

Kretenzische tijmhoning Minoan Bee™ met rode ginseng

Ontdek het nieuwe voedingssupplement Minoan Bee™, dat pure Kretenzische tijmhoning combineert met het Koreaanse kruid rode ginseng en een reeks unieke gezondheidsvoordelen en heilzame eigenschappen voor het lichaam biedt.



Kies het voor een natuurlijke en effectieve gezondheidsboost.

Wat is rode ginseng?

Rode ginseng is een van de meest populaire en wereldwijd erkende kruiden ter wereld. Het is afkomstig van een bladverliezende plant, die meer dan 40 bioactieve stoffen bevat, ginsenosides genaamd, met meerdere voordelen voor het lichaam.

In de Chinese geneeskunde is het overheersend en wordt het al honderden jaren gebruikt in traditionele medicinale preparaten. Het is geen toeval dat het in de Chinese cultuur "de wortel van het leven" wordt genoemd. Traditioneel wordt de wortel van de plant gebruikt, die op vele manieren geconsumeerd kan worden. Commercieel is het te vinden in capsules, poedertabletten of in een theedrank. Tegenwoordig is het ook te vinden in verpakkingen van 150 g gemengd met pure tijmhoning uit Kreta, exclusief van Minoan Bee™.

Er zijn meer dan tien soorten van het kruid, maar de meest voorkomende zijn de Aziatische panax ginseng, de Siberische (scharrel) en de Amerikaanse *panax quinquefolius*. De term panax is afgeleid van het Latijnse woord panacea, wat duidt op de helende eigenschappen. Het woord panacea betekent in het Grieks "remedie voor alles".

Rode en witte ginseng komen van dezelfde plant, panax ginseng, maar hun wortels zijn op verschillende manieren geconserveerd. Alleen ginsengwortels die minstens zes jaar gerijpt zijn, kunnen worden omgezet in rode ginseng. In de Chinese geneeskunde gelooft men dat rode ginseng de "yang" (stimulerende en verwarmende) energie meer

versterkt dan witte ginseng. Aziatische rode ginseng wordt in de traditionele Chinese geneeskunde al eeuwenlang gebruikt als welzijnssupplement.

Er wordt gezegd dat de wortel op het menselijk lichaam lijkt. In plaats van armen en benen heeft hij scheuten. Deze gelijkenis wordt verondersteld de reden te zijn waarom traditionele kruidenkenners ginseng beschouwden als een remedie voor het hele lichaam. Vandaag de dag toont onderzoek aan hoe effectief ginseng is als natuurlijke remedie.

Wat zijn de eigenschappen?

Rode ginseng heeft een zoete, aromatische smaak. De wortel is in China een wondermiddel tegen ziekten. Het draagt bij tot betere mentale prestaties, leren en een beter geheugen. De voordelen van rode ginseng zijn te danken aan de aanwezigheid van verbindingen zoals ginsenosiden, polypeptiden, alkaloiden en polysacchariden.

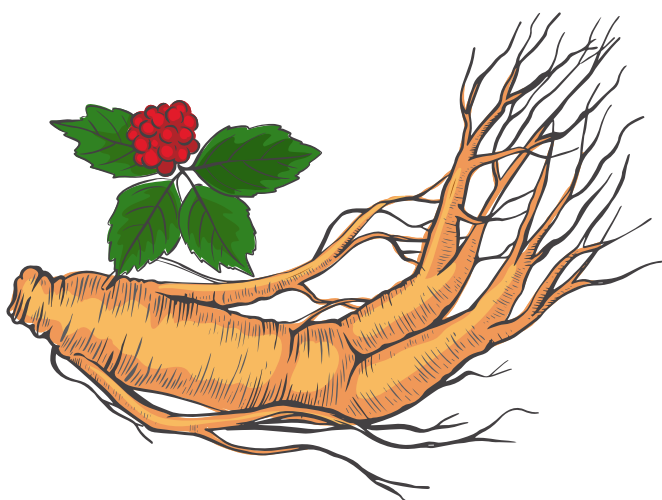
Daarnaast is rode ginseng een goede bron van mineralen zoals calcium, kalium, thallium, ijzer, mangaan, koper en zink. Al deze voedingsstoffen en mineralen hebben vele voordelen voor de menselijke gezondheid die hieronder worden besproken:

- **Gunstig voor de hersenfunctie:** Verbetert de cognitieve functie en het geheugen, waardoor je helder en geconcentreerd blijft. Het is goed voor de hersenfunctie en heeft antidepressieve eigenschappen, waaronder het verbeteren van de stemming.

