

ŽEN ŠEN

Korejski – Kineski ŽEN ŠEN; Lat. PANAX GINSENG

U svekolikoj bašti prirode nema nijedne biljke koja bi se po legendarno-mitološkim svojstvima i interesu koji pobuđuje mogla meriti sa ovim korenom, koga još nazivaju i korenom života.

Na Dalekom istoku on ima još mnogo imena koja otkrivaju njegov značaj i vrednost: dar bogova, duh zemlje, božanstvena trava, stosila i druga, a latinski naziv za ovo čudo prirode ukazuje na njegove isceljujuće osobine (panax - lek za sve). Kinezi su oštromno zapazili sličnost žen-šena sa telom čoveka, pa su ga prema tome i nazvali, a poznata je i sledeća izreka koja potiče iz prastarih ruskih bilinarskih knjiga: "Car šumskih zveri je tigar, car morskih zveri je zmaj, a car šumskih biljaka je - žen-šen". Najstariji zapisi o njemu potiču iz I veka pre Hrista, ali ga narodna medicina poznaje već 2-3 hiljade godina pre toga. O ovom eliksiru pišu i japanski i arapski izvori, a u Evropi se pojavio relativno kasno - tek u XVII veku i odmah izazvao oduševljenje. Doneli su ga misionari i diplomate zajedno sa receptima za upotrebu i bili su puni reči hvale:

Žen-šen pomaže kod svake slabosti, u slučajevima prekomernog fizičkog ili duševnog naprezanja i premora, smanjuje skupljanje tečnosti, zaustavlja mučninu i povraćanje i podstiče probavu, jača duhovnu i telesnu aktivnost organizama, smanjuje zaduhu, bodri raspoloženje duha, povećava limfu krvi, odličan je protiv iznenadnih vrtoglavica na vrućini, popravljja oslabljen vid i produžava život i životne funkcije u starijem dobu.

U Americije, početkom XVIII veka, zavladała prava "žen-šenska groznica" - takva navala na ovu biljku da je vlada morala da interveniše zakonom o njenoj zaštiti, ali ni to nije pomoglo: žen-šen je gotovo potpuno istrebljen, a time su pali u zaborav i recepti Siu-Indijanaca, koji su takođe znali za njegove moći.

Po izgledu "sin munje", "sin tigra i crvenog bora", žen-šen nije upadljivo rastinje. Visine je oko 40 cm, stabljika mu je tanka, prava, obla, cvetići sitni, zelenkastobeli, plod koštičast, crvene boje. Koren tanak, prečnika do 1 cm, a dužina, zavisno od starosti, može biti i do 15 cm. Boje je žućkastosive, na prelomu bele.

Što više podseća na figuru čoveka, koren je cenjeniji, jer se u narodu smatra da ima velike isceliteljske moći.

Danas se mogu naći preparati od žen-šena koji potiču iz Kine, Rusije, Japana i Koreje. Uz preparate ide i uputstvo za upotrebu. Ipak, ako se nađete na nekom od dalekih meridijana gde ovo lekovito rastinje uspeva, nemojte se začuditi ako vam lekar preporuči da pojedete komadić korena ili skuvate

od njsga uvarak ili ako vam lokalno stanovništvo ponudi kašicu od piletine pirjanjene na pari sa korenom ginsenga.

Ono što je važno da zapamtite jeste da ovaj koren krije u sebi riznicu za život važnih tvari: vitamina, makro i mikro elemente, kao što su fosfor, kalijum, kalcijum, magnezijum, cink, hrom, molibden... Pun je i biološki visokoaktivnih supstanci, što ga čini tonizirajućim, stimulativnim i adaptogenim sredstvom.

Žen-šen, ipak, nije panaceja, sredstvo koje leči sve, jer takvog sredstva nema, ali će dobro doći osobama sa niskim krvnim pritiskom (hipertoničari, oprez!), nervnim bolestima, astenijom i depresijom.

Sudeći po navedenom broju tegoba koje leči, žen-šen nije samo lek prošlog već i budućeg vremena, sa svim njegovim izazovima koji su, izgleda, neminovni.

I, najzad, još jedan savet vezan za žen-šen: ne žurite sa njegovom upotrebom. Stručnjaci kažu da je najbolje da ga koristite ako imate više od 40 godina. Deci ga nemojte davati jer je previše snažno stimulativno sredstvo. Sačekajte da njegovo vreme u vašem životu dođe, a tada ga nemojte zaboraviti. Zlatni koren će pozlatiti vaše zrele dane.

Alkoholatura žen-šena može se napraviti od biljne sirovine i 70-postotnog alkohola u razmeri 1:10. Prozračna tečnost žućkaste boje upotrebljava se po 15-20 kapi 3 puta dnevno, uvek pre jela. Čuva se zaštićeno od svetla.

CC

Žen-Šen s pravom nosi naziv "koren života", koji je već odavno dobio od starih kineskih farmaceuta. Uzgaja se i u ostalim delovima sveta. Nalazišta su Mandžurija, Koreja, Kina i Daleki istok (neki delovi Rusije). U hladu uspeva bolje.

Biljka se bere u punoj zrelosti, a koren rano, pre cvatnje ili nakon nje, nakon završetka fiziološke funkcije nadzemnog dela biljke. Budući da se razmnožava samo semenom, prođe od pet do sedam godina dok rodi plod i dođe vreme da se vadi koren, piše sajt „Herbateke“.

Kad se iskopanom korenu oguli spoljni sloj, on je bele boje, pa ga zovu "beli ginseng", za razliku od "crvenog", kada pod uticajem kipuće vode ili jako vruće pare postaje crven - poput crvenosmeđeg stakla. U prodaji su većinom jednogodišnji ili trogodišnji koreni.

Traži put do bolesnog mesta

Žen-Šen sadrži nekoliko vrsta šećera (saharoza, glukoza, galaktoza, ramnoza i arabinoza) koje vežu na sebe aglikon i prenose ga putem krvotoka do bolesnog mesta u organizmu.

Sadrži panocen, koji je topiv i u vodi, te D- glikozid u obliku žute amforaste mase, saponin, panoksaponozid, panoksinsku kiselinu, neke amino i masne kiseline, kao i mnoge druge korisne supstance.

Leči nerve i glavu

Njegov čudotvorni deo je koren koji mora ostati u zemlji nekoliko godina i tako prikupiti u korenu korisne sastojke, koji su u takvim spojevima da stimulativno deluju na čovečiji organizam.

Uz stimulativno delovanje, Žen-Šen deluje i umirujuće na živčani sistem na taj način da uklanja umor a ujedno deluje protiv nesanice. Vrlo uspešno uklanja ili ublažuje sve vrste glavobolja.

Leči srce i stomak

Normalizuje krvni pritisak i krvotok, a ujedno pomaže kod probavnih smetnji. Takođe, treba znati da niske doze ove biljke povišavaju, a visoke doze snižavaju krvni pritisak.

Sprečava infarkt, poboljšava puls i minutni volumen srca i disanje, te izoštrava vid i hormonalne disfunkcije koje su uglavnom endogeni uzroci oboljenja i razvitka većine bolesti.

Afrodizijak

Još jedno korisno delovanje je stimulacija sinteze ribonukleinske kiseline i proteina u jetri, leđnoj moždini i testisima.

Zbog toga mu se pripisuje afrodizijačka moć.

Pomaže kod dijabetesa

Snižava količinu šećera u krvi i pomaže dijabetičarima. Valja napomenuti da kod hipoglikemije nije dobro uzimati Žen-Šen.

Sve ovo potvrdila su istraživanja američkih stručnjaka u Central Medikal Manufaktoriiju.

Popravlja opšte raspoloženje

Delovanje Žen-Šena nije ograničeno samo na telo, odnosno jedan organ u telu, već podjednako na sve delove tela, pa ga stručnjaci preporučuju naročito meteoropatama, ljudima koji su osetljivi na promene vremena, kada se kod većine ljudi javlja bezvoljnost, umor, glavobolja i vrtoglavica.

U kom obliku uzimati Žen-Šen? Najbolji je onaj koji se nabavlja iz Kine i to ceo koren. U apotekama se prodaju kapsule ili tablete izrađene od njegovog korena, ali se tu zaista ne zna poreklo.

Stres, gojaznost, sport

Zvuči savršeno za sve osobe koje su pod velikim stresom, mentalnim ili fizičkim. Žen Šen takođe smanjuje umor i pokreće rezervne izvore energije (troši masti).

