



LAVIVANT®  
THE ROAD TO HEALTH

# GHIDUL TĂU ÎN DESCOPERIREA GINSENGULUI



# URMEAZĂ-NE ÎN EXPLORAREA LUMII GINSENGULUI

În timp ce aproape toți asiaticii cunosc ginsengul, europenii nici nu-i bănuiesc puterea. Și este păcat, deoarece această plantă tămăduitoare este adeseori **la fel de eficientă ca medicamentele** fabricate de companiile farmaceutice.

De aceea am realizat această broșură, din care vei afla tot ceea ce este important de știut despre ginseng.

Aici vei afla despre:

- unde **crește** ginsengul
- rolul pe care îl joacă **în medicina asiatică**
- prin ce se diferențiază** de celelalte plante medicinale
- cum te **ajută** atunci când te confrunți **cu răceala sau gripa**
- de ce poate lupta chiar și împotriva **oboselii cronice**
- cum crește **potența masculină**
- efectele sale benefice** pentru femei
- efectele pe care le-a avut asupra **șoferilor de tir din Siberia**.

## LECTURĂ PLACUTĂ... ȘI MULTĂ SĂNĂTATE CU GINSENG!



## UNDE CREȘTE GINSENGUL

Cu mult înainte de medicina industrializată, ginsengul era o adevărată minune. Efectele sale sunt atât de puternice încât oamenii îl consumă și în zilele noastre. Crește doar **în trei locuri din lume**.

## CEL MAI BUN GINSENG CREȘTE ÎN COREEA

Coreea – atât cea de Nord, cât și cea de Sud – este **"tărâmul făgăduinței"** pentru ginseng. Ginsengul se dezvoltă cel mai bine în Coreea deoarece verile sunt suficient de ploioase, iar în perioada de iarnă are o temperatură prielnică. De aceea, ginsengul Coreean este cel mai bun din lume. Coreenii îi apreciază atât de mult beneficiile încât mai demult aproape că au adus ginsengul sălbatic în pragul extincției, din cauza suprautilizării.

De aceea, în anul 1973, ginsengul a fost adăugat pe **lista speciilor pe cale de dispariție** – așadar este ilegal să îl culegi din sălbăticie. Chiar și așa, mulți Coreeni nu pot rezista tentației unor profituri uriașe, astfel pornesc în căutarea sa în mod ilegal în rezervațiile naturale. Pot obține până la câteva sute de mii de dolari pe piața neagră pentru o rădăcină de dimensiuni generoase. Denumirea coreeană pentru ginseng este "insam". Acest cuvânt înseamnă **"rădăcină om"**.

## GINSENGUL CHINEZESC ERA DESTINAT DOAR ÎMPĂRATULUI

Al doilea cel mai bun ginseng din lume crește în China, la granița cu Coreea de Nord. Chinezii îl numesc **"ren shen"** - "rădăcină om".

Împăratul însuși aprecia efectele ginsengului, așadar **a interzis supușilor săi** să intre în pădurile în care creșteau rădăcini de ginseng. Planta avea efecte atât de puternice, încât Împăratul a dorit să beneficieze doar el de pe urma lor. Cu toate acestea, oamenii de rând adeseori ignorau interdicția Împăratului. Ascundeau câte o bucată de ginseng în buzunare sau în eșarfele din jurul gâtului. Foloseau ginsengul asemănător cu felul în care folosim azi **băuturile energizante**. Mestecau această rădăcină ori de câte ori aveau nevoie de o revigorare rapidă.

## GINSENGUL NORD AMERICAN DE MUNTE: PUS ÎN PERICOL DE CĂTRE CAPRIOARE

Când oamenii aud cuvântul "ginseng", se gândesc la medicina asiatică. Puțini știu că această plantă medicinală crește și în **America de Nord**. Totuși, această specie de ginseng nu are efecte la fel de puternice ca ginsengul Coreean.

Nativii americani au observat și ei că această rădăcină seamănă cu forma trupului uman. De aceea o denumeau "garantoquen", ceea ce înseamnă "persoană". Înainte de recoltare, ei culcau întotdeauna tulpinile ginsengului la pământ. Credeau că **această metodă** le va asigura o recoltă bogată și de durată în viitor.





Totuși, în zilele noastre, căprioarele cu coada albă consumă până la dispariție ginsengul **din munții Apalași**. Specialiștii au studiat această stare de fapt timp de patru ani și au concluzionat următoarele:

- căprioarele **consumă** 19-42% dintre plantele de ginseng într-un singur pășunat
- ginsengul **nu se poate regenera** în ritmul în care este consumat de către căprioare
- populația de ginseng **scade cu 2.7%** în fiecare an

Cu toate acestea, **nu există o cale ușoară** de soluționare a situației, deoarece căprioarele sunt și ele o specie protejată prin lege.

## DE UNDE PROVINE GINSENGUL ÎN ZILELE NOASTRE?

Ginsengul sălbatic este protejat prin lege, astfel că extractele medicinale sunt produse utilizând ferme de ginseng. Totuși, cultivarea ginsengului este **foarte greu** de realizat. Un vechi proverb chinezesc spune că este mai ușor să dreszi un tigru bătrân decât să cultivi o rădăcină de ginseng.

Ginsengul pe care noi îl folosim în produsele LAVIVANT este cultivat într-o fermă din Coreea de Sud. Coreenii acoperă plantele pentru a împiedica lumina soarelui să le usuce. Fiecare plantă **crește timp de 6 ani**. După această perioadă, este recoltată, acesta fiind momentul în care rădăcina își atinge potențialul maxim.

Fermierii utilizează **metode tradiționale** și usucă rădăcinile la soare. În Coreea acest lucru este ușor de realizat, deoarece temperaturile medii în timpul verii sunt de aproximativ 29 grade.

## GINSENGUL ÎN MEDICINA ESTICĂ

Ginsengul are **locul său bine plasat** în medicina asiatică, iar setul principal de principii nutriționale denumite macrobiotice este strâns conectat la această medicină – este bazat pe diete pre-industriale din Japonia. Macrobioticele ne transmit că cea mai importantă este **menținerea echilibrului yin - yang**. Yin reprezintă principiul pasiv, iar yang principiul activ. Cu toate că se află în opoziție, cele două se completează, și niciuna nu poate exista fără cealaltă.

## GINSENGUL NE ENERGIZEAZĂ ÎN PERIOADA IERNII

Ginsengul poate fi atât yin, cât și yang. Depinde de țara de proveniență. Ginsengul American este yin, în timp ce **ginsengul Coreean este yang**.

Așadar este indicat să consumăm ginseng Coreean în timpul iernii, când energia yin este dominantă. Principiul yang al ginsengului Coreean îți va oferi **energia de care ai nevoie**. Alimentele yang sunt indicate atunci când ești

- surmenat
- sau stresat
- sau te simți vulnerabil la diverse boli.

## ENERGIA CHI TREBUIE SĂ CIRCULE

Energia chi este alfa și omega filosofiei asiatice. **Este energia vieții** ce curge în și prin noi. Când circulă armonios, persoana este sănătoasă. Discipline precum feng shui – amenajarea locuinței – și tai chi se bazează pe chi. Pe măsură ce omul îmbătrânește, energia **chi de care dispune se reduce**. O modalitate la îndemână pentru refacerea energiei chi este consumul de ginseng. Terapeuții asiatici consideră că energia chi se regăsește în rădăcina de ginseng.

