

آشنایی با جین سنگ

جین سنگ برای قرون متوالی در آسیا و آمریکای شمالی به عنوان یک داروی گیاهی به کار می‌رفته است...



جین سنگ برای قرون متوالی در آسیا و آمریکای شمالی به عنوان یک داروی گیاهی به کار می‌رفته است. جین سنگ یکی از پرمصرف‌ترین داروهای گیاهی در جهان است. این دارو از ریشه گیاه *Panax Araliaceae* به دست می‌آید.

موارد مصرف جین سنگ

جین سنگ به طور سنتی برای شماری از بیماری‌ها مورد استفاده بوده است. اما تنها بخشی از این استفاده‌ها به طور جدی مورد پژوهش قرار گرفته است.

قوی‌ترین شواهد در مورد خواص این گیاه، در مورد تاثیر آن بر روی تمرکز و توانایی یادگیری است. در برخی از این بررسی‌ها گیاه جین سنگ با گیاه دارویی دیگری به نام جینکو ترکیب شده بودند. با این حال برخی از بررسی‌ها هم سودمندی جین سنگ را ثابت نکرده‌اند، بنابراین پژوهشگران می‌گویند بررسی بیشتری مورد نیاز است.

چندین بررسی انسانی نشان داده است که جین سنگ ممکن است میزان قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 پایین بیاورد. مبتلایان به دیابت تنها تحت نظر دکترشان باید جین سنگ را مصرف کنند. دوز مطلوب و اثرات درازمدت جین سنگ در حال حاضر نامشخص است.

برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که جین سنگ ممکن است دستگاه ایمنی را تقویت کند. با اینکه این بررسی‌ها چشمگیر هستند، بسیاری از کارشناسان می‌گویند هنوز نیاز به شواهد بیشتری در این مورد است.

جین سنگ همچنین از لحاظ اثراتش بر روی بهبود خلق و خو و تقویت بنیه، و نیز درمان سرطان، بیماری قلبی، خستگی، اختلال نعوظ، هیپاتیت C، فشار خون بالا، علائم پائیسگی و سایر بیماری‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در حال حاضر شواهد در مورد کاربرد جین سنگ در این بیماری‌ها قطعی نیست.

دوز و دستور مصرف

برای جین سنگ دوز علمی شناخته نشده است. اما جین سنگ (معادل 4 درصد جینسوسید که ماده موثر این گیاه است) اغلب به صورت کپسول‌های 100 تا 200 میلی‌گرمی یک یا دوبار در روز مصرف می‌شود.

علاوه بر این جین سنگ به صورت قرص، عصاره و چای هم به فروش می‌رسد. مانند هر مکمل غذایی دیگر باید آن را در مکانی سرد و خشک و دور از رطوبت و نور مستقیم نگهدارید.

گاهی جین سنگ به نوشابه‌های انرژی‌زا افزوده می‌شود.

مکمل‌های جین سنگ حاوی گونه‌های مختلف این گیاه هستند: جین سنگ آسیایی (از چین یا کره) و جین سنگ آمریکایی. پژوهش‌ها اثرات متفاوتی از این دو گونه را نشان نداده‌اند. اما در طب سنتی چین، جین سنگ آمریکایی را نسبت نوع آسیایی دارای تحریک‌کنندگی کمتری می‌دانند.

گیاهان دارویی دیگری را در بازار هم جین سنگ می‌نامند، از جمله *eleuthero* یا جین سنگ سیبریایی- اما این گیاهان حاوی ماده موثره جینسوسید نیستند.

احتیاطات

اثرات جانبی: اثرات جانبی جین سنگ معمولاً خفیف است. از آنجایی که جین سنگ به عنوان یک محرک عمل می‌کند، تشویش و بی‌خوابی به علت مصرف آن گزارش شده است. مصرف طولانی مدت دوزهای بالای جین سنگ ممکن است به سردرد، سرگیجه، دل‌آشوبه، و سایر علائم بینجامد.

در زنانی که به طور مرتب از جین سنگ استفاده می‌کنند، ممکن است حساسیت پستان‌ها و تغییرات قاعدگی بروز کند. همچنین گزارش‌هایی از واکنش آلرژی به جین سنگ گزارش شده است.

تداخل‌ها: به علت جین سنگ ممکن است بر میزان قند خون اثر بگذارد، افرادی که داروی دیابت مصرف می‌کنند، باید قبل از استفاده از جین سنگ با دکترشان مشورت کنند. کافئین ممکن است اثرات محرک جین سنگ را تشدید کند.

خطرات: برای پیشگیری از این اثرات برخی از کارشناسان توصیه می‌کنند که جین سنگ را نباید برای بیش از سه ماه مصرف کرد.

با توجه به فقدان شواهد در مورد بی‌خطر بودن، جین سنگ برای کودکان و زنان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود.

همشهری آنلاین