



Le Ginseng

Autre nom commun (s): Panax ginseng, le ginseng asiatique, ginseng oriental, ginseng chinois, ginseng japonais, le ginseng coréen, ginseng américain, racine de l'homme

Scientifique / médicale nom (s): Panax ginseng CA Meyer, Panax quinquefolius

Description

Le ginseng asiatique (Panax ginseng) est une plante vivace cultivée en Chine, la Corée, le Japon et la Russie. Le ginseng américain (Panax quinquefolius), une plante aux propriétés similaires, est cultivé principalement aux États-Unis. Les racines séchées de la plante sont utilisées dans certaines médecines traditionnelles pour traiter une variété de conditions, y compris le cancer. Les plants de ginseng Panax du groupe discutés ici ne doit pas être confondu avec le ginseng sibérien (également connu sous le éléuthérocoque), qui a des propriétés différentes (voir notre document Eleuthero).

Vue d'ensemble

Des preuves scientifiques disponibles ne supporte pas allégations que le ginseng est efficace pour prévenir ou traiter le cancer chez les humains. Des études menées en laboratoire suggèrent certaines substances dans le ginseng peut avoir des propriétés anticancéreuses et quelques études de population en Asie la lier à diminuer le risque de cancer. Les essais cliniques sont encore nécessaires pour déterminer si elle est efficace chez les personnes. Le ginseng doit être utilisé avec prudence, car elle peut provoquer des effets secondaires indésirables à des doses élevées et peuvent même être dangereux lorsqu'il est pris avec certains médicaments ou si le patient est une intervention chirurgicale.

Que pensons-nous?

Le ginseng est une plante ancienne qui est revendiquée pour aider l'organisme à prévenir et combattre les maladies, dont le cancer. Promoteurs prétendent ginseng améliore les performances athlétiques et fournit de l'énergie aux gens qui sont stressés ou fatigués. Il est parfois utilisé lors de la récupération de la maladie. Il y a aussi le ginseng prétend soulage la dépression et l'anxiété, protège le cœur, renforce les fonctions digestives, empêche le durcissement des artères, stabilise la tension artérielle et les niveaux d'insuline, contribue à la dysfonction érectile et même retarde les effets du vieillissement.

Qu'est-ce que cela implique?

Le ginseng est disponible sous forme de poudre, de capsules, de thé, ou est parfois vendue déjà mélangée avec des aliments. Il n'existe pas de dose standard, mais la Commission E (agence de régulation de l'Allemagne pour les herbes) suggère de prendre 1 à 2 grammes par jour de racine de ginseng pour un maximum de 3 mois.

Il y a une certaine variation dans la qualité et la solidité des produits à base de ginseng. Comme il est coûteux, certains emballateurs peuvent le diluer ou de substituer des ingrédients moins chers pour le rendre abordable pour le consommateur. Certains produits à base de ginseng provenant de régions du monde, telles que la Sibérie, l'Alaska et le Brésil sont mal étiquetés. Le ginseng Panax vrai a la parole dans le cadre de son latin, ou scientifique, le nom. Une étude réalisée en 1978 sur 54 produits de ginseng a constaté qu'un quart d'entre eux ne contenait pas de ginseng à tous, bien que le contenu des produits peuvent être plus fiables aujourd'hui.

Quelle est son histoire?

Les Chinois ont utilisé le ginseng depuis des milliers d'années comme un remède à base de plantes. Les premiers livres chinois énumérant les aliments curatifs revendiquent le ginseng pourrait éclairer l'esprit et accroître la sagesse. Le ginseng chinois utilise également pour traiter les maladies des systèmes digestif et respiratoire, nerveux, diabète, troubles de garder au chaud les personnes âgées en hiver, et pour augmenter l'énergie et améliorer la mémoire. Les effets de prolonger la vie de ginseng ont d'abord été décrite au cours de la dynastie de la Chine Liang (220-589 après JC).

Ginseng nord-américain a été découvert de plus en plus dans les montagnes du Québec par un prêtre jésuite début des années 1700. Il fut bientôt exporté vers la Chine, où sa valeur médicinale a été appréciée. D'autres variantes de ginseng est cultivé en Corée et au Japon. Le ginseng n'a pas été utilisé dans la médecine occidentale jusqu'aux années 1950, quand les scientifiques de l'Union soviétique a commencé à étudier ses avantages pour la santé et a conclu qu'il s'agissait d'un «adaptogène», c'est-à-dire quelque chose qui aide l'organisme à s'adapter aux contraintes extérieures et prévenir les maladies. Le Viêt-Cong il largement utilisé pour traiter les blessures par balle au cours de la guerre du Vietnam.

En 1978, Taik-Koo Yun, MD, de l'Hôpital Corée Cancer Center de Séoul, a commencé à mener des études sur la population afin de déterminer si le ginseng a des propriétés anticancéreuses. Il a publié des articles affirmant que le ginseng peut prévenir la plupart des cancers, mais il n'est pas certain que cela se produit. Il a encouragé étude plus dans le monde entier de cette herbe.

Quelles sont les preuves?

Le ginseng est connu depuis trois mille ans, mais malgré une bonne partie de la recherche, les scientifiques ne sont toujours pas certain que l'herbe peut aider à prévenir ou traiter le cancer. La plupart des études de ginseng ont été réalisées en Chine et en Corée, et seulement récemment qu'il a reçu une attention plus de recherche dans les pays occidentaux.

