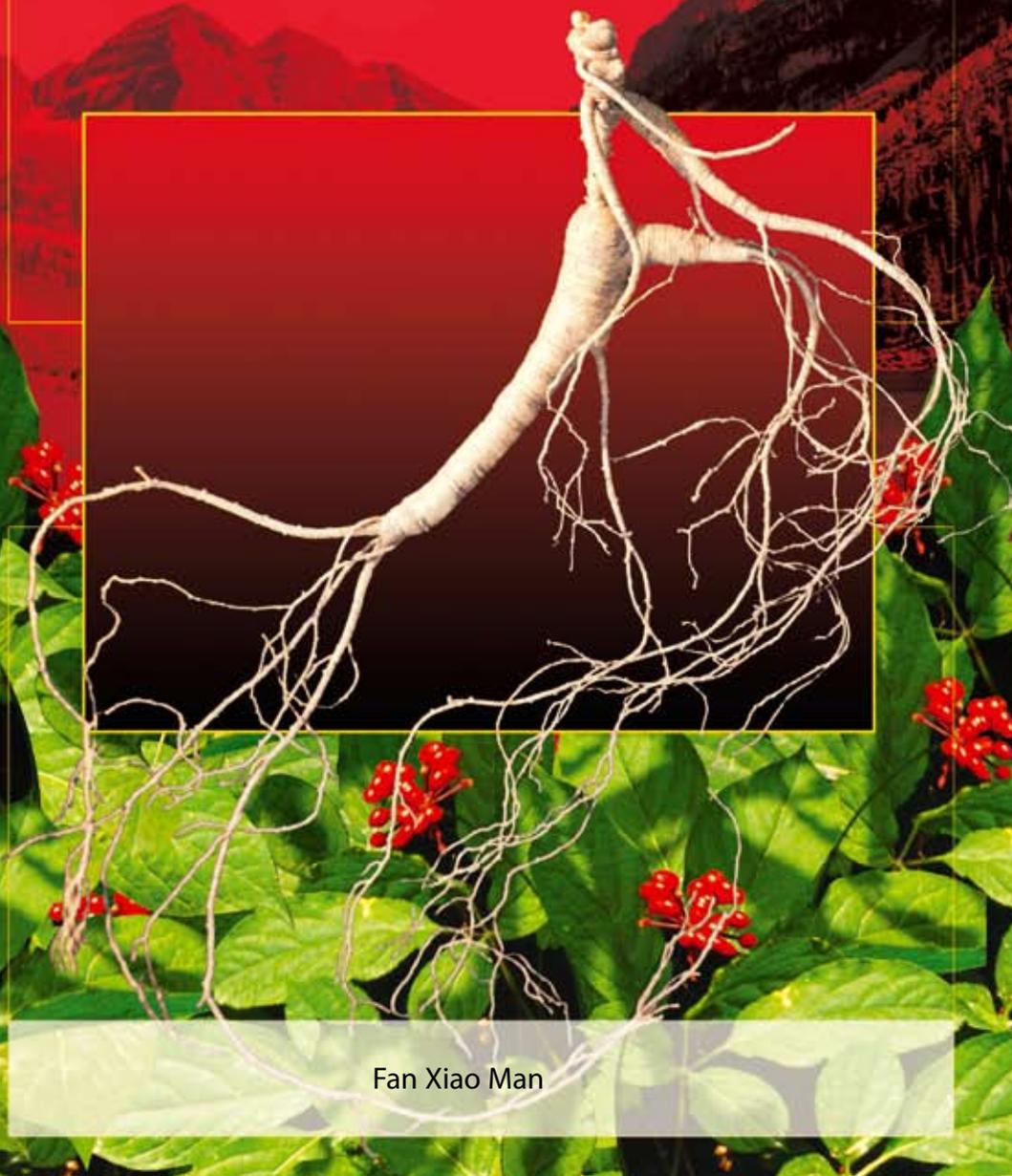


Halte à la fatigue grâce au Ginseng !



Fan Xiao Man

Halte à la fatigue grâce au Ginseng!

