Ginseng - Panax ginseng

Ginseng - Panax ginseng

Plante:

En flerårig urt. En enkelt blomsterstilk som etter blomstring danner en klase med røde bær.

Bruk:

Radix ginseng: ginsengrot. Når ginseng dyrkes, høstes roten tidligst etter 4 år (etter at den første blomstringen har skjedd). Hvit og rød ginseng er samme art. For å få rød ginseng, dampes roten i flere timer. Ginseng er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

Adaptogen, tonikum, afrodisiakum, fruktbarhetsmiddel, blodsukkersenkende, kolesterolsenkende, immunstyrkende, antioksydant, leverstyrkende, øker konsentrasjonen og utholdenheten.

Hjelper mot:

Stress, følelsesmessige belastninger, nedsatt motstandskraft, høyt blodtrykk, alderdomssvekkelse, anemi, kreft, menstruasjonsplager, tretthet, hodepine, forkjølelse, influensa, hjertelidelser, kvalme, svimmelhet, glemsomhet, barnløshet og diabetes.

Generelt:

Ginseng har i østasiatiske land vært brukt i tusener av år til å dempe stress, styrke konsentrasjonen og øke den fysiske og mentale yteevnen. Den fungerer som et generelt tonikum (styrkende middel), og som et adaptogen som kan gjenopprette kroppslig balanse og øke motstandskraften mot stress og sykdommer. Ginseng kan også fungere som et afrodisiakum (middel til å vekke eller forhøye kjønnsdriften), og i følge kinesisk tradisjon skal den kunne gi økt livslengde. Asiatisk ginseng er stimulerende og varmende (yang), i motsetning til amerikansk ginseng som betraktes som beroligende og avkjølende (yin).

Ginseng er grundig utforsket i Kina, Japan, Korea, Russland og mange andre land de siste 20-30 årene. De bemerkelsesverdige adaptogene egenskapene er blitt dokumentert. Forsøk viser at ginseng i utpreget grad øker kroppens

© Viten.org

kapasitet til å klare sult, ekstreme temperaturer og mentalt og emosjonelt stress. Videre har ginseng en beroligende effekt når kroppen krever søvn. Dessuten forbedrer ginseng immunforsvaret og resistensen overfor infeksjon, samt at den bedrer leverfunksjonen og er en svak antioksydant. Aktiviteten til ginseng er basert på en effekt på hele kroppen, snarere enn på en virkning på et bestemt organ eller system.

I Kina brukes ginseng mest som stimulans, en styrkende legeplante for atleter og andre som er utsatt for fysisk stress, som mannlig elskovsmiddel og som styrkende middel for eldre og gamle. Den tas for å gjenopprette vitalkraften (qi eller chi). I det nordlige og sentrale Kina brukes ginseng tradisjonelt av mennesker fra de er middelaldrende, og hjelper dem til å holde ut en lang og kald vinter. I tradisjonell kinesisk medisin blir ginseng vanligvis foreskrevet sammen med andre urter, og inntatt som et avkok.

De vanligste bruksområdene for ginseng i vestlige kulturer er:

Gir energi når man føler seg trett eller fysisk og mentalt svekket.

Demper stress

Rekonvalesens etter operasjoner og langvarige sykdommer.

Regulering av og blodsukkerverdiene hos personer med gammelmanns-diabetes.

Atleter og kroppsbyggere bruker det som et styrkeoppbyggende middel.

Det er til hjelp ved behandling av mannlig infertilitet.

Andre navn:

- Familie: Araliaceae - Bergflettefamilien
- Latin: Panax ginseng
- Engelsk: Mullein
- Norsk: Ginseng
- Svensk: Ginseng
- Dansk: Ginseng
- Tysk: Ginsengwurzel
- Fransk: Racine de ginseng

© Viten.org