

El ginseng es conocido como una hierba adaptógena. Un adaptógeno es una hierba que regula y ayuda a manejar el estrés del cuerpo y mantener la vitalidad. Los adaptógenos son utilizados para la revitalización de largo plazo y no para obtener energía inmediata como estimulantes del sistema nervioso central tales como cafeína.

Ginseng se cultiva en muchas partes del mundo. Las raíces son la parte de la planta que se utiliza para todos los productos de ginseng. Cada variedad tiene sus propios beneficios para la salud. beneficios de ginseng son acumulativos. Tomar la hierba durante varios meses a un año es mucho más eficaz que las dosis a corto plazo. Ginsengs se utilizan en muchas fórmulas orientales para complementar otras

hierbas.

Ginseng, en general, proporciona energía a todos los sistemas del cuerpo, es un estimulante para los centros del cerebro y de la memoria, ayuda a reducir el colesterol y regula el uso de azúcar en el cuerpo. El ginseng también promueve la regeneración de la tensión y la fatiga. Todos los Ginsengs contienen cantidades mensurables de germanio, un oligoelemento también en los hongos.

Panax ginseng, (también conocido como ginseng asiático, ginseng coreano, ginseng chino, Ren Shen, Xi Yang Shen, o decir Yang Suma), cultivada en Corea es el más amplio espectro de todas las hierbas adaptogénicas. También se considera una de las hierbas más preciadas y caras. Panax ginseng estimula tanto a largo como a corto

plazo de la energía, por lo que se conoce como un tónico yang reposición de Qi (energía.)

Panax es rico en fitohormonas para los hombres y de las mujeres problemas. Para los hombres que ayuda en la formación de testosterona y para las mujeres que protege contra el cáncer de mama, de ahí el término adaptógeno (que se adaptará a las necesidades del cuerpo, no importa lo que se necesita y no importa lo que el sexo). Por esta razón, el Panax también encaja en la categoría afrodisíaco. Panax Ginseng se utiliza para mejorar el sistema inmunológico, la impotencia y la eyaculación precoz, la falta de sueño y el agotamiento nervioso. Es especialmente útil para cuerpos mayores con condiciones debilitantes

Contraindicaciones: Panax, lo que significa la panacea, no es universalmente aplicable en todas las enfermedades, como su nombre lo indica. Yang Ginsengs no debe tomarse durante la enfermedad inflamatoria aguda o para la bronquitis. Utilice el yin ginseng americano para la bronquitis. El yang Ginsengs se utilizan en combinación con otras hierbas para templar su carácter de gran alcance.

ginseng americano (*Panax quinquefolius* También se llama, Xi Yan Shen) es un tónico yin. tónicos yin se están enfriando y la desaceleración en la naturaleza. El ginseng americano se utiliza en China para las fiebres y el agotamiento debido a las enfermedades crónicas desgastantes. También se utiliza para tratar la tos relacionados con las deficiencias

pulmonares (como tuberculosis, infecciones bronquiales o asma.)

ginseng siberiano (también llamado eleutero o *Eleutherococcus senticosus*) proviene de China. Es conocido por sus efectos energéticos a largo plazo en las glándulas suprarrenales y la circulación. En este día y edad, la mayor parte de nuestra población estadounidense es sobrecargar sus glándulas suprarrenales con el exceso de estrés. Hay demasiadas tareas que nos tientan para utilizar nuestro tiempo disponible. Estamos gastando menos y menos tiempo con nuestras familias y hacer lo que nutre nosotros (nuestro propósito de vida o Dios Path.) Ginseng siberiano es una hierba tónica yang, por lo que estimula tipo rápido, caliente, energía masculina de la función. El ginseng siberiano se ha utilizado

para afecciones reumáticas, baja vitalidad, y el hígado débil y energía de los riñones de aproximadamente 2000 años. Se considera un menor calentamiento (menos yang) que las variedades de Panax (por lo tanto más seguro.)

Yo uso de ginseng siberiano en mi “Fórmula perro viejo” para aumentar la circulación a los músculos de los glúteos y baja de la columna. Una vez tuve un cliente que vino en forma regular para la Fórmula perro viejo por sus dos shelties muy envejecido. Noté que llegaron en un poco más regular de lo que deberían para la dosificación me habían recomendado. Cuando les pregunté sobre ello, confesaron que ellos también estaban usando el producto con resultados fabulosos. Me gusta demasiado y lo uso de vez en cuando para la temporada de

jardinería.

*Panax notoginseng* (también conocido como *Pseudoginseng* o San Qi) se cultiva en China y se utiliza como analgésico y para detener hemorragias internas y externas. También se añade a los tratamientos para la enfermedad cardíaca coronaria y angina de pecho. Muy interesante, San Qi fue ampliamente utilizado por los norvietnamitas durante la guerra de Vietnam para aumentar las tasas de recuperación de heridas de bala. Evita este durante el embarazo. Le puede causar daño al feto.

ginseng silvestre, de Manchuria, se considera el mejor, pero es extremadamente caro. Durante siglos en el Oriente, de grado superior raíces de ginseng se han valorado más que el oro.

Ginseng viene en dos variedades, rojo y blanco. Ginseng rojo se cura con vapor que le da su color y atributos yang.

Así, la próxima vez que vaya a la tienda de alimentos saludables, no sólo pregunta por el ginseng, sea específico.

[Source](#) by [Denice Moffat](#)