



Fleur de ginseng.

Une panacée pour l'hiver, Le Ginseng !

Sitôt prononcés les noms de ginseng ou gingembre, et nous voilà portés au 7e ciel. Pourtant, si le ginseng ne déçoit pas ses utilisateurs, les effets aphrodisiaques du gingembre stimulent plutôt notre tête. Georges Charles rétablit la vérité sur les vertus de chacun de ces produits qui restent un atout sûr pour cet hiver.

par Georges Charles

Le remède miracle

Comme son nom scientifique l'indique, panax ginseng, le ginseng est considéré depuis plus de deux millénaires en Chine comme une panacée. "Pa-naxos" en grec signifie : "qui guérit tout" (c'est quelque peu excessif)! Renshen en mandarin, et Gin Sen en cantonnais, signifient littéralement "racine humaine" ou "racine anthropomorphe" car sa racine fourchue et digitée, portant des rides comme un doigt, évoque une silhouette humaine. Cette particularité, cette "signature", est à l'origine profonde de son extraordinaire renommée. En Occident, une réputation fort semblable concernait, pour les mêmes raisons, la mandragore. Dans un cas comme dans l'autre, on imaginait que le sol avait été ensemencé par un génie de la forêt... ou par le sperme d'un pendu! Il s'agissait donc, plus ou moins, d'un homoncule, sorte d'embryon ou de petit être doué d'un pouvoir surnaturel qu'utilisaient les sorciers et certains alchimistes. Il se constitue, suivant les Taoïstes, de l'union entre les Nuages qui montent de la Terre et la Pluie qui descend du Ciel. Or, les "Jeux des Nuages et de la Pluie" symbolisent l'harmonie du couple dans l'acte sexuel.

Le Ginseng, sa racine et ses potions, sont donc censés "restaurer l'essence, favoriser l'énergie et éveiller l'esprit". Ils

La racine du ginseng évoque une silhouette humaine.



ont toujours été considérés, en Chine et dans tout l'Extrême-Orient, comme favorables à la santé, à la vitalité... et à la sexualité. En effet, le Jing (principe essentiel) se manifeste dans le sperme, le Qi (énergie vitale) puissant facilite l'érection, et l'esprit (Shen) éveillé motive l'imagination et la créativité. En médecine chinoise classique, le ginseng est donc classé au tout premier rang des "Neuf Plantes Royales" : *Il répare les Cinq viscères, rééquilibre le corps et l'esprit, prolonge la vie, renforce l'énergie, accroît l'essence et facilite la reproduction.* Il est donc recommandé pour tonifier en cas de fatigue profonde due à l'âge ou au surmenage physique et intellectuel, pour renforcer en profondeur les défenses corporelles de l'organisme et en cas de difficultés sexuelles. Que demander de plus? Une explication plus occidentale peut-être.

La science confirme la tradition

Depuis la "découverte" de ses propriétés pharmacologiques en 1854 par un chercheur américain du nom de Garigues, le ginseng n'a cessé d'être étudié et analysé dans de nombreux laboratoires. Il peut être utilisé sous diverses formes et dans de nombreuses prescriptions. En Chine, on utilise volontiers la racine (radix) simplement séchée (ginseng blanc) ou conservée à l'aide de glucose et par séchage en étuve (ginseng rouge) que l'on découpe en fines lamelles et qu'on laisse infuser dans de l'eau bouillante, mais aussi la poudre de ginseng, également utilisée en tisanes et décoctions ainsi que diverses macérations dans de l'alcool ou du vin de riz qui se consomment en petites quantités. La racine de ginseng peut également être utilisée en "alicament" dans la confection de plats ou de potages médicinaux (poulet noir au ginseng). Les feuilles de ginseng servent également à parfumer le thé mais sont d'un effet moindre que la racine. Enfin, le ginseng entre dans bon nombre de potions

Les vertus du ginseng

. Tonifiant : lorsque le ginseng est de bonne qualité, il est utile en cas d'asthénie, de fatigue ou de stress. Suivant plusieurs auteurs, la plante agit à la manière des amphétamines sans présenter les inconvénients de ces dernières.

