

ginseng

– förbättrar prestationsförmågan



Hälsokostrådet

NATURLIG EGENVÅRD



Ginseng från Sydkorea anses bäst. Först efter cirka sex år är den klar att skörda.

Mer energi med ginseng

Naturläkemedel och naturmedel med ginseng har många olika positiva effekter, både fysiskt och psykiskt. Ginseng hjälper kroppen att klara både yttre och inre påfrestningar. Verkningsmekanismen tyder på att ginsengpreparat ökar tillgängligheten av syre i kroppens celler. Detta har sedan positiv påverkan på många funktioner i kroppen, till exempel uthållighet, inlärning, koncentrations- och reaktionsförmåga.

Från det man börjar med en ginsengprodukt tar det ett par veckor innan man märker någon effekt.

Man vet också att kroppen tar upp förhållandevis lite av de verksamma ämnena, ginsenosider, men att de sedan finns kvar länge i kroppen, upp till två veckor. Det är alltså en mycket potent medicinalväxt som det gjorts många välgjorda vetenskapliga studier på.

Här är några områden där ginsengprodukter är effektiva:

Minskar trötthet

Att aldrig känna sig riktigt utvilad och tycka att det mesta känns besvärligt och tungt har tyvärr blivit allt vanligare. Även den som sover sex till åtta timmar per natt kan vakna trött. Trötthet påverkar vardagen mycket negativt och kan i vissa yrkesgrupper, som bland annat yrkesförare, vara en olycksfallsrisk.

Med ginseng minskar tröttheten, man känner sig piggare och har energi så det räcker hela dagen. Ginseng motverkar hängighet och håglöshet.

Ökar prestationsförmågan

Den som känner sig lite trött och tycker att det känns tungt att motionera kan ha nytta av ginseng. Hjärtfrekvensen sänks och syreupptaget ökar. Med ginsengtillskott får man också minskade nivåer av mjölksyra i musklerna, det som kan göra att benen känns stumma när man är ute och joggar.

Ginseng är inte vanebildande och klassas av olympiska kommittén som en godkänd prestationshöjare, d v s ej dopingklassad.

Förbättrar livskvalitet

Att klara vardagens påfrestningar och känna att man mår bra och fungerar väl är ett sätt att beskriva livskvalitet. Och just livskvaliteten förbättras när man tar ginseng. I en mycket uppmärksammat svensk studie med 417 personer över 25 år, behandlades 205 personer med kombinerat ginseng och vitamin- och mineralpreparat och 185 med placebo, d v s ett verkningsslöst preparat.

Resultatet visade att alla som fått ginseng fick förbättrad livskvalitet. Störst förbättring uppvisade de personer som hade en låg livskvalitet från början. Men även personer som redan från början var rätt nöjda med sina liv, mådde efter de tolv veckorna ännu bättre!

hjälp för stressade

Flera vetenskapliga studier visar att ginseng förbättrar livskvaliteten. Stress och trötthet kan lindras och du mår bättre.



Ginseng hjälper dig att orka mer.



*Både psykisk
och fysisk stress
minskar.*

bra för hjärnan

*Med ginseng kan
analysförmågan
förbättras och det
blir lättare att
koncentrera sig.*

Stoppa stressen

Stress, utmattning och utbrändhet är några av de vanligaste anledningarna till långtidssjukskrivningar. Alla former av stress, även den som kallas positiv, anses vara skadlig för hälsan.

Ginseng ökar kroppens möjligheter till avspändhet och avslappning, vilket medför att både psykisk och fysisk stress minskar.

Skyddar kroppens celler

Ginseng har en antioxidativ effekt, skyddar kroppens celler mot påverkan från fria radikaler. Fria radikaler genomborrar cellernas skal och förstör eller skadar cellens kärna.

Ginseng skyddar också hjärnans celler mot för tidigt åldrande och förbättrar inlärnings- och koncentrationsförmågan.

Stärker immunförsvaret

Ginseng har en positiv påverkan på immunförsvaret, så att kroppen lättare kan slåss mot både virus och bakterier. Ginseng stärker kroppens egna försvarsceller genom att öka aktiviteten hos de vita blodkropparna och angriper alltså inte bakterier och virus direkt.

Det är i förebyggande syfte, för att slippa bli sjuk, som ginseng har effekt. Det hjälper inte att ta ginseng vid en förkylning när man redan känner att snuvan är på gång. Ginseng kan däremot påskynda tillfrisknandet.

