

Ashwaganda



Appelée le « ginseng de l'Inde » en médecine ayurvédique. Plante adaptogène aux effets similaires au ginseng asiatique

Nom commun	Ashwagandha
Nom latin	<i>Withania somnifera</i>
Famille	Solanacées (famille des tomates, poivrons, aubergines, pomme de terre, baies de gogi et cerises de terre)
Description	Petit arbuste utilisé pour ses racines.
Origine	Inde
Culture et rusticité	Non rustique au Canada. Ne tolère pas les températures en bas de 10°C, mais peut être cultivé comme plante d'intérieure décorative
Usage	Médicinal
Nutrition	n/a
Propriétés fonctionnelles	Adaptogène, anti-inflammatoire, antibactérien, aphrodisiaque, hépatoprotecteur, sédatif.
Modes d'utilisations et dosages	Décoction : 1 à 2 g par tasse, pas plus de 2 tasses par jour. Poudre : 3 à 6 g par jour. Le soir pour aider à dormir, prendre 1 c. à thé dans du lait chaud.
Contre-indications	Éviter durant la grossesse et l'allaitement. Ne pas consommer avec d'autres médicaments sédatifs ou anxiolitiques.
Conservation	Séchée, poudre ou concentrée liquide.
Idées recettes	Smoothies, desserts laitiers