

SuperCib^o.com

TUTTO SUI NUTRIMENTI NATURALI PER VIVERE AL 101%

Ginseng, questo (s)conosciuto

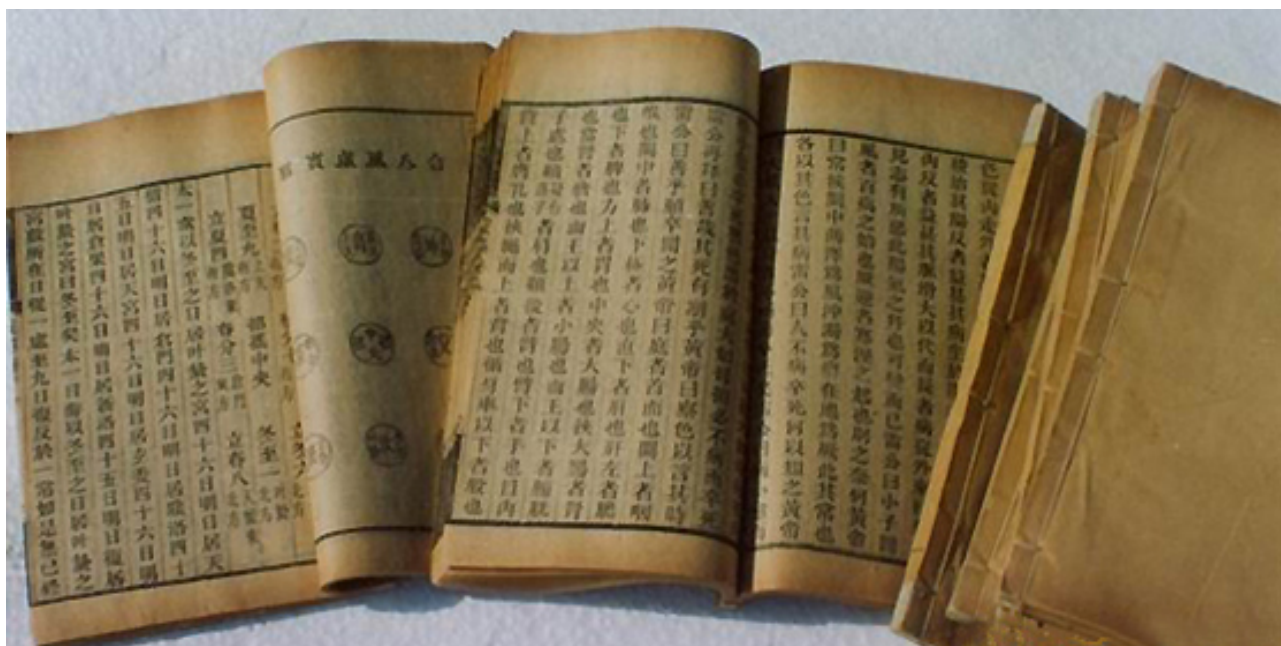




Ginseng. Quanti di noi hanno già sentito parlare di **ginseng**? Probabilmente molti sapranno anche che quello che noi utilizziamo è una radice e che proviene da qualche parte dell'Asia. Mai provato un caffè al ginseng? Mai sentito parlare di integratori al ginseng? Sembrerebbe che sia ormai un alimento che tutti conosciamo perfettamente, ma quanti sanno davvero quali **benefici** può dare il ginseng al nostro organismo e soprattutto perché? Andiamo a scoprirlo insieme, perché il ginseng è davvero un alimento che può farci vivere la nostra vita al 101%!

Innanzitutto cos'è davvero il ginseng che noi assumiamo. Non è altro che una **radice** commestibile, come può essere una carota, ad esempio. Crescendo principalmente in **Asia Orientale** (quindi Corea, Vietnam, Cina ma anche Siberia) oltre che in alcune parti del Nord America, il nome deriva dal cinese 人蔘, *Rén Shēn*, che significa a grandi linee *pianta/radice dell'uomo*, ma non solo. La pianta di cui è radice è chiamata *panax*, che ha la stessa derivazione del nostro *panacea* che altro non è se non un rimedio, una guarigione. Quindi già dal nome capiamo che il ginseng ha delle proprietà al di fuori dell'ordinario ed è a tutti gli effetti un super cibo¹.

