الجينسنج

أكسير الحياة والشباب الدائـــم

الجينسنج

أكسير الحياة والشباب الدائـــم

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

هو نبات آسيوي الأصل عرف في الصين منذ زمن بعيد قبل الميلاد، استخدمه الصينيون كثيرًا في علاج العديد من الأمراض، ونسجوا حوله الأساطير والحكايات، وظل هذا العشب مدة طويلة غير معروف إلا عند الصينيين، حتى بدأ علماء الغرب يجرون أبحاثهم وتجاربهم على هذا العشب.

ويتميز الجنسنج بشكله المميز والفريد والذي يشبه إلى حد كبير شكل جسم الإنسان، ولعل هذا التشابه في الشكل هو الذي جعل الصينيين يسمونه بجذر الإنسان، إذ أن كلمة الجنسنج تتكون من كلمتين صينيتين هما *(jen shen)*: بمعنى جذر الإنسان.

يحتوي الجنسينغ على مواد كثيرة منها

باناكسوزيد - اناكساترول - باناكساديول - الفوسفور - الحديد - النحاس - الماغنيزيوم - الكالسيوم - البوتاسيوم - المنغنيز - الفلور - الصوديوم - آثار من زيوت عطرية - أنزيمات نشوية - فيتامين ب١ - فيتامين ب٢.

أفضل الطرق لتناوله.. هو خلطه مع العسل الطبيعي (الأصلي) وتناول منه على شكل متقطع..

يتكون النبات كغيره من النباتات من ثلاثة أجزاء هي:

الجذر

وهو الجزء المستخدم في العلاج من النبات، وهو جذر يتميز بالسمك ذا لون يميل إلى الصفرة مما يجعله شبيه إلى حد كبير بشكل الجذر. ويشبه جذر العام إلى حد كبير شكل جسم الإنسان.

الساق

ويتراوح طولها ما بين ٥- ٣٠ سم حسب عمر النبات.

الأوراق

وتتميز أوراق نبات الجنسنج بأن عددها ثابت وهو خمس ورقات، كما تتميز هذه الأوراق بصغر حجمها وحروفها المشرشرة.

الجزء المستعمل من الجنسنج

جميع أجزاء العشبة مستعملة، وان كانت الجذور أعلي فائدة وأكثر شهرة في الاستعمال وهى متفرعة على صورة جسم إنسان يمد ساقيه وذراعيه في الهواء كأنه يطير في الفضاء.

الاسم العلمي

للنوع الكوري *Panax Schinseng*، وللأمريكي *Quinquefolium*، وينتمى النوعان للفصيلة الارالية *Araliacea*.

أنواع نبات الجنسنج

وللجنسنج أنواع عديدة منتشرة في أنحاء متفرقة من العالم، ولكل منها خصائصه، ومميزاته. وفي ما يلي عرض لأهم هذه الأنواع:

الجنسنج الآسيوي

وهو النوع الذي ينمو في منطقة شرق آسيا وخاصةً في الغابات الحارة في الصين وكوريا. وهذا النوع هو الجنسنج البري الذي ينمو بصورة طبيعية وهو من أفضل الأنواع.

الجنسنج المنشوري

وينمو هذا الجنسنج ويتواجد بشكل متوافر بمنشوريا وهو من أفضل أنواع الجنسنج الآسيوي على الإطلاق، ولهذا كان أكثر أنواع الجنسنج ارتفاعًا في السعر وذلك لقيمته العالية.

الجنسنج الأميركي *Quinquefolium*

يعتبر هذا النوع من الأنواع الباردة من الجنسنج لذا فإنه يناسب الأشخاص العصبيين أو زائدي النشاط والحركة الذين يتمتعون بطاقة عالية حيث يساعد الأشخاص العصبيين على التكيف مع الضغوط النفسية والعصبية ويعمل على إراحة البال والشعور بالسعادة، ويمكن تناوله من قبل الرجال والنساء على حد سواء.

الجنسنج السيبيري

ليس لهذا النوع من الجنسنج أي تأثير على الطاقة والرغبة الجنسية وهو يعتبر منشطًا ومقويًا عامًا ويمكن اعتباره نوعًا ضعيفًا من الجنسنج ويشيع استخدام نبات الجنسنج هذا بين عمال المصانع الروسية والرياضيين لبث الطاقة وزيادة الإنتاج.

الجنسنج في الأساطير الصينية

استخدم الصينيون الجنسنج كثيرًا في علاج العديد من الأمراض، ونسجوا حوله الأساطير والحكايات، وظل هذا العشب مدة طويلة غير معروف إلا عند الصينيين، لقد كانت هذه النبتة في الصين باهظة الثمن ولا تزال كذلك وخاصة النوع الأصلي منها وغير المغشوش، فكانت هذه المادة قديمًا مخصصة للإمبراطور وكبار الأغنياء وكانت تقدم كطعام مكمل للجيوش في حالة الحروب، كما قدمت لبناة سور الصين العظيم كما كانت تقدم فصوص الثوم أيام الفراعنة لبناة الأهرامات لتمدهم بالطاقة والحيوية والقدرة على التحمل.

تقول أحد الأساطير الصينية: إن نواح رجل كان يسمع ليلة بعد أخرى خلف الدار لأحد الناس وكان الناس يفتشون عن مصدر الصوت لكنهم لم يستطيعوا العثور على شيء حتى وجد أحدهم في النهاية نباتًا عجيبًا هو نبات الجنسنج تمتد جذوره في الأرض على شكل إنسان يمد ذراعيه ورجليه ولم يسمع بعد ذلك النواح والعويل مرة ثانية».

وتعتبر هذه الجذور في كوريا من أهم العقاقير الشعبية انتشارًا لاعتقادهم أن لها القدرة على شفاء عدد كبير من الأمراض ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية وقد استعمل الجنسنج منذ أكثر من ٧٠٠٠ سنة، حتى بدأ علماء الغرب يجرون أبحاثهم وتجاربهم على هذا العشب.

ومن الغريب أن تتشابه قصة نبات الجنسنج مع قصة نبات أخر شبيه له يسمى اليبروح فاليبروح جذوره تشبه جذور الجنسنج وهي جذور تشبه أيضا جسم الإنسان وهو يبوح ويزعق أيضا وهو من النباتات المقدسة وكان الناس في ذلك الحين يعتقدون أن من يقتلعه يصاب بالجنون لذلك كان العشاب يتحاشى ابتلاءه بالجنون بحشو أذنيه بالشمع أو الصوف.

ولذلك أيضا كان العشابون عادة ما يربطون القسم الأعلى من النبات بكلب ويشجعونه على الجري وبذلك يقتلع النبات.

وللعلم فإن الجنسنج واليبروح مختلفان على الرغم من التشابه الكبير بينهما. فالجنسنج من الفصيلة الأرالية واليبروح من الفصيلة الباذنجانية.

وهو نبات عظيم القدر والشأن في دول شرق أسيا عموما إذ يعتقدون أن الجنسنج يطيل الحياة منبه للأعضاء التناسلية مبرئ للجسم من السموم عموما.

وظل هذا الاعتقاد سائدا عند الصينيين واليابانيين ومعظم سكان دول شرق أسيا لدرجة أنهم أطلقوا على الجنسنج أسم (روح الأرض) والمركب المديم للحياة والراجع بالشيخ إلى صباه.

وهذا الاعتقاد أكده ودعمه مؤتمر دولي عقد في سيول عاصمة كوريا حيث أثبت أن المادة الفعالة الموجودة في نبات الجنسنج تزيد من إفراز بعض الهرمونات الحيوية بالجسم بطريقة صحية أفضل من الهرمونات الخارجية.

وبعض فوائد هذه الهرمونات أنها تعمل على تنشيط البنكرياس لإفراز الأنسولين لعلاج مرضي السكر.

وأثبت المؤتمر أيضا أن المادة الفعالة الموجودة في جذور الجنسنج تعمل على وقف انتشار الأورام السرطانية.

وأكد العلماء المشاركين في المؤتمر أن الجنسنج يقوي المجهود العضلي والذهني والنفسي.

فوائد الجنسنج

إن مستخلصات الجنسنج تفيد في توفير لياقة بدنية مناسبة، وتزيد من حيوية الجسم وخاصة قبل العمليات الجراحية وبعدها، أي أنه يساعد على التكيف، ويساعد الجسم على مقاومة بعض الصعوبات التي يتعرض لها، كما أنه يوفر طاقة ذهنية نشطة، تقترب من عمل الكافيين التي تحتويها القهوة لكن دون مضار الكافيين وتأثيراته الجانبية كزيادة ضغط الدم. والجنسنغ يساعد على تكيف الجسم وتوفير حيوية آنية مضاعفة للجسد بكامله.

ويعتقد أن للجنسنج فائدة في مقاومة السرطان وتحسين الوظائف الإدراكية والأداء الجسدي كما يعتقد البعض أنه يمكن أن يفيد في علاج السكر والسمنة، كما يستعمل الجنسنغ لتقوية جهاز المناعة ويشجع الجسم على التحكم في القلق والإجهاد ولتنشيط كرات الدم البيضاء ويفيد في علاج الطحال المحتقن، وينصح الباحثون بتناول الجنسنغ كعلاج للقيء والغثيان الصباح.

ويعتقد الآسيويون أن الجنسنج يطيل الحياة وينبه الأعضاء التناسلية ومبرئ للجسم من السموم عمومًا، لدرجة أنهم أطلقوا على الجنسنج اسم (**روح الأرض**) والمركب المديم للحياة والراجع بالشيخ إلى صباه.