## TRECERE ÎN REVISTĂ A EFECTELOR GINSENGULUI CONFORM CU MEDICINA ASIATICĂ

Ginsengul American este yin, cel Coreean este yang, iar cel Chinezesc este neutru. Pentru o descriere detaliată a efectelor ginsengului **în funcție de țara de proveniență**, citiți tabelul de mai jos:

Ginseng American	Ginseng Chinezesc	Ginseng Coreean
Efect redus asupra energiei chi	Efect mai puternic asupra energiei chi decât ginsengul American	Efect puternic asupra energiei chi
Efect de răcire	Efect de încălzire	Efecte calde și chiar fierbinți
Aliment yin	Aproape neutru	Aliment yang





## PRIN CE SE DEOSEBESTE GINSENGUL DE CELELALTE RĂDĂCINI TERAPEUTICE?

Se ascund în pământ și dezvoltă o **putere extraordinară**. Acestea sunt rădăcinile terapeutice – iar ginsengul este doar una dintre ele. Sunt celelalte rădăcini mai eficiente, sau ginsengul le întrece?

### RHODIOLA ROSEA

Această plantă puțin cunoscută este uneori denumită **"rădăcina de aur"**. Crește masiv în Siberia, însă o puteți întâlni pe orice deal în zona arctică – uneori subarctică – a lumii. Dar gândiți-vă de două ori înainte de a culege această rădăcină, deoarece este o specie protejată prin lege în multe regiuni.

Printre beneficiile sale se numără:

- îmbunătățirea funcției sexuale atât la bărbați, cât și la femei
- aliat în lupta împotriva depresiei
- vindecarea bolilor de ficat.

Totuși, are și câteva efecte adverse. Din cauză că stimulează puternic creierul, poate da **insomnii** și dureri de cap.

### LEMNUL DULCE

Același Lemn dulce ce este folosit la fabricarea unor sortimente de dulciuri în ziua de azi a fost utilizat de **doctorii care îi deserveau pe Faraonii Egiptului**. Principala sa substanță activă este glicirizina.

Beneficiile sale sunt:

- creșterea **imunității**
- reducerea **oboselii**
- ajutorul în lupta împotriva **bolilor infecțioase**

Principalul dezavantaj al glicirizinei este faptul că scade tensiunea arterială. Așadar, nu este indicat să fie consumată de persoane cu probleme de tensiune arterială sau boli de ficat. Medicii nu recomandă consumul de Lemn Dulce pe termen lung, din cauză că are efecte similare cu acelea ale **mult-temuților corticosteroizi** și pot conduce la subțierea oaselor.

## GHIMBIRUL

Cu siguranță ați auzit de ghimbir. Îl puteți găsi în orice supermarket, iar în anotimpul rece îl folosiți pentru a vă prepara ceaiuri încălzitoare. Substanța activă a ghimbirului este **gingerolul**.

Beneficiile sale includ:

- metabolismul **grăsimilor**
- reducerea **colesterolului**
- creșterea **imunității**.

Dar, aveți grijă la efectele sale secundare! Multe persoane se plâng de probleme digestive, **arsuri la stomac** și palpitații după ce consumă ghimbir. Este contraindicat în cazul diabeticilor, copiilor și persoanelor care iau medicamente pentru inimă sau hiperaciditate.

## PANAX GINSENG

Cuvântul "panax" din denumirea latină "panax ginseng" se traduce ca **"panaceu universal"**, iar acest lucru spune tot. Datorită conținutului său ridicat de saponine, efectele ginsengului Coreean sunt cu adevărat foarte puternice.

Beneficiile sale includ:

- creșterea imunității
- surplus de energie
- reducerea zahărului din sânge
- îmbunătățirea potenței
- un ciclu menstrual regulat

Avantajul **extractului fermentat de ginseng** este că poate fi consumat și de persoanele cu probleme digestive. Doar persoanele cu tensiune arterială mare, copiii și femeile care alăptează este indicat să fie precaute în consumarea ginsengului.

## GINSENGUL ESTE CEA MAI EFICIENTĂ PLANTĂ MEDICINALĂ

Fiecare dintre rădăcinile enumerate anterior are efecte diferite și poate fi folosită în tratarea de probleme diverse. Dar **ginsengul Coreean** este cea mai "universală" rădăcină dintre toate. Are aproape zero efecte secundare și conținutul său ridicat de saponine îl face cu adevărat un panaceu universal.



