



# Ženšen pravý - účinky na zdraví, použití, užívání, využití, co léčí

Zveřejněno: 26.01.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 9929



## *Ženšen pravý*

Ženšen pravý (latinsky *panax ginseng*, ponax. schin-seng) je známý v oblasti východní Asie již více než 5 000 let. Jde o relikv rostoucí zde už v třetihorách, před více než milionem let, který dokázal přežít tvrdé klimatické změny až do dnešní doby. Je tedy jistým symbolem života na Zemi se zcela specifickými vlastnostmi. Na jedné straně totiž existují kořeny staré i 300 až 400 let, na straně druhé má ženšen schopnost upadat do vegetačního klidu až na několik desítek let.

### Účinky rostliny:

- adaptogen
- stimuluje nervový systém
- stimuluje tvorbu hormonů
- zlepšuje metabolismus
- zlepšuje hojení ran

- tlumí bolest u onkologických pacientů
- tlumí únavu a úzkosti u onkologických pacientů
- inhibuje tvorbu metastáz nádorů
- působí podobně jako antibiotika - má antibakteriální účinky
- upravuje hladinu krevního cukru, glykémii
- snižuje cholesterol
- snižuje krevní [tlak](#)
- usnadňuje využití kyslíku tkáněmi
- zlepšuje činnost mozku
- zlepšuje paměť
- tlumí úzkosti a stres
- dobrý vliv na pacienty s Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou
- má anabolické účinky (stimuluje tvorbu svalů)
- má antioxidační vlastnosti - neutralizuje volné radikály
- léčí churokrevnost (anémii)
- dobrý vliv na funkci jater
- poruchy erekce
- kožní nemoci
- snižuje poškození tkání zářením
- detoxikace

Běžný starý kořen z volně rostoucí rostliny dosahuje hmotnosti kolem 150 g, největší nalezený kořen, jehož stáří bylo odhadnuto na více než 360 let, měl hmotnost 675 g. Pokud jde o [historii](#), první zmínky budou pravděpodobně v čínské knize o léčivých rostlinách z 1. století př. n. I. Po dlouhá staletí byl jako mimořádná léčivá rostlina rozšířen a využíván pouze v místech původu. Jeho výjimečnost potvrzují i názvy jako

- *kořen života,*
- *stosil,*
- *božská tráva,*
- *zázrak přírody,*
- *dar bohů* apod.

### **Historie ženšenu pravého:**

Do Evropy se dostal asi v roce 1000 n. l., a to zásluhou arabského cestovatele Ibn Cordiby, který jej přivezl do tehdy maurského Španělska, Avšak po vyhnání muslimů z Evropy se na ženšen na dlouhá léta zapomnělo. V roce 1294 dovezl jeho kořen známý mořeplavec Marco Polo, ale trvalo to ještě několik staletí, než se stal v Evropě skutečně známým. V Holandsku se objevil v roce 1610, kdy ho dovezli z Japonska holandští kupci. Na dvoře francouzského krále Ludvíka XIV. (1638-1715) se pil extrakt z kořenů ženšenu pod názvem »Pentao«, a to jako afrodiziakum. V této době byla jeho cena skutečně závratná, neboť převyšovala až 18krát [cenu](#) zlata. V průběhu let se však ženšen postupně dostával do evropských lékopisů jako výjimečný prostředek k léčbě celé řady chorob. První záznam o ženšenu v Rusku pochází z roku 1675, kdy ruský velvyslanec v

Líně Skafari publikoval stat' o této zemi a zmínil se i o ženšenu. O několik let později, roku 1690, Lavrentij Blumentrot, lékař na carském dvoře, odpověděl na prosbu německého lékaře Mentzela o informace o této [rostlině](#) a jejím použití. Francouzský misionář Jartoux získal v roce 1713 při sestavování [mapy](#) severní Líny od sběračů nejen kořen, ale i nadzemní část. V roce 1725 poslal čínský císař Jun Jun Chin papeži Benediktu XIII. několik kořenů ženšenu. Od tohoto období až do současnosti se s ženšenem a výrobky z něho setkáváme v Evropě.

