

Bakgrundmaterial till media

Boehringer Ingelheim Consumer Health Care

Om ginseng och Gericomplex®

- En klassiker bland naturläkemedel
 - Vitaminer, mineraler, ginseng – här presenteras hela innehållslistan
 - Myterna om ginseng
 - Så botar du din vardagströtthet
 - Vad vet du om ginseng?
-

Gericomplex

– det godkända preparatet med vitaminer, mineraler och ginseng

Gericomplex är en multivitamin som innehåller ginseng. Ginseng har en tusenårig tradition och är välbeprövat mot trötthet. Ginsengextraktet G115, som ingår i Gericomplex, är det ginsengextrakt vars effekter är bäst dokumenterade i världen. Gericomplex är godkänt av Läkemedelsverket som ett naturläkemedel.

Här är hela listan på innehållet i en tablett (och dess viktigaste bidrag till hälsan):

Extrakt G115 av Panax ginseng C A Meyer (40 mg)

Funktion:

Höjer den fysiska och mentala prestationsförmågan

Vitamin A (Retinol) 2667IE

Funktion:

Behövs för att bibehålla en god syn, tillväxten och för kroppens olika vävnader.

Viss antioxidativ effekt.

Vitamin B₁ (Tiamin) (1,4 mg)

Funktion:

Viktigt för omsättning av kolhydrater i kroppen samt även protein och fett

Upprätthåller normal energiproduktion och normal funktion hos muskler och nerver.

Vitamin B₂ (Riboflavin) (1,6 mg)

Funktion:

Behövs för kroppens förbränning av fett, kolhydrater och protein.

Viktigt för att tarmslemhinnor, hår, hud och naglar skall fungera normalt.

Vitamin B₃ (18 mg)

Funktion:

Deltar i viktiga processer som fettomsättning, celledelning, energiproduktion m m

Vitamin B₆ (Pyridoxin) (2 mg)

Funktion:

Nödvändigt för nedbrytning och uppbyggnad av proteiner och omsättning av kolhydrater, essentiella fettsyror och nukleinsyror.

Vitamin B₁₂ (Kobalamin) (1 µg)Funktion:

Behövs för att nervsystemet ska fungera och för vår produktion av röda blodkroppar

Vitamin C (Asorbinsyra) (60 mg)Funktion:

Deltar vid bildningen av kollagen i bindväven som stärker blodkärl, hud, tänder och skelett

Försvaret av vävnader och andra vitaminer mot gifter, föroreningar och fria radikaler
Hjälper kroppen att ta upp järn. Samverkar med vitamin E.

Vitamin D₃ (Kalciferol) 200IEFunktion:

Behövs för benstommen och upptaget av kalk och fosfor

Vitamin E (Alfa-Tokoferol) (10 mg)Funktion:

Är en antioxidant och skyddar celler från att skadas av olika naturligt förekommande biokemiska reaktioner. Skyddar fleromättade fettsyror mot nedbrytning i vävnaderna

Biotin (150 µg)Funktion:

Nödvändig för förbränning av fetter, kolhydrater och protein.

Behövs för många av kroppens enzymssystem ska fungera

Folsyra (Folacin) (tabl. 200 µg, kapslar 100 µg)Funktion:

Behövs för att kroppen ska kunna producera protein, men också för celledelningen.
Viktig vid graviditet för normal fosterutveckling.

Järn (Fe) (10 mg)Funktion:

Behövs för att transportera syre från lungorna genom blodbanorna till kroppens alla vävnader
Ingår i hemoglobin och myoglobin, blodets och muskelvävnadernas färgämne

Kalcium (Ca) (100 mg)Funktion:

Viktigt för musklernas och nervernas funktion, för benvävnaden samt för blodets koagulering

Ger tillsammans med fosfor och magnesium hårdhet och styrka åt skelett och tänder.

Koppar (Cu) (2 mg)Funktion:

Behövs för flera av kroppens enzymer, bland andra sådana som påverkar omsättningen av järn och syre

Även cellens försvar mot fria radikaler påverkas av koppar.

Magnesium (Mg) (tabl. 40 mg, kapslar 10 mg)Funktion:

Behövs för nerv- och muskelfunktioner, samt för att ta hand om kolhydrater i kroppen, liksom många av de enzymer som behövs för att cellerna ska fungera.

Mangan (Mn) (2,5 mg)Funktion:

Deltar i omsättning av kolhydrater och fetter. Bidrar till cellernas försvar mot fria radikaler.

Zink (Zn) (1 mg)

Funktion:

Deltar i många viktiga livsprocesser i kroppen som tillväxt och könsutveckling. Viktig för hudens och hårets välbefinnande och behövs vid sårhäkning. Nödvändig för kroppens enzymatiska och antioxidativa försvar.

Spaningar om ginseng

De vanligaste arterna:

- amerikansk ginseng
- asiatisk ginseng

Den sistnämnda arten heter också Panax ginseng C A Meyer. Det är framför allt den som, för sin stärkande effekt, används över hela världen.