## GINSENGUL ÎȚI FORTIFICĂ ORGANISMUL ÎMPOTRIVA RĂCELII ȘI GRIPEI

În ziua de azi, gripa este o adevărată amenințare pentru copii și vârstnici. Însă în urmă cu 100 de ani lucrurile au stat altfel. **Virusul gripal a suferit mutații** și, astfel, în timpul pandemiei din perioada Primului Război Mondial, 50 până la 100 de milioane de oameni au decedat – mai mulți decât în război. În prezent, gripa nu mai este la fel de virulentă, însă poate afecta calitatea vieții. De aceea este bine **să ne gândim la prevenție**, iar ginsengul joacă un rol important în această direcție.

## UN NEBĂNUIT SALVATOR ÎN FAȚA SERINGII

Febra, durerile articulare și musculare, și o **stare generală de slăbiciune**. Acestea sunt simptomele tipice ale gripei. Nimeni nu vrea să se confrunte cu ele în mod repetat, așa că bolnavii își promet că data viitoare vor avea mai multă grijă de ei.

Medicina modernă propune **vaccinarea** ca cea mai bună modalitate de prevenție în cazul gripei. Dar are și dezavantaje:

- vaccinul pe care l-ai primit poate să nu conțină **tulpina gripei** cu care te confrunți
- efectele vaccinului anti-gripal sunt **discutabile**
- unii **specialiști au declarat** că vaccinarea poate cauza autism.

## FĂRĂ EFECTE SECUNDARE

Din această cauză, multe persoane aleg **prevenția naturală**, unde există o certitudine de 100% că nu vor apărea efecte secundare. Dacă alegi această variantă:

- urmează o dietă **echilibrată, bogată în vitamine**
- **bucură-te de natură**
- fă **sport**
- **consumă extracte** de ginseng Coreean de 6 ani.

Dacă aștepti să îți începi un stil de viață sănătos până se anunță un nou val de epidemie de gripă, va fi prea târziu. Nu îți poți întări imunitatea în doar câteva zile. De aceea este bine să consumi preventiv extract de ginseng, cum ar fi în perioada **Septembrie – Mai**.

## STRESUL ESTE SABOTORUL NUMARUL 1

Mulți oameni consideră că dacă sunt într-o formă bună, nu vor raci sau nu vor fi gripați niciodată. Însă se înșală. **Starea psihică** îți afectează sistemul imunitar în mod direct. Dacă nu știi încotro te îndrepti, ești stresat, iar stomacul îți este strâns de anxietate, ești o țintă ușoară pentru virusul gripal.

**Stresul excesiv** poate vulnerabiliza chiar și cei mai sănătoși oameni. De aceea, este bine să consumați nu doar vitamine, ci și ginseng. Aceasta vă va asigura o rezistență sporită chiar și în timpul celor mai stresante perioade.



## GINSENGUL FUNCȚIONEAZĂ ȘI ÎN STĂRILE DE OBOSEALĂ CRONICĂ

Obosești doar citind lista de acțiuni pe care ți le-ai propus la începutul zilei? Atunci este foarte probabil că suferi de oboseală cronică. **Odihnește-te** și bucură-te din nou de o stare pleneră de vigoare!

Dacă suferi de oboseală, vei experimenta următoarele simptome:

- **percepție alterată**
- **reducerea** atenției
- **schimbări de stare**
- sentiment de **extenuare**.

## ÎNCARCĂ-ȚI BATERIILE

Gândește-te la corpul tău ca la un **telefon smart**. Dacă bateria este complet încărcată, poți vorbi la telefon, poți trimite mesaje și poți naviga pe internet. Dacă bateria este descărcată, nu mai poți face nimic din toate acestea.

La fel este și în cazul oamenilor – când au bateria descărcată se simt oboseți și nu au putere să facă nimic. Toți sunt atenți să își încarce bateria telefonului de fiecare dată când este necesar, dar **uită de ei înșiși**. Iar aceasta este o problemă.

