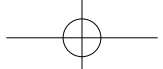


# 고려 인삼

الجنسينغ الكوري



المؤسسة الكورية لتجارة المنتجات الزراعية  
والسمكية والأغذية **at**



## أفضل "هدية" من الله

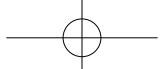
يعد الجنسينغ الكوري من المكونات الطبية ذات التاريخ الطويل، كما يعد أيضا من أفضل المنتجات الصحية في كوريا الجنوبية التي تسيطر على زراعة الجنسينغ. إنه من "الأعشاب الطبية المتميزة" التي تختلف في النوع عن أعشاب القنت الأجنبيّة، حيث تعد دواء فعالا وساحرا ومتفوقا في الفعالية لدرجة أنه يسمّى بالدواء الشافي لجميع الأمراض.

وهو "أفضل الأدوية المعززة للصحة" ذات الفعالية للجميع سواء كانوا رجالا أم نساء، كبارا أم صغارا.

ويمثل الجنسينغ الكوري "بذور الحياة" الفعالة الخاصة لتعزيز الطاقة وإطالة العمر، و"الدواء الطبيعي النقي" الذي نما في الطبيعة وبصفة خاصة، تعتبر جودة وفعالية الجنسينغ الكوري المنتج في كوريا الجنوبية من خلال التجانس بين الجو والتربة المناسبين لزراعة الجنسينغ، والرعاية المخصصة من جانب المزارعين، هي الأفضل في العالم.

وقد حظى الجنسينغ الكوري بالاعتراف بقيمته الخاصة، ولذلك فهو يتمتع بحب جميع شعوب العالم.





10 فوائد للجنسينغ

# Top 10

## 6 تعب انتعاش مضادات الأكسدة عم

يخفف الإرهاق من خلال منع تراكم حمض اللبنيك، وهي مادة مسببة للإرهاق، في الجسم. يمنع شيخوخة الجسم بفعل خواص السابونين المضادة للأكسدة.

## 7 علاج صداع الكحول

يقوم الجنسينغ بإزالة الأستيلدهيد، وهو يعد من أهم أسباب صداع الكحول، من الجسم بسرعة ومن ثم فهو يعالج صداع الكحول. وأكدت دراسات علمية أن الجنسينغ يساعد على خفض سموم الكبد بدرجة كبيرة.

## 8 تجميل البشرة والجلد

تقاوم مادة السابونين المتوفرة في الجنسينغ شيخوخة والتهاب البشرة والجلد. كما تقوم بتبييض البشرة والجلد وتخفيف حب الشباب وإزالة التجاعيد، ولذلك فإن الجنسينغ يستخدم في الكثير من مستحضرات التجميل.

## 9 تحسين قدرة الذاكرة

يساعد المرضى المصابين بالخلل الدماغي أو عته المبتنين، على تحسين وظائف الإدراك وتعزيز قدرة الذاكرة. كما يساعد الأطفال أيضا على زيادة السجلات المدرسية والقدرة على التركي.

## 10 تخفيف أعراض انقطاع الطمث

إن تركيب مادة السابونين الموجودة في الجنسينغ يشبه تركيب هرمون الاستروجين لدى النساء. ولهذا فإن الجنسينغ يخفف أعراض انقطاع الطمث في سن اليأس التي تتعرض فيها النساء لانخفاض إفراز الهرمونات بدرجة كبيرة.

## 1 تعزيز المناعة

يساعد على زيادة قدرة الشفاء الطبيعي للجسم ضد الكائنات المسببة للأمراض التي تدخل من الخارج بما في ذلك انفلونزا الطيور والسارس والبرد الشديد والزكام و الإيدز وغيرها.

## 2 زيادة الطاقة

الجنسينغ يساعد على تعزيز تدفق الدورة الدموية في الضيق لتحسين الوظائف الجنسية لدى الرجال.

## 3 الوقاية من السرطان

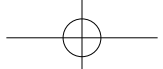
لا يهاجم الجنسينغ هجوما مباشرا الخلايا السرطانية إلا أنه يزيد من قدرة المناعة في الجسم بحيث يخفف من مخاطر الإصابة بالسرطان ويمنع أيضا حدوث مختلف الآثار السلبية الناتجة عن علاج السرطان.