Kort om ginsengodling:

- Bäst på hög höjd (ca 1000 m ö h)
- Förekommer främst i Kina och Sydkorea
- Buskväxten blir 60-80 cm hög
- Roten bör inte skördas förrän efter 4-6 år
- Måste odlas under tak

Eftersom ginsengroten ser ut som en hel liten människa, botar den följaktligen alla sjukdomar, resonerade Hippokrates (460-356 f Kr). Även Pythagoras (500-talet f Kr) ansåg att ginsengroten var "antropomorf", människoliknande.

Ginsenosider – ginsengrotens starka sidor

Ginsengroten innehåller ämnen som är unika för denna planta. Dessa aktiva ämnen utgörs av triterpen-saponiner, som kallas ginsenosider. Av ginsengrotens mer än 200 hittills kända substanser är ginsenosider de viktigaste. Det finns mer än 20 identifierade varav sju anses vara farmakologiskt aktiva. Ginsenosiderna har studerats både "in vivo" och "in vitro" och har dokumenterad klinisk effekt. De positiva egenskaperna som ginseng har tros bero på ginsenosiderna.

In vitro test – försök i /provrör

In vivo test – försök utförda på människa eller djur

"Ginseng är inte något universalmedel utan en hjälp, som kan göra tillvaron mer uthärdlig utan att angripa grundorsaken till en sjukdom. Man kan likna den vid en käpp för den halte. Den botar inte hältnan men underlättar gåendet."

*Professor Peter Eneroth,
Karolinska Institutet/Huddinge sjukhus*

I Europa slog ginseng först igenom som stärkande medel för patienter som höll på att tillfriskna efter behandling (konvalescenter). Det var under denna tid som man gjorde de första vetenskapliga studierna på ginsengextraktet G115. Resultaten visade att de blev piggare, starkare och kunde lämna sjukhuset tidigare.

1700-talets Viagra

Under sjuttonhundratalet, och även senare, lanserades ginseng som ett afrodisiakum, luststimulerande. Idag anses det missvisande eftersom ginseng inte är snabbverkande.

I det gamla Kina ansågs ginseng vara en exklusiv gåva från högre makter. Större ginsengrötter krävde feodalherrarnas godkännande för att få handlas med. Ginseng skulle skänkas och uppfattades som det bästa man kunde ge till kejsaren och de höga tjänstemännen. Den behandlades med vördnad och ingen fick bli rik genom att handla med ginseng.

Att söka ginseng gjordes med livet som insats. Man kunde stå öga mot öga med en tiger, panter eller björn – de letade också efter ginsengrötter. Sökandet var omgärdat av många myter och krävde långa förberedelser. Under sökningen kommunicerade man via teckenspråk. Men inte för att ingen skulle höra var de befann sig. Det var ginsengväxten de inte ville oroa!

Ginsengsoppa på fredag?

Ginseng används inte enbart för dess medicinska effekter utan ingår i en rad maträtter i Korea och Kina. Ginsengbaserade soppor anses vara mycket goda. Roten i sig har en aromrik lukt och en bittersöt smak som passar som krydda även i kötträtter.

Gör så här:

Lägg en bit ginsengrot i en kastrull med lock i kallt vatten under 5 minuter. Koka upp samma vatten, minska sedan värmen till lägsta möjliga. Kineserna säger att kokning med minimal värme ökar ginsengrotens effekt. Låt sjuda 1-2 timmar. Rör endast en eller två gånger per timme för att inga värdefulla essenser ska gå förlorade. Man kan tillsätta 1 msk ingefära och lakritsrot. Sila och förvara det som inte går åt i kylskåp.

ur *Ninas bok om ginseng* (Nina Yunkers) som även innehåller många fler recept på ginsengmat

Myter & Fakta

Myt: Ginseng kan orsaka flera allvarliga biverkningar

Fakta: Biverkningar uppstår endast i sällsynta fall och då handlar det om lindriga biverkningar (magbesvär, insomningsproblem och allergiska hudreaktioner)

Myt: Ginseng kan påverka blodtrycket

Fakta: Varken höjning eller sänkning av blodtrycket har kunnat visas

Myt: Ginseng har effekt på cancer

Fakta: Det finns inga säkra belegg vare sig för att ginseng botar cancer eller för att ginseng ska undvikas av cancerpatienter

Myt: Ginseng kan orsaka viktökning

Fakta: Vikten förändras inte av ginsengkonsumtion

Myt: Ginseng har östrogen effekt

Fakta: Inga förändringar av östrogen eller andra könshormoner har kunnat påvisas

Myt: Ginseng kan påverka levern

Fakta: Inget samband mellan ginseng och leverpåverkan har visats

Myt: Ju mer ginseng en produkt innehåller, desto starkare och bättre effekt har den

Fakta: Det går inte att jämföra ginsengpreparat genom att bara se till mängden ginseng som de innehåller. Beroende på råvara och utvinningsmetod erhålls olika extrakt som varierar i innehåll och effekt. Endast produkter godkända av Läkemedelsverket håller garanterat hög kvalitet och säkerhet samt jämn effekt

Andra sätt att bota vardagströtthet

1. Aktivera dig gärna även om du är trött.
2. Välj att göra det du tycker om.
3. Skjut inte upp tråkigt arbete.
4. Belöna och beröm dig själv när du gjort något ansträngande/jobbigt.
5. Träna regelbundet.
6. Se till att du får tillräckligt med ljus.
7. Ät rätt, dvs. varierat och allsidigt. Frukosten är viktigast.
8. Kom i säng på kvällen. Varva ned i förväg om du har svårt att sova.
9. Sov så mycket du behöver.
10. Försök hålla en bra dygnsrytm.

