

# ŻEŃ-SZEŃ KOREAŃSKI

## Główne zastosowanie żeń-szenia:

◆ stres, ◆ zmęczenie i słaba kondycja psycho-fizyczna, ◆ powrót do zdrowia po przebytej chorobie, ◆ okres menopauzy, ◆ inne (np. odmłodzenie życia płciowego, poprawa pracy układu krążenia, cukrzyca, zapobieganie nowotworom).

## Informacje ogólne

Żeń-szeń Koreański (Korean Ginseng) jest to niewielka roślina wieloletnia, która rośnie na północnych terenach leśnych, w północnych Chinach, Mandżurii i Korei. Żeń-szeń zawiera: saponiny triterpenowe (ginsenozydy), witaminy, cholinę, mikroelementy, lotne związki aromatyczne, peptydoglikany, związki azotowe. Dotychczas zidentyfikowano w nim ok. 200 substancji.

## Stres

Wiele badań wykazuje, że żeń-szeń oddziałuje poprzez układ nerwowy na procesy metaboliczne i funkcje, które podtrzymują organizm w czasie stresu. Wpływa na gruczoły nadnerczy, podwzgórze i przysadkę mózgową stymulując produkcję m. in. endorfin i innych substancji, zwiększając przez to odporność psychiczną podczas stresu.

## Zmęczenie psychiczne i fizyczne

Żeń-szeń działa stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy (mózg, rdzeń kręgowy) podwyższając jego metabolizm. Zwiększa on stymulację mięśni przez impulsy nerwowe oraz poprawia metabolizm i aktywność mózgu. Właściwości żeń-szenia polegające na zapobieganiu zmęczeniu są powiązane ze zdolnością oszczędzania glikogenu w mięśniach. Podczas wykonywania długich ćwiczeń wspomaga on przekształcanie kwasów tłuszczowych w energię.

## Poprawa odporności organizmu

Żeń-szeń poprawia aktywność komórek tzw. układu siateczkowo-śródbłonkowego. Układ ten składa się z białych krwinek zwanych makrofagami, które filtrują krew i limfę pochłaniając i niszcząc bakterie, wirusy oraz zużyte czerwone krwinki.

## Wpływ na starzenie się i funkcjonowanie komórek

Poprawa rozwoju i funkcjonowania komórek występuje w różnego rodzaju komórkach (nabłonkowych, wątrobowych, limfocytowych, fibroblastach, grasiczych, nerwowych itp.) i może być wynikiem wspomaganego działania czynnika wzrostu nerwowego przez ginsenozydy. Poziom czynnika wzrostu nerwowego zwykle obniża się wraz z wiekiem. Wyniki te wskazują na potencjalne zastosowanie żeń-szenia w hamowaniu procesu starzenia się.

## Wpływ na wątrobę

Żeń-szeń powoduje zwiększenie aktywności makrofagów. Wątroba zawiera wyspecjalizowane makrofagi zwane komórkami Kupffera, które odpowiadają za usuwanie toksyn i odpadów z krwiobiegu. Zwiększa też syntezę białek w wątrobie. Ponieważ synteza białek w wątrobie jest często ograniczona u osób starszych, poprawa tego procesu przez żeń-szeń ma bardzo korzystny wpływ szczególnie na ich zdrowie. Stwierdzono, że żeń-szeń odwraca proces stłuszczenia wątroby spowodowanej przez złą dietę.

## Wpływ na układ krążenia

Wykazano, że żeń-szeń obniża łączny poziom cholesterolu w surowicy krwi, trójglicerydów i kwasów tłuszczowych, jednocześnie podnosząc poziom dobrego cholesterolu HDL. Zmniejszona została również zdolność do zlepiania się płytek krwi.

## Menopauza

Ginsenozydy wywierają wpływ na nabłonek pochwy podobny do działania estrogenu. Jest to wystarczająco silny wpływ, aby zapobiegać zmianom związanym z objawami pomenopauzalnymi i innymi symptomami menopauzalnymi.

## Poprawa funkcjonowania układu rozrodczego

Zastosowania żeń-szenia związane z układem rozrodczym obejmują następujące przypadki: obniżona liczba plemników w nasieniu, atrofia lub niedoczynność jąder oraz atrofia lub niedoczynność jajników, brak menstruacji i menopauza.

## Zapobieganie nowotworom

Zaobserwowano statystycznie bardzo istotny związek pomiędzy spożyciem żeń-szenia a ryzykiem wystąpienia nowotworu – im większe spożycie żeń-szenia tym mniejsze ryzyko nowotworu.

## Cukrzyca

Potwierdzono właściwości żeń-szenia obniżające poziom cukru we krwi. Składniki odpowiedzialne za takie działanie to: glikany, adenozyna, kwas karboksylowy, peptydy. Ginsenozydy nie mają właściwości obniżających poziom cukru we krwi.

## Suplementacja

Należy wybierać preparaty standaryzowane pod względem zawartości ginsenozydów i jednocześnie zawierające nieprzetworzony korzeń żeń-szenia. Tylko wtedy możemy korzystać z pełnej aktywności tego zioła. **Skuteczna porcja dzienna powinna dostarczać: 20 mg ginsenozydów i 200 mg nieprzetworzonego korzenia.**

## Piśmiennictwo:

1. Wiadomości Zielarskie 2/98; 3/98, Wydawnictwo Hortpress, Warszawa.
2. Soldati F and Sticher O, Planta Med., 38, 1980, pp 348-57.
3. Li CP, Am J Chinese Med, Volume 1, No 2, 1973 pp 249-261.
4. Michael T. Murray, N.D. "The Healing power of Herbs" Prima Publishing 1995.