- . Anti-inflammatoire : son action est proche de celle de la cortisone.
- . Aphrodisiaque : action stimulante sur les glandes sexuelles.



Racine de ginseng.

et préparations magistrales composées de plusieurs éléments végétaux, minéraux et animaux (cornes de cerf, os de tigre, etc). En Occident, le ginseng est généralement utilisé sous la forme d'extraits (ampoules), de poudre (gélules) ou de composés (boissons toniques, en association avec de la gelée royale) ainsi que dans diverses préparations médicinales et diététiques.

Quel ginseng choisir?

A moins de disposer d'une fortune considérable, de connaître un vieux maître taoïste ou un chaman Oïgour, il faudra se contenter de ginseng cultivé comme de vulgaires carottes. En effet, le vrai ginseng sauvage demeure hors de prix. Une racine exceptionnelle peut coûter jusqu'à quatre-vingts mille francs! Inutile de préciser qu'on ne la retrouvera pas dans une potion miracle vendue en grande surface! La Corée du Sud est le premier producteur mondial de ginseng cultivé, généralement de bonne qualité, puis viennent le Japon, le Caucase, les Etats-Unis et le Canada où il est récolté depuis fort longtemps. Citons également la France, dans les Causses et le Massif Central, mais sa production n'est pas encore très importante pour être significative. La qualité n'est que très peu prise en compte par les chercheurs occidentaux qui se contentent le plus souvent, pour leurs expériences, de la plus médiocre qualité, mais le prix de revient des meilleures racines de

Mandchourie est dissuasif. Il est donc probable que les effets ne soient pas tout à fait les mêmes...

Enfin, quelle que soit la qualité, il existe, concernant la racine, deux modes essentiels de conservation (si l'on excepte les macérations dans l'alcool, les extraits ou les teintures). La première consiste simplement à faire sécher la racine qui demeure blanche mais elle est alors très fragile et particulièrement appréciée de nombreux insectes ravageurs. Elle risque donc d'être traitée par des pesticides ou des insecticides afin de la préserver. La seconde, "ginseng rouge", consiste à tremper la racine dans une solution à base de glu-

Composantes du ginseng

- . Glucoside : la panaquiline
- . Huile essentielle : le panacène
- . Saponide : le panaxoside
- . Résines et mucilages
- . Acide panacique et autres acides gras
- . Vitamine B
- . Phytostérol et diverses hormones ayant un effet œstrogénique et androgénique

cose puis de la faire sécher en étuve. Elle devient alors translucide et d'une couleur brun-rouge. Ce traitement permet une meilleure conservation et une meilleure tenue à la coupe. L'inconvénient : des petits malins profitent de ce traitement naturel pour extraire de la racine ses principes essentiels qu'ils commercialisent parallèlement avec un double bénéfice. Seule une analyse de la plante permet de restreindre ce risque. Il existe également des contrefaçons effectuées à partir de racines ayant une ressemblance avec celle du ginseng (angélique... et même réglisse!). Mieux vaut donc acheter son ginseng sans prendre trop de risque dans une boutique sérieuse ayant pignon sur rue, c'est-à-dire en pharmacie. Il est en effet probable que le pharmacien ne prendra pas le risque de vendre n'importe quoi sous l'appellation de ginseng... et il pourra probablement en identifier la provenance. C'est important car le ginseng produit en trop grandes quantités et traité industriellement contient souvent un taux important de pesticides, de résidus d'engrais et de conservateurs. Pour le ginseng vendu en maison de régime, mieux vaut se fier aux marques connues qui, pour les mêmes raisons, éviteront l'arnaque généralisée. En ce qui concerne la correspondance ou la vente à domicile, une grande méfiance s'impose car le ginseng se prête très bien à de multiples escroqueries. Il est encore possible d'acheter son ginseng chez un épicier asiatique... mais mieux vaut demander à un ami asiatique d'effectuer la commission. En règle générale, il sera mieux servi. Dans ces épiceries, vous pourrez acheter en confiance de l'alcool au ginseng (Jinro) provenant de Corée. Mais n'en abusez pas. Une cure de ginseng dure deux à trois semaines pendant lesquelles il convient d'éviter de boire du thé ou du café, et de consommer des haricots rouges. Enfin, et c'est important, le ginseng demeure principalement un remède masculin. Un abus chez la femme, particulièrement ménopausée, peut provoquer des désagréments hormonaux (effets œstrogéniques et androgéniques) : développement du système pileux, perte de cheveux. En Chine, sachez que l'équivalent féminin du ginseng est l'alisma plantago (ou alisme plantain d'eau)... mais c'est une autre histoire.