**Culture de Ginseng selon
les traditions ancestrales**



Page 1: *Sommaire*

Page 2: *La vallée des centenaires*

Page 3: *Homéostasie*

Page 4+5: *Etude botanique du ginseng*

Page 6: *La culture du ginseng*

Page 7+8: *Composition du ginseng*

Page 9+10: *Action défatigante polymorphe*

Page 11: *Amélioration des performances sportives*

Page 12+13: *Effet aphrodisiaque*

Page 14: *La meilleure "arme" contre le stress*

Page 15: *Action hypoglycémiante*

Page 16: *Amélioration de la mémoire*

Page 17: *Informations*

La vallée des centenaires

C'est ainsi que les occidentaux ont baptisé une vallée isolée, aux confins de l'**Himalaya**. L'environnement y est hostile, le froid intense, le vent violent, le monde minéral, en contrebas de glaciers abrupts. L'existence des habitants de cette vallée est d'une difficulté que l'on imagine mal.

Leur **endurance** est inouïe. Ils sont capables de transporter de très lourdes charges sur des sentiers escarpés, quinze heures par jour, sans se reposer, sans manger. Sommairement vêtus, ils marchent pieds nus sur les glaciers et traversent les rivières gelées.

Il n'y a pas de mots pour qualifier l'**énergie** de ces « surhommes » qui captivent notre curiosité admirative, car leur **force physique** et leur résistance, au froid et à l'effort, dépassent l'entendement.

Si, peut-être, un mot : **invulnérabilité**.

En effet, et ce n'est pas le moindre des paradoxes, malgré leurs conditions de vie si difficiles, les hommes et les femmes de cette vallée vivent très âgés, la plupart devenant **centenaires**.

Cette longévité est une énigme. Les témoignages des alpinistes occidentaux ont attiré de nombreux journalistes, curieux de découvrir le secret de « la vallée des centenaires ». Puis des scientifiques sont venus : des ethnologues, des médecins, des biologistes.

Il y a un point, en particulier, qui stupéfie les observateurs : non seulement les hommes vivent très âgés, mais la plupart sont capables de procréer jusqu'au delà de 80 ans (vous avez bien lu : quatre-vingts) !

Où vont-ils chercher cette féconde **vitalité**? Leur mode de vie, loin de toute pollution, ignorant le stress, fut invoqué en premier, ainsi que leur alimentation, d'une grande frugalité: des galettes d'orge, des abricots secs, du miel, du lait de chèvre fermenté, du thé beurré et salé.

Mais cette explication ne suffit pas. En regardant de plus près le comportement de ces hommes, une habitude qu'il leur est propre a été rapidement mise en avant par les observateurs occidentaux: celle de mâcher longuement, plusieurs fois par jour, une racine de **ginseng**.

Les hommes de cette vallée vont chercher ces racines, pendant l'été, sur les versants de la montagne, dans des endroits inaccessibles.

Les alpinistes américains ramenèrent des racines dans leurs bagages et les revendirent à prix d'or à New York. La presse s'empara de cette « affaire » et un commerce actif s'organisa, car la demande amplifia, alimentée par une rumeur qui se répandit comme une traînée de poudre au sujet des propriétés *surnaturelles* de **la racine de longue vie**.

Des prospecteurs se mirent alors en quête d'autres lieux de récolte, sur les **hauts plateaux du Tibet**, dans les **montagnes de Corée** et en **Mandchourie** Chinoise où s'approvisionnaient les apothicaires pour confectionner cette **panacée**.

Homéostasie

Fragilisé par les agressions qui affectent sa précaire capacité à se maintenir en bonne santé, l'organisme est continuellement en quête d'**équilibre**. Cet état d'équilibre a été étudié par le biologiste américain Walter Cannon qui parle d'**homéostasie**. L'**homéostase** définit les réactions de **compensation dynamique** de notre milieu intérieur qui tendent à amortir les multiples traumatismes que nous subissons.

On parle également de « **capacité adaptogène** ».

Harmoniser, harmonie, harmonieux ... tout est résumé par ce verbe, ce substantif et cet adjectif qui qualifient l'action thérapeutique du **ginseng**. Il n'y a là que des connotations positives, évoquant la symétrie, la concordance, l'ordre, l'unité. La « paix » thérapeutique. La **santé**.

On peut vraiment parler d'une **action « INTELLIGENTE » du ginseng**.