وهذا الاعتقاد أكده ودعمه مؤتمر دولي عقد في سيول عاصمة كوريا حيث أثبت أن المادة الفعالة الموجودة في نبات الجنسنج تزيد من إفراز بعض الهرمونات الحيوية بالجسم بطريقة صحية أفضل من الهرمونات الخارجية، وبعض فوائد هذه الهرمونات أنها تعمل على تنشيط البنكرياس لإفراز الأنسولين لعلاج مرضى السكر، وأثبت المؤتمر أيضًا أن المادة الفعالة الموجودة في جذور الجنسنج تعمل على وقف انتشار الأورام السرطانية.

كما أكد العلماء المشاركون في المؤتمر أن الجنسنج يقوي المجهود العضلي والذهني والنفسي.

ويستخدم الجنسنج في الطب الحديث كمنشط مثير للشهوة الجنسية عند الجنسين حيث يحتوي الجنسنج في تركيبه الكيميائي على مجموعة كبيرة من العناصر الفعالة منها، ستروييدات *Steroides* وصابونوزيد وفيتو ستروين *Sterine Phyto* وهذه العناصر الفعالة السابقة تجعل من الجنسنج نباتًا فعالًا في تنشيط وتقوية القدرة الجنسية.

ويعمل الجنسنج كمقاوم للضعف العام والوهن ومنشط للدورة الدموية لذلك كان يطلق عليه (جذر الشباب الدائم) لذا شاع استخدام الجنسنج بين كبار السن لتحسين الصحة البدنية والعقلية والجنسية.

والجنسنج من النباتات التي أثبتت فاعليتها في علاج العديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة مثل القضاء على الخلايا السرطانية وخصوصًا سرطان الرئة وسرطان المعدة.

وقد أجريت تجارب على بعض المصابين بسرطان الرئة وسرطان المعدة الذين يتعاطون الجنسنج بصورة منتظمة مع العلاج الكيميائي فوجد أن معدلات انتشار السرطان قلت إلى نسبة كبيرة جدًا بين المرضى الذين يستخدمون الجنسنج.

وفي دراسة حديثة أجريت على مرضى السكر من النوع الثاني حدث بعد تناولهم للجنسنج على مدار أسبوعين انخفاض نسبة السكر في الدم لديهم ووجد أن تناول الجنسنج يمكن أن يقلل من جرعة الأنسولين عند مرضى السكر من النوع الأول.

وفي دراسة حديثة لوحظ أن النساء الآسيويات لا يصبن بأعراض سن اليأس وذلك لتناولهن نبات الجنسنج، والجنسنج يزيد من قوة انقباض عضلة القلب ويحمي القلب من الإصابة بالنوبات القلبية كما يقلل من حاجة القلب للأكسجين، والشهرة الكبيرة التي يحظى بها نبات الجنسنج كمقوٍّ جنسي تدعمها الدراسات الحديثة حيث ثبت أن الجنسنج به بعض المركبات الكيميائية تعمل على تحفيز أحد أجزاء المخ الذي يعرف باسم الهيبوثالاموس والذي يقود إنتاج الهرمونات المحفزة لنمو الخلايا ومعالجة الأعضاء الجنسية، كما يعمل الجنسنج على تنشيط الدورة الدموية في العضو الذكري مما يساعده على الانتصاب.

تفيد إحدى الدراسات الحديثة أن الجنسنج من الممكن أن يساعد في علاج عقم الرجال حيث وجد أن الجنسنج يرفع من معدلات هرمون التستوستيرون لدى الرجال مما يؤدي إلى زيادة عدد الحيوانات المنوية.

قد يساعد الجنسنج مدمني المخدرات والخمور على الإقلاع عن تعاطي تلك المحرمات في حالة تناولهم للجنسنج بصورة منتظمة وذلك للآثار الحميدة للجنسنج على خلايا المخ التي تضررت من تناول المخدرات والخمور.

والخلاصة أن الجنسنج من النباتات ذات التأثير القوي في الحالات الآتية:

١- منشط للدورة الدموية وينظم عمل القلب

٢- يساعد في عدم انتشار الخلايا السرطانية.

٣- مرمم جيد لبعض خلايا الجسم الحيوية.

٤- يكافح العجز والضعف الجنسي.

٥- يقلل من الإصابة بأعراض سن اليأس عند النساء.

٦- منشط ذهني للدماغ والذاكرة لذلك فهو ينفع الطلبة أثناء الامتحانات وهو كذلك منشط عضلي ونفسي جيد.

٧- مقوٍ عام للجسم.

٨- يساعد في معالجة مرض السكري.

٩- مميع خفيف للدم.

١٠- منشط لجهاز المناعة.

١١- ينشط عمل الأمعاء والمعدة.

١٢- ينشط عمل الكلية.

محاذير استخدامه

بالرغم من الآثار الطبية الحميدة للجنسنج إلا أنه في حالة تناوله بجرعات كبيرة ومفرطة قد يؤدي ذلك إلى حدوث بعض الآثار الجانبية مثل:

١- الاضطرابات الهرمونية عند الحامل والمرضع

تحذير من استخدام الأعشاب العلاجية أثناء الحمل

حذرت دراسة صينية السيدات من التداوي بأعشاب الجنسنج خلال المراحل الأولى للحمل.

