

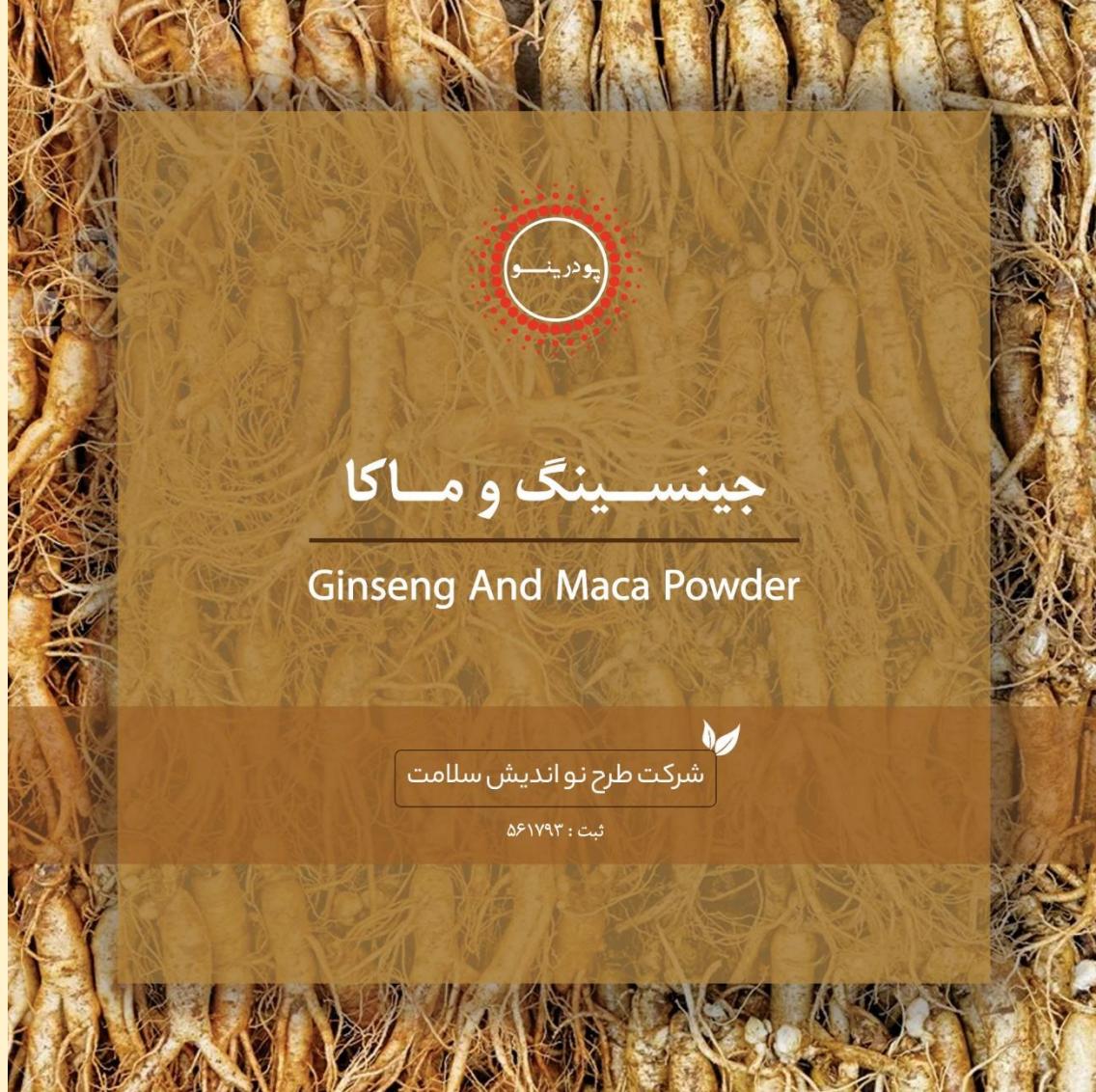


جینسینگ و ماکا

Ginseng And Maca Powder

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت : ۵۶۱۷۹۳





پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای غذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بربی، جنسینگ، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلارن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد از کشورهای شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.



www.podrino.ir
@podrino.ir

ماکا چیست؟

ماکا گیاهی است که در پرو کشت می شود و به نام «جینسینگ پرووی» شهرت دارد. این گیاه اثرات زیادی در سلامتی انسان دارد و به ویژه اینکه باعث افزایش قدرت جنسی می شود. امروزه گیاه ماکا به سرتاسر جهان صادر می شوند چون نوعی ویاگرای طبیعی محسوب می شود. این گیاه محرك جنسی قوی برای خانم ها و آقایان است؛ بنابراین هر دو جنس می توانند برای افزایش میل جنسی از آن بهره مند شوند.

