

جینسینگ چیست

هزاران سال است که گیاهان برای کسب انرژی، دور کردن ارواح خبیثه و تقویت ارگان های خاصی از بدن به کار رفته اند، امروزه نیروبخش های رایج ...



هزاران سال است که گیاهان برای کسب انرژی، دور کردن ارواح خبیثه و تقویت ارگان های خاصی از بدن به کار رفته اند، امروزه نیروبخش های رایج در شرق چون جینسینگ و دانگ گویی (Dang gui) از نیروبخش های غربی چون رزماری و مریم گلی رایج تر و محبوب تر هستند. گیاهان نیروبخش می توانند به روش های متفاوتی طبقه بندی شوند. به عنوان افزایش دهنده انرژی یا کی (Qi) تغذیه کننده خون یا مایعات بدنی، تنظیم بین اخلاط در پزشکی ایورودایی و منبع انرژی تولید مثل و زاد و ولد می باشد.

یکی از گیاهان نیروبخش و مقوی که مشهوریت زیادی در جهان دارد جینسینگ می باشد که بهتر است آن را گیاه جوانی یا نوشدارو بنامیم. در کتب سنتی و به عربی ریشه گیاه را *Asiatie ginseng* و *Chinsese ginseng* گفته می شود. گیاهی است از خانواده عشقه *Araliaceae* می باشد که نام علمی آن *Panax ginseng* می باشد.

این گیاه *Panax ginseng* که بیش از 5000 سال است در چین به کار می رود. برای پزشکان عرب قرن نهم میلادی شناخته شده بود. مارکوپولو در مورد این گیاه شگفت کمیاب نوشته است: *171#&جنسه*; و *171#&جنسا*; می نامند. به فرانسوی و انگلیسی کرد گیاه جینسینگ را به او معرفی کردند. از آن پس ثروتمندان اروپایی برای رفع خستگی و ناتوانی از جینسینگ استفاده می کردند. همچنین این گیاه در قرن هجدهم، در آمریکا هم شهرت یافت، مخصوصاً وقتی کشف شد که گیاه پاناکس کینکوفولیوس (*Panax quonquefolius*) در آن قاره بومی است.

مشخصات :

گیاهی است چند ساله، برگ های آن مرکب دارای 5-7 برگچه که به طور گروهی با دمبرگ های خود از یک نقطه خارج و تشکیل یک برگ مرکب را می دهند. هر برگچه، بیضی با کناره دندانه دار منظم، نوک تیز و با گلبرگ های مشخص می باشد. ریشه گیاه که در قسمت مستعمل آن می باشد دراز، ضخیم یک شاخه یا منشعب و دو شاخه، طول آن یک متر و بیشتر و قطر آن در ناحیه یقه گیاه تا 10 سانتی متر می رسد. پوست خارجی ریشه گیاه به رنگ زرد، طعم آن کمی شیرین، شبیه مغز ریشه شیرین بیان است. البته در بعضی گونه ها اندکی تلخ می باشد. این گیاه در کوهستان های چین و منچوری می روید و از داروهای شفا بخش معروف چینی است که هم اکنون در تمام داروخانه های چین و اغلب داروفروشی های اروپا و آمریکا عرضه می شود.

ترکیبات شیمیایی :

از نظر ترکیبات شیمیایی برای اینکه به اسرار خواص شفا بخش این ریشه پی برده شود، مطالعات وسیعی صورت گرفته است و آنچه که تا به حال گزارش شده است این است که این گیاه دارای گلوکوزیدهای استروئیدی به نام پاناکیلون، یک ساپونین به نام پاناکسوزید یا پاناکسین، مواد صابونی، یک اساس روغنی فرار به نام پاناسین و یک هورمون و ویتامین B و ویتامین D، ترکیبات استیلنی، استرول ها و سرانجام یک گلوکوزید به نام جینسینگ می باشد.