Iată câteva idei care te vor ajuta să îți încarci cu succes bateriile:

- **dormi 7-8 ore pe noapte în mod regulat!** Dacă dormi doar câteva ore pe noapte, îți produci un deficit riscant de somn. Dacă te odihnești doar la sfârșit de săptămâna, problema nu se va rezolva.
- **fă mișcare!** Fă câteva exerciții ușoare în fiecare dimineață timp de 10 minute și, în mod ideal, poți face și un duș rece. După aceea te vei simți în formă întreaga zi.
- **consumă ginseng Coreean!** Îți vei amplifica energia primită în timpul somnului cu mult mai mult dacă consumi ginseng. De asemenea, ginsengul îți îmbunătățește memoria și concentrarea.

## CIOCOLATA ȘI CAFEAUA NU ÎȚI VOR REZOLVA CU ADEVĂRAT PROBLEMA

Aproape toată lumea a consumat sau consumă aceste produse. Nu te poți concentra, ești obosit, așa că te îndrepti spre bucătărie și îți faci o cafea sau îți desfaci o ciocolată. După ce energia **îți crește pentru o perioadă scurtă de timp**, nivelul zahărului din sânge scade rapid.

Iar acest ciclu nesănătos o ia de la capăt. De aceea nici cafeaua, nici ciocolata nu sunt o soluție pe termen lung. Este mult mai bine să **consumi ginseng** dimineața – îți va oferi energie pentru întreaga zi.

**Studiile științifice** confirmă și ele acest lucru. Ginsenozidele Rg1 au cel mai puternic efect împotriva oboselei. Înlătură:

- oboseala cauzată **de stres**
- **oboseala** cauzată de răceli
- oboseala cauzată **de gripă**.

Dar aceasta nu este tot: ginsengul este un **inamic al oboselei cronice**. Studiile ale cercetătorilor de la Universitatea din Conneticut din 2002 au dovedit acest aspect. Persoane cu oboseală cronică au consumat 1g de extract pe zi. O lună mai târziu, 58% dintre ele și-au îmbunătățit starea.





## GINSENGUL ESTE LA FEL DE EFICIENT CA VIAGRA

**Disfuncția erectilă** nu este o noutate. Ca și noi, asiaticii s-au luptat cu ea de milenii. Dar nu au avut nevoie să aștepte descoperirea Viagrei pentru a rezolva această problemă.

Au avut la îndemână ceva cel puțin la fel de eficient: ginsengul. Purtau cu ei o rădăcină de ginseng și întotdeauna mestecau o bucată din ea înainte de a face dragoste pentru a-și asigura o erecție bună și a fi **fertili**.

## O ALTERNATIVĂ NATURALĂ DOVEDITĂ ȘTIINȚIFIC

Efectele ginsengului au fost verificate de **cercetători de la Universitatea din Coreea de Sud**. În prima fază au dat ginseng șoarecilor, șobolanilor și iepurilor. Au observat o creștere a producției de hormoni sexuali la toate aceste animale. Așadar și-au continuat experimentele pe 119 voluntari care sufereau de disfuncție erectilă. Au prescris ginseng pentru o parte dintre ei și placebo pentru restul. Bărbații care au primit extract de ginseng au fost cum nu se poate mai mulțumiți – **funcția sexuală s-a îmbunătățit în 100%** din cazuri.

Grăție acestui experiment și a publicării acestuia într-un jurnal științific, medicina a început să accepte ginsengul Coreean ca **metodă alternativă în tratarea disfuncției erectile**.

