## ** العشب الفريد فى خصائصه ..

لم يحظ عشب بشهرة كبيرة منذ مئات السنين وحتى الآن مثل عشب الجنسنج .. هذا العشب الذى اعتبر مساعداً على الشفاء من كافة العلل ليس بسبب تميزه بتأثيرات محددة تقاوم العدوى والمرض بشكل مباشر ، وإنما لتميزه بصفة عامة بمفعول مقوٍ للصحة ومنشط للحيوية ، وهذا المفهوم هو فى الحقيقة معنى الاسم العلمى النباتى لهذا العشب حيث سمى : **Panax ginseng** وكلمة **Panax** جاءت من الكلمة الإغريقية **Panacea** والتى تعنى : الالتئام العام .

والجنسنج عشب غريب متميز فريد فى تأثيراته ، ويُعتقد أنه يحتوى على كل العناصر الأساسية التى تحقق التوازن الصحى والنفسى للجسم ، والتوافق مع الطبيعة ، ولذا يعتبره البعض هبة من الله تعالى للبشر .

وقد اشتهر الجنسنج على وجه الخصوص بقدرته على محاربة الشيخوخة ، وإطالة العمر ، نظرا لأنه يقاوم حدوث الأمراض التحللية التى تصيب الجسم مع التقدم فى العمر ، ونظرا لهذه التأثيرات الفريدة لنبات الجنسنج فقد ذكرت روايات وحكايات عديدة فى الصين القديمة أشارت بوجه عام إلى أنه عشب عجيب بل ومثير أيضا .

## ** شكل نبات الجنسنج ووصفه :

يعتبر المكتشف وعالم النبات «**كارل أنتون ماير**» هو أول من وصف نبات الجنسنج وأسماه باسمه العلمى **Panax ginseng** ويعتبر الجنسنج من عائلة النباتات المعروفة باسم **Araliaceae** ، وهى نفس العائلة التى تنتمى إليها أعشاب أخرى مشهورة مثل نبات : الجذر الهندى **Indian root** .

ويتميز الجنسنج بوجود قمة ورقية مكونة عادة من خمس ورقات صغيرة

مسننة الحواف ، يحملها ساق النبات الذى يتراوح طوله ما بين ٨-٣٠ بوصة ، ويختلف طوله باختلاف عمر النبات ، وأحيانا يكون للنبات ساقان أو أكثر . كما يظهر للنبات فى عمر سنتين أو ثلاث سنوات أزهار خضراء فاتحة تحتوى على أكياس صغيرة حمراء فاتحة ، تنثر بذورا أشبه بحبوب العدس .

أما الجزء المهم من نبات الجنسنج وهو الجزء المستخدم طبيا فهو جذر النبات . وهو جذر سميك لحمى له لون أصفر كالجزر ، وتخرج منه سويقات تتفرع حوله ، ويتميز الجذر الطازج بمذاق لاذع مر يحمل بعض الحلاوة .

## ** أنواع الجنسنج :

* **الجنسنج الآسيوى** : هذا هو النوع الأكثر انتشاراً من نبات الجنسنج . وينمو بصورة طبيعية فى مناطق الغابات الحارة فى الصين وكوريا وبعض الأجزاء الشرقية من الاتحاد السوفييتى (سابقا) .

والجنسنج الآسيوى قد يكون بريًا **wild ginseng** أى ينمو بصورة طبيعية تلقائية ، أو قد يزرع **cultivated ginseng** .. ويعتبر النوع البرى أفضل من النوع المزروع .

وهناك نوع آخر مختلف بعض الشىء عن الجنسنج الآسيوى الشائع حيث يتميز بوجود سبع ورقات عند قمته ؛ ولذا يطلق عليه الصينيون الجنسنج السباعى **jen - seng san - ch'i** .. وهو نوع قليل الانتشار ينمو على وجه الخصوص بمنطقة فى الصين تسمى يونان **Yunnan** ويسمى علميا : **Panax pseudoginseng** .. ومعنى هذا الاسم : الجنسنج الكاذب أو شبيه الجنسنج .

* **الجنسنج المنشورى** : يعتبر الجنسنج الذى ينمو فى منشوريا هو أفضل أنواع الجنسنج الآسيوى حيث يعتبر ذا قيمة صحية عالية جدا ؛ ولذا يعتبر أكثر الأنواع ارتفاعا فى الثمن ، ومنذ زمن بعيد ، اتجه الصينيون بأنظارهم إلى منشوريا طمعا فى الاستيلاء على أراضى الجنسنج

المنشورى ، ويذكر أن أحد ملوك الصين القدامى قد شن حربا عاتية على منشوريا بغرض الاستيلاء على أراضى الجنسنج لما عرف عنه من فوائد صحية عظيمة وخاصة بالنسبة لتقوية الناحية الجنسية .