این دارو تونیک، محرک، بازساز و مقوی است. مرکز سیستم اعصاب و تنفس را تحریک می کند و این اثر دارو مربوط به وجود دو گلوکوزید به نام های پانوکسید آ و پانوکسید ب آن جدا شده اند. از ریشه گیاه 1-2 درصد کولین برحسب وزن و بتاسیتوسترول به دست می آید. از این دارو برای تهیه داروهای جوانی که در ترکیبات داروهای به کار می رود استفاده می شود.

از گزارش دیگری آمده است که در سال 1974 ریشه این گیاه و سایر اعضای اندام گیاه برای یافتن اسرار شگفت انگیز شفا بخش آن تحت بررسی دانشمندان قرار دارد و تاکنون چندین ماده عامل فیزبولوژیک از آن جدا شده است، از آن جمله عمده ترین آن عبارتند از پانکسین که مقاومت عضلات را در برابر بی نظمی ها و ناراحتی ها افزایش می دهد و پانکس اسید که متابولیسم و سیستم عروقی را

اصلاح می کند و پاناکولین یا پانکس ویلون که روی سیستم غدد مترشحه داخلی یا آندوکراین اثر می گذارد و پاناسن که مرکز اعصاب را تحریک می کند و در آخر جینسینگ برای بیماری قند اثر مثبت دارد.

خواص و کاربرد:

ریشه جینسینگ شاید معروفترین داروهای چینی باشد که از دوران کهن تاریخ تا حال همواره آثار شفابخش آن مورد توجه حکمای طب سنتی قرار داشته است و دارد. از نظر خواص به طور کلی، نیروبخش، مقوی، محرک، بادشکن و نرم کننده می باشد. بررسی های زیادی روی این ریشه به عمل آمده که به اسرار شفابخش آن در موارد معالجه قطعی بی نظمی های عصبی، کم خونی، ضعف، کمبود تعرق و بی نظمی تنفس، فراموشی و نسیان، تشنگی مداوم، بی میلی جنسی، خستگی شدید، سوء هاضمه، دردهای ناحیه قلب و تهوع و ... پی برده شود. خوردن آن به صورت جوشانده یا عصاره یا به صورت اسانس و یا مستقیماً از جرم گرد ریشه به صورت خام صورت می گیرد. خوراک آن نیرو و توانایی ایجاد می کند تا در دوران نقاهت پس از بیماری، بی نظمی های غده های بدن و ضعف اعصاب از بین رود و کار طبیعی و شفا دهنده آنها اعاده گردد. متابولیسم قندها و هیدراتهای کربن در بدن را منظم می کند و موجب می شود که مصرف اکسیژن به طور مداوم و عادی انجام گیرد و برای آرام کردن اشخاصی که ناراحتی های روانی دارند، بسیار نافع است و یک نوع مسکن موثر برای مغز می باشد. چند نوع از Panax در بازار دنیا عرضه می شود که از نظر خواص و مرغوبیت در ردیف های متفاوتی قرار می گیرند.

جین سینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی بدن و هماهنگی فعالیت های حیاتی آن نقش به سزایی دارد. لازم به ذکر است که خواص این گیاه در ریشه آن وجود دارد.

سایر خواص جینسینگ عبارتند از:

* افزایش توان ذهنی

* افزایش قدرت جسمانی

* بهبود فعالیت حافظه

* افزایش شادابی و نشاط

* افزایش قدرت تحمل و پایداری

* از بین بردن استرس

* مقابله با پیری و عوارض آن

* تقویت سیستم ایمنی بدن

* تنظیم سوخت و ساز (متابولیسم) بدن

* جلوگیری از سردرد

* بهبود بی خوابی و بد خوابی

* کاهش عوارض یائسگی

* برطرف ساختن یا بهبود مشکلات جنسی

* رفع خستگی، ضعف و بی حالی

* افزایش قدرت سیستم قلبی و عروقی

* تنظیم فشار خون (کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار خون در صورت پایین بودن آن)

* تنظیم سطح قند خون بدن

* مقابله با افسردگی

* تقویت کننده قوای عمومی بدن و به ویژه تقویت کننده توانایی جنسی مردان

* کاهش میزان و شدت سرماخوردگی در فصل زمستان

خواص فوق به دلیل وجود ترکیباتی خاص به نام جینسینوساید (ginsenoside) در ریشه این گیاه است. هر چه ریشه این گیاه پیرتر شود، تجمع جینسینوسایدها نیز افزایش می یابد. لذا می توان گفت با افزایش تدریجی سن گیاه خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش می یابد.

