



كيف تستخدم الجنسج ؟

** كيف تجهز جذور الجنسج للاستخدام ؟

* الجنسج الأحمر والجنسج الأصفر :

تتوافر مستحضرات الجنسج فى الأسواق فى معظم أنحاء العالم ، كما يمكن الحصول على الجذور نفسها من بعض الأسواق العربية والغربية علاوة على الأسواق الآسيوية . وتختلف أسعار نبات الجنسج اختلافا كبيرا على حسب نوعية الجذور وفاعليتها ، كما تختلف على حسب طرق المعالجة التى تجهز بها الجذور الطازجة حتى تقدم فى صورة مناسبة للاستعمال ، وجذور الجنسج لا تباع فى صورة طازجة حيث إنها تمر بعد الحصول عليها من التربة بعمليات معالجة وتجفيف حتى تبقى صالحة للاستخدام لمدة طويلة ودون أن تؤثر هذه العمليات على المركبات الفعالة بها . وبدون هذه العمليات تفسد الجذور أو تتعفن بعد مضي فترة قصيرة منذ حصدها من التربة وتتميز الجذور الجافة بالمعالجة بالصلابة ، وبرائحة نفاذة ، ومذاق قوى أكثر من الجذور الطازجة .

فبعد جمع الجذور من الأرض ، يزال منها الجذور الصغيرة المتفرعة والتى تسمى الجذور المحلاقية **tendrils** ، ثم تغسل جيدا ، ثم تعالج أحيانا بالتبخير بغرض حفظها من العفن ، وهذه الطريقة تجعل الجذور تكتسب لونا أحمر وتسمى الجذور المعالجة بهذه الطريقة بالجنسج الأحمر **red ginseng** .. أما الجذور التى لم تعالج بهذه الطريقة فإنها تبقى بلون أصفر باهت ، أو مائل للبياض وتسمى بالجنسج الأبيض **white ginseng** . وتمر الجذور بعد ذلك بعملية تجفيف وذلك بتعريضها لدرجات حرارة مرتفعة نسبيا لعدة شهور . وأخيرا تحفظ الجذور ، وتبقى صالحة للاستخدام .

**** أسعار جذور الجنسنج :**

* **الجنسنج الآسيوي البري :** وتختلف أسعار جذور الجنسنج اختلافا كبيرا على حسب نوعيتها .. ويعتبر أجودها وأغلاها سعراً الجنسنج الآسيوي البري ، أى الذى لم يزرع وإنما نما تلقائيا فى البرية - **wild Asian gin-seng** ، فهذا النوع يعتبر أكثر الأنواع فاعلية ، وسبب ارتفاع ثمنه أنه لا يمكن عادة الحصول عليه بكميات كبيرة ، علاوة على أنه لا ينبت خارج آسيا .

* **الجنسنج الآسيوي المزروع :** أما النوع الثانى من حيث الجودة ومن حيث ارتفاع الثمن فهو النوع الآسيوي المزروع **cultivated Asian ginseng** مثل الجنسنج الصينى .

ويعتبر الجنسنج الآسيوي الأحمر أعلى سعراً بالنسبة للجنسنج الآسيوي الأبيض حيث : أن عملية التبخير التى نحصل من خلالها على الجنسنج الأحمر لاتناسب إلا الجذور القديمة ذات المذاق اللاذع ، وهذه النوعية تكون عادة مرتفعة الثمن . أى يجب أن تكون الجذور ذات نوعية جيدة حتى تصلح لإجراء التبخير أما الجذور الرديئة فإنها تصاب بحدوث أجزاء لينة فى حالة تبخيرها .

* **الجنسنج الكورى :** ويلبى الجنسنج الصينى فى المرتبة والجودة الجنسنج الكورى **Korean ginseng** ، ويعتبر ثمنه أقل من الجنسنج الصينى .

* **الجنسنج اليابانى :** أما الجنسنج اليابانى سواء الأحمر أو الأبيض فيعتبر أقل جودة وأقل سعرا من النوعين الصينى والكورى .

* **الجنسنج الأمريكى :** أما الجنسنج الأمريكى فإنه يتميز ببعض الخصائص المختلفة إلى حد ما عن الجنسنج الآسيوى ، وذلك لاختلاف نسب ونوعية بعض المركبات به عنها بالنسبة للجنسنج الآسيوى . ويعتبر النوع البري منه الذى ينبت بالقرب من السواحل الغربية والشرقية . أكثر جودة وأعلى ثمنا بالنسبة للنوع المزروع .

* **الجنسج السيبرى:** أما الجنسج السيبرى المعروف علميا باسم **Eleu-therococcus Senticosus** فإنه لا يعتبر نبات جنسج حقيقى لكنه يعتبر أقرب بديل له ، ويتميز بخصائص مشابهة إلى حد كبير للجنسج الحقيقى . وهذا النوع ينبت فى سيبيريا ، والصين ، وكوريا .