## LA FEL DE PUTERNIC CA MEDICINA MODERNĂ

Un alt grup de cercetători a decis să compare medicina tradițională cu abordările moderne. Au dat **ginseng Coreean** unui grup de bărbați cu vârsta de aproximativ 50 ani  **timp de 8 săptămâni**, în timp ce pe un alt grup au folosit placebo. După aceea au schimbat prescripțiile celor două grupuri. Rezultatele au fost surprinzătoare. Ereecția **s-a îmbunătățit în 60%** din cazuri în rândul bărbaților care au consumat ginseng. Pastila albastră, Viagra, nu are rezultate mai bune de atât. Bărbații care au consumat ginseng s-au bucurat de un apetit sexual mărit și un grad mai mare de satisfacție.

Comparație – Ginseng vs. Viagra:

	Ginseng	Viagra
Preț	30 Lire	55 Lire
Număr de doze	30 (câte una pe zi)	4 (luate înainte de sex)
Disponibilitate	Disponibil fără rețetă	Doar cu rețetă
Origine	Naturală	Sintetică/chimică
Efecte adverse	Niciunul	Dureri de cap, amețeli, bufeuri, dureri musculare

Dacă intenționați să consumați ginseng pentru a vă îmbunătăți funcțiile sexuale, asigurați-vă că produsul **conține suficiente ginsenozide**. Această substanță activă se găsește doar în ginseng, iar cel Coreean conține cele mai multe. 60 mg/g este considerată valoarea standard. Extractele LAVIVANT conțin 80 mg per gram din această substanță activă, ceea ce le face extraordinar de eficiente.



## GINSENGUL AJUTĂ FEMEILE ÎN ORICE SITUAȚIE

Când o femeie vine acasă seara de la serviciu, nu se relaxează, așa cum o fac bărbații. Din contră, este începutul celui de-al doilea schimb. Este extenuant să gestionezi atâtea responsabilități și este bine să poți apela la **un ajutor secret** – ginsengul.

Această plantă medicinală este cu adevărat universală. **Ajută femeile să rămână însărcinate** și atenuează neplăcerile cauzate de menopauză. Este util și în tratamentul cazurilor de cancer mamar.

## CREME COSTISITOARE? NU, MULȚUMESC!

În ciuda sarcinilor aproape supraomenești pe care le au, femeile doresc să arate **proaspete și frumoase**. Însa, fiind mereu pe fugă la serviciu și acasă, este aproape imposibil. Ginsengul este un ajutor și în această direcție: acționează împotriva stresului și aduce vigoare organismului.

Îmbunătățește, de asemenea, și **calitatea somnului**, iar fiecare femeie știe că odihna este secretul frumuseții. Are un efect mult mai puternic asupra aspectului pielii decât o au cremele costisitoare. Odihna eficientă ajută corpul în arderea grăsimilor. Ginsengul este un aliat și în această direcție, deoarece ajută în **pierderea în greutate**.

## GINSENGUL POATE FI UN ADJUVANT ÎN CAZURILE DE CANCER

Această plantă medicinală este atât de puternică încât ajută chiar și în lupta cu mult temutul **cancer mamar**.

Despre cancerul mamar:

- este **cel mai comun** tip de cancer în rândul femeilor
- aproximativ **1 din 8 femei** suferă de această afecțiune
- în 2015, doctorii au diagnosticat în jur de **10.000 de noi cazuri**.

Un studiu științific a arătat că pacienții care consumau ginseng în mod regulat puteau face față **mult mai ușor** chimioterapiei și aveau o stare de spirit mai bună.

## GINSENGUL TE POATE AJUTA DACĂ DOREȘTI SĂ CONCEPI UN COPIL

Extractul de ginseng poate avea efect **afrodiziac** atât la femei, cât și la bărbați. Dacă ambii parteneri îl consumă, se pot aștepta să iasă scânteii în dormitor. Iar ginsengul ajută la concepere, de asemenea.

Însă de îndată ce testul de sarcină iese pozitiv, va trebui să oprești consumul de ginseng. Nu este potrivit **femeilor însărcinate sau celor care alăptează**.

## UN PARTENER LA MENOPAUZĂ

Menopauza este o altă problemă tipic feminină în care ginsengul poate fi de mare ajutor. Multe femei suferă de oboseală, insomnie și depresie în timpul menopauzei. Conform cercetărilor științifice din 2008, ginsengul Coreean a atenuat exact aceste probleme în cazul a **80% dintre femei**.