وقال فريق من الباحثين في جامعة هونج كونج: إنهم عثروا على دليل على أن المكونات الرئيسية النشطة في أعشاب الجنسنج يمكن أن تسبب في حدوث تشوهات في أجنة الفئران.

وقال دكتور **لويس تشان** رئيس فريق البحث: «قبل الحصول على المزيد من المعلومات فيما يخص الانسان، يجب على السيدات أن يكن على حذر فيما يتعلق باستخدام الجنسنج خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل». ونشرت الدراسة في دورية هيومان ريبرودكشن.

وأختبر الباحثون أثر تركيزات مختلفة من مركب من أعشاب الجنسنج على فئران يبلغ عمرها تسعة أيام.

وأكتشف الباحثون أن الأجنة التي تعرضت لأكثر من ٣٠ مايكروجرام من المليمتر من مركب الجنسنج ظهرت عليها علامات تشوه من بينها مشاكل في القلب والعيون والأطراف.

أما الفئران التي تم اعطاؤها جرعة ٥٠ مايكروجرام فظهرت في أجنتها التشوهات بشكل أوضح، حيث أقصر في الطول ولم تكتمل نمو عدد من خلايا العضلات.

وقال دكتور **تشان**: إن الدراسة قدمت الدليل القوي على أن أعشاب الجنسنج يمكن أن تتسبب في تشوه أجنة الفئران.

كما أن الجرعات الأقل يمكن أن تتسبب في مشاكل أقل يمكن ألا تلاحظ.

وأضاف تشان إنه بالرغم من أن هناك الكثير من الكتابات حول فائدة الجنسنج، لا يوجد هناك الكثير حول احتمال وجود سموم به ولا توجد بيانات حول الأثر المحتمل له على الأجنة البشرية.

وأوضح تشان إن هناك دراسة صدرت عام ٢٠٠١ أوضحت أن ما يزيد عن ٩٪ من السيدات الحوامل يستخدمون مكملات غذائية من الأعشاب وتزيد النسبة إلى ١٠٪ في آسيا يتناولون الجنسنج خلال فترة الحمل.

وأشار تشان إلى أنه هناك الكثير من البلدان التي تباع فيها أعشاب الجنسنج في كل مكان ولا يطلب من المصنعين تقديم أي دليل على سلامته وفعاليته قبل تسويقه.

وهناك أكثر من ٢٠ نوعا من الجنسنج، وأوضحت دراسات السابقة إن كل نوع منها له أثار مختلفة عن بقية الأنواع.

وقال دكتور **تشان**: إنه بالرغم من أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات ربما لم تعكس الحال لدى الانسان، إلا أن نتائج الدراسة تشير إلى ضرورة القيام بالمزيد من المراقبة للأثار التي يسببها الجنسنج على الأجنة البشرية.

ويستخدم الجنسنج لتحسين القوة وإزالة اثار التعب والضغط الجسدي.

ويعتقد أن للجنسنج فائدة في مقاومة السرطان وتحسين الوظائف الادراكية والأداء الجسدي كما يعتقد البعض أنه يمكن أن يفيد في علاج السكر والسمنة.

وينصح البعض بتناوله علاج للقيء والغثيان الصباح.

وقام الدكتور **تشون-سو يوان** من جامعة شيكاجو بتجارب أظهرت أن الجنسنج يمكن أن يعادل مستويات السكر في فئران التجارب المصابة بداء السكري.

وقال **يوان** لبي بي سي: إن الجنسنج مثله مثل أي مكمل طبي له فوائد ويحتمل أن تكون له مضار.

وأضاف **يوان**: «على الأغلب، يمكن الربط بين المخاطر والجرعة. كما أن هناك بعض الأماكن في العالم تشجع على الإفراط في تناوله بدون تحديد الجرعة المفيدة.

وأوضح يوان إن من المهم مواجهة الأخطار المحتملة لأية أعشاب طبية متداولة بين الناس، مشيرا إلى ضرورة القيام بمزيد من الدراسات حول أثر تلك الأعشاب على الانسان[١].

٢- قد يؤدي للإرباك وكثرة الحركة وعدم النوم مع الأطفال أقل من ١٠ سنوات. والجدير بالذكر أن هذا المستحضر يتواجد كشراب في المؤسسات المدنية والعسكرية وكثيرًا ما يبتاعه الأهالي كمقوٍّ ومنشط عام حيث يستخدمه جميع أفراد العائلة صغيرًا وكبيرًا، لذا ينصح ويحذر الباحثون من استعماله للأطفال كما ينصح بعدم وجوده على رفوف المؤسسات والمحال التجارية.

٣- مرضى الربو وحساسية القصبات حيث يزيد الحالة سوءًا.

٤- مرضى قصور القلب والكلى فقد يؤدي لتجمع بعض السوائل في الجسم.

