



GINSENG & JALEA REAL

ALIMENTO: "ENERGIA, VITALIDAD, ESTRES, COLESTEROL"

<http://www.lindisima.com/ayurveda/jalea-real.htm>

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. (Más información en [pagina 19](#))

En términos científicos la jalea real es mayormente agua (60 a 70%), carbohidratos (hidratos de carbono), azúcar y un poco de grasa pero tiene vitaminas, aminoácidos y sales. La combinación aunque alimenticia no es impresionante para muchos científicos. En la medicina natural la jalea real se considera un alimento preciado, rico en aminoácidos y micro nutrientes y con grandes beneficios para la salud. Solo se necesita tomar un poquito cada día de 100 a 400 mg para obtener sus beneficios (esto es unas pocas gotas).

En medicina natural se cree que la jalea real que ayuda a:

- Fortalecer el sistema inmunológico
- Mejorar el asma
- Mejorar o prevenir artritis o múltiple esclerosis
- Reducir los síntomas de menopausia
- Fortalecer las actividades íntimas
- Bajar el colesterol
- Ayudar en enfermedades como pancreatitis, insomnio y otros
- Mejorar la fertilidad en hombres y mujeres (especialmente beneficiosa en vegetarianos)

Desafortunadamente no hay estudios que prueben estos beneficios y posiblemente son exagerados. Pero ha habido un estudio pequeño que demuestra que la jalea real puede ayudar a bajar el colesterol y no se le ha estudiado en otras áreas en humanos.

DOSIS RECOMENDADAS:

Tomar de 1 a 3 cápsulas al día, con un vaso de agua.

PRESENTACION:

90 perlas de 500 mg.