Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim., 1859 (Ginseng sibérien)

Identifiants : 12607/elesen

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Astéridées ;***
    - ***Clade : Campanulidées ;***
    - ***Ordre : Apiales ;***
    - ***Famille : Araliaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Apiales ;***
    - ***Famille : Araliaceae ;***
    - ***Genre : Eleutherococcus ;***
- ***Synonymes : Hedera senticosa Rupr. & Maxim. 1855 (=) basionym, Acanthopanax senticosus (Rupr. & Maxim.) Harms 1896 ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Siberian ginseng , Ci wu jia, Eleuthero root ;***
- ***Rusticité (résistance face au froid/gel) : zone 3-7 ;***
- ***Note comestibilité : *****
- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  Jeunes feuilles et bourgeons - cuits ; les feuilles séchées sont utilisées comme substitut du thé $^{\{\{\{5(+)}$. Feuille (jeunes pousses et feuilles$^{\{\{\{0(+x)}$ fraîches$^{(dp*)}$ [nourriture/aliment$^{\{\{\{(dp*)}$: légume vert$^{\{\{\{\sim\sim0(+x)(dp*)}$] ; tiges, jeunes pousses et feuilles séchées$^{\{\{\{0(+x)}$ [base boissons/breuvages : tisanes$^{\{\{\{(dp*)}$ {substitut de thé$^{\{\{\{0(+x)}$}]) comestible$^{0(+x)}$.

  Détails :

  Les tiges et les racines sont utilisées pour le thé$^{\{\{\{0(+x)}$.

  Les jeunes pousses et feuilles feuillues sont consommées comme potiron. Les feuilles séchées sont utilisées comme thé de substitution. Les tiges et les racines sont utilisées pour le thé. Le pigment rouge est comestible et utilisé pour colorer les aliments

  ATTENTION : attention en cas d'hypertension artérielle ; évitez le café ; 6 semaines d'utilisation maximum ; à éviter pendant la grossesse ; ne convient pas aux enfants ; des doses élevées peuvent provoquer somnolence, anxiété, irritabilité, mastalgie et saignements utérins ; augmentation possible de la pression artérielle et battements cardiaques irréguliers ; les effets des médicaments antidiabétiques, sédatifs et anticoagulants peuvent être potentialisés.ATTENTION : attention en cas d'hypertension artérielle ; évitez le café ; 6 semaines d'utilisation maximum ; à éviter pendant la grossesse ; ne convient pas aux enfants ; des doses élevées peuvent provoquer somnolence, anxiété, irritabilité, mastalgie et saignements utérins ; augmentation possible de la pression artérielle et battements cardiaques irréguliers ; les effets des médicaments

antidiabétiques, sédatifs et anticoagulants peuvent être potentialisés[[[5(+)].

- ***Note médicinale : *****

- ***Usages médicinaux : Le ginseng de Sibérie est une herbe tonique puissante avec une gamme impressionnante d'avantages pour la santé. Contrairement à de nombreuses herbes à usage médicinal, il est plus utile pour maintenir une bonne santé que pour traiter une mauvaise santé. La recherche a montré qu'il stimule la résistance au stress et est donc maintenant largement utilisé comme tonique en période de stress et de pression [254]. Cette plante est un traitement populaire très couramment utilisé en Chine et en Russie où elle est utilisée comme substitut du ginseng [218]. C'est une herbe chaude et douce-amère qui serait plus puissante dans son action que le ginseng [238]. On dit qu'une utilisation régulière redonne de la vigueur, améliore la mémoire et augmente la longévité [218]. La racine et l'écorce de racine sont adaptogènes, anti-inflammatoires, hypoglycémiques, toniques et vasodilatateurs. Il est pris en interne pendant la convalescence et dans le traitement des problèmes de ménopause, de la débilité gériatrique, stress physique et mental, etc. [238]. Il agit en renforçant le système immunitaire naturel du corps [140, 165, 176, 238]. Il a également été utilisé pour lutter contre le mal des radiations et l'exposition à des produits chimiques toxiques [200, 218, 238]. Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E). Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E). Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E).Le ginseng de Sibérie est une herbe tonique puissante avec une gamme impressionnante d'avantages pour la santé. Contrairement à de nombreuses herbes à usage médicinal, il est plus utile pour maintenir une bonne santé que pour traiter une mauvaise santé. La recherche a montré qu'il stimule la résistance au stress et est donc maintenant largement utilisé comme tonique en période de stress et de pression [254]. Cette plante est un traitement populaire très couramment utilisé en Chine et en Russie où elle est utilisée comme substitut du ginseng [218]. C'est une herbe chaude et douce-amère qui serait plus puissante dans son action que le ginseng [238]. On dit qu'une utilisation régulière redonne de la vigueur, améliore la mémoire et augmente la longévité [218]. La racine et l'écorce de racine sont adaptogènes, anti-inflammatoires, hypoglycémiques, toniques et vasodilatateurs. Il est pris en interne pendant la convalescence et dans le traitement des problèmes de ménopause, de la débilité gériatrique, stress physique et mental, etc. [238]. Il agit en renforçant le système immunitaire naturel du corps [140, 165, 176, 238]. Il a également été utilisé pour lutter contre le mal des radiations et l'exposition à des produits chimiques toxiques [200, 218, 238]. Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E). Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E). Cette plante n'est pas prescrite aux enfants et ne doit pas être utilisée plus de 3 semaines à la fois [238]. La caféine ne doit pas être prise lors de l'utilisation de cette plante [238]. Les racines sont récoltées à l'automne et séchées pour une utilisation ultérieure [238]. Les monographies de la Commission E allemande, un guide thérapeutique de la phytothérapie, approuvent Eleutherococcus senticosus pour sa tendance à l'infection, son manque d'endurance (voir [302] pour les critiques de la commission E). ;***

- ***Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):***

Par Tatters:), via flickr

- ***Autres infos :***

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- ***Distribution :***

  C'est une plante tempérée. Il a besoin d'un sol bien drainé. Il peut pousser au soleil ou à mi-ombre. Il pousse en Mongolie intérieure en Chine. Il convient aux zones de rusticité 3-8. Au Sichuan{{{0(+x) (traduction automatique)}.

  Original : It is a temperate plant. It needs well drained soil. It can grow in sun or part shade. It grows in Inner Mongolia in China. It suits hardiness zones 3-8. In Sichuan{{{0(+x)}.

- ***Localisation :***

  Asia, Australia, China, Japan, Russia, Siberia{{{0(+x) (traduction automatique)}.

  Original : Asia, Australia, China, Japan, Russia, Siberia{{{0(+x)}.

- ***Notes :***

  La racine est utilisée en médecine. Il a des propriétés stimulantes comme les autres ginsengs{{{0(+x) (traduction automatique)}.

  Original : The root is used in medicine. It has stimulant properties like other ginsengs{{{0(+x)}.

- ***Liens, sources et/ou références :***

  - ***[5]"Plants For a Future" (en anglais) :*** 5https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Eleutherococcus+senticosus ***;***

    dont classification :

  - ***"The Plant List" (en anglais) :*** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-66477 ***;***
  - ***"GRIN" (en anglais) :*** https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=15003 ***;***

    dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais) ;

    dont biographie/références de [0]"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

    Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 201 ; Etherington, K., & Imwold, D., (Eds), 2001, Botanica's Trees & Shrubs. The illustrated A-Z of over 8500 trees and shrubs. Random House, Australia. p 277 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 25 ; Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 92 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 585 ; Mem. Acad. Imp. Sci. St.-Petersbourg Divers Savans 9:132. 1859 (Prim. fl. amur.) ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/