L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ conseille le ginseng :

- ▶ Pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées et affaiblies.
- ▶ Pour rétablir la capacité physique à travailler.
- ▶ Pour stimuler la concentration intellectuelle.
- ▶ Pour aider les convalescents à reprendre des forces.

C'est reconnaître *officiellement* les vertus de cette racine « magique » quatre millénaires après sa première célébration.

Prolonger la vie: à tout jamais, après la publication du « Pen Tsao », la racine de ginseng aura cette précieuse réputation d'où lui viendra ce surnom qui fera le tour du monde et lui vaudra sa renommée légendaire, à travers les siècles « **la racine de longue vie** ».



Etude botanique du ginseng

Le **ginseng** est une plante de la famille des **Araliacées**, du genre **Panax**. C'est une plante vivace à feuilles caduques qui peut vivre plusieurs dizaines d'années. Chaque année, son feuillage tombe à l'automne.

Pendant la période hivernale, la partie aérienne de la plante disparaît donc, et seule subsiste la racine, qui continue à concentrer d'une année sur l'autre les principes actifs du sol qui seront ensuite restitués à l'organisme humain.

La repousse annuelle, au printemps, se fait à partir d'un bourgeon situé à la partie supérieure de la racine, appelée collet. Ce collet est un rhizome ridé qui s'allonge chaque année: à la fin de l'hiver, le rhizome s'enfonce dans la terre et il se contracte imperceptiblement, formant une nouvelle ride. C'est en comptant le nombre de rides du rhizome que l'on peut déterminer l'âge d'une racine.

On obtient le ginseng par germination d'une graine, celle-ci devant être semée à l'automne pour lever au printemps.

Le ginseng est une plante dicotylédone. La première année elle ne donne qu'une mince tige de moins de 5 cm de haut, avec trois minuscules feuilles, un premier bourgeon se formant à la base de la tige.

La deuxième année de croissance, le bourgeon unique donne une nouvelle pousse aussi fragile que la précédente, environ 5 centimètres seulement. Seul le nombre de feuilles augmente, la tige portant 5 petites feuilles disposées comme les doigts d'une main. Un nouveau bourgeon se forme alors, au même endroit que la première année.

La troisième année, la tige peut atteindre 10 centimètres, et le nombre de feuilles augmente, jusqu'à une quinzaine. C'est à ce moment-là que l'on transplante le ginseng.

La quatrième année enfin, des fleurs se forment, puis des baies.

La tige du ginseng, unique, simple, non ramifiée, se dresse jusqu'à 80 cm de haut généralement, un mètre, 1 mètre 20 au maximum.

Les feuilles se développent au sommet de la tige, selon la disposition des feuilles de marronnier. Leur forme est ovale, avec un bord finement dentelé, et une extrémité pointue.

Les fleurs apparaissent tardivement (la quatrième année). De couleur ou blanche, elles sont disposées en ombelle. Elles sont polygames, à petit calice, avec 5 pétales égaux, 5 étamines et 2 styles.

Les fleurs produisent des baies, vertes au début de l'été, et qui deviennent progressivement rouge vif à la fin de l'été. Leur couleur écarlate attire alors les oiseaux, qui en sont friands. Comestibles, leur goût est analogue à celui des racines. Chaque baie contient 2 ou 3 graines, qui assurent la reproduction de la plante.

Etude botanique du ginseng

La racine est la partie essentielle de la plante (sur le plan botanique et médical). Elle se compose de deux parties : un rhizome à la partie supérieure (le collet), et la racine proprement dite.

La racine de ginseng est blanche, charnue, de forme cylindrique. Ses renflements, ses bifurcations et ses ramifications évoquent la tête, le tronc et les membres d'un corps humain, ce qui explique la symbolique anthropomorphique attachée à cette plante, tout comme la racine de mandragore autrefois.

En vieillissant, la racine fonce, tout en se ridant longitudinalement et en se ramifiant, multipliant les fines radicelles qui la prolongent.

La racine fraîchement récoltée a une odeur aromatique spécifique, et un goût subtil, doux et sucré au début, puis progressivement âcre, avec une légère amertume.



La culture du ginseng

Le ginseng est cultivé selon des **rites ancestraux** qui remontent à la nuit des temps, dans la respectueuse obéissance de **traditions** dont la plus étonnante, à nos yeux d'occidentaux, est la mise en jachère du sol pendant 7 ans, après la récolte qui survient elle-même 7 ans après le semis (durée plus que doublée pour le ginseng semi sauvage).