Meer specifiek heeft onderzoek aangetoond dat het kan bijdragen aan een betere cognitieve functie, mentale prestaties, geheugenfunctie, stressmanagement, concentratie, geestelijke gezondheid, stemming en welzijn. Het helpt het lichaam om zich aan te passen aan omstandigheden van intense stress en lichamelijke vermoeidheid door de mechanismen die verantwoordelijk zijn voor het omgaan met stress te versterken.

Daarnaast kan het helpen om de alertheid en focus te verhogen. In een onderzoek met mensen die doses Koreaanse rode ginseng innamen, werd een mogelijke toename van de cognitieve functie vastgesteld.

- **Versterking van de bloedsomloop:** Het is bewezen dat rode ginseng de weefsels van het hart beschermt tegen ziekten en een hartaanval voorkomt. Het helpt bij het beheersen van diabetes, hoog cholesterol en hoge bloeddruk, die risicofactoren zijn voor hart- en vaatziekten.





Het beschermt het hart ook tegen vrije radicalen en vermindert oxidatieve stress. Ginsenosiden stimuleren de afgifte van stikstofmonoxide, waardoor slagaders ontspannen en bloedvaten wijder worden. Deze actie vergemakkelijkt de bloedstroom in het lichaam zonder het hart te belasten.

Het kan de bloedcirculatie verhogen en de gezondheid van het hart verbeteren. Onderzoek heeft de potentiële waarde van rode ginseng aangetoond bij gezondheidsproblemen zoals hypertensie en cardiovasculaire disfunctie. Rode ginseng kan ook nuttig zijn als aanvullende therapie voor mensen met bloedarmoede.

● **Versterking van het immuunsysteem:** Versterkt het immuunsysteem en beschermt tegen ziekten en infecties dankzij de vitaminen en voedingsstoffen die het bevat. Het is vooral kenmerkend vanwege zijn 'adaptogene' werking. Dit betekent dat het het vermogen van het lichaam versterkt om een stabiele interne omgeving te behouden, ongeacht de effecten van de externe omgeving. Veel bevindingen wijzen op de synergetische werking bij de behandeling van griep.

● **Versterking van de luchtwegen:** Het lijkt ook gunstige eigenschappen te hebben op de longfunctie. In feite kan het zelfs synergetisch chronische aandoeningen zoals chronische obstructieve longziekte verbeteren, dankzij de antioxiderende eigenschappen. Het lijkt gunstige effecten te hebben op het immuunsysteem.

● **Vermindering van ontstekingen:** De natuurlijke ingrediënten helpen ontstekingen te verminderen, wat pijnverlichting biedt en de algehele gezondheid van het lichaam verbetert. Het wordt ook beschouwd als ideaal om in te nemen na een training voor spierherstel.

● **Verlaging van de bloedsuikerspiegel en ondersteuning van de spijsvertering:** Draagt bij aan een efficiënte bloedsuikermetabolisme en stimuleert de cellen van de alveesklier, die betrokken is bij de insulineproductie.

Klinische studies hebben aangetoond dat rode ginseng het ontstaan van diabetescomplicaties voorkomt. Hoge niveaus van oxidatieve stress leiden tot een verhoging van de bloedglucosespiegel. Rode ginseng vermindert oxidatieve stress bij patiënten met diabetes.

Ginsenosiden verbeteren de opname van glucose door de spieren en wordt gebruikt als energiebron voor het lichaam. Er blijft dus minder glucose in het bloed achter. Het verhoogt

ook de insulinesecretie en helpt zo de bloedsuikerspiegel normaal te houden.

De traditionele Chinese geneeskunde associeert rode ginseng met het verbeteren van de milt- en maagfunctie en het verbeteren van de spijsvertering.