## 4 تحسين حالة مرض السكري

تعمل مكونات الجنسينغ عملا مشابها للإنسولين وهو الهرمون الذي يخفف السكر في الدم. ويساعد الجنسينغ أيضا على تخفيف العطش الذي يعاني منه مرضى السكري، كما يعالج ضعف الجسم.

## 5 تنشيط الدورة الدموية

يؤدي الجنسينغ إلى تحسين جريان الدم من خلال تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم ومنع تجلطه. وإذا تناوله المرضى الذين يعانون من برودة الأيدي والأقدام، تصبح أيديهم وأقدامهم دافئة.



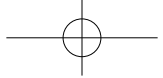
## تاريخ الجنسينغ الكوري

كان الجنسينغ الكوري مشهورا منذ القدم لدرجة أنه قد تم تقديمه كـ"دواء مثير للإعجاب" في مختلف الكتب الطبية القديمة في دول شمال شرق آسيا الثلاث: كوريا والصين واليابان.

في عصر الممالك الثلاث ( 18 قبل الميلاد – 668 بعد الميلاد) كان جنسينغ "بيك جيه" مشهورا. ومنذ عصر مملكة كوريو (918-1392) أصبح الجنسينغ من أهم المنتجات التجارية.

وعبر طريق الجنسينغ الذي ضم كوريا والصين واليابان في القرن الـ17 تم تبادل الفضة اليابانية والحريير الصيني بواسطة الجنسينغ الكوري لمملكة جوسون الكورية. وكان عدد من البلدان بما فيها الصين واليابان تعتبر جودة وفعالية الجنسينغ الكوري هي الأفضل. ونشأ اسم الجنسينغ الكوري في هذا الوقت.





▲ بدأت كوريا تعرف بشكل جدي في المجتمع الدولي منذ القرن الـ18. وكان من أهم الرموز الكورية بالنسبة للغربيين، الجنسنيغ والقبعة الكورية بلا شك. وفي خريطة كوريا واللوحة اللتين رسمهما العالم الجغرافي الفرنسي دانفيل (Baptiste Bourguignon D'Anville - Jean) 1737 في عام تم إبراز صورة شخص يرتدي قبعة على رأسه ويحمل جنسنيغ في يده.

لا تعرف متى بدأت زراعة الجنسنيغ بتحديد. ولكن نفذ بعض الناس طريقة زراعة الجنسنيغ المزروع اعتمادا على الخشب حيث يتم زراعة صناعية لبذور الجنسنيغ البري، بسبب ندرة الجنسنيغ البري نتيجة لزيادة حجم التبادلات بالجنسنيغ وزيادة أعباء الضرائب على الناس العاديين. ويمكن القول إن ذلك هو بداية زراعة الجنسنيغ الحالية.



الطبيب في عصر مملكة يانغ الصينية

<دو هونغ كيونغ 451-536>

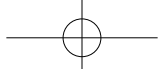
الجنسنيغ الكوري فعال في إطالة العمر ويعد أفضل الأدوية غير السامة وغير المضرة بالجسم حتى ولو تم تناوله لفترة طويلة



أشهر طبيب ماهر في مملكة جوسون

<هو جون 1546-1615>

الجنسنيغ من الأعشاب الطبية التي تأخذ شكل الإنسان وتتميز بالفعالية العالية والمفيدة لتعزيز الطاقة في الأعضاء الداخلية الرئيسية الخمسة، ولذلك فهو يعد من المكونات الطبية غير السامة وحلوة المذاق. ويساعد على استقرار الروح والنفس من أجل تعزيز قدرة البصر وزيادة قدرة الذاكرة.



## الأشخاص المشاهير الذين أحبوا الجنسينغ

تم تعريف الجنسينغ الكوري في الغرب عبر شركة الهند الشرقية الهولندية في بداية القرن الـ17. وبعد أن عُرفت الفعالية الكبيرة للجنسينغ الكوري، أحب الأشخاص المشاهير في الشرق والغرب والقديم والحديث تناول الجنسينغ الكوري.



يعد "ملك الشمس" الفرنسي الملك لويس الرابع عشر أول ملك غربي يجرب الجنسينغ الكوري، حيث نال هدية من الجنسينغ من قبل مبعوث تايلاندي.



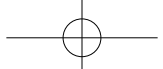
ورد في مجموعته الكاملة من المؤلفات أن كاتب <إميل> "جان جاك روسو كان يحب تناول الجنسينغ الكوري في حياته.