٥- المرضى الذين يتناولون مميعات الدم، لأن الجنسنج يزيد مفعول هذه الأدوية مما قد يؤدي للنزف من الأنف وأماكن أخرى، فعلى هؤلاء المرضى التوقف عن استعمال المميعات لأن الجنسنج له أيضًا خاصية تمييع الدم مثله مثل مفعول نبات الثوم والزنجبيل.

٦- المرضى الذين يشكون من هبوط في السكر.

٧- البدينون والأشخاص الذين يطبقون برامج تخسيس الوزن لأنه يفتح الشهية ويزيد القابلية للأكل.

٨- قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

(١) بي. بي. سي. كوم.

كيف تستعمل نبات الجنسنج؟

هناك طرق متعددة يمكن تناول نبات الجنسنج واستخدامه عن طريقها، ومن أهم هذه الطرق:

١- طريقة المضغ

حيث يأخذ جزء صغير من جذر نبات الجنسنج، ثم يمضغ مضغًا جيدًا، كما يفعل بالنسبة للبان، حتى يستخرج ما به من عصارة، ولا مانع بعد ذلك من بلع ما تبقى من المضغ.

٢- شراب الجنسنج

وفي هذه الطريقة تأخذ بعض أجزاء من نبات الجنسنج ويتم غليها في الماء لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة وساعة، ثم يترك حتى يبرد ويشرب.

ويمكن بذلك غلي كمية من نبات الجنسنج بهذه الطريقة ووضعها في الثلاجة.

ويفضل غلي الجنسنج في إناء لا يتفاعل ولا يتأثر بغلي الماء.

٣- حفظ الجنسنج مجففًا

حيث يتم تجفيف جذور الجنسنج جيدًا ثم طحنها حتى تتحول إلى بودرة، وتحفظ بهذه الطريقة وتستخدم كما يستخدم الشاي فيأخذ نصف ملعقة من هذه البودرة وتغلى في حوالي كوب من الماء لمدة ربع ساعة، ثم يترك

ليبرد ويتناول بعد ذلك.

٤- إضافة الجنسنج إلى الشاي

يعتبر الشاي هو المشروب الرسمي والأول عند غالبية شعوب العالم لذلك يحرص الصينيون دائمًا على إضافة بعض نقاط من مغلي الجنسنج مع الشاي.

الجرعة المقترحة

يوجد الجنسنج في كبسولات ١٠٠، ٢٠٠ أو ٥٠٠ ملليجرام ويوجد في أكياس شاي تحتوي ١,٥٠٠ ملليجرام من جذور الجنسنج ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال إما جافة أو طازجة.

والجرعة المقترحة من الجنسنج كالتالي: من ٥,٠ إلى ٢ جرام من الجذور الجاف تؤخذ يوميًّا أو ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ملليجرام من خلاصة الجنسنج تؤخذ يوميًّا في جرعة أو جرعتين متساويتين ويؤخذ الجنسنج ٦-٨ أسابيع ولا يجب أن تزيد مدة تناوله على شهرين.

وينصح بشراء الجذور الكورية كما هي وسحقها واستخدام جرعة بمقدار لا يزيد على ٢٠٠ ملليجرام في اليوم ولمدة لا تزيد على أربعة أسابيع.

وإذا لم تجد هذه الجذور فعليك بشراء أي من كبسولات الجنسنج المكتوب عليها رقم تسجيل وزارة الصحة. يجب إتباع التعليمات بدقة على النشرة المرفقة بالمستحضر وعدم التمادي في زيادة الجرعة.

الجنسنج والقدرة الجنسية

يستخدم الجنسنج في الطب الحديث كمنشط مثير للشهوة الجنسية عند الجنسين حيث يحتوي الجنسنج في تركيبه الكيميائي على مجموعة كبيرة من العناصر الفعالة منها ستروييدات *Steroides* وصابونوزيد وفيتو ستروين *Sterine Phyto*.

والعناصر الفعالة السابقة تجعل من الجنسنج نباتًا فعالًا في تنشيط وتقوية القدرة الجنسية مقاوما للضعف العام والوهن منشطا للدورة الدموية لذلك كان يطلق عليه (جذر الشباب الدائم) لذا شاع استخدام الجنسنج بين كبار السن لتحسين الصحة البدنية والعقلية والجنسية ، ولقد أثبتت التجارب والبحوث العليمة كفاءة عالية للجنسنج وقدرة فائقة في تنمية القدرات الجنسية وقوتها فقد لاحظ الباحثون أن بعض الحيوانات التي تم تغذيتها بنبات الجنسنج منذ الصغر قد حدث نضج جنسي أسرع من تلك التي لم تتغذى على هذا النبات بل وقد أستطاع الباحثون علاج بعض مشكلات العقم التي كانت تصيب بعض إناث حيوان النمس وزيادة إنتاج هرمون برولاكتين لديها عن طريق نبات الجنسنج. وقد لوحظ أيضًاأن بعض الحيوانات التي تم تغذيتها بنبات الجنسنج قد أزداد إنتاج المني لديها أكثر مما عند غيرها من الحيوانات الأخرى.

