

8 Secretos del Ginseng





Índice de **Contenidos**

- ¿Por qué Ginseng?
- Los 8 secretos del Ginseng
- Estudios de su eficacia
- 5 Formas muy efectivas de tomar ginseng

Nota: *Toda la información que contiene esta guía ha sido fruto de la investigación viviendo en Corea del Sur, extractos de los principales organismos internacionales del Ginseng y mi experiencia personal como consumidor junto a decenas de personas.*



¿Por qué Ginseng?

Si tuviera que resumirte en 2 palabras por qué consumir Ginseng te diría:

- ¡Porque **Funciona!**

Cuando en un país asiático existe un culto a una planta y además tiene un uso continuo recomendado por el gobierno y hospitales, no tardas en darte cuenta de las razones (efectos).

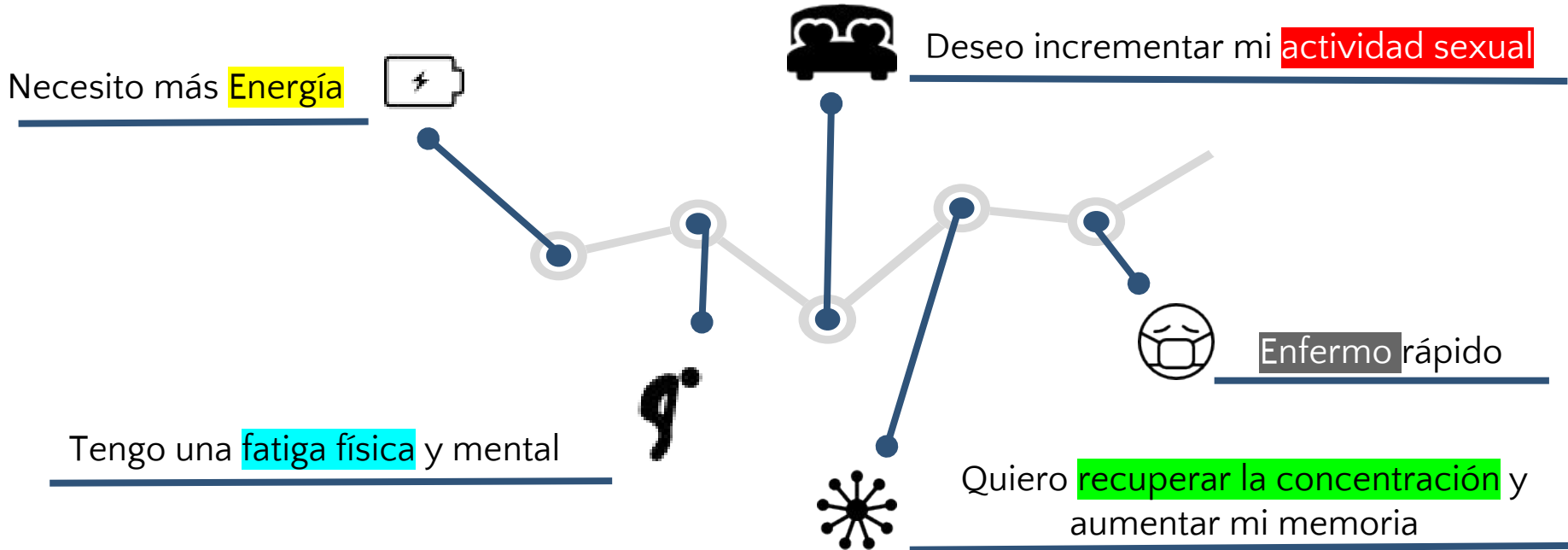
¿Exactamente por qué funciona?

La ciencia moderna ha revelado que el ginseng contiene componentes no encontrados en cualquier otra planta. Uno de estos componentes, llamado ginsenósidos, es el principal componente activo.

Los Ginsenósidos, saponinas y otros fitoquímicos del ginseng tienen propiedades **adaptagénicas** en los seres humanos que ayudan a **activar las funciones celulares del cuerpo y refuerzan la inmunidad**.



¿Alguna vez has pensado..?





Los 8 Secretos

Todos los beneficios del ginseng vienen de los **Ginsenósidos y las saponinas**. Cada elemento de estos principios activos tiene propiedades específicas que previenen/ ayudan/ mejoran los síntomas expuestos anteriormente y otros muchos efectos.

En el ginseng puedes encontrar hasta 31 clases de saponinas, otros compuestos que no son saponinas también tienen propiedades que benefician al organismo.

A continuación vas a ver diferentes **ingredientes activos** de las saponinas con sus beneficios.



