



Os benefícios do Gengibre

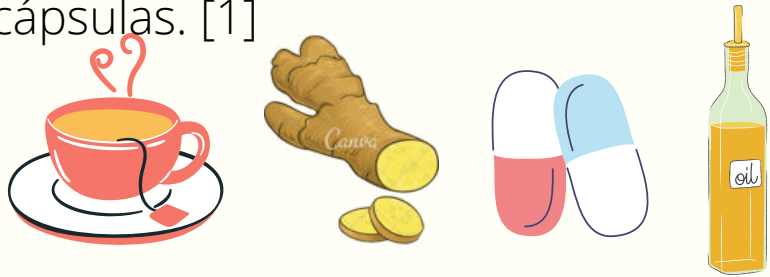
Narjes Hellal, Daniela Pereira, Inês Gonçalves, Maria João Cebola
Farmacognosia e Fitoterapia

O que é o gengibre:

O gengibre (*Zingiber officinale*) é uma planta herbácea de origem asiática que começou a ser utilizada em Portugal no século XVI.

Ingestão:

O gengibre pode ser tomado em chás, sumos, ao natural, em pó, na forma de óleo essencial e de suplementos em cápsulas. [1]



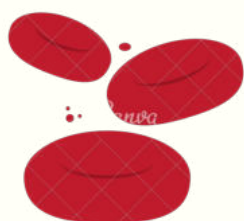
Principais constituintes:

Partes utilizadas para fins terapêuticos são os rizomas. Os seus principais constituintes são as substâncias picantes e amargas e o óleo essencial. O gengibre contém 6-Gingerol e 8-Gingerol que são compostos bioativos com propriedades termogénicas. [1]



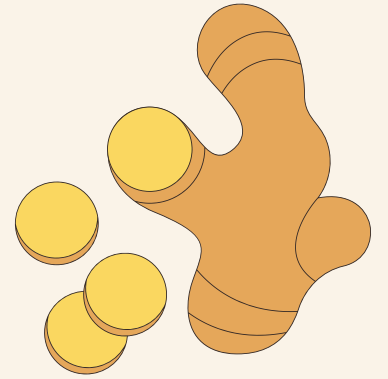
Contraindicações:

É contraindicado em casos de hipertensão e problemas de coagulação do sangue. O gengibre deve ser sempre ingerido numa quantidade abaixo de 5g por dia, caso contrário pode ter uma ação contrária ao desejado. [2]



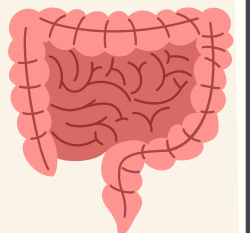
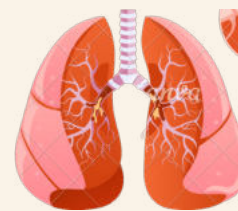
Taxonomia:

Reino: Plantae
Filo: Magnoliophyta
Classe: Liliopsida
Ordem: Zingiberales
Família: Zingiberaceae
Género: *Zingiber*
Espécie: *Zingiber officinale*



Benefícios:

É aconselhado em caso de náuseas, dispepsia, enxaquecas, é usado como anti-inflamatório das vias respiratórias e é antiemético, antioxidante e anti-espasmódico. Também ajuda a combater a azia e os gases intestinais, a prevenir o cancro, a prevenir a diabetes, a prevenir doenças cardiovasculares, a equilibrar a pressão arterial, a aliviar dores musculares e a combater infeções. [1]



Medicamentos que contêm gengibre na sua composição:

Gengimin: indicado para a prevenção das náuseas
Strepsils: indicado para a dor de garganta.



Bibliografia:

- <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-gengibre/> [1]
- <https://www.vortexmag.net/5-contra-indicacoes-do-gengibre/> [2].