

Remédio Caseiro

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



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.