الجنسنج والشعر

صابون الجنسنج للشعر

أفضل من الشامبو بثلاث مرات.. تستعمل النساء منذ القدم بالصين منتجات وصابون الجنسنج لما يحتويه على عناصر مقوية ومطولة للشعر وزيادة غزارته ومعالجة التساقط ولو جربت تجربة واحدة ستنسين الشامبوات الكيماوية.

زيت خلاصة الجنسنج للشعر

يحتوي على خلاصة الجنسنج الصيني المقوي والمطول للشعر مفيد لبصيلات الشعر ويزيد نمو الشعر وكثافته خلال فترة قصيرة ويمنحك شعرًا طويلًا وجذابًا.

حمام زيت الجنسنج

يفضل إستخدامه بعد صابون الجنسنج ليزيد من جمال شعرك وحمايته من التساقط وتغذية بصيلات الشعر وزيادة غزارته ونعومته... بعد غسل شعرك ضعي كمية من حمام الزيت لمدة ٥ دقائق ثم تشطف بالماء.

كريم الجنسنج للشعر

منعم للشعر وملمع يساعد على تغذية بصيلات الشعر وتسهيل عملية تسريح الشعر.

مفيد للكبار والصغار والشعر الخشن والعادي والمتضرر يستعمل كل يوم.

الجنسنج والطب الحديث

الجنسنج من النباتات التي ثبتت فعليتها في علاج العديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة مثل القضاء على الخلايا السرطانية وخصوصًا في سرطان الرئة وسرطان المعدة.

وقد أجريت تجارب على بعض المصابين بسرطان الرئة وسرطان المعدة الذين يتعاطون الجنسنج بصورة منتظمة مع العلاج الكيميائي فوجد أن معدلات انتشار السرطان قلت إلى نسبة كبيرة جدا بين المرضي الذين يستخدمون الجنسنج.

وفي دراسة حديثة أجريت على مرضي السكر من النوع الثاني حدث بعد تناولهم للجنسنج على مدار أسبوعين انخفاض نسبة السكر في الدم لديهم ووجد أن تناول الجنسنج يمكن أن يقلل من جرعة الأنسولين عند مرضي السكر من النوع الأول.

وفي دراسة حديثة لوحظ أن النساء الأسيويات لا يصبن بأعراض سن اليأس وذلك لتناولهن نبات الجنسنج.

والجنسنج يزيد من قوة انقباض عضلة القلب ويحمي القلب من الإصابة بالنوبات القلبية كما يقلل من حاجة القلب للأكسجين.

والشهرة الكبيرة التي يحظي بها نبات الجنسنج كمقو جنسي تدعمها الدراسات الحديثة حيث ثبت أن الجنسنج به بعض المركبات الكيميائية تعمل على تحفيز أحد أجزاء المخ الذي يعرف باسم الهيبوثالاموس والذي يقود أنتاج الهرمونات المحفزة لنمو الخلايا ومعالجة الأعضاء الجنسية.

كما يعمل الجنسنج على تنشيط الدورة الدموية في العضو الذكري مما يساعده على الانتصاب.

وتقول أيضًا أحد الدراسات الحديثة: أن الجنسنج من الممكن أن يساعد في علاج عقم الرجال حيث وجد أن الجنسنج يرفع من معدلات هرمون التستوستيرون لدي الرجال مما يؤدي إلى زيادة عدد الحيوانات المنوية.

والجنسنج قد يساعد مدمني المخدرات والخمور على الإقلاع عن تعاطي تلك المحرمات في حالة تناولهم للجنسنج بصورة منتظمة وذلك للآثار الحميدة للجنسنج على خلايا المخ التي تضررت من تناول المخدرات والخمور.

وبالرغم من الآثار الطيبة والحميدة للجنسنج إلا أنها في حالة تناوله بجرعات كبيرة ومفرطة قد يؤدي ذلك إلى حدوث بعض الآثار الجانبية مثل ارتفاع ضغط الدم وبعض الاضطرابات الهرمونية عند النساء الحوامل والمرضعات.

الجينسينج.. أمل جديد لعلاج مرضى السكري

كشفت دراسة علمية أجريت على ثمار نبات «**روح الأرض**» المعروف باسم «الجينسينج» أن له منافع كثيرة في علاج العديد من الأمراض وأهمها مرض السكري والبدانة.

وتقول الدراسة التي أجراها فريق علمي في جامعة شيكاغو ونشرتها مجلة أمراض السكري أو «دايابيتيس» أن نبات الجينسينج يستخدم عادة في العلاج الصيني التقليدي، وتستعمل جذوره منذ أكثر من ألفي عام في علاج مختلف أنواع الأمراض،كما يستخدم كذلك كمقو ذي خصائص علاجية ووقائية وكمنشط جنسي.

ووجد العلماء أن خلاصة الثمار توازن معدلات السكر في الدم وتقوي عمل الأنسولين، وكذلك تخفض من نسبة الكوليسترول.

