

Miel de thym crétois Minoan Bee™ au ginseng rouge

Découvrez le nouveau complément alimentaire Minoan Bee™, qui associe le pur miel de thym crétois à l'herbe coréenne ginseng rouge, offrant une gamme de bienfaits uniques pour la santé et des propriétés bénéfiques pour l'organisme.



Choisissez-le pour un coup de pouce santé naturel et efficace.

Qu'est-ce que le ginseng rouge?

Le ginseng rouge est l'une des plantes médicinales les plus populaires et les plus reconnues au monde. Il provient d'une plante à feuilles caduques qui contient plus de 40 substances bioactives, appelées ginsénosides, aux multiples bienfaits pour l'organisme.

En médecine chinoise, elle est prédominante et est utilisée depuis des centaines d'années dans les préparations médicinales traditionnelles. Ce n'est pas un hasard si la culture chinoise l'appelle «la racine de la vie». Traditionnellement, on utilise la racine de la plante, qui peut être consommée de différentes manières. Dans le commerce, on la trouve sous forme de gélules, de comprimés en poudre ou de thé. De nos jours, on peut également la trouver dans des paquets de 150 g mélangés à du miel de thym pur de Crète, exclusivement de Minoan Bee™.

Il existe plus de dix types de plantes, mais les plus courants sont le panax ginseng asiatique, le sibérien (qui vit en liberté) et le *panax quinquefolius* américain. Le terme panax est dérivé du mot latin panacea, qui indique ses propriétés curatives. En grec, le mot panacée signifie «remède à tout».

Le ginseng rouge et le ginseng blanc proviennent de la même plante, le panax ginseng, mais leurs racines ont été conservées de manière différente. Seules les racines de ginseng ayant mûri pendant au moins six ans peuvent être transformées en ginseng rouge. En médecine chinoise, on pense que le ginseng rouge renforce l'énergie «yang»

(stimulante et chauffante) dans une plus large mesure que le ginseng blanc. Le ginseng rouge asiatique est utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise comme complément de bien-être.

On dit que la racine ressemble au corps humain. Au lieu de bras et de jambes, elle a des pousses. Cette ressemblance expliquerait pourquoi les herboristes traditionnels considéraient le ginseng comme un remède pour tout le corps. Aujourd'hui, la recherche démontre l'efficacité du ginseng en tant que remède naturel.

Quelles sont ses propriétés?

Le ginseng rouge a un goût sucré et aromatique. Sa racine est une panacée en Chine pour les maladies. Elle contribue à une meilleure performance mentale, à l'apprentissage et à l'amélioration de la mémoire. Les bienfaits du ginseng rouge sont dus à la présence de composés tels que les ginsénosides, les polypeptides, les alcaloïdes et les polysaccharides.

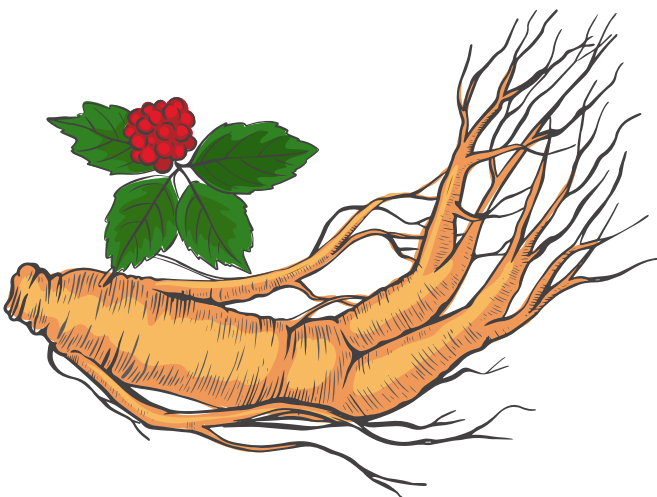
En outre, le ginseng rouge est une bonne source de minéraux tels que le calcium, le potassium, le thallium, le fer, le manganèse, le cuivre et le zinc. Tous ces nutriments et minéraux présentent de nombreux avantages pour la santé humaine, qui sont décrits ci-dessous :

- **Bénéfique pour les fonctions cérébrales:** Améliore la fonction cognitive et la mémoire, vous aidant à rester clair et concentré. Il est bénéfique pour les fonctions cérébrales et possède des propriétés antidépressives, notamment en améliorant l'humeur.