Ces cultures sont facilement identifiables aux claies en paille qui recouvrent les parcelles, le ginseng devant être protégé du soleil.

Le sol doit être un terreau nourricier aussi riche et fin que possible, afin que les racines s'épanouissent librement.

L'enrichissement du sol se fait avec plusieurs ingrédients naturels.

Au bout du compte, c'est un humus d'une extrême fertilité qui accueillera les jeunes plants de ginseng au moment du repiquage.

La culture se fait en plusieurs étapes:

- ▶ On commence par semer les graines sur de la mousse et du sable humide. Les graines sont disposées dans de minuscules sillons, à l'abri de la lumière, sous des nattes en paille de riz.
- ▶ La deuxième année, on repique les plants au printemps, sous des claies de chaume protectrices qui reproduisent l'ombre propice des sous-bois, à l'abri de la lumière du soleil.
- ▶ La troisième année, on procède à un nouveau repiquage, en place, sur des parcelles recouvertes de claies de même nature.

Au terme de la 7e année on procède à la récolte, qui nécessite des précautions particulières car il faut éviter, en arrachant la racine, de détériorer les fines radicelles qui sont plus fragiles.

Alors peut commencer l'étape suivante, elle aussi décisive pour la qualité du ginseng produit: le séchage des racines.



Les deux techniques de séchage débouchent sur la distinction classique entre les deux qualités de ginseng commercialisées: le **ginseng blanc** et le **ginseng rouge**.

Composition du ginseng

A la simple énumération des nombreux composants du ginseng, on comprend que cette plante soit une authentique curiosité de la nature, et que le nom de **panacée** lui soit pour toujours associé. Aucune autre plante ne peut revendiquer une composition biochimique aussi complète, aussi diversifiée, et on peut véritablement parler de **synergithérapie** à propos du ginseng, l'ensemble de ses composants n'agissant pas de façon isolée, mais selon de **subtiles interactions**.

Ainsi donc, le ginseng est composé des éléments suivants:

► Des substances actives, de la famille des glucosides saponosides, les **ginsénosides**, contenant soit du panaxadiol, soit du panaxatriol, qui sont identifiées selon des lettres, de la façon suivante:

- Ro	- Rb1	- Re	- Rg3
- Ra1	- Rb2	- Rf	- Rh1
- Ra2	- Rc	- Rg1	- Rh2
- Ra3	- Rd	- Rg2	- Rh3

► Des **acides aminés** (substances protéiques fondamentales):

- Acide aspartique	- Glycine	- Ornithine	- Taurine
- Acide glutamique	- Histidine	- Méthionine	- Thréonine
- Alanine	- Isoleucine	- Phénylalanine	- Tyrosine
- Arginine	- Leucine	- Proline	- Valine
- Asparagine	- Lysine	- Sérine	

► Des **vitamines**:

- Vitamine B1 (thiamine)	- Vitamine B8 (biotine)
- Vitamine B2 (riboflavine)	- Vitamine B9 (acide folique)
- Vitamine B3 (niacine) encore appelée Vitamine PP.	- Vitamine B12 (cobalamine)
- Vitamine B5 (acide pantothénique)	- Vitamine C (acide ascorbique)
- Vitamine B6 (pyridoxine)	- Vitamine E (tocophérol)
	- Provitamine A (bêta-carotène)

► Des **sels minéraux**:

- Calcium	- Phosphore
- Magnésium	- Fer
- Potassium	- Cuivre

► Des **oligo-éléments**:

- Sélénium	- Manganèse
- Chrome	- Zinc
- Germanium	- Aluminium
- Vanadium	- Silicium

Action défatigante polymorphe

C'est la principale action du ginseng, plante **défatigante** par excellence, dans tous les cas où se manifeste l'asthénie (nom médical de la fatigue).

Que ce soit une **fatigue physique, nerveuse, intellectuelle, sexuelle, psychologique** ... dans tous les cas le ginseng **adaptogène** s'adapte, c'est le cas de le dire.