U sportu se koristi za povećanje fizičke snage i mentalnog fokusa na vežbanje, kao i na povećanje kapaciteta pluća.

- **Žen Šen se ne sme uzimati u kombinaciji sa Aspirinom i sličnim lekovima.**
- **Ne uzimati ga zajedno sa kafom.**
- **Trudnice i deca ispod 12 godina ne treba da uzimaju ni jednu vrstu žen šena, ili bilo kojih jakih stimulativnih biljaka!**
- **Za ozbiljnije poremećaje zdravlja neophodno je posavetovati se sa svojim lekarom.**

SIBIRSKI "ŽEN ŠEN" - lat. *Eleutherococcus senticosus*

- Normalizuje endokrine funkcije

- Ubrzava oporavak nakon napora

- Detoksikuje organizam

➤ Sibirski "Ženj Šenj" (*Eleutherococcus senticosus* – eleuterokokus sentikozus) je naročito jaka lekovita biljka, poznata narodima u oblasti Sibira, tj Rusije, i u okolnim zemljama, već milenijuma, a od XX veka, i svima širom sveta. Eleuterokokus nije zaista Žen Šen, jer se pod tim nazivom podrazumeva Isključivo Panax Ginseng, tj korejski iliti kineski Žen Šen, kao i druge vrste Panaxa, kao što je *Panax quinquefolius*, ili "Petolisni američki Žen Šen" i druge. Međutim, po svojstvima i dejstvu je vrlo sličan Panaxu, iako je relativno različitog sastava, jedino je malo blaži od njega.

➤ Koren eleutera sadrži: vitamin C, beta-karotin, vitamine E, B-1, B-2 i B-12, niacin, esencijalna ulja, minerale, kalcijum, fosfor, kalijum, magnezijum, natrijum, aluminijum, barijum, gvožđe, stroncijum, bor, bakar, cink, mangan, hrom i kobalt. Ovi nutrijenti deluju mnogo efikasnije u svom prirodnom kompleksu nego pojedinačno. Eleutero je efikasan imunostimulator u sezoni gripa i prehlada, a čest je sastojak preparata za očuvanje zdravlja žena, ne samo u menopauzi, već i onih mlađih. Razlikuje se od panaksa (korejskog žen-šena), po tome što se može uzimati duži vremenski period, a, za razliku od panaksa, preporučuje se podjednako i ženama i muškarcima.

➤ Aktivni sastojci eleutera su eleuteroidi. Pored njih, vitamina i minerala, eleutero još sadrži i složene polisaharide (šećere). Svi ovi sastojci najviše su efikasni u podsticanju imunološke funkcije organizma, ali i mentalne aktivnosti i fizičke izdržljivosti. Eleutero otklanja sindrom hroničnog umora i detoksikuje organizam bez neželjenih efekata. Zahvaljujući svojim adaptogenim svojstvima, smanjuje štetni uticaj stresa i povećeva sposobnost organizma da normalno funkcioniše u stresnim situacijama kao što su bolest, bavljenje sportom, stresan način života, loša ishrana i sl. Na osnovu kliničkih i nekliničkih istraživanja utvrđeno je da eleutero poboljšava iskorišćenost kiseonika u mišićima koji se naprežu. To znači da je organizam u stanju duže da izdrži aerobne vežbe, pri čemu je vreme oporavka od napora mnogo kraće. Eleutero može da bude od koristi u detoksikaciji

organizma od hemikalija (etanol, natrium barbiturat, toksoid tetanusa i citostatici), a umanjuje i štetno dejstvo radijacije. Takođe može biti koristan uz terapije različitih bolesti imunološkog sistema (HIV infekcija, sindrom hroničnog premora, lupus), a između ostalog:

- **povećava fizičku izdržljivost u stresnim uslovima**
- **ima antioksidantsko dejstvo (štiti organizam od virusnih i bakterijskih infekcija i od radijacije)**
- **pomaže seksualnu funkciju**
- **smanjuje rizik od pojave tumora**
- **podstiče normalizaciju endokrine funkcije**
- **detoksikuje organizam i umanjuje štetno dejstvo otrovnih hemijskih jedinjenja (alkohol, droga, duvan)**
- **poboljšava vid, percepciju boja i sluh**
- **skraćuje vreme oporavka kod sportista posle napornih treninga**

SIBIRSKI ŽEN ŠEN čini organizam otpornijim na prehlade i druga oboljenja, poboljšava san, jača apetit, stimuliše fizičku i mentalnu radnu sposobnost, povećava otpornost organizma na štetne uticaje i oboljenja, normalizuju krvni pritisak, smanjuju povećani nivo šećera u krvi.