● **Antiverouderende en antioxiderende werking:** rode ginseng is een krachtig antiverouderingsmiddel en kan helpen de jeugdigheid te behouden. Rode ginseng is een krachtige antioxidant en kan huidverjonging helpen bevorderen. Het ondersteunt huidverjonging door oxidatieve stress te verminderen. Het vermindert ook de werking van vrije radicalen en beschermt zo het collageen. Daarnaast remt het de vorming van rimpels en hydrateert het de huid.

● **Bestrijding van vermoeidheid:** Rode ginseng helpt het gevoel van vermoeidheid te verminderen. Het is een natuurlijk tonicum, zowel lichamelijk als geestelijk. Het wordt zelfs beschreven als een natuurlijk elixer met een sterk "adaptogeen" effect, dat zorgt voor vitaliteit en energie.

Veel onderzoeken hebben aangetoond dat oxidatieve stress een belangrijke oorzaak is van chronische vermoeidheid. Rode ginseng vermindert vrije radicalen en helpt oxidatieve stress te verminderen.

● **Verbetering van erotische activiteit:** Rode ginseng verbetert de bloedsomloop en helpt bij de erectie. Het verhoogt ook de afgifte van testosteron.

· **Verbeteren van de mentale gezondheid:** Rode ginseng verbetert het concentratieniveau en verbetert het denken, wat resulteert in een mentaal en spiritueel alert gevoel. Het helpt dus om mentale vermoeidheid te verminderen.

Koreaanse rode ginseng verbetert de cognitieve functies bij mensen met dementie. Ginsenosiden verbeteren het geheugen en het leervermogen. Ze beschermen hersencellen ook tegen aanvallen van vrije radicalen.

Het helpt ook bij de overdracht van berichten van de hersenen naar andere delen van het lichaam en in gevallen van dementie wordt deze overdracht beïnvloed door de vernietiging van hersencellen. Rode ginseng vermindert ontstekingen in hersencellen en voorkomt geheugenverlies.

● **Verbetert de vruchtbaarheid bij vrouwen en behandelt erectiestoornissen bij mannen:** Ondersteunt de reproductieve gezondheid en verbetert de seksuele functie. Het ondersteunt de reproductieve functie en ondersteunt de reproductieve gezondheid. Het kan de seksuele gezondheid verbeteren (opwinding en prestaties) door het stimuleren van de erectiele functie bij mannen en het verminderen van vaginale droogheid bij vrouwen. Er zijn aanwijzingen dat het erectiestoornissen kan behandelen, juist omdat het de bloedcirculatie verbetert en daardoor de erectie van de penis verbetert. Onderzoek heeft aangetoond dat het ook de vruchtbaarheid kan verbeteren.

In de traditionele Chinese geneeskunde is rode ginseng een afrodisiacum en daarom wordt het gebruikt voor de behandeling van seksuele disfunctie. Bij mannen verbetert het zowel de kwaliteit als de kwantiteit van het sperma. Dagelijks gebruik helpt bij de behandeling van erectiestoornissen.

Rode ginseng bevordert de productie en afgifte van stikstofmonoxide, wat helpt om de spieren te ontspannen.

● **Kankerpreventie:** Studies hebben aangetoond dat rode ginseng effectief is bij de behandeling van dikke darm-, lever- en prostaatkanker. Onderzoeken hebben aangetoond dat rode ginseng wordt gebruikt om tumoren in het lichaam te behandelen. Het helpt de grootte van de tumor te verminderen en voorkomt dat de tumor zich verspreidt naar

andere delen van het lichaam. De verbindingen in rode ginseng verminderen de oxidatieve stress en ontstekingen, die een belangrijke rol spelen bij kanker. Daarnaast helpen ze bij het verwijderen van gifstoffen uit het lichaam en leiden ze tot de vernietiging van kankercellen.

Veiligheid en mogelijke bijwerkingen

Volgens onderzoek is rode ginseng veilig en veroorzaakt geen ernstige bijwerkingen. Mensen die diabetesmedicatie gebruiken moeten echter hun bloedsuikerspiegel goed in de gaten houden als ze rode ginseng gebruiken om er zeker van te zijn dat deze niet te laag wordt. Daarnaast kan rode ginseng de werking van antistollingsmiddelen verminderen. Overleg daarom met je arts voordat je het gaat gebruiken.

Rode ginseng wordt afgeraden voor jonge kinderen of vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.

Tot slot, zijn er bijwerkingen van het gebruik van ginseng?

