

# Κρητικό θυμαρίσιο μέλι Minoan Bee™ με red ginseng

Ανακαλύψτε το νέο συμπλήρωμα διατροφής Minoan Bee™, το οποίο συνδυάζει το αγνό θυμαρίσιο μέλι Κρήτης με το κορεατικό βότανο red ginseng, προσφέροντας μια σειρά από μοναδικά οφέλη για την υγεία και ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό.



Επιλέξτε το για μια φυσική και αποτελεσματική ενίσχυση της υγείας σας.

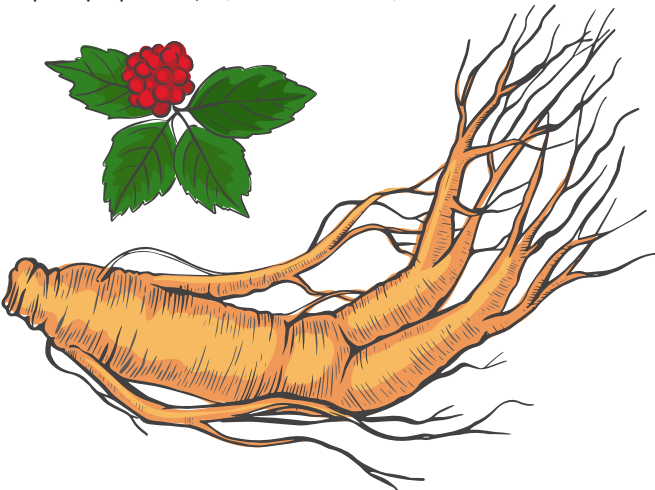
## Τι είναι το red ginseng;

Το red ginseng (κόκκινο τζίνσενγκ) ένα από τα πιο δημοφιλή και παγκοσμίως αναγνωρισμένα βότανα στον κόσμο. Προέρχεται από ένα φυλλοβόλο φυτό, το οποίο περιέχει περισσότερες από 40 βιοδραστικές ουσίες, που ονομάζονται ginsenosides (τζίνσεννοσίδες), με πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό.

Στην κινεζική ιατρική είναι κυρίαρχο και χρησιμοποιείται εδώ και εκατοντάδες χρόνια σε παραδοσιακά φαρμακευτικά σκευάσματα. Δεν είναι τυχαίο ότι αναφέρεται ως «η ρίζα της ζωής» από την Κινέζικη κουλτούρα. Παραδοσιακά, χρησιμοποιείται η ρίζα του φυτού, η οποία μπορεί να καταναλωθεί με πολλούς τρόπους. Στο εμπόριο μπορεί να το βρει κανείς σε κάψουλες, σε δισκία σε σκόνη ή σε ρόφημα τσαγιού. Πλέον, το συναντάμε και σε συσκευασίες των 150g αναμεμιγμένο με αγνό θυμαρίσιο μέλι Κρήτης, αποκλειστικά από τη Minoan Bee™.

Υπάρχουν περισσότεροι από δέκα τύποι του βοτάνου, αλλά οι πιο διαδεδομένοι είναι το ασιατικό *panax ginseng*, το σιβηριανό (ελευθερόκοκκος) και το αμερικανικό *panax quinquefolius*. Ο όρος *panax* προέρχεται από τη λατινική λέξη *rapanea* (πανάκεια), υποδηλώνοντας τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Η λέξη πανάκεια, στα ελληνικά σημαίνει «θεραπεία για όλα».

Το κόκκινο και το λευκό τζίνσενγκ προέρχονται από το ίδιο φυτό, το *panax ginseng*, όμως οι ρίζες τους έχουν διατηρηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Μόνο οι ρίζες ginseng που έχουν ωριμάσει για τουλάχιστον έξι χρόνια μπορούν να μετατραπούν σε red ginseng. Στην κινεζική θεραπευτική πιστεύεται ότι το red ginseng ενισχύει την ενέργεια «yang» (που διεγείρει και θερμαίνει), σε μεγαλύτερο βαθμό από το λευκό. Το ασιατικό red ginseng χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική ως συμπλήρωμα ευεξίας εδώ και αιώνες.



Η ρίζα λέγεται ότι μοιάζει με το ανθρώπινο σώμα. Αντί για τα χέρια και τα πόδια, έχει βλαστούς. Αυτή η ομοιότητα πιστεύεται ότι είναι ο λόγος που οι παραδοσιακοί βοτανολόγοι θεωρούσαν το ginseng ως θεραπεία πλήρους σώματος. Σήμερα, η έρευνα δείχνει πόσο αποτελεσματικό είναι το ginseng ως φυσική θεραπεία.

