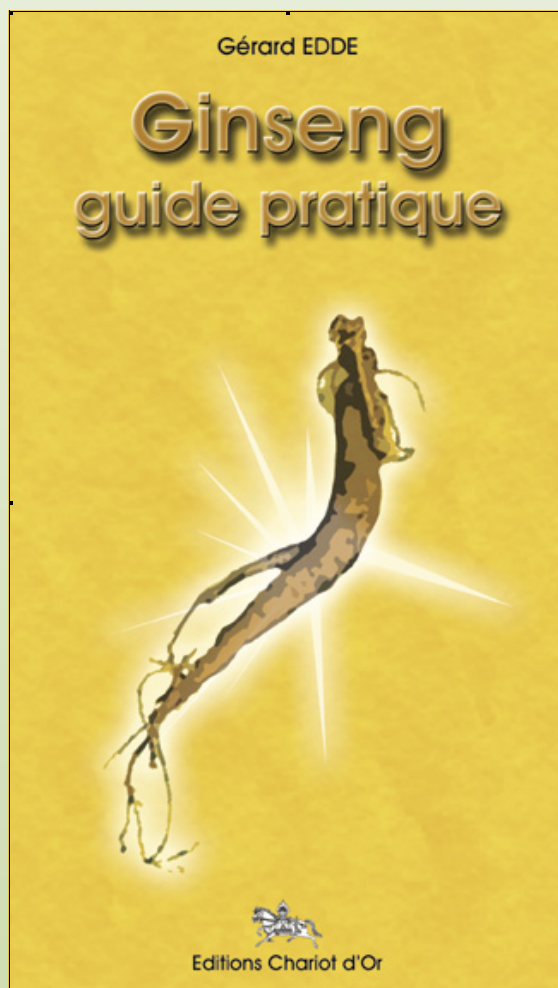


Ginseng

Racine de vie

Gérard Edde



GINSENG : LA RACINE HUMAINE

- **Nom scientifique** : *Panax Ginseng*.
- **Énergies et saveurs** : tiède et douce et amère.
- **Vertus traditionnelles** : tonique général, fortifie les cinq organes majeurs.
- **Ses propriétés** : tonique, carminatif, stimulant, antispasmodique.

La racine «homme» (Gin «racine», jen «homme»), est bien la plante qui a fait couler le plus d'encre de par le monde. Les plus vieilles légendes, datant de l'époque des sorciers médecins, des chamans de l'Asie centrale, courent encore à son sujet. Traditionnellement la racine de ginseng fait figure de plante tonique supérieure depuis plus de deux millénaires, elle était mentionnée le plus ancien traité médical de Chine : le Pen Tsao de l'Empereur Shen Hong.

Le nom Ginseng vient du mot chinois Jen Shen signifiant « l'homme - racine ». Certains auteurs chinois traduisent l'idée contenue dans Jen Shen par « racine - essence de la terre ayant la forme d'un homme ». La première description clinique du ginseng nous est présentée dans le livre attribué à l'empereur légendaire Shen Hung : « Il pousse dans les ravins. On l'utilise pour guérir les 5 viscères, harmoniser l'énergie, fortifier l'esprit, combattre la peur, chasser les toxines, éclaircir le regard, ouvrir le cœur et stimuler les pensées ». Son usage prolongé fortifie le corps et prolonge la vie. ~ Un autre grand livre classique de la thérapie chinoise par les plantes, le Pen Tsao de Li Chi Shen (100 ans après J.-C.) se montre plein d'éloges pour la racine de vie qu'il qualifie de remède réservé à l'empereur.

Déjà au XVII^e siècle, les empereurs mandchous l'avaient rendue inaccessible, par son prix, au peuple chinois. Les plus vieilles légendes, datant de l'époque des sorciers, des médecins, des chamans de l'Asie centrale, courent encore à son sujet dans la province de Kirin, au sud de la Mandchourie. Là où pousse l'un des meilleurs ginseng sauvage au monde, on raconte encore l'histoire magique de la naissance du ginseng, la plante qui rendait invincible les chasseurs des steppes.

