

Zingiber officinale (Gengibre): Eficácia Antiemética e Digestiva (Aprofundamento 13)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 25/07/2025

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-2025-07-25>

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-HT₃ 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 25/07/2025 às 00:18.