

الجنسج ومقاومة التعب



** الجنسج لعلاج حالات التعب السريع !

من أبرز تأثيرات الجنسج أنه ينشط ويقاوم التعب ، وذلك لأنه يحسن من الحالة الصحية بوجه عام ، ويزيد من قدرة الجسم على توليد الطاقة التي تمكنه بالتالي من زيادة قدرته على القيام بالمجهود العضلي ، كما أنه يزيد من القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو التكيف معها علاوة على أنه يحسن صورة الدم ، ويقاوم فقر الدم . يقول دكتور «جاكوى ماركو» عن تجربته في علاج حالة من التعب المستمر غير الواضح السبب **chronic fatigue syndrome** ، بإعطاء الجنسج : جاءتني سيدة بلغت من العمر ٨٦ سنة ، كانت تعاني من تعب مستمر طوال الثلاثة شهور الماضية ، ووصفت لها كبسولات من الجنسج الروسى بجرعة ٥٠٠ ميلليجرام يوميا . وبعد انقضاء بضعة أيام قليلة ، بدأت السيدة تقوم من نومها فى وقت مبكر فى الصباح على غير عاداتها ، وبدأت ممارسة العديد من الأنشطة طوال اليوم والتي كانت تشعر عند ممارستها من قبل بتعب شديد ، ومن الطريف أن تلك السيدة قد استعانت من قبل بأنواع مختلفة من الأعشاب والمنشطات لمساعدتها فى التغلب على التعب لكنها لم تشعر بأى تحسن إلا مع تناول الجنسج .

إن مثل هذه الحالات من التعب غير المستمر غير المصحوب بأعراض مرضية مميزة لاتزال مجهولة السبب ، ويعتقد بعض الباحثين أنها تحدث بسبب عدوى كافية بالجسم بنوع من الفيروسات يسمى **Epstein - Barr Virus** ، لكن هذه العدوى الكامنة تؤثر على الجهاز المناعى ، وتضعف من فاعليته .. ولذلك تزيد قابلية المرضى المصابين بهذا الداء للعدوى المتكررة .

ونظرا لأن الجنسج يساعد على تنشيط الجهاز المناعى ومقاومة العدوى فإن العلاج به فى هذه الحالات يعطى نتائج جيدة .. وكذلك فى حالات الشكوى من التعب السريع بصفة عامة .

الجنسج والطاقة والمجهود العضلي



**** مع الجنسج أنت أكثر نشاطا وقدرة على تحمّل المجهود !**

فى إحدى التجارب ، أجبرت مجموعة من فئران العمل على عمل مجهود عضلى شاق بعد حقنها بخلاصة الجنسج ، وأجبرت مجموعة أخرى على القيام بنفس النشاط العضلى الشاق ، ولكن دون إمدادها بالجنسج .

ووجد الباحثون أن الفئران التى حقنت بالجنسج أبلت بلاءً حسنا حيث أدت خلاصة الجنسج إلى احتفاظها بالطاقة لمدة طويلة ، مما مكنها بالتالى من مواصلة النشاط ، كما انخفض بأجسامهم تراكم حمض اللاكتيك والمخلفات الناتجة عن استهلاك الطاقة والتى تشير إلى حالة التعب ، وذلك بالنسبة للفئران الأخرى التى لم تتحمل القيام بهذا المجهود الشاق .

وتشير هذه النتائج إلى أن إمداد الجسم بالجنسج يمكنه من الاحتفاظ بالطاقة لأطول مدة ممكنة ، مما يمكنه بالتالى من الاستمرار فى أداء المجهود العضلى بنجاح ومثابرة .

ووجد أيضا أن الجنسج يزيد من معدل الأيض القاعدى - basal meta bolic rate ، أى كمية الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة الأساسية بالجسم كضخ الدم ، والتنفس ، والمحافظة على درجة حرارة الجسم . وتبعاً لذلك فإنه يزيد من عمل هدم وتمثيل الغذاء والحصول على قدر أكبر من الطاقة وزيادة التخلص من المخلفات الضارة الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى .

ولذلك يرى الباحثون أن هذا المفعول هو الذى يمكن العمال الذين يتناولون الجنسج من زيادة القدرة على العمل والإنتاج .. ويمكن كذلك الرياضيين من مواصلة التمرينات والمسابقات بنجاح ومثابرة (كما سيتضح) .

كما وجد أن إعطاء الجنسج يزيد من معدل إنتاج بعض المواد الكيميائية

المهمة بالكبد ، لكنه ليس من المعروف ما إذا كان هذا التأثير يحدث بشكل مباشر أم أنه يحدث بشكل غير مباشر لتنشيط جهاز الهرمونات .

