

Τα οφέλη του Ginseng για την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ginseng είναι μια ρίζα που τα τελευταία χρόνια βρίσκουμε συχνά σε συμπληρώματα διατροφής.

Είναι φυσικά γνωστό από πολύ παλιά, καθώς αποτελούσε ένα γιατρικό στην παραδοσιακή ιατρική της Άπω Ανατολής αλλά και της Ανατολικής Ασίας.

Τα κύρια ενεργά συστατικά του είναι οι τζινσενοσίδες, για τις οποίες μελέτες έχουν δείξει ότι μπορούν με διάφορους μηχανισμούς να οδηγήσουν σε τόνωση του οργανισμού και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Παράλληλα στο ginseng έχουν αποδοθεί και δράσεις σε σχέση με τον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου. Οι μηχανισμοί δράσης έχουν να κάνουν με τη ρύθμιση της έκκρισης ινσουλίνης, τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης αίματος και της μεταφοράς της στα κύτταρα.

Επίσης, φαίνεται να βοηθά στη μνήμη και την μάθηση και να έχει

νευροπροστατευτική δράση κατά του εκφυλισμού των νευρώνων προάγοντας έτσι την καλή υγεία του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Όλες οι παραπάνω ευεργετικές δράσεις του ginseng έχουν σημαντικό επιστημονικό υπόβαθρο, ωστόσο είναι ακόμα υπό διερεύνηση αν ένα συγκεκριμένο συστατικό ή μείγματα συστατικών που προέρχονται από το ginseng μπορούν να εξασφαλίσουν το μέγιστο όφελος στο ευρύ φάσμα παθήσεων και συστημάτων που φαίνεται να ωφελεί το φυτό.

Πηγή: neadiatrofis.gr