

Η Ρίζα της Ζωής: Οι Αρχαίοι το Θεωρούσαν Φάρμακο για ΟΛΕΣ τις Ασθένειες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[οι-αρχαιοι-to-thewroisan-farmako-gia-oles-tis-astheneies-1](#)

Ένα φυτό-πανάκεια!

Ετυμολογικά σημαίνει «ανθρώπινη ρίζα», εξαιτίας του χαρακτηριστικού διχαλωτού σχήματος που έχει η ρίζα του, η οποία θυμίζει ανθρώπινα πόδια. Το όνομα του, «Ginseng» έχει κινεζική προέλευση. Όσο για το βοτανολογικό του όνομα «Panax», προέρχεται από την ελληνική λέξη «πανάκεια».

Στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική, χρησιμοποιείται για περισσότερα από 2.000 χρόνια και πολλοί λαοί, ανάμεσά τους και οι αρχαίοι Έλληνες, το θεωρούσαν φάρμακο για όλες τις ασθένειες. Αποτελεί και σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα βότανα στον κόσμο και οι τονωτικές και θεραπευτικές ιδιότητές του το κατατάσσουν στα σημαντικότερα φυσικά βοηθήματα για την τόνωση του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα είδη ginseng

Ο όρος ginseng αναφέρεται σε διά-φορα είδη του γένους Panax της οικο-γένειας Araliaceae. Τα δύο πιο γνωστά είναι το ασιατικό ginseng (Panax Ginseng), του οποίου ποικιλίες είναι το κινεζικό και το κορεατικό, και το αμερικανικό ginseng (Panax quin-que-folius). Ωστόσο, η ίδια ονομασία έχει δοθεί κάπως παραπλανητικά και σε ορισμένα άλλα είδη φυτών που έχουν παρόμοιες ιδιότητες με το ginseng, όπως το ρωσικό ή σιβηριανό ginseng (Eleutherococcus senticosus), το βραζι-λιάνικο ginseng (Pfaffia pani-culata) και το ινδικό ginseng (Withana somnifera).

[Fresh ginseng stick for sell](#)

Fresh ginseng stick for sell

Ένα φυτό-πανάκεια

Η βασική ομάδα δραστικών συστατικών του ginseng είναι τα ginsenosides, στα

οποία, σύμφωνα με τους ερευνητές, οφείλονται οι ευεργετικές του επιδράσεις, δηλαδή η τονωτική, αντιφλεγμονώδης, αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση του. Το ginseng θεωρείται από πολλούς εξαιρετική προσαρμοσιογόνος ουσία, που σημαίνει ότι επαναφέρει την ισορροπία του οργανισμού. Είναι ένας από τους καλύτερους φυσικούς τρόπους για να τονώσετε το σώμα και το πνεύμα σας και, ενώ δεν θεραπεύει συγκεκριμένες παθήσεις, πιστεύεται ότι προσφέρει ευεξία και μακροζωία. Φαίνεται να απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό, να βοηθά στην απορρόφηση βιταμινών και μετάλλων και να συμβάλλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Έρευνες έχουν δείξει ότι, αυξάνει την αντοχή και την ζωτική διάθεση, ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο και την κόπωση, βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος σε περιπτώσεις υπότασης, βελτιώνει την πνευματική απόδοση, αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης και ενισχύει τη μνήμη. Επίσης, υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Ωστόσο, χρειάζονται ακόμη αρκετές έρευνες για να επιβεβαιωθούν όλες αυτές οι ξακουστές ιδιότητές του.

Σε τι μορφές κυκλοφορεί

Ρίζα ginseng μπορείτε να βρείτε σε καταστήματα με βότανα, αλλά είναι αρκετά ακριβή. Κυκλοφορεί, επίσης, σε συνδυασμό με άλλα βότανα με τη μορφή δισκίου, κάψουλας και αμπούλας. Στην αγορά θα βρείτε, τέλος, χυμούς που περιέχουν εκχύλισμα του βοτάνου και πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής.