## Ποιες είναι οι ιδιότητές του;

Το red ginseng έχει μια γλυκιά, αρωματική γεύση. Η ρίζα του αποτελεί πανάκεια στην Κίνα για τις ασθένειες. Συμβάλλει στην καλύτερη πνευματική απόδοση, στη μάθηση και στη βελτίωση της μνήμης. Τα οφέλη του red ginseng οφείλονται στην παρουσία ενώσεων όπως οι τζίνσεννοσίδες, τα πολυπεπίδια, τα αλκαλοειδή και οι πολυσακχαρίτες.

Επιπλέον, το red ginseng είναι καλή πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το ασβέστιο, το κάλιο, το θάλλιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο, ο χαλκός και ο ψευδάργυρος. Όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά και τα μεταλλικά στοιχεία έχουν πολλά οφέλη για την ανθρώπινη υγεία τα οποία αναλύονται παρακάτω:

- **Ωφέλεια στη λειτουργία του εγκεφάλου:** Ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη, βοηθώντας σας να παραμείνετε διαυγείς και συγκεντρωμένοι. Είναι ευεργετικό για τη λειτουργία του εγκεφάλου και έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, βελτιώνοντας μεταξύ άλλων και τη διάθεση.

Πιο συγκεκριμένα, έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη νοτική λειτουργία, στην πνευματική απόδοση, στη λειτουργία της μνήμης, στη διαχείριση του στρες, στη συγκέντρωση, στην ψυχική υγεία, στη διάθεση και ευεξία. Βοηθά τον οργανισμό να προσαρμόζεται σε συνθήκες έντονου άγχους και σωματικής κόπωσης, ενισχύοντας τους μηχανισμούς που είναι υπεύθυνοι για την αντιμετώπιση του στρες.

Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει στην επαύθηση της εγρήγορης και της εστίασης. Μελέτη στην οποία συμμετείχαν άτομα που έπαιρναν δόσεις κορεατικού κόκκινου ginseng σημείωσε πιθανή αύξηση στη γνωστική λειτουργία.

- **Ενίσχυση του κυκλοφορικού συστήματος:** Τα στοιχεία δείχνουν ότι το red ginseng προστατεύει τους ιστούς της καρδιάς από ασθένειες και προλαμβάνει το έμφραγμα. Βοηθά στην διαχείριση του διαβήτη, της υψηλής χοληστερόλης και της υψηλής πίεσης, τα οποία αποτελούν παράγοντες κινδύνου για τις παθήσεις του καρδιαγγειακού.

Επίσης, προστατεύει την καρδιά από τις ελεύθερες ρίζες και μειώνει το οξειδωτικό στρες. Οι τζίνσεννοσίδες διεγείρουν την



απελευθέρωση μονοξειδίου του αζώτου, το οποίο στη συνέχεια προκαλεί χαλάρωση των αρτηριών και διέγερση των αιμοφόρων αγγείων. Αυτή η δράση διευκολύνει τη ροή του αίματος στο σώμα χωρίς να επιβαρύνεται η καρδιά.

Μπορεί να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος και να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς. Έρευνες έχουν δείξει τη δυναμική αξία του red ginseng στη διαχείριση προβλημάτων υγείας όπως η υπέρταση και η καρδιαγγειακή δυσλειτουργία. Το red ginseng μπορεί, επίσης, να είναι ευεργετικό ως συμπληρωματική θεραπεία για άτομα με αναιμία.

● **Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος:** Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντας από ασθένειες και λοιμώξεις, λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστική η «προσαρμοσιογόνος» δράση του. Αυτό σημαίνει ότι ενισχύει την ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί το εσωτερικό του περιβάλλον σταθερό ανεξάρτητα από τις επιδράσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος. Πολλά ευρήματα υποδεικνύουν τη συνεργατική δράση του στην αντιμετώπιση της γρίπης.

● **Ενίσχυση του αναπνευστικού συστήματος:** Φαίνεται ότι έχει ευεργετικές ιδιότητες και στην πνευμονική λειτουργία. Μάλιστα, μπορεί να βελτιώσει συνεργατικά, χρόνιες παθήσεις, όπως είναι η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες.

● **Μείωση της φλεγμονής:** Τα φυσικά συστατικά του βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής, προσφέροντας ανακούφιση από τον πόνο αλλά και βελτίωση της γενικής υγείας του σώματος. Για αυτό άλλωστε θεωρείται ότι είναι ιδανικό να λαμβάνεται μετά την προπόνηση για την ανάκαμψη των μυών.