Plus précisément, la recherche a montré qu'il peut contribuer à améliorer les fonctions cognitives, les performances mentales, les fonctions de la mémoire, la gestion du stress, la concentration, la santé mentale, l'humeur et le bien-être. Il aide l'organisme à s'adapter à des conditions de stress intense et de fatigue physique en renforçant les mécanismes responsables de la gestion du stress.

En outre, il peut contribuer à accroître la vigilance et la concentration. Une étude portant sur des personnes prenant des doses de ginseng rouge coréen a noté une possible augmentation des fonctions cognitives.

- **Le renforcement du système circulatoire:** Il aide à gérer le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle, qui sont des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.





Il protège également le cœur des radicaux libres et réduit le stress oxydatif. Les ginsénosides stimulent la libération d'oxyde nitrique, ce qui entraîne le relâchement des artères et l'élargissement des vaisseaux sanguins. Cette action facilite la circulation du sang dans l'organisme sans solliciter le cœur.

Elle peut augmenter la circulation sanguine et améliorer la santé cardiaque. La recherche a montré la valeur potentielle du ginseng rouge dans la gestion de problèmes de santé tels que l'hypertension et le dysfonctionnement cardiovasculaire. Le ginseng rouge peut également être bénéfique en tant que thérapie complémentaire pour les personnes souffrant d'anémie.

● **Le renforcement du système immunitaire:** Il renforce le système immunitaire, protégeant contre les maladies et les infections grâce à sa teneur en vitamines et en nutriments. Il se caractérise notamment par son action « adaptogène ». Cela signifie qu'elle renforce la capacité de l'organisme à maintenir un environnement interne stable, quels que soient les effets de l'environnement externe. De nombreuses découvertes indiquent son action synergique dans le traitement de la grippe.

● **Le renforcement du système respiratoire:** Il semble également avoir des propriétés bénéfiques sur la fonction pulmonaire. En fait, il pourrait même améliorer en synergie les affections chroniques, telles que la bronchopneumopathie chronique obstructive, grâce à ses propriétés antioxydantes.

● **Réduction de l'inflammation:** Ses ingrédients naturels contribuent à réduire l'inflammation, ce qui permet de soulager la douleur ainsi que d'améliorer la santé générale de l'organisme. Il est également considéré comme idéal à prendre après une séance d'entraînement pour la récupération musculaire.

● **Réduction de la glycémie et aide à la digestion:** Contribue à un métabolisme efficace du glucose sanguin et stimule les cellules du pancréas, qui participe à la production d'insuline.

Des études cliniques ont montré que le ginseng rouge prévient l'apparition des complications du diabète. Des niveaux élevés de stress oxydatif entraînent une augmentation de la glycémie. Le ginseng rouge réduit le

stress oxydatif chez les patients diabétiques.

Les ginsénosides améliorent l'absorption du glucose par les muscles et l'utilisent comme source d'énergie pour l'organisme. Ainsi, il reste moins de glucose dans le sang. Ils augmentent également la sécrétion d'insuline et contribuent ainsi au maintien d'une glycémie normale.

La médecine traditionnelle chinoise associe le ginseng rouge à l'amélioration des fonctions de la rate et de l'estomac et à l'amélioration de la digestion.

● **Activité anti-âge et antioxydante:** Il favorise le rajeunissement de la peau en réduisant le stress oxydatif. Il réduit également l'action des radicaux libres et protège ainsi le collagène. En outre, il inhibe la formation des rides et hydrate la peau.

● **Lutter contre la fatigue:** Le ginseng rouge contribue à réduire la sensation de fatigue. C'est un tonique naturel, tant sur le plan physique que mental. En fait, il a été décrit comme un élixir naturel ayant un fort effet « adaptogène », apportant vitalité et énergie.

De nombreuses études ont montré que le stress oxydatif est un facteur important de la fatigue chronique. Le ginseng rouge réduit les radicaux libres et contribue à réduire le stress oxydatif.

