



Ginseng



PLANTE EN VOIE DE DISPARITION. Le ginseng américain est le plus équilibré des ginsengs. Il tonifie le yin et le yang.

| | |
|--|---|
| Noms communs | Variétés : Ginseng américain, asiatique |
| Nom latin | <i>Panax quinquefolius</i> (américain), <i>Panax Ginseng</i> (asiatique) |
| Famille | Araliacées, famille du lierre grimpant |
| Description | Plante vivace forestière à croissance lente. La partie utilisée est la racine. |
| Origine | Nord des États-unis et sud du Canada |
| Culture et rusticité | Attendre un minimum de 7 ans avant de récolter la racine et jusqu'à 20 ans pour son état optimum. Ne jamais pratiquer de la cueillette sauvage à cause de sa précarité. N'utiliser que des sources cultivées! |
| Usage | Médicinal |
| Nutrition | n/a |
| Propriétés fonctionnelles | Adaptogène, tonique stimulant, tonique pulmonaire, hypoglycémiant, antihypertenseur. |
| Modes d'utilisations et dosages | Décoction : faire bouillir 1-3 g par tasse, 1 tasse par jour. Teinture mère : 5-20 gouttes, 2-3 fois par jour On recommande de le prendre le matin. Règle générale : Cure de 3-4 semaines avec une pause de 1 semaine. |
| Contre-indications | Éviter de prendre avec le café. Déconseillé durant la Grossesse et avant la puberté chez les enfants. |
| Conservation | Séché ou extrait liquide |
| Idées recettes | n/a |

Réalisé par Lisette Savoie et Naïm Savoie