RO

Propiedades del Elemento:

- Desintoxicación de alcohol
- Mejora sistema inmunológico
- Propiedades antiinflamatorias

Propiedades del Elemento:

- Control del nervio central
- Protector del hígado
- Antioxidante





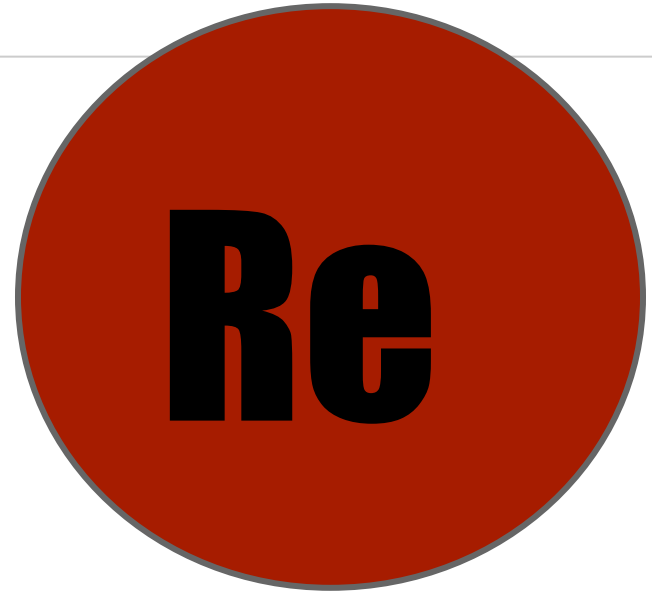
RC

Propiedades del Elemento:

- Efecto sedante
- Facilita la síntesis de lípidos
- Inhibe la peroxidación lipídica

Propiedades del Elemento:

- Regulador de la Sangre
- Antioxidante
- Previene la hiperlipidemia





Rf

Propiedades del Elemento:

- Protector de Neuronas
- Previene trombosis

Propiedades del Elemento:

- Apoya cognición
- Anti - fatiga
- Anti - tensión
- Agrega plaquetas





Propiedades del Elemento:

- Apoya funciones de memoria
- Sistema inmunológico
- Protector hígado

Propiedades del Elemento:

- Sistema inmunológico
- Análogo de insulina
- Anti - envejecimiento

Rh1

Rh2



Estudios de su Eficacia

Muchos investigadores han podido comprobar los efectos del ginseng a lo largo de los años. Para confirmar estas teorías se han realizado **experimentos con personas y animales** obteniendo beneficios añadidos que incluso antes se habían descartado.

A continuación voy a mostrarte los diferentes experimentos con sus resultados (beneficios) obtenidos.



Efectos de ginseng rojo en la **fatiga y el estrés**

En los estudios siguientes, se mostró que el ginseng rojo apoyaba funciones de energía mentales y físicas, contrariando la somnolencia ocasional, apoyando la concentración y apoyando funciones de alivio natural contra la ansiedad (no causada por enfermedad):

- ❖ 23 taxistas (edad entre 43 a 63): consumieron 4.5g de polvo de ginseng rojo diario. Kaneko et al., (2000)
- ❖ 12 enfermeros en el turno de noche: consumieron 1.2g de polvo de ginseng rojo (por 3 días) Hallstrom et al., Comparative Medicine East and West (1982)
- ❖ 38 estudiantes voluntarios: consumieron 2.0g de polvo de ginseng rojo diario (por 30 días) Johnson et al., Proc. 3rd Int'l Symposium on Ginseng (1980)



Efectos de ginseng rojo en la **en el sistema** **inmunológico**

Estado actual

En 1918, la gripe española causó la muerte de 35 millones

- ❖ Algunos expertos creen que esto fue causado por un caso del virus H1N1 (gripe aviar). 30% de una población total de 2 billones fueron infectados con el virus.
- ❖ En el caso del brote de la gripe aviar, toma 6 meses para que el virus se expanda a través de una nación
 - La gripe aviar tiene una de las mayores tasas de infección en el mundo
- ❖ Recientemente, 258 personas fueron infectadas con el virus en 10 países, entre ellos 153 fallecieron a causa del virus
- ❖
 - Las áreas con más casos- Indonesia (56 muertos), Vietnam (42 muertos), Tailandia (17 muertos), y China (14 muertos)



Efectos de ginseng rojo en la **en el sistema** **inmunológico**

Resultados del estudio [Influencia de porcino]

- ❖ En el caso de los ratones que consumieron extracto de ginseng rojo por 14 días antes de la infección, la **tasa de supervivencia fue de 80%**, mientras que los ratones que no consumieron el extracto tuvieron una tasa de supervivencia de 20%.
- ❖ Está comprobado que los efectos protectores del extracto de ginseng rojo son debido al apoyo de un aumento natural del interferón después de tomar el ginseng rojo, incrementando el sistema inmunológico.

