

# Zingiber officinale Gengibre e Eficácia Antiemética e Digestiva Aprofundamento 3

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/07/2011

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre zingiber officinale (gengibre):  
eficácia antiemética e digestiva na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/zingiber-officinale-gengibre-eficacia-antiemetica-e-digestiva-2011-07-09>

---

O rizoma de Zingiber officinale é consagrado internacionalmente pela ação antiemética (antienjoo) em cinetose (enjoo de movimento), pós-operatório e náuseas gestacionais leves.

## Gingeróis e Shogaóis

Antagonistas dos receptores serotoninérgicos 5-HT<sub>3</sub> no trato gastrointestinal e estimulantes do esvaziamento gástrico.

## Ação anti-inflamatória complementar

Inibe as vias da ciclooxigenase e lipooxigenase, auxiliando também no alívio de cólicas menstruais (dismenorreia primária).

## Dica acadêmica do Professor

Doses de até 1000 mg de extrato seco fracionadas ao dia são seguras e amplamente respaldadas pela literatura médica.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo  
Educação Farmacêutica · Publicação de 09/07/2011 às 00:18.