

## Ashwagandha (graines) -

Graine de vie

*Withania somnifera* (L.) Dunal

<https://www.grainedevie.net/graines-ashwagandha-ginseng-indien.html>



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Solanaceae

**Genre** : Withania

**Espèce** : somnifera

**Nom d'auteur** : (L.) Dunal

#### Details

**Type** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm , de 50 à 100 cm , de 1 à 1,50 m

**Zones usda** : Gélive

**Milieu** : terrain drainant , terrain sec

**Exposition** : mi-ombre , plein soleil

**Couleur des fleurs** : jaune

**Floraison** : juin , juillet , août , septembre

**Difficulté** : moyen

**Nombre de graines au gramme** : 650

**Poids de 1000 graines (en g)** : 1.5

### DESCRIPTION

**Famille** : Solanaceae

**Nom latin** : *Withania somnifera* (L.) Dunal

**Noms communs** : Ashwagandha, Ginseng indien

**Description sommaire** : L'Ashwagandha ou ginseng indien est une plante vivace ligneuse, d'environ 1m/1m50. Feuilles entières, ovales, typiques des Solanacées. Fleurs jaune vert accolées à la tige. La floraison a lieu entre juin et septembre. Fruits en baies, d'abord oranges puis devenant rouges à maturité et protégés par un calice.

Originaires d'Inde, du Pakistan et du Sri Lanka, elle préfère les expositions chaudes, ne tolère pas les gelées.

**Multiplication** : Les graines d'Ashwagandha se sèment comme les tomates, au chaud, à environ 20°C, fin février/début mars. La germination peut être assez longue et prendre un mois ou plus.

**Culture** : On repiquera l'Ashwagandha à l'extérieur après les dernières gelées, autour du 15 mai. Cette plante préférera un sol sec et une exposition ensoleillée. Dans les régions froides, il faudra le cultiver soit comme une plante annuelle, soit le garder en pot en le rentrant l'hiver.

**Usage médicinal** : Plante traditionnelle de la médecine ayurvédique, l'ashwagandha aide, entre autre, à nous adapter à tout type de stress, à combattre les états d'épuisement. Le nom de ginseng indien est dû au fait que l'ashwagandha partage un certain nombre de propriétés en commun avec le ginseng (*Panax ginseng*) : adaptogène, énergisant, aphrodisiaque...

La racine est la partie médicinale, elle s'utilise sous forme d'alcoolature.

**Précautions d'emploi** : L'Ashwagandha est délicate à employer, renseignez-vous avant de l'utiliser.