Una cosa che forse non tutti sanno è che le radici di ginseng possono essere di varie forme: dalla forma di drago, a quella di bambino, fino alla più pregiata, quella di **forma umana**. Quest'ultima è quella che comunemente viene usata nella medicina tradizionale cinese e, oltre all'aspetto puramente medico, spesso viene utilizzata anche la "magia", visto che le parti antropomorfe della radice o addirittura intere radici che sembrano parti del nostro organismo vengono usate per curare esattamente quella parte malata del corpo. Medicina, quindi, ma misticismo anche. Un legame che non riusciremo mai a distinguere davvero nella **medicina tradizionale cinese** e forse è anche bello così. D'altronde il ginseng fa parte di questa medicina già dal principio, normalmente collocato nella raccolta *Shen Nong Ben Cao Jing*, che è un insieme di tradizioni orali (messe in forma scritta tre secoli prima di Cristo) che trattano principalmente di erbe, di guarigione e di medicinali attribuita all'imperatore cinese **Shen Nong**, lo stesso che secondo la leggenda inventò l'**aratro** e l'arte di **dissodare la terra**.



Shen Nong Ben Cao Jing, il Classico di Materia Medica dell'Imperatore Shen Nong

Tanti accomunano al ginseng un altro alimento, la [maca](#). Questi due super cibi sono molto differenti per ubicazione geografica, infatti la maca cresce in Perù sulle Ande, ma abbastanza simili tra loro per quanto riguarda il comportamento verso il nostro organismo. Non per niente la maca è anche chiamata **ginseng peruviano**.

Tra i principi attivi del ginseng troviamo molte vitamine (tra cui B e C in maniera particolare) e polisaccaridi, ma in maniera elevatissima sono presenti i [ginsenosidi](#), che prendono il nome proprio dalla radice. Essi sono ritenuti i principali "colpevoli" della sua grande capacità energetica. Non solo energia, ma addirittura eccitante e potente alleato delle prestazioni sessuali. Andiamo a vedere nel dettaglio i principali benefici che dà al nostro organismo².

1) EREZIONE

La principale caratteristica dei ginsenosidi è quella di facilitare la **dilatazione dei vasi sanguigni**. Studi effettuati su campioni di pazienti³ hanno dimostrato che non solo il ginseng è un potente **afrodisiaco**, ma anche un ottimo aiuto per migliorare la disfunzione erettile e la vita sessuale maschile. Quali sono le controindicazioni? Nessuna, sembrerebbe! In tutti i test effettuati non è stato riscontrato nessun problema dato dall'assunzione costante di ginseng. Attenzione, però: una patologia come la disfunzione erettile non può e non deve essere curata semplicemente assumendo un'erba medicinale, ma va sottoposta al parere di un **medico**. Anche perché gli studi effettuati a livello chimico sui principi attivi del ginseng⁴ non hanno ancora dimostrato il vero motivo per cui il ginseng abbia questi effetti benefici: le funzioni biologiche e i meccanismi di azione del ginseng, in particolare relativamente alla funzione erettile, rimangono ancora sconosciuti.

2) ENERGIZZANTE

La caratteristica per cui è più conosciuto il ginseng è il fatto di essere un ottimo **energizzante**. Tante volte viene associato ad altri alimenti che danno al nostro corpo quella scarica di energia di cui abbiamo bisogno (il caffè è l'esempio più emblematico). Sul mercato ci sono cibi, integratori, tisane, pastiglie fatte in parte con polvere di ginseng proprio per sfruttare questo suo aspetto energetico. Viene consigliato spesso in situazioni **post operatorie** per ristabilire la vitalità dell'organismo o anche solo alleviare la fatica post operatoria⁵. E' l'ideale per chi pratica **attività sportive**, in quanto aumenta le prestazioni fisiche, ma allo stesso diminuisce la stanchezza muscolare e aiuta i tempi di recupero dalla fatica. Addirittura, sempre assunto in modo costante e duraturo, il ginseng aumenta la **capacità polmonare**⁶.

3) PERDITA DI PESO

Il fatto che acceleri le funzioni metaboliche del nostro organismo può essere anche essere sfruttato per aiutare la **perdita di peso**. Sfatiamo subito un mito: assumere ginseng da solo non fa perdere peso! L'attività fisica è sempre consigliata, ma la nostra radice non è dipendente dallo sport. Certamente, sentire più energia fa anche venire più voglia di fare attività fisica e questo è uno dei motivi per cui è molto utile nel caso si voglia dimagrire. Oltre a questo, come già detto, aiuta ad **accelerare il metabolismo**, quindi l'assunzione (e non l'accumulo) delle sostanze assunte.

