Żeń-szeń koreański

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.

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).

Stres

Wiele badań wykazuje, że żeń-szeń oddziałuje poprzez układ nerwowy na procesy metabolityczne 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 wspomagania 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.

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.

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.

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.

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.