

GINSENG

Nome:
Ginseng

Nome botanico:
Panax ginseng Meyer

Il Ginseng nasce spontaneo sulle montagne boschive della zona temperata dell'estremo oriente, nel Nepal, nella Manciuria e in Corea. In considerazione della gran richiesta mondiale di questa radice, oggi esso è estesamente coltivato in Cina, Corea, Giappone e Russia. Il nome Ginseng viene dal cinese "Jen Chen", e cioè radice della vita.

Componenti attivi principali:
Dal 2 al 3 % di ginsenosidi. Fino allo 0.05 % di olio essenziale. Fitosteroli, acidi organici e vitamine.

Attività e impiego:

La radice di Ginseng è utilizzata da oltre 3000 anni nella Medicina Tradizionale Cinese, e nei libri di antichi medici essa ha sempre avuto un posto di rilievo. Esperienze cliniche hanno dimostrato che i preparati a base di Ginseng aumentano l'efficienza fisica e psichica, e la capacità di adattamento a situazioni sfavorevoli. Dunque, esso aumenta la resistenza dell'organismo all'attacco di virus e batteri ed altri fattori stressanti ed è anche molto efficace per contrastare la stanchezza, il sovraffaticamento, la debolezza generale e nervosa, nonché i disturbi legati all'invecchiamento.

Posologia:

I preparati a base di polvere di Ginseng sono meno efficaci, ma più adatti a persone che soffrono di eccessivo nervosismo, o di facile eccitabilità. Sia per la polvere sia per l'estratto si consiglia l'assunzione di 1 o 2 opercoli al mattino, e 1 nel primo pomeriggio.

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di estratto di ginseng deve contenere non meno del 3,5% di ginsenosidi totali.

Note:

Il Ginseng è controindicato nell'ipertensione e in gravidanza. Dosi elevati ed un uso prolungato possono provocare agitazione e insonnia.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>