Sans avoir la prétention de les citer tous, voici quels sont les principaux **symptômes** de la fatigue:

* **Troubles fonctionnels**

- Inertie générale
- Manque d'énergie
- Moindre résistance à l'effort
- Maux de tête
- Difficulté à accomplir les tâches quotidiennes les plus élémentaires

* **Troubles organiques**

- Signe d'une affection non diagnostiquée
- Manifestation d'une lésion interne
- Douleurs diffuses sans raison apparente
- Conséquence d'une infection (microbienne ou virale)

* **Troubles somatiques**

- Gorge serrée
- Difficulté à déglutir
- « Manque d'air »
- Palpitations cardiaques
- Convulsions
- Vertiges
- Etourdissements
- Évanouissements
- Baisse de l'acuité visuelle
- Vision brouillée
- Frilosité

* **Troubles digestifs**

- Constipation chronique
- Débâcles intestinales intempestives
- Spasmes gastriques
- Spasmes coliques

* **Troubles du comportement alimentaire**

- Perte de l'appétit
- L'inverse : faim continuelle
- Envie de manger des sucreries (gâteaux, bonbons, chocolat)
- Grignotage compulsif
- Consommation accrue d'alcool
- Tabagisme excessif

* **Troubles musculaires**

- Sensation de lourdeur dans les jambes
- Douleurs
- Crampes
- Tremblements

Action défatigante polymorphe (suite)

- Courbatures
- * **Troubles sexuels**
 - Perte du désir
 - Baisse de l'activité sexuelle (moins fréquente de rapports)
 - Impuissance masculine
 - Ejaculation précoce
 - Frigidité féminine
- * **Troubles cognitifs**
 - Perte de la mémoire
 - Diminution du rendement intellectuel
 - Problèmes de concentration
 - Baisse de l'attention
 - Distraction
 - Difficulté à prendre des décisions
 - Pensées brumeuses
- * **Troubles émotionnels**
 - Sautes d'humeur
 - Crises de larmes
 - Anxiété
 - Peurs irraisonnées
 - Phobies
 - Aggressivité
 - Irritabilité
 - Difficultés relationnelles
 - Intolérance au bruit
- * **Troubles affectifs**
 - Découragement
 - Humeur dépressive
 - Tristesse
 - Pessimisme
 - Sentiment aigu de vide
 - Baisse de l'initiative
 - Démotivation
 - Perte d'intérêt pour les activités gratifiantes
 - Retrait des engagements sociaux

Si vous vous êtes reconnu à l'un ou l'autre des symptômes de cette énumération concernant **la fatigue sous toutes ses formes**, vite, ne perdez pas une minute, faites une cure de ginseng.

Plus vous avez cumulé le nombre de symptômes auxquels vous vous identifiez, plus longue doit être votre cure :

► **Plusieurs semaines** pour les cas les plus « simples »

► **Plusieurs mois**, dans la majorité des cas

Car **pour surmonter la fatigue sous toutes ses formes**, rien ne peut surpasser **l'action défatigante polymorphe** du Ginseng. Le **Ginseng** qui, en gommant la fatigue, redonne l'essentiel : **la joie de vivre**.

Amélioration des performances sportives

Le ginseng est la plante « reine » des sportifs, aussi bien de ceux qui pratiquent un sport pour entretenir simplement leur condition physique que des athlètes, hommes et femmes, participant à des épreuves, individuelles ou collectives, en amateurs ou en professionnels.

Pour un *compétiteur sportif*, le ginseng a en effet un **triple intérêt**, avant, pendant et après le jour « J »:

- ▶ Il permet de soutenir sans fatigue les **entraînements** quotidiens.
- ▶ Il améliore sensiblement les performances en **compétition**.
- ▶ Il accélère la **récupération**.

Un **sportif** peut prendre du ginseng en toute **sécurité** : c'est un produit naturel qui a l'avantage d'améliorer les performances physiques sans avoir l'inconvénient d'hypothéquer la santé à long terme (l'espérance de vie des sportifs ayant abusé de « drogues » pour se doper est réduite).

Les sportifs qui se refusent à mettre leur organisme dans le rouge en usant et abusant de substances aussi nocives qu'interdites peuvent améliorer NATURELLEMENT leurs performances grâce à la prise quotidienne de ginseng, avant, pendant et après les compétitions.