جینسینگ چیست؟

جینسینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی بدن و هماهنگی فعالیت های حیاتی آن نقش به سزاگی دارد. لازم به ذکر است که خواص این گیاه در ریشه آن وجود دارد. خواص فوق به دلیل وجود ترکیباتی خاص به نام جینسینوساید در ریشه این گیاه است. هر چه ریشه این گیاه پیرتر شود، تجمع جینسینوسایدها نیز افزایش می یابد. لذا می توان گفت با افزایش تدریجی سن گیاه خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش می یابد.





نحوه مصرف

یک قاشق چای خوری پودر جنسینگ و یا ماکا را در ۲۵۰ میلی لیتر آب حل کرده و میل نمایید. همچنین می توانید از پودر جنسینگ در تهیه دمنوش، انواع اسموتی، نوشیدنی، ماست، دسر و ... استفاده نمایید.



ارزش غذایی پودر جنسینگ

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
306 کیلوکالری	30.6 کیلوکالری	انرژی
7 گرم	0.7 گرم	چربی
54 گرم	5.4 گرم	کربوهیدرات
5.5 گرم	0.55 گرم	پروتئین

ارزش غذایی پودر ماکا

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
325 کیلوکالری	32.5 کیلوکالری	انرژی
3.6 گرم	0.36 گرم	چربی
71.4 گرم	7.14 گرم	کربوهیدرات
14.3 گرم	1.43 گرم	پروتئین

ویژگی‌های ماکا و جینسینگ

بهبود حافظه، گشایش ذهن، افزایش نیروی جسمانی، تقویت سیستم ایمنی بدن، رفع استرس‌ها، کاهش اثرات منفی ناشی از یائسگی و افزایش میل جنسی در این دوران، افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی، افزایش توان تحمل و پایداری، درمان مشکلات خواب، مقابله با علایم پیری و فرسودگی، تنظیم فشار خون، تنظیم سوخت و ساز، تنظیم سطح قند خون، رفع و یا بهبود مشکلات جنسی در خانمها و آقایان، تنظیم قاعدگی و ...

انواع جینسینگ موجود در بازار

۱. جینسینگ آسیایی: نوع کلاسیک و اصلی است و هزاران سال است شهرت دارد. اغلب در طب سنتی چینی برای افرادی که در معرض خستگی مزمن هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد. ۲. جینسینگ آمریکایی: در سراسر مناطق شمالی آمریکای شمالی، از جمله نیویورک، پنسیلوانیا، ویسکانسین و انتریو کانادا، رشد می‌کند. ۳. جینسینگ سیبری: در روسیه و آسیا به صورت وحشی رشد می‌کند. ۴. جینسینگ هندی: یک گیاه دارویی در پزشکی آیورودا برای افزایش طول عمر است. ۵- جینسینگ بزریلی: در سراسر جنگل‌های بارانی آمریکای جنوبی رشد می‌کند. ۶- جینسینگ پرویی: نام علمی لپیدیوم میینی، که به ماکا هم شهرت دارد.



مقدار مصرف روزانه

برای بیشتر افراد مصرف ماکا به صورت خوراکی در مقادیر متعادل، ایمن است. مصرف روزانه تا دوز ۳ گرم برای ۴ ماه ایمن بوده است. مصرف متعادل جینسینگ نیز به همین صورت می باشد. البته دور مصرفی آن برای بیماری های مختلف متفاوت است که بهتر است با مشورت پزشک تعیین شود.



عواض مصرف ماکا و جینسینگ

با این که داروهای گیاهی بی خطر هستند اما در صورت استفاده نادرست و بیش از اندازه، موجب آسیب هایی می شوند. زنان باردار و شیرده بهتر است از این گیاه استفاده نکنند. همچنین افراد دچار چاقی مفرط، مشکلات حاد عصبی، بی خوابی، فشار خون بالا و یا سرطان نباید از این گیاه استفاده کنند. به علت دارا بودن اثرات شبہ استروژن، مصرف ماکا در شرایط و بیماری های حساس به هورمون مانند سرطان سینه، سلطان رحم، سرطان تخمدان و ... توصیه نمی شود. افراد مبتلا به اختلالات تیروئید باید در استفاده از این گیاه احتیاط کنند زیرا حاوی ترکیبات گواتروژن هست و تولید هورمون های تیروئیدی را با اختلال مواجه می کند. همچنین، افراد مبتلا به دیابت و مشکلات روحی و روانی نباید جنسینگ مصرف کنند.