



MONOGRAPHIE HUILE ESSENTIELLE

Alpinia galanga

Désignations vernaculaires

Galanga, Grand Galanga,
Galanga des Indes, Gingembre du Siam,
Gingembre du Laos, Gingembre thaïlandais,
Gingembre rouge

Désignation anglaise

Galangal root, greater galangal,
Thai galangal

Partie extraite

Rhizome

Origines courantes

Inde, Asie de l'Est

Classification botanique

Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Liliopsida
Ordre : Zingiberales
Famille : Zingiberaceae
Genre : Alpinia



Habitat et description botanique

Le Galanga, originaire d'Asie de l'Est, est une plante herbacée vivace ou arbrisseau qui peut atteindre 2 m de haut. Ses longues feuilles linéaires mesurent jusqu'à 30 cm. L'inflorescence à l'extrémité des rameaux porte de nombreuses fleurs très parfumées de couleur jaune-blanchâtre. Les fruits sont jaune-orangé. Le rhizome charnu, de couleur rougeâtre recouvert d'une peau brune munie de collerettes circulaires pâles, est noueux, fibreux, allongé et aromatique.

**Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles**

Le Galanga est une plante connue depuis des siècles en Asie et au Moyen-Orient. Elle est utilisée traditionnellement dans la cuisine asiatique du Sud-Est, en Inde, au Vietnam, au Laos, au Cambodge, en Thaïlande et en Indonésie, notamment dans les currys et les soupes. Il est connu pour réchauffer le corps et stimuler la libido. Pour les indiens et les chinois, cette plante est réputée depuis l'Antiquité pour ses forces de guérison, à l'instar de son cousin le Gingembre. En médecine ayurvédique, il est utilisé pour ses vertus de tonique général et comme carminatif. En médecine chinoise, il est conseillé en cas de troubles digestifs et de refroidissements. Il a été introduit en Europe au Moyen-Age mais a rapidement subi les effets de la concurrence avec d'autres épices moins chères comme le Gingembre. Cependant, Ste Hildegarde de Bingen l'a utilisé en médecine et le recommandait également comme tonique cardiaque.

Méthode d'obtention de l'extrait

Distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

Constituants biochimiques

Esters : p-méthoxy cinnamate de méthyle (45-50%)

Oxyde terpénique : 1,8 cinéole (20-30%)

Monoterpènes : delta-3-carène, camphène





Propriétés organoleptiques

Aspect : liquide limpide

Couleur : incolore à jaune pâle

Densité à 20°C

0,910 - 0,924

Point éclair

50°C

Rotation optique à 20°C

- 1° à - 7°

Indice de réfraction à 20°C

1,476 - 1,482

Notes olfactives / parfumerie

Odeur : chaude et épicée

Voies de prédilection

Voie orale : +++

Voie cutanée : ++

Diffusion : +

Propriétés scientifiques

- Antispasmodique ++
- Stomachique, carminative ++
- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique
- Antiseptique





Propriétés énergétiques

- Aide à trouver la paix et la dignité.
- Fait circuler le flux énergétique dans toute la région du thorax.
- Relie le chakra du cœur et celui du cou.
- Amène un sentiment de légèreté et de liberté et transmet un sentiment de sécurité.
- Aide à concrétiser ses idées.
- Amène la vérité.
- Soutient les forces de guérison.
- Aide le corps physique à mieux sentir le flux énergétique dans l'organisme.
- Crée l'espace et le vide.
- Crée l'harmonie entre le masculin et le féminin.
- Crée l'harmonie entre le donner et le recevoir.
- Associé au chakra du cou.

Indications traditionnelles

- Insuffisance digestive, colite spasmodique, crampes intestinales, coliques
- Faiblesse immunitaire au niveau du système respiratoire, bronchites catarrhales et asthmatiformes, bronchites chroniques, asthme
- Nervosité, agitation, sensation de manque d'oxygène
- Infarctus (adjuvant), troubles du rythme cardiaque

Conseils d'utilisation / Posologie courante

- Prendre 1 goutte de cette HE sur un support par voie orale pour activer les fonctions digestives avant les repas.
- Pour soulager en cas de bronchite chronique ou asthme, en association avec l'HE d'Hyssopus decumbens, appliquer quelques gouttes dans le creux du cou et au niveau du cœur.
- Pour aider à concrétiser les idées, humer directement au flacon cette huile essentielle, il est possible d'alterner avec d'autres comme celle de Laurier noble et d'Elémi par exemple.

Précautions d'emploi / Contre-indications

Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes et les jeunes enfants.

Cosmétique

Pas d'utilisation connue.

Cuisine

Utilisation possible en cuisine.

Intérieur

Pas d'utilisation connue.



En savoir plus

Le Galanga et le Gingembre appartiennent à la même famille botanique des Zingibéracées et ont des vertus proches. Ste Hildegarde de Bingen proposait plutôt le Galanga pour soigner les fièvres et soulager les douleurs cardiaques et conseillait plutôt le Gingembre pour les troubles au niveau digestif. Aujourd'hui, le Gingembre est le plus couramment employé de ces deux épices.

À retenir

L'HE de Galanga a des vertus antispasmodique, stomachique et carminative intéressantes en cas de difficulté de digestion et spasmes intestinaux. Anti-catarrhale, elle est également intéressante en cas de bronchite chronique et asthme. Elle aide à soulager en cas de troubles du rythme au niveau cardiaque et en cas de nervosité. Elle possède de belles vertus sur le plan énergétique, aidant notamment à concrétiser ses idées et apportant un sentiment de paix et d'harmonie.

Références / Bibliographie

L'aromathérapie énergétique - guérir avec l'âme des plantes - Lydia Bosson - Editions Amyris

L'aromathérapie exactement - P. Franchomme, R. Jollois, D. Pénoël - Editions Roger Jollois

