



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

PANAX GINSENG



En este ebook sobre el **Ginseng Rojo Coreano** o **Panax Ginseng** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Ginseng?

¿Para quién es útil el Ginseng?

Tipos de Ginseng

Composición del Ginseng Rojo Coreano

Beneficios del Ginseng Rojo Coreano

Cómo tomar Ginseng Rojo Coreano

Contraindicaciones e interacciones del Ginseng Rojo Coreano

¿Quién no debería tomar Ginseng?

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Ginseng?

El Ginseng es una de las plantas más populares en el mundo debido a los usos medicinales que se le atribuyen, destacando especialmente por elevar los niveles de energía, la sensación de bienestar, y el apoyo al sistema cognitivo.

Dichas contribuciones se pueden extrapolar a nuestra conducta diaria o bien, ser aplicadas para completar con éxito tareas de índole mental o físico.

Se trata de una sustancia muy popular utilizada como ingrediente en bebidas energéticas y revitalizantes, pero sus propiedades no quedan ahí, dado que posee una serie de importantes beneficios para nuestra salud.

El Ginseng contiene sustancias químicas que afectan al cerebro, al sistema inmunológico y a ciertas hormonas. También contiene principios activos que tienen actividad contra algunas bacterias y virus, que ayudan a combatir alergias.

Además es bastante conocida su faceta para lidiar contra el estrés dado su potencial como adaptógeno.

¿Para quién es útil el Ginseng?

El Ginseng es adecuado para:

- Para los que se cansan con frecuencia y necesitan recuperar la energía
- Quienes sufren alergias
- Los que se resfrían con frecuencia
- Quienes tienen mala memoria a corto plazo
- Los que pierden rápidamente la memoria
- Personas que quieren bajar de peso
- Los que padecen hipertensión

Tipos de Ginseng

Realmente, Ginseng, no hace referencia a una planta o raíz en particular, ni siquiera a una familia particular de plantas, sino que podríamos considerarlo como una colección de varios géneros herbáceos, que se encuentran en todo el mundo, y que se etiquetan como una forma de Ginseng en particular, cuando exhiben algunos efectos sobre la salud humana.

De tal forma, podremos encontrar, entre otros, las siguientes nomenclaturas, con sus efectos principales:

- Ginseng Americano (*Panax Quinquifolius*)
- Ginseng Siberiano (*Eleutherococcus Senticosus*)
- Ginseng Indio (*Withania Somnifera*), se trata de la Ashwagandha, principal extracto herbal de la medicina ayurvédica.
- Ginseng Rojo Coreano (*Panax Ginseng*)
- Ginseng Brasileño (*Pfaffia Paniculata*)

Composición del Ginseng Rojo Coreano

Nos vamos a centrar en el **Ginseng Rojo Coreano** o **Panax Ginseng**, ya que tiene una mayor cantidad de propiedades y beneficios terapéuticos para la Salud.

Dentro de los principios activos que contiene esta raíz destacan los Ginsenósidos, las sustancias Esteroides y las Saponinas Triterpenoides.

Estos Ginsenósidos pueden variar entre las diferentes especies de Ginseng, es decir que hay unos llamados Panax Quinquifolius para el Ginseng Americano, otros específicos para la planta Panax Japonicus y también para el denominado Ginseng Coreano.

A su vez, el Panax Ginseng, también es rico en vitaminas, como la vitamina B1, B2 y D, aminoácidos, aceites esenciales y estrógenos.

El Ginseng contiene en su composición química:

- Ginsenósidos.
- Vitamina B y D.
- Anaxanos.
- Proteínas.
- Aminoácidos.
- Minerales como el Hierro, Magnesio y el Cobre.
- Panoxín que mejora el sistema circulatorio y beneficia al corazón.
- Panacén que ayuda en la digestión.
- Panaxadiol que es un regulador esteroideo.
- Ginsenín.
- Taninos.
- Saponinas.

- Ácido Oleanólico.

Beneficios del Ginseng Rojo Coreano

Capacidad adaptógena

Los adaptógenos se tratan de ingredientes herbales con propiedades para ayudar al correcto funcionamiento del organismo bajo circunstancias un tanto desfavorables en términos de situación de estrés.

El Panax Ginseng ayuda en la recuperación del ejercicio extenuante y el esfuerzo mental extremo. Sus cualidades adaptogénicas lo convierten en una hierba imprescindible para aquellos que se dedican a trabajos altamente estresantes, especialmente continuados o bien durante un pico puntual pero muy intenso, o actividades de alta demanda energética.

Apoyo al sistema inmunológico

Una consecuencia directa de la anterior propiedad se trata de la inmunomodulación, es decir, la estimulación del sistema inmune. Este hecho está relacionado con la función de las glándulas adrenales, las cuales, ante escenarios de alto estrés, pueden conducir a una saturación, con la implicación negativa que ello supone.

Según varios estudios, el Ginseng Coreano podría incrementar los linfocitos, los componentes que forman la primera línea de defensa del organismo frente a infecciones. Algunos investigadores le atribuyen los beneficios a que induce una mayor biosíntesis de interferón (potente químico que aumenta la actividad del sistema inmunológico). Otros atribuyen su éxito a los polisacáridos naturales (moléculas de azúcar de cadena larga), que estimulan la actividad de los glóbulos blancos especiales llamados “macrófagos”, que entre sus principales acciones, se incluyen la descomposición de células infectadas y la estimulación de otras células inmunes.

