

Ginseng

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 como uma planta estimulante, reconstituente, geradora de vitalidade, conhecido como elixir da longa vida (Simões, 1999). Sua designação vulgar deriva do chinês renshen, que quer dizer “homem-raiz”, devido a forma de sua raiz delgada (Polunin, 1992).

É uma planta herbácea caracterizada por ter um crescimento lento e uma altura de 30-70 cm, com pequenas e numerosas flores com uma ou duas sementes por fruto (Alonso, 1998). Folhas em forma de palma (Polunin, 1992), de raiz fusiforme ou cilíndrica, dividida ordinariamente em dois ramos, amarelado no exterior, branco ou amarelo no interior; cheiro aromático, sabor amargo, acre e ao mesmo tempo açucarado (Chernoviz, 1996), medindo cerca de 5-12 cm (BHP, 1996) e chegando a 1 m quando é arrancada com a idade de 10 anos (Reader's Digest, 1983).

As raízes secas, das quais a periderme é retirada, são chamadas de “ginseng-branco”, em quanto que o “ginseng-vermelho” é obtido através da exposição das raízes ao vapor de água, com posterior secagem, sem a retirada da periderme. Esse procedimento altera a cor para o marrom-avermelhado (Simões, 1999).

As raízes do ginseng têm sido consideradas desde meados da década de 60 como uma planta adaptógena. Este conceito implica que seus componentes ativos não estão destinados a combater uma doença específica, mas dirigidos a aumentar ou potencializar a capacidade de defesa de um organismo frente a agressores externos ou de ordem físico ou mental (Brekman I. e Dardymov I., 1969 apud Alonso, 1998).

Nome Científico: *Panax ginseng* C. A. Meyer. Não confundir com *Panax quinquefolium*, chamado de “Ginseng Americano”, o qual não possui algumas das propriedades do Ginseng Coreano (Soares, 2000).

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 oriental, contudo não é o verdadeiro ginseng (Polinín, 1992).

Denominação Homeopática: GINSENG

Família Botânica: Araliaceae

Parte Utilizada: Raiz; Caule e Folha

Princípios Ativos: Possui Saponídeos triterpênicos: ginsenosídeos (Rg1, Rg, Rd, Rb1, Rb2, Rb0 (PR, 1998);

Óleos Essenciais: limoneno, terpineol, citosterol, citr e álcoois de poliacetileno; Glicosídeos, Vitaminas B e C; ácidos orgânicos: acético, cítrico, málico e pirúvico); enzimas; Aminoácidos: tirosina, lisina, histidina, arginina); Mucilagem; (Alonso, 1998); Fitoesteróis (beta-sitosterol); Fitoestrogenos (estrone); Sais Minerais (PR, 1998).

Indicações e Ação Farmacológica: É indicado para estados de debilidade como, particularmente depois de uma doença ou na velhice. Também é considerado útil para aumentar o vigor por períodos curtos de tempo, bem como para melhorar a resposta do corpo ao stress. Os Chineses usam o ginseng para a falta de apetite, esquecimento, inquietação, palpitações, insônia transpiração e debilidade geral (Polunin, 1992).

Tem ação tanto estimulante como relaxante do sistema nervoso central; semelhante a adrenalina, estimula o vigor muscular; tônico cardíaco, baixa os níveis de glicose no sangue, ajuda o corpo a suportar a pressão do dia-a-dia (Polunin, 1992).

O extrato da raiz de P. ginseng é profusamente consumido a nível mundial, geralmente sob a forma de suplementos alimentares (monopreparações ou misturas de agentes fitoterápicos; comprimidos, cápsulas, solução oral), como tônico adaptogénico, anti-fadiga e anti-stress (Figura 5) (Kennedy e Scholey, 2003).

Toxicidade/Contra-indicações: Se tem descrito a Síndrome de abuso por ginseng conhecido como GAS (Ginseng Abuse Syndrome) na qual apresenta hipertensão arterial, estado de agitação como insônia (Alonso, 1998).

Não se deve utilizar ginseng no curso de enfermidades agudas, trombose coronária, doenças cardíacas severas e hemorragias. Em pacientes com hipersensibilidade nervosa, esquizofrenia, histeria.

Deverá tomar alguns cuidados em caso de hipertensão arterial, terapias estrogênicas e diabetes (Alonso, 1998).

Dosagem e Modo de Usar:

- Decocção: 1g de raiz em 250 ml, servir em três minutos. Uma xícara ao dia pela manhã (PR, 1998).
- Extrato Fluído (1:1): 15 a 30 gotas, uma ou duas vezes ao dia (PR, 1998).
- Tintura (1:5): 50-100 gotas, uma ou duas vezes ao dia (PR, 1998).
- Extrato Seco (5:1): 200 mg/dia. Tomar pelas manhãs (PR, 1998).

Referências Bibliográficas:

- Material do fabricante