En voici sa description selon ces traités anciens : « La saveur de la racine de ginseng est douce. Il pousse dans les gorges des montagnes. On l'utilise pour restaurer les cinq organes vitaux, pour harmoniser les énergies Yin et Yang, pour calmer l'esprit, chasser l'anxiété de l'esprit et les substances toxiques du corps, elle fortifie les yeux, ouvre les vaisseaux du cœur et éclaircit les pensées.

Son usage continu fortifie le corps et prolonge la vie. « Le rôle tonique du ginseng sur les organes internes est confirmé par les facultés de médecine chinoises » Le ginseng est efficace pour toutes les déficiences d'énergie du foie, de la rate, du poumon, des reins et de l'estomac ». Le ginseng fut utilisé depuis longtemps en Chine dans le traitement des fatigues, du manque d'appétit et des difficultés respiratoires.

Beaucoup pensent que la racine de ginseng est un excitant (avec une légère nuance péjorative glissée dans ce terme). C'est une profonde méconnaissance des propriétés du ginseng de bonne qualité qui possède des vertus à la fois calmantes et toniques sur le système nerveux. En médecine traditionnelle chinoise, une rate puissante augmente la conscience de soi, la « présence ». Ainsi l'esprit, est à la fois affermi et calmé.

Dans toute la littérature chinoise, le ginseng n'est en aucun cas considéré comme un aphrodisiaque direct, tout au plus peut-on déduire que son utilisation prolongée, permet à une sexualité affaiblie par une faible vitalité de ressurgir d'une façon secondaire. Le ginseng est un tonique qui convient à tous, hommes et femmes. En Chine, les herboristes conseillent d'ailleurs le ginseng aux femmes afin d'éliminer les troubles de la ménopause.

Cependant, pour les taoïstes, le ginseng est plus que ces simples définitions : les ermites disent qu'il contient le suc et la quintessence de la terre et des cinq éléments. Il développe le centre de l'homme, son Dantian, et sa rate. Il augmente naturellement les trois trésors (San Bao) taoïstes : le Jing, le Qi et le Shen.

Il est ainsi considéré comme un support spirituel et de nombreux moines taoïstes ou bouddhistes le considèrent comme une plante à l'action spirituelle. Parce que le Ginseng augmente le contrôle sur l'esprit et le souffle, de nombreux méditants s'en servaient comme tonique régulier.

Il convient autant aux hommes qu'aux femmes, et bien qu'il ne soit en aucun cas un aphrodisiaque, il permet de maintenir le niveau d'énergie sexuelle à son maximum. Dans le corps humain, Yin représente le sang et Yang l'énergie; ainsi, comme le précisent les textes modernes de la pharmacopée chinoise, le ginseng est un tonique de *l'énergie et du sang*, ce qui, en langage moderne, revient à dire que cette racine augmente le métabolisme et exerce une action mesurable sur les globules constitutifs du sang. C'est pourquoi le ginseng fut utilisé depuis longtemps en Chine dans le traitement des fatigues et des déficiences sexuelles, du manque d'appétit et des difficultés respiratoires.

Classification du Ginseng

Le Panax ginseng est une plante de la famille des Araliacées. Quand elle est

suffisamment âgée pour porter des graines, elle est facile à reconnaître, mais pendant les trois premières années, il est plus délicat de l'identifier.

La plante, obtenue par germination d'une graine semée en automne, lève au début de mars. Elle est dicotylédone ; la première année, elle ne porte qu'une tige de 3 à 4 centimètres avec deux ou trois petites feuilles (qui se développent en 3 ou 4 semaines. Pendant le reste de l'année, tout le travail de la jeune plante se réduit à la préparation du bourgeon unique qui produira au printemps suivant une autre pousse analogue. Mais la deuxième année, cette nouvelle pousse atteint une hauteur plus grande que la précédente, 5 centimètres environ, et porte 5 petites feuilles disposées comme les doigts d'une main ; il peut y en avoir jusqu'à 8. La troisième année, La plante peut donner une tige de 8 centimètres portant 8 à 15 feuilles. Il pousse seulement une branche chaque année.

