

Ginseng

Ginseng asiatique



« Un adaptogène puissant pour renforcer la résistance et améliorer les performances »

La plante

Le ginseng, originaire des régions montagneuses et forestières de Corée, de Chine et de Sibérie, est une plante vivace qui atteint une hauteur de 30 à 60 cm. Dans la médecine traditionnelle chinoise et coréenne, le ginseng est depuis longtemps une plante médicinale précieuse, appréciée pour ses multiples bienfaits. En Europe, son utilisation comme plante médicinale est attestée depuis le XVII^e siècle. Il a été introduit par des marins arabes et hollandais. Le ginseng est considéré comme l'un des meilleurs toniques, notamment pour le système nerveux et immunitaire.

Organes et points faibles

- Système immunitaire
- Système nerveux

Propriétés et troubles

- Fatigue, épuisement, burn-out
- Stress chronique, manque d'énergie
- Convalescence, syndrome post-infectieux
- Déficience immunitaire
- Troubles gériatriques
- Diabète (types 1 et 2)

Sensations et ressenti

Faible, fatigué, léthargique, apathique, déconcentré.

Pensée et action

Il s'inquiète pour l'avenir, craint qu'un malheur ne lui arrive, à lui-même ou à d'autres.

Objectif de transformation

- Transformer l'inertie mentale en activité.
- Développer la confiance et la sérénité.
- Aborder la vie avec optimisme et sérénité émotionnelle.

Notes personnelles