ويستخدم هذا النوع على نطاق واسع فى روسيا وقد اعتبرته وزارة الصحة الروسية نباتا مقويا ومنشطا . ويستخدم الجنسج السيبرى فى روسيا كمنشط ومقو للرياضيين ، وللمرضى فى المستشفيات ، كما يستخدمه رواد الفضاء . وهو أقل ثمنا بحوالى الربع بالنسبة للجنسج الآسيوى .
ويصدر هذا النوع من الجنسج للغرب وقد شاع استخدامه فى دول الغرب كمنشط للرياضيين .

**** أغراض استخدام الجنسج :**

إن تاريخ الجنسج فى آسيا والأبحاث الحديثة التى أجريت حول فوائده الصحية يكشف كلاهما عن أنه نبات مقو للصحة من خلال عدة نواح .. وهذه تعتبر أهم استخدامات الجنسج .

* **استخدام الجنسج كمنشط Stimulant :** يتميز الجنسج بتأثير آمن فعال منشط لا يؤدى إلى أضرار جانبية ، وهذا يجعله يتفوق على نوعيات أخرى من المنشطات مثل الأمفيتامين **amphetamines** ، والكافيين . لذا يمكن استخدام الجنسج كمنشط وكمقاوم للتعب والإجهاد فى الحالات التالية :

- خلال فترة امتحانات الطلاب .
- عند الاضطرار لقيادة السيارة لمسافة طويلة . ولذا يعد الجنسج منشطا مناسباً لقائدى السيارات .
- استخدامه كمنشط للرياضيين .
- استخدامه فى مجال الصناعة والأعمال لتنشيط العمال وتحفيزهم على زيادة الإنتاج .
- استخدامه بصفة عامة لمقاومة التعب الناتج عن كثرة العمل وقلة النوم .

وفى مثل هذه الحالات يؤخذ الجنسج بصورة مؤقتة خلال فترة العمل الشاق .

*** استخدام الجنسج كمقو للصحة tonic :** فيمكن استخدام الجنسج لهذا الغرض فى الحالات التالية :

- خلال فترة النقاهة من الأمراض .
- خلال فترات الشعور بالتعب المستمر بصرف النظر عن المسببات .
- الإحساس عموما بانتقاص النشاط والحيوية .
- فى حالة وجود ضعف بالمناعة يعرض للإصابة بالعدوى والأمراض .
- لمقاومة التعب المصاحب لبعض الحالات المرضية كالأنيميا (فقر الدم) ، أو الدوسنتاريا المصحوبة بإسهال متكرر .

*** استخدامه كمنشط ذهني :** فيمكن استخدام الجنسج بانتظام لتحقيق هذه الأغراض :

- تحسين قوى الإدراك عند العجائز .
- رفع الروح المعنوية والنظرة المتفائلة للحياة .
- زيادة التركيز .
- تحسين الذاكرة .
- للتغلب على الاكتئاب .
- للتغلب على الأرق .

*** استخدامه لمقاومة الضغوط النفسية :** فتناول الجنسج بصفة منتظمة يمكن أن يزيد من قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية ومتاعب الحياة اليومية ، أو التفاعل معها بأسلوب متزن . كما أنه يساعد على حماية الفرد من التأثيرات السيئة للضغوط النفسية المتكررة على الصحة .

*** استخدامه لتنظيم ضغط الدم :** لا يعتبر الجنسج علاجا لارتفاع ضغط الدم ، لكنه يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، كما أنه يزيد من الضغط المنخفض ، ولذا فإنه يعتبر منظما لضغط الدم .

ويمكن استخدام الجنسج كعلاج مساعد بالإضافة للعقاقير المخفضة لضغط الدم . ويجب أن تقنن نتائج تأثير الجنسج على ضغط الدم بإجراء قياسات متكررة لتحديد مدى فاعليته .

*** استخدامه لتنظيم مرض السكر :** لقد أثبتت الدراسات أن إعطاء الجنسج بصفة منتظمة يعمل على تنظيم مستوى السكر بالدم ، أى يعمل على جعل مستوى السكر خلال المعدل الطبيعى له .

ولذا يمكن استخدام الجنسج كعلاج مساعد لتنظيم السكر عند مرضى السكر .. وفى حالة حدوث استجابة يمكن الاستمرار على تناول الجنسج كعلاج طويل المدى ، وليس هناك أى أضرار من الجمع بين تناول الجنسج والعقاقير المخفضة لمستوى السكر سواء الأنسولين أو الجوب .

*** استخدامه كعلاج للضعف الجنسي Impotence :** الضعف الجنسي قد يرجع سببه إلى وجود اضطراب نفسى ، وقد يتعلق كذلك بوجود مشكلة عضوية . والجنسج يفيد على وجه الخصوص فى علاج بعض حالات الضعف الجنسي ، مثل الضعف الجنسي عند العجائز والذى يكون متعلقاً بنقص الطاقة والحيوية .

ويجب ملاحظة أن الجنسج ليس دواءً مثبِّراً للرغبة ، ولذا فإنه لايجوز استعماله لتقوية القدرة الجنسية فى وقت الجماع .. وإنما يجب أن يستخدم بانتظام ولمدد طويلة .