Les fleurs n'apparaissent que la troisième année, au mois d'avril ou mai, d'un jaune verdâtre, sans parfum. Elles sont disposées en ombrelles. Ce sont des fleurs polygames, à calice fort petit, à 5 dents persistantes, 5 pétales égaux, 5 étamines et 2 styles. Le Panax ginseng peut parfois produire des fleurs seulement d'étamines séparées et des fleurs pistillées, mais qui, naturellement, ne donnent pas de baies . la racine serait alors énorme, et il existerait un balancement entre son volume et la production des graines.

Les jeunes racines peuvent peser 2 à 3 g, une fois desséchées, atteindre un diamètre de 5 mm. Quelques spécimens ont pesé jusqu'à une livre, mais ce poids est exceptionnel maintenant, car la récolte prématurée des plantes les empêche d'arriver à leur plein développement. On peut obtenir, par la culture, des racines de grande taille. Lorsqu'elle est jeune, la racine a la forme et la couleur d'un petit panais, mais à mesure qu'elle vieillit, elle devient foncée et se ramifie. À un an, elle a généralement 1/8 cm de diamètre et près de 1 cm à 5 ou 6 ans. Après la première année, elle se couvre de rides.

Le ginseng sauvage se multiplie naturellement par les graines. La fertilisation s'opère par des intermédiaires comme le vent, l'eau, les insectes, les pieds des " Ginseng huniers " qui contribuent à la dissémination du pollen.

Le ginseng cultivé (et même parfois celui qui pousse dans les forêts) peut présenter 2 à 4 troncs de racines naissant près de la base de la souche et à la couronne. Ces troncs peuvent être séparés et, replantés, ils produiront d'aussi bonnes racines que les graines. Ainsi, une racine-mère de 3 branches peut donner 3 autres plantes.

Pour résumer, il ressort que le ginseng ne doit pas être arraché en été parce que la graine qui n'est pas encore mûre serait perdue ; une autre raison corrobore celle-ci : pendant l'été, la plante dépense toute son énergie pour produire et mûrir les graines. Sa racine est donc très pauvre, tandis qu'en automne, elle s'enrichit d'éléments nutritifs en vue de l'année suivante ; elle devient plus ferme, plus pesante, diminue moins par dessiccation, possède des propriétés plus actives.

Son utilisation traditionnelle

Vous trouverez le ginseng présenté sous plusieurs formes : poudre, racine entière, racine coupée, liqueur, thé instantané, extrait en solution... Beaucoup pensent qu'il est préférable de le consommer cru afin de préserver les vitamines. C'est une erreur selon la tradition chinoise, car ses principes actifs ne sont libérés qu'après cuisson prolongée ou décoction dans l'alcool.

Voici quelques conseils pour bien préparer la racine de Ginseng :

- ☐ Choisir plutôt des racines entières ou coupées ou des extraits que le Ginseng en poudre.
- ☐ Commencer la cure à la nouvelle lune et la prolonger pendant 28 jours puis s'arrêter 2 mois lunaires et recommencer (les personnes âgées peuvent cependant consommer le ginseng en permanence).
- ☐ Le ginseng ne devrait pas être consommé pendant une fièvre ou une grippe.

En voici un mode de préparation traditionnel :

- ☐ Placer une cuillère à café de ginseng (racines coupées) dans 3 tasses d'eau.
- ☐ Cuire à feu doux dans un récipient émaillé ou en terre pendant deux heures environ (en couvrant le récipient).
- ☐ Boire ensuite la décoction encore chaude ou tiède 1/2 heure au moins avant un repas (1 décoction par jour).

On peut aussi le préparer sous forme de liqueur tonique :

- ☐ Cuire la racine à feu doux (voir précédemment).
- ☐ Laisser l'eau s'évaporer à l'air libre.
- ☐ Utiliser la racine devenue couleur ambre et transparente en la plaçant dans une bouteille d'eau-de-vie (ajouter le concentré restant).
- ☐ Laisser infuser pendant plusieurs semaines dans un endroit chaud (macération alcoolique).

Gérard Edde

Extrait de: Ginseng racine de vie Editions Chariot d'Or

www.dragonceleste.com et www.dragonceleste.fr