

A bőr mindenre reagál

A bőrgyógyász szakorvosok szerint az érzékeny bőrért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet. A kozmetikusok azt ajánlják, hogy az érzékeny bőrű hölgyek soha ne kísérletezzenek. Sokkal jobban teszik, ha speciális, kifejezetten érzékeny bőrre készült arckrémeket és más kozmetikai szereket vásárolnak. **Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha az érzékeny bőrre készült kozmetikumokat használunk. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el bőrünk ápolásában.

Szibériai ginzeng:

A ginzeng gyökeret évszázadok óta használják a Távol-Keleten. Az ázsiai ginzeng (Panax ginseng) az Araliaceae család tagja, mely magában foglalja még az amerikai ginzenget (Panax quinquefolius) és az eleutheronak nevezett szibériai ginzenget (Eleutherococcus senticosus). Már több mint 400 éve termesztik. A növény sajátossága, hogy csak árnyékban nő. Ernyős virágzatú. Az ázsiai ginzeng (Panax ginseng) az Araliaceae család tagja, mely magában foglalja még az amerikai ginzenget (Panax quinquefolius) és az eleutheronak rövidített szibériai ginzenget (Eleutherococcus senticosus). A Ginsenget Kínában már évszázadok óta használják az általános jó kondíció meg_rzésére. A ginzenget Kelet-Ázsia egyes területein nagy tiszteletben tartják, értékes ajándéknak számít

A szibériai ginzeng valójában nem is ginzeng, és a hatóanyagai is mások, az amerikai és az ázsiai ginzenghez hasonlóan azonban stresszcso_kkent_ hatása van.

A különböző ginzeng termékek minősége nagy változatosságot mutat; sokuk nem vagy alig tartalmaz kimutatható mennyiségű hatóanyagot. Igen ritka esetben egyes, Ázsiából származó ginzeng termékeket tudatosan mandragóragyökérrel, amelyet hánytatóra használtak, vagy fenilbutazonnal, illetve aminopirinnel keverték össze - ezeket a gyógyszereket nem elfogadott mellékhatásaik miatt kivonták az Egyesült Államok gyógyszerpiacáról.

Gyógyhatás: A ginzenget a fizikai (pl. a szexuális) és a szellemi teljesítmény, illetve az energiaszint növelésére, valamint a stressz és az öregedés káros hatásaival szembeni ellenállás fokozására használják. Úgy tűnik, a ginzeng csökkenti a vércukorszintet, és növeli a nagy sűrűségű lipoprotein (HDL) azaz "hasznos" koleszterin szintjét. Emellett emelheti a hemoglobin és a fehérjék koncentrációját a vérben.

A ginzeng egyes hatásainak értékelése bonyolult, mivel az energiaszint növekedését és az életminőséggel kapcsolatos egyéb hatásokat nagyon nehéz mérni. Egy kisebb létszámú, cukorbetegesen végzett vizsgálatban a ginzeng csökkentette a vércukorszinteket, a szubjektív beszámolók szerint pedig javította a hangulatot, és fokozta az energiát. Egy nagy létszámú, de rövid tanulmányban a szubjektív beszámolók szerint a ginzeng javította az életminőséget.

Mi van benne? A ginzeng számos hatóanyagot tartalmaz: szaponinokat, olajokat, fitoszterolt, szénhidrátot, aminosavakat, vitaminokat és peptideket. A hatásért felelős vegyületek, a ginzenozidok a stressz által okozott tüneteket szüntetik meg, és növelik a szellemi, fizikai teljesítőképességet. A ginzeng alkalmazható a munkateljesítmény fokozására, a koncentráció képesség növelésére, betegség utáni lábadozásokban, fáradtság, kimerültség esetén. Egyéb összetevők a panaxanok, melyek a vércukorszintet csökkentik és a poliszacharidok, melyek immunerősítő hatásúak. Egyes tanulmányok szerint a ginzeng egyes frakciói antioxidáns hatással rendelkeznek, és jelentős szerepet játszhatnak az érlelmeszesedés, a máj és a szembetegségek kialakulásának megelőzésében. A szakértők egyértelműen elismerik a ginzeng általános szervezeterősítő, tonizáns hatását. Szedése ellenjavalt terhes és szoptató anyáknak.

Mire jó?

A sokoldalú ginzeng egyre inkább elismert gyógynövény. A hatásért felelős vegyületek, a ginzenozidok a stressz által okozott tüneteket szüntetik meg, és növelik a szellemi, fizikai teljesítőképességet. A ginzeng alkalmazható a munkateljesítmény fokozására, a koncentráció képesség növelésére, betegség utáni lábadozásokban, fáradtság, kimerültség esetén. Egyéb összetevők a panaxanok, melyek a vércukorszintet csökkentik, és a poliszacharidok, melyek immunerősítő hatásúak. Egyes tanulmányok szerint a ginzeng egyes frakciói antioxidáns hatással rendelkeznek, és jelentős szerepet játszhatnak az érlelmeszesedés, a máj és a szembetegségek kialakulásának megelőzésében. A szakértők egyértelműen elismerik a ginzeng általános szervezeterősítő hatását. A ginzeng olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek serkentik a vírusok és baktériumok elpusztítása hivatott speciális immunsejtek termelődését. A gyökérből készült kozmetikumok kiváló bőrápoló hatásúak.

Hogyan használjuk? A ginzengből kiváló hatású bőrápoló kozmetikai termékeket, kapszulákat állítanak elő.

Jó tudni!

A 10 hétnél hosszabb, kúraszerű alkalmazása nem ajánlott. A ginzeng készítmények alkalmazását nem javasolják várandósoknak, szoptató kismamáknak, magasvérnyomásban és szívritmuszavarban szenvedőknek. Koffein fogyasztása a ginzeng szedése közben kerülendő, mivel emelkedhet a gyomor-bélrendszeri eltérések kialakulásának kockázata. Az asztmás betegek szintén ne használják e készítményeket. A ginzeng hosszú távú használata menstruációs zavarokat és érzékenységet idézheti elő, esetleg álmatlanságot okozhat.