



Ginseng

Ginseng Originaire de Corée, du nord-est de la Chine et de l'est de la Sibérie, le ginseng est une petite plante herbacée à feuilles. Autrement appelé *Panax ginseng*, il appartient à la famille des *Araliaceae*. C'est sa racine séchée entière ou coupée qui est consommée pour ses innombrables vertus. Tour d'horizon. Bienfaits du ginseng

Le mot ginseng signifie «&thinsp;homme-racine&thinsp;» en chinois. Cette racine, séchée et réduite en poudre, renferme les composés actifs de la plante, notamment les ginsénosides. De nombreuses études scientifiques ont permis de mettre en évidence des propriétés anabolisantes, ainsi qu'une action sur le taux de sucre dans le sang et des effets bénéfiques sur les performances cognitives, liées au ginseng. Par exemple, une étude coréenne a montré que la consommation de ginseng permettait de réguler l'insuline chez des patients diabétiques. Sa consommation pourrait ainsi s'avérer utile sur de multiples troubles de la santé comme les problèmes cardiovasculaires, le diabète, la déficience immunitaire et donc les fonctions cognitives. En réalité, le ginseng est traditionnellement recommandé contre la fatigue et l'asthénie ainsi qu'en cas de stress. Il possède également d'autres propriétés, notamment une certaine efficacité dans le traitement des troubles de l'érection.

Utilisation et effets secondaires À noter que la racine de ginseng peut être utilisée en gélules de poudre, en tablette ou encore en solution aromatisée. Attention, consommé en excès, autrement dit au-delà de cinq grammes par jour, le ginseng peut s'avérer dangereux avec l'apparition de plusieurs



troubles : nervosité, insomnie, confusion mentale et hyperactivité. Sources:

- Ginseng and diabetes. Am. J. Chin. Med. 2005;33(3):397-404 ; - Ginseng improves pulmonary functions and exercise capacity in patients with COPD. Monaldi Arch. Chest. Dis. 2002;57(5-6):242-6 ; - Molecular mechanisms and clinical applications of ginseng root for cardiovascular disease. Med. Sci. Monit. 2004;10(8):RA187-92 ; - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92776/> Source web par : futura-sciences