In het algemeen en volgens de bestaande bevindingen, wordt ginseng beschouwd als een veilige stof. Elk lichaam kan echter anders reageren op de inname.

Enkele van de meest voorkomende bijwerkingen zijn slaapproblemen die gepaard gaan met hyperstimulatie, veranderingen in de menstruatie en hartkloppingen. Over het algemeen wordt aangeraden om te beginnen met een zeer lage dosering van het kruid en deze geleidelijk op te voeren tot de aanbevolen dosering (15 gram rode ginseng honing per dag). Het is belangrijk om het altijd in te nemen in overleg met je arts of apotheker.

Interacties:

Panax ginseng kan een wisselwerking hebben met anticoagulantia, waardoor hun werking wordt versterkt en dus het risico op bloedingen toeneemt. Als uw medicatie warfarine, clopidogrel, heparine, aspirine en ticlopidine bevat, is het raadzaam om uw arts te raadplegen.

U moet voorzichtig zijn als:

- **Je een hoge bloeddruk hebt:** Het kan de bloeddruk verhogen.
- **U hoge bloeddruk kunt hebben:** Er is gemeld dat het bloedplaatjesremmende en anticoagulerende eigenschappen heeft.
- **Je diabetes hebt:** het kan de bloedsuikerspiegel te veel verlagen als je diabetesmedicijnen gebruikt.
- **Het kan diabetes veroorzaken als je diabetes hebt;** het kan je bloedsuiker doen stijgen als je veel medicijnen gebruikt; als je stimulerende medicijnen, supplementen of andere stoffen gebruikt: Het combineren van rode ginseng met cafeïne of een andere stimulerende stof kan ervoor zorgen dat je erg nerveus wordt, slapeloosheid en hartkloppingen krijgt.

Ongeacht je gezondheidstoestand is het aan te raden om geen enkele vorm van rode ginseng langdurig te gebruiken. Het is het beste om je lichaam pauzes te gunnen, gezien de kracht van het kruid en het potentieel voor krachtige effecten.

Minoan Bee™ pure tijmhoning uit Kreta bevat een kleine hoeveelheid van het kruid rode ginseng. Hierdoor is het volledig onschadelijk voor het lichaam.



Dosering

De aangegeven hoeveelheid is afhankelijk van veel factoren (leeftijd, gewicht en de conditie die je wilt verbeteren). Over het algemeen wordt een dagelijkse dosis van 15 gram van het product per dag aanbevolen (voor rode ginseng gemengd met honing). Om de voordelen te maximaliseren, moet je honing gemengd met rode ginseng in cycli van 2-3 weken consumeren met een pauze van 1-2 weken ertussen.

Aanbevolen inname: 1 theelepel 's ochtends en 's middags op een lege maag. Consumeer voor de maaltijd om de opname van voedingsstoffen uit het voedsel dat je consumeert te verhogen.

Wijze van inname: Drink eerst wat water om de speekselklieren te activeren. Leg vervolgens een theelepel van het product onder de tong totdat het door de speekselklieren is opgenomen. Op deze manier komen de heilzame stoffen van het product direct in onze bloedsomloop terecht, zonder vernietigd te worden door de maagsappen (in het geval we het als gewoon voedsel zouden inslikken).

Voor het gebruik van kruiden, de hoeveelheid en de duur van inname, **raadpleeg je arts, apotheker of diëtist.**

Conclusie: rode ginseng is een plant met weinig tot geen bijwerkingen, die je gemakkelijk in je dagelijkse routine kunt opnemen en waarvan je de unieke voordelen kunt benutten.

Als er magie op aarde is, dan is die te vinden in de perfectie van de natuur.

Onze producten

Bij Minoan Bee™ is onze betrokkenheid bij de productie van honing ontstaan uit onze wens om dit voedingswonder, dat de unieke natuur genereus aanbiedt, bekend te maken en gemakkelijk toegankelijk te maken voor iedereen. De combinatie van Kretenzische tijmhoning met Koreaanse rode ginseng maakt ons product uniek in kwaliteit en smaak.



Kretenzische tijmhoning met rode ginseng

Het biedt verjonging voor lichaam en geest en verbetert kracht en vitaliteit. Het draagt aanzienlijk bij tot het verbeteren van de stemming en het bestrijden van stress.



