

Panax Ginseng – La raíz de la eterna juventud según la Medicina Tradicional China MTC

escrito por Ricardo Campuzano | 19 de noviembre de 2024



¿Sabías que una raíz milenaria podría ser el secreto detrás de energía renovada y bienestar profundo? Conocido como el ‘rey de las hierbas’, el Panax ginseng no solo ha fascinado a culturas ancestrales en Asia, sino que también sigue ganando prestigio en la ciencia moderna. Con propiedades adaptógenas y revitalizantes, esta raíz legendaria tiene mucho que ofrecer. Te invito a descubrir su historia, usos y secretos mejor guardados. Vamos a conocer la planta conocida en la Medicina Tradicional China (MTC) como “REN SHEN”, “人參!” ó “RADIX GINSENG”!

¿HAS PROBADO EL GINSENG?

¡Prueba los beneficios del Panax Ginseng como en la antigua China!



[¡Solicítalo en Whatsapp! ¡Envíos a toda Colombia y USA!](#)
[¡Click AQUÍ!](#)



10 Beneficios del Panax ginseng

1. Mejora la concentración y la memoria.
2. Potencia la energía y la vitalidad.
3. Refuerza el sistema inmune.
4. Ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre.
5. Reduce el estrés y la fatiga crónica.
6. Favorece la salud cardiovascular.

7. Apoya la salud sexual y la fertilidad.
8. Alivia síntomas de la menopausia.
9. Contribuye a una piel saludable y rejuvenecida.
10. Mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.

Formulaciones Tradicionales con Ginseng

1. Tónico revitalizante de ginseng y jujuba

- Fuente: *Compendio de Materia Médica de Li Shizhen (1593)
- Preparación: 10g de raíz de ginseng, 15g de jujuba. Hervir en agua hasta reducir a la mitad. Consumir en ayunas.
- Beneficios: Promueve energía vital y fortalece el sistema inmunológico.

2. Infusión para claridad mental y resistencia física

- Fuente: Manuscritos de Medicina Coreana* (siglo XVI)
- Preparación: 5g de raíz de ginseng seco, 10g de raíz de astrágalo, infusión en agua caliente. Tomar una vez al día.
- Beneficios: Ayuda en la concentración y mejora el desempeño físico.

3. Elixir de juventud con ginseng y canela

- Fuente: Farmacopea China
- Preparación: 8g de ginseng, 3g de canela, cocción en té suave, consumir por la noche.
- Beneficios: Reduce el estrés, mejora el sueño y apoya la regeneración celular.



Raíz de Panax ginseng

Historia, botánica y usos históricos del Ginseng

El Panax ginseng, también conocido como “la raíz de la vida”, ha sido un pilar fundamental en la medicina tradicional asiática durante milenios. Originario de regiones montañosas en Corea, China y Siberia, el Panax se reconoce no solo por su distintiva

forma de raíz, a menudo comparada con la figura humana, sino también por su poder curativo y adaptógeno.

Ya en el año 100 a.C., esta raíz había ganado un estatus legendario en la antigua China, donde los emperadores la consideraban una “fuente de juventud” reservada para la realeza. Se cree que sus propiedades fueron descubiertas por cazadores que notaron cómo su consumo mejoraba la resistencia y claridad mental en los terrenos más duros de Asia.

En cuanto a su botánica, el Panax ginseng pertenece a la familia Araliaceae y es una planta perenne que puede tardar entre cinco y seis años en alcanzar su madurez. Esta planta produce pequeñas flores blancas y, eventualmente, bayas rojas, pero es su raíz la que concentra su potente composición fitoquímica.

¿HAS PROBADO EL GINSENG?

¡Prueba los beneficios del Panax Ginseng como en la antigua China!



[¡Solicítalo en Whatsapp! ¡Envíos a toda Colombia y USA! ¡Click AQUÍ!](#)

Fitoquímica y estudios modernos

En la actualidad, el Panax ginseng se ha sometido a rigurosos estudios científicos que han confirmado muchas de sus

propiedades tradicionales. Su valor se debe principalmente a los ginsenósidos, compuestos activos que actúan como adaptógenos, ayudando al cuerpo a resistir el estrés y mejorar el rendimiento físico y mental. Además, contiene antioxidantes que protegen las células de daños y promueven la longevidad. Estudios recientes en el Journal of Ginseng Research han evidenciado su efecto en la mejora de la memoria y en la reducción de la fatiga, haciéndolo un aliado en entornos modernos que demandan alto rendimiento y equilibrio.