ریشه جینسینگ می تواند بیشتر از صدها سال زندگی کند. ولی به تدریج تغییراتی در ساختار آن حاصل می گردد.

شواهد به دست آمده حاکی از آن است که این گیاه برای از بین بردن آثار ناشی از خستگی و ضعف قوای ذهنی و جسمی موثر است و برای درمان بیماریهایی که از دردهای سینه (بیماری های ریوی) شکایت دارند نیز پیشنهاد می شود. همچنین این گیاه قادر به از بین بردن تومورها و افزایش طول مدت زندگی افراد است.

مطلب مهم این است که علی رغم داشتن خواص درمانی، این گیاه عمدتاً نقش حفاظتی و پیشگیری کننده دارد و کمتر به عنوان درمان قطعی و سریع بیماری ها موثر است.

انواع جینسینگ :

1- جینسینگ کره ای یا چینی *Panax ginseng*

در برخی مناطق کوهستانی هند و چین کاشته می شود و از نظر ریشه غده ای آن مورد توجه می باشد. در چین و ژاپن از جوشانده یا دم کرده غده زیرزمینی خشک آن برای نرم کردن سینه و به عنوان مقوی معده و تب بر استفاده می شود. در هندوچین جوشانده ساقه ضخیم زیرزمینی به عنوان تقویت و تجدید قوا در دوره نقاهت بیماران و زنان پس از وضع حمل داده می شود. این دارو به عنوان نوشدارو در آن مناطق برای انواع بیماری ها تجویز می شود و اختصاص به یک بیماری خاص ندارد. جینسینگ چینی یا کره ای یکی از نادرترین و گرانترین گیاهان می باشد. یک تونیک تجدید کننده انرژی، مخصوصاً در طحال و ریه. پژوهش های جدید، وجود ترکیبات استروئیدی شبیه هورمون های جنسی انسان را در آن نشان داده است. این گیاه باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی هم می شود. نحوه مصرف به صورت جوشانده و تنتور می باشد که در جوشانده به عنوان تونیک عمومی 3 تا 10 گرم آن را در 500 میلی لیتر آب می جوشانیم و در حالت تنتور که در درمان اسهال ناشی از ضعف دستگاه گوارش مصرف می شود و همچنین در درمان آسم و سرفه مزمن نیز استفاده می شود.

می توان از کپسول حاوی 500 میلی گرم تا 4 گرم از پودر ریشه نیز به عنوان تقویت کننده استفاده نمود.

اگرچه پاناکس جینسینگ عموماً بی خطر است اما عوارض جانبی هم دارد. در دوران بارداری یا در صورت بالا بودن فشارخون از مصرف مقدار زیاد یا به مدت طولانی باید پرهیز کرد. همچنین از مصرف سایر محرک ها مانند چای، قهوه و نوشابه های کولادار همراه با پاناکس جینسینگ باید خودداری نمود.

2- پاناکس نوتو *Panax noto ginseng*

که دارای ساقه زیرزمینی ضخیم است و برای تقویت و جلوگیری از خونریزی، بندآوری خونریزی خارجی یا داخلی، تف کردن با اخلاط خونی، خونریزی از بینی، عادات ماهیانه بیش از حد متعارف و وجود خون در ادرار و مدفوع به کار می رود. عده ای از دانشمندان خواص آن را شبیه خواص گیاه *Cynura pinnatifida* Dc می دانند و از نظر قابض بودن و بندآوری خونریزی و جوش دادن زخمها مانند آن گیاه تلقی می شود. استوارت معتقد است که برای جوش دادن زخمهای پوست بسیار مؤثر است. دانشمند دیگری به نام چیو

