



الجنسج .. هذا العشب العجيب !

** العشب الفريد فى خصائصه ..

لم يحظ عشب بشهرة كبيرة منذ مئات السنين وحتى الآن مثل عشب الجنسج .. 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 مقو للصحة ومنشط للحوية ، وهذا المفهوم هو فى الحقيقة معنى الاسم العلمى النباتى لهذا العشب حيث سُمى : Pa-nax ginseng وكلمة Panax جاءت من الكلمة الإغريقية Panacea والتي تعنى : اللثام العام .

والجنسج 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 الجنسج على وجه الخصوص بقدرته على محاربة الشيخوخة ، وإطالة العمر ، نظراً لأنه يقاوم حدوث الأمراض التحليلية التى تصيب الجسم مع التقدم فى العمر ، ونظراً لهذه التأثيرات الفريدة لنبات الجنسج فقد ذكرت روايات وحكايات عديدة فى الصين القديمة أشارت بوجه عام إلى أنه عشب عجيب بل ومثير أيضاً .

** شكل نبات الجنسج ووصفه :

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

ويتميز الجنسج 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 كالجذر ، 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 السوفيتى (سابقا) .

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

وهناك نوع آخر مختلف بعض الشيء 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

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

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

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

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

* **الجنسج البرازيلى** : وهذا لاينتمى إلى نفس عائلة الجنسج الآسيوى لكنه يتميز ببعض الخصائص المشابهة للجنسج الآسيوى .

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

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

**** أهم أنواع الجنسنج :**

ومن هذه النوعيات المختلفة من الجنسنج يعتبر أهم أنواع منها هي :
الجنسنج الآسيوى (الصينى والكورى) ، والجنسنج الأمريكى ، والجنسنج
السيبرى .. 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 .

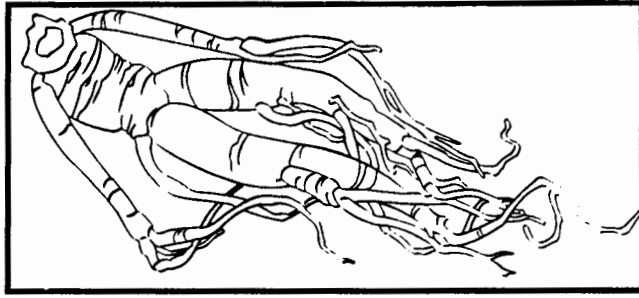
*** لماذا سمى الجنسنج باسم : جذر الإنسان !؟**

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 لعلاج به هذا 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 المثالي 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 أفرع أهل القرية . ولذا سمي 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 والتي 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 الجنسج 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 الفيتناميين كانوا يحملون معهم الجنسج أثناء الحروب التى دارت بين فيتنام وأمريكا لمساعدتهم على تحمل ظروف القتال الصعبة .

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

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

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

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

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

ويظهر تأثير الجنسج 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 الإيجابي للجنسج على الهرمونات الجنسية ويرى بعض الباحثين أن الجنسج لا يؤثر على القدرة الجنسية بشكل مباشر ، وإنما بشكل غير مباشر عن طريق زيادة الطاقة في الجسم ، والتي تزيد بالتالى من قوة الأداء الجنسى .

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

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

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

**** الكشف عن المواد الفعالة بالجنسج :**

من زمن بعيد حاول الكيميائيون تحليل جذور الجنسج 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 ، والسيليلوز ، والمعادن ، وغيرها من المواد المتواجدة فى العديد من النباتات كالبطاطس مثلا .

*** المادة الفعالة الأساسية بالجنسج :** لكنه بعد ذلك بفترة قصيرة وبفضل وسائل البحث الحديث استطاع الباحثون أن يكشفوا عن مركبات أخرى بجذور الجنسج 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 الجنسج أشبه إلى حد كبير بالجليكوسيدات التى تستخدم كعقار لهبوط القلب مثل عقار ديجيتالز -digi- talis . وهذه الجليكوسيدات تتكون بأوراق وأزهار نبات الجنسج ، وكذلك بقشر الجذور لكنها بعد ذلك تُخزن 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 الجنسج بناء على عوامل مختلفة مثل عمر النبات ، ونوع التربة التى نما بها ، وطريقة تجفيف الجذور ، ومواطن النبات .

فعلى سبيل المثال يتميز الجنسج الأمريكى عن الجنسج الآسيوى باحتوائه على كمية أكبر من الجليكوسيدات ولكنها توجد بنوعيات أقل من الجنسج الآسيوى . وترجع أغلب الخصائص الطبية لنبات الجنسج 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 الجنس. فالجنس الأمريكي يتميز بتأثير مهدئ إلى حد ما ، أما الجنس الكورى فيتميز بتأثير منشط إلى حد ما .. وذلك لاختلاف نوعية الجليكوسيدات الموجودة بكل نوع منهما وكمية كل منها ، فيحتوى الجنس الأمريكي على كميات أكبر من Rb, Rc ، وهما نوعان مهدئان من مركبات الجليكوسيدات ، بينما يتميز الجنس الكورى باحتوائه على نسبة كبيرة من Re, Rg ، وكلاهما من النوعيات المنشطة .

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

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

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

الإجابة نعم ...

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

**** مواد أخرى بالجنس :**

والجليكوسيدات ليست هى المواد الوحيدة الموجودة بالجنس لكنها المواد الأساسية التى يعزى إليها تأثير الجنس .

فيحتوى الجنسج كذلك على مركبات أخرى عديدة .. والتي أهمها مايلي:

- مواد بروتينية فريدة (لا توجد إلا بالجنسج) وتساعد في 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 تؤدي إلى تأثيرات ضارة بالخلايا بسبب حدوث عمليات أكسدة لها ، وهذا التأثير يؤدي 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** .

- فيتامينات .

- سكريات .

- معادن .

وغير ذلك من المواد المختلفة .

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