* **الجنسنج الهندى** : لايعتبر هذا النوع من نفس عائلة الجنسنج الآسيوى ، ويحتوى على مركبات أخرى غير الموجودة بالجنسنج الصينى أو الكورى ، لكنه رغم ذلك من الأعشاب الطبية المهمة فى الهند ، ويستخدم على نطاق واسع لعلاج حالات التعب عموما ، والضعف الجنسى ، والعقم ، وهو يعتبر من أهم الزراعات فى الهند .

* **الجنسنج الأمريكى** : يعتبر الجنسنج الأمريكى قريب الشبه بالجنسنج الصينى وكأنهما «أولاد عمومة» .. ويسمى هذا النوع علميا : **panax quinquefolium** ، ويعتبر الجنسنج الأمريكى من الأعشاب التى تستخدم فى العلاج بصورة تقليدية بين الهنود الحمر ، كما يقبل كثير من الأمريكيين على تناوله كعشب مقوٍ للصحة ومكسب للحيوية .

وينمو الجنسنج الأمريكى فى ولايتى «**متشجن**» و «**ويسكنسن**» على وجه الخصوص ، كما ينمو نفس النوع فى بعض الأجزاء من جبال الهيمالايا بآسيا .

* **الجنسنج البرازيلى** : وهذا لاينتمى إلى نفس عائلة الجنسنج الآسيوى لكنه يتميز ببعض الخصائص المشابهة للجنسنج الآسيوى .

* **الجنسنج الآلسكى** : أى الجنسنج الذى ينمو فى آلاسكا . وينتمى هذا النوع إلى نفس عائلة الجنسنج الآسيوى ، ويتميز ببعض خصائص الجنسنج الآسيوى ، ويذكر أن البحارة الأمريكيين كانوا يستخدمونه كعلاج لمرض السكر ، وضغط الدم المرتفع.

* **الجنسنج السيبيرى** : وهو النوع الروسى من الجنسنج الذى ينمو فى أراضى سيبيريا .. وهو لاينتمى إلى نفس فصيلة الجنسنج الصينى أو الكورى لكنه قريب الشبه جدا بهما ، ويحمل العديد من خصائصهما الصحية ويسمى علميا **Eleutherococcus senticosus** .. وهو ينتمى إلى العائلة الكبرى لنبات الجنسنج **Araliaceae** .

## ** أهم أنواع الجنسنج :

ومن هذه النوعيات المختلفة من الجنسنج يعتبر أهم أنواع منها هى : الجنسنج الآسيوى (الصينى والكورى) ، والجنسنج الأمريكى ، والجنسنج السيبيرى .. حيث أن هذه الأنواع الثلاثة متشابهة إلى حد ما فى خصائصها الصحية .. ولكن يعتبر الجنسنج الآسيوى (الصينى) هو لاشك أفضل الأنواع وأقواها تأثيرا وفائدة ، وهو النوع المقصود أساسا بالحديث عن الفوائد الصحية للجنسنج .

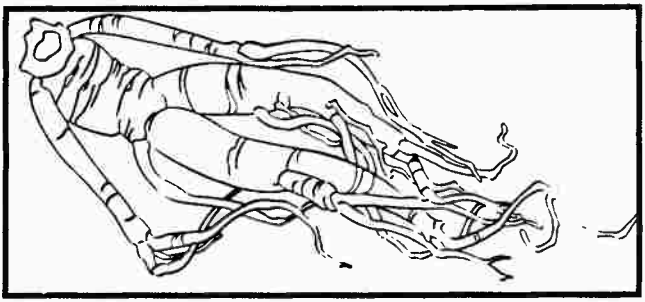
### * لماذا سمى الجنسنج باسم : جذر الإنسان ؟!

فى الصين القديمة ، كان الاعتقاد السائد عن عشب الجنسنج أن فيه شفاءً من كل الأمراض ؛ ولذا أطلق عليه الصينيون اسم : أمير النباتات **The prince of plants** .

ويعتبر «**شين ناج**» وهو أحد أشهر أطباء الصين القدامى ، أو من أهم مؤسسى مبادئ الطب الصينى التقليدى القديم ، هو أول من كتب عن الجنسنج وأشاد بفوائده بأسلوب علمى إلى حد ما ، وكان ذلك فى كتاب علم العقاقير الذى صدر فى القرن الثانى قبل الميلاد تحت عنوان **Shen Nung Pen Tashao Ching** .. وجاء اسم الجنسنج فى ذلك الكتاب فى أول قائمة الأعشاب الشافية عديمة الأضرار الجانبية .