● **Μείωση του σακχάρου στο αίμα και υποβοήθηση της πέψης:** Ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, υποστηρίζοντας την υγιή μεταβολική λειτουργία του οργανισμού. Συμβάλλει στον αποτελεσματικό μεταβολισμό της γλυκόζης στο αίμα και τονώνει τα κύτταρα του παγκρέατος, το οποίο εμπλέκεται στην παραγωγή ινσουλίνης.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι το red ginseng προλαμβάνει την έναρξη των επιπλοκών του διαβήτη. Τα υψηλά επίπεδα οξειδωτικού στρες, οδηγούν σε αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Το red ginseng μειώνει το οξειδωτικό στρες σε ασθενείς με διαβήτη.

Οι τζινσενοσίδες βελτιώνουν την πρόσληψη της γλυκόζης από τους μύες και χρησιμοποιείται ως πηγή ενέργειας για το σώμα. Έτσι, λιγότερη γλυκόζη παραμένει στο αίμα. Επίσης, αυξάνει την έκκριση ινσουλίνης και έτσι συμβάλλει στην διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.

Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική συνδέει το red ginseng με τη βελτίωση της λειτουργίας του σπλήνα και του στομάχου και τη βελτίωση της πέψης.

● **Αντιγηραντική και αντιοξειδωτική δράση:** Το red ginseng είναι ένας πανίσχυρος αντιγηραντικός παράγοντας και μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της νεότητας. Υποστηρίζει την αναζωογόνηση του δέρματος μέσω της μείωσης του οξειδωτικού στρες. Επίσης, μειώνει τη δράση των ελεύθερων ριζών και έτσι προστατεύει το κολλαγόνο. Επιπλέον, αναστέλλει το σχηματισμό ρυτίδων και ενυδατώνει το δέρμα.

● **Καταπολέμηση της κόπωσης:** Παρέχει ενέργεια και ζωτικότητα, βοηθώντας να αντιμετωπιστεί η καθημερινή κούραση. Το red ginseng συμβάλλει στη μείωση του αισθήματος κόπωσης. Είναι ένα φυσικό τονωτικό, τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο. Μάλιστα, έχει χαρακτηριστεί ως φυσικό ελιξίριο με ισχυρή «προσαρμοσιογόνο» δράση, προσφέροντας ζωντάνια και ενέργεια.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το οξειδωτικό στρες συμβάλλει σημαντικά στην χρόνια κόπωση. Το red ginseng μειώνει τις ελεύθερες ρίζες και βοηθά στη μείωση του οξειδωτικού στρες.

● **Βελτίωση της ερωτικής δραστηριότητας:** Το red ginseng βελτιώνει την κυκλοφορία στο αίμα και βοηθάει στη στύση. Επίσης, αυξάνει την απελευθέρωση τεστοστερόνης.

● **Βελτίωση της ψυχικής υγείας:** Το red ginseng βελτιώνει τα επίπεδα της συγκέντρωσης, όπως επίσης ενισχύει τη σκέψη, με αποτέλεσμα να νιώθουμε ψυχικά και πνευματικά σε εγρήγορση. Έτσι, βοηθά στη μείωση της πνευματικής κόπωσης.

Το κορεατικό κόκκινο τζινσενγκ βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες σε ανθρώπους με άνοια. Οι τζινσενοσίδες ενισχύουν τη μνήμη και τη μάθηση. Επίσης προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από την επίθεση των ελεύθερων ριζών.

Επίσης συμβάλλει στη μεταφορά των μηνυμάτων από τον εγκέφαλο σε άλλα τμήματα του σώματος και στις περιπτώσεις άνοιας αυτή η μεταφορά επηρεάζεται από την καταστροφή των κυττάρων του εγκεφάλου. Το red ginseng μειώνει τη φλεγμονή στα εγκεφαλικά κύτταρα και προλαμβάνει την εξασθένιση της μνήμης.

● **Βελτίωση της γονιμότητας στις γυναίκες και αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας στους άντρες:** Υποστηρίζει την αναπαραγωγική υγεία και βελτιώνει τη σεξουαλική λειτουργία. Μπορεί να βελτιώσει τη σεξουαλική υγεία (διέγερση και απόδοση), τονώνοντας τη στυτική λειτουργία του άνδρα και μειώνοντας την ξηρότητα του κόλπου της γυναίκας. Υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να θεραπεύσει τη στυτική δυσλειτουργία, ακριβώς επειδή βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και άρα ενισχύει την στύση του πέους. Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να ενισχύσει και τη γονιμότητα.