Kretenzische tijmhoning met rode ginseng en propolis

Aanbevolen voor natuurlijk welzijn, meer energie en om vermoeidheid tegen te gaan. De antimicrobiële werking van propolis versterkt het immuunsysteem en bestrijdt virussen en bacteriën in het lichaam.



Kretenzische tijmhoning met rode ginseng, propolis en koninginnengelei

Ideaal voor sporters of mensen die regelmatig sporten en voor studenten die intensief mentaal bezig zijn. Het verbetert het fysieke en mentale uithoudingsvermogen, de energiestofwisseling en het zuurstofgebruik. Studies tonen aan dat het bijdraagt aan het herstel van het lichaam na intensieve inspanning. Daarom wordt het beschouwd als ideaal om in te nemen na een training om de spieren te revitaliseren.

Indicatieve bibliografie:

- Shishtar E, Sievenpiper JL, Djedovic V, et al. The effect of ginseng (the genus *panax*) on glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials.
- Potentiation of antioxidative and anti-inflammatory properties of cultured wild ginseng root extract through probiotic fermentation
- Szczuka D, Nowak A, Zakłós-Szyda M, et al. American ginseng (*Panax quinquefolium* L.) as a source of bioactive phytochemicals with pro-health properties. *Nutrients*. 2019
- Ginseng for cognition, *Cochrane Database Syst Rev* 2010 Dec 8
- Ernst E, Posadzki P, Soo Lee M. Complementary and alternative medicine (CAM) for sexual dysfunction and erectile dysfunction in older men and women: an overview of systematic reviews. *Maturitas*. 2011
- NIH. National Center for Complementary and Integrative Medicine. *Asian ginseng*. Updated September 2016.
- Sellami M, Slimeni O, Pokrywka A, et al. Herbal medicine for sports: a review. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018, www.clevelandclinic.org
- An X, Zhang AL, Yang AW, Lin L, Wu D, Guo X, Shergis JL, Thien FCK, Worsnop CJ, Xue CC (2011). 'Oral ginseng formulae for stable chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review'. *Respiratory Medicine* 105(2):165-76
- *Panax ginseng*. Monograph (2009). *Altern Med Rev* 14(2):172-6
- Jang DJ, Lee MS, Shin B-C, Lee Y-C, Ernst E (2008). 'Red ginseng for treating erectile dysfunction: a systematic review'. *Br J Clin Pharmacol* 66(4): 444-450
- Roxas M, Jurenka J (2007). 'Colds and Influenza: A Review of Diagnosis and Conventional, Botanical, and Nutritional Considerations'. *Altern Med Rev* 12(1):25-48
- Shishtar E, Sievenpiper JL, Djedovic V, Cozma AI, Ha V, Jayalath VH, Jenkins DJ, Meija SB, de Souza RJ, Jovanovski E, Vuksan V (2014). The effect of ginseng (the genus *panax*) on glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *PLoS One* 29;9(9): e107391
- Caso Marasco A, Vargas Ruiz R, Salas Villagomez A, Begoña Infante C (1996). 'Double-blind study of a multivitamin complex supplemented with ginseng extract'. *Drugs Exp Clin Res* 22(6):323-9.
- Ellis JM, Reddy P (2002). 'Effects of *Panax ginseng* on quality of life'. *Ann Pharmacother* 36(3):375-9
- Choi K-T (2008). 'Botanical characteristics, pharmacological effects and medicinal components of Korean *Panax ginseng* C A Meyer' *Acta Pharmacol Sin* 29 (9): 1109-1118

Studies:

Aging and Disease: Ginseng: an nonnegligible natural remedy for healthy aging.

Journal of Cosmetic Dermatology: Bibliometric analysis of the effects of ginseng on skin.

Journal of Ginseng Research: Characterization of Korean red ginseng (*panax ginseng meyer*): history, preparation method, and chemical composition.

Cleveland Clinic: Ginseng capsules or tablets.



Minoan Bee™ honing gemengd met rode ginseng is een wereldwijd patent van CHEON KWAN JANG™ en is in Griekenland exclusief verkrijgbaar bij Minoan Bee™.

@ info@minoanbee.gr

f @minoanbee.gr

www.minoanbee.gr