اصولاً این دو گیاه را تحت یک نام چینی آنها ذکر کرده است ولی به هر حال در عین حال که شبیه هستند ولی دو گیاه مختلف می باشند و مؤثرترین آنها جنسه می باشد که نوشدارو به معنای واقعی می باشد و در موقع خرید باید دقت کرد که ریشه گیاه اصل خریداری گردد. این جنسینگ که جنسینگ کاذب هم نامیده می شود به عنوان ضد درد و برای قطع خونریزی (داخلی و خارجی) به کار می رود. همچنین به داروهای مربوط به بیماری های عروقی و قلبی و آنتی بیوتیک اضافه می شود. در دوران جنگ ویتنام سربازان ویت کنگ از این گیاه برای افزایش سرعت بهبودی زخم های گلوله استفاده می کردند. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن می باشد که بصورت پودر می باشد که در کپسول ها و یا قرص های 1-2 گرمی برای درمان زخم و خونریزی ها و یا درد به کار می رود و برای درد ناشی از زخم معده آن را با پوست درخت نارون مخلوط می کنند. در دوران بارداری از پاناکس نوتو جنسینگ نباید استفاده کرد، زیرا ممکن است روی جنین اثر بدی داشته باشد.

3- Panax quinquefolius پاناکس کینکفولیوس

در عده ای از مدارک علمی نیز این گونه که اصولاً بومی آمریکای شمالی می باشد و سابقاً از آنجا به چین برده و کاشته می شده نام برده می شود که در حال حاضر تقریباً در بازار معروفیتی ندارد. این جنسینگ آمریکایی هم یک تونیک می باشد که در چین برای تب و خستگی ناشی از بیماری های مزمن لاغر کننده، مانند سل بکار می رود و همچنین در درمان سرفه های ناشی از ضعف ریه هم مفید است. قسمت مورد استفاده این گیاه نیز ریشه می باشد که به دو صورت تنتور و پودر می باشد که در تنتور به عنوان تونیک یا همراه گیاهانی مثل زنجبیل شامی و پوست درخت توت برای سرفه مزمن و ضعف ریه استفاده می شود. پودر ریشه پاناکس کینکفولیوس در کمبود انرژی به صورت قرص یا کپسول در دوزهای 1-2 گرمی استفاده می شود.

4- Eleutherococcus Senticosus جنسینگ سیبری

بخش مورد استفاده این گیاه ریشه می باشد (مانند بقیه گونه های جنسینگ) و بعنوان داروی ضد اسپاسم و ضد روماتوئید است و توان انسان را در برابر استرس افزایش می دهد و هیجان زایی آن کمتر از جنسینگ چینی و کره ای می باشد و برای کسانی که به دنبال تحریک کننده قوی تری هستند روش مصرف آن به صورت تنتور یا کپسول حاوی 500 میلی گرم پودر ریشه می باشد، البته بصورت قرص های دارویی نیز کاربرد دارد.

نظری به تحقیقات جدید علمی در مورد خواص درمانی جنسینگ :

درباره جنسینگ تحقیقات علمی گسترده ای در جهان به عمل آمده است. تنها دانشمندان روسی بیش از 400 طرح تحقیقاتی در مورد آثار شفابخش جنسینگ سیبری انجام داده اند. نتایج تمام تحقیقات نشان داده است اشخاصی که از دم کرده جنسینگ استفاده می کنند معمولاً سالمتر و شادابترند و در برخورد با ناملایمات زندگی استقامت بیشتری از خود نشان می دهند، انرژی بیشتری برای کار دارند و تمرکز حواس آنها خیلی بهتر و بیشتر است.

دکتر فرانسورت (Dr. Norman Franworth) که یکی از دانشمندان معروف گیاهان دارویی است تجربیات روسها را در مورد جنسینگ کاملاً تأیید می نماید. نظریه دکتر فرانسورت در مورد خواص جنسینگ این است که جنسینگ یک آداپتوژن است. آداپتوژن یک اصطلاح فنی و پزشکی می باشد که آن را اولین بار پزشک معروف روسی به نام برخمان (Dr. I. I. Berkman)، از آکادمی علمی شوروی، تعریف کرده است و این لقب را برای توضیح خواص شفابخش جین سنگ به کار برده است.

