

Heyrst hefur að sum vítamín og bætiefni sem til sölu eru í verslunum innihaldi ekki nákvæmlega það sem gefið er upp á umbúðunum. Fáar kvartanir sem berast um slík vörusvik eru rannsakaðar og því má segja að rannsókn Neytendasamtakanna þann 26.11.2007, sem gerð var á ginseng árið 2007 sé undantekning. Um rannsóknina má lesa á heimasíðu samtakanna: [http://www.ns.is/ns/frettir/?cat\\_id=12981&ew\\_0\\_a\\_id=294781](http://www.ns.is/ns/frettir/?cat_id=12981&ew_0_a_id=294781)

þar kem

ur fram í rannsókn sem gerð var með þremur rannsóknar aðferðum og unnin af þýsku faggiltu rannsóknarstofunni PhytoLab, hafi staðfest að fyrirtæki Eggerts Kristjánssonar hf. undir nafninu „Fæði fyrir alla“ hafi selt hvítt ginseng sem Rautt Eðal Kóreu Ginseng.

Aðdragandi málsins var sá að Eggert Kristjánsson/Fæði fyrir alla, lét hana eftirlíkingu af Rauðu Eðal Ginsengi og setti hana á markað. Neytendastökunum barst fjöldi kvartana frá fólki sem taldi sig hafa keypt Rautt Eðal Ginseng og fann ekki þau áhrif sem það bjóst við. Sumir töldu að varan innihéldi hvítt ginseng sem væri lakara að gæðum. Allar mælingar rannsóknarstofunnar staðfestu að þetta var rétt. Eggert Kristjánssyni hf var gert að breyta umbúðunum, þannig að þær líktust ekki Rauðu Eðal Ginsengi.

Heilsuhringurinn leitaði til Sigurðar Þórðarsonar hjá fyrirtækinu Eðalvörur, sem hefur flutt inn rautt Kóreu ginseng síðan árið 1988. Við báðum hann að fræða okkur um ginseng og tildrög þess að hann hóf innflutning á ginsengi.

**Sigurður:** „Ég hef alla tíð haft áhuga fyrir náttúrulækningum. Fyrstu kynni mín af ginsengi hófust þegar ég var ungur stýrimaður á erlendu kaupskipi með kínverskri áhöfn. Þá eignaðist ég ævilanga vináttu hámenntaðs landflóttá Kínverja sem vann við kröpp kjör, sem háseti. Hann kenndi mér ýmislegt m.a. um þessa merkustu og elstu lækningajurt og gagnsemi hennar. Ég var því lengi búinn að þekkja til ginsengs þegar ég hóf innflutning hingað.

Ósvikið rautt ginseng í hæsta gæðaflokki er munaðarvara og hjá mér kom aldrei neitt annað til greina en að flytja inn Rautt Eðal Ginseng, sem hafði komið best út úr öllum gæðakönnunum, sem ég hafði séð og var í mestum hávegum í Asíu. Það vakti mikla athygli í S-Kóreu hve ginsengið náði fljótt vinsældum á Íslandi. Einungis ríkið þar í landi framleiðir og selur Rautt Eðal Ginseng. Árið 1992 var mér boðið af stjórnvöldum S-Kóreu á alþjóðlega ginseng ráðstefnu, þar voru saman komnir vísindamenn víða úr heiminum sem kynntu rannsóknir sínar. Þessar vísindaráðstefnur hafa verið haldnar fjórða hvert ár og hefur mér ævinlega verið boðið á þær síðan. Þetta eru hvorki verslunar- né viðskiptaferðir“.

### Mikill fróðleikur

Ég hafði áhuga fyrir að vita sem mest um ginseng. En auðvitað var mikil vinna fyrir mig og torf

## Ginseng - Hvernig á að greina hismið frá kjarnanum

Skrifað af: Ingibjörg Sigfúsdóttir  
janúar 2011

---

að lesa vísindalegar rannsóknarskýrslur, þar sem ég hafði ekki menntun til þess. En það hafðist og varð léttara með æfingunni. Elstu skráðar heimildir um lækninga- og heilfarslegt forvarnargildi ginsengs eru meira en 2000 ára gamlar en elstu heimildir um skipulagða ræktun og vinnslu rauðs ginseng eru um 1000 ára gamlar. Verðmætast allra ginseng tegunda var kóreskt rautt ginseng, sem var ófrávíkjanlega eign keisarans í Kína.

Eftir að vísindalegar rannsóknir á rauðu kóresku ginsengi hófust upp úr 1960 kom fljótlega í ljós að það var kröftugra og hafði betri virkni en hvítt ginseng, t.d. að bæta lifrarstarfsemi. Það er löngu viðurkennt í Austurlöndum fjær að mismunandi verkunaraðferðir skipta verulegu máli. T.d. er hvítt ginseng þvegið og þurrkað með eða án rótarbarkarins, en mun meira er lagt í vinnslu á rauðu ginsengi, það er þvegið, gufað og sólpurrkað. Komið hefur fram að slík meðferð dregur mjög úr líkum á að það valdi óþoli. Markmiðið er að auka lyfjafræðilega virkni og draga úr skaðlegum aukaverkunum, einnig að auka stöðugleika og geymsluþol.

**Nauðsyn er að neytendur viti hvernig á að greina efnin í sundur**



Rautt ginseng

Hvítt ginseng

# Ginseng - Hvernig á að greina hismið frá kjarnanum

Skrifað af: Ingibjörg Sigfúsdóttir  
janúar 2011

---

## Mismunur

**Útlit**  **Rautt ginseng**   
 **Hvít ginseng** litur gulbrúnt

kremhvítt

Lykt

sæt /ristuð

lík heyi

Bragð

beisk / sætt

beisk / lík heyi

Vef uppbygging

þétt

laus

Raki

minna er 12%

u.þ.b. 12%

## Innihald virkra efna

Andoxunarefni

auðugt

lítið

Ginsenosíðar

36 tegundir

24 tegundir

Stöðuleiki/geymsluþol

10 ár

3 ár

## Lyfjafræðileg virkni

Andoxunar áhrif

hærrí

lægri

Æxlishemjandi áhrif

kröftugri

áhrifaminni

Blóðrás

meiri virkni

minni virkni

Aldur rótar

6 ár

3 ár

Meltanleiki

framúrskarandi

í meðallagi

# Ginseng - Hvernig á að greina hismið frá kjarnanum

Skrifað af: Ingibjörg Sigfúsdóttir  
janúar 2011

---

Blómin þroska fræ með tímanum

Laufin eru notuð í te

Höfuðið er sagt hafa mótvirkandi áhrif og ekki notað með rótinni

Rótarbolurinn, mikilægasti hluti jurtarinnar

Stórar hliðarrætur

Smærri hliðarrætur

Úrgangs hliðarrætur

Sexára gömul Kóresk ginseng jurt

[Einslegir eru inn ginseng sinnast margan fleira um ginseng og þetta er til að sanna](#)