

Le ginseng ou *Panax ginseng* ou *quinquefolium* était autrefois appelé "panax" car il apparaissait comme une "panacée". Il faut reconnaître que sa réputation est justifiée. Cette racine est extrêmement riche en vitamines B et minéraux. C'est une plante de l'Asie orientale utilisée comme tonique en prophylaxie et durant la convalescence pour améliorer la résistance de l'organisme vis-à-vis des facteurs environnementaux et pour réduire la prédisposition et la réceptivité aux maladies; le ginseng promeut la longévité et une bonne santé; Il est considéré comme adaptogène qui est l'adaptation de l'organisme envers les perturbations internes et externe, en particulier le stress.

Ses principaux actifs (ginsenosides de 2 à 8% de la racine) lui confèrent des propriétés remarquables contre la fatigue, les pertes de mémoire, le stress, la frigidité et l'impuissance (il "réchauffe" les organes sexuels, la sénescence en général dont il retarde les effets destructeurs et brûle littéralement le cholestérol. Prudence en cas d'hypertension. Il est reconnu par la commission européenne comme tonique pour la revigoration et la fortification en période de faiblesse, fatigue et déclin des capacités de travail, de concentration et pour les convalescences. Il aide à l'adaptation aux situations anxiogènes et prévient le surmenage physique et intellectuel. Le ginseng peut être consommé par tous, sauf jeunes enfants, sans aucun danger.

Associé à un complexe multivitaminé, des études ont prouvé qu'il améliore en les réduisant fortement les symptômes de fatigue, insomnie et dépression des femmes en ménopause. D'autres études ont prouvé que le ginseng améliore efficacement les scores de mémoire. Le ginseng prévient les symptômes du rhume et améliore la réponse des anticorps au vaccin contre la grippe. En effet, l'activité des cellules naturelles tueuses est deux fois plus élevée. Il stimule aussi les cellules macrophages; en présence de virus actif de la grippe, l'extrait de panax stimule et augmente la production d'antigène spécifique; d'autres études ont prouvé qu'il stimule l'incidence des symptômes respiratoires induits par les rhumes et la grippe chez des personnes âgées en bonne santé.

## LES SPORTIFS

Les plantes les plus couramment utilisées par les sportifs pour améliorer les performances physiques sont; le ginseng chinois, coréen, américain ou sibérien. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées essentiellement en URSS ou en Chine. A l'Ouest, les scientifiques restent critiques; En Europe et aux USA, la plante la plus étudiée est le ginseng. Elle agit sur beaucoup de mécanismes. En Chine, dit-on, l'utilisation traditionnelle doit rétablir le Qi ou l'énergie de vie. Les préparations à base de ginseng sont utilisées pour d'autres buts spécifiques. Le ginseng a des vertus tonifiantes, il augmente la vitalité, la santé et la longévité des personnes âgées notamment. L'isolement des ginsenosides révèle une activité qui stimule ou calme le système nerveux central selon les circonstances. D'autres mécanismes possibles incluent la production accrue d'ACTH et de cortisol chez l'homme, une action anabolique (stimulation d'ADN, ARN et synthèse des protéines dans les tissus.

Le ginseng a montré des effets immunostimulants et une activité antioxydante (augmentation hépatique du glutathion). Les ginsenosides stimulent la production d'oxyde nitrique (NO) dans les cellules vasculaires, endothéliales, les artères et les tissus érectiles. Le mécanisme d'action du ginseng sur le NO récemment compris pourrait présenter un grand intérêt pour la médecine. Ainsi, outre les mécanismes multiples qui ont la faculté d'améliorer la condition et les performances physiques, le ginseng a des effets anti-stress surprenants comme l'on prouvé de très nombreuses

études internationales.

Quelques études observent que le ginseng n'a aucune efficacité chez le sportif. En réalité, le plus souvent, les protocoles indispensables à la recherche de la performance des études scientifiques russes ou chinoises ne sont pas observés. Les recherches contrôlées sur le ginseng asiatique ont montré des améliorations sur l'exécution de l'exercice dans la plupart des conditions suivantes étaient réunies: l'utilisation d'extraits de racines standardisées, l'étude dans la durée (>8 semaines), la prise d'une dose quotidienne en 1 et 2 g de racines séchées.

Quand ces principes sont respectés, on note une amélioration de la force musculaire, de l'assimilation maximale d'oxygène, une meilleure capacité de travail, une homéostasie parfaite des sources énergétiques, une diminution des taux de lactate, un rythme plus bas plus bas, des temps de réactions visuels et auditifs supérieurs, une vigilance et une agilité psychomotrice accrues. Cependant, le ginseng sibérien a montré des résultats mitigés mais a, tout de même, la particularité d'améliorer l'endurance.

Donc, à la lecture de ce qui précède, on voit bien qu'un supplément de ginseng puisse augmenter les performances physiques et mentales s'il est pris assez longtemps et à des doses suffisantes. Le ginseng peut avoir des bénéfices plus grands pour des personnes non entraînées ou plus âgées (>40). Le ginseng ne semble pas manifester des effets aigus sur la performance physique. En général, les suppléments de ginseng sont sûrs, bien que la variabilité individuelle existe et que la potentialisation avec des stimulants comme la caféine semble déconseillée.

Augmenter sa performance en endurance doit être synonyme de bonne santé. La longévité moyenne d'un cycliste de compétition se situe entre 45 et 55 ans sans doute en raison du dopage dans les années de compétition. La micro nutrition d'aujourd'hui consiste à potentialiser sa génétique afin être en meilleure forme, d'être performant durablement et de mieux récupérer.

## DÉMENCE VASCULAIRE ET MALADIE D'ALZHEIMER

La démence vasculaire est caractérisée par une perte de mémoire et surtout des problèmes de communication envers les autres, très souvent la résultante de petites congestions cérébrales. La plus grande partie des patients atteints de cette pathologie souffrent de la maladie d'Alzheimer mais un quart environ des personnes malades sont atteints de démence à la suite de congestions cérébrales.

Des chercheurs chinois ont donné un extrait de racine de ginseng à 25 personnes atteintes d'une légère démence vasculaire à modérée induite par une congestion cérébrale mais 15 autres patients ont reçu un mélange de raubasine et almitrine, un médicament allopathique, dont ces substances sont censées augmenter l'oxygénation des tissus du cerveau, ce qui produit une amélioration de la mémoire. Ensuite, toutes ces personnes ont passé des tests et l'on a constaté que les patients supplémentés en ginseng ont fortement augmenté leur score mémoriel (différence entre le début de l'étude et douze semaines après). Les scores totaux de mémoire de ces patients supplémentés en ginseng étaient nettement plus élevés que les patients mis sous Duxil (nom du médicament allopathique même si les différences entre les tests individuels ne sont pas statistiquement significatives. Meeting de l'American Stroke Association, 14 février, Phoenix, USA).

Ma proposition:

Ginseng panax rouge meyer - boite de 100 g = 21,00 €

Boite de 200 g = 40,00 €

Me contacter sur le site [www.josyanejoyce.com](http://www.josyanejoyce.com)