Påskyndar rehabilitering

Eftersom ginseng hjälper kroppen att reparera sig själv är det särskilt lämpligt att ta vid konvalescens och rehabilitering, till exempel efter en operation.

Ginseng ger till och med bättre effekter än vitaminer och mineraler när det gäller aptit, trötthet, oro och dåsigthet.

För ett aktivt liv i alla åldrar

De undersökningar som gjorts på ginseng visar att det är ett medel som passar vuxna i alla åldrar. För att få ett gott liv med mycket energi att göra det man vill, kan man komplettera med en bra livsstil. Sov tillräckligt, motionera ett par gånger i veckan och pröva gärna mental träning. Kombinera gärna ginseng med fiberrik och fettsnål mat så kommer figuren att bli både slankare och starkare.

Garanterad god kvalitet

När man tillverkar ginsengpreparat använder man roten. Ginsengroten innehåller ett trettiotal kända ginsenosider, men det finns ytterligare runt 200 beståndsdelar och de flesta av dem är medicinskt aktiva. För att veta att man får ett ginsengpreparat av god kvalitet bör man välja ett som är väldokumenterat och standardiserat.

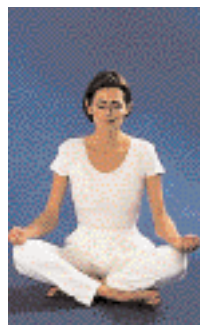
När preparatet är standardiserat betyder det att man säkert vet att det alltid innehåller angiven mängd av verksamma ämnen. Endast då kan man vara säker på att få de önskade effekterna av ginsengpreparat.

Få biverkningar

En orsak till att ginseng blivit så allmänt accepterat och använt är att biverkningarna är få och av lindrig typ. Lindriga mag- och tarmbesvär kan uppträda, liksom insomningsproblem.

De som har problem med att somna, kan pröva att ta sin dagsdos ginseng tidigare på dagen. I sällsynta fall kan allergiska hudreaktioner förekomma.

Ginseng ska liksom många andra läkemedel inte användas av gravida eller ammande kvinnor, då det inte finns tillräcklig dokumentation om eventuell påverkan.



Med mental träning eller meditation sänker man stressnivån.



Ginsengrot – värd sin vikt i guld.



I det gamla Kina betalades ginsengroten med sin egen vikt i guld. Att stjäla den bestraffades med döden.

Ginseng – en växt med gamla anor

Ginseng har använts i Asien i mer än 5 000 år och de länder som har den äldsta traditionen är Kina och Korea. I Kina ansågs ginseng så värdefull att växten inte fick användas annat än av kejsaren och hans familj. I Asien har man använt ginseng som stimulerande medel, i kortare kurer för att påskynda läkning och öka motståndskraft hos friska personer och under längre kurer som allmänt uppiggande för gamla eller sjuka.

Till Europa kom ginseng med Marco Polo på 1200-talet, men började användas medicinskt först på 1700-talet. Vetenskapliga studier har man gjort i Europa sedan 1960-talet.

I en kinesisk familj med gott om pengar används ginsengroten när man ska laga en festmåltid. En maträtt som anses både exklusiv och nyttig är strimlad kyckling som blandas med skivad purjolök och hackad ginsengrot. Ginseng ger en lite bitter kon-

gammal visdom

Ordet ginseng betyder "liten människiska".

trast till den milda kycklingen. På hälsorestauranger i Kina kan man beställa ginsengsoppa som förrätt, ibland med små torkade sjöhästar som tilltugg!

Användningen av ginsengroten är väl etablerad i Sverige sedan flera decennier och konsumtionen per person av ginsengpreparat ligger bland de högsta i hela västvärlden.

Roten till det goda

Den ginseng som används för att tillverka naturläkemedel odlas i Sydkorea, och anses vara den ginseng som håller absolut toppkvalitet. Kemiska analyser visar att det är just dessa rötter som innehåller mest av de verksamma substanserna, ginsenosiderna.

Ginsengpreparat som är uppblandade med kinesisk ginseng håller en lägre kvalitet och finns inte som standardiserade produkter.

Den vanligaste ginsengplantan, *Panax ginseng* C.A.Meyer, blir drygt en halv meter och har röda bär.

