

# Zingiber officinale (Gengibre): Eficácia Antiemética e Digestiva (Aprofundamento 5)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 30/04/2014

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://professor.cristianoricardo.com/post/zingiber-officinale-gengibre-eficacia-antiemetica-e-digestiva-2014-04-30>

---

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 30/04/2014 às 00:18.