

Gengibre

(*Zingiber officinale*)



Também conhecido como ginger, pertencente à família Zingiberaceae, amplamente usada como especiaria, na medicina popular e em preparações naturais.

Características

Planta herbácea, de folhas grandes com bainhas, raiz (rizoma) com característica em coloração amarelo claro, sabor picante e aromático.

Formas de uso e preparo

Parte usada: Raiz (Rizoma)

- Chá (Decocção) usar o rizoma.

Dose: até 3 xícaras de chá ao dia.

- Chá (Infusão): usar o rizoma moído.

Doses: até 3 xícaras de chá ao dia.

- Tintura ou extrato: disponível em farmácias de manipulação.

OBSERVAÇÃO: Sempre procurar orientação profissional antes do uso contínuo.

Para que serve?

- Estudos mostram efeitos antisséptico, antioxidante, anti-inflamatório
- Usada para gases intestinais, previne náuseas, digestória, dor na garganta, expectorante.
- Combate a arteriosclerose.

Toxicidade e contraindicações

- Em doses elevadas é considerado tóxico.
- Contraindicado para hipertensos, cálculo biliar, doenças relacionadas ao fígado.
- Não é indicado para crianças, gestantes, lactantes sem acompanhamento médico.



Composição química

- Os constituintes do gengibre são: Óleos essenciais gingerona, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol e citral (aromático/picante) e carboidratos.
- Principal bioativo: gingerol

Ciclo de vida e Habitat

É uma planta perene, não há produção de sementes, propaga-se por meio dos rizomas, adapta-se bem em climas tropicais e subtropicais, solos arenosos, leves, bem drenados e férteis, colheita entre 10 e 12 meses após plantio.

Distribuição

Originária do sudoeste da Ásia, cultivada em regiões tropicais e subtropicais de todo o mundo, incluindo América do Sul, África, Índia e China.

Referências

- PALHARIN, Luiz Henrique di Creddo et al. Estudo sobre gengibre na medicina popular. Revista Científica Eletrônica de Agronomia, v. 7, n. 14, p. 1-4, 2008.
- Infoteca EMBRAPA/2006. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/984007/1/Foldergengibre.pdf>
- ROYO, V. A.; DAMASCENO, E. M. A.; VELOSO, P.H.F.; et al. Catálogo plantas farma verde. Ponta Grossa, PR: Atena, 2023.

Aspectos etnobotânicos

- Uso tradicional: popularmente empregada como condimento no preparo de bebidas, também usadas na produção de balas artesanais para afecções da garganta e tosse, além do uso para chá anti-inflamatório e auxílio na digestão.
- Registro histórico: cultivada há séculos no continente asiático a especiaria foi introduzida no Brasil no período colonial.
- Comunidades usuárias: populações rurais e urbanas, sendo muito utilizada em práticas de medicina popular e produtos caseiros.

Autores

- Laura Caroline M. dos Santos
- Kelly Cristiane S. Lopes
- Sara Pacelli de Sousa P. Macial
- Veronica de M. Sacramento
- Eurislene M. Antunes Damasceno
- Vanessa de Andrade Royo