

Tajemnica **żeń-szenia**

Z cesarskiego dworu....

Jako pierwsi, lecznicze właściwości żeń-szenia odkryli, przed ponad czterema tysiącami lat, Chińczycy. Traktowali go najpierw jako środek zapewniający długowieczność i źródło siły oraz afrodyzjak, później odkryli również inne zalety korzenia i zaczęli stosować go w leczeniu anemii, cu-

Dlaczego jest tak skuteczny?

Badania wykazały, że żeń-szeń działa na wielu poziomach – poprawia transport tlenu do mózgu i mięśni, dzięki czemu zwiększa wydolność fizyczną i umysłową, poprawia funkcjonowanie neuroprzekazników, wzmacnia system odpornościowy pobudzając makrofagi do szybszego eliminowania drobnoustrojów. Dzięki tak szerokiemu działaniu wzmacnia cały organizm.

krzycy, zaburzeń snu i nerwic. Żeń-szeń ceniono tak wysoko, że początkowo jego używanie było zastrzeżone dla Cesarza i cesarskiego dworu, a wiedzę o nim chroniły kolejne dynastie. Jeden z chińskich władców utrzymywał nawet 10-tysięczną armię, która strzegła pól, na których uprawiano tę roślinę. Około 2 tysiący lat temu żeń-szeń zaczęto podawać żołnierzom chińskim, aby szybko odzyskiwali siły po walkach

i powracali do zdrowia po ranach i urazach. W Europie jako lek żeń-szeń jest znany od średniowiecza. Jeszcze w XIX wieku jego korzeń był tu kilkanaście razy droższy niż złoto. Do Europy żeń-szeń trafił po raz pierwszy już we wczesnym średniowieczu dzięki arabskiemu żeglarzowi Ibn Cordobie. Popularny stał się jednak dopiero w XIII wieku, kiedy na Stary Kontynent ponownie sprowadził go Marco Polo.

Roślina ta jest uprawiana obecnie w Azji, głównie na Półwyspie Koreańskim, w Chinach, Stanach Zjednoczonych, na Syberii i niektórych wyspach japońskich. Najcenniejszy i najlepszy jakościowo jest żeń-szeń rodzaju *Panax Ginseng C.A. Meyer*, zawierający optymalny zestaw najwyższej jakości aktywnych składników – ginsenozydów. Drugi człon nazwy wywodzi się od nazwiska botanika, który sklasyfikował korzeń w 1843 roku. Oryginalny żeń-szeń *Panax Ginseng C.A. Meyer* uprawiany jest w wielu krajach, jednak za najcenniejszy uważa się korzeń uprawiany w Korei.

Tajemnica korzenia

Najcenniejszy w żeń-szeniu jest korzeń. Dopatrywano się w nim kształtu człowieka i z tym właśnie wiązano je-

go cudowne działanie. Jednak współczesna nauka potwierdza wiele tradycyjnych zastosowań żeń-szenia, to obecnie najlepiej przebadana

roślina ze wszystkich ziół stosowanych w tradycyjnej medycynie.

Magiczny „korzeń-człowiek”

Wielorakie właściwości żeń-szenia znalazły odbicie w naukowej nazwie tego zioła – *Panax*. Słowo to, wywodzące się z łacińskiego „panaceum” – mitycznego leku na wszystkie dolegliwości, oznacza „leczący wszystko” – „wszechlek”, natomiast gin – seng to po chińsku „korzeń – człowiek”, „podobny do człowieka”.

