

## GINSENG

**Nombre científico:** Panax ginseng C. A. Mayer



**Generalidades:** Se trata de una planta arbustiva perenne, de crecimiento lento y una altura que oscila entre 30 y 70 cm. Presenta pequeñas y numerosas flores que se transforman en bayas.

Es una planta originaria de China, Indochina, Corea, Vietnam y Japón que crece en lugares sombríos y en bosques abundantes en coníferas.

La parte utilizada es la raíz que luego de una previa selección sufre un proceso de esterilización a 130 °C.

**Composición química:** la raíz contiene ginsenosidos (saponinas triterpénicas) en una proporción del 2 al 3 %. También aceites esenciales, glúcidos, oligoelementos, vitaminas B y C, ácidos orgánicos, aminoácidos, mucílago, etc.

### **Acciones farmacológicas:**

- ❖ Acción sobre el Sistema Nervioso Central
- ❖ Acción Antiestrés – Reflejos – Memoria – Aprendizaje
- ❖ Efecto sobre el Aparato Cardiovascular
- ❖ Efectos sobre los niveles de Colesterol y Grasa
- ❖ Efectos sobre el metabolismo de Hidratos de carbono
- ❖ Efectos sobre el metabolismo Proteico
- ❖ Efecto Anabólico
- ❖ Efectos sobre la Hematopooyesis
- ❖ Efectos Inmunomoduladores
- ❖ Efectos de Rendimiento Deportivo
- ❖ Efectos a Nivel Gonadal

El Ginseng se considera una de las mejores plantas para equilibrar el organismo. Los ginsenósidos presentes tienden a estabilizar el equilibrio corporal, propiedades adaptógenas.

El Ginseng puede devolvernos la energía perdida cuando nos sentimos cansados. Se considera un estimulante aunque no produce sobre excitación, por lo que se considera como uno de los mejores tónicos. La utilización en pacientes con fatiga crónica mejora las condiciones de los mismos. También resulta útil para el tratamiento de la astenia primaveral o para el insomnio.

Muchos deportistas lo utilizan como hormona esteroidea con propiedades anabolizantes, permitiéndoles una mejor utilización de la energía corporal y aumentando la oxigenación con una recuperación más rápida y eficiente.

Otro de sus efectos es que permite neutralizar el estrés. Es capaz de hacer que el organismo reaccione mejor ante las adversidades y no se deprima.

Por su contenido en componentes antiagregantes y sus propiedades vasodilatadoras, mejora la circulación de la sangre, lo que favorece un mejor riego del cerebro mejorando el trabajo mental. Por lo anterior, se están realizando investigaciones sobre su posible uso para mejorar las condiciones de los enfermos de Alzheimer.

Estimula la formación de glóbulos blancos por lo que es capaz de fortalecer el sistema inmune, previniendo la aparición de numerosas enfermedades de origen bacteriano o vírico. También posee propiedades antitumorales.

**Contraindicaciones:** en dosis adecuadas no presenta contraindicaciones, conviene cada 2 ó 3 semanas de tratamiento descansar una semana.

No debe combinarse con cafeína (café, té y colas) para evitar sobreexcitación.

No debe utilizarse en el embarazo ni lactancia.

**Dosis recomendada:** 2 a 3 cápsulas diarias media hora antes de las comidas. Cada cápsula contiene 300 mg de Ginseng.