



GINSENG – PANAX GINSENG



Généralités

Les premiers usages du ginseng, comme médication naturelle, remontent à plus de 4 000 ans avant notre ère. A l'origine, en Chine et en Corée du nord, les grands seigneurs féodaux, les empereurs et leurs gardes profitaient de ses bienfaits thérapeutiques. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le ginseng est réputé pour guérir tous les maux, fortifier l'organisme et l'aider à se prémunir contre toutes formes d'affection. Il n'a, toutefois, trouvé le succès dans les pays occidentaux qu'à partir du XVIII^e siècle, où il est utilisé comme aphrodisiaque, fortifiant et stimulant nerveux.

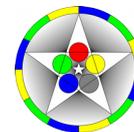
Le ginseng est la plante médicinale qui jouit de la plus grande renommée en Asie. Les médecins chinois considèrent le ginseng asiatique (*Panax Ginseng*) comme un tonique du Qi, la source de l'« Énergie vitale ». Ils lui attribuent la propriété d'accroître la force et le volume du « Sang » (le concept de « Sang », en MTC, est plus large qu'en médecine occidentale moderne), d'augmenter la vitalité et l'appétit, de calmer l'« Esprit » et de procurer de la « Sagesse ». On estime qu'il agit sur l'ensemble de l'organisme de plusieurs manières subtiles et qu'il contribue de manière globale à la santé et au bien-être.

Traditionnellement, le ginseng asiatique (*P. ginseng*) est dit « blanc » lorsque la racine a simplement été nettoyée et séchée. On le dit « rouge » ou « ginseng rouge coréen » lorsque la racine a été traitée à la vapeur avant d'être séchée.

Selon les praticiens de la Médecine traditionnelle chinoise, le ginseng asiatique est « chaud », tandis que le ginseng américain est plus « froid ». Cela signifie, en bref, que l'espèce asiatique est stimulante et nourrit l'énergie Yang, tandis que l'espèce américaine a un effet calmant et nourrit le Yin. Les molécules actives connues des ginsengs sont les ginsénosides (de la famille des saponines). De très nombreux ginsénosides ont été identifiés à ce jour et ils sont présents en proportions différentes dans les 2 espèces.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Panax Ginseng
<u>Noms communs</u> :	Ginseng
<u>Parties utilisées</u> :	La racine
<u>Principes actifs</u> :	Les riches principes actifs du ginseng en font une plante aux multiples vertus thérapeutiques. Ses racines renferment des ginsénosides (appelés aussi panaxosides), des hétérosides de triterpènes tétracycliques, des protopanaxadiol saponosides, de l'huile essentielle à monoterpènes, des acides gras, des polysaccharides ainsi que des stérols. Cette plante contient également de nombreux minéraux et acides aminés. Des vitamines B, C, E ainsi que de nombreux oligo-éléments (comme le zinc, l'aluminium,



l'arsenic, le fer, le magnésium, le cuivre, le potassium, le phosphore, le calcium, la silice, le manganèse et le cobalt) sont présents dans cette plante.

Indications et Propriétés

ADAPTOGÈNE & FATIGUE MENTALE

Les adaptogènes aident à rétablir l'équilibre général et agissent de manière positive sur les bien être général. Le ginseng rouge coréen est aussi connu pour son action bénéfique sur l'énergie et le stress. Il contribue ainsi au bien être mental. Également surnommé "plante de la vitalité", le ginseng participe au soutien et veille au bon fonctionnement du système immunitaire.

Qu'il s'agisse d'une fatigue physique ou mentale, le ginseng est recommandé pour redonner plus d'énergie, améliorer la récupération et favoriser une meilleure vigilance. Il améliore les capacités physiques et agit comme un puissant énergisant naturel. Utilisé chez les personnes ayant subi un burnout ou bien en convalescence, le ginseng a démontré toutes ses capacités et son efficacité au cours de différentes études.

SYSTÈME IMMUNITAIRE & FONCTIONS COGNITIVES & MÉMOIRE

Également surnommé « plante de la vitalité », le ginseng et plus particulièrement le ginseng rouge, participe au soutien et veille au bon fonctionnement du système immunitaire. Le ginseng augmente l'activité phagocytaire des macrophages et renforce ainsi la protection de l'organisme contre les bactéries, les cellules infectieuses et autres nanoparticules étrangères à l'organisme. Il présente aussi des effets immunostimulants. Il est ainsi conseillé en cas de fatigue physique ou morale ou bien lors des changements de saison afin de renforcer son immunité.

Connue pour ses vertus sur l'organisme, la racine de ginseng est utilisée depuis des milliers d'années pour ses effets sur notre cerveau. En effet, celle-ci permet d'améliorer nos fonctions cognitives, et notamment notre mémoire.

Le ginseng peut aussi aider à lutter contre les symptômes des maladies dégénératives. C'est notamment, selon certaines études, le cas de la maladie d'Alzheimer. De plus, la consommation de ginseng permettrait d'améliorer les capacités de mémorisation des personnes âgées qui souffrent de déficience mentale. Enfin, il est également utilisé pour combattre la dépression.

ANTI-INFLAMMATOIRE & ANTIOXYDANT

Au même titre que le curcuma, le ginseng possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes intéressantes. Les ginsénosides présents dans sa composition permettent de prévenir et stopper les inflammations mais également d'améliorer les capacités antioxydantes de nos cellules.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Cette médication est à proscrire chez les patients ayant des troubles cardiaques, les femmes enceintes et celles qui allaitent ainsi que chez les enfants.

EFFETS INDÉSIRABLES

La surconsommation de ginseng peut provoquer des palpitations cardiaques, une hypertension artérielle, des diarrhées matinales, des insomnies ou une gynécomastie.

INTERACTIONS

Il est déconseillé de prendre du ginseng avec d'autres plantes médicinales à effet stimulant, comme le thé, le guarana et le café.

Cette plante interagit avec certains médicaments (tels que les anticoagulants et les neuroleptiques) et peut diminuer leurs actions.