أما كلمة الجنسنج فقد جاءت من الكلمتين الصينيتين **Jen shen** ، وهما كلمتان وصفيتان يعنيان أن الجنسنج هو جذر الإنسان **Man root** .

وكان الصينيون القدامى يعتقدون أن شكل النبات ، هو الذى يحدد الجزء من جسم الإنسان المناسب لعلاجه بهذا النبات ، أو بمعنى آخر أن شكل النبات يحدد أغراضه العلاجية بناء على مقدار تشابه هذا الشكل مع أجزاء جسم الإنسان ، ونظرا لأن شكل جذر نبات الجنسنج يشبه بالفعل شكل جسم الإنسان كله بصفة عامة ( كما يتضح من الشكل التالى) فقد اعتبر الجنسنج عشبا شافيا لكل متاعب الجسم بصفة عامة وهذا هو المقصود بتسميته «جذر الإنسان» .



**الشكل المثالى لنبات الجنسنج**
**(لاحظ أن هناك تشابها بالفعل بين هذا الشكل وشكل جسم الإنسان)**

وليس هناك عشب ارتبط اسمه بحكايات وروايات كثيرة مثل عشب الجنسنج. وتقول إحدى هذه الروايات «الخرافية» إن سكان قرية «**شانتان**» الصينية القديمة كانوا يفزعون كل ليلة من صوت صراخ غريب مجهول المصدر .. وأنهم فى ليلة استطاعوا أن يتتبعوا الصوت ، وأن يصلوا إلى مصدره، وكان هذا المصدر هو جزء من الأرض بضاحية القرية .. ولما قاموا بحفر هذه المنطقة استخرجوا منها جذرا كبيرا شبيها بجسم الإنسان وكان ذلك هو جذر الجنسنج.. ومنذ ذلك الوقت توقف الصراخ الذى أفزع أهل القرية . ولذا سمى كذلك الجنسنج فى الصين القديمة باسم : روح الأرض **ti ching** .

## ** أهم الخصائص الصحية لنبات الجنسنج :

منذ أن عرف الجنسنج منذ زمن بعيد جدا عرف عنه فوائد طبية عديدة حتى كاد يعتبر العشب المداوى من كافة العلل والأمراض !! لكن التجارب والدراسات الحديثة أوضحت لنا أبرز هذه الفوائد الطبية والصحية والتى يمكن أن نعتبرها أهم خصائصه الصحية ، وهى تشتمل على مايلى :

* **منح الطاقة والقوة والقدرة على الأداء العضلى** : تكاد كل الدول التى تعرف الجنسنج تستخدمه أساسا لهذا الغرض .. وهذه بعض الأمثلة :

* يستخدمه المرضى فى مناطق متفرقة من العالم لاكتساب النشاط والقوة والقدرة على التصدى للمرض .

* يحمل الجنود الصينيون معهم عشب الجنسنج كشيء أساسى لمساعدتهم على تحمل الضغط النفسى الذى قد يتعرضون له فى حالة إصابتهم فى التدريب أو المعارك ولمساعدتهم على مواجهة المواقف العصيبة .

* يذكر أن الجنود الڤيتناميين كانوا يحملون معهم الجنسنج أثناء الحروب التى دارت بين ڤيتنام وأمريكا لمساعدتهم على تحمل ظروف القتال الصعبة .

* فى رحلات الفضاء الخارجى يعتاد روّاد الفضاء الروس على أخذ الجنسنج معهم ليكون عقارا منشطا ومنبها لهم .. وقد ثبت أنه أفضل من عقار«الأمفيتامين» الذى يأخذه معهم روّاد الفضاء الأمريكيين .

* أصدرت منظمة الرياضة الروسية قرارا رسميا بضرورة تناول اللاعبين الروس فى المسابقات للجنسنج لزيادة تحفيزهم على الأداء الجيد ولمقاومة إحساسهم بالتعب ، ولمنحهم الطاقة والقدرة على بذل المجهود العضلى .

* من الشائع فى الصين استخدام الجنسنج فى الحالات المرضية الحرجة لعلاج المرضى المشرفين على الموت .

ويذكر بعض الباحثين الصينيين أنه أمكن بالفعل باستخدام خلاصة الجنسنج إنقاذ حياة العديد من المرضى .