*** استخدامه لتخفيف الأضرار الجانبية للعقاقير الكيميائية والعلاجات المختلفة ، والكحوليات :** فيمكن استخدام الجنسج فى الحالات التالية :

- لمقاومة التعب والإجهاد والفتور الذى قد ينشأ عن تناول العقاقير المهدئة والمضادة للاكتئاب .

- لمقاومة التعب المصاحب لبعض العلاجات كالعلاج الإشعاعى أو العلاج الكيميائى للسرطانات .

- استخدامه لمقاومة الإحساس بالتعب ونقص الطاقة الذى قد يصاحب العلاج بأى عقاقير كيماوية .

ويجب أن يستخدم الجنسنج في هذه الحالة تحت متابعة مستمرة ؛ لأنه قد يقلل من ظهور أعراض تستدعى علاج السبب المؤدى لها .. فمثلا قد يمحو الجنسنج الإحساس بالتعب الناتج عن حدوث تلف أو مشكلة بالكبد مما يؤدى لإهمال علاج هذه المشكلة .

*** استخدامه لمقاومة أعراض الشيخوخة :** ولهذا الغرض يستخدم الجنسنج كعلاج طويل المدى من خلال جرعات منتظمة ، قد تستمر لمدة سنة .. كما يفضل زيادة هذه الجرعات تدريجيا مع التقدم فى السن .

**** الجرعة المناسبة من الجنسنج :**

عند شرائك مستحضرات أو جذور الجنسنج ستجد غالبا نشرة بيانات توضح لك الجرعة المناسبة . ولكن إلى أى مدى تناسبك هذه الجرعة ؟ وهل يفضل تغييرها عند استخدام الجنسنج لأغراض علاجية معينة ؟ وما المدة التى يجب أن تستمر على تناولها ؟

إن هذا الأمر يحتاج فى الحقيقة إلى مزيد من التوضيح . من المعتاد فى الصين مضغ أجزاء صغيرة من جذور الجنسنج يتراوح حجمها من حبة الفول السودانى إلى حبة عين الجمل . وهذا يعادل بضعة جرامات من خلاصة الجنسنج .. وتعتبر هذه الجرعة عالية بالنسبة للجرعة المعتادة فى المجتمعات الغربية . ولعل من أهم أسباب ذلك توافر الثقة الزائدة من جانب الصينيين فى نبات الجنسنج بالنسبة للغربيين .

وعموما فإن أغلب كتب الأعشاب تذكر أن الجرعة المناسبة اليومية من خلاصة الجنسنج تكون فى حدود ٢ جرام وتقسم على جرعتين تؤخذ إحداها فى الصباح والأخرى فى المساء .. وهذه الجرعة تعادل جزءاً صغيراً من جذر الجنسنج ، أو مقدار ملعقة صغيرة من بودرة الجذور المطحونة .

لكن هذه الجرعة ليست فى الحقيقة أمراً محددا لايقبل التغيير ؛ لأن هناك اختلافا فى درجة استجابة كل فرد للجنسنج ، ولذا فإن التوصل

للجرعة المناسبة لكل حالة يجب أن يخضع للتجربة ، ولامانع من زيادة الجرعة السابقة حتى التوصل لجرعة تحدث تأثيرا فعالا .

ويجب أن يستمر تناول الجنسج يوميا لبضعة شهور وبصفة منتظمة حتى يمكن حدوث تأثير واضح وفعال ، وخاصة بالنسبة لكبار السن . وتذكر بعض المصادر أنه يفضل تناول الجنسج بمعدل يوم بعد الآخر لمدة شهر ثم يوقف تناوله لمدة شهرين متتاليين ثم يعاد تناول الجنسج ، وهكذا .

أما في حالة الرغبة في الحصول على تأثير سريع للجنسج خلال فترة قصيرة كما في حالة النقاهة من الأمراض ، أو الاستعداد للمسابقات الرياضية فإنه يفضل زيادة الجرعة إلى ثلاث أو أربع ميلليجرامات تقسم على جرعتين في اليوم

ويفضل بصفة عامة البدء بتناول جرعات محدودة من الجنسج وزيادتها تدريجيا حتى التوصل للجرعة المناسبة لكل فرد أو كل حالة . أما بالنسبة لمستحضرات الجنسج ، كالكبسولات والحبوب والشاي والبودرة فجميعها تؤخذ بما يعادل ١/٢ - ١ ملعقة يوميا . وعموما فإن هذه المستحضرات تكون مزودة بنشرة لإيضاح الجرعة المناسبة .

**** اختيار النوع المناسب من الجنسج :**

نظرا لوجود ثلاثة أنواع رئيسية من الجنسج وهي : الآسيوى ، والأمريكى ، والسيبيرى .. فإن ذلك قد يدعو بعض الناس للاستفسار عن النوع المناسب منها، بحيث يمكنهم اختيار النوع الفعال للغرض الذى يتناولون الجنسج من أجله .

وفيما يلى توضيح لأهم استخدامات كل نوع من هذه الأنواع :

*** الجنسج الآسيوى :**

- هذا هو النوع التقليدى من الجنسج والذى اهتم الباحثون بدراسته والكشف عن فاعليته بشكل مكثف . وهو النوع المقصود أساسا بالحديث فى هذا الكتاب .