### Botanický popis a rozšíření:

Ženšen pravý je [bylina](#) s vytrvalým, mrkvovitým, dužnatým a žlutošedě zbarveným kořenem, který někdy svým tvarem připomíná lidské tělo, na svém vrcholu má kořenovou hlavu a nad ní jsou jizvy po každoročně na podzim odumřelých lodyhách a jeden nebo několik vrcholových pupenů. Ty se zakládají vždy již v průběhu srpna, tj. v době dozrávání plodů. Většinou až 70cm vysoká lodyha je ukončena 3-7 dlouze řapíkatými, zpravidla pětičetnými listy, květní stopka pak jednoduchým okolíkem složeným z 5-16 květů, které jsou pětičetné, zelenobílé a většinou oboupohlavné. Plod je šťavnatá, jasně červená bobule s jedním až třemi semeny, která jsou plochá, tvrdá, světle žlutá, s drsným povrchem.

Jeho přirozený výskyt je velmi omezený. Je totiž velmi citlivý na měnící se [přírodní](#) podmínky a vyžaduje určitá rostlinná společenstva. Planě roste jen na jihu Dálného východu, a to v severovýchodních provinciích Líny, a v horské oblasti severní Koreje poblíž města Kesongu. Na území Ruska je rozšířen v Ussurijské a Přímořské oblasti a v jižní části Chabarovského kraje, a to v hlubokých horských lesích, nejčastěji smíšených. V současné době je však na seznamu ohrožených druhů a jeho sběr v přírodě je ve většině zemí zakázán, proto se začal pěstovat.

### Látky obsažené v ženšenu:

Kořen (Ginseng radix, Panacis radix) obsahuje především 2-3% triterpenoidních saponinových glykosidů, známých jako ginsenosidy či panaxosidy (Rb1, Rb2, Rb3, Rc, Rg1 aj.) a polysacharidy (panaxan A, B, E, D, E, I, J, K, L aj.). Dále jsou přítomny aminokyseliny (serin, kyselina glutamová, tyrosin, leucin, arginin aj.), silice, peptidy, vitaminy (B1, B2, B12, E a PP), aminokyseliny, flavonoidy a minerální látky, zvláště draslík, železo, síra, fosfor, vápník, mangan, měď a kobalt. Výjimečně se užívají i listy (Ginseng folium), které obsahují mimo jiné flavonoidy kaempferol, trifolin a panaseniosid, případně další části rostliny.

## Léčebné účinky ženšenu:

ženšen pravý patří rozhodně mezi nejvýznamnější léčivé rostliny, a to nejen tradiční čínské medicíny. Má velmi široké spektrum použití, rozhodně však není všelékem. Je mimořádným **adaptogenním prostředkem**, který zvyšuje fyzickou i duševní odolnost organismu vůči **škodlivým vlivům prostředí** a harmonizuje důležité životní funkce. Stimuluje **činnost nervového a hormonálního systému**, zlepšuje látkovou výměnu (**metabolismus**) i **hojení ran**. Prokázané je i **protinádorové působení**, i když zde je vhodnější příbuzný *Eleutherococcus senticosus*. Přesto má mimořádný význam v **léčbě nádorů - onkologii**, neboť po jeho aplikaci **nemocný méně vnímá bolest a únavu a je psychicky vyrovnanější**. Ženšen navíc **tlumí rozvoj metastáz**, především polysacharidová frakce, která má zároveň silné **antibakteriální schopnosti**, např. vůči stafylokoku (*Staphylococcus aureus*). Pozitivně reguluje **hladinu krevního cukru (glykémie)** a **sérového cholesterolu i krevní tlak**. Zvyšuje **využití kyslíku buňkami**, zlepšuje **činnost mozku i funkci paměti**, **odstraňuje únavu**, má **protistresový účinek**, je také vhodným prostředkem při léčbě **Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby**. **Zbystřuje smysly, působí anabolicky**, chrání organismus před **vyčerpáním**. Má **antioxidační vlastnosti**, tj. neutralizuje volné radikály. Stimuluje krvetvornou tkáň kostní dřeně a je **účinný při léčbě chudokrevnosti - anémie**. Zvyšuje hladinu testosteronu, vyrovnává **mužskou i ženskou hormonální aktivitu**. U mužů má velmi **příznivý vliv na erekci** (léčba erektilní dysfunkce). Chrání organismus **před poškozením zářením, těžkými kovy a dalšími toxickými činiteli**. Stimuluje **jaterní funkce**, podporuje **regeneraci** jejich buněk. Urychluje **hojení různých kožních onemocnění**.

