

Remédio Caseiro

# Ginseng: tudo que você precisa saber em 2 minutos antes de consumir



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Ginseng foto criado por dashu83 - br.freepik.com

## **Ginseng: tudo que você precisa saber em 2 minutos antes de consumir**

Em termos gerais, ginseng é uma variedade de plantas de raízes curtas e crescimento demorado, uma característica do ginseng é possuir uma raiz grossa no meio cercada de pequenas ramificações.

Existem 2 tipos principais de ginseng: o ginseng americano (*Panax quinquefolius*, L.) e o ginseng asiático (*P. Ginseng*) e a concentração de compostos ativos pode variar entre esses dois tipos.

### **Benefícios do ginseng para saúde**

O ginseng é usado milenarmente na medicina chinesa e acredita-se que o ginseng asiático seja mais estimulante que o ginseng americano.

Acredita-se que o ginseng americano tenha um efeito mais relaxante, já o ginseng asiático um efeito mais revigorante.

Ginseng: tudo que você precisa saber em 2 minutos antes de consumir

Um estudo mostrou que o ginseng tem dois compostos principais: ginsenosídeos e gintonina que se complementam fornecendo diversos benefícios para o corpo.

Acredita-se que ambas as variedades de ginseng promovam o aumento de energia, relaxamento, auxiliem no tratamento de diabetes, reduzam o nível de colesterol no sangue e auxilia no tratamento de disfunção sexual em homens.

São benefícios conhecidos do ginseng:

- Ação antioxidante e anti-inflamatória
- Tratamento de disfunção erétil
- Aumento da imunidade
- Reduz os níveis de açúcar no sangue
- Prevenir a gripe
- Aumento de energia
- Melhora na função cognitiva

## Efeitos colaterais

Apesar de ser natural e seguro, o ginseng pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Foram reportados os seguintes efeitos colaterais:

- Dor de cabeça
- Dificuldade para adormecer
- Diarreia
- Reações na pele

Uma dica para minimizar ainda mais os efeitos colaterais é sempre ver como seu corpo reagirá depois da primeira que consome uma pequena quantidade desta planta.

## Quem deve ter atenção especial no uso do ginseng?

Pessoas que estão fazendo uso de medicação para diabetes devem

Ginseng: tudo que você precisa saber em 2 minutos antes de consumir

acompanhar de perto o uso de ginseng, monitorando constantemente os níveis de açúcar no sangue para garantir que estes níveis não fiquem abaixo do recomendado.

Pessoas que fazem uso de medicação anticoagulante, pois o ginseng pode reduzir a eficácia destes medicamentos.

Grávidas e lactantes devem evitar o consumo de ginseng pois este pode causar sangramento vaginal e inchaço nos seios.

O consumo de ginseng também não é recomendado para crianças.

## **Conclusão:**

Agora você já sabe o que é ginseng e quais seus benefícios para saúde assim como seus possíveis efeitos colaterais (apesar de raros).

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.