



🌿 **Origine.** Le ginseng est une plante médicinale originaire d'Asie (principalement Corée et Chine) et d'Amérique du Nord. Il est utilisé depuis plus de 2 000 ans en médecine traditionnelle pour ses vertus tonifiantes et adaptogènes. Le ginseng rouge de Corée est l'une des variétés les plus prisées en raison de sa concentration élevée en principes actifs.

😊 **Bienfaits** ✓ **Énergie & Vitalité** : Stimule la résistance au stress, combat la fatigue physique et mentale. ✓ **Concentration & Clarté mentale** : Favorise la mémoire, l'attention et l'endurance cognitive. ✓ **Soutien immunitaire** : Renforce les défenses naturelles et aide à prévenir certaines infections. ✓ **Performance physique** : Améliore l'endurance, la récupération musculaire et la résistance à l'effort. ✓ **Effet adaptogène** : Aide le corps à s'adapter aux situations de stress et à réguler les fonctions vitales. ✓ **Santé cardiovasculaire** : Peut aider à réguler la pression artérielle et améliorer la circulation sanguine. ✓ **Soutien hormonal** : Contribue à l'équilibre hormonal, notamment chez les hommes en cas de baisse de vitalité.

🌟 Modes de consommation

- 🍵 **Infusion** : Racine séchée à infuser dans de l'eau chaude pour une boisson tonifiante.
- 🧴 **Extrait liquide** : Quelques gouttes à diluer dans de l'eau, un jus ou un smoothie.
- 🍯 **Capsules/Tablettes** : Forme pratique pour un dosage précis selon les recommandations.
- 🌿 **Poudre** : Intégrée aux thés, yaourts, soupes ou smoothies.
- 🍲 **Cuisine** : Peut être ajouté à certaines recettes traditionnelles comme les bouillons.

⚠️ Précautions d'emploi

- 🚫 **Hypertension & Troubles du sommeil** : À éviter en cas d'hypertension non contrôlée ou de problèmes de sommeil.
- 🧴 **Interactions médicamenteuses** : Peut interagir avec certains traitements (anticoagulants, hypoglycémifiants...).
- 🍷 **Grossesse & Allaitement** : Déconseillé sans avis médical.
- 🌡️ **Dosage progressif** : Commencer par une faible dose et augmenter progressivement pour observer la tolérance.

🌟 **Astuce Nutri** Ajoutez quelques gouttes d'extrait de ginseng à votre jus de fruits du matin pour démarrer la journée en pleine forme ! 🌟

🌿 Un concentré d'énergie à intégrer intelligemment dans son quotidien ! 🚀

HELLO ! Solutions

✉️ hellosolutions9@gmail.com