Extractul de ginseng poate **crește în mod natural nivelul de estrogen** al femeilor. Acest hormon feminin este responsabil de buna funcționare a ciclului menstrual, în reglarea metabolismului la femei și în sănătatea oaselor.





## COSMONAUȚII CONSUMAU GINSENG...ȘI ALTE 7 LUCRURI INTERESANTE DESPRE ACEASTĂ RĂDĂCINĂ

Din ceea ce ai citit până acum s-ar putea să consideri că știi deja tot ceea ce este de știut despre ginseng. Dar sunt câteva lucruri despre care **încă nu ai auzit**. Am lăsat câteva dintre cele mai interesante informații la sfârșit.

### 1. ȘOFERII DE TIR DIN SIBERIA ERAU BOLNAVI 286 DE ZILE PE AN

Iarna, temperaturile în Siberia scad până la -60 grade- așadar nu este de mirare că în vremurile sovietice, șoferii de tir din Siberia erau bolnavi în medie 286 zile pe an. Aceasta era o adevărată problemă, deoarece îi împiedica să lucreze. Doctorii au dat ginseng unui grup de șoferi, iar rata de îmbolnăvire în cazul lor **a scăzut la doar 11 zile pe an**.

### 2. CONSUMAT DUPĂ SPORT, REDUCE DURERILE MUSCULARE

După activitățile sportive, atleții suferă de multe ori de dureri musculare, din cauza influxului de acid lactic. Dar substanțele din ginseng **cresc transferul de oxigen**. Așadar, ginsengul îmbunătățește performanța și reduce nivelul de acid lactic.

### 3. PRODUCĂTORII NEONEROȘI SE FOLOSESC DE GUARANA

Este necesar **să studiem cu atenție lista de ingrediente** de pe produsele pe care intenționăm să le achiziționăm, chiar și atunci când dorim să cumpărăm ginseng. Mulți producători maschează concentrația redusă de ginseng din produsele lor adăugând guarana, o plantă stimulentă. Însă acest lucru nu se va petrece niciodată cu produsele LAVIVANT.

### 4. GINSENGUL I-A AJUTAT PE COSMONAUȚI

Nu există prea mult spațiu în interiorul unei rachete. Nici tradiționalele zile și nopți. Acestea și multe altele fac **condițiile din spațiu** solicitante. Pentru a le face față cât mai bine, cosmonauții sovietici au luat cu ei în spațiu ginseng. Ca și adaptogen de forță, îi ajuta foarte mult în adaptarea la condițiile impuse.

### 5. ÎMPĂRATUL A DORIT CE ESTE MAI BUN DOAR PENTRU SINE

Când împărații chinezi se îmbolnăveau în urmă cu 2000 de ani, doctorii îi tratau cu **"Trio-ul Imperial"**. Remediul conținea ginseng și două tipuri de ciuperci. Acest remediu de forță se oferea numai și numai împăratului.

### 6. GINSENGUL ÎTI FACE COPII PĂROȘI

Femeile însărcinate sau care alăptează nu ar trebui să consume ginseng, din cauza creșterii tensiunii arteriale. Există, de asemenea, unele **povești din bătrâni** care spun că femeile însărcinate care consumau ginseng dădeau naștere la copii păroși!

### 7. GINSENOZIDELE SE GĂSESC DOAR ÎN GINSENG

Ginsenozidele sunt substanțele active ale ginsengului – ele contribuie la aproximativ **1-2% din greutatea rădăcinii** acestuia. Nicio altă plantă nu conține ginsenozide.

### 8. PÂNĂ ȘI GRECII ANTICI CUNOȘTEAU GINSENGUL

Grecii erau deja familiarizați cu efectele de anvergura ale ginsengului. Ei numeau această plantă **"panakos"** – "panaceu universal".