Det är roten på ginsengplantan som används för att tillverka naturläkemedel och naturmedel. Roten skördas först på hösten efter fem till sex år, då de medicinskt verksamma ämnena är fullt utvecklade. Får roten stanna kvar i marken längre, blir kvaliteten sämre för att efter cirka 14 år helt ha tappat de medicinskt verksamma substanserna.

Odlingen och skötseln av ginsengplantor sker helt manuellt och även skörden sker för hand. Plantorna skyddas av halmtak, eftersom de inte tål direkt solljus. Varje rot tar upp till 15 minuter att skörda eftersom man måste vara mycket försiktig, så att de långa rottrådarna inte skadas.

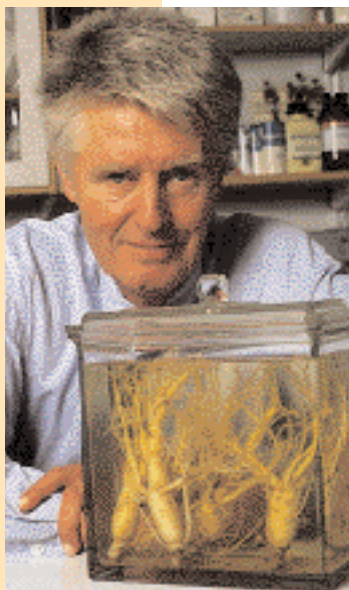
Efter skörden tvättar och rensar man rötterna, och för att få vit ginsengrot torkas de i solen.



Mat lagad med ginsengrot anses som en delikatess.



Skörden sker på hösten. Man arbetar mycket varsamt.



Peter Eneroth

är professor vid Karolinska Institutet och arbetar vid Kliniskt forskningscentrum, Huddinge sjukhus. Han har stor erfarenhet av ginseng och följer nu med stort intresse den forskning som pågår.

Professor Peter Eneroth:

Ökad livskvalitet med ginseng

Vad är ginseng bra för?

– Ginseng stimulerar immunförsvaret, ökar livskvaliteten och förbättrar enstaka hjärnfunktioner. Möjligen kan ginseng också sänka blodsockernivån, vilket är intressant för de som har icke insulinberoende åldersdiabetes.

Hur påverkar ginseng immunförsvaret?

– Ginseng stimulerar aktiviteten hos de vita blodkropparna, så att de arbetar bättre när kroppen drabbas av en infektion. Man vet att ginseng har positiv effekt när kroppen ska bekämpa bakterier, och det är mycket möjligt att ginseng bidrar till att få kroppen att bekämpa även virus. I en italiensk studie från 1994 gav man ginseng och influensavaccin till äldre. Resultatet visade att de som tagit ginseng två veckor före vaccineringen inte drabbades av influensa lika mycket som de som hade fått enbart vaccin.

På vilket sätt har ginseng samband med livskvaliteten?

– Den som tar ginseng upplever ett större välbefinnande, något som många trötta och stressade verkligen längtar efter. I

studier har visats att ginseng ger större vitalitet, vakenhetsgrad och förmåga att slappna av.

Hjärnfunktionerna, hur förbättras de?

– Man får bättre minnesfunktioner, mera närminne. Åldersforskare i Spanien som mätte hjärnfunktionen hos äldre kunde visa att ginseng hade en mätbar positiv effekt.

Vem har störst nytta av ginseng?

– Ginseng är ett typiskt egenvårdspreparat, man använder det för att behandla sig själv. Den som själv känner att man vill förbättra sitt välbefinnande kan ha nytta av ginseng. Ett exempel på detta är när man prövade att ge ginseng till kvinnor i klimakteriet för att se om klimakteriesymtomen lindrades. Det gjorde de inte, vilket visar att ginseng inte har någon östrogenliknande effekt. Däremot, så tyckte kvinnorna själva att klimakteriebesvären var lättare att klara av, när de hade tagit ginseng.

Ska man ta ginseng hela tiden, eller som en kur?

– Det finns inga fastlagda rekommendationer, utan där tycker jag att var och en ska känna efter själv. Många känner sig

idag trötta och pressade, och då är det inte fel att ta ginseng kontinuerligt.

Vilka biverkningar finns?