10 Razones por las que el Ginseng ha beneficiado a diferentes culturas de la antigüedad

1. Emperadores chinos: Utilizaban ginseng para longevidad y vitalidad, considerándolo un “elixir de la vida”.
2. Samuráis japoneses: Consumían ginseng para aumentar su resistencia y reducir la fatiga durante batallas y entrenamientos.
3. Exploradores siberianos: Confiaban en el ginseng para combatir el frío extremo y mantener el nivel de energía.
4. Comerciantes de la Ruta de la Seda: Llevaban ginseng como moneda de intercambio y remedio para revitalizar cuerpo y mente.
5. Médicos árabes antiguos: Valoraban el ginseng como una medicina valiosa, recomendándolo a viajeros y mercaderes.
6. Médicos europeos del siglo XVIII: Empezaron a incluir el ginseng en sus herbolarios para fortalecer el sistema nervioso.
7. Genghis Khan y su ejército: Se dice que utilizaban ginseng para incrementar la energía y resistencia en sus campañas militares.
8. Herbolarios coreanos antiguos: Recomendaban ginseng para mejorar la claridad mental y la salud sexual.
9. Curanderos nativos de Norteamérica: Usaban ginseng americano en preparados herbales para aliviar dolores y mejorar la resistencia.
10. Monjes budistas tibetanos: Lo empleaban en rituales de

meditación para alcanzar un estado de claridad y energía espiritual.

Si te gustó este artículo, Compártelo a tus contactos a través de tus redes de mensajería, mucha de la información contenida en este sitio está siendo restringida en las redes sociales. Así que ¡AYUDA A DIFUNDIR!

¿HAS PROBADO EL GINSENG?

¡Prueba los beneficios del Panax Ginseng como en la antigua China!



[¡Solicítalo en Whatsapp! ¡Envíalo a toda Colombia y USA! ¡Click AQUÍ!](#)

ALGUNOS DATOS SOBRE EL GINSENG DESDE LA MEDICINA CHINA TRADICIONAL

Preparación

Para lograr una potencia óptima, el ginseng debe cosecharse cuando tiene al menos 4 años de edad, aunque lo ideal es un mínimo de 7 años. Después de la cosecha, se deben retirar los tallos, hojas y raíces fibrosas pequeñas. Existen varias maneras de prepararlo:

1. **“Raw ginseng” o “Ginseng al crudo”**: simplemente se lava y se seca. Luego se raya o licúa según la preparación.
2. **“Sugar ginseng” o “Ginseng dulce”**: Se perfora con agujeros

del tamaño de una aguja y se sumerge en agua azucarada antes de secarse a la sombra.

3. **“Red ginseng” o “Ginseng rojo”**: Se somete a un proceso de vapor a alta temperatura durante 2 horas antes de secarse. Ya seco se pulveriza y da origen al “Ginseng rojo” que arriba a nuestros puertos en América.

Dosis

3 – 9 gramos

Principales acciones según la Medicina Tradicional China (MTC)*

- Fortalece el **Qi** de manera muy potente.
 - Tonifica los **Pulmones** y el **Bazo**.
 - Asiste al cuerpo en la secreción de fluidos y alivia la sed.
 - Fortalece el **Corazón** y calma el **Shen** (mente/espíritu).
-

Condiciones o síntomas principales para los cuales puede prescribirse el Ren Shen (ginseng) según la MTC*:

- Disnea

- Pérdida de apetito
 - Palpitaciones
 - Insomnio
 - Impotencia
 - Deshidratación
 - Inquietud
 - Fatiga
 - Pulso débil
 - Sibilancias
-

Contraindicaciones*

- No debe usarse en personas con **Deficiencia de Yin** acompañada de signos de **Calor** o en aquellas con **Calor por Exceso**.
 - Debe evitarse durante condiciones patógenas agudas.
 - No se recomienda su uso en personas con presión arterial muy alta.
-

Fórmulas comunes de la MTC que incluyen Ren Shen*

Si Jun Zi Tang

- **Fecha de origen:** 1107 d.C.

- **Libro fuente:** *Formulary of the Pharmacy Service for Benefiting the People in the Taiping Era.*
- **Cantidad de ingredientes:** 4 hierbas.
 1. Ginseng (**Ren Shen**)
 2. Rizomas de Atractylodes (**Bai Zhu**)
 3. Hongos Poria-Cocos (**Fu Ling**)
 4. Regaliz (**Gan Cao**)
- **Acciones clave de la fórmula:** Tonifica el Qi. Fortalece el Bazo y el Estómago.
- **Condiciones tratadas:** Gastritis crónica, úlceras pépticas y otras.
- **Nota:** El Ren Shen es el ingrediente principal en esta fórmula, desempeñando un papel fundamental como tónico del **Qi del Bazo**. Actualmente, a menudo se sustituye por la raíz de Codonopsis (**Dang Shen**), que cumple una función similar pero es significativamente más económica.

Liu Jun Zi Tang

- **Fecha de origen:** 1107 d.C.
- **Libro fuente:** *Formulary of the Pharmacy Service for Benefiting the People in the Taiping Era.*
- **Cantidad de ingredientes:** 6 hierbas.
 1. Ginseng (**Ren Shen**)
 2. Rizomas de Atractylodes (**Bai Zhu**)
 3. Cáscara de Mandarina (**Chen Pi**)

4. Hongos Poria-Cocos (**Fu Ling**)
5. Rizomas de Crow-Dipper (**Ban Xia**)
6. Regaliz (**Gan Cao**)

- **Acciones clave de la fórmula:** Tonifica el Qi. Fortalece el Bazo y el Estómago. Limpia flema y mucosidad. Estimula el apetito.
- **Condiciones tratadas:** Anorexia, úlceras pépticas y otras.
- **Nota:** El Ren Shen actúa como ingrediente principal en esta fórmula, con un efecto potente sobre el **Qi del Bazo**. A menudo, se sustituye por **Dang Shen** para reducir costos.

Gui Pi Tang

- **Fecha de origen:** 1529 d.C.
- **Libro fuente:** *Categorized Essentials for Normalizing the Structure*.
- **Cantidad de ingredientes:** 12 hierbas.
 1. Ginseng (**Ren Shen**)
 2. Raíces de Milkvetch (**Huang Qi**)
 3. Rizomas de Atractylodes (**Bai Zhu**)
 4. Regaliz (**Gan Cao**)
 5. Longan (**Long Yan Rou**)
 6. Dong Quai (**Dang Gui**)
 7. Semillas de Azufaifo (**Suan Zao Ren**)

8. Hongos Poria-Host-Wood (**Fu Shen**)
9. Raíces de Senega China (**Yuan Zhi**)
10. Raíces de Costus (**Mu Xiang**)
11. Jengibre fresco (**Sheng Jiang**)
12. Dátiles de Azufaifo (**Da Zao**)

- **Acciones clave de la fórmula:** Tonifica y nutre el Qi y la Sangre. Refuerza el Corazón y el Bazo.
 - **Condiciones tratadas:** Agotamiento nervioso, miastenia grave y otras.
 - **Nota:** Ren Shen y Huang Qi son las hierbas principales que potencian el Qi del Bazo en esta fórmula.
-

Conceptos clave de la MTC detrás de las propiedades del Ren Shen

En la Medicina Tradicional China (MTC), el **Ren Shen** pertenece a la categoría de “hierbas tónicas para la deficiencia de Qi”. Estas hierbas se utilizan cuando hay deficiencia de uno de los “Cuatro Tesoros” (Qi, Sangre, Yin y Yang).

- **Naturaleza cálida:** Ideal para personas con exceso de Frío en el cuerpo.
- **Sabores dulce y amargo:**
 - El sabor dulce tiene un efecto tónico y calmante.
 - El sabor amargo ayuda a eliminar Calor, secar Humedad y promover la eliminación.

- **Órganos y meridianos:** Corazón, Pulmones y Bazo.
-

Otras Investigaciones sobre el Ren Shen

1. Mejora la fatiga relacionada con el cáncer y la calidad de vida.
 2. Tiene efectos antifatiga en pacientes con fatiga crónica idiopática.
 3. Mejora el control de la glucosa y la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes tipo 2.
 4. Beneficioso para la función sexual en mujeres menopáusicas.
-

Uso del Ren Shen como alimento

El **Ren Shen** también se consume como alimento, especialmente en platos como la muy conocida y ancestral “sopa de pollo con ginseng”, como también en “Golosinas saludables” para niños, como los trozos de “Ginseng de azúcar” y los “bastones de regaliz” para mascar, muy comunes en la cultura china popular.

Conceptos clave de la Medicina Tradicional China (MTC) sobre las propiedades de Ren Shen

En la Medicina Tradicional China (MTC), Ren Shen pertenece a la categoría de **“hierbas tónicas para la deficiencia de Qi”**. Las hierbas tónicas se utilizan para los patrones de deficiencia, cuando a alguien le falta uno de los **“Cuatro Tesoros”** (Qi, Sangre, Yin y Yang). Los tónicos de Qi son típicamente dulces y

tienden a entrar en el Bazo y los Pulmones porque estos órganos están más involucrados en la producción de Qi.