یک آداپتوژن ماده ای است بی ضرر که نقش تعدیل کننده در بدن را دارد، یعنی ورود آداپتوژن به بدن موجب می شود هر چیزی که در بدن در حالت عدم تعادل یا غیر نرمال است عادی و نرمال شود. مثلاً اگر فشارخون خیلی زیاد است تا حد عادی آن را کاهش می دهد و اگر فشارخون پایین افتاده و کم است؛ آن را تا حد عادی و طبیعی، متناسب با فیزیولوژی بدن افزایش می دهد. به این ترتیب وجود آداپتوژن در یک ماده غذایی و ورود آن به بدن آثار فیزیولوژیکی گسترده ای شبیه ضد اکسیدکننده ها دارد. البته در جنسینگ مواد ضد اکسیدکننده نیز وجود دارد که خاصیت مفید آداپتوژن جنسینگ را تشدید و تحریک می کند.

تحقیقات علمی جدید دیگری نشان می دهد که فرایند تعدیل کردن نه فقط در جنسینگ بلکه در اغلب مواد خوراکی نیز وجود دارد. مثلاً محققان وزارت کشاورزی آمریکا اخیراً کشف کرده اند که عنصر کروم که به مقدار خیلی کم برای بدن لازم است از عوامل آداپتوژن می باشد و آثار دو بعدی دارد و در دو جهت مخالف برای تعدیل اختلالات و عدم تعادل های فیزیولوژیکی بدن اثر می گذارد. مثلاً قند خون را تعدیل می کند، یعنی اگر زاید برحد نرمال باشد تا حد نرمال کاهش می دهد و اگر کمتر از حد نرمال شده است آن را تا حد نرمال و طبیعی بدن افزایش می دهد. به نظر می رسد این خاصیت برقراری تعادل بیوشیمی در بدن که اصل Yin-Yang معروف چینی ها را به خاطر می آورد در اغلب گیاهان شفابخش و مواد خوراکی طبیعی یافت می شود.

از نظر مقدار و مدت مصرف، عده ای از دانشمندان توصیه می کنند که روزانه 1-1/2 قاشق مربا خوری از گرد ریشه جینسینگ 6 ساله در مدت یک ماه خورده شود و سپس دو ماه بعد از آن خورده نشود، ولی عده ای نیز معتقدند که تا مدت ها هر روز از پودر جینسینگ می توان خورد. جینسینگ را بصورت جوشانده نیز می توان خورد. برای این کار 1/2 قاشق مربا خوری گرد جینسینگ را در یک پیمانه آب جوش (220 گرم) ریخته و بگذارند 10 دقیقه ریزریز بجوشد و 2 پیمانه در روز از این جوشانده بخورند.

تهیه چای جینسینگ:

برای تهیه چای جینسینگ، مقداری آب را بجوشانید و ترجیحا این کار را در ظروف غیر فلزی مانند قوری لعابی یا چینی یا پیرکس انجام دهید. مقداری از ریشه خشک شده ی جینسینگ (حدود 1 تا 3 گرم) را به آب جوش اضافه کنید. سپس شعله را کم کنید و اجازه دهید تا مدت 20 تا 30 دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می توانید بیشتر از این مدت نیز آن را بجوشانید، تا جایی که آب به نصف مقدار اولیه اش برسد.

حال صبر کنید تا چای کمی سرد شود و دمای آن به دمای اتاق برسد این توصیه ای است که در طب سنتی چین به آن اشاره شده و پیشنهاد شده است که چای به صورت ولرم نوشیده شود.

بهتر است که روزانه، 1 یا 2 فنجان از این چای بنوشید.

ریشه گیاه جینسینگ را می توان به صورت قطعه قطعه استفاده کرد. توجه کنید که ریشه ها در هنگام تهیه چای آن و نیز تا پایان مرحله خنک شدن، باید در داخل قوری بمانند.

دم کردن ریشه کمک می کند تا نرم و قابل استفاده شود. علاوه بر این می توان با قرار دادن تعدادی از ریشه ها در ماکروویو، آنها را نرم و قابل برش کرد.