ومن الطريف أيضا أنه قد وجد أن الجنسج يزيد من سرعة عمليات التمثيل بالخلايا حتى في حالة فصلها عن الجسم ووضعها في أنابيب اختبار وذلك رغم غياب التأثير الهرموني عليها .

**** الجنسج والمسابقات الرياضية :**

الجنسج الصديق المنشط للرياضيين !

أجريت تجارب عديدة عن تأثير الجنسج على الرياضيين في المسابقات الرياضية .. وجاءت كل النتائج تشير إلى تأثيراته الإيجابية من حيث زيادته لقدرة اللاعب على بذل مزيد من الجهد ، وزيادته لقوة تركيزه والوصول إلى الهدف ، ولذا يعتبر بعض الباحثين أن الجنسج بحق صديق للرياضيين .

وهذه بعض النتائج التي توصل لها الباحثون من خلال تجاربهم للجنسج في المجال الرياضي .

* في إحدى التجارب التي اشتملت على عدد ثلاثين لاعبا روسيا في الدورات الأولمبية من ممارسى الألعاب المختلفة كالفز ، والعدو ، والكرة الطائرة ، قام الباحثون بتزويدهم قبل المباريات بخلاصة الجنسج في اليوم السابق للمباراة ومرة أخرى في صباح يوم المباراة . وجاءت النتائج تشير إلى زيادة قوة احتمالهم في الأداء الرياضي **Endurance** ، وكذلك زيادة تحفيزهم واستعدادهم لأداء تمارين طويلة شاقة . أما اللاعبون الذين لم يأخذوا الجنسج فقد أظهروا نشاطا أقل .

* في إحدى التجارب التي اشتملت على عدد أربعة عشر لاعبا ألمانيا ، وجد الباحثون أن إعطاء الجنسج لهم بمعدل كبسولتين يوميا أدى إلى زيادة القدرة على التنفس أثناء التمرين ، وانخفاض كمية حمض اللكتيك بالدم وذلك بالنسبة لغيرهم من اللاعبين ممن زودوا بكبسولات زائفة **pla-cebo** .

* فى إحدى مسابقات العدو الروسية ، تم إعطاء عدد ٣٤ لاعبا مقدار ٢ ميللى من الجنسج عن طريق الحقن قبل المباراة بنصف ساعة .. وإعطاء عدد ٣٣ لاعبا مقدار ٤ ميللى من الجنسج ، بينما لم يعط الجنسج لمجموعة ثالثة بلغ عددها ٤١ لاعبا لتكون هذه المجموعة مؤشرا جيدا لنتائج الدراسة .

وقام الباحثون بقياس فاعلية جرعة الجنسج بالنسبة لمسافة ١٠ كيلومتر من السباق .. وكانت النتائج كالتالى :

استطاعت المجموعة التى أخذت جرعة ٢ ميللى من الجنسج قطع هذه المسافة فى زمن ٤٨,٧ دقيقة .. أما المجموعة التى أخذت جرعة ٤ ميللى فقطت نفس المسافة فى زمن ٤٥ دقيقة فقط ، أما المجموعة الثالثة التى لم تأخذ الجنسج فقطت المسافة فى حوالى ٥٢,٦ دقيقة .

* فى دراسة سويسرية اشتملت على عدد ٣٠ لاعبا تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٣١ سنة ومروا بنفس التدريبات والاستعدادات الرياضية ثم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات أعطى لإحدى المجموعات الجنسج ، وأعطى لمجموعة أخرى الجنسج المزود بڤيتامين (هـ) ، أما المجموعة الثالثة فقد زودت بكبسولات عديمة المفعول placebo .

ووجد الباحثون أن كلا من المجموعتين التى زودت بالجنسج فقط وبالجنسج مع ڤيتامين هـ ارتفع عندهم معدل امتصاص الأوكسجين ، وقل معدل النبض أثناء التمرينات وذلك بالنسبة لغيرهم من اللاعبين الذين تناولوا الكبسولات الزائفة .

**** الجنسج والنشاط الذهنى :**

مع الجنسج أنت أكثر تركيزا وفطنة وقدرة علي العمل !

اتضح من خلال تجارب ودراسات عديدة أن الجنسج يساعد على زيادة القدرة على التعلّم ، وزيادة درجة النشاط الذهنى .

فى إحدى التجارب ، على مجموعة من العميان فى سن متقاربة وخلفية

ثقافية متقاربة أيضا ، أعطى لبعضهم خلاصة الجنسج لبضعة أسابيع .
ووجد الباحثون أن العميان الذين أخذوا الجنسج زادت قدرتهم على
الاستجابة ، والتحكم ، والقيام بعمليات حسابية بدرجة أسرع وأقوى من
الذين لم يأخذوا الجنسج .

