

1. DESCRIPCIÓN.

El ginseng, es una planta del género *Panax*, y en la actualidad es una de las plantas medicinales más populares que existen. Esta planta medicinal es una planta pequeña de la familia de las Araliaceae, y es originaria de Asia.

Lo que se utiliza para la medicina es la raíz, que se hace carnososa y gruesa con el tiempo, y que al crecer, recuerda a la figura humana.

Además de la raíz, tiene hojas divididas en 5 lóbulos, con flores de color púrpura, dando unos frutos llamados drupas.

Estas plantas crecen en las zonas frías y en las estribaciones de montañas de China, Corea, Rusia, Japón, EE.UU y Canadá.

2. TIPOS.

Existe más de un tipo de ginseng, los más conocidos son el americano, el coreano (también llamado asiático) y el siberiano. Los dos primeros son los considerados "verdaderos" porque provienen de un género de plantas nominadas *Panax*.

El *Panax quinquefolius* crece principalmente en América y el *Panax ginseng*, crece principalmente en Asia.

El conocido como ginseng Siberiano o Eleuterococo es de la misma familia pero de un género diferente (*Eleutherococcus senticosus*) y tiene distintos principios activos, de ahí que no se pueda considerar la misma planta medicinal.

Así, solo podemos considerar de la misma especie al ginseng coreano y al ginseng americano.

El ginseng coreano, es el considerado como “yang”, estimulando la energía del organismo, mientras que el americano es más “ying” siendo sedativo y relajante.

La diferencia principal entre el coreano y el americano respecto a la acción antifatiga es que el coreano es más efectivo para la fatiga causada por condiciones nerviosas, ansiedad e insomnio, mientras que el americano es mejor para los casos donde la fatiga está caracterizada por un cansancio general y pérdida de energía.

3. LA RAÍZ.

La raíz es la parte esencial de esta planta, conteniendo los ginsenósidos y se han efectuado muchos estudios sobre esta raíz. Se han encontrado ácidos orgánicos,

proteínas, aminoácidos, vitaminas B y D, minerales, aceites esenciales, fitoestrógenos y enzimas, y todos ellos estimulan diferentes partes del cuerpo.

La raíz se utiliza con fines fitoterapéuticos y dietéticos, y el valor o el efecto de la raíz varía según la edad de la planta, dónde ha sido cultivada o el sistema de secado utilizado.

Para una maduración completa de la planta y de la raíz, se necesita esperar 6 años, y cuánto mayor sea la cantidad de ginsenósidos, mejor será la raíz.



FOTO 12. Raíz de Gingseng.

4. USOS Y PROPIEDADES.

Farmacéuticamente, la raíz de ginseng es lo que se utiliza para la obtención de la droga, con la que se hacen esteroides y anabolizantes, ya que por sus propiedades estimulantes, hace una acción parecida a la de la testosterona, y por eso, los deportistas la ingieren con frecuencia.

Además de esto, la acción básica del ginseng es la de estimulante vaso motor y del sistema nervioso.

Se puede decir que el ginseng es una planta con un efecto tónico o adaptógeno, ya que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés, en el caso de las personas.

También aumenta la capacidad de resistencia a las situaciones del estrés, combate la pérdida de memoria, aumenta la sensación general de vitalidad y la capacidad física y psíquica, y también puede ayudar en la desintoxicación de alcohol, barbitúricos y opiáceos. Además de esto, está recomendado en caso de enfermedades psicosomáticas, esterilidad, impotencia, personas dependientes de insulina, ansiedad y anemia.

5. AFRODISIACO.

Se le atribuyen propiedades afrodisíacas, pero hay que tener en cuenta que no es un afrodisíaco como tal, porque no aumenta el deseo sexual, sino que tiende a mejorar la capacidad y funcionamiento de los genitales, favoreciendo la producción de

espermatozoides y mejorando la frecuencia de la erección en el hombre y la excitación de los órganos genitales de la mujer.

Se han hecho estudios también, para ver sus efectos en los animales, y se ha comprobado que los ginsenoides aumentan el tiempo de ejercicio, estimulan la síntesis de proteínas, inhiben la agregación de las plaquetas, previenen la aparición de úlceras de estómago por estrés y aumentan la actividad del sistema inmune.

6. OTROS EFECTOS.

A pesar de que es beneficioso en muchos aspectos de nuestra salud, esta planta tiene efectos secundarios si su uso es continuado. Los efectos secundarios son cifras elevadas de tensión arterial, nerviosismo, insomnio, dolor de cabeza, urticaria, diarrea matutina e hiperestrogenismo en mujeres.

También hay que mencionar que el ginseng no debe ser consumido por niños y mujeres embarazadas.

7. TRATAMIENTO.

El ginseng se toma por vía oral, ya sea solo o asociado a vitaminas, minerales, jalea real, polen u otras plantas.

Los tratamientos suelen ser de dos meses, y en este tiempo se podrían conseguir los efectos deseados.