وركزت الدراسة أبحاثها على ثمار الجينسينج التي تحتوي على مواد مركزة تدعى الجينزوسايدس والذي يتواجد في الثمار بكثرة ويعتقد أنها تحتوي على خصائص علاجية.

وثمار الجينسينج ذات فاعلية في تصحيح الانحرافات الأيضية - أي المرتبطة بعملية التمثيل الغذائي - المتعددة والمصاحبة لمرض السكري. وبهذا تشكل ثمار الجينسينج مصدرًا علاجيًّا جديدًا لما تحتويه من عناصر فعالة لمكافحة البدانة ومرض السكري.

أيضًا اكتشف العلماء أن نبات **روح الأرض**، أو جينسينج، يمكن أن يستخدم كعلاج لمرض السكر ووجد العلماء أن هذا النوع من الأعشاب إذا ما أخذ قبل الطعام فإنه سيقلل من نسبة السكر في الدم.

وقال كبير الباحثين الدكتور **فلاديمير فوكسان**: إن نتائج هذا البحث قد يكون لها آثار كبيرة على علاج داء السكر والوقاية منه.

وقال: إن السيطرة على مستوى السكر بعد وجبات الطعام هو إستراتيجية معترف بها للتحكم بمرض السكري، وقد تكون مفيدة حتى عند أولئك الذين لم تظهر عليهم أعراض المرض.

فقد تناول المشاركون في الدراسة من المصابين وغير المصابين بالسكر ثلاثة غرامات من أعشاب الجينسينج التي تزرع في أونتاريو بكندا قبل تناول وجبة الطعام الاختبارية بأربعين دقيقة أو أثناء الأكل، وقد تم تقليص نسبة السكر في الدم عند المصابين وغير المصابين بمرض السكر بعشرين في المئة، لكن غير المصابين لم يستجيبوا إلا عندما تناولوا الأعشاب قبل الطعام بأربعين دقيقة، ورغم أن النتائج تبدو مشجعة إلا أن مساعد رئيس الأبحاث في شعبة علوم التغذية في جامعة تورنتو يقول:

إنه ليس من الحكمة أن يبدأ الناس باستخدام هذه الأعشاب بهدف السيطرة على نسبة السكر في الدم قبل إجراء المزيد من البحوث.

وقال: إن هذه الدراسة أولية وقصيرة الأمد ولا تشير إلا إلى الحاجة إلى المزيد من الأبحاث، فلا أحد يعلم التأثيرات الطويلة الأمد لاستهلاك الجينسينج، وبسبب نقص المعايير الموحدة فيما يخص الأعشاب فليس معروفا إذا كانت هذه النتائج تنطبق على كل منتجات الجينسينج، كذلك لا أحد يعرف الفرق في تأثيرات الأنواع المختلفة من الأعشاب مثل الجينسينج الياباني أو الصيني.

وقد رحبت جمعية داء السكري بنتائج الدراسة وقالت: إن مستحضر الجينسينج هو أحد المستحضرات التي يعتقد أن لها تأثيرات نافعة غير أن متحدثا باسم الجمعية قال إن الدراسة مثيرة للاهتمام لكنه ليس هناك أي دليل على وجود منفعة أكيدة وأن الجمعية تنصح الناس بعدم استخدامه كبديل للعلاج الذي يتلقونه حاليًّا.

والجرعة المقترحة من الجينسينج كالتالي:

يوجد الجينسينج في كبسولات ١٠٠، ٢٠٠ أو ٥٠٠ ملجرام ويوجد في أكياس شاي تحتوي ١,٥٠٠ ملجرام من جذور الجينسينج ويوجد على شكل جذور جاهزة للاستعمال، إما جافة أو طازجة.

والجرعة المقترحة من الجينسينج كالتالي: من ٠,٥ إلى ٢ جرام من الجذور الجافة تؤخذ يوميًّا أو ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ملجرام من خلاصة الجينسينج تؤخذ يوميًّا في جرعة أو جرعتين متساويتين.

ويؤخذ الجينسينج ٦ -٨ أسابيع ولا يجب أن يزيد على شهرين[١].

(١) نقلًا عن جريدة الرياض.

خاتمة

مهما تكلمنا نحن العرب عن عشبة الجينسينج، فلن يعدو كلامنا عنها أكثر من نقطة في بحر ما قاله الصينيون عن تلك العشبة التي تصل عندهم إلى مرتبة القداسة، فهي لديهم أكثر من نبات من الممكن أن تكون له فوائد طبية.

هي لديهم من المقدسات وترتبط إلى حد بعيد بالبوذية، منها - حسب معتقداتهم - يتسرب سر الشباب الدائم.

هي السر الذي وضعته الآلهة للباحثين عن إكسير الطاقة الخالدة والشباب المتجدد، تربط عندهم بالفلسفة البوذية للحياة أكثر من ارتباطها بشعائر الحياة اليومية المعتادة. ولا يقتصر الأمر على الصينيين بل يتعداه إلى الكوريين والي كل المؤمنين بالبوذية.

