

# Table des matières

A LA DECOUVERTE DU GINSENG SAUVAGE.....	4
Remerciements.....	6
Introduction.....	8
Objectif.....	10
Composition de l'équipe.....	13
Voyage Aller.....	14
Arrivée à FUSHUN.....	19
Programme du premier jour.....	22
Programme du deuxième jour.....	35
Le ginseng sauvage.....	39
Le ginseng semi-sauvage.....	45
Echelle de qualité du ginseng.....	48
1° - Le ginseng sauvage de l'Etat :.....	48
2° - Le ginseng semi-sauvage :.....	49
Phases de vie du ginseng semi-sauvage.....	53
1° - Plantation :.....	53
2° - Entretien :.....	53

3° - Récolte :.....	54
Retour vers SHENYANG.....	56
Produits à base de ginseng.....	59
1° - Racines fraîches :.....	59
2° - Extrait concentré :.....	60
3° - Extrait liquide :.....	60
4° - Racines séchées :.....	61
5° - Poudres :.....	61
6° - Gélules :.....	62
7° - Comprimés :.....	62
8° - Thé ou tisanes :.....	63
Ginsénosides.....	64
Questions/Réponses.....	67
Q1 - Qu'est-ce que le ginseng ?.....	69
Q2 - Pourquoi remet-on en cause son efficacité ?.....	71
Q3 - Au bout de combien de temps ressent-on les bienfaits ?	73
1° - La racine de Panax Ginseng contient :.....	74
2° - Principales Vertus du GINSENG :.....	75
Q4 - Différence entre ginseng blanc et ginseng rouge ?.....	77
A - GINSENG BLANC (trois formes) :.....	77

B - GINSENG ROUGE (méthode utilisée) :.....	78
C - Conclusion :.....	79
D - Récapitulation :.....	80
Q5 - Y a t-il des contre-indications à utiliser du ginseng ?....	83
Q6 - Incompatibilité possible avec un autre traitement ?.....	85
Q7 - Combien peut-on faire de cures par an ?.....	87
1° - Cela dépend de l'âge :.....	87
2° - Principales périodes de cure :.....	88
3° - Deux cures par an minimum :.....	88
4° - En conclusion :.....	89
Q8 - A quel âge peut-on utiliser du ginseng ?.....	90
Q9 - Pourquoi cure Homme et cure Femme ?.....	91
1° - C'est juste une question de dosage :.....	91
2° - Pour FEMME :.....	91
3° - Pour HOMME :.....	92
Q10 - Peut-on utiliser en cas d'hypertension artérielle ?.....	93
1° - C'est aussi une question de dosage :.....	93
2° - Conseils d'utilisation :.....	93
Q11 - Est-ce conseillé pour les problèmes d'insomnie ?.....	95
Q12 - Quelle différence entre «ginseng» et «gingembre» ?...	97

1° - Le GINGEMBRE est une plante saisonnière :.....	97
2° - Le GINSENG est une plante vivace :.....	97
Q13 - Pourquoi le ginseng est-il souvent cher ?.....	98
1° - Démystification :.....	98
2° - Proposé à un prix accessible :.....	98
3° - Précisions complémentaires :.....	99
Q14 - Durée de préservation du pur concentré ?.....	100
1° - Précisions sur l'élaboration du produit :.....	100
2° - Une fois ouvert :.....	100
Q15 - Différence entre origines CHINE et COREE ?.....	101
1° - Ginseng de CHINE :.....	101
2° - Ginseng de COREE :.....	102
Q16 - Pourquoi «Panax ginseng C.A. MEYER» ?.....	104
Q17 - Différentes variétés de ginseng ?.....	106
1° - PANAX GINSENG C.A. MEYER :.....	106
2° - GINSENG QUINQUEFOLIA :.....	106
3° - ELEUTHEROCOQUE :.....	106
Q18 - Principaux critères de choix ?.....	108
1° - Origine :.....	108
2° - Présentation :.....	108

3° - Composition et dosage :.....	109
4° - Par qui sont proposés les produits ?.....	109
5° - A quels prix :.....	110
OU TROUVER DE LA SPIRULINE NATURELLE ?.....	112
Précision.....	114
Voyage découverte 2006.....	119
Kunming – Dali.....	121
Découvrir Dali.....	123
Dali -Lijiang.....	126
Découvrir Lijiang.....	130
Lijiang – Chenghai-Lake - Zhongdian.....	132
Arrivée à Chenghai-Lake.....	136
De Chenghai-Lake à Zhongdian.....	143
KUNMING.....	150
(GREEN-A Biological Project Co, Ltd).....	150
Historique.....	153
Sélection.....	157
TABLE DES MATIERES.....	160