbáceo de alguns licores. A Ginger Ale, bebida não-alcoólica muito popular na América do Norte leva óleo essencial de gengibre, óleos resina de gengibre, óleo-resina de paprika e óleo essencial de laranja doce como componentes aromáticos. O óleo essencial de gengibre combina bem com óleos essenciais de frutas cítricas na composição de aromas.

GENGIBRE	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas	5-6
Massas	9-15
Condimentos	5-8
Azeites	60-80
Sorvetes	9-12
Gelatinas	10-15
Balas	7-18
Carnes	5-8
Bebidas não-alcoólicas	2-4
Doces	7-11