* **استخدام الجنسنج لزياد ة القدرة الجنسية والفحولة** : عرف عن الجنسنج منذ زمن بعيد أنه مقوٍ للباه أى منشط للرغبة الجنسية **aphrodisi-ac** وذكر هذا التأثير فى الموسوعة البريطانية **Encyclopaedia Britannica** . وكان ملوك الصين القدامى يستخدمون الجنسنج كمقو للباه وأحيانا كانوا يخلطونه بأعشاب ومواد أخرى طبيعية مثل قرن الغزال وأعضاء أخرى من جسم الحيوانات .

ويظهر تأثير الجنسنج المقوى للناحية الجنسية عند العجائز بصفة خاصة ويؤكد هذا المفعول وجود أعداد هائلة من العجائز فى الصين تتمتع بقدرة جنسية عالية .

ويعتقد أن هذا التأثير يرجع إلى التأثير الإيجابى للجنسنج على الهرمونات الجنسية ويرى بعض الباحثين أن الجنسنج لايؤثر على القدرة الجنسية بشكل مباشر ، وإنما بشكل غير مباشر عن طريق زيادة الطاقة فى الجسم ، والتى تزيد بالتالى من قوة الأداء الجنسى .

والغربيون قلدوا الآسيويين فى استخدام الجنسنج كمنشط جنسى ، وأشاد كثير من الباحثين الغربيين بمفعوله الجيد فى تقوية القدرة الجنسية ، وخاصة عند العجائز ؛ ولذا فإنه ليس غريبا أن تجد جذور ومستحضرات الجنسنج موجودة بالصيدليات الغربية وتباع على أنها منشط جنسى !

* **الحماية من أمراض الشيخوخة** : من أبرز استخدامات الجنسنج استخدامه كعقار مقاوم للشيخوخة ، ومجدد للشباب ، ومن الشائع فى الصين تناول العجائز للجنسنج بصفة يومية ليس بغرض منحهم الطاقة والحيوية فحسب ، وإنما بغرض إطالة عمرهم كذلك .

ويقول أحد الباحثين الهنود عن تأثير الجنسنج على العجائز إنه يغذى ويقوى الجسم ، ويزيد قوى الإدراك ، ويزيل الخوف من توقع المرض **hypo-chondrias** كما يستخدم الجنسنج أيضا لمحاربة ظهور التجاعيد والحد منها .

## ** الكشف عن المواد الفعالة بالجنسنج :

من زمن بعيد حاول الكيميائيون تحليل جذور الجنسنج والتعرف على المواد الفعالة بها لكنهم لم ينجحوا فى الكشف عن هذه المواد إلا فى الستينيات من هذا القرن .

ومن الغريب أن المواد التى اكتشفوا وجودها كانت مواد عادية جدا مثل الكربوهيدرات ، والسيليولوز ، والمعادن ، وغيرها من المواد المتواجدة فى العديد من النباتات كالبطاطس مثلا .

* **المادة الفعالة الأساسية بالجنسنج** : لكنه بعد ذلك بفترة قصيرة وبفضل وسائل البحث الحديث استطاع الباحثون أن يكشفوا عن مركبات أخرى بجذور الجنسنج سميت جليكوسيدات **Terpenoidal glycosides** ،

وهذه عبارة عن مركبات زيتية أو صابونية مكونة من جزيئات من السكر ومتصلة بجزئ آخر أشبه بهرمون الكورتيزون البشرى **a terpenoid mole-cule** .

وهذه الجليكوسيدات الموجودة بجذور الجنسنج أشبه إلى حد كبير بالجليكوسيدات التى تستخدم كعقار لهبوط القلب مثل عقار ديجيتالز **digi-talis** . وهذه الجليكوسيدات تتكون بأوراق وأزهار نبات الجنسنج ، وكذلك بقشر الجذور لكنها بعد ذلك تخزن بالأجزاء اللحمية بالجذور .. ويوجد منها حوالى عشرون نوعا مختلفا .

واليابانيون يطلقون على هذه الجليكوسيدات اسم : جينسينوسيدات **gin-senosides** ويطلقون عليها أرقاما «كودية» على النحو التالى : **Ra , Rb .. Rc,** وهكذا ..

وتختلف كمية الجليكوسيدات فى نبات الجنسنج بناء على عوامل مختلفة مثل عمر النبات ، ونوع التربة التى نما بها ، وطريقة تجفيف الجذور ، ومواطن النبات .

فعلى سبيل المثال يتميز الجنسنج الأمريكى عن الجنسنج الآسيوى باحتوائه على كمية أكبر من الجليكوسيدات ولكنها توجد بنوعيات أقل من الجنسنج الآسيوى . وترجع أغلب الخصائص الطبية لنبات الجنسنج إلى مركبات الجليكوسيدات وحدها فهى المسئولة عن التأثيرات التالية :

- التنشيط .
- مقاومة التوتر .
- التأثير على الغدة الكظرية .
- التأثير على جهاز الهرمونات عموما .
- تنشيط عمليات التمثيل بالكبد وغيره من الأعضاء .
- تنشيط الدورة الدموية .
- زيادة كمية الطاقة .
- زيادة القدرة على أداء المجهود العضلى .

