

Les dix plantes toute usage – 9 Le ginseng

(panax ginseng)

Le mot ginseng évoque surtout l'amour et les aphrodisiaques. En réalité, cet aspect du ginseng n'est qu'un effet secondaire de son effet principal qui est de stimuler l'énergie vitale en général. Le désir dépend en effet de votre niveau d'énergie. Le plus souvent, si vous êtes déprimé ou écrasé de soucis, vous n'avez pas beaucoup envie de faire l'amour. En réveillant votre tonus vital, le ginseng réveillera aussi votre sexualité. En ce sens, le ginseng n'est pas un aphrodisiaque comme la papavérine, qui provoque une érection quasi automatique.

Outre ses effets heureux sur la libido, le ginseng a un champ d'action remarquablement étendu. Il favorise en particulier l'endurance physique et la résistance au stress.

L'éleuthérocoque : le frère sibérien du ginseng

C'est une plante sibérienne de la même famille que le ginseng. On le vend en Europe sous le nom de ginseng sibérien. Ses effets sont très similaires au ginseng.

Tous les deux peuvent améliorer la performance chez les sportifs. En Russie, ces deux plantes sont désormais largement employées par les gens amenés à produire d'importants efforts :: travailleurs de nuit, routiers, soldats, scaphandriers et même les astronautes.

Le ginseng ne force pas artificiellement vos capacités. Il vous permet tout simplement d'être à la hauteur de vos véritables endurance lors de l'entraînement.

Le ginseng et le système immunitaire :

Tout ce qui vient d'être dit explique aussi pourquoi le ginseng est également un adjuvant très utile pour traiter une multitude de maladies. Il ne s'attaque pas directement à la cause du mal (virus, bactéries, etc.) Il renforce plutôt le système immunitaire et favorise la guérison. On a aussi observé que le ginseng pouvait aider les gens subissant des traitements lourds. Le ginseng permet en effet de mieux les supporter et combat les états dépressifs. Par ailleurs, le ginseng pourrait contribuer à combattre l'effet des substances toxiques et des irradiations.

Le ginseng est également recommandé pour traiter les problèmes de concentration et de mémoire, en particuliers chez les gens âgés et les gens très stressés. On note aussi son effet positif sur l'hypertension, qu'il peut aider à atténuer significativement. De plus, il agit même sur le diabète et pourrait être un allié naturel précieux pour les diabétiques. De façon générale, le ginseng est un adaptogène. C'est un remède qui ne s'impose pas à votre organisme, mais s'adapte à ses besoins.

Comment l'utiliser :

Pour profiter des effets du ginseng, choisissez la bonne espèce et recourez à des dosages adéquats. Acheter dans les magasins spécialisés : le ginseng sous forme de racine et demander la qualité ciel, c'est la meilleure qualité. De belles racines proviennent de plantes qui n'ont été récoltées qu'au bout de 7 à 10 ans. Elles ont donc pompé un maximum de substances nutritives dans le sol. Plus la plante est âgée, plus la racine est efficace.

A défaut de racines, achetez des gélules de poudre ou de extraits de liquides.

Pour obtenir des effets intéressants, vous devez en prendre au moins 1 000 mg s'il s'agit de gélules en poudre.

Pour les extraits liquides, consommez-en au moins une trentaine de gouttes tous les jours.

Quant aux racines, tout dépend de la qualité des racines. S'il s'agit de la qualité ciel, sucez-en quelques fines lamelles quotidiennement. (Dans les magasins chinois, les commerçants ont souvent des appareils pour les couper en lamelles.)

Recommandation importante :

N'abusez pas du ginseng. Si vous faites une cure intensive de ginseng, ne la prolongez pas au-delà d'un mois et demi. Arrêtez pendant un mois.