- يعزى لهذا النوع كل الفوائد المعروفة عن الجنسج وخاصة فائدته كمقو للجسم .

- يتميز بمفعول أقوى من معظم النواحي بالنسبة للأنواع الأخرى من الجنسج .

- يعتبر الصينيون هذا النوع من الأنواع «الساخنة» من الجنسج ، ولذا فإنه يوافق أكثر من غيره من الأنواع الأخرى حالات «برود» أو ضعف عمليات التمثيل بالجسم ونقص الطاقة ، بينما لا يفضل إعطاؤه للشخص النشط أو «الساخن» إلا فى حالات الفتور أو التعب المؤقت ، كالذى يصاحب العدوى بالأمراض .

- كما يتميز هذا النوع بأنه ينشط ويقوى ويزيد الهرمونات الجنسية الذكورية ، ولذا فإنه يعتبر نوعا «رجاليا» أكثر منه «نسائيا» .. ولذا لا يفضل إعطاؤه للنساء إلا بعد بلوغ سن اليأس .

- يناسب هذا النوع العجائز على وجه الخصوص الذين يحتاجون إلى «الحرارة» ، أو إلى طاقة زائدة .

* الجنسج الأمريكى :

- لا يتميز هذا النوع بفاعلية واضحة من حيث إطالة العمر (بإذن الله) ، وعودة الحيوية للعجائز لكنه يتشابه مع الجنسج الآسيوى إلى حد ما من حيث مفعوله الموازن للهرمونات ، والمنشط لعمليات التمثيل ، والمقاوم للضغوط النفسية .

- يعتبر هذا النوع من الأنواع «الباردة» من الجنسج ، ولذا فإنه يناسب الأشخاص العصبيين أو زائدى النشاط والحركة ، والذين يتمتعون بطاقة عالية .. كما أنه يناسب على وجه الخصوص الأشخاص العصبيين للتكيف مع الضغوط النفسية بحيث يساعدهم الجنسج فى التكيف مع هذه الضغوط بشكل متوازن دون أن يتجاوزوا حدودهم .

- ليس هناك اختلاف فى إمكانية تناول الرجال أو النساء لهذا النوع من الجنسج فهو مناسب لكليهما على السواء .

- نظرا لاعتبار هذا النوع من الأنواع «الباردة» فإنه يناسب الأشخاص في المناطق الحارة حيث يساعدهم على التبريد .

* **الجنسنج السييري** : والمقصود بهذا النوع نبات **Eleutherococcus** ، والذي يعتبر أفضل بديل للجنسنج أو يمكن اعتباره نوعا ضعيفا من الجنسنج .

- يتميز هذا النوع بمفعول مشابه للجنسنج الآسيوى من حيث التقوية وبث الطاقة . ولذا فإنه من الشائع استخدامه بين عمال المصانع الروسية وبين الرياضيين .

- يتميز بانخفاض الثمن بالنسبة للجنسنج الآسيوى .

**** درجات جودة الجنسنج :**

لا تتوقع أن تحصل على الفوائد المعروفة من الجنسنج من أى نوع من الجنسنج حيث إن هناك مراتب ودرجات متفاوتة لجودة الجنسنج .. وهذه تحددتها البلاد المعروفة بغناها بهذا النبات وهى : الصين ، وكوريا ، والولايات المتحدة ، واليابان . وهذه أهم مراتب الجنسنج .

* **الجنسنج الصينى** : يعتبر الجنسنج الصينى هو النوع الأكثر انتشارا فى الأسواق ، ويصدر لدول الغرب من آسيا . تتفاوت درجات جودة الجنسنج الصينى بدرجة كبيرة تبدأ من درجة الامتياز **supreme** حتى درجة متوسط المفعول .

ويعتبر أفضل أنواع الجنسنج الصينى النوع المعروف باسم **Yi Sun** ، والذي يبلغ سعر الأوقية منه عدة مئات من الدولارات ، ويعتبر هذا النوع من الجنسنج البرى والذي لا يتوافر بكثرة وهذا سبب ارتفاع ثمنه ، وإن كان من الممكن زراعته أحيانا .

وهناك نوع آخر أقل جودة من النوع السابق يعرف باسم **Pa - Huo** **Tassel** وهو يعتبر أجود الأنواع المزروعة من الجنسنج . وهناك نوع آخر يسمى **Shiu Chu** ، وهو أيضا من الأنواع الجيدة لكنه لا يصل إلى مرتبة

نوع Yi Sun ويتراوح سعر الأوقية منه ما بين ٥٠-١٠٠ دولار .

وهذه الأنواع جميعها من الجنسج الأبيض المجفف والتي تحفظ أحيانا فى مواد سكرية . ومن الأنواع الصينية الأخرى الشائعة نوع يسمى Kirin ، وهو نوعية جيدة من حيث العمر والحجم .

بالإضافة إلى جذور الجنسج يوجد الجنسج أيضا فى صورة بودرة أو خلاصة تباع فى صورة كبسولات ، أو أقراص أو شاي . وسيأتى فيما بعد الحديث عنها بوضوح .