Energía mental

Clasificada como una hierba tónica, el Panax Ginseng puede mejorar la capacidad de trabajo, aumentando tanto la energía inmediata como la de a largo plazo.

El Panax Ginseng puede mejorar la circulación (efecto vasodilatador) por lo que aumentará la oxigenación, especialmente el riego cerebral, siendo por tanto incrementado el estado de alerta, memoria, concentración e incluso claridad mental.

Si tomas Ginseng de forma regular durante dos meses notarás enseguida sus efectos. Muchos estudiantes utilizan el Ginseng antes de los exámenes para aumentar la memoria y estimular las funciones cerebrales.

Reducir el nerviosismo

Las personas que luchan con la ansiedad leve u ocasional, nerviosismo o hiperactividad pueden beneficiarse de estas propiedades reductoras del estrés.

El Ginseng además se recomienda como tratamiento para trastornos psicológicos como casos de ansiedad o depresión. Ya que las bebidas calientes también pueden promover la calma, en forma de té puede resultar especialmente útil para aumentar la relajación de forma regular u ocasional.

Aumenta la libido

Esta hierba puede resultar beneficiosa tanto para hombres como para mujeres en el ámbito de la salud sexual.

En las mujeres apoya la menstruación sana y el tono uterino. A menudo se prescribe por los herbolarios para combatir la infertilidad relacionada con la depresión y la fatiga.

En hombres, un estudio reciente encontró que eleva perceptiblemente los niveles libres de la testosterona dando por resultado un mejor conteo y movilidad de los espermatozoides.

Alivia la fatiga

Las personas que sufren fatiga a nivel leve o moderado debido a una enfermedad, falta de sueño o problemas emocionales, pueden beneficiarse también del Panax Ginseng.

Según una investigación publicada en “Medicina China” en octubre de 2009, se afirmó que la hoja y el tallo del Ginseng pudieron reducir la fatiga significativamente en los animales y condujeron a un aumento de las capacidades de la actividad física. Los investigadores sospechan beneficios similares para los seres humanos y sugieren que el extracto de la planta puede mejorar la síntesis de proteínas y el crecimiento muscular, lo que podría reducir aún más la fatiga.

Para las alergias

Cada año son más numerosas las personas que sufren alergias frente a sustancias de la naturaleza o sintéticas creadas por el hombre.

Muchas personas sufren cada primavera la fiebre de heno. Esto puede tener graves consecuencias, desde el malestar hasta la pérdida de trabajo y la disminución de las relaciones sociales.

En un estudio clínico realizado durante cuatro semanas a personas con rinitis (fiebre del heno) se les suministró a los pacientes Ginseng y un placebo. El estudio demostró que el Ginseng puede aliviar los síntomas típicos de la fiebre del heno: falta de sueño, molestias oculares y picores en la nariz. Se demostró que, sin duda alguna, el Ginseng es útil para el tratamiento de las alergias.

Cómo tomar Ginseng Rojo Coreano

La dosis estándar diaria está entre los 2000 y los 6000 mg.

La forma más común de los suplementos son los extractos de raíces y tallos, aunque también se han utilizado extractos de hojas.

Para periodos de mayor fatiga o estrés, se puede tomar durante 3 meses, seguido de 3 a 4 semanas de descanso.

No tomar Ginseng sin la supervisión previa del médico.

Contraindicaciones e interacciones del Ginseng Rojo Coreano

El uso de hierbas es un remedio o alternativa natural para fortalecer el organismo y tratar ciertas patologías. Sin embargo, los extractos de hierbas poseen componentes que pueden desencadenar efectos secundarios.

También pueden interactuar con otras hierbas, suplementos o medicamentos.

Por estas razones, los suplementos deben tomarse con precaución, bajo supervisión médica, especialmente si la persona se encuentra bajo tratamiento farmacológico.

Entre los efectos del Ginseng, una dosis demasiado alta podría llegar a causar diarrea.

También, algunas personas han experimentado inquietud o insomnio. Pero esto se puede solucionar reduciendo la dosis de Ginseng, con lo que se evitarán de forma inmediata estos efectos secundarios.

No existe ningún efecto de dependencia del Ginseng, por lo que puede tomarse durante mucho tiempo sin ningún tipo de riesgo.

El Panax Ginseng no puede ser utilizado por mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ya que puede tener efectos adversos sobre el feto.

Las personas que toman anticoagulantes tampoco deben tomar Ginseng, ya que puede afectar a la presión arterial. Lo mismo sucede con las personas que sufren problemas del corazón. No se

recomienda tomar otros estimulantes junto con el Ginseng, puesto que éste ya proporciona suficiente energía.

Sin embargo, el Ginseng puede combinarse de forma segura con Cúrcuma, Ajo Negro o Guaraná, que pueden reforzar los efectos positivos del Ginseng.

¿Quién no debería tomar Ginseng?

Sin embargo, las personas con presión arterial alta, apnea del sueño, narcolepsia, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales como la manía o la esquizofrenia, las mujeres que están embarazadas o amamantando y las personas con enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide o la enfermedad de Crohn, no deben tomar Ginseng.

Las mujeres que tienen antecedentes de cánceres sensibles a los estrógenos o fibromas uterinos deben consultar con su médico antes de tomar Ginseng porque puede actuar como estrógeno en el organismo.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com