



Panax Ginseng

Anwendung :

Der Koreanische/ Chinesische Panax Ginseng ist der wirkungsvollste Ginseng auf der Welt. Beim Ginseng unterscheidet man zwischen dem weißen und roten Ginseng. Beide Varianten stammen aus derselben Pflanze, weißer Ginseng wird gebleicht und dann getrocknet, roter Ginseng behält durch die Behandlung mit heißem Dampf seine Farbe. Durch diese Behandlung mit 120 Grad heißem Wasserdampf wird er haltbarer (spielt aber bei der Anwendung in Kapseln keine Rolle), die enthaltenen Vitamine, Enzyme und andere natürliche Wirkstoffe verlieren aber einen gewissen Teil Ihrer Wirksamkeit. Ginseng wird in Korea seit langer Zeit kultiviert. Das Wachstum der Pflanzen ist sehr langsam, erst etwa sechs Jahre nach der Aussaat kann man den "Sechsjährigen" Ginseng ernten, der jedoch in der Qualität noch nicht dem "Zehnjährigem" entspricht. Ausgewachsene Ginseng-Wurzeln von 150 Jahren und mehr werden mit einem Vielfachen in Gold aufgewogen. Der Vertrieb dieser hochwertigen Ginsengprodukte wird in Korea behördlich kontrolliert.

Herz, Kreislauf, Blutdruck: Die chinesische Wurzel stabilisiert den Kreislauf. Zudem beeinflusst sie den Blutdruck: Ist er zu hoch, wird er gesenkt. Ist er zu niedrig, wird er erhöht. Gleichzeitig stärkt Ginseng die Kontraktionskraft des Herzens, die Durchblutung der Herzkranzgefäße wird angekurbelt. Auch Menschen mit Durchblutungsstörungen – wie Tinnitus (Ohrgeräusche), Schwindel oder kalten Händen und Füßen – können von der Wirkung des Ginsengs auf das Herz-Kreislauf-System profitieren.

Arteriosklerose: Ginseng kann einen erhöhten Cholesterinwert (LDL) senken und den "guten" HDL-Wert steigern. Daher gilt er als natürlicher Schutzfaktor gegen Arteriosklerose (Gefäßverkalkung).

Leber: Ginseng hilft der Leber Alkohol schneller abzubauen. Außerdem schützt er vor Vergiftungen und kann eine geschädigte Leber beim Regenerieren unterstützen.

Stoffwechsel und Verdauung: Die Wurzel verbessert die Verarbeitung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Ginseng erhöht die Beweglichkeit von Magen und Darm und kurbelt die körpereigene Bildung von Insulin an. Dadurch werden Kohlenhydrate schneller abgebaut.

Stress und innere Unruhe: Ginseng hilft Stress besser zu verarbeiten. Verantwortlich dafür sind vermutlich seine hormonähnlichen Wirkstoffe, die in den Regelkreis des Gehirns eingreifen.

Nervensystem: Ginseng wirkt gleichermaßen anregend und beruhigend. Er steigert die Konzentrationskraft, Leistungsfähigkeit und Gedächtnisleistung des Gehirns und fördert einen tiefen Schlaf. Besonders empfehlenswert ist Ginseng bei andauernder Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und bei Nervenleiden,

Alter: Ginseng hat eine insgesamt verjüngende Wirkung und hilft bei sehr vielen Altersleiden, unter anderem auch bei verminderter Sexualfunktion des Mannes.

Dosierung :

Einnahme von tgl. mindestens 3 x 3 Kapseln