من خلال تجربة أجريت على الفئران ، قسمت الفئران إلى مجموعتين ،
وأعطى لإحدى المجموعتين خلاصة الجنسج بينما أعطيت المجموعة الأخرى
كافيين . ووضعت الفئران في «مناهة» أو حيز معين له عدة أبواب أحدها
يقود للخارج بينما كانت باقى الأبواب زائفة .. ولاحظ الباحثون أن الفئران
التي غُذيت بالجنسج أظهرت ذكاء وفطنة أكثر من الفئران الأخرى التي
غذيت بالكافيين حيث استطاعت التوصل لباب الخروج الصحيح خلال فترة
قصيرة من الوقت بالنسبة للفئران الأخرى .

ويعتقد بعض الباحثين أن تأثير الجنسج المسبب لزيادة الإدراك والتركيز
والنشاط الذهني راجع لتأثيره المنشط للجهاز العصبى وخاصة الجنسج
الآسيوى ؛ حيث أنه يحتوى على نسبة مرتفعة من «الجينسينوسيدات» .
بينما يرى باحثون آخرون أن هذا التأثير يرجع أساسا إلى المادة الكيميائية
«كولين» والتي تقوم بتأثيرات مختلفة فى الجسم ، مثل تنشيط الوظائف
الذهنية وهو من المواد المتوافرة بالجنسج .

كما يرى الباحثون أن التأثير المنشط للجنسج على الجهاز الهرمونى
يلعب كذلك دورا مهما فى زيادة نشاط الجهاز العصبى وزيادة كفاءة
وظائف المخ .

فوائد أخرى للجنسج



** الجنسج وسن اليأس :

عندما تعانيين من نوبات السخونة والعرق فالجنسج خير علاج لك !
مع بلوغ المرأة سن اليأس (سن انقطاع الحيض فى الفترة ما بين ٤٥-٥٠ فى المتوسط) يعانى كثير من النساء من بعض الأعراض المزعجة كفورات التورّد hot flashes ، أو كما يصفها بعض النساء بنوبات سخونة ، ومن غزارة العرق أحيانا وخاصة فى المساء ، كما تظهر حالة من العصبية الشديدة على بعض النساء ، وقد تظهر الشكوى أحيانا من التعب السريع وعدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة ، وهذه تمثل مرحلة طبيعية فى حياة المرأة ناتجة من انقطاع إنتاج هرمونات الأنوثة (الاستروجين والبروجستيرون) .

وقد وجد أن إعطاء الجنسج يفيد بدرجة واضحة فى تخفيف المتاعب المرتبطة ببلوغ سن اليأس .

وفى إحدى الدراسات ، اختير عدد من السيدات بلغ ٨٣ سيدة ممن يعانين من متاعب كالمتاعب السابقة المرتبطة ببلوغ سن اليأس وداومن على تناول الجنسج لمدة ثمانية أسابيع ، وبعد انقضاء هذه المدة لاحظ الباحثون انخفاض الشكوى بينهن إلى حد كبير من فورات التورّد ، والتعب ، ونوبات العرق الغزير .

** الجنسج والعقم :

الجنسج لزيادة درجة خصوبتك !

أثبتت بعض التجارب والدراسات أن إعطاء الجنسج بصفة منتظمة يساعد فى علاج مشكلة العقم وخاصة بين النساء حيث إنه يساعد على زيادة درجة الخصوبة .

إن هناك علاقة قوية بين مستوى هرمون البروجسترون وبين الخصوبة . وهذا الهرمون يرتفع مستواه خلال النصف الثانى من الدورة الشهرية لإعداد بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة .

وقد وجد أن إعطاء الجنسج يساعد على تنظيم مستوى هذا الهرمون من خلال تأثيره المنشط للغدة الكظرية (انظرى أيضا الجزء الخاص بالجنسج والجنس) .

**** الجنسج والحمل :**

الجنسج لزيادة تحملك لمشقة الحمل !

من الشائع فى الصين إعطاء الجنسج للحوامل حيث يعتقد أنه يساعد على تزويد الحامل بمزيد من الطاقة التى يزيد احتياجها لها خلال فترة الحمل .

ومن خلال إحدى الدراسات التى اشتملت على عدد مائة سيدة من الحوامل وجد أن إعطاء الجنسج يصحبه انخفاض كبير فى نسبة حدوث تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين وظهور الزلال مع البول) . وعموما فإنه لاينبغى تناول الجنسج خلال فترة الحمل بدون استشارة طبية، كما يجب تجنب النوع الأحمر الصينى أو الكورى لأنه شديد التنشيط والإثارة بشكل قد يؤثر تأثيرا سيئا على مسار الحمل .