Sur tous les continents, depuis une trentaine d'années, les études ne manquent pas, dans le cadre de la **médecine sportive**, montrant l'intérêt du ginseng pour l'amélioration des **performances**. En voici une :

En Italie, le Centre de Médecine du Sport de Turin, en 1982, a conduit une expérimentation en double aveugle en faisant passer des **tests d'endurance** à des athlètes ayant consommé du ginseng à haute dose pendant 10 jours, alors que d'autres prenaient un placebo.

Les résultats de ces tests furent extrêmement révélateurs quant aux propriétés spécifiques du ginseng dans le domaine du sport:

- ▶ La fréquence cardiaque des athlètes prenant du ginseng s'éleva plus lentement, produisant un **effort physique plus soutenu**.
- ▶ L'acidose lactique et le seuil aérobie/anaérobie furent retardés, produisant un **rendement musculaire supérieur**.
- ▶ Le prolongement du travail jusqu'à épuisement fut considérablement augmenté dans le cas des athlètes sous ginseng : **la durée de l'effort augmenta** en moyenne de 64 % avec un maximum de 114 % !

Ce dernier chiffre laisse rêveur : ainsi donc, grâce au ginseng, on peut jusqu'à doubler sa capacité physique à produire un effort intense.

Référence:

WYSS, GRIBAUTO, GANZIT : « Effetti del Ginseng sul alcuni aspetti della performance fisica in atleti » **Centro Medicina dello Sport, Torino, 1982.**

Effet aphrodisiaque

Nous serions tentés d'écrire en préambule : *il n'y a pas de fumée sans feu*. Les écrits sur le ginseng, en effet, fourmillent de témoignages tous plus élogieux les uns que les autres sur les **effets aphrodisiaques du ginseng**, aussi bien chez l'homme que chez la femme.

Nous citons ces hommes des hautes vallées himalayennes, grands consommateurs de ginseng, capables de procréer jusqu'à un âge avancé, plus de 80 ans, ce qui est inconcevable à notre entendement occidental.

Tout ce que nous pouvons dire, objectivement, c'est que les principaux « **philtres d'amour** » d'autrefois, en Orient, contiennent du ginseng.

Si le ginseng a cette **réputation de réveiller les ardeurs assoupies**, en particulier chez les personnes âgées à qui il redonne leur, on doit se poser la question: comment agit le ginseng ?

Quel est son réel effet physiologique sur la sexualité ?

Est-il **vasodilatateur**? Comment entraîne-t-il cette congestion qui se traduit par une **meilleure érection** ?

Plusieurs expérimentations cliniques ont été menées avec le ginseng dans le traitement de **l'impuissance masculine**, dont celles du professeur Ishikami, au Japon, et celle du docteur Popov, aux Bahamas (où se pressent par centaines chaque année des milliardaires Américains vieillissants en quête d'une « nouvelle jeunesse sexuelle »).

Ces travaux sur la sexualité permettent de dire que :

- Le ginseng favorise la spermatogénèse.
- Le ginseng accroît la vitalité des spermatozoïdes.
- Le ginseng **stimule la libido**, aussi bien chez l'homme que chez la femme.
- Le ginseng normalise les sécrétions de prolactine, agissant aussi bien **contre l'impuissance et contre la frigidité**.

Parmi la nombreuse « littérature médicale » concernant l'effet du ginseng sur l'activité sexuelle, nous en avons sélectionné deux (citées en références), l'une concernant **l'homme**, l'autre **la femme**.



Effet aphrodisiaque

- En 1995, une équipe de médecins coréens a mené une **étude comparative** portant sur **90 hommes défaillants sur le plan sexuel**.

A un tiers des patients, ils ont donné un médicament « classique ».

A un deuxième tiers, un placebo.

Au troisième tiers, du ginseng rouge.

Le résultat est incontestable. Chez les hommes ayant pris du ginseng rouge, les médecins ont observé :

- ▶ Une **stimulation de la fonction érectile**.
- ▶ Une **dilatation du pénis**.
- En 2001, une équipe Américaine d'Honolulu a testé une **cure prolongée de ginseng** (plusieurs semaines) chez **77 jeunes femmes peu motivées sur le plan sexuel**.

Ils ont observé les résultats suivants :

- ▶ **Réveil de la libido** « paresseuse ».
- ▶ **Activité sexuelle sensiblement augmentée**:
 - En quantité de rapports.
 - En qualité de ces rapports.