## Kontraindikace:

nekombinujte s ředkví setou (*Raphanus sativus*) a kýchavicí černou (*Veratrum nigrum*), nekonzumujte spolu s čajem, mlékem a mléčnými výrobky! K úpravě nepoužívejte kovové nádoby a jiné kovové předměty! U onkologických onemocnění není vhodná kombinace s mateří kašičkou! Při vyšších dávkách se může objevit nespavost, bolesti hlavy a podrážděnost!

- **[ŽENŠENOVÁ NEMOC - PŘÍZNAKY, PROJEVY, SYMPTOMY](#)**

## Způsoby užití ženšenu:

doporučená denní dávka je 3-10 g suché drogy. Ženšenové přípravky se aplikují ve formě jednoduchých specialit, jako jsou sirupy, léčivé medy, porcované čaje, tablety, extrakty, tinktury, ale i kosmetické krémy a masti. Na trhu je jich v současnosti dostatek, je třeba se řídit doporučením na příbalovém letáku. Pro domácí přípravu je nejvhodnější odvar, kdy se na mírném ohni vaří 1-1,5g

prášku po dobu 30-60 minut. Užívá se 3krát denně. Další možností je příprava tinktury, neboť suché nebo kandované kořeny není u nás problém získat. Jedna kúra by neměla přesáhnout 1-1,5 měsíce, a to 2krát ročně. Poznámka: Velmi kvalitní a oblíbená je ženšenová kosmetika, ať již jde o pleťové vody a mléka, nebo rozličné krémy, masti apod.

### Využití v kuchyni:

v Číně se jako běžný posilující prostředek konzumuje zeleninová polévka, do které se na jednu porci přidává 1g suchého kořene ženšenu. Droga se však používá i k výrobě [vín](#) a pálenek, nebo se drceným kořenem dochucují komerční čaje, ať již klasické, nebo ovocné. Kořeny je možné také kandovat, což se běžně provádí např. v Koreji. Kořeny se vnoří na několik minut do vařící vody, potom se v nich udělají otvory a následně ponoří do druhého dne do koncentrovaného cukerného roztoku. Jakmile jsou kořeny cukrem nasyceny, vyjmou se a osuší. Po vysušení mají sněhobílou barvu s krystalky na povrchu.

### Pěstování ženšenu:

Ženšen je původně teplomilná rostlina, která se zachránila před vyhynutím v místech, kam nepronikly ledovce v souvislosti s prudkým ochlazením v období čtvrtohor. V následujících tisíciletích se přizpůsobila drsným podmínkám změněného klimatu. Roste obvykle pod příkrovem mohutných stromů, křovin a trav, tedy v zastínění, ať již přirozeném, nebo umělém. Při silném osvětlení se narušují fyziologické procesy a rostlina hyne. I když naše půdní a klimatické podmínky ženšenu vyhovují, jeho pěstování je nesmírně obtížné. Semena totiž nemají při dozrání zcela vyvinutý zárodek a musí podstoupit specifickou stratifikaci za různých teplot a vlhkosti. Vyžaduje přípravu substrátu konkrétního složení, jeho optimální vlhkost a také zastínění [pozemku](#). Navíc je v kultivačních zařízeních často napadán chorobami, především tzv. zlatou hnilobou, která kořeny totálně ničí. Zcela oprávněně je dávné čínské přísloví, které říká: *"Je snadnější vycvičit starého tygra, než vypěstovat kořen ženšenu."* I přes tyto skutečnosti se celkem úspěšně pěstoval např. ve slovenském Kl'čově a stále pěstuje na Zakarpatské Ukrajině.