Ova neverovatna biljka koja uspešno obnavlja i povećava energiju je zanemarena. Ukoliko patite od hronične iscrpljenosti, potrebno je da se što pre otkrijete osobine ove biljke, prirodnog i potpuno bezbednog rešenja za zdravstvene probleme.

Ovu biljku koriste ruski sportisti i kosmonauti da povećaju svoju snagu, izdržljivost i ravnotežu. Sibirski ženšen je prvi put predstavljen Zapadu 50-ih godina dvadesetog veka.

Šta je sibirski ženšen?

Sibirski ženšen je posebna vrsta biljke ženšen. U pitanju je biljka *Eleutherococcus senticosus*, koja raste u Rusiji, Severoistočnoj Aziji, nekim delovima Kine i u Japanu. Eleuterosidi su aktivne supstance prisutne u ovom prirodnom leku i one povoljno deluju na imuni sistem čoveka. Biljka takođe sadrži značajne količine cinka, kao i vitamin A i B6.

Sibirski ženšen se tradicionalno koristi na Dalekom istoku već stotinama godina i to za povećanje i obnavljanje telesne snage, i za zaustavljanje prehlade i gripa.

[Sibirski ženšen: Tajna celodnevnne energije](#)

[List sibirskog ženšena, kao i ekstrakt iz stabljike ove biljke značajno umanjuju umor i pojačavaju fizičke sposobnosti. Takođe, utvrđeno je da ova biljka može da poveća otpornost tela na stres. Ona poboljšava opšte stanje ljudskog organizma, i pozitivno se odražava na svakodnevni učinak pojedinca.](#)

Zdravstvene koristi sibirskog ženšena:

- Povećava mentalnu bistrinu
- Doprinosi pravilnom cirkulisanju krvi, prenošenju kiseonika i drugih nutrijenata do mozga i svih drugih delova tela
- Organizam čini otpornim i prilagodljivim
- Pojačava sposobnost pamćenja i koncentracije
- Sprečava upale
- Telo čini otpornim na mikrobne i virusne infekcije
- Ublažava simptome fibromialgije, kao i simptome sindroma hroničnog umora
- Pomaže kod nesanice
- Doprinosi boljim sportskim rezultatima
- Reguliše visok krvni pritisak
- Oslobađa simptoma menopauze i menstrualnih problema
- Jača respiratorni sistem
- Ublažava ozbiljnost, trajanje i učestalost herpesa, infekcije uzrokovane virusom tipa 2 (HSV2)
- Pomaže u čišćenju jetre od štetnih otrova
- Uspešno se bori protiv slobodnih radikala i nekih vrsta raka
- Povećava otpornost organizma na grip i prehlade
- Pomaže u snižavanju nivoa šećera i holesterola u krvi
- Sprečava abnormalno zgrušavanje krvi
- Pomaže kod neplodnosti i pospešuje funkciju materice
- Reguliše nivo testosterona kod muškaraca

Kako se koristi sibirski ženšen?

Prema izveštaju objavljenom od strane Medicinskog centra Univerziteta u Merilendu, preporučena doza sibirskog ženšena je 500 do 3.000 mg dnevno. Sibirski ženšen je dostupan u formi kapsula, sirovog praha i čaja.

SIBIRSKI ŽEN- ŠEN

- Jača organizam
- Obnavlja energiju
- Protiv stresa
- Pomaže kod prehlade

ŠTA PREDSTAVLJA SIBIRSKI ŽEN-ŠEN?

Sibirski Žen Šen je dijetetski suplement koji jača organizam. Odličan je u borbi **protiv stresa**. Koristi se godinama unazad. Koreni ove biljke su najmoćniji adaptogeni. Pošto je današnji život pun pritisaka, stresa i jurnjave, mi vam preporučujemo svakodnevnu upotrebu **sibirskog žen šena**.

KAKO DELUJE?