E poi tornano in campo i ginsenosidi, uno in particolare: il Rg3. Una ricerca riportata sul *Phytotherapy Research Journal*⁷ dimostra come questo ginsenoside inibisca la differenziazione nelle cellule che accumulano il grasso: in sostanza rendono le cellule meno abili ad accumulare cellule lipidiche, aiutando il **benessere** della nostra linea.

4) SISTEMA IMMUNITARIO

Ci sono moltissime ricerche che individuano nel ginseng un ottimo alleato per il nostro **sistema immunitario**. Una delle malattie da cui può difenderci di più sembra essere l'**influenza**. Un test condotto su 227 pazienti a cui è stato somministrato ginseng o un placebo per 12 settimane e dopo 4 settimane il vaccino anti-influenzale ha dimostrato che il numero di influenze è stato di due terzi minori nel gruppo a cui era stato dato il ginseng. Inoltre in altri test si evidenzia come, anche se il paziente si ammalasse, **l'influenza sarebbe meno duratura e i sintomi meno forti**⁸. Anche qui parte del merito è dei ginsenosidi, che stimolano la produzione di *citochina*, *cellule T* e *NK*, tutti fattori che aiutano l'organismo a difendersi da attacchi esterni, quali appunto virus (influenzali e non) e batteri⁹.

5) PRESTAZIONI MENTALI

Diversi test e studi hanno dimostrato che il ginseng aiuta l'**apprendimento**, aumenta le **funzioni cerebrali** e la **concentrazione**, soprattutto abbinato al [*Ginkgo Biloba*](#). In questo campo le ricerche sono ancora in fase di sviluppo perché è evidente che il ginseng faccia bene all'apprendimento, ma i risultati sono spesso differenti tra loro e non ci sono ancora prove empiriche di questi fatti, se non i **risultati oggettivi**. Ad esempio in alcuni casi il ginseng favorisce lo sviluppo della mente creativa e dei pensieri astratti, ma nessun miglioramento a livello di concentrazione; in altri invece è proprio la concentrazione ad essere aumentata, mantenendo i livelli cognitivi allo stesso piano¹⁰. In questo caso lasciamo parlare i risultati, piuttosto che le ricerche: ci sono casi in cui il ginseng aiuta una parte della nostra mente, altri in cui aiuta la concentrazione. In ogni caso il consiglio è sempre lo stesso: provare sulla propria pelle, o in questo caso, **mente!**



La pianta di *Panax* da cui si ricava la radice di **Ginseng**

Benissimo. Ma come assumere il ginseng? Assodato che esista il **caffè al ginseng**, ormai presente in quasi tutti i bar italiani, il ginseng è praticamente servito in ogni forma: capsule, caramelle, compresse, tisane, ecc. Essendo una radice, si può polverizzare una volta seccata e usare per tisane o appunto caffè. Ma il ginseng è anche un ottimo ingrediente per la cucina, utilizzato come spezia e sapore. Il piatto più famoso, soprattutto in Corea, è il **samgyetang**, zuppa di pollo al ginseng. Questa zuppa si trova in tutti i ristoranti di Seoul e ha la caratteristica di essere preparata con ingredienti interi, quindi nulla viene tagliato o affettato, per far sì che gli alimenti non perdano le loro proprietà nutritive, soprattutto il ginseng. Si mangia spesso d'estate, perché contiene tantissimi nutrienti e le calde giornate umide sfiancano spesso i lavoratori coreani. Comunque la **zuppa di pollo al ginseng** si trova anche sugli scaffali dei supermercati orientali, in quanto piatto famosissimo e di ottimo apporto nutritivo.



Samgyetang (zuppa di pollo al ginseng), piatto tipico coreano

Note:

- 1) http://www1.popolis.it/umab/UpLoadDocumenti/2008/3_306_PNHRNHPTMMFZ.pdf
- 2) http://pubs.ext.vt.edu/354/354-313/354-313_pdf.pdf
- 3) <http://scienza.panorama.it/salute/Altro-che-Viagra-meglio-il-ginseng>
- 4) <http://www.nature.com/ijir/journal/v23/n5/full/ijir201125a.html>
- 5) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24881470>
- 6) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1954639>
- 7) http://www.naturalnews.com/024975_ginseng_diabetes_research.html
- 8) <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/asian-ginseng>
- 9) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3659612/>
- 10) <http://www.med.nyu.edu/content?ChunkIID=35549>