Investigadores

- ❖ Exámenes en animales: Dr. Sang Hee Seo, Departamento de medicina veterinaria de la Universidad nacional Chungnam (2007,2009), Dr. Sang-Moo Kang, Universidad Emory (2008, 2010)
- ❖ Exámenes de células- Dr. Sang Hee Seo, Departamento de medicina veterinaria de la Universidad nacional Chungnam (2007)



Efectos de ginseng rojo en la **anti envejecimiento**

- ❖ El envejecimiento es natural; sin embargo, ciertos procesos bioquímicos pueden aumentar o disminuir ciertos aspectos del envejecimiento. El ginseng coreano ha comprobado sus beneficios naturales contra el envejecimiento en las funciones celulares, el efecto anti oxidante, que reduce especies reactivas de oxígeno (ROS), por oxidación lipídica.
(Han et al., Korean J. ginseng Sci, 16 228 (1992))
- ❖ ROS puede causar envejecimiento a través de oxígeno reactivo, que es generado en el cuerpo y afecta miembros celulares y facilita por oxidación lipídica (promocionando ciertos aspecto de envejecimiento). Apoyando el proceso que naturalmente inhibida ROS, el ginseng apoya funciones de anti envejecimiento.
- ❖ En exámenes, animales que consumieron ginseng rojo por un largo tiempo han mostrado una vida útil más larga
 - - en ratones, el ginseng rojo a 0.5-1% de la dosis media, consumida regularmente por humanos, fue añadida a su comida.



¿Quieres conocer más estudios sobre el Ginseng?

Si estás interesado/a en ver más estudios sobre el ginseng **contacta conmigo via email** y te mando más experimentos sin ningún compromiso.



javierdiaz_19@hotmail.com



5 Formas muy efectivas de tomar ginseng

Puedes tomar el ginseng de muchas maneras aunque realmente los efectos del ginseng dependerán de:

❖ Tipo de Ginseng

- No es lo mismo un extracto líquido de ginseng de un 98% que una cápsula de ginseng concentrado

❖ Forma de tomarlo

- Depende del estado del ginseng (corteza, polvo, líquido, cápsula) determinará el tiempo de absorción en tu cuerpo.

❖ Tu organismo



Ginseng Crudo



Esta es la manera **más efectiva** sin duda de tomar ginseng.

- ❖ Consiste en masticar ginseng crudo después de una comida
 - Una manera de tomarlo es dividir la corteza en dos partes y tomarlas a lo largo del día
 - Si encuentras demasiado amargo el sabor del ginseng, es mejor **probarlo con miel**. Este es el procedimiento:
 - Corta finas rodajas de ginseng, sumérgelo dentro de un tarro de miel, prueba una cucharada y si está a tu gusto mézclalo con té para beberlo.

Desde [aquí](#) puedes comprar **corteza de ginseng** de mucha calidad de la *Korean Red Ginseng Cooperative*



Ginseng Crudo



Personalmente este tipo de ginseng es el que más he probado en Seúl (Corea del Sur).

No te voy a mentir, este tipo de ginseng es de los **más caros** que existen en el mercado, pero es un método muy potente ya que los beneficios aparecen bastante rápido respecto a otras formas de tomarlo.

Además es más natural ya que la corteza son láminas de la propia raíz que supera los 6 años.

[El ginseng coreano](#)

Foto: Yo con una caja de [corteza de ginseng](#)





Extracto Polvo



Otra forma de tomar el ginseng es disolverlo en agua caliente o en té.

Se ha demostrado que al ingerir el extracto de ginseng disuelto en un líquido la absorción es bastante rápida, además como la raíz está molida no pierde apenas propiedades.

En mi caso siempre mezclaba el ginseng disuelto en agua con miel, ya que puede ser tener un sabor un poco amargo.

En Asia esta es una de las formas más populares de consumir el ginseng ya que la sopa es una comida diaria y es muy fácil realizar la mezcla.

Desde [aquí](#) puedes comprar **extracto de ginseng** de mucha calidad marca Tong -il



Extracto Líquido



Muy similar al extracto en polvo,

Se puede utilizar para ensaladas, sopas, salsas y cualquier formato que permita disolver el líquido de aspecto un poco vistoso.

Este tipo de ginseng suele estar **muy concentrado** por lo que la concentración de saponinas es enorme.

Con **tomar 1 gr** o una cucharadita al día es suficiente, **siempre disolverlo en agua o té caliente**.

Desde [aquí](#) puedes comprar **extracto líquido de ginseng** de mucha calidad marca *Vivant*. Este producto contiene unos **80mg/g** de saponina por lo que supera la media.



Cápsulas



Esta es la forma más sencilla de tomar ginseng sin complicarse la vida, en formato cápsulas.

No tengo mucha experiencia en tomar cápsulas de ginseng ya que en Asia se toma más natural, pero últimamente están apareciendo productos en el mercado en este formato.

Cada cápsula se compone de extracto de ginseng en pequeñas cantidades.

Se recomienda **tomar 2 al día** y hacer descansos de 15 días después de terminar el paquete.

Desde [aquí](#) puedes comprar **50 cápsulas de 500 mg** de alta calidad de la marca Tong -il



¿Dudas?

Cualquier duda/ información que necesites saber contacta conmigo a través de:

- **Email:** javierdiaz_19@hotmail.com
- **Skype:** diazlee1



GRACIAS

Espero que esta guía te haya servido para entender el poder de esta magnífica planta que poco a poco se está extendiendo en el mundo.



En esta guía hay enlaces a **productos de afiliados**, es decir, si realizas una compra a través del enlace yo cobraré una pequeña comisión. Si alguna vez vienes a Corea me avisas y te invito a comer, y por supuesto, cualquier duda pregúntame.