

خواص دارویی گیاه جینسینگ



جینسینگ در مناطقی از کره، چین، ژاپن، آمریکا و کانادا می‌روید، اما رویشگاه اصلی آن کره است و در منابع آمده است جینسینگ کره‌ای بالاترین کیفیت را دارد و تاثیرات دارویی آن بیشتر است.

جینسینگ در مناطقی از کره، چین، ژاپن، آمریکا و کانادا می‌روید، اما رویشگاه اصلی آن کره است و در منابع آمده است جینسینگ کره‌ای بالاترین کیفیت را دارد و تاثیرات دارویی آن بیشتر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، جینسینگ نوعی گیاه دارویی است که در اغلب عطاری‌ها پیدا می‌شود و چون مدتی است مطالعات و تحقیقات مختلفی روی آن انجام می‌شود اثرات درمانی خاصی را به آن نسبت داده‌اند و این روزها اغلب متخصصان طب سنتی مصرف دوز خاصی از این گیاه را به بیمارانشان توصیه می‌کنند.

آشنایی با خواص دارویی گیاه جینسینگ

اما مشکل اینجاست که این گیاه علاوه بر قیمت نجومی که دارد برای اغلب بیماران ظاهری ناشناخته داشته و همین عامل موجب شده برخی مراکز عرضه‌کننده یا درمانگران غیرمتعهد از ناآگاهی افراد سوءاستفاده کرده و گیاهانی غیر از جینسینگ را با قیمت‌هایی بالا به بیماران عرضه می‌کنند. در این نوشتار سعی بر این است که شما را با شکل ظاهری جینسینگ و تحقیقاتی که روی خواص آن انجام شده، آشنا کنیم.

جینسینگ در مناطقی از کره، چین، ژاپن، آمریکا و کانادا می‌روید، اما رویشگاه اصلی آن کره است و در منابع آمده است جینسینگ کره‌ای بالاترین کیفیت را دارد و تاثیرات دارویی آن بیشتر است. جینسینگ نوعی ریشه است. پوسته خارجی آن به رنگ زرد و طعم آن کمی شیرین و گاهی تلخ مزه است. این ریشه زمانی که از خاک برداشت می‌شود، محتوی آب زیادی است و در نتیجه برای ماندگاری بیشتر، آن را بلافاصله خشک می‌کنند.

جینسینگ را به صورت جوشانده، عصاره یا اسانس مصرف می‌کنند و در برخی عطاری‌ها این ریشه را پودر کرده و درون کپسول می‌ریزند. اما چون به محتویات درون این کپسول‌ها اعتمادی نیست بهتر است تحت نظر متخصص مربوط خریداری و استفاده شود.

تحقیقات نشان داده است که جینسینگ به دلیل دارا بودن ترکیباتی خاص نقش تعدیل‌کننده‌ای در بدن دارد. یعنی می‌تواند بدن و ترکیبات شیمیایی خون را در حالت نرمال و طبیعی نگهدارد. این گیاه بازگرداننده انرژی از دست رفته است و قدرت فیزیکی و ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و باعث آرامش و ثبات روانی در افراد می‌شود.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه توکیو نشان داده است که جینسینگ قرمز کره‌ای با تحریک سلول‌های مغزی از زوال فعالیت‌های مغز جلوگیری می‌کند و قادر به افزایش و توسعه فعالیت‌های ذهنی و بهبود و ارتقای عملکرد یادگیری و حافظه است. امروزه در بسیاری از کشورها برای تقویت فعالیت جنسی و کمک به اختلالات جنسی مردان و رفع ناباروری بویژه اختلالات کمی و کیفی اسپرم از این گیاه استفاده می‌شود. در زنان نیز این گیاه تأثیرات مفیدی در پیشگیری از یائسگی زودرس و در تنظیم قاعدگی و تخمک‌گذاری دارد.

موارد منع مصرف

جینسینگ برای زنان باردار، شیرده، کودکان، نوجوانان و مبتلایان به چاقی مفرط، مشکلات حاد عصبی، بی‌خوابی و فشار خون بالا توصیه نشده است. از عوارض مصرف زیاد و خودسرانه این گیاه سردرد، بی‌قراری، مشکلات خواب و تحریک پذیری را می‌توان نام برد.

افرادی که از آسپرین و داروهای رقیق‌کننده و کاهنده فشارخون استفاده می‌کنند نباید از این گیاه مصرف کنند ضمن این‌که از مصرف جینسینگ به همراه مواد محرکی مانند چای، قهوه و نوشابه‌های کولادار باید اجتناب کرد.

این را هم بدانید جینسینگ عمدتاً نقش حفاظتی و پیشگیری کننده دارد و افراد مبتلا به بیماری‌های مختلف حتماً باید زیر نظر پزشک متخصص به طور مرتب و توصیه شده از داروهای شیمیایی مربوط استفاده کنند و از مصرف زیاد و طولانی‌مدت این گیاه بپرهیزند.