



Ginseng

الجينسينغ

عند الحديث عن هذه النبتة التي تحتوي على فوائد جمة حتى انها استخدمت كدواء رئيسي في الطب البديل ، الجينسنغ الآسيوي ينمو على سفوح الجبال ويتم حصادها عادة في الخريف. والجذر هو الجزء الرئيسي من هذا العشب الذي يتم استخدامه.



شوربة الدجاج بالجينسينغ

و الجينسنغ جزء مهم من الطب الصيني أكثر من 4,000 سنة. منذ مدة طويلة كانت مرتبطة بطول العمر والحيوية.

ويستخدمها كبار السن الجينسنغ الكورية لتحسين حيوية العقلية والبدنية.

تعرف هذه النبتة في شرق اسيا وهي تحتوي على فوائد طبية جمة وهي جيدة للصحة والعقل وقد استخدمت لعدة قرون في الطب الشعبي ، تؤكل جذور الجينسنج كما يؤكل الجزر ، كما تسحق وتجفف ويصنع منها شاي الجينسنغ ويرجع سبب جودة نبتة الجينسينغ في كوريا بالرغم من وجودها في كل من امريكا والصين لجودة الهواء والماء في كوريا .



وباع مسحوق خلاصة جذور الجينسينغ في كبسولات في الصيدليات كمستحضر صيدلاني لزيادة كفاءة الانسان وحيويته ويعرف الشاي الاحمر للجينسينغ في كوريا بما له من فوائد صحية جمة ، من الاشياح الشائعة في كوريا هو استخدام جذور نبات الجينسينغ في الطعام ويعد طبق الدجاج بالجينسينغ من اشهر الاطباق في كوريا .