

## Gingseng (*Panax quinquefolius*)



**Otros nombres:** Baya roja, cinco dedos, ninsin

**Nombre en inglés:** Ginseng

**Parte Utilizable:** Raíz



### Propiedades curativas

Diversos estudios realizados con el ginseng, han demostrado que:

1. Contrarresta la fatiga y mejora la resistencia física. Los atletas rusos, chinos y coreanos emplean el ginseng durante su entrenamiento y antes de las competencias.
2. Contrarresta el daño causado por el estrés físico y emocional.
3. Impide el agotamiento de las hormonas de las glándulas adrenales que combaten las tensiones.
4. Mejora la memoria.
5. Estimula el sistema inmune al aumentar el número de glóbulos blancos que devoran los microorganismos causantes de enfermedades; también estimula la producción de interferon, producto químico del propio cuerpo que combate las infecciones por bacterias y virus.
6. Baja el colesterol en la sangre y también aumenta el "colesterol bueno" o lipoproteína de densidad elevada.
7. Protege al hígado del efecto nocivo de medicamentos, alcohol y otras sustancias tóxicas.
8. Aumenta la resistencia física y mental.
9. Los orientales promueven el ginseng como afrodisíaco y regulador de las funciones sexuales



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Hipotensión arterial

Enfermedades de la próstata

Impotencia sexual

Fatiga mental



### Preparación ([Ver preparaciones](#))

Se consiguen preparados comerciales como polvo de la raíz de ginseng en bolsitas para infusión, en tabletas y en cápsulas de gelatina. La dosis recomendada es de ½ a 1 cucharadita al día. Los envases comerciales indican la dosis diaria del producto. Cocimiento: se prepara con ½ cucharadita de la raíz seca por 1 taza de agua. Retirar del fuego una vez que suelte el hervor y dejar reposar durante 10 minutos. Beber hasta 2 tazas de 8 oz al día en varias dosis



**Dosificación** ([Ver dosis recomendadas](#))

Ver preparación



**Ingredientes Activos**

Saponinas, ácido panótico, aceite esencial, gencósidos vitamina B, azúcar, mucina y almidón

[www.medicinalesplantas.com](http://www.medicinalesplantas.com)