*** الجنسج الكورى :** وهذا تتراوح جودته من درجة «جيد جدا» ، وهى الدرجة المقابلة للجنسج الصينى من نوع Shiu Chu حتى درجة ضعيف . وأفضل نوعيات الجنسج الكورى تكون من الجنسج الأحمر red ginseng ، وهذه تقسم حسب جودتها وهى بالترتيب إلى ثلاث نوعيات متتالية حسب الجودة وهى : نوع يسمى : السماء Heaven ، وآخر يسمى : الأرض Earth ، وآخر يسمى : الإنسان Man . ويعتبر النوع الأول Heaven ، هو أجود هذه الأنواع ويبلغ سعره حوالى ٥٠ دولارا للأوقية .

ويقول الباحث الأمريكى «جون تيجاردن» . عن الجنسج الكورى : إنه نوعية جيدة من الجنسج تتميز بسرعة المفعول بالنسبة للجنسج الصينى . كما تعتبر النوعية جيدة جدا من حيث مفعولها المزد للطاقه والمقوى للجسم .

*** الجنسج اليابانى :** أما الجنسج اليابانى فهو يعتبر أقل أنواع الجنسج الآسيوى فاعلية وتتراوح درجاته ما بين المتوسط والضعيف . ويتميز الجنسج اليابانى بكبر حجم جذوره بالنسبة للنوعين الصينى والكورى ، لكن ذلك ليس دليلا دائما على الجودة . ومعظم أنواع الجنسج اليابانى الضعيفة المفعول تصدر إلى «هونج كونج» وتباع على أساس أنها نوعيات مشابهة للجنسج الكورى .

**** كيف تختار نوعًا جيدًا من جذور الجنسنج ؟**

هناك خمسة أشياء أساسية يجب ملاحظتها عند شراء جذور الجنسنج لاختيار نوعية جيدة ، وذلك بصرف النظر عن مراتب الجودة السابقة ، وهذه هي :

١- **العمر** : كلما كان الجذر كبير السن ، إلى حد ما ، عند الحصاد اعتبر ذا نوعية أفضل ، وكقاعدة عامة لا ينبغي حصد جذور الجنسنج قبل بلوغها ست سنوات .. حيث أنه إذ قل عمرها عن ذلك كانت ضعيفة الفاعلية .

٢- **اللون** : يعتبر الجنسنج الأحمر بصفة عامة نوعية أجود من الجنسنج الأبيض ، حيث أن عملية تبخير الجذور وتحويلها إلى اللون الأحمر لا تناسب إلا الجذور الجيدة النوعية ، ولكن هذا لا يقلل من فاعلية الجذور البيضاء . فالنوع الجيد منها **top grade chinese** ، وقد يتفوق على بعض أنواع الجنسنج الأحمر .

٣- **الكثافة** : يجب أن يكون جذر الجنسنج صلبا متماسكا حتى نستطيع أن نحكم عليه بالجودة .. أما الأنواع غير الصلبة فهي تعتبر من النوعيات الرديئة .

٤- **المذاق** : يجب أن يكون طعم جذر الجنسنج قويا لاذعا ويميل إلى حد ما إلى الحلاوة البسيطة . أما الجذور العديمة المذاق فهي نوعيات رديئة ولا ينبغي شراؤها .

٥- **الشكل** : يتميز شكل جذر الجنسنج الجيد بالاستقامة إلى حد ما ووجود أفرع صغيرة ملتفة من حوله ، وقد يوحى أحيانا شكله بشكل إنسان . أما الجذور الملتوية بوضوح فإنها تعتبر نوعيات منخفضة الجودة .

**** كبسولات الجنسنج ومستحضراته المختلفة :**

تعتبر جذور الجنسنج هي الصورة المثالية للانتفاع بفوائد الجنسنج فهي أقوى أثرا وأكثر فاعلية من أى مستحضر من الجنسنج . والسبب وراء ذلك هو أن غالبية هذه المستحضرات تكون فى الحقيقة من جذور ضعيفة الجودة .

وتقوم شركات الدواء بتصنيع هذه المستحضرات من بودرة الجنسج التي تقوم باستيرادها من الأسواق الآسيوية ، ونظرا لعدم خبرتها الكافية عادة فإنها لا تستطيع أن تحدد مدى جودة هذه البودرة .. فالآسيويون أكثر خبرة بكثير بمعرفتهم بالجنسج بالنسبة للغربيين والعرب .

وقد أظهرت أبحاث معملية عديدة أن أغلب مستحضرات الجنسج من الكبسولات والحبوب تحتوى على نسبة ضئيلة جدا من مركبات «الجينسينوسيدات» ، وهى المواد الفعالة الأساسية بجذور الجنسج . وبناء على ذلك ، فإنه لضمان الحصول على مستحضر جيد فعال من الجنسج يجب الحصول عليه مباشرة من الأسواق الآسيوية أو شراء الأنواع المصدرة من هذه المستحضرات للأسواق خارج آسيا بحيث تكون مقننة -standar ized .