Topprot eller sopprot?

Skillnaden mellan olika ginsengprodukter avgörs redan på fröstadiet. Det finns nämligen ginseng och så finns det "ginseng". Totalt förekommer ett tjugotal växtarter som kallas "ginseng", varav ett flertal helt eller delvis saknar de verksamma substanser som finns i "äkta" ginseng. Produkter med äkta ginseng framställs från rötter av växten *Panax ginseng* C A Meyer. Växten frösås och kräver mycket speciella odlingsförhållanden. Roten växer långsamt och skördas efter 5-6 år då de verksamma substanserna är fullt utvecklade. Odlingen sker helt manuellt och varje rot tar ca 15 minuter att skörda, eftersom man måste vara mycket försiktig så att de långa rottrådarna inte skadas.

Gericomplex är ett godkänt naturläkemedel – vad innebär det?

Naturläkemedel infördes i svensk läkemedelslagstiftning 1993. För både naturmedel och naturläkemedel gäller att de verksamma beståndsdelarna ska ha ett naturligt ursprung som inte är alltför bearbetat.

Ett naturläkemedel har höga krav på sig: För att godkännas måste en traditionell användning och/eller en kliniskt visad effekt, finnas i dokumentationen som redovisar att naturläkemedlet håller läkemedelskvalitet, är säkert samt att det är därmed lämpligt att användas för egenvård. Ett naturläkemedel måste alltså genomgå "av Läkemedelsverket föreskriven kontroll".

För naturmedel däremot finns egentligen bara ett krav; att medlet är ofarligt vid normal användning. Kvalitet och effekt kontrolleras inte alls. För kosttillskott sker ingen myndighetskontroll alls.

Vad ska man tänka på vid val av ginsengpreparat?

Tyvärr är det inte lätt att veta vilka produkter som håller vad de lovar. Ett sätt som kan underlätta valet av en produkt är att välja produkter som är godkända av Läkemedelsverket som naturläkemedel, vilket innebär att det uppfyller höga krav på kvalitet, säkerhet och effekt.

Genomförda studier

Ett flertal studier har genomförts på G115. Nedan finns några av dem listade:

- Wiklund, dubbelblind/placebokontrollerad, under 12 veckor, där 205 personer fick G115 och 185 personer placebo. Resultat: Livskvaliteten förbättrades i den grupp som åt G115.
- Dörling, dubbelblind/placebokontrollerad, under 90 dagar, där 30 personer fick G115 och 30 personer placebo. Resultat: Den fysiska förmågan förbättrades i den grupp som åt G115.
- D'Angelo, dubbelblind/placebokontrollerad, under 12 veckor, där 16 personer fick G115 och 16 personer placebo. Resultat: Mentala funktioner signifikant bättre i den grupp som åt G115.
- Rosenfeld, placebokontrollerad, under 56 dagar, där 50 personer fick G115. Resultat: Mentala funktioner förbättrade av G115.
- Gianoli, dubbelblind/placebokontrollerad, under 4 månader, där 46 personer fick G115 och 37 personer placebo. Resultat: Välbefinnandet signifikant bättre i den grupp som åt G115.

Ginseng och immunförsvaret

Ginsengs positiva effekt på immunförsvaret har länge intresserat forskarna. Det pågår en rad studier i världen för att undersöka detta. Veterinären Songhua Hu på lantbruksuniversitetet i Uppsala, har undersökt ginsengs effekt på immunförsvaret hos kor. Studien visar att ginseng stimulerar immunförsvaret hos mjölkkor. Förmågan hos vita blodkroppar att döda bakterier förbättrades liksom cellernas förmåga att dela sig och öka i antal. Även effekten av vacciner förstärktes när de kombinerades med ginseng.

För mer information kontakta:

Helene van den Brink, produktchef Boehringer Ingelheim
E-mail: helene.vandenbrink@sto.boehringer-ingelheim.com
Mobil: 0708-58 21 79, telefon: 08-721 21 79

Mette Magnussen, produktchef Boehringer Ingelheim
E-mail: mette.magnussen@sto.boehringer-ingelheim.com
Mobil: 0708-58 21 71, telefon: 08-721 21 71

Gå gärna in på webbsida www.receptfritt.nu för mer information om ginsengpreparat.