ولا يقتصر الاهتمام بعشبة الجينسينج على البوذيين وحدهم بل أن الكثيرين من دول العالم يتعاملون معها لفوائدها التي لا تنافسها فيها عشبة أخري، وعالميا تتربع عشبة الجينسينج على قمة الاستهلاك العالمي من الأعشاب بلا منافس تقريبًا.

والشهرة الأكثر للجينسينج هي أنه معزز للفحولة، أعني القدرة الجنسية، وان كانت هناك فوائد عديدة لا يمكن إنكارها فهو من المنشطات الهامة للهرمونات، فإذا أخذنا في الاعتبار دور الهرمونات الأساسي في الحفاظ على العمليات الحيوية في الجسم عرفنا أهمية الجينسينج خصوصًا وقد ثبت قدرته على تعزيز قدرة العضلات على ترشيد استهلاكها من السكريات والأكسجين وهي عملية مهمة جدًّا خصوصًا للرياضيين الذين يحتاجون إلى طاقات عالية، أيضًا أصحاب الأعمال الشاقة من الممكن أن تدعمهم هذه الفائدة.

ومن السائد عنه أيضا أنه يحد من إنتاج حمض اللاكتوز السبب الرئيسي - عند زيادة تركيزه - في إحساسنا بالإرهاق والتعب.

ومن فوائده أيضًا مساعدة الجسم على مكافحة أعراض الشيخوخة، وتعزيز عوامل البناء في الجسم للمحافظة على كفاءة أعضاؤه.

هذه هي الفوائد الجوهرية له، لكن ليست كل الفوائد فهو ينشط الهضم، ويحارب خمول المعدة، يحسن الذاكرة ويرفع كفاءة التركيز، وقد ثبتت أهميته في تخفيض نسبة السكر في الدم تماما كما يفعل الأنسولين وان كان هذا لا يعني انه من الممكن إن يحل محله، ينشط الدورة الدموية، يحسن وظائف الكبد، يساعد على تكوين الهيموجلوبين ويدعم حركة القلب كما يقلل من استهلاك القلب للأوكسجين، يمنع تكون الجلطات القلبية والدماغية، إجمالًا يمكن وصفه بمنشط قوي وعام للجسم يعطي للجسم نضارة وحيوية.

وهذه مجموعة من النصائح

- يفضل الاستخدام المباشر للعشبة نظرًا لبعض التجارب السلبية للمستحضرات الطبية التي تروج لها الشركات على أنها الجينسينج، فثمة تجارب أثبتت أن بعض الشركات تضيف مواد ضارة بالصحة وقد تم سحب بعض تلك المركبات من الأسواق بعد ثبوت وجود مواد ضارة بالصحة بها، هذا بالطبع لا يعني أن كل المستحضرات التي يتم تداولها ضارة ولكن لماذا نغامر ما دامت أمامنا طرق أكثر أمنًا وهي استخدام العشبة نفسها.
- يفضل عدم استخدام الحوامل والمرضعات للجينسينج، كما يفضل عدم استخدام الأطفال والمراهقين على وجه الخصوص له لدوره في رفع الرغبة الجنسية.
- يفضل عدم تناول المواد التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والشاي والكوكاكولا مع الجينسينج.
- المرضي الذين يتناولون الأنسولين وأدوية الكآبة والقلق عليهم استشارة طبيب قبل تناول الجينسينج لتعارضه مع تلك الأدوية.

المصادر

- كتاب المرجع في صناعة الأعشاب الطبية، سيد قطب.
- كتاب التداوي بالأعشاب، للدكتور / أمين رويحة.
- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د. محمد السقا عيد.
- موقع الموسوعة الحرة ويكيبيديا.
- العديد من المواقع والمنتديات على شبكة الإنترنت.
- موقع خبير الأعشاب أشرف العناني.
- جريدة الرياض- أحد الأعداد.

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الجنسنج في الأساطير الصينية	٨
فوائد الجنسنج	١٠
محاذير استخدامه	١٣
كيف تستعمل نبات الجنسنج؟	١٦
١- طريقة المضغ	١٦
٢- شراب الجنسنج	١٦
٣- حفظ الجنسنج مجففًا	١٦
٤- إضافة الجنسنج إلى الشاي	١٦
الجرعة المقترحة	١٧
الجنسنج والقدرة الجنسية	١٨
الجنسنج والشعر	١٩
صابون الجنسنج للشعر	١٩
زيت خلاصة الجنسنج للشعر	١٩
حمام زيت الجنسنج	١٩
كريم الجنسنج للشعر	١٩
الجنسنج والطب الحديث	٢٠

الموضوع	الصفحة

الجينسينج.. أمل جديد لعلاج مرضى السكري..... ٢٢

خاتمة..... ٢٥

المصادر ٢٧

فهرس الموضوعات..... ٢٩