اعتقد الملك يونغ جو ملك مملكة جوسون الذي عاش حتى 82 عاما من العمر أن الجنسينغ يحافظ على صحته. وعندما بلغ 72 عاما تناول حوالي 20 جذرا من جذور الجنسينغ خلال عام واحد.







## أسباب أفضلية الجنسینگ الكوري

# 36~38°

### البيئة الطبيعية الرائعة

تبلغ أفضل خطوط العرض لنمو الجنسینگ ما بين 33 درجة وحتى 43 درجة. وتقع كوريا في ما بين 36 درجة و38 درجة على خطوط العرض الشمالي التي تناسب زراعة الجنسینگ.

### وقت الانتظار

تبلغ فترة زراعة الجنسینگ الكوري 180 يوماً وتتميز جذور الجنسینگ البالغة من العمر 6 سنوات بتنوع مادة السابونين وتوفر كميتها.

# 180 يوماً



### الجهود المخصصة للإنسان

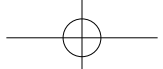
يقوم الإنسان بيده باختيار ونثر أفضل جذور الجنسینگ. تؤدي طاقة التربة الجيدة والجهود المخصصة للإنسان إلى بزوغ براعم الجنسینگ الكوري.

### التكيف مع الطبيعة

خلال أقل من سنة واحدة على نثر بذور الجنسینگ الكوري، يتم زراعة الجنسینگ المشتل في الحقول. ويتم نقله إلى الحقول على نحو مبكر حتى تستقر جذوره في مكانها بحيث يستطيع امتصاص المزيد من المغذيات وتصلب أنسجته. ويتم زراعة الجنسینگ الكوري على نحو صديق للبيئة بما في ذلك استخدام الأسمدة الطبيعية إلى أبعد الحدود.







## المكونات الفعالة للجينسينغ

إن مختلف مكونات الجينسينغ الكوري، بما فيها السابونين والسكريد الحامض والسكر الأميني والمكونات المعدنية، تحدث فعالية متأثرة بتفديد جسم الإنسان. يتميز الجينسينغ الكوري بالتفوق على الجينسينغ الأجنبي من حيث فعالية المكونات

# Saponin

يحتوي الجينسينغ الكوري على السابونين بنسبة 20 أو 30 % أكبر مقارنة بالجينسينغ الأجنبي كما يختلف عنه من حيث عدد الأنواع. وكذلك يحتوي على كمية أكبر من السابونين من نوع تريول ذي الفعالية في القضاء على الإرهاق والضغط النفسية وتعزيز القدرة الجنسية ومنع الطاقة المشعة، بالمقارنة مع الجينسينغ الأجنبي. كما يضم الجينسينغ الكوري كمية أكبر بكثير من السكريد الحامض الذي حظى باهتمام مؤخرا كمكون صحي لا يقل عن السابونين، بالمقارنة مع الجينسينغ الأجنبي وإذا تناولنا كمية كبيرة من السابونين، نواجه عادة بعض الآثار السلبية بما فيها عملية الانحلال، لكن تناول الجينسينغ الكوري لفترة طويلة لا يعرضنا للآثار السلبية بسبب عدم وجود مكونات سامة في سابونين الجينسينغ الكوري. يوجد السابونين المفيد للصحة بنسبة 6.5% في جسم الجينسينغ و6.5% في جذوره السمكة و13% في جذوره الرقيقة ولهذا فمن الأفضل تناول كل أجزاء الجينسينغ معا.

ما هو السابونين؟ هو مكون فعال للجينسينغ يعد مادة فعالة بيولوجيا ذات تأثيرات طبية. ويسمى أيضا بـ "جينسنوسيد (Ginsenoside)" بمعنى الجينسينغ + غليكوزيدات.





## الأعشاب الطبية المفيدة لجسمنا

يعد الجنسينغ الكوري الذي يأخذ شكل الإنسان من الأدوية الطبيعية النقية التي نمت في الطبيعة، حيث لا يحدث تناوله أي ضرر حتى ولو تناولنا كمية كبيرة منه خلافا للأدوية العادية ذات المكونات الكيميائية بل يعزز صحتنا أكثر كلما تناولناه أكثر. تزداد الفعالية الطبية للجنسينغ كلما زاد عمره. ويقوم الجنسينغ الكوري بعمر سنة أو سنتين بتعزيز وظيفة الهضم في المعدة. وحسب زيادة سنه، يفيد الرئة والكلى والكبد. وإذا بلغ عمره 5 سنوات أو أكثر، يساعد أيضا في تفعيل حتى وظيفتي العقل والإحساس.



### الفياجرا الطبيعية

تبين في الدراسات العلمية التي أجراها علماء الطب في مختلف دول العالم بما فيها كوريا الجنوبية أن الجنسينغ الكوري لا يؤدي فقط إلى علاج العجز الجنسي بما في ذلك عدم القدرة على الانتصاب، وتعزيز الطاقة الجنسية، بل وأيضا يؤدي لتحسين العقم عند الذكور. إذا تناول الجنسينغ المريض المصاب بعدم القدرة على الانتصاب، تزداد كمية الدم المتدفق في القضيب مما يؤدي إلى تحسين القدرة على الانتصاب. وأصدر بعض العلماء البرازيليين نتيجة بحث حول فعالية الجنسينغ في علاج عدم القدرة على الانتصاب. وليس للجنسينغ أي آثار سلبية خلافا لأدوية علاج عدم القدرة على الانتصاب مثل الفياجرا.



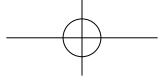
### فعالية المقاومة القوية ضد السرطان

تبين في نتائج البحوث أن مكون السابونين الذي يمنع تزايد الخلايا السرطانية، ومكون بوليبيستيولين يعززان وظيفة المناعة ويخفض الآثار السلبية الناتجة عن الدواء المضاد للسرطان. كما يساعد أيضا في تخفيف الآثار السلبية بما فيها تقليل مشاعر التعب بين مرضى السرطان الذي يتلقون العلاج الإشعاعي.



### علاج تساقط الشعر

تم التأكد من فعالية الجنسينغ في علاج تساقط الشعر من خلال بحث أجري على الإنسان. في مستشفى جامعي في كوريا، تناول 131 من مرضى تساقط الشعر مسحوق الجنسينغ الأحمر لمدة 6 أشهر ( ثلاث مرات يوميا، 1 غرام في كل مرة) حيث منع تساقط شعرهم.



### فعالية علاج ألزهايمر

في بحث أجرى على 97 مريضاً من مرضى ألزهايمر، حصل المرضى الذين تناولوا الجنسينغ درجات عالية في اختبار وظائف الإدراك والحالات النفسية المصغرة. فإن الجنسينغ عبارة عن طعام المخ الذي يعيد إحياء الذاكرة.



### تعزير المعدة

يؤدي الجنسينغ الكوري إلى تعزير المعدة وزيادة الشهية ووقف الإسهال. جاءت نتيجة بحث حول فعالية الجنسينغ في قتل جرثوم هيليكوباكتر وهو مسبب لسرطان المعدة.

### منع الزكام بما فيها الأنفلونزا الجديدة



في نتيجة بحث أجري على الفئران، تبين أن الجنسينغ يزيد من نسبة بقاء الفئران المصابة بالأنفلونزا الجديدة بـ66%. عندما تم إدخال الجنسينغ واللحاح معاً في الفئران المصابة بفيروسات الأنفلونزا الجديدة، بلغت نسبة بقائها 100%.

### علاج قصور الانتباه وفرط الحركة عند الأطفال



يزيد سابونين الجنسينغ من قدرة الانتباه والتركيز. في بحث كوري تم فيه إدخال الجنسينغ في الأطفال الذين يعانون من قصور الانتباه وفرط الحركة لمدة 8 أسابيع بحيث حقق فعالية كبيرة في العلاج بما فيها تحسين مقياس الانطباع السريري ومقياس قصور الانتباه وفرط الحركة لكونرز ومقياس قصور الانتباه وفرط الحركة لديبول وامتحان تقييم قدرة الانتباه المتواصلة.



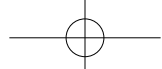
### علاج الكبد الدهني وفعالية الوقاية من تلف الكبد

أدخل المعهد الوطني المصري الجنسينغ في مريض مصاب بمرض الكبد بحيث تأكد من أن الجنسينغ فعال في علاج التليف الكبدي وسرطان الكبد. وفي اختبار كوري على الحيوانات، لم تبلغ نسبة إصابات الفئران التي تناولت الجنسينغ بالكبد الدهني والسمنة إلا نصف عددها فقط.



### تعزير وظائف الرئة

يحمي الجنسينغ وظائف الرئة ويؤدي إلى وقف السعال كما يساعد في الوقاية من أمراض الأجهزة التنفسية وعلاجها.



## المعلومات الصحيحة عن الجنسينغ الكوري

### الجنسينغ لا يحدث الحرارة في الجسم(0)

عندما نتناول الجنسينغ، يمكننا أن نشعر بالحرارة بسبب تنشيط التمثيل الغذائي ولكن لا ترتفع درجات حرارة أجسامنا فعلا. وذلك يشبه ما نشعر بالدفء في الجسم عندما نتناول الوجبات الرئيسية إلا أن درجات حرارة أجسامنا لا ترتفع فعلا. في بحث مشترك بين كوريا والصين وكندا تم إثبات عدم رفع الجنسينغ درجات حرارة الجسم. ولهذا فإن الشائعات مفادها أن تناول الجنسينغ يؤدي إلى زيادة الحمى أو زيادة ضغط الدم أو وجوب عدم تناول الجنسينغ بين الأشخاص ذوي الحرارة العالية في الجسم، غير صحيحة نتيجة لسوء تفسير الكتب الطبية القديمة.

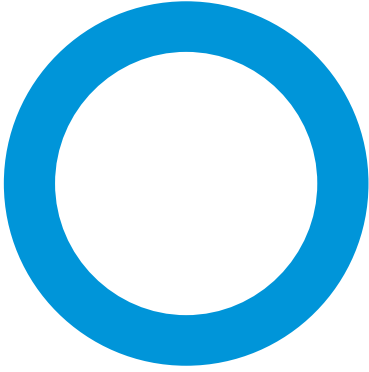
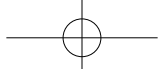
توصلت إدارة التنمية الريفية، وهي وكالة حكومية كورية، إلى نتيجة اختبار مفادها أن الجنسينغ لا يرفع الحرارة عبر بحث مشترك بين كوريا والصين دام على مدار 3 سنوات. كما أعلن فريق الدكتور جين اون ويان في قسم الأجهزة التنفسية في مستشفى الصداقة الصينية اليابانية في بكين بالصين عن نتيجة بحث مفادها أن الأشخاص العاديين لا يحدث لهم تغير في ضغط الدم عندما يتناولون مسحوق الجنسينغ الأحمر بينما تتحسن حالات مرضى ضغط الدم العالي بالفعل عندما يتناولون المسحوق.

في نتيجة بحث أجراه فريق الأستاذ هان يونغ نام في كلية الأدوية التابعة لجامعة سيول الوطنية التي تعد من أشهر وأفضل الجامعات الكورية في الفترة ما بين عامي 2001 وحتى 2008، جاء أن تناول الجنسينغ الكوري يؤدي إلى زيادة كمية وسرعة تدفق الدم إلا أنه لا يؤثر على النبض وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم.

### التناول الطويل جيد(0)

يعد سابونين الجنسينغ الكوري من المواد الطبيعية غير السامة، ولذلك تم تصنيفه ضمن الأدوية غير السامة والقابلة للتناول الطويل في الطب الشرقي منذ القدم. ومن المفيد أن يتناول الأشخاص الأصحاء كمية مناسبة من الجنسينغ على نحو ثابت من أجل حماية الصحة والوقاية من الأمراض. في البحوث التي أجراها عدد من العلماء، تبين أن الجنسينغ يحدث فعالية كافية من خلال تناوله لفترة طويلة.





## الجنسينغ يخفض ضغط الدم (o)

هناك شائعة مفادها أن الجنسينغ يرفع ضغط الدم ولكن العكس صحيح. أعلنت جامعة هارفرد الأمريكية أن الجنسينغ خفض ضغط الدم قليلا أو لم يغيره على نحو يذكر بعد تحليل 34 بحثا علميا حول الجنسينغ. وإذا تناول مرضى ضغط الدم العالي الجنسينغ، فسوف يجدون تحسنا واضحا في مشاعر التعب والأرق والحالة النفسية. كما لا يساعد الجنسينغ فقط في استقرار ضغط الدم بل ويساعد أيضا في تفعيل الدورة الدموية. ولكن من الأفضل أن يتشاور المريض الذي يتناول أدوية ضغط الدم العالي مع طبيبه قبل تناول الجنسينغ.

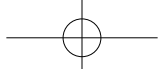
## من المفيد أن يتناول الأطفال الجنسينغ (o)

الجنسينغ الذي يزيد من قدرة المناعة مفيد للأطفال في مرحلة النمو. حيث يساعد سابونين الجنسينغ في تعزيز قدرة الذاكرة والذكاء للأطفال. كما هو فعال أيضا في علاج قصور الانتباه وفرط الحركة الذي يعد مشكلة في مختلف دول العالم هذه الأيام. ومن المناسب أن يتناول الطفل نصف أو ثلث كمية البالغ.

## لا تتخفف فعالية الجنسينغ حتى ولو أضفنا إليه العسل أو السكر (o)

لا تتلف المكونات الثمينة أو الصحية للجنسينغ أو لا يتم خفض قوة امتصاصه في الجسم حتى لو أضفنا العسل أو السكر إلى الجنسينغ. وليس هناك منتجات غذائية يتوجب تجنب تناولها مع الجنسينغ. وبالنسبة للكبار والأطفال الذين لا يحبون المذاق المرّ، من الأفضل أن يتم مزج الجنسينغ بمنتجات الحليب أو بعض العصائر حتى يشربوها.





## مختلف أنواع طرق التمتع بالجنسينغ الكوري

يحظى الجنسينغ الكوري ذو الفعالية الكبيرة بحب مختلف شعوب العالم. وتتنوع طرق تناوله حسب الشهية أو الميول أو الأعمار أو الحالات الصحية بين مختلف الأشخاص تنوعا كبيرا. يمكن تناول الجنسينغ الكوري بحالته الطبيعية أو على شكل طعام مصنوع من خلط الجنسينغ بمختلف المواد الغذائية أو على شكل منتجات مصنعة من الجنسينغ أو الجنسينغ الأحمر. دعونا نتعرف على مختلف أنواع طرق التمتع بالجنسينغ الكوري.

### طرق تناول الجنسينغ

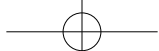


- الجنسينغ الرطب المنقوع بالعسل  
إذا فقدت الشهية أو تعرضت لانخفاض الطاقة الجسدية انخفاضا سريعا، يفيدك الجنسينغ الرطب المنقوع بالعسل والمصنوع بإضافة العسل إلى الجنسينغ الرطب المقطع لأجزاء صغيرة.
- شاي الجنسينغ الأبيض  
إذا أصبت بالبرد مرارا وتكرارا وعانيت من الإرهاق المزمن، فمن الأفضل أن تشرب شاي الجنسينغ الأبيض المصنوع من خلال تجفيف الجنسينغ.
- الجنسينغ الأحمر والجنسينغ الأسود  
بالنسبة لمرضى السرطان أو السكري أو فرط الدهون في الدم أو من أجل الوقاية من مرض ألزهايمر، من الأفضل أن يتناولوا الجنسينغ الأحمر والجنسينغ الأسود المصنوع من خلال تبخير وتجفيف الجنسينغ حيث يؤديان إلى منع الخلايا السرطانية وزيادة قدرة المناعة.
- المنتجات المصنعة من الجنسينغ مثل الشاي والخمر والعصير والحلوى والمشروبات  
يمكن التمتع بفعالية ومذاق الجنسينغ الكوري من خلال المنتجات المصنعة المتنوعة والبسيطة من الجنسينغ.

### طرق اختيار الجنسينغ الممتاز



- الجنسينغ الجيد هو ذو اللون الأبيض العاجي أو لون القش على نحو واضح ومتساوٍ ولامع.
- يمكن تجنب الجنسينغ الفاسد أو المريض باختيار الجنسينغ الذي يكون مرنا ونسيجه صلبا وكثيفا.



## زيادة الشباب والتجميل باستخدام الجنسينغ

لوسيون الجنسينغ مفيد لتخفيف مشاكل الجلد بما فيها حب الشباب والتمش.  
المكونات: جذر واحد من الجنسينغ الرطب، 1/6 ليمون، 150 مليلتر من الماء المعدني  
طريقة الصنع ① ضع الجنسينغ الرطب بعد غسله في قدر واتركه يغطي حتى ينخفض الماء إلى النصف ② ضع الليمون في الخلاط من أجل طحنه. ③ بعد ترشيحه بفلتر، قم بترشيحه مرة أخرى بواسطة ورقة ترشيح القهوة.

### تحضيرات الاستحمام من الجنسينغ الأبيض

مفيدة للدورة الدموية والرجيم حيث يحل الدهون في الجسم.  
المكونات: 2 إلى 3 من جذور الجنسينغ الأبيض (الجنسينغ المجفف)، كيس قطن  
الطريقة: ① ضع الجنسينغ الأبيض في كيس قطن. ② ضع كيس القطن في حوض استحمام مملوء بالماء الدافئ.

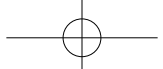
### قناع الوجه بالجنسينغ الأحمر: يعمل على زيادة مرونة ورقة البشرة الخشنة.

المكونات: 5 ملاعق كبيرة من عصارة الجنسينغ الأحمر، 5 ملاعق كبيرة من دقيق القمح، كمية قليلة من العسل أو الحليب.  
الطريقة: ① اخلط عصارة الجنسينغ الأحمر مع دقيق القمح. ② ضع العسل أو الحليب في الخليط مع الانتباه لدرجة كثافته. ③ بعد أن تضع قناع الوجه بالجنسينغ الأحمر على الوجه، قم بغسله بالماء الدافئ قليلاً.

**الجنسينغ الرطب:** الجنسينغ الحي والطبيعي بحالته الأصلية المستخرجة من الحقل.  
**الجنسينغ الأحمر:** الجنسينغ أحمر اللون المصنوع من خلال تبخير الجنسينغ الرطب الذي مر 4 أو 5 سنوات على زراعته في الحقل.  
**الجنسينغ الأبيض:** الجنسينغ (أبيض اللون) الذي تم تجفيفه باستخدام أشعة الشمس والرياح الحارة دون تسخينه.

يتم بيع مختلف أنواع المنتجات المصنوعة من الجنسينغ والجنسينغ الأحمر بما فيها اللوسيون وقناع الوجه والصابون.





## أطباق باستخدام الجنسينغ الكوري

### عصيدة أرز الدجاج مع الجنسينغ

هذه الوجبة معززة للطاقة، وهي عصيدة الأرز باستخدام حساء الدجاج والجنسينغ، حيث تساعد على استعادة الطاقة.

**المكونات:** دجاجة واحدة، 2 أو 3 من جذور الجنسينغ، 10 حبات ثوم ، أرز.

#### طريقة الطهي

- 1 ضع الدجاج بعد تنظيفه وغسله مع حبات الثوم في قدر واغمر بالماء، ثم اسلق الدجاج.
  - 2 بعد غسل الأرز، انقعه في الماء
  - 3 أخرج الدجاجة وافصل اللحم عن العظام. ضع الجنسينغ والأرز في الحساء ثم اسلقهما.
- عند اكتمال العصيدة، ضع لحم الدجاج فوقها.



### الجنسينغ المحفوظ بالعسل

طعام تقليدي يتم صنعه من خلال غمر الجنسينغ في السكر أو شراب النشا، وهو يعد من الوجبات الخفيفة أو الأطباق الجانبية مع شرب الخمر

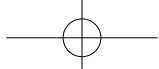
**المكونات:** 6 جذور من الجنسينغ، 30 غراما من السكر، 10 غرامات من شراب النشا، بعض العسل

#### طريقة الطهي

- 1 اغلي الجنسينغ المغسول في قليل من الماء.
  - 2 ضع الجنسينغ : السكر ( 2 : 1 ) ثم ضع كمية قليلة من الماء، ثم اغلي حتى يصبح شرابا.
  - 3 ضع شراب النشا ثم اغلي مرة أخرى حتى يصبح شرابا. لا تخلط
  - 4 المكونات على الإطلاق من أجل منع إتلاف شكل الجنسينغ.
- عند احمرار لون الجنسينغ، قم بإطفاء النار وضع العسل فيه.







## الجنسينغ المقلي

وجبة من الجنسينغ المقلي بالزيت، وهي وجبة خفيفة مغذية يمكن صنعها ببساطة.

**المكونات:** 5 جذور جنسينغ متوسطة، زيت

### طريقة الطهي

- 1 قم بتنظيف وترتيب الجنسينغ ثم تقطعه بحجم مناسب
- 2 ضع كمية كافية من الزيت في المقلاة
- 3 ضع الجنسينغ في المقلاة عندما يصبح الزيت ساخنا

## سلطة الجنسينغ

سلطة صحية باستخدام مختلف أنواع الخضروات والجنسينغ يمكن التمتع بها بطرق متنوعة.

**المكونات:** الفلفل الأحمر، الخس الغربي، براعم الخضروات، صلصة صويا الليمون

### طريقة الطهي

- 1 قم بتقطيع الجنسينغ على نحو مشبه لحجم الخضروات الأخرى بحيث تكون مناسبة للأكل.
- 2 قم بإعداد الصلصة من خلال خلط صلصة الصويا بالليمون
- 3 بعد خلط الخضروات والجنسينغ الذي تم إزالة الماء عنه، ضع الصلصة فيه.



## عصير الجنسينغ

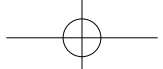
من المشروبات المغذية التي يمكن احتساؤها من خلال خلط دقيق الجنسينغ الأحمر أو الجنسينغ الرطب مع الحليب في الخلاط.

**المكونات:** 3 علب من دقيق الجنسينغ (الجنسينغ الأحمر) أو 2 جذور الجنسينغ الرطب، 500 مليلتر من الحليب، بعض العسل

### طريقة الطهي

- 1 ضع المواد في الخلاط ثم اخلط.
- 2 اشرب بعد إضافة العسل حسب الرغبة.





# المنتجات المصنعة باستخدام الجنسينغ الكوري

## شاي الجنسينغ

يصنع من خلال تجفيف وطحن الجنسينغ، ويمكن إضافة مسحوق الجنسينغ إلى الطعام أو شربه كالشاي.



## الجنسينغ المحفوظ بالعسل

يصنع من خلال حفظ الجنسينغ في العسل، وهو ما يزيد من فعالية الجنسينغ وأيضا يسهل من تناوله أكثر نتيجة لتخفيف المذاق المر.



## حلويات الجنسينغ الأحمر

هي حلويات مصنوعة من مكونات الجنسينغ الأحمر يستطيع الجميع سواء كانوا رجالا أم نساء، كبارا أم صغارا، التمتع بها ويمكن حملها بسهولة.



## دقيق الجنسينغ

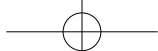
يصنع من خلال تجفيف وطحن الجنسينغ، ويمكن إضافة المسحوق إلى الأطباق أو شربه بعد تحليته في الماء.



## عصارة الجنسينغ الأحمر

مشروب عالي الكثافة يتم صنعه من خلال علي الجنسينغ الأحمر في ماء نقي لساعات طويلة. ويمكن تناوله بحالته الأصلية أو من بتحليته في الماء.





## شرائح الجنسينغ الأحمر

عبارة عن قطع الجنسينغ الرطب الذي تم  
تبخيره ثم تجفيفه لزيادة فعاليته. ويمكننا حمله  
بسهولة لتناوله كوجبة خفيفة.



## مسحوق الجنسينغ الأحمر

يتم تجفيف وطحن الجنسينغ الأحمر بحالته الطبيعية  
بحيث يمكننا تناوله حسب الرغبة.



## شاي الجنسينغ الأحمر

عبارة عن شاي صحي يصنع بإضافة اللاكتوز  
والجلوكوز والعناب وغيرها إلى مسحوق  
الجنسينغ الأحمر.



## مشروبات الجنسينغ الأحمر

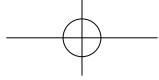
مفيدة للمرأة لأنها مصنوعة من خلال خلط  
الجنسينغ الأحمر بقرون الغزلان ودونغ كواي  
وعسل النحل.



## كبسولة الجنسينغ الأحمر

يمكن تناولها بسهولة من خلال وضع المحتوى  
الصلب الناتج عن تكثيف الجنسينغ الأحمر في  
كبسولة.





청년·세상



المؤسسة الكورية لتجارة المنتجات الزراعية  
والسمكية والأغذية **at**

و227 شارع مون هوا - رو، مدينة ناجو، مقاطعة جنوب جولا  
الهاتف : 061-931-0844 (82) الفاكس: 061-931-0899 (82)

