Sollte Ginseng ein begehrtes Kraut im Heilkräutergarten sein?

Als eines der beliebtesten pflanzlichen Präparate wurde Ginseng mit therapeutischen Wirkungen angepriesen, die von einem verbesserten Gedächtnis und kognitiven Funktionen, verbesserten Stimmungen, erhöhter Energie, Widerstandsfähigkeit gegen Stress, einer Hilfe zur Verlangsamung des Alterns und einer erhöhten erektilen Funktion bei Männern reichen. Bei all diesen Behauptungen ist es kein Wunder, dass Ginseng das Interesse der wissenschaftlichen Gemeinschaft geweckt hat, und es stellt sich die Frage, ob Ginseng ein wertvolles Kraut im Heilkräutergarten sein sollte. Um diese Frage zu beantworten, werden wir drei Hauptbereiche betrachten, die in der wissenschaftlichen Gemeinschaft von großem Interesse sind: Ausdauer, Diabetes und erektile Dysfunktion. In einer in …

Als eines der beliebtesten pflanzlichen Präparate wurde Ginseng mit therapeutischen Wirkungen angepriesen, die von einem

verbesserten Gedächtnis und kognitiven Funktionen, verbesserten Stimmungen, erhöhter Energie, Widerstandsfähigkeit gegen Stress, einer Hilfe zur Verlangsamung des Alterns und einer erhöhten erektilen Funktion bei Männern reichen. Bei all diesen Behauptungen ist es kein Wunder, dass Ginseng das Interesse der wissenschaftlichen Gemeinschaft geweckt hat, und es stellt sich die Frage, ob Ginseng ein wertvolles Kraut im Heilkräutergarten sein sollte.

Um diese Frage zu beantworten, werden wir drei Hauptbereiche betrachten, die in der wissenschaftlichen Gemeinschaft von großem Interesse sind: Ausdauer, Diabetes und erektile Dysfunktion.

In einer in Clinical Therapy veröffentlichten Studie gaben italienische Forscher 50 Sportlehrern ein Placebo oder Ginseng (einschließlich Vitaminen und Mineralstoffen) und ließen sie auf einem Laufband laufen. In der Ginsenggruppe arbeiteten die Lungen und Herzen der Lehrer effizienter und die Ausdauer nahm signifikant zu.

Diabetes Care veröffentlichte eine Studie, in der 30 Patienten, bei denen neu Diabetes diagnostiziert wurde, Ginseng-Extrakt (100-200 mg pro Tag) oder ein Placebo erhielten. Die Ginsenggruppe zeigte niedrigere Zuckerwerte, und weitere Studien stützen dieses Ergebnis. Ein Wort der Vorsicht, Diabetes erfordert eine professionelle Behandlung. Fragen Sie Ihren Arzt vor der Anwendung nach Ginseng.

Die Yale University führte eine Reihe von Studien durch, um herauszufinden, ob Ginseng die körpereigene Stickoxidsynthese (NO) fördern kann. Wenn NO zunimmt, steigt auch die Wahrscheinlichkeit einer Erektion. Um diese Ergebnisse weiter zu verfolgen und im Journal of Urology zu berichten, gaben koreanische Forscher 45 Männern mit Erektionsstörungen ein Placebo oder Ginseng (900 mg dreimal täglich). Die Ginsenggruppe zeigte eine signifikante Verbesserung der

Erektion.

Das Hauptanliegen bei der Verwendung von Ginseng sind die Nebenwirkungen, von denen die häufigsten Schlaflosigkeit und nervöser Stress sind, die durch Menschen ausgelöst werden, die Ginseng in Dosen einnehmen, die über den empfohlenen liegen. Bei richtiger Dosierung verursacht das Kraut jedoch nur minimale Nebenwirkungen.

Das Problem der Überdosierung kann auch durch die Einnahme von Ginseng über einen längeren Zeitraum verursacht werden. Einige Gesundheitsdienstleister empfehlen, nach einigen Wochen Ginseng etwa 14 Tage lang Ginseng-frei zu nehmen, um das System zu reinigen.

Ein weiteres Wort der Vorsicht: Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten kein Ginseng einnehmen, da das Kraut nicht gut mit diesen Medikamenten interagiert. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente für eine Krankheit einnehmen, überprüfen Sie dies bei Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass Ginseng mit diesen Medikamenten kompatibel ist und keinen Schaden verursacht.

Das Fazit ist, dass Ginseng es als wertvolle Ergänzung für Ihren Kräutergarten sehr zu empfehlen hat. Die Anwendung bei einer Erkrankung sollte jedoch mit Sorgfalt und mit dem Rat Ihres Arztes angegangen werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki