

Ginsengo

Ginsengo (genro *Panax*) estas plurjara herbo kun tuberforma rizomo, nebranĉiganta tigo, 5-fingraj folioj kaj ruĝaj fruktoj. Ĝi estas kultivata en Ĉinio, Japanio kaj Nord-Ameriko. La ginseng-rizomo enhavas valorajn saponinojn. Ĝi estas ŝatata ornamplanto kaj kuracplanto.

Ekzistas diversaj ginsengoj. Vi nun legas pri la “vera”, la korea ginsengo, kies scienca nomo estas *Panax ginseng* C. A. Meyer. La vorto “Panax” devenas el la greka lingvo kaj signifas ĉionkuracilo. En Koreio la ginsengo nomiĝas “insam”.

Kiam oni vidas la planton oni ne imagas ĝian kuracpovon. Ĝia aspekto estas tre modesta kaj estas facile pretervidi ĝin. Ĝi kreskas ĝis 50 cm. Nature ĝi kreskas en la montara arbaro en diversaj partoj de Siberio, Ĉinio kaj Koreio. Ĉar oni pensis de jarmiloj, ke ginsengo plilongigas la vivon aŭ eĉ povus donaci eternan vivon, ĝi estis ĉiam valora kiel oro. Nature kreskanta ginsengo pro tio estas malofta kaj oni jam antaŭ pli ol 1000 jaroj komencis en Koreio kultivi ĝin. La kultivado estas malfacila, ĉar la planto ne toleras venenon, baratan pluvakvon kaj sunon. La plej bona kvalito bezonas la altecon de la mezmontaro.

La plej potenca parto de la planto estas la nevidebla: la radiko. Kvankam oni diras, ke ĝi povas fariĝi pli ol centjara, la kultivata ginsengo estas kutime maksimume sesjara. Sed tio plene sufiĉas por ricevi bonegan kuracilon.

La mirakla forto de la ginsengo devenas precipe de ĝiaj unikaj substancoj: specialaj saponinoj, kiujn oni nomas ginsenosidoj. Oni jam trovis pli ol 30 da ginsenosidoj en la korea ginsengo. Iliaj ofte kontraŭaj efikoj multe konfuzas sciencistojn. Sed ĝuste tiu ŝajna kontraŭigo donas al ginsengo ĝian unikan efikon: ginsengo helpas al la korpo adaptiĝi al la neceso kaj bezono pro internaj kaj eksteraj incitoj. Ginsengo sukcesas altigi sangopremon, kiam ĝi estas tro malalta por la korpo, malaltigi ĝin, kiam ĝi estas tro alta. Simile estas pri hormonoj, sukero ktp..

Ginsengo do ne estas planto por kuraci iun certan malsanon. Ĝi estas universale efika. Tio estas ĝia unikeco. Tiel ĝi fariĝas la baza kuracilo por ĉiu homo.

Ambaŭ devenas de la sama planto, sed oni diversmaniere traktas ilin post la rikolto. Antaŭ mil jaroj ginsengo estis la plej valora eksportvaro de Koreio. Tiutempe la transportado estis malfacila. Dum la longa transportado en diversaj klimatoj la sekigitaj ginsengaj radikoj ofte difektiĝis pro humideco kaj ŝimfungoj. Tial koreoj inventis en la jaro 1080 la vaporumadon de la ginsengo. Dum pli ol 2 horoj oni vaporumas la freŝajn radikojn je temperaturo tre alta. Tiel ŝanĝiĝas multaj substancoj kaj la radiko ruĝiĝas. Tiel ĝi eltenis ankaŭ tre longan transportadon en malfacilaj kondiĉoj. Tiun manieron monopoligis la korea ŝtato ĝis 1997. Tiu monopolo kaŭzis altan prezon, sed ĝi garantiis ankaŭ bonan kvaliton.

Nuntempe tia konservado ne plu necesas. Ĝi detruas multajn valorajn ingrediencojn. Tial la blanka ginsengo estas preferinda, se ĝi havas la saman aĝon. Krome ĝi kostas multe malpli.

Post la rikolto en la frua aŭtuno oni ricevas en Koreio freŝan ginsengon en multaj formoj. La pli simplajn (malpli aĝajn) oni manĝas aŭ trinkas. El alia parto de la rikolto oni produktas la ruĝan ginsengon, el kiu ekzistas diversaj produktoj, ekzemple ekstrakto, pulvoro ktp.. Alia parto fariĝas blankginsenga ekstrakto aŭ estas sekigita kaj alvenas kiel pulvoro, kapsuloj ktp..

La ekstrakto el blanka ginsengo estas la plej valora, ĉar ĝi plej bone konservas ĉiujn naturajn ingrediencojn de la ginsenga radiko.

Pri tio estas grandaj diferencoj inter oriento kaj okcidento. En la germana medikamenta libro (*DAB*) oni rekomendas 1-2 gramojn tage de la sekigita radiko. En Koreio oni uzas multe pli kiel montras la oficiala ginseng-paĝo de Koreio (en

diversaj lingvoj). El vidpunkto de naturkuracisto la dozo dependas de la farto de la homo. Se oni volas nur konservi sian sanon, sufiĉas la dozo de 1-2 gramoj da sekigita ginsengo. Se temas pri malsanulo, la dozo devas esti pli alta laŭ la grado de la malsano.

Tre multe profitas pacientoj, kiuj suferas je diabeto, menopaŭzo aŭ kancero. Kutime oni diras, ke pli aĝaj homoj plej multe profitas de la efiko de ginsengo. Sed ankaŭ infanoj tre aktivaj, kiujn oni nomas malsanaj pro manko de koncentriĝo, kiujn oni ofte traktas per kemiaj medikamentoj, multe profitas de ginsengo. Sed kiel supre skribite, ginsengo ne estas planto nur por certa malsano, sed baza kuracilo.

Oni diras, ke ginsengo estas altkosta. Tio estas vera. Sed se oni komparas la prezon de ginsengo kun tiu de kemia medikamento, oni rimarkas, ke la ginsengo estas pli malalkosta kaj certe multe pli bona, precipe ĉar ĝi ne havas kromefikojn.

Retpaĝo: www.traduki.de

Teksto: eo.wikipedia.org/wiki/Ginsengo