أما خلاصة الجنسج وهى عبارة عن عجينة سميقة تستحضر فى الصين وكوريا ، فإنها نوع جيد وفعال من الجنسج ، وهناك أيضا شاي الجنسج والذي يصنع من الجذور أو قد يصنع أحيانا من أوراق أو أزهار نبات الجنسج . وهذا يستحضر فى صورة أكياس تحضر بطريقة الشاي العادى .

وهذه النوعية محدودة الفاعلية ولا يفضل الاعتماد عليها . وفى آسيا ، يوجد بالإضافة للأنواع السابقة من مستحضرات الجنسج أنواع أخرى عديدة مثل : حلويات الجنسج ، ولبان الجنسج ، وكريمات ولوسيونات مختلطة بالجنسج ، كما يوجد أنواع من صابون الجنسج .

وكل هذه الأنواع تعد فى الحقيقة محدودة أو عديمة الفاعلية ، ولا يفضل شراؤها .

**** كيف تناول الجنسج ؟**

إن الجنسج نبات صينى من الدرجة الأولى والصينيون هم أعرف الناس بطرق استخدامه الصحيحة ، ولذا فإنه يجب تناول الجنسج على الطريقة الصينية .. وهذه هى الطرق المختلفة لتناول الجنسج كما يتبعها الصينيون :

*** تناول الجنسج عن طريق المضغ :** حيث يؤخذ الجنسج عن طريق مضغ جزء بسيط من الجذر (أو على حسب الكمية المسموح بها) مضغا

تاما كافيا حتى يلين تماما وتخرج كل عصارتها ، وبعد ذلك يمكن بلع المضغعة قطعة قطعة .

*** مغلي الجنسنج Gingseng decoction :** فى هذه الطريقة ، يقطع جذر الجنسنج إلى عدة شرائح وتغلى فى الماء . ويستخدم فى كل مرة شريحة من جذر الجنسنج تساوى حوالى ربع أوقية ، وتغطى تماما بالماء ، وتغلى لمدة تتراوح ما بين ٤٥-٦٠ دقيقة ، ثم يشرب هذا المغلى بعدما يبرد .

ونظرا لارتفاع ثمن بعض الجذور فإنه يمكن إعادة الغلى مرة أخرى لزيادة التركيز وزيادة الانتفاع بجذر الجنسنج . كما يمكن استخدام عدد أكبر من شرائح الجذور فى تحضير هذا المغلى ، بحيث يحفظ المغلى فى الثلاجة ، ويتناول منه يوميا ، ولمدة أربعة أيام متتالية على الأكثر . وبعض الصينيين يضيفون شريحة من جذر الزنجبيل (أو كمية من بودرة الزنجبيل) لإعطاء نكهة للمغلى الجنسنج .

والصينيون يقومون بغلى الجنسنج فى وعاء خاص مصنوع من الفضة الخالصة حيث يعتقدون أن معدن الفضة الخالص هو المعدن الوحيد الذى لا يؤثر على فاعلية الجنسنج ولا على مفعوله المضاد للأكسدة بسبب عملية التسخين وإذا لم يمكنك الحصول على مثل هذا الوعاء فإنه يمكن استخدام أوعية مصنوعة من مواد غير معدنية مثل : الإيناميل ، أو السيراميك ، أو الزجاج .

*** طريقة أخرى لعمل مغلي الجنسنج :** تعتبر هذه الطريقة أكثر قبولا وسهولة ودقة لإعداد مغلى الجنسنج . حيث تطحن الجذور أولا حتى تتحول إلى بودرة (أو تستخدم بودرة الجذور الجاهزة) ، ويحضر منها المغلى بمعدل ١/٢ ملعقة من البودرة لكل فنجان ماء .

يغلى الجنسنج أولا فى الماء ، ثم يغطى الإناء حتى ينقع الجنسنج جيدا فى الماء لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب هذا المغلى بعدما يبرد .. ويؤخذ مقدار ٢ فنجان يوميا .

*** الطريقة الصينية التقليدية القديمة لتناول الجنسنج :** يعتقد بعض الصينيين أن تناول الجنسنج فى وقت معين من اليوم يضمن زيادة فاعليته .

ولذلك اعتاد بعض الصينيين على تناول الجنسج في صورة مغلى فى الفجر .. حيث يبدأون فى غلى الجنسج أثناء الليل ولمدة طويلة تتراوح ما بين ٦-١٠ ساعات ثم يقومون من نومهم فى الفجر، ويشربون من مغلى الجنسج ، ثم ينامون مرة أخرى .

*** إضافة الجنسج إلي مشروب الشاي :** كما يعتاد بعض الصينيين على تناول الجنسج من خلال تناولهم المعتاد لمشروب الشاي حيث يضيفون بضع نقاط من مغلى الجنسج (المجهز بالطريقة السابقة) إلى فنجان الشاي على أساس إكساب النكهة والانتفاع بفوائده .

*** صبغة أرواح الجنسج Ginseng Tincture :** فى هذه الطريقة توضع شرائح من جذر الجنسج تعادل حوالى واحد أوقية فى سائل مناسب للشرب ، ثم تغطى زجاجة السائل ، وتحفظ لمدة طويلة تصل إلى ثلاثة شهور ، ثم يشرب منها يوميا .