Sibirski žen šen pomaže kod prehlade, gripa i umora. **Jača** imunitet. Može se koristiti prilikom naglih promena godišnjih doba , kod povećane psihičke napetosti i intenzivnih treninga. **Sibirski žen šen** je **dijetetski suplement** koji poboljšava fizičku sposobnost. Nakon duge bolesti možete koristiti **ekstrakt sibirskog žen šena** za brži oporavak. Čisti organizam od štetnih materija i toksina. Može da reguliše šećer, **poboljšava varenje**. Takođe može da poveća proizvodnju crvenih krvnih zrnaca, sprečava anemiju. Koristi se za poboljšanje memorije i razmišljanja.

JOŠ INFORMACIJA O ŽEN-ŠENU:

U kineskoj medicini se koristi za lečenje infekcija i respiratornih bolesti. U današnje vreme se koristi i za poboljšanje funkcije nadbubrežne žlezde. Koren **sibirskog žen šena** se koristi za pripremu lekova jer sadrži glikozide i polisaharide. Ima imunostimulirajuće dejstvo na organizam. Osim sibirskog žen šena i azijski žen šen se koristi u borbi protiv stresa. **Žen šen** sadrži veliku količinu **vitamina B grupe**, minerala, **vitamina C**, pektina, dr. Koren povećava izdržljivost, poboljšava raspoloženje. Ubrzava **sagorevanje masti** u organizmu.

.....

- **Žen šen se ne sme uzimati u kombinaciji sa Aspirinom i sličnim lekovima.**
- **Ne uzimati ga zajedno sa kafom.**
- **Trudnice i deca ispod 12 godina ne treba da uzimaju ni jednu vrstu žen šena, ili bilo kojih jakih stimulativnih biljaka!**
- **Za ozbiljnije poremećaje zdravlja neophodno je posavetovati se sa svojim lekarom.**

AŠVAGANDA – Indijski Žen Šen - Witania Somnifera

Lekovita dejstva Ašvagande:

- Kontroliše nivo holesterola
- poboljšava seksualnu funkciju i plodnost
- smanjuje anksioznost
- olakšava stres
- reguliše nivo šećera u krvi
- poboljšava funkciju štitne žlezde
- povećava imunitet
- povećava proizvodnju krvi
- podstiče brži rast mišićne mase
- podstiče regeneraciju moždanih ćelija i poboljšava memoriju
- ima anti-inflamatorne osobine

Ašvaganda (lat. Withania somnifera) je jedna od najcenjenijih biljaka u Ajurvedi. Njen prevod sa latinskog je „ona koja donosi san“. Poznata je još i kao „indijski žen šen“ ili „zimski trešnja“. Njen koren tokom dana daje energiju, a pred spavanje deluje umirujuće. U prošlosti Aleksandar Veliki i njegova vojska su pili vino od ašvagande da bi povećali svoju energiju i snagu i da bi se izlečili od mnogih bolesti.

Hemijske analize su pokazale da je ašvaganda pravi rudnik minerala i biološki vrednih nutrijenata kao što su: kalcijum, magnezijum, gvožđe, cink, kobalt, bakar, vanadijum, vitalo-laktoni, fenolne komponente i tanini, flavonidi, proteini i slobodne amino kiseline, saponini, glikozidi, alkaloidi.

Tradicionalno se koristi za ubrzavanje oporavka nakon bolesti. Takođe je dobra za ljude koji se bave fizičkim radom pomažući telu da se prilagodi fizičkom stresu. Ona deluje kao snažan tonik za vitalnost i starost. Prehranjuje sva telesna tkiva, uključujući zglobove i živce. Povećava sva tri aspekta uma: shvaćanje, pamćenje i sećanje.

Ašvaganda je Adaptogen - povećava otpornost organizma na širok spektar „neprijateljskih“ stanja organizma, u šta spadaju fizički, hemijski ili biološki faktori. Ima ulogu normalizacije organizma, odnosno ispravljanja poremećaja uzrokovanih stresnim stanjima.

- **Ne uzimati ga zajedno sa kafom,**
- **Trudnice i deca ispod 12 godina ne treba da uzimaju ni jednu vrstu žen šena, ili bilo kojih jakih stimulativnih biljaka!**
- **Za ozbiljnije poremećaje zdravlja neophodno je posavetovati se sa svojim lekarom**