Et le gingembre ?

De son côté, le rhizome de gingembre possède la particularité de *générer de la chaleur, de réchauffer les organes atteints*

Le gingembre n'a aucun effet sur notre sexualité.



Racine de gingembre.

Photo : Jean-Marc Lefèvre

Comment utiliser la racine de ginseng ? Recette confiée par Wang Tse Ming

La meilleure recette et la plus simple consiste à plonger la racine de ginseng, blanche ou rouge, dans une bouteille d'alcool blanc de bonne qualité, de la laisser macérer au moins trois semaines et de consommer cet alcool en petites quantités, soit pur, soit dilué dans de l'eau tiède. Au fur et à mesure de l'utilisation, il est possible de rajouter un peu d'alcool afin que la racine soit toujours recouverte. Wang rappelle que le terme de "médicament" ou "potion" s'écrit en chinois avec la racine "alcool"... Gare à ne pas en abuser !

1. Découper la racine, blanche ou rouge, en tranches fines.
2. Dans une théière très propre, déposer quatre tranches. Les recouvrir d'eau de source froide (ne pas utiliser l'eau du robinet qui, comme pour le thé, provoque un précipité qui restreint la diffusion des principes essentiels de la plante).
3. Laisser reposer une trentaine de minutes.
4. Ajouter l'équivalent de deux

tasses à thé d'eau très chaude mais non bouillante (frémillante) et laisser infuser encore une vingtaine de minutes.

Eventuellement, sucrer avec du miel de bonne qualité (les riches-simes Chinois utilisent du miel de ginseng !). Boire lentement, soit le matin, soit immédiatement avant de se coucher.

On peut utiliser les mêmes tranches trois fois. Une racine de taille normale sert donc pour une cure de deux semaines. S'il est difficile ou impossible de couper la racine (cela se fait avec un tranchoir spécial) il est possible de la casser en petits morceaux à l'aide de deux pinces. Dans ce cas, laisser infuser les morceaux dans de l'eau froide une journée entière.

Concernant les extraits (ampoules), les composés (pilules) et les poudres (gélules), il convient de les prendre le matin, de préférence après le petit-déjeuner en les accompagnant d'un peu d'eau chaude ou d'une boisson légèrement sucrée.

par le froid, d'augmenter les sécrétions de l'estomac et de l'intestin grêle. Il provoque la transpiration, neutralise les toxines, accélère la circulation sanguine, favorise la digestion, élimine la mauvaise haleine et stimule l'activité cérébrale. Ainsi, quand vous demandez du gingembre confit à la fin d'un repas chinois et que le serveur vous l'apporte avec un air entendu et égrillard, c'est simplement qu'il existe une confusion entre ginseng et gingembre. Le gingembre, frais, cuit ou confit, n'a aucune influence propre sur votre sexualité, si ce n'est sur votre libido, par simple effet placebo. Il vous permettra par contre de mieux digérer les pâtés impériaux un peu trop gras et donc de moins somnoler à l'instant fatidique ! Il est aussi conseillé pour combattre les refroidissements et le rhume pris à son début, ce qui en hiver est fort utile.

■ G. C.

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province, et à l'étranger.

Vous pouvez le contacter :

7, rue Ferdinand Widal / 75013 Paris

tél. : 02 32 97 02 94 / site internet : www.tao-yin.com

Liens GTao

- GTao n°4 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
- GTao n°5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
- GTao n° 17 : Cuisinez équilibré ! P. 58

www.generation-tao.com