



# Historia del Ginseng

## Propiedades y funciones

El ginseng es una planta herbácea ligeramente aromática cuya raíz posee numerosos elementos nutritivos para el cuerpo humano tales como minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos y vitaminas (en especial las del grupo B) que contribuyen a fortalecer y rejuvenecer el organismo.



Con la edad la piel disminuye su capacidad de renovación volviéndose áspera, opaca y poco elástica. Por ello, necesita del aporte de nutrientes que mejoren la elasticidad y aceleren el proceso de renovación celular de la piel.

Los principios activos del ginseng se caracterizan por su rápida penetración en las capas de la piel. Diversos estudios han comprobado su eficacia frente al proceso de envejecimiento ya que es un eficaz antioxidante.

## Aspecto y características

Se denomina Ginseng a numerosas especies de plantas del género panax y a otras que no lo son, pero que tienen propiedades similares. La que se conoce normalmente por la medicina china como Ginseng, es la especie Panax ginseng.

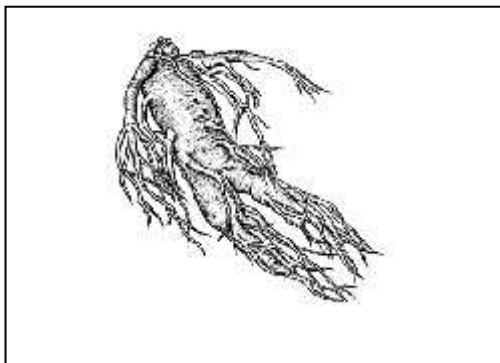


*Panax ginseng*, Ginseng chino o Ginseng es una planta pequeña de la familia de las Araliaceae. Su raíz es lo que se utiliza tradicionalmente en la medicina china. Tiene las hojas divididas en 5 lóbulos. Las flores son de color púrpura y se disponen en umbela. Los frutos son dos drupas. La raíz es carnosa y gruesa y con el tiempo adopta forma humana. Las raíces que tienen más años de formación son más ricas en principios activos. Se desarrollan en las zonas frías y estribaciones de las montañas de China, Corea, Japón, EE.UU. y Canadá.

Los principios activos del ginseng son los ginsenósidos contenidos en la raíz, siendo ésta la parte de la planta interesante desde el punto de vista fitoterápico y dietético. La cantidad de ginsenósidos que contienen los extractos de ginseng varían dependiendo de la edad de la raíz, del lugar donde se ha cultivado la planta o del sistema empleado para el secado. Hay que tener presente que para recoger las raíces se necesita esperar 6 años. Además, la cantidad de ginsenósidos presentes en el extracto no debe ser nunca inferior al 4%: cuanto más elevada sea esa cantidad, más eficaz será la raíz.

### **Historia**

El nombre científico, *Panax*, deriva del griego "panakeia", que significa "remedio universal".



El término "ginseng" deriva del chino "jen-shen," que significa "en la imagen de un hombre", por su forma similar a la silueta humana.

El ginseng es la hierba china más famosa. Su uso es ampliamente reconocido incluso en la medicina tradicional. El primer registro escrito acerca del uso del ginseng data del siglo I a.C.

La historia mostró que los primeros emperadores chinos le confirieron un gran valor al ginseng, proclamando que sus raíces poseían muchos usos, principalmente como tónico o estimulante físico y mental. Además era usado para incrementar la fertilidad y la sexualidad, y para fortalecer el cuerpo. De hecho, el ginseng fue tan estimado como droga botánica, que fue un importante artículo de intercambio comercial.