Nous ne voudrions pas clore ce sujet sans mettre l'accent une nouvelle fois sur le caractère **adaptogène** du ginseng. Il est évident que le ginseng, en rééquilibrant les fonctions défaillantes de l'organisme, **permet de retrouver une sexualité harmonieuse**.

En effet, quand on est moins fatigué, moins surmené, moins stressé, moins déprimé, quand on retrouve peu à peu ses forces, son énergie, son tonus, sa vitalité (progressivement, en faisant une cure de ginseng) **l'épanouissement sexuel** est le corollaire de cette régénération.

Références:

CHOI HK, SEONG DH, RHA KH: «Clinical efficacy of red ginseng for erectile dysfunction» Urology 1995, Feb, 55 (2), 257-61.

ITO TY, TRANT AS, POLAN ML : « A double-blind study of ginseng for enhancement of female sexual function » Sex Marital Ther 2001, Oct-Dec, 27 (5), 541-9.

La meilleure “arme” contre le stress

Stress est un mot récent, choisi par l'endocrinologue Hans Selye comme titre d'un ouvrage remarquable publié en 1940 (« Stress »), livre qui sera suivi d'un second édité en 1956 (« The stress of life »).

Ce mot anglais évoque une notion de pression et de constriction. Par extension, il désigne la contrainte, aussi bien physique que psychique.

Or le ginseng **adaptogène** est la meilleure arme contre le stress en ce qu'il rétablit l'harmonie intérieure et la « paix » physiologique.

La réponse endocrinienne de l'organisme soumis à un stress se fait selon une chronologie parfaitement réglée.

Le stress agit sur les neuromédiateurs qui stimulent la transmission de l'influx nerveux. Ces **neuromédiateurs** sont l'acétylcholine, la sérotonine, les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine), les endorphines, l'histamine, l'acide gamma-amino-butyrique ...

C'est exactement ainsi qu'agit le ginseng **adaptogène** lui-même, selon de mystérieuses et complexes modalités (qui échappent bien souvent à l'entendement humain) pour rétablir l'harmonie perturbée par les agressions stressantes que nous subissons quotidiennement, physiques et nerveuses.

Le ginseng est une réelle **alternative** aux traitements anti-stress *chimiques*. En cas de stress, de quelque origine que ce soit, nous vous conseillons donc vivement de faire une **cure prolongée de ginseng.**

Les Américains ne s'y trompent pas, eux qui vivent des situations de stress plus aiguës encore que les nôtres (on dirait que ce mot a été inventé pour stigmatiser leur mode de vie).

Aux Etats-Unis, en effet, le ginseng est prioritairement prescrit par les naturopathes pour trois indications principales: **la fatigue, la stimulation de la sexualité** (impuissance masculine, frigidité féminine) **et le stress.**



Référence:

TSANG PC, HO KW, TSE TK, WEN HL : « Stress and ginseng » Planta Medica, 1986, 177-9, 221-4 et 266.

Action hypoglycémiante

Chez l'homme *normal*, la **glycémie** (concentration de glucose dans le sang) doit être maintenue entre 0,70 g et 1,20 g de glucose par litre de sang. Cette stabilité est une nécessité vitale, le glucose fournissant l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.

Mais si la glycémie augmente trop, cela provoque une hypertonie au sein du système circulatoire, ce qui affecte les fluides et leurs électrolytes, provoquant une élimination anormale d'eau contenant sodium et potassium. Cette déshydratation induit une acidification.

La stabilité de la glycémie est rendue possible grâce à l'**insuline**, hormone sécrétée par les îlots de Langerhans du pancréas.

La sécrétion d'insuline et le taux de glucose en circulation dans le sang sont reliés entre eux par un système de **régulation** directe : l'augmentation de la glycémie entraîne une libération d'insuline qui fait baisser cette glycémie jusqu'à son retour à la normale.

Si la sécrétion d'insuline est insuffisante, la glycémie reste trop élevée. C'est le **diabète**.