دقت کنید که ریشه ها هنگام گرم کردن، نسوزند. می توانید آن ها را به تنهایی یا همراه عسل میل کنید.

مصرف 1 تا 2 گرم پودر جینسینگ خالص و مرغوب در روز توصیه شده است. یا این که می توانید قطعه ای از ریشه آن را به اندازه یک سکه، روزانه مورد استفاده قرار دهید.

عوارض جانبی

اگرچه جینسینگ عموماً بی خطر است، اما عوارض جانبی هم دارد. سردرد، بی قراری، مشکلات خواب، بی نظمی در ضربان قلب، تحریک پذیری، تنگی نفس، اسهال، استفراغ و خون دماغ از عوارض جانبی آن است.

مراقب باشید

همان طور که در بالا ذکر شد، این گیاه نقش درمانی ندارد، پس وقتی افراد به برخی بیماری ها مبتلا هستند، مخصوصاً اگر دارو می خورند، باید از مصرف مقدار زیاد یا طولانی مدت جینسینگ پرهیز کنند، مانند:

* مبتلایان به فشار خون بالا

* بیماران قلبی

* مبتلایان به اندومتریوز

* افراد مبتلا به شیذوفرنی

* افراد مبتلا به دیابت (باید مراقب افت قند خون باشند)

* افراد مبتلا به بی خوابی

* زنان باردار و شیرده (جینسینگ شبیه هورمون استروژن عمل می کند)

* کسانی که آسپیرین، وارفارین و داروهای کاهش دهنده فشار خون مصرف می کنند، نباید جینسینگ مصرف کنند.

* همچنین باید از مصرف سایر مواد محرک مانند چای، قهوه و نوشابه های کولادار همراه با جینسینگ خودداری نمود.
مقدار خوراک از گونه P.ginseng :

این دارو بصورت عصاره آبی در شیشه های کوچک یا در کپسول عرضه می شود.

1- شیشه ها به ظرفیت 50 سانتی متر مکعب است که در آن 40 گرم از جرم ریشه گیاه وجود دارد. از این عصاره سه بار در روز و در هر بار 10-20 قطره باید خورد.

2- کپسول ، در هر کپسول 700 میلی گرم جرم ریشه گیاه وجود دارد که از این کپسول ها روزی یک بار و دو کپسول باید خورده شود.

3- آمپول ، در هر آمپول 1-2 گرم از جرم ریشه گیاه موجود است و ظرفیت هر آمپول از نظر مایع و جرم ریشه گیاه 10 سانتی متر مکعب می باشد و آمپول ها در بسته بندی هایی که در هر بسته 10 آمپول می باشد ، عرضه می شود که حاوی 12000 میلی گرم جرم ریشه گیاه جینسینگ است ، از این آمپول ها روزی باید یک عدد خورد (این آمپول ها برای تزریق نیست و فقط باید خورده شود).

به طور کلی مقدار خوراک از جرم ریشه گیاه در حدود 1-1/5 گرم در روز می باشد که علاوه بر موارد فوق می توان به صورت جوشانده نیز تهیه کرد و خورد.

به طور کلی می توان گفت که جینسینگ گیاهی است گرم ، خنک ، تمام گونه های آن شیرین و تا حدی اشتهاآور است و باعث ترشح شیره گوارشی می شود و به عنوان تقویت کننده ، محرک ، کاهنده قند خون و کلسترول خون ، تقویت کننده و محرک دستگاه ایمنی بدن به کار برده می شود. این گیاه دارویی خوبی برای ریه ها می باشد و مشکلات و بیماری های مزمن ریه را به سرعت بهبود می بخشد.

قرن هاست که چینی ها سالمند از جینسینگ به عنوان دارویی تقویتی استفاده می کنند. سابقه استفاده چینی ها از این گیاه به 5000 سال پیش می رسد. گرچه غربی ها جینسینگ را در زمان مارکوپولو شناختند ، اما استفاده وسیع آن را از قرن هیجدهم شروع کردند. امروزه از جینسینگ به عنوان بخش اصلی بسیاری از داروهای ترکیبی گیاهی استفاده می کنند.