



# **GINSENG**

**MENTE FOCADA, CORPO RESISTENTE: GINSENG, O TÔNICO NATURAL PARA OS DESAFIOS DO DIA A DIA.**

## **O QUE É?**

O Panax ginseng é uma planta herbácea de crescimento lento, originária da China, Manchúria e Coreia do Norte. Utilizado há mais de 3000 anos pela medicina oriental, é conhecido como "homem-raiz" devido ao formato de suas raízes e considerado um "elixir da longa vida". É classificado modernamente como uma planta adaptógena, cujos componentes visam aumentar a resistência do organismo contra agressores físicos ou mentais, em vez de combater uma doença específica.

## **BENEFÍCIOS**

- Ação Adaptógena:
- Vigor Muscular e Cardíaco
- Neuroproteção
- Saúde Vascular

## **INDICAÇÃO**

- Estados de Debilidade
- Estresse e Pressão Diária
- Performance Física e Mental
- Distúrbios do Sistema Nervoso

## COMO AGE?

O Ginseng atua como um agente adaptógeno, o que significa que seus componentes não combatem uma doença específica, mas sim potencializam as defesas do organismo contra agressores físicos e mentais para preservar a homeostasia. No sistema nervoso central, ele age de forma bifásica, funcionando como estimulante e relaxante. A nível celular, os ginsenosídeos facilitam a sinaptogênese no córtex cerebral e protegem os neurônios dopaminérgicos contra efeitos neurotóxicos e o estresse oxidativo, o que auxilia na prevenção de doenças neurodegenerativas como Parkinson e Alzheimer.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Fórmula para Foco e Performance Mental (Estudantes e Executivos)

Ginseng (Extrato Seco 4%) ..... 120 mg  
 Ginkgo Biloba (Extrato Seco) ..... 80 mg  
 Vitamina B6 ..... 20 mg

**Tomar 1 cápsula pela manhã.**

### Combo Imunidade e Vitalidade Sazonal

Ginseng (Extrato Seco 4%) ..... 100 mg  
 Vitamina C ..... 250 mg  
 Zinco Quelado ..... 15 mg  
 Própolis Verde (Extrato Seco) ..... 100 mg

**Tomar 1 cápsula ao dia, preferencialmente após o pequeno-almoço.**

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Extrato Seco (padronizado a 4% de ginsenosídeos): 120 mg, administrado duas vezes ao dia.

Extrato Glicólico: Concentração de 2% a 5% (geralmente para uso tópico ou outras preparações).

## ESTUDO CLÍNICO

**Proteção contra Influenza:** A administração de extrato de Ginseng durante uma semana produz um efeito protetor de 20% a 30% contra a infecção pelo vírus influenza.

**Comparação com Vacina:** Embora esse valor de proteção seja significativo, ele é consideravelmente inferior ao índice alcançado pela vacinação convencional.

