

TAUX DE GINSENOSE

Ne pas confondre avec taux de saponine

- Pour que le ginseng agisse de façon optimale et équilibrée, défini comme rééquilibrant énergétique adaptogène en pharmacopée chinoise, il faut que le taux de ginsénosides soit bien équilibré.
- En effet, s'il est trop dosé en ginsénosides YANG (Rg1), il sera formellement déconseillé aux sujets atteints d'hypertension artérielle, d'anxiété, d'insomnies, facilement irritables en fin de journée (par manque de sommeil réparateur), et risquera de provoquer des problèmes de tachycardie.
- D'autre part, s'il est trop dosé en ginsénosides YIN (Rb1), il ne sera d'aucun effet sur les sujets faibles, qui manquent d'énergie vitale, d'entrain ou de dynamisme.
- Le ginseng rouge réputé meilleur parce que plus fort est un ginseng blanc qui a été chauffé et qui a perdu la majorité de ses molécules ginsénosides YIN, il est possible qu'il soit plus fort, mais certainement pas meilleur !
- Pour bénéficier d'un rééquilibrant énergétique réellement adaptogène, il faut qu'il soit bien équilibré en ginsénosides de type YIN et de type YANG, autrement dit qu'il soit aussi bénéfique pour les personnes anxieuses, angoissées ou insomniaques que pour celles qui manquent d'entrain ou d'énergie vitale.

PROTÉINE : une des trois sources d'énergie provenant de l'alimentation, avec les lipides et les glucides.

RADICAL LIBRE : molécule produite au cours d'une réaction d'oxydation et ayant un électron libre. Cette molécule va chercher dans son environnement une molécule équilibrée pour lui « voler » un électron.

RADIOTHÉRAPIE : application thérapeutique de rayonnements ionisants, utilisée surtout pour détruire des cellules cancéreuses.

RHIZOME : tige souterraine vivante, souvent horizontale, émettant chaque année des racines et des tiges aériennes.

SAPONINE : glucoside de certaines plantes qui a la propriété de mousser avec l'eau comme du savon.

SÉDATIF : qui diminue l'anxiété, la tension émotionnelle ou la douleur.

SÉNESCENCE : vieillissement naturel des tissus et de l'organisme.

SPASMOLYTIQUE : qui calme les spasmes, notamment au niveau des muscles ou des intestins.

SPERMATOGÉNÈSE : ensemble des processus qui aboutissent à la formation des spermatozoïdes.

STÉROÏDES : groupe de substances hormonales ayant une structure commune dérivée des stérols.

STOMACHIQUE : médicament agissant sur l'estomac.

STRESS OXYDATIF : agression au sein des cellules liée aux phénomènes d'oxydation.

SUPEROXYDE DISMUTASE : enzyme détruisant les ions superoxydes.

TEINTURE MÈRE : préparation liquide faite par macération des plantes dans de l'alcool.

TOLÉRANCE (PHARMACOLOGIQUE) : une personne est dite tolérante à un produit si elle est obligée de recourir à des doses de plus en plus élevées pour obtenir le même effet. Si elle arrête le produit pendant un certain temps, il y a retour à la sensibilité initiale.

VASOPRESSINE : hormone fabriquée par l'hypothalamus. On l'appelle aussi hormone anti-diurétique.

VITAMINE : substance indispensable à la vie et que l'organisme ne sait pas synthétiser directement.