

Efeito “Actoprotective” do Ginseng: Melhoria na atuação física e mental

Sergiy Oliynyk and Seikwan Oh *

Department of Neuroscience and Tissue Injury Defense Research Center, School of Medicine,
Ewha Womans University,
Seoul 158-710, Korea

Edited by Seung-Yeol Nah, Konkuk Universtiy, Korea

Resumo

Os “actoprotectors”¹ são preparações que aumentam o desempenho mental e melhoram a estabilidade do corpo contra as cargas físicas sem aumentar o consumo de oxigênio. São considerados como uma subclasse de adaptógenos que possuem uma capacidade significativa para aumentar o desempenho físico. O foco deste artigo é estudar ervas adaptogênicas do gênero *Panax* (*P. ginseng*, em particular) e suas capacidades como “actoprotectors”. Alguns experimentos com animais e estudos em humanos sobre as propriedades de proteção do gênero *Panax* atestam que o *P. ginseng* (administrado como um extrato) aumentou significativamente as capacidades de trabalho físicas e intelectuais, e os dados fornecidos sugerem que o ginseng é uma fonte natural de “actoprotectors”. Preparações de ginseng abrem caminho para futuras investigações de sua influência sobre a capacidade física e mental de trabalho, resistência e recuperação após cargas físicas exaustivas.

¹palavra sem tradução literal para a língua portuguesa.

Palavras-chave: *Panax ginseng*, Ginseng, Actoprotector, Memória, Capacidade de trabalho físico.