Le Médecin Canadien Vladimir Vuksan étudie l'**action hypoglycémiante du ginseng** depuis plusieurs années, avec ses collègues de l'Université de Toronto. Il a déjà dirigé trois études cliniques à ce sujet, à l'hôpital Saint-Michel de Toronto, et publié ses résultats dans diverses revues médicales, montrant que :

- Lors d'une hyperglycémie provoquée, la prise simultanée de glucose et de ginseng permet de **diminuer jusqu'à 39 % la concentration sanguine de glucose** (par rapport à une hyperglycémie provoquée simple, sans prise de ginseng).
- Les sujets **diabétiques non-insulinodépendants** (diabète de type 2) qui prennent régulièrement du ginseng avant les repas ont une **baisse de la glycémie d'environ 20 %** (par rapport au groupe placebo).

Ainsi, 90 % des diabétiques sont concernés par le ginseng, c'est-à-dire tous ceux qui ne sont pas soumis à l'insulinothérapie (seuls 10 % sont insulinodépendants).

Le ginseng agit en stimulant la sécrétion d'insuline par le pancréas.

Cette **action hypoglycémiante** du ginseng est particulièrement utile aux diabétiques dits « gras » affectés par ce dysfonctionnement métabolique lié à l'obésité et à la sédentarité.

Référence:

VUKSAN V, STRAVRO MP, SIEVENPIPER JL, BELJAN-ZDRAVKOVIC U, LEITTER LA, XU Z, JOSSE RG : « Ginseng reduces postprandial glycemia in subjects with type 2 diabetes mellitus » Arch Inter Med 2000, April, 160 (7), 1009-13.

Amélioration de la mémoire

La littérature médicale concernant l'action du ginseng sur la mémoire ne manque pas, nombre d'expériences ayant été faites à ce sujet. Parmi elles, on peut en citer deux :

- ❑ Le professeur Sandberg, en Suède, a réalisé avec deux groupes distincts (ginseng et placebo) le fameux test du labyrinthe en spirale qui permet d'évaluer la fonction psychomotrice des gens directement reliée à la mémorisation. Les personnes ayant pris du ginseng ont très largement devancé les autres, retrouvant bien plus vite le chemin de la sortie.
- ❑ Un groupe de médecins Américains (voir : référence) a conduit une longue étude à double insu sur 256 sujets présentant des troubles de la mémoire immédiate et un déficit de l'attention.

Les résultats furent spectaculaires, non seulement sur l'amélioration de la mémoire mais également sur l'ensemble des fonctions cognitives.

Le mode d'action du ginseng, en ce domaine, peut être ainsi résumé:

- Le ginseng facilite la pénétration de la phénylalanine à travers la barrière hémato-encéphalique. Or cette substance est un précurseur d'agents biologiques cérébraux agissant directement sur la mémoire.
- Le ginseng stimule la sécrétion de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline, ce qui améliore la mémoire.
- Le ginseng contient des quantités notables de choline, qui est un précurseur d'acétylcholine, neuromédiateur essentiel de la mémoire.

Référence:

WESNES KA, WARD T, MAC GINTHY A, PETRINI O: «The memory enhancny effects of ginseng in healthy middle-aged volunTERS» *Psychopharmacology*, 2000, Nov 152 (4), 353-61.



INFORMATIONS

L'éditeur toutefois rejette la responsabilité de l'usage de l'information parue. Tout ceci, ne saurait remplacer une consultation auprès d'un thérapeute compétent en phytonutrition chinoise.

**Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à :
E.I.T.C.A.M.**

**B.P. 58
B-8790 WAREGEM
Belgique**

**E-mail: info@eitcam.com
www.eitcam.com**



Oui, je voudrais:

- recevoir un exemplaire de "HALTE A LA FATIGUE, GRACE AU GINSENG" de Fan Xiao Man.
Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "STIMULEZ VOS DEFENSES NATURELLES, GRACE A L'ASTRAGALE" de Fan Xiao Man. Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "ANGELIQUE CHINOISE, GINSENG DE LA FEMME" de Fan Xiao Man.
Prix 5,- euro (port compris)
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 15,- euro pour une année.
Vous recevrez chaque trimestre le bulletin "E.I.T.C.A.M. INFO", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code Postale: Ville:

Tél:.....

Fax:.....

E-mail:.....



Ginseng en provenance des montagnes
de Mandchourie cultivé suivant une
tradition millénaire.

Votre détaillant-conseil:

Prix: € 5,-