Στην παραδοσιακή Κινεζική ιατρική, το red ginseng είναι αφροδισιακό, γι' αυτό και αποτελεί θεραπεία για τη σεξουαλική δυσλειτουργία. Στους άνδρες βελτιώνει την ποιότητα του σπέρματος, καθώς και την ποσότητά του. Η λήψη του καθημερινά βοηθά στη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας.

Το red ginseng προάγει την παραγωγή και την απελευθέρωση μονοξειδίου του αζώτου το οποίο συμβάλλει στη χαλάρωση των μυών.

● **Πρόληψη του καρκίνου:** Οι μελέτες έχουν δείξει ότι το red ginseng είναι αποτελεσματικό στη διαχείριση του καρκίνου

του παχέος εντέρου, του ήπατος και του προστάτη. Βοηθά στη μείωση του μεγέθους του όγκου και προλαμβάνει τη διασπορά του σε άλλα μέρη του σώματος. Οι ενώσεις που υπάρχουν στο red ginseng μειώνουν τα επίπεδα του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στον καρκίνο. Επιπλέον, βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα και οδηγούν στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων.

## Ασφάλεια και πιθανές παρενέργειες

Σύμφωνα με έρευνες, το red ginseng είναι ασφαλές και δεν προκαλεί σοβαρές παρενέργειες. Ωστόσο, τα άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για το διαβήτη πρέπει να παρακολουθούν στενά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους όταν χρησιμοποιούν red ginseng, για να διασφαλίσουν ότι αυτά τα επίπεδα δε θα πάνε πολύ χαμηλά. Επιπλέον, το red ginseng μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα των αντιπηκτικών φαρμάκων. Για αυτούς τους λόγους, μιλήστε με το γιατρό σας προτού το χρησιμοποιήσετε.

Το red ginseng δεν συνιστάται για μικρά παιδιά ή γυναίκες που είναι έγκυοι ή θηλάζουν.

### Τελικά υπάρχουν παρενέργειες από την κατανάλωση του ginseng;

Σε γενικές γραμμές και σύμφωνα με τις υφιστάμενες διαπιστώσεις, το ginseng θεωρείται μία ασφαλής ουσία. Ωστόσο, ο κάθε οργανισμός μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά στη λήψη του.

Μερικές από τις παρενέργειες που σημειώνονται συχνότερα από τη λήψη του είναι, η δυσκολία στον ύπνο, η οποία συνοδεύεται από υπερδιέγερση, οι αλλαγές στην έμμηνου ρύση και οι ταχυπαλμίες. Γενικά, προτείνεται η λήψη του βοτάνου να ξεκινά από πολύ χαμηλές δόσεις και να αυξάνεται σταδιακά μέχρι τη συνιστώμενη δοσολογία (15g μέλι με red ginseng ημερησίως). Είναι σημαντικό να λαμβάνεται πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού ή του φαρμακοποιού σας.

### Αλληλεπιδράσεις:

Το ranax ginseng μπορεί να αλληλοεπιδρά με τα αντιπηκτικά φάρμακα, να αυξάνει τη δράση τους και έτσι να αυξάνει τον κίνδυνο αιμορραγίας. Αν στην φαρμακευτική σας αγωγή περιλαμβάνεται η βαρφαρίνη, η κλοπιδογρέλη, η ηπαρίνη, η ασπιρίνη και η τικλοπιδίνη, καλό είναι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

### Πρέπει να είστε προσεκτικοί εάν:

- **Έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση:** Μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση.
- **Παίρνετε αραιωτικά αίματος:** Έχει αναφερθεί ότι έχει αντιαιμοπεταλιακές και αντιπηκτικές ιδιότητες.
- **Έχετε διαβήτη:** Μπορεί να μειώσει πάρα πολύ το σάκχαρο στο αίμα εάν παίρνετε φάρμακα για τον διαβήτη.
- **Χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε διεγερτικά φάρμακα, συμπληρώματα ή άλλες ουσίες:** Ο συνδυασμός του red ginseng με καφεΐνη ή οποιαδήποτε άλλη διεγερτική ουσία μπορεί να σας προκαλέσει μεγάλη νευρικότητα, αϋπνία και ταχυπαλμία.

Ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας σας, συνιστάται να μην παίρνετε καμία μορφή red ginseng μακροπρόθεσμα. Είναι καλύτερο να δίνετε στο σώμα σας διαλείμματα δεδομένης της δύναμης του βοτάνου και της δυνατότητάς του για ισχυρά αποτελέσματα.