ومن لطريف أن هذه المركبات قد تحدث تأثيرات مختلفة بناء على نوع الجنسنج . فالجنسنج الأمريكى يتميز بتأثير مهدىء إلى حد ما ، أما الجنسنج الكورى فيتميز بتأثير منشط إلى حد ما .. وذلك لاختلاف نوعية الجليكوسيدات الموجودة بكل نوع منهما وكمية كل منها ، فيحتوى الجنسنج الأمريكى على كميات أكبر من **Rb, Rc** ، وهما نوعان مهدئان من مركبات الجليكوسيدات ، بينما يتميز الجنسنج الكورى باحتوائه على نسبة كبيرة من **Re, Rg** ، وكلاهما من النوعيات المنشطة .

كما يختلف تأثير الجنسنج باختلاف عمره نظرا لاختلاف كمية الجليكوسيدات الموجودة به .. فالجنسنج البالغ من العمر ست سنوات يحتوى على كمية أقل من الجليكوسيدات بالنسبة للجنسنج البالغ من العمر أربع سنوات فقط .. أى أن نبات الجنسنج تقل فاعليته كلما تقدم فى العمر .

وكل هذه العوامل توضح لك السبب فى اختلاف تأثير نوع من الجنسنج عن نوع آخر ، ولكن يظل أهم سبب لذلك هو الاختلاف النسبى بين نوعيات مركبات الجليكوسيدات الموجودة بجذور الجنسنج .

والسؤال الذى قد يطرح نفسه الآن هو : هل هذه المركبات (الجليكوسيدات) يقتصر وجودها على نبات الجنسنج فقط ؟!

**الإجابة نعم ...**

فالجينسينوسيدات (أى الجليكوسيدات الموجودة بالجنسنج) لايوجد مثيلها فى النباتات والأعشاب الأخرى ، وهذا سبب تميز الجنسنج بخصائص وتأثيرات مفيدة لاتتوافر لغيره من النباتات ولكن هناك فى الحقيقة نوعيات مشابهة من الجليكوسيدات توجد بنباتات أخرى مثل العرقسوس والذى يتميز كذلك بمفعول منشط للجهاز المناعى .

### ** مواد أخرى بالجنسنج :

والجليكوسيدات ليست هى المواد الوحيدة الموجودة بالجنسنج لكنها المواد الأساسية التى يعزى إليها تأثير الجنسنج .

فيحتوى الجنسنج كذلك على مركبات أخرى عديدة .. والتى أهمها مايلى:

- مواد بروتينية فريدة (لاتوجد إلا بالجنسنج)وتساعد فى تمثيل السكريات والدهون .
- مجموعة من المركبات تسمى :فينولات نباتية **plant phenols** ، وأهمها المالتول **maltol** .. وهذه المواد تتميز أساسا بمفعول مضاد للأكسدة **An-tioxidants** ، بمعنى أنها تساعد على حماية الخلايا من التلف الذى نتعرض له بالشقوق الحرة **free radicals** ، والشقوق الحرة هي : عبارة عن مركبات كيميائية غير ثابتة تؤدى إلى تأثيرات ضارة بالخلايا بسبب حدوث عمليات أكسدة لها ، وهذا التأثير يؤدى مع الوقت إلى حدوث الشيخوخة ، ولذا فإن مركبات الفينولات تعتبر من المواد المضادة لحدوث الشيخوخة .
- مركبات سكرية تسمى سكريدات متعددة **polysaccharides** ، وتساعد هذه المركبات فى الحفاظ على كفاءة الجهاز المناعى .
- زيوت عطرية **essential oils** .
- دهون .
- جنسينين **ginsenin** .
- فيتوستيرينات **phytosterin** .
- ريسينات **resins** .
- ڤيتامينات .
- سكريات .
- معادن .

وغير ذلك من المواد المختلفة .

وفى الجزء التالى نستعرض معا أهم الفوائد الصحية المعروفة عن الجنسنج بناء على نتائج الدراسات والأبحاث الحديثة .. وذلك مع التركيز على ثلاث فوائد أساسية وهي : استخدام الجنسنج لمقاومة الشيخوخة ولطول العمر ، واستخدام الجنسنج كعقار مساعد فى التغلب على الضغوط النفسية ، وفائدة الجنسنج فى مقاومة الضعف الجنسى .