

# Le ginseng aide à maintenir énergie et vitalité

Publié le 13/08/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Au cours de l'année et avec le rythme de vie, on peut se sentir plus fatigué. En prenant du **ginseng**, vous aidez votre organisme à maintenir votre énergie. Vous gardez une vitalité qui vous accompagne au quotidien.

## Contribuez à maintenir votre énergie en prenant du ginseng

Riche en zinc et en vitamines B et C, le ginseng contribue au bien-être physique et mental. Il est aussi constitué de tanins, triterpènes, minéraux, phosphore et ainsi que de flavonoïdes.

Cette plante est d'une aide précieuse en cas de fatigue ou de stress. Vous êtes dans une période de convalescence ? Le ginseng peut contribuer à booster vos défenses naturelles en participant au bon fonctionnement de votre système immunitaire.

Venue d'Asie, cette plante est utilisée en Chine depuis plus de 2000 ans. Elle joue un rôle important dans le maintien des performances cérébrales et cognitives. Des soucis de concentration ? Des problèmes de mémorisation ? Le ginseng peut apporter une aide lors de période d'examens ou aux personnes ayant une mémoire affaiblie.

**Le ginseng rouge**, vous connaissez ? C'est le nom donné au ginseng après étuvage. En effet, lorsqu'elle est fraîche, la racine du ginseng est de couleur blanchâtre à jaune ambré. Puis, elle devient brun-rouge.

Le sport est une activité importante dans votre mode de vie ? Le ginseng est un complément alimentaire intéressant pour les sportifs.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d'énergie cet hiver**

07/03/2019

3 minutes de lecture

Avec les températures qui chutent et les jours qui raccourcissent, l'hiver met l'organisme à rude épreuve. En cette période, les compléments alimentaires sont parfois nécessaires pour rester d'attaque.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Pour une rentrée réussie, faites le plein d'énergie !**

28/05/2019

2 minutes de lecture

Pour aborder la rentrée en toute sérénité, découvrez comment agir contre la fatigue et conserver toute votre énergie !

[Lire la suite](#)