Πώς να το πάρετε

Αν θέλετε να τονώσετε τον οργανισμό σας, μία αμπούλα ή δύο κάψουλες την ημέρα είναι αρκετές για να νιώσετε καλύτερα. Μπορείτε, επίσης, να μασήσετε ένα μικρό κομμάτι της ρίζας του φυτού, η οποία είναι όμως λίγο πικρή, ή να την κάνετε σκόνη και να την προσθέσετε στις σαλάτες και στο φαγητό σας. Μπορείτε, τέλος, να φτιάξετε τσάι: Σιγοβράζετε 3 γρ. ρίζας σε 2 ποτήρια νερό για περίπου 1 ώρα, στραγγίζετε και πίνετε 1 ποτήρι 2 φορές την ημέρα για 3-4 εβδομάδες. Μπορείτε, επίσης, να βράσετε τη ρίζα 2 φορές, να κρατήσε-τε το πρώτο αφέψημα μετά από 45 λεπτά περίπου βράσιμο και, αφού αλλάξετε το νερό, να φτιάξετε, επαναλαμβάνοντας τη διαδικασία, άλλη μία δόση.

Πότε να το πάρετε

Καλό είναι να παίρνετε το ginseng το πρωί και όχι το βράδυ, καθώς μπορεί να προκαλέσει αϋπνία. Αν είστε νευρικοί, μην το καταναλώνετε σε μεγάλες ποσότητες και αποφεύγετε την ταυτόχρονη λήψη άλλων διεγερτικών, όπως η καφεΐνη, γιατί μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση και γαστρεντερικές διαταραχές. Τέλος, επειδή η μακροπρόθεσμη δράση του δεν έχει μελετηθεί αρκετά, καλύτερα να μην το καταναλώνετε πάνω από 3 μήνες. Κάντε ένα διάλειμμα 7-14 ημερών κάθε 2-3 εβδομάδες χρήσης.

Image not found or type unknown

Ανεπιθύμητες ενέργειες

Γενικά, θεωρείται ασφαλές βότανο και, μέχρι σήμερα, δεν έχουν διαπιστωθεί βλαβερές επιδράσεις του στον οργανισμό. Σε μεγάλες ποσότητες, όμως, μπορεί να προκαλέσει νευρικό-τητα, ευερεθιστότητα, υπερδιέγερση, αϋπνία, πονοκέφαλο,

δερματικά προβλήματα (εξανθήματα, φαγούρα), ναυτία, διάρροια, πρήξιμο, -διαταραχές στην πίεση του αίματος, πόνο στο στήθος.

Τι πρέπει να προσέξετε

Η ποσότητα ginseng που θα λαμβάνετε εξαρτάται από το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε, γι' αυτό, πριν ξεκινήσετε τη λήψη του βοτάνου, συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

Η περιεκτικότητα των διάφορων σκευασμάτων που κυκλοφορούν στην αγορά διαφέρει, διαβάζετε, λοιπόν, με προσοχή τις οδηγίες χρήσης τους.

Αν αντιμετωπίζετε καρδιαγγειακά προβλήματα, πάσχετε από σακχαρώδη διαβήτη, άσθμα, υψηλή πίεση και δυσλειτουργ-γίες του νευρικού συστήματος, δεν πρέπει να παίρνετε ginseng.

Αν βρίσκεστε σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού, αποφύγετε την κατανάλωσή του, καθώς δεν έχουν διευκρινιστεί οι επιπτώσεις του στα έμβρυα και στα βρέφη.

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, ακολουθείτε οποιαδήποτε αγωγή ή παίρνετε παράλληλα άλλα βότανα και συμπληρώματα διατροφής, ενημερώστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε τη λήψη του.

Από Κατερίνα Καλλίδη

Πηγή: neashmera.com