

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.