● **Améliorer l'activité sexuelle:** Le ginseng rouge améliore la circulation sanguine et favorise l'érection. Il augmente également la libération de testostérone.

● **Améliorer la santé mentale:** Le ginseng rouge améliore les niveaux de concentration, ainsi que la réflexion, ce qui permet de se sentir mentalement et spirituellement alerte. Ainsi, il contribue à réduire la fatigue mentale.

Le ginseng rouge coréen améliore les fonctions cognitives chez les personnes atteintes de démence. Les ginsénosides améliorent la mémoire et l'apprentissage. Ils protègent également les cellules cérébrales des attaques des radicaux libres.

Ils contribuent également au transfert des messages du cerveau vers d'autres parties du corps et, dans les cas de démence, ce transfert est affecté par la destruction des cellules cérébrales. Le ginseng rouge réduit l'inflammation des cellules cérébrales et prévient les troubles de la mémoire.

● **Améliorer la fertilité chez les femmes et traiter la dysfonction érectile chez les hommes:** Il soutient la santé reproductive et améliore la fonction sexuelle. Il soutient la fonction reproductive et la santé sexuelle. Il peut améliorer la santé sexuelle (excitation et performance) en stimulant la fonction érectile chez les hommes et en réduisant la sécheresse vaginale chez les femmes. Il est prouvé qu'il peut traiter la dysfonction érectile, précisément parce qu'il améliore la circulation sanguine et donc l'érection du pénis. Des recherches ont montré qu'il pouvait également améliorer la fertilité.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le ginseng rouge est un aphrodisiaque, ce qui explique qu'il soit utilisé pour traiter les troubles sexuels. Chez l'homme, il améliore la qualité et la quantité du sperme. Sa prise quotidienne contribue au traitement des troubles de l'érection.

Le ginseng rouge favorise la production et la libération d'oxyde nitrique qui aide à détendre les muscles.

● **La prévention du cancer:** Des études ont montré que le ginseng rouge est efficace dans la prise en charge du cancer du côlon, du foie et de la prostate. Des études ont montré que le cancer est efficace pour réduire la taille de la tumeur et l'empêcher de se propager à d'autres parties du corps. Les

composés présents dans le ginseng rouge réduisent les niveaux de stress oxydatif et d'inflammation, qui jouent un rôle important dans le cancer. En outre, ils contribuent à l'élimination des toxines de l'organisme et conduisent à la destruction des cellules cancéreuses.

Sécurité et effets secondaires possibles

D'après les recherches, le ginseng rouge est sûr et ne provoque pas d'effets secondaires graves. Toutefois, les personnes qui prennent des médicaments contre le diabète doivent surveiller de près leur taux de glycémie lorsqu'elles utilisent du ginseng rouge, afin de s'assurer que ce taux ne baisse pas trop. En outre, le ginseng rouge peut réduire l'efficacité des médicaments anticoagulants. Pour ces raisons, parlez-en à votre médecin avant de l'utiliser.

Le ginseng rouge est déconseillé aux jeunes enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Enfin, y a-t-il des effets secondaires à la consommation de ginseng?

D'une manière générale et selon les connaissances actuelles, le ginseng est considéré comme une substance sûre. Toutefois, chaque organisme peut réagir différemment à sa consommation.

Parmi les effets secondaires les plus couramment observés, citons les difficultés à dormir, accompagnées d'une hyperstimulation, de modifications des menstruations et de palpitations. En général, il est recommandé de commencer par de très faibles doses et d'augmenter progressivement jusqu'à la dose recommandée (15 g de miel de ginseng rouge par jour). Il est important de toujours le prendre avec l'accord de votre médecin ou de votre pharmacien.

Interactions:

Le Panax ginseng peut interagir avec les médicaments anticoagulants, en augmentant leur action et donc le risque de saignement. Si vous prenez de la warfarine, du clopidogrel, de l'héparine, de l'aspirine et de la ticlopidine, il est conseillé de consulter votre médecin.