– Besvär från mag-tarmkanalen kan förekomma, besvär som försvinner när man slutar ta ginseng. Vissa kan få sömnproblem, som när man dricker kaffe sent på kvällen. Märker man detta kan man lätt sova gott igen, om man tar sin dagsdos ginseng tidigare på dagen.

Vad visar den senaste ginsengforskningen?

– Det verkar som ginseng frisätter kväveoxid i kroppen, så att genombloodningen i kroppens olika organ förbättras. Då ökar syresättningen, och det skulle kunna vara förklaringen till att ginseng har positiv effekt på så många olika områden. I djurförsök prövar man också om ginseng

”Flera studier visar att livskvaliteten, det allmänna välbefinnandet, ökar betydligt när man tar ginseng.”

minskar risken att utveckla cancer, det finns resultat som tyder på detta. Man har även sett att ginseng minskar risken för bakteriella infektioner hos djur med cystisk fibros – en sjukdom som ofta medför lunginflammation.

Godkänt av Läkemedelsverket

Läkemedelsverket har godkänt naturläkemedel med ginseng med indikationen:

”Traditionellt använt som stärkande medel vid nedsatt prestationsförmåga som trötthet och svaghetskänsla.”

Att ginseng finns som naturläkemedel betyder att Läkemedelsverket har kontrollerat dokumentationen när det gäller kvalitet, tillverkning, effekt och säkerhet.

Vad avser kvalitet och tillverkning gäller så kallad GMP, ”Good Manufacturing Practice”, det vill säga samma krav som för vanliga läkemedel. Bedömning av effekt och säkerhet genomförs på ett annat sätt. Effektivvärderingen baseras främst på väletablerad användning och bibliografiska data.

Det finns även frilistade naturmedel som väntar på att bli godkända som naturläkemedel. Alla ginsengprodukter med angivande av indikationer ska vara registrerade hos Läkemedelsverket.

Lagen om naturläkemedel, som infördes i Sverige 1993, har kommit till för att hjälpa konsumenterna att välja säkra produkter med hög kvalitet. Säkerheten är mycket viktig eftersom naturläkemedel/naturmedel används för egenvård.

När en produkt är naturläkemedel/naturmedel kan den också rekommenderas av läkare. När det gäller ginseng förekommer detta i många länder, bland annat i Sverige, där ginseng tillhör de mest använda medlen.

För ginseng finns en omfattande dokumentation med ett flertal vetenskapliga studier, som visar att ginseng har god effekt när det gäller ökad prestationsförmåga och för att motverka trötthet. Det finns även studier som visar att med ginseng går det lättare att lösa problem. Nya studier visar att ginseng kan stabilisera blodsockret och alltså är lämpligt för personer med åldersdiabetes.

garanti för kvalitet

*Naturläkemedel
eller naturmedel
med ginseng
godkänns av
Läkemedelsverket.*

Snabba fakta om ginseng

- Naturläkemedel med ginseng görs av roten från ginsengplantan, *Panax ginseng* C.A.Meyer. Den ginseng, som kommer från Sydkorea anses bäst.
- Ginseng är en så kallad adaptogen, den hjälper kroppen att anpassa sig till ökad fysisk och psykisk belastning.
- Ginsengprodukter har använts i flera årtionden i Sverige och det finns ett hundratal välgjorda vetenskapliga studier som bekräftar de medicinska effekterna.
- Dessa studier visar att ginseng bland annat ökar den fysiska prestationsförmågan, stärker immunförsvaret, motverkar stress och trötthet och ger allmänt förhöjd livskvalitet. Detta gäller för personer i alla åldrar.
- Naturläkemedel med ginseng är godkända av Läkemedelsverket och lämpliga för personer med nedsatt prestationsförmåga såsom trötthet och svaghet.
- Ginseng har ytterst få biverkningar, men besvär som bland annat illamående och diarré har rapporterats.
- Naturläkemedel/naturmedel med ginseng kan rekommenderas av läkare och köpas receptfritt i hälsobutiker, apotek och dagligvaruhandel.
- Några ginsengprodukter finns idag som naturmedel i väntan på Läkemedelsverkets godkännande som naturläkemedel.

Ginsengprodukter finns både som naturläkemedel och naturmedel.





Box 6356, 102 35 Stockholm
tel: 08-545 411 60, fax: 08-545 401 70
e-post: info@halsokostradet.se
hemsida: www.halsokostradet.se

ISBN 91-86170-83-x