



TISANE ENERGIE (Gingembre, Gnamakou)

Description

Les vertus du gingembre sont nombreuses. Outre sa réputation d'aphrodisiaque puissant, le *Zingiber officinale* est une plante qui améliorerait la digestion. Des recherches ont montré qu'il pourrait aider à entretenir la [flore intestinale](#) et à mieux digérer les graisses. Il est aussi employé comme tonifiant. Grâce à son action antiémétique, le gingembre réduirait par ailleurs les nausées et les vomissements. Si vous avez le mal du transport ou si vous êtes enceinte, il pourrait vous être utile. Le gingembre a également une action anti-bactérienne.



date création

30 juillet 2021

Auteur

ikasougou