**Το αγνό θυμαρίσιο μέλι Κρήτης Minoan Bee™ περιέχει μικρή ποσότητα του βοτάνου red ginseng. Αυτό το καθιστά παντελώς ακίνδυνο για τον οργανισμό.**



## Δοσολογία

Η ενδεικνυόμενη ποσότητα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (την ηλικία, το βάρος και την κατάσταση που θέλετε να βελτιώσετε). Συνολικά, προτείνονται ημερήσιες δόσεις 15g του προϊόντος ημερησίως (αφορά το αναμεμιγμένο red ginseng με μέλι). Για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη του, θα πρέπει να καταναλώνετε μέλι αναμεμιγμένο με red ginseng σε κύκλους 2-3 εβδομάδων με διάλειμμα 1-2 εβδομάδων ενδιάμεσα.

**Συνιστώμενη ποσότητα λήψης:** 1 κουταλάκι του γλυκού πρωί και μεσημέρι με άδειο στομάχι. Καταναλώστε το πριν από τα γεύματα για να αυξήσετε την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών των τροφών που καταναλώνετε.

**Τρόπος κατανάλωσης:** Αρχικά πίνουμε λίγο νερό για να ενεργοποιήσουμε τους σιελογόνους αδένες. Στη συνέχεια τοποθετούμε κουταλάκι του γλυκού με το προϊόν κάτω από τη γλώσσα μέχρι να απορροφηθεί από τους σιελογόνους αδένες. Με αυτόν τον τρόπο, οι ευεργετικές ουσίες του προϊόντος θα μεταφερθούν άμεσα στο κυκλοφοριακό μας σύστημα χωρίς να καταστραφούν από τα γαστρικά υγρά (στην περίπτωση που το καταπιναμε ως απλή τροφή).

Για τη χρήση των βοτάνων, την ποσότητα και τη διάρκεια της λήψης τους **συμβουλευτείτε το γιατρό, τον φαρμακοποιό ή τον διαιτολόγο σας.**

**Συμπέρασμα:** Το red ginseng είναι ένα φυτό με ελάχιστες έως καθόλου παρενέργειες, που εύκολα μπορείς να το ενσωματώσεις στην καθημερινότητα σου και να επωφεληθείς από τα μοναδικά του οφέλη.

**Αν υπάρχει μαγεία στη Γη  
αυτή βρίσκεται στην τελειότητα της φύσης**

## Τα προϊόντα μας

Στη Minoan Bee™, η ενασχόλησή μας με την παραγωγή μελιού ξεκίνησε από τη θέληση μας να κάνουμε γνωστό και εύκολα προσβάσιμο στον καθένα, αυτό το διατροφικό θαύμα που απλόχερα προσφέρει η μοναδική φύση. Ο συνδυασμός κρητικού θυμαρίσιου μελιού με το κορεατικό red ginseng, κάνουν το προϊόν μας μοναδικό τόσο σε ποιότητα όσο και σε γεύση.



### Κρητικό θυμαρίσιο μέλι με red ginseng

Προσφέρει αναζωογόνηση στο σώμα και το πνεύμα και ενισχύει τη δύναμη και το σθένος. Συμβάλλει σημαντικά στην βελτίωση της διάθεσης και στην αντιμετώπιση του άγχους.



### Κρητικό θυμαρίσιο μέλι με red ginseng και πρόπολη

Προτείνεται για φυσική ευεξία, αύξηση της ενέργειας και αντιμετώπιση της κόπωσης. Η αντιμικροβιακή δράση της πρόπολης ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμά ιούς και βακτήρια στον οργανισμό.



### Κρητικό θυμαρίσιο μέλι με red ginseng, πρόπολη και βασιλικό πολτό

Είναι ιδανικό για αθλητές ή άτομα που γυμνάζονται συστηματικά και για μαθητές που βρίσκονται σε έντονη πνευματική δραστηριότητα. Ενισχύει την σωματική και ψυχική αντοχή, τον μεταβολισμό της ενέργειας, και την αξιοποίηση του οξυγόνου. Μελέτες δείχνουν ότι συμβάλλει στην ανάκαμψη του οργανισμού μετά από έντονη άσκηση. Για αυτό άλλωστε θεωρείται ιδανικό να λαμβάνεται μετά την προπόνηση για την αναζωογόνηση των μυών.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

- 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, Zaklos-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](http://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

#### Μελέτες:

**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.



Το μέλι Minoan Bee™ αναμεμιγμένο με red ginseng αποτελεί παγκόσμια πατέντα της εταιρίας CHEON KWAN JANG™ και διατίθεται στην Ελλάδα αποκλειστικά από την Minoan Bee™.

@ info@minoanbee.gr

f @minoanbee.gr

www.minoanbee.gr