



Il Misterioso Ginseng

In oltre 130 letture Cayce esaltò le virtù terapeutiche del ginseng, d'accordo con gli antichi che il ginseng è "la base di stimolazione della vita nella sua vera essenza nel corpo dell'uomo." (636-1) Un'altra lettura è ancora più esplicita nel descrivere la vitalità di questa pianta: "Il Ginseng selvatico il quale è come un'essenza del flusso della vitalità all'interno del sistema stesso. E' un'elettrificazione delle stesse forze vitali." (404-4) Una lettura (5596-1) fece notare che il ginseng agisce sulle ghiandole del corpo, specialmente sulla ghiandola pineale.

In aggiunta alle sue qualità rinforzanti per la vitalità, Edgar Cayce raccomandò la radice del ginseng selvatico come stimolante per tutto il sistema ghiandolare e digerente. In combinazione con zenzero e pepsina lattata, il ginseng veniva anche comunemente raccomandato per colite e problemi intestinali. Sebbene le letture non specificassero l'origine nazionale (p.e. americano, cinese, coreano ecc.) troviamo l'insistenza costante sul ginseng "selvatico".

Informazioni sul Ginseng

Il nome ginseng deriva dalla parola cinese jen-shen che descrive la forma della radice e significa "simile ad un uomo". La radice a forma di uomo o fuso produce un fusto con tre grandi foglie, ciascuna composta da cinque foglioline dentellate. I fiori che fioriscono in giugno e luglio sono piccoli e di colore verde-bianco e rosa chiaro. Nella tarda estate essi producono delle bacche di un rosso vivace.

Il ginseng ha una storia lunga di popolarità in Cina, dove è stato usato per secoli come panacea con proprietà che vantano di aumentare longevità e vitalità. Nativo anche alle Americhe, il ginseng veniva usato da certi tribù pelle rossa del nord America per alleviare la nausea e come ingrediente nelle pozioni d'amore. Oggi il ginseng viene usato ampiamente per accrescere forza e vitalità fisiche. Viene anche usato per diminuire lo stress grazie alla sua reputazione di ridurre fatica, depressione e ansia.

Il Ginseng Selvatico

L'insistenza di Cayce sul ginseng "selvatico" è coerente con l'antica medicina cinese. Il pensiero cinese tradizionale è che le piante selvatiche di crescita più lenta, le quali vengono raccolte ad un'età più avanzata, assorbono maggiore forza vitale dall'ambiente naturale. Il ginseng coltivato, che non ha bisogno di competere con altre piante del terreno boscoso per le sostanze nutritive o per l'acqua, cresce

molto più in fretta e viene raccolto ad un'età minore prima di aver accumulato il suo pieno potenziale vitale.

Questa teoria è sostenuta da ovvie differenze nell'aspetto. La radice del ginseng selvatico è marrone scuro, relativamente piccola, leggera e di aspetto nodoso con molti anelli concentrici di crescita che sono forcuti (assomigliando alla forma umana). Tipicamente la radice del ginseng selvatico ha un "collo" lungo.

Le radici coltivate sono color crema tendono ad essere grandi, lisce e pesanti con una forma simile alla carota. Inoltre la varietà addomesticata di solito ha un "collo" corto.

Il ginseng di coltivazione intensiva è vulnerabile alle malattie da fungo che vengono controllate da un uso vigoroso di fungicidi. La possibilità di residui di pesticidi nelle piante coltivate è una grande preoccupazione per i consumatori consapevoli.

Integratori di Ginseng

Se pensate di usare il ginseng ecco alcuni consigli:

- **Acquistatelo da fornitori di buona reputazione di integratori dietetici.**
- **Scegliete preferibilmente il ginseng selvatico.**
- **Cosa più importante, osservate la vostra reazione a questa erba. Fidatevi della vostra intuizione per quanto riguarda l'efficacia del prodotto che avete acquistato.**
- **Attenzione alle possibili interazioni fra farmaci e ginseng.**

True Health, settembre 2004

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.