**** اختلاف مفعول وتأثير الجنسج :**

إن استجابة الجسم لمفعول الجنسج والإحساس بتأثيره أمر يختلف بدرجة واضحة بين الناس .

فبعض الناس قد يشعرون مع تناول الجنسج بحدوث تأثير إيجابى ، بينما لا يشعر آخرون بأى تغير ملحوظ . ولكن بصفة عامة كلما أخذت جرعات كبيرة من الجنسج وخاصة بغرض التنشيط فى حالات الإنهاك والفتور زاد الإحساس بتأثيرها الفعال فى تقوية الجسم .

أما تناول جرعات بسيطة من الجنسج على مدى طويل فقد لا تحدث أثرا واضحا عند بعض الناس . ومن الغريب أن الشخص النحيف يشعر بتأثيرات الجنسج بدرجة أوضح من الشخص البدين . كما لوحظ أيضا أن الأشخاص الذين يتناولون كميات بسيطة من اللحوم والأطعمة الدسمة يشعرون بتأثيرات الجنسج بدرجة أوضح من الذين يتناولون وجبات دسمة وغنية باللحوم . كما أن النوعيات الجيدة من الجنسج تحدث بالطبع تأثيرا أوضح بالنسبة للنوعيات الضعيفة الفاعلية .

**** هل هناك أضرار جانبية بسبب تناول الجنسج ؟**

يعتبر الجنسج بصفة عامة عشبا آمنا إلى حد كبير حتى إذا أخذ بجرعات كبيرة ولمدد زمنية طويلة .

وفى إحدى التجارب التى أجريت حول هذا الموضوع والتى قام بها الباحث « بريكممان » فى إحدى الجامعات الأمريكية وجد « بريكممان » أن جرعة الجنسج التى يمكن أن تسبب أضرارا خطيرة بحيوانات المعمل a harmful dose ، بلغت مقدار ١٠٠٠ مرة من الجرعة المناسبة الفعالة للإنسان .. وقدرت بأنها تساوى تناول ٣-٤ أرطال من الجنسج النقى فى وقت واحد !

كما قام الباحث الفرنسى « ج . سافيل » بجامعة باريس بتغذية فئران المعمل بكميات كبيرة جدا من الجنسج ولم تصب الفئران بأى أضرار بسبب الجنسج نفسه ، وإنما أصيبت بتضخم وآلام بالمعدة بسبب كثرة أكل الجنسج .

كما قام الباحثون فى إيطاليا بتغذية فئران المعامل بالجنسج ولمدة ستة شهور متتالية ولم يستدلوا على حدوث أى أضرار جانبية . كما وجدوا أيضا أن تغذية المرضى بالجنسج لمدد طويلة لم تؤدى إلى أى أضرار جانبية .

ومما يؤكد عدم وجود أضرار جانبية ترتبط بتناول الجنسج قبول منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للجنسج واعترافها به كعشب آمن والسماح ببيعه بحرية ، ومن المعروف أن هذه المنظمة تجرى بحوثا دقيقة مكثفة لكل دواء أو غذاء قبل الاعتراف به والسماح بتداوله فى الأسواق لكن هناك فى الحقيقة بعض الدراسات والإحصائيات القليلة التى ذكرت حدوث أضرار جانبية بسبب الإفراط فى تناول الجنسج .

من ضمن هذه الإحصائيات ما ذكره طبيب أمريكى عن حدوث بعض الأضرار الجانبية لمجموعة من صغار السن بسبب الإفراط فى تناول الجنسج ، حيث أصيب أغلبهم بأرق ، وعصبية واضحة ، وارتفاع بسيط بضغط الدم . ولكن هذا الطبيب الأمريكى يذكر أيضا أن هؤلاء الصبية تناولوا كميات

كبيرة من الكافيين مع الجنسج مما جعله يبرر حدوث هذه الأضرار بسبب الإفراط فى تناول الكافيين أكثر من الإفراط فى تناول الجنسج .

كما ذكر طبيب روسى أنه أثناء علاج بعض المرضى بالاكْتئاب فى المستشفيات الروسية بإعطاء الجنسج ظهر على بعضهم حالة من النشاط الجنسى الزائد (الهياج الجنسى) .

ووجد طبيب آخر أن إعطاء الجنسج لبعض النساء لمدة طويلة تسبب فى حدوث ألم وصلابة بالثدى ، وفى حدوث الدورة الشهرية من جديد لفترة مؤقتة من بعد انقطاعها تماما .

وبناء على ذلك ، فإنه لكى نضمن عدم حدوث أى أضرار جانبية محتملة بسبب تناول الجنسج ، فإنه يجب الالتزام بتناوله بطريقة سليمة مناسبة ومن أهم شروط ذلك تفادى تناول جرعات عالية جدا منه .

والصينيون يرون أن الشخص السليم الصغير السن ، أو الشاب لا ينبغي أن يستمر على تناول الجنسج لمدد طويلة فيكفيه تناول الجنسج لمدة واحدة Course من وقت لآخر . أما المرضى والعجائز فلا مانع من استمرارهم على تناول الجنسج لمدد طويلة .