**** الجنسج والأنيميا :**

مع الجنسج تتحسن صورة الدم ويزيد عدد خلايا الدم الحمراء .. استخدم الجنسج منذ زمن بعيد لعلاج حالات الضعف العام والأنيميا .. وقد أثبتت بعض الدراسات الحديثة فاعلية الجنسج فى التغلب على فقر الدم ، حيث يؤدي إلى تحسن صورة الدم ، ولعل من ضمن أسباب ذلك زيادته للشهية للطعام ، وفى إحدى هذه الدراسات ، اختير خمسون شخصا ممن يعانون من فقر الدم (الأنيميا) وظهور أعراض مختلفة نتيجة ذلك كالتعب السريع ، وشحوب الوجه ، وعدم تحمل المجهود العضلى الزائد ،

وقدمت لهم خلاصة الجنسج يوميا على مدى بضعة أسابيع . وأظهرت نتائج هذه الدراسة حدوث تحسن ملحوظ حيث انخفضت الشكوى من التعب ، وزاد عدد خلايا الدم الحمراء وارتفعت نسبة الهيموجلوبين .

**** الجنسج والشهية للطعام :**

العلاج الفعال لضعف الشهية عند العجائز !

فى آسيا من الشائع هناك إعطاء الجنسج لكبار السن لتحسين شهيتهم للطعام ، والتي تضعف بسبب ضعف حاستى التذوق والشم ، بالإضافة إلى ضعف حركة الامتصاص بالأمعاء .

وفى إحدى الدراسات الأمريكية ثم اختيار مجموعة من العجائز ممن كانوا يعانون من ضعف عام بسبب نقص التغذية بسبب ضعف الشهية . وبعد استمرارهم على تناول خلاصة الجنسج لبضعة أسابيع ، حدث تحسن ملحوظ لهم ، حيث زادت شهيتهم ، وزادت درجة الامتصاص بأمعائهم ، وبالتالي زالت تدريجيا أعراض الضعف العام ونقص التغذية .

**** الجنسج وصحة الكبد :**

مع الجنسج أنت أكثر اطمئنانا علي صحة كبدك !

ثبت أن الجنسج يوفر الحماية للكبد من التأثيرات الضارة للعقاقير الكيماوية ، والكحوليات ، وغير ذلك من المواد السامة .

* فى إحدى التجارب التى أجريت على عدد من حيوانات المعمل ثم حقن الحيوانات بجرعة عالية وخطرة من مجموعة مختلفة من المواد المخدرة المنومة narcotics ، وذلك بعد تغذيتها بخلاصة الجنسج .

وكان من المفروض أن تؤدى هذه الجرعات العالية إلى موت هذه الحيوانات ، لكن إعطاء الجنسج جعلها تستمر على قيد الحياة .

* وفى إحدى الدراسات التى أجريت بإحدى الجامعات الأمريكية حول تأثير الجنسج على أكباد مجموعة من مدمنى الخمر ، وجد أن إعطاء

خلاصة الجنسج أدى إلى حدوث تحسن واضح فى وظائف الكبد لحوالى ٢٤ ٪ من هؤلاء المدمنين المصابين بتليف بالكبد بسبب تناول الخمور (والعياذ بالله) .

**** الجنسج والإنفلونزا والعدوى :**

مع الجنسج أنت أكثر مقاومة للإنفلونزا والعدوى !

ومن الاستعمالات المميزة للجنسج أنه يفيد فى مقاومة العدوى التى تصيب الجسم حينما تضعف مناعته بسبب التوتر أو الضغط النفسى stress وأبرز مثال لذلك العدوى بالإنفلونزا ونزلات البرد .

وفى روسيا أقيمت دراسة واسعة لبيان تأثير الجنسج على هذه الناحية حيث قام مجموعة من قائدى الشاحنات بتناول الجنسج السيبيرى يوميا ولمدة طويلة وصلت إلى ست سنوات . وخلال فترة تناول الجنسج لاحظ المشرفون على هؤلاء السائقين حدوث انخفاض واضح بعدد حالات العدوى بالإنفلونزا حيث انخفضت النسبة من ٤١ حالة لكل ١٠٠٠ سائق إلى ٣ حالات فقط لكل ١٠٠٠ سائق .. كما انخفض عدد الإجازات المرضية بينهم من ٢٨٦ إلى ١١ يوما مرضيا !

وفى دراسة أخرى واسعة المجال اشتملت على عدد ٦٠ ألف عامل فى أحد مصانع السيارات الروسية فى «توجليفت» أدى تناول العمال للجنسج لبضعة شهور إلى انخفاض كبير فى عدد الإجازات المرضية بسبب العدوى بالإنفلونزا ونزلات البرد ، كما حدث تحسن ملحوظ للحالة الصحية العامة للعمال .