

GINSENG

NOME CIENTÍFICO: *Panax ginseng C.A. Meyer* (Não confundir com *Panax quinquefolium*, chamado de "Ginseng Americano", o qual não possui algumas propriedades do Ginseng Coreano)

NOME POPULAR: Ginseng, Ginseng Coreano (Não confundir com o "Ginseng Brasileiro", *Pfaffia paniculata*, a qual possui propriedades diferentes, ou com o "Ginseng Siberiano", *Eleutherococcus senticosus*, que mostrou ter propriedades semelhantes ao original, contudo não é o verdadeiro ginseng.

FAMÍLIA BOTÂNICA: *Araliaceae*

PARTE UTILIZADA: Rizomas e raízes dessecadas.

PRINCÍPIOS ATIVOS

- Glicosídeos Saponínicos triterpênicos tetracíclicos e pentacíclicos, cujo teor nas raízes pode variar de 0,5 a 3%, denominados **ginsenósidos**;
- **Esteróides**, semelhantes aos hormônios sexuais;
- **Vitaminas B2, B12 e C**;
- **Óleos essenciais**(limopeno, terpineol e citral);
- **Mucilagem**;
- **Sais Minerais**;
- **Amido**;
- **Goma**;
- **Ácidos graxos**.

DESCRIÇÃO

Originário da região da China, Manchúria e Coréia do Norte, o Ginseng é uma das plantas mais conhecidas pelos povos orientais sendo utilizada na China há mais de 3000 anos. É uma planta herbácea de raiz fusiforme ou cilíndrica, algumas vezes ramificada, medindo cerca de 5 a 12 cm e chegando a 1m quando é arrancada com a idade de 10 anos. Suas raízes secundárias lembram a forma de pernas humanas e a base do caule a cabeça. Possui folhas em forma de palma, com cinco folíolos e flores esverdeadas, em umbela, as quais aparecem no fim do verão.

Quando se retira a periderme das raízes secas, trem-se o "ginseng-branco", enquanto o "ginseng-vermelho" é obtido expondo-se as raízes ao vapor d'água, seguida de secagem, sem retirada da periderme.

AÇÕES E INDICAÇÕES

É indicado como estimulante do Sistema Nervoso Central, possuindo ação moduladora. Experimentos comprovam que o Ginseng aumenta a velocidade de raciocínio e reduz a fadiga por excesso de trabalho.

Possui a propriedade de potencializar a insulina e, portanto atua nos estados de hiperglicemia.

Exerce atividade cardotônica, onde o efeito é similar ao dos digitálicos. Tem também ação antiarrítmica.

É estimulador da hematopoiese, aumentando a taxa de hemoglobina e glóbulos vermelhos.

Diminui os níveis hepáticos do colesterol em caso de hipercolesterolemia.

Aumenta o apetite e melhora a digestão em pacientes anoréticos.

Possui atividade imunitária.

CONTRA-INDICAÇÃO E TOXICIDADE:

Baixa toxicidade. Em uma superdosagem pode ocasionar insônia, cefaléia e palpitações.

POSOLOGIA

- **Decocção:** 1g de raiz em 250ml, servir em três minutos. Uma xícara ao dia pela manhã.
- **Extrato líquido (1:1):** 15 a 30 gotas, uma ou duas vezes ao dia.
- **Tintura (1:5):** 50 a 100 gotas, uma ou duas vezes ao dia.
- **Extrato seco (5:1):** 200mg/dia. Tomar pelas manhãs.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. KHALSA, D.S. Longevidade do cérebro. 12ª edição
2. PR VEDEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição, 1998
3. SIMÕES, C.M.O. Farmacognosia da Planta ao Medicamento. 1ª edição, 1999
4. SCHAWENBERG, P; PARIS, F. Guia de lãs Plantas Medicinales. Omega, 1980
5. BOTSARIS, AS. Fitoterapia Chinesa e Plantas Brasileiras, Ícone, 1995.
6. Quimer ervas e especiarias – Literatura Técnica