ونظرا كذلك لأن الجنسج يساعد على التنشيط والإثارة فإنه لا يفضل أن يؤخذ خلال فترة استخدام الجنسج كميات كبيرة من الكافيين لاحتمال حدوث إثارة زائدة عند الأشخاص المعرضين لذلك .

كما يرى الصينيون أن الجنسج الآسيوى عموما يفضل تناوله خلال فصلى الخريف أو الشتاء لاعتباره نوعا «ساخنا» ولا يفضل تناوله فى الصيف أو فى الأجواء الحارة عموما .

**** متلازمة الاستعمال الخاطئ للجنسج :**

Ginseng abuse syndrome = GAS

هذه دراسة أخرى حديثة أظهرت بعض الأضرار الجانبية بسبب تناول الجنسج بطريقة خاطئة حيث قام باحث أمريكى بدراسة الحالة الصحية لعدد ١٣٣ شخصا مصابا بمرض نفسى ولاحظ الباحث أنه فى حوالى ١٤ ٪ من

هؤلاء المرضى حدثت أعراض مشيرة متشابهة . (هذا هو المقصود باسم متلازمة) بسبب تناول جرعات مرتفعة من الجنسج بلغت حوالى ١٥ جراما عدة مرات يوميا بالإضافة إلى استخدام هؤلاء المرضى للجنسج عن طريق الحقن والاستنشاق كذلك .. لكن هذا الباحث لاحظ كذلك أن هؤلاء المرضى كانوا يتناولون كميات كبيرة من الكافيين يوميا بالإضافة إلى الجنسج .

وهذه الأعراض التى ظهرت عليهم اشتملت على :

- حدوث حالة من التوتر والعصبية الشديدة .
- ارتفاع ضغط الدم .
- أرق .
- إسهال فى الصباح .
- أعراض مشابهة للتسمم بالكورتيزون مثل احتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم وانتفاخ الوجه moon face .

**** حالات لا يفضل تناولها للجنسج :**

- بناء على نتائج الدراسات والأبحاث السابقة ، فإنه يجب أن يؤخذ الجنسج بحذر وتحت متابعة صحية فى الحالات التالية :
- الشكوى من الأرق (لا احتمال زيادة الأرق) .
 - وجود مرض التحوصل الليفى للثدى (لا احتمال زيادة ألم وتصلب الثدى) .
 - حالات الحساسية عموما (كالحساسية الصدرية والحساسية الأنفية) .
 - فى حالة وجود مشكلة بتجلط الدم .
 - فى حالة الارتفاع الشديد لضغط الدم .
 - فى حالة الحمل (لم يثبت حتى الآن احتمال حدوث تشوهات بالجنين بسبب تناول الجنسج ولكن يفضل أن تلتزم الحامل بالحذر من تناوله) .
 - بالنسبة للأطفال عموما يفضل عدم تناولهم للجنسج .

** كيف تزرع الجنسج بنفسك ؟

من الواضح فى سوق مبيعات الجنسج سواء الجذور أو الكبسولات أو غير ذلك من المستحضرات وجود عامل الغش **adulteration** ، لأن الأنواع الجيدة من الجنسج ليست متوافرة بكثرة ، وبالتالى فإنها مرتفعة الثمن ، كما أن قلة خبرة أهل الغرب والعرب بهذا النبات قد يجعلهم يقبلون على شراء نوعيات رديئة من الجنسج على أساس أنها نوعيات جيدة . وهذا ينطبق إلى حد كبير على مستحضرات الجنسج كالكبسولات وغيرها ، فأغلبها تصنع من جذور غير جيدة . وقد أثبت ذلك بعض الفحوص المعملية لاختبار مدى جودة هذه المستحضرات حيث وجد أن أغلبها ضعيف المفعول وبعضها معدوم المفعول تماما!

ولذا فإن فكرة زراعة الجنسج فى حديقتك تكون وسيلة مضمونة للحصول على جنسج جيد . وتتكلف بذور الجنسج التى تستخدم فى الزراعة حوالى ٨٥ دولارا لكل رطل . وتساعدك الإرشادات التالية فى القيام بزراعة الجنسج بطريقة صحيحة .

- يجب ملاحظة أن بعض البذور تكون مصابة بمرض (كالعدوى الفطرية) ولذا يجب أولا تطهيرها ، وذلك بنقعها لمدة عشر دقائق فى محلول من الكلور بنسبة ٩/١٠ ماء إلى ١/١٠ كلور .
- تبدأ الزراعة فى أوائل الخريف .
- توضع البذور على عمق ١/٢ بوصة وعلى مسافة ٦ بوصات من بعضها .
- لا ينمو الجنسج جيدا فى الأراضي الرملية .
- يجب أن تكون درجة الوسط الحمضى - القلوى **PH** للتربة تتراوح ما بين ٥-٦ .
- يحتاج الجنسج للتظليل لينمو جيدا ولذا يفضل زراعته فى ظل الأشجار.. أو داخل الصوبة .
- لا تتوقع أن تنبت البذور قبل مضى عام على الزراعة .
- تحصد الجذور عندما تبلغ عمر ٦ سنوات .
- تجفف الجذور لمدة شهر ثم تحفظ .