Les effets thérapeutiques du ginseng sont probablement due à un groupe d'environ deux dizaines de substances à l'origine appelé ginsénosides, qui ressemblent à des hormones stéroïdiennes. Dans la recherche en laboratoire sur des cultures cellulaires et des animaux, certains ginsénosides ont été montré pour stimuler le système immunitaire ou de ralentir la croissance des cellules cancéreuses. Certains peuvent aussi avoir des effets anti-inflammatoires et antioxydants. Si ces propriétés se traduira par une activité anticancéreuse chez l'homme n'est toujours pas clair, car peu d'études ont été faites de l'homme.

Plusieurs études cas-témoins réalisées en Corée ont constaté que les personnes qui ont pris l'extrait de ginseng semblait avoir un risque plus faible de cancer en général. Une étude récente a suggéré que les femmes chinoises ayant un cancer du sein qui ont utilisé le ginseng avant leur diagnostic ont survécu plus longtemps que ceux qui n'ont pas. La même étude a révélé que les femmes qui utilisaient le ginseng pendant le traitement ont rapporté une meilleure qualité de vie que ceux qui n'ont pas. Ces études n'ont pas été ne sont pas les plus scientifiquement convaincante, cependant, et les auteurs soulignent que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer le véritable avantage de ginseng à la fois dans la prévention du cancer et pour les gens qui ont le cancer. Les chercheurs se penchent sur le potentiel du ginseng pour améliorer l'efficacité des traitements du cancer, tels que la chimiothérapie, et étudient ses effets sur la fatigue liée au cancer.

Les avantages de ginseng pour d'autres conditions médicales n'a pas été démontré de façon concluante, mais des recherches sont en cours. De nombreuses études sur cette plante ont souffert de problèmes de conception, et les résultats ont été contradictoires. Certains scientifiques ont constaté qu'il augmente la pression artérielle tandis que d'autres ont indiqué qu'il abaisse la tension artérielle. Dans certaines études, les ginsénosides semblent agir comme des stimulants, mais dans d'autres ils semblent fonctionner comme des sédatifs. Les seules conclusions que l'on peut atteindre avec certitude à l'heure actuelle sont que le ginseng est une plante complexe et que ses effets médicinaux sont pas clairement définis.

Une revue systématique des essais cliniques randomisés ont évalué l'efficacité de preuves extrait de racine de ginseng. Basé sur des données provenant de seize études, les chercheurs ont conclu que l'extrait de racine de ginseng n'avait pas été démontré qu'ils ont un effet significatif sur la performance physique, le diabète, les infections herpétiques, la performance psychomotrice, la fonction cognitive, ou le système immunitaire. Davantage de recherches sur ses propriétés médicinales est nécessaire.

Y at-il des problèmes ou des complications?

Ce produit est vendu comme supplément alimentaire aux États-Unis. Contrairement aux sociétés qui produisent des médicaments (qui doit fournir à la FDA des résultats de tests détaillés montrant leur produit est sûr et efficace avant que le médicament est approuvé pour la vente), les entreprises qui fabriquent des compléments n'ont pas montrer la preuve et des avantages de sécurité ou la santé des FDA avant de vendre leurs produits. Supplément produits sans aucune preuve scientifique fiable des avantages pour la santé peuvent encore être vendus aussi longtemps que les entreprises qui vendent eux ne prétendons pas les suppléments peuvent prévenir, traiter ou guérir une maladie

spécifique. Certains de ces produits ne peut pas contenir la quantité de l'herbe ou de la substance qui est écrit sur l'étiquette, et certains peuvent inclure d'autres substances (contaminants). Bien que la FDA a écrit de nouvelles règles pour améliorer la qualité des procédés de fabrication des compléments alimentaires et la liste exacte des ingrédients de suppléments, ces règles ne sont pas pleinement en vigueur jusqu'en 2010. Et, les nouvelles règles ne traitent pas de la sécurité des ingrédients de suppléments ou de leurs effets sur la santé lorsque des techniques de fabrication appropriées sont utilisées.

La plupart des suppléments n'ont pas été testés pour savoir s'ils interagissent avec des médicaments, d'aliments ou d'autres herbes et des suppléments. Même si certains rapports d'interactions et d'effets nocifs peuvent être publiées, des études complètes d'interactions et les effets ne sont pas souvent disponibles. En raison de ces limitations, toute information sur les effets néfastes et les interactions ci-dessous doivent être considérées comme incomplètes.

Le ginseng est généralement considéré comme sûr, mais il y a des effets secondaires possibles, en particulier à des doses plus élevées. Les effets secondaires peuvent inclure augmentation du rythme cardiaque, des nausées, des maux de tête, troubles du sommeil et l'agitation. Les effets possibles chez les femmes peut inclure seins gonflés et des saignements vaginaux. Le ginseng peut abaisser le taux de sucre dans le sang, un effet secondaire qui pourrait être d'une importance particulière pour les personnes qui prennent des médicaments pour le diabète.

Pas d'études suffisamment ont été faites pour montrer si le ginseng est sans danger pour les femmes qui sont enceintes ou qui allaitent. Les femmes qui entrent dans ces groupes devraient discuter avec leur médecin avant de prendre le ginseng.

Le ginseng peut avoir un effet sur le temps qu'il faut pour l'arrêt du saignement. Cela pourrait être un problème si le ginseng est prise avant la chirurgie ou si le patient prend des médicaments qui affectent la coagulation du sang, comme l'aspirine ou la warfarine (Coumadin).

Le ginseng peut causer des maux de tête, des tremblements, et peut causer des épisodes maniaques si il est utilisée avec des antidépresseurs appelés IMAO, comme la phénelzine (Nardil). S'appuyant sur ce type de traitement seul et éviter ou de retarder soins médicaux conventionnels pour le cancer peut avoir des conséquences graves pour la santé.