Además, **Ren Shen es cálido por naturaleza**. Esto significa que Ren Shen tiende a ayudar a las personas que tienen demasiado "Frío" en su cuerpo, aunque con menos efecto que una planta que sería Caliente por naturaleza.

El equilibrio entre el Yin y el Yang es un concepto clave de salud en la MTC. Aquellos que tienen demasiado Frío en su cuerpo se dice que tienen un **Exceso de Yin** (porque el Yin es frío por naturaleza) o una **Deficiencia de Yang** (el Yang es caliente por naturaleza). Dependiendo de su condición, **Ren Shen puede ayudar a restaurar un equilibrio armonioso entre el Yin y el Yang**.

Ren Shen también tiene un sabor **Amargo y Dulce**. La llamada **teoría de las "Cinco Fases"** en la Medicina China establece que el sabor de los ingredientes en la MTC es un determinante clave de su acción en el cuerpo. Los ingredientes amargos como Ren Shen tienden a tener una acción limpiadora en el cuerpo al eliminar el Calor, secar la Humedad y promover la eliminación a través de la orina o los movimientos intestinales. Por otro lado, los ingredientes dulces tienden a ralentizar las reacciones agudas y desintoxicar el cuerpo. También tienen un efecto tónico porque reponen el Qi y la Sangre.

Los sabores de los ingredientes en la MTC también determinan qué órganos y meridianos son su objetivo. En este sentido, **se considera que Ren Shen apunta al Corazón, los Pulmones y el Bazo**. Además de regular el flujo sanguíneo, en la MTC se cree que el Corazón es el almacén de la **"Mente"**, que básicamente se refiere a la vitalidad de una persona. Además de realizar la respiración, se considera que los Pulmones son una parte clave de la cadena de producción de Qi y de los Fluidos Corporales que nutren el cuerpo. El Bazo ayuda con la digestión, la coagulación

de la Sangre y el metabolismo de los Fluidos en el cuerpo.

Investigaciones sobre Ren Shen (Panax ginseng)

- ****Es seguro y mejora la fatiga relacionada con el cáncer, así como la calidad de vida general, el apetito y el sueño durante la noche.****¹
- ****El Panax ginseng muestra efectos antifatiga en pacientes con fatiga crónica idiopática.****²
- ****La suplementación con ginseng es beneficiosa para mejorar el control de la glucosa y la sensibilidad a la insulina en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 o intolerancia a la glucosa.****³
- ****Una revisión sistemática proporcionó hallazgos de investigación positivos sobre el ginseng para la función sexual en mujeres menopáusicas.****⁴

Fuentes:

1. Yennurajalingam S, Reddy A, Tannir NM, Chisholm GB, Lee RT, Lopez G, Escalante CP, Manzullo EF, Frisbee Hume S, Williams JL, Cohen L, Bruera E. (2015). High-Dose Asian Ginseng (Panax Ginseng) for Cancer-Related Fatigue: A Preliminary Report. Integr Cancer Ther. , 14(5):419-27. doi: 10.1177/1534735415580676. Epub 2015 Apr 14.
2. Kim HG, Cho JH, Yoo SR, Lee JS, Han JM, Lee NH, Ahn YC, Son CG. (2013). Antifatigue effects of Panax ginseng C.A. Meyer: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. PLoS One. , 8(4):e61271. doi: 10.1371/journal.pone.0061271. Print 2013.
3. Gui QF, Xu ZR, Xu KY, Yang YM. (2016). The Efficacy of Ginseng-Related Therapies in Type 2 Diabetes Mellitus: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. Medicine

(Baltimore). , 95(6):e2584. doi: 10.1097/MD.0000000000002584.

4. Lee HW, Choi J, Lee Y, Kil KJ, Lee MS. (2016). Ginseng for managing menopausal woman's health: A systematic review of double-blind, randomized, placebo-controlled trials. *Medicine* (Baltimore). , 95(38):e4914. doi: 10.1097/MD.0000000000004914.

DISCLAIMER: Ninguno de los datos o productos ofrecidos en esta página, reemplazan de ninguna manera el diagnóstico y tratamiento médico. Estos datos y plantas constituyen solo recursos tradicionales pertenecientes al patrimonio inmaterial de la humanidad, y constituyen un material valioso para coleccionistas, herbolarios, investigadores, y en general, personas interesadas en apoyar su bienestar con beneficios naturales que brindan las plantas a través de sus mecanismos de nutrición celular, lo que optimiza los mecanismos de autoreparación del cuerpo.