



# GINSENG-VITAL

ALIMENTO: "ENERGIA - VITALIDAD - PAREJA"

**EL GINSENG ES UNA RAIZ MILENARIA PRINCIPALMENTE PROCEDENTE DE COREA QUE APORTA UN EXTRA DE ENERGIA Y VITALIDAD A DEPORTISTAS, PAREJAS, ADULTOS Y PERSONAS CONVALECIENTES.**

## USOS

Combate los efectos físicos del estrés  
Puede mejorar los casos de impotencia y de infertilidad masculina  
Incrementa la energía.

## QUE ES

Esta variedad (llamada ginseng asiático, chino o coreano) se ha empleado durante miles de años en la medicina china para aumentar la longevidad y la calidad de vida. El *Panax ginseng* es el más vendido y el que se ha estudiado de manera más exhaustiva. El *Panax quinquefolius* o ginseng americano se cultiva sobre todo en Estados Unidos y se exporta a China.

La raíz, de lento crecimiento, es la parte medicinal de la planta, y se cosecha cuando la planta tiene de cuatro a seis años, cuando el contenido de ginsenósidos, el principio activo, llega a su punto máximo. En todas las variedades hay 13 tipos de ginsenósidos. El ginseng también contiene panaxanos, sustancias que pueden disminuir los niveles de glucosa, y polisacáridos (carbohidratos complejos), que aumentan la inmunidad. El ginseng "blanco" es la raíz deshidratada, el ginseng "rojo" se ha cocido al vapor y secado.

**COMO ACTÚA.** Los principales beneficios del ginseng se deben a sus propiedades antioxidantes e inmunoestimulantes, así como a su capacidad para proteger el organismo frente a los efectos adversos del estrés.

## MEDICINA PREVENTIVA.

Puede ayudar al organismo a combatir diversas enfermedades. Estimula la producción de unas células especializadas del sistema inmunitario (linfocitos T), que destruyen los virus y bacterias nocivos.

Los estudios también indican que la raíz puede inhibir el crecimiento de ciertas células cancerosas. Según una importante investigación coreana, el riesgo de contraer cáncer en las personas que tomaron ginseng fue un 50% menor, comparado con quienes no lo usaron. Aunque los resultados mostraron que en polvo y tintura previene la aparición del cáncer, comer la raíz cruda o beberlo en zumo o infusión no redujo el riesgo de esta enfermedad.

## OTROS BENEFICIOS.

Puede combatir la fatiga y el estrés excesivo, y ayudar a los convalecientes a recuperarse de enfermedades prolongadas. Ha demostrado regular la liberación de hormonas del estrés y apoyar a los órganos que las producen: la glándula pituitaria y el hipotálamo, y las glándulas suprarrenales, situadas en la parte superior de los riñones. El ginseng también aumenta la producción de endorfinas, sustancias producidas por el cerebro que nos "hacen sentir bien"

Muchos corredores profesionales y fisioculturistas lo toman para aumentar la resistencia física. Los herbolarios creen que retarda la fatiga, al permitir que los músculos empleen la energía con más eficacia al ejercitarse. No obstante, hay investigaciones que contradicen esta hipótesis.

Aunque no queda claro cómo actúa, el ginseng puede ser útil en caso de impotencia. Al parecer, varios de sus principios activos afectan al tejido muscular liso y mejoran la función eréctil. Los hombres con problemas de infertilidad también pueden beneficiarse; según estudios con animales, aumentan los niveles de testosterona y la producción de esperma.

## CÓMO TOMARLO

**DOSIS.** Seleccione un producto normalizado con ginsenósidos al 7%, mínimo. *Para la salud en general y combatir la fatiga:* de 100 a 250 mg de ginseng, 1 o 2 veces al día. *Para épocas de estrés o mientras se recupera de una enfermedad:* de 100 a 250 mg, 2 veces al día. *Para impotencia o infertilidad masculina:* De 100 a 250 mg, 2 veces al día.

## RECOMENDACIONES.

Empiece con la dosis menor y aumentela poco a poco. Algunos expertos recomiendan suspenderlo durante siete días cada dos o tres semanas, y después reanudar la dosis habitual. En algunos casos se puede alternar el ginseng con otras especies vegetales inmunoestimulantes, como el astrágalo o el ginseng siberiano.

## SABIA QUE

El nombre "ginseng" proviene del antiguo término chino *jen shen* (que significa "raíz de hombre"), porque la raíz a menudo se asemeja a la forma del cuerpo humano.

## ÚLTIMOS HALLAZGOS

Las personas con diabetes tipo 2 pueden beneficiarse del ginseng. En un estudio reciente, quienes tomaron 100 a 200 mg al día tuvieron niveles de glucemia más bajos que los que recibieron un placebo.

## PRESENTACIONES.

**Envases de 90 cápsulas de 500 mg.**  
**Envase de Ginseng + Jalea Real de 90 perlas 500 mg.**

**"La peor enfermedad es la ignorancia"**  
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina