

Korzeń-człowiek, który Cię zregeneruje...

Roślina o ludzkich kształtach, która dodaje życia chorym, starszym, rekonwalescentom i osobom wyczerpanym...

Owiana tajemnicą, była jedną z największych legend w historii medycyny. Pozostawała pilnie strzeżonym sekretem przez tysiąclecia. A dziś jest najczęściej stosowaną na świecie rośliną leczniczą¹.

Jest to rzadka roślina, która potrzebuje od pięciu do siedmiu lat, aby urosnąć w górskich lasach znajdujących w najbardziej niedostępnych i odległych rejonach Chin.

Była źródłem niezmiernego bogactwa dla wybrańców, którzy wiedzieli, gdzie ją znaleźć. Jednak cesarz chiński i jego świta postanowili zmonopolizować ten biznes. Osoby usiłujące nielegalnie ją zbierać, były poddawane potwornym torturom.

I właśnie dlatego ta cudowna roślina przez tysiąclecia pozostawała w zapomnieniu. Wykorzystywano ją wyłącznie, aby zapewnić **niezwykłą długowieczność** chińskim dynastiom.

I nie dowiedzielibyśmy się o niej do dziś, gdyby nie cesarz Sheng Nung (3500 p.n.e.), który jest uznawany za prekursora chińskiego ziołolecznictwa. W swej magicznej księdze opisał on niezwykle walory tej rośliny, którą nazwał „rośliną-człowiekiem, która leczy wszystko”.

Minęło kilka tysięcy lat, zanim Maurowie przywieźli pierwsze korzenie tej wspaniałej rośliny do Europy. Nie spełniły one jednak pokładanych w nich nadziei, bo dzięki nim udało się uzyskać tylko część oczekiwanych efektów.

Dopiero w XX wieku naukowcy odkryli przyczynę takiego stanu rzeczy:

Tylko rośliny, które naprawdę «wyglądają jak człowiek z głową, ciałem, rękami i nogami» są skuteczne – twierdzi dr Ma Fan z Lyonu, lekarz i wykładowca w Szkole Medycyny Chińskiej w Lozannie².

Dzieje się tak dlatego, że substancje czynne rozmieszczone są w roślinie w różnych proporcjach. Nie występują też w takim samym stężeniu w każdym korzeniu. Zależy to od lokalizacji, rodzaju gleby i innych warunków środowiskowych.

Dopiero w XVIII wieku, człowiek świata zachodniego poznał tę tajemnicę. Był nim ojciec Jartoux, jezuicki misjonarz w Chinach, który sprowadził tę roślinę do Francji w 1711 r.³

Ale ponownie jej niezwykła kruchość jako surowca zahamowała podbój przez nią świata. Dopiero niedawno postępy nauki sprawiły, że roślina ta stała się ostatecznie dostępna na Zachodzie w naprawdę skutecznej formie i zaczęła być znana powszechnie jako **żeń-szeń**.

Zwalcza zmęczenie, stres, przepracowanie

Żeń-szeń jest stymulatorem układu nerwowego, zwiększa siłę fizyczną i wydolność intelektualną. Wspomaga regenerację organizmu.

Jest szczególnie ceniony za swoje zdolności adaptogenne, czyli umożliwiające organizmowi szybsze przystosowanie się do każdej formy napięcia (zarówno fizycznego, nerwowego, jak i umysłowego). Daje on **większą odporność na stres**.

Jest też uważany za środek, który:

- wzmacnia organizm osób zmęczonych i osłabionych (wskutek stresu, starzenia się, chorób lub wypadków),
- przywraca siłę fizyczną i zdolność koncentracji po gwałtownym wysiłku lub w okresach przepracowania,
- przyspiesza regenerację,
- zwalcza zmęczenie,
- pomaga przetrwać okres przewlekłego stresu.

Żeń-szeń zawiera kilka aktywnych biologicznie związków, takich jak: ginsenozydy, triterpenoidy (terpeny mające 6 jednostek izoprenowych), protopanaxadiol oraz sapogeniny triterpenowe o budowie szkieletowej typu dammaranu. Jego korzystne oddziaływanie zdrowotne (jak np. efekt przeciwwzapalny i przeciwutleniający) potwierdzono w badaniach⁴.

Biorąc pod uwagę wymagania współczesnego życia – zarówno fizyczne, intelektualne, jak i poziom stresu – nie zaskakuje fakt, że żeń-szeń przeżywa obecnie eksplozję konsumpcji.

Jest coraz częściej stosowany jako środek pobudzający dla osób w podeszłym wieku, rekonwalescentów, ale także dla przepracowanych i zestresowanych menedżerów oraz pracowników, studentów przed sesją i oczywiście – sportowców.

Eksperci potwierdzają

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje za „klinicznie udokumentowane” stosowanie żeń-szenia u ludzi w celu „poprawy zdolności fizycznych i psychicznych w okresach przemęczenia, wyczerpania, zaburzeń koncentracji i rekonwalescencji”. Uznaje ona także jego „tradycyjne” zastosowanie w celu „leczenia zaburzeń erekcji, wrzodów żołądka, cukrzycy typu 2 oraz ochronnego oddziaływania na wątrobę”⁵.

Według profesora Kurta Hostettmanna, dyrektora Instytutu Farmakognozji Uniwersytetu w Lozannie, który specjalizuje się w badaniach nad roślinami leczniczymi:

Głównym wskazaniem dla stosowania żeń-szenia jest przemęczenie i napięcie nerwowe. Takie wskazanie do stosowania zostało potwierdzone przez testy prowadzone na zwierzętach, a także poprzez badania kliniczne na ludziach.

Zauważa on też, że: *Żeń-szeń jest szeroko stosowany w geriatrici, to znaczy w leczeniu osób w podeszłym wieku*⁶.

Wg dr. Ma Fan:

*Najczęściej stosowany jest zarówno w przypadku osób starszych, którzy potrzebują działania tonizującego (wzmacniającego), jak również u osób osłabionych w wyniku procesu chorobowego, w tym chorób przewlekłych. Jest również przepisywany osobom poddawany chemio- lub radioterapii, aby wesprzeć siły obronne organizmu*⁷.

I rzeczywiście, wiele badań wykazało, że ludzie przyjmujący żeń-szeń mają znacznie zmniejszone ryzyko zachorowania na infekcję dróg oddechowych⁸.

Oszustwo od czasów starożytnych Chin...

Uznając jego szczególne znaczenie medyczne, trzeba powiedzieć, że korzeń żeń-szenia jest – niestety – także przedmiotem nadużyć, już od czasów starożytnych Chin.

Aż do dziś jest on produktem o bardzo różnej jakości.

Przy zakupie żeń-szenia, wybierz produkt zawierający w swoim składzie żeń-szeń prawdziwy, czyli *Panax ginseng* (istnieje bowiem wiele innych form botanicznych żeń-szenia).

Panax ginseng posiada gwarantowaną zawartość ginsenozydów, głównych składników biologicznie aktywnych ściśle określonych na opakowaniu lub na ulotce produktu.

Jak stosować żeń-szeń?

Ostrzeżenie: żeń-szeń jest surowcem zielarskim, który przyspiesza przemianę materii. Oznacza to, że jeśli go weźmiesz, wszystko zaczyna działać szybciej: mięśnie, neurony itd.

Dlatego, przyjmując żeń-szeń, odczuwasz „kopa”. Chcesz zrobić wszystko, szybciej i z większą energią. Twój umysł jest bardziej pobudzony i – jak twierdzą niektórzy – możesz mieć wrażenie, że znów masz 20 lat.

WHO zaleca zatem przyjmowanie żeń-szenia rano ze względu na jego efekt stymulujący⁹.

Stosowanie go od czasu do czasu nie wymaga specjalnych środków ostrożności. Jednak osoby chcące zwiększyć swój poziom energii w dłuższym okresie i przyjmujące żeń-szeń stale, mają **większe zapotrzebowanie na minerały, witaminy i inne składniki odżywcze**, niezbędne dla ich zwiększonej aktywności fizycznej i umysłowej.

Z tego powodu należy jeść więcej pokarmów bogatych w niezbędne składniki odżywcze: kolorowe warzywa i owoce, orzechy i nasiona roślin oleistych wszelkiego rodzaju, tłuste ryby, jak również zwiększyć stosowaną zwykle dawkę witamin.

Czerwony żeń-szeń

Wraz z sukcesem żeń-szenia w świecie zachodnim pojawił się żeń-szeń „czerwony”, który jest często sprzedawany znacznie drożej.

Czerwony żeń-szeń pochodzi z Korei, ale **nie jest ani skuteczniejszy, ani bardziej wartościowy** niż biały.

Nie istnieje bowiem żeń-szeń, który byłby naturalnie czerwony. Materiałem wyjściowym jest zawsze biały korzeń. Jest on następnie podgrzewany zgodnie z tradycyjną metodą przez dwie do trzech godzin za pomocą pary wodnej o temperaturze 100°C.

W efekcie karmelizacji otrzymuje się czerwono-brązową barwę, której czerwony żeń-szeń zawdzięcza swą nazwę.

Jednak **podgrzewanie może spowodować zniszczenie ginsenozydów**, znajdujących się głównie w zewnętrznych warstwach korzenia.

Dlatego lepiej jest wybierać biały żeń-szeń.

Jaką formę wybrać? Jaka dawka jest skuteczna?

Żeń-szeń występuje w wielu formach (tabletki, kapsułki, postaci płynne), w tym w świeżej. Jednak, jak już mówiliśmy, trudno jest poznać rzeczywistą zawartość znajdujących się w nim składników aktywnych.

Z tego też powodu warto kupować postać farmaceutyczną – standaryzowany ekstrakt roślinny, oczyszczony i zawierający gwarantowaną zawartość ginsenozydów.

W 2006 r. Komisja ds. Kwalifikacji Produktów z Pogranicza wydała uchwałę, w której zaleca, by maksymalna dawka żeń-szenia w postaci suplementu nie przekraczała 500 mg (w przeliczeniu na suchą masę) na dobę¹⁰.

Według EMA (European Medicines Agency) dzienna dawka suchego ekstraktu w zależności od użytego stężenia etanolu jako rozpuszczalnika podczas ekstrakcji wynosi 670 mg na dobę¹¹.

Aby uniknąć połykania zbyt wielu kapsułek, kupuj produkty z wyższą zawartością standaryzowanego ekstraktu z żeń-szenia w przeliczeniu na zawartość procentową ginsenozydów – od 4 do 8%. Zapewnia ona stałą ilość składników aktywnych.

Przyjmuj je w godzinach porannych, najczęściej wraz z posiłkiem lub tuż po nim, szczególnie jeśli preparat zawiera oprócz ekstraktu z żeń-szenia dodatkowo witaminy i związki mineralne.

Uwaga: przeciwwskazania!

Dużą ostrożność przy stosowaniu żeń-szenia powinny zachować:

- osoby chore na **cukrzycę** i przyjmujące leki przeciwcukrzycowe,
- osoby z **nadciśnieniem**,
- osoby przyjmujące **leki przeciwzakrzepowe**.

Przyjmowanie żeń-szenia (*Panax ginseng*) może bowiem:

- nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych, obniżając poziom cukru we krwi,
- niwelować działanie leków stosowanych w nadciśnieniu i wpływać na jego wartość,
- wzmacniać działanie leków przeciwzakrzepowych, co zwiększa ryzyko wystąpienia krwawień¹².

W takich przypadkach przyjmowanie preparatów żeń-szenia powinno koniecznie być skonsultowane z lekarzem.

Na zdrowie!

Aldona Adamska- Szewczyk
Jean-Marc Dupuis

PS Jeśli uważasz, że ktoś z Twoich znajomych mógłby chcieć otrzymywać (oczywiście bezpłatnie) ten newsletter, proszę, prześlij mu go, zachęcając do zapisania się na niego.

PPS Jeśli otrzymałeś ten newsletter od znajomego, a chciałbyś sam go zaprenumerować (bezpłatnie!), kliknij [tutaj](#).

.....

Źródła:

- 1) The world ginseng market and the ginseng (Korea): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3659626/>
- 2) Ginkgo et ginseng: de la poudre aux yeux ! <http://pages.rts.ch/emissions/abe/santecosmetique/1371787-ginkgo-et-ginseng-de-la-poudre-aux-yeux.html#timeline-anchor-integral-1371787>
- 3) «Lettre du père Jartoux», 12 avril 1711, dans *Lettres édifiantes et curieuses concernant l'Asie, l'Afrique et l'Amérique*, vol. 3, p. 183, réédition A. Desrez, 1843.
- 4) Kiefer D, Pantuso T., *Panax ginseng*. Am Fam Physician. 2003 Oct 15;68(8):1539-42; Attele AS, Wu JA, Yuan CS. *Ginseng pharmacology: multiple constituents and multiple actions*. Biochem Pharmacol. 1999 Dec 1;58(11):1685-93 ; Radad K, Gille G, Liu L, Rausch WD. *Use of ginseng in medicine with emphasis on neurodegenerative disorders*. J Pharmacol Sci. 2006 Mar;100(3):175-86. Epub 2006 Mar 4.
- 5) http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps
- 6) Ginkgo et ginseng: de la poudre aux yeux ! <http://pages.rts.ch/emissions/abe/santecosmetique/1371787-ginkgo-et-ginseng-de-la-poudre-aux-yeux.html#timeline-anchor-integral-137178>
- 7) Ginkgo et ginseng: de la poudre aux yeux ! <http://pages.rts.ch/emissions/abe/santecosmetique/1371787-ginkgo-et-ginseng-de-la-poudre-aux-yeux.html#timeline-anchor-integral-137178>
- 8) Scaglione F, Cattaneo G, et al. *Efficacy and safety of the standardised Ginseng extract G115 for potentiating vaccination against the influenza syndrome and protection against the common cold*, *Drugs Exp Clin Res* 1996;22(2):65-72; McElhaneey JE, Gravenstein S, et al. *A placebo-controlled trial of a proprietary extract of North American ginseng (CVT-E002) to prevent acute respiratory illness in institutionalized older adults*. J Am Geriatr Soc. 2004 Jan;52(1):13-9. Erratum in: J Am Geriatr Soc. 2004 May;52(5):following 856.
- 9) http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps
- 10) Krasnowska G., Sikora T., *Suplementy diety a bezpieczeństwo konsumenta, żywność*. „Nauka. Technologia. Jakość”, 2011, 4 (77), s. 5–23.
- 11) http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_HMPC_opinion_on_Community_herbal_monograph/2013/04/WC500142082.pdf
- 12) Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Błach-Olszewska Z., Długosz A.: *Fitoterapia i leki roślinne*. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007.