Vous devez être prudent si

- **Vous souffrez d'hypertension artérielle:** le médicament peut augmenter la pression artérielle.
- **Vous pouvez souffrir d'hypertension artérielle:** Il a été rapporté qu'il avait des propriétés antiplaquettaires et anticoagulantes.
- **Vous souffrez de diabète:** il peut réduire la glycémie de manière trop importante si vous prenez des médicaments contre le diabète.
- **Il peut provoquer un diabète si vous êtes diabétique;** il peut provoquer une augmentation de votre glycémie si vous prenez beaucoup de médicaments ; si vous utilisez des médicaments stimulants, des suppléments ou d'autres substances : La combinaison du ginseng rouge avec de la caféine ou toute autre substance stimulante peut entraîner une grande nervosité, des insomnies et des palpitations.

Quel que soit votre état de santé, il est recommandé de ne pas prendre de ginseng rouge à long terme. Il est préférable d'accorder des pauses à votre corps compte tenu de la force de la plante et de son potentiel d'effets puissants.

Le miel de thym pur Minoan Bee™ de Crète contient une petite quantité de ginseng rouge. Cela le rend totalement inoffensif pour l'organisme.



Dosage

La quantité indiquée dépend de nombreux facteurs (âge, poids et état que vous souhaitez améliorer). Globalement, des doses quotidiennes de 15 g de produit par jour sont recommandées (pour le ginseng rouge et le miel mélangés). Pour maximiser ses bienfaits, il est conseillé de consommer le miel mélangé au ginseng rouge par cycles de 2 à 3 semaines avec une pause de 1 à 2 semaines entre les deux.

Consommation recommandée: 1 cuillère à café matin et midi à jeun. A consommer avant les repas afin d'augmenter l'absorption des nutriments des aliments consommés.

Mode de consommation: Boire d'abord un peu d'eau pour activer les glandes salivaires. Ensuite, placer une cuillère à café du produit sous la langue jusqu'à ce qu'il soit absorbé par les glandes salivaires. De cette manière, les substances bénéfiques du produit seront transférées directement dans notre système circulatoire sans être détruites par les sucs gastriques (dans le cas où nous l'aurions avalé comme un simple aliment).

Pour l'utilisation des plantes, la quantité et la durée de leur prise, **consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre diététicien.**

Conclusion: le ginseng rouge est une plante qui présente peu ou pas d'effets secondaires, et vous pouvez facilement l'intégrer à votre quotidien et profiter de ses bienfaits uniques.

Si la magie existe sur Terre, elle se trouve dans la perfection de la nature.

Nos produits

Chez Minoan Bee™, notre implication dans la production de miel est partie de notre désir de faire connaître et de rendre facilement accessible à tous, ce miracle nutritionnel généreusement offert par la nature unique. La combinaison du miel de thym crétois avec le ginseng rouge coréen, rend notre produit unique en qualité et en goût.



Miel de thym crétois et ginseng rouge

Il rajeunit le corps et l'esprit et renforce la force et la vigueur. Il contribue de manière significative à l'amélioration de l'humeur et à la lutte contre le stress.



Miel de thym crétois au ginseng rouge et à la propolis

Recommandé pour le bien-être naturel, l'augmentation de l'énergie et la lutte contre la fatigue. L'action antimicrobienne de la propolis renforce le système immunitaire et combat les virus et les bactéries dans l'organisme.



Miel de thym crétois au ginseng rouge, propolis et gelée royale

Ce miel est idéal pour les athlètes ou les personnes qui font régulièrement de l'exercice, ainsi que pour les étudiants qui ont une activité mentale intense. Il améliore la résistance physique et mentale, le métabolisme énergétique et l'utilisation de l'oxygène. Des études montrent qu'il contribue à la récupération de l'organisme après un exercice intense. C'est pourquoi on considère qu'il est idéal de le prendre après l'entraînement pour revitaliser les muscles.

Bibliographie indicative:

- 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

Études:

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.



Le miel Minoan Bee™ mélangé au ginseng rouge est un brevet mondial de CHEON KWAN JANG™ et est disponible en Grèce exclusivement auprès de Minoan Bee™.

@ info@minoanbee.gr

f @minoanbee.gr

www.minoanbee.gr