V ČR se dá ženšen pěstovat s úspěchem pouze tehdy, jestliže jsme schopni vytvořit mu obdobné mikroklimatické a půdní podmínky, jako má na svých původních stanovištích. V opačném případě zůstává kořen ve vegetačním klidu i několik let, případně hyne. Optimální podmínky prostředí zahrnují průměrnou teplotu v době vegetace 18-24 °C, relativní vlhkost vzduchu 70-80% a rozptýlené světlo v rozpětí 10-40% celkové sluneční kapacity. Stejně tak je ženšen náročný na půdu, která by měla být propustná, lehčí, se slabě kyselou reakcí (pH 5,2-6,5). Důležitý je vyšší obsah humusu (6-10 %), ale negativně působí přebytek dusíku v půdě, který snižuje klíčivost i růst rostlin.

Velmi důležitá je půdní vlhkost, která má být v rozpětí 50-60 % půdní kapacity. Ženšen je citlivý jak na vysychání, tak i na přemokření půdy. Délka vegetačního období se v našich podmínkách pohybuje mezi 140 a 200 dny. Vegetace začíná koncem dubna, rostlina kvete v červnu a plody dozrávají koncem srpna. Nadzemní část potom odumírá koncem září až počátkem října. Ženšen snáší celkem dobře mrazy, ale nevyhovují mu mírné a vlhké zimy, kdy dochází k poškození kořenů.

Pozdní jarní mrazíky kolem  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  mohou poškodit prorůstající pupen, stejně jako listovou plochu rostliny. Pro pěstování u nás jsou vhodné polohy kolem 300-800 metrů nad mořem, a to v lesích pod listnatými stromy nebo na volných plochách s řístíněním. Na zahradě není vhodné pěstovat ženšen na zeleninových záhonech, které mají vysoký obsah živin. Na těžších a středních půdách je třeba záhon vykopat do hloubky asi 1m a připravit drenáž pro odtok přebytečné vody. Tam, kde to není třeba, vybereme zeminu do hloubky 30-35 cm a nahradíme ji směsí lesní půdy z listnatých stromů (20 %), vyžralého kompostu (20 %), rašeliny (40%) a říčního písku (20 %). Záhon by měl být 10-15 cm nad úrovní půdy a přistíněn.

Ženšen se množí především semeny, i když je možný i vegetativní způsob, a to částmi kořenů, výjimečně pomocí listů. Velmi rozšířenou metodou je množení pomocí tkáňových kultur. Semena je třeba po sklizni ošetřit proti houbovým chorobám a podrobit tzv. teplé stratifikaci. Ta spočívá v tom, že se semena smíchají s vlhkým pískem v poměru 1 : 3 a udržují při teplotě  $16-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  po dobu 5-6 měsíců. V průběhu tohoto období dojde k ukončení vývinu zárodku. Po této stratifikaci nastupuje stratifikace studená, která trvá 2-3 měsíce při teplotě  $1-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ , nejlépe v ledničce. Se stratifikací začínáme ihned po sklizni, aby takto upravená semena bylo možno vysít v květnu příštího roku. Výsev se provádí do sponů 6x4cm do hloubky 3-4cm a rostliny vzcházejí za 15-20 dnů. Na vlastní pěstební záhon se potom vysazují koncem září až začátkem října jednoleté nebo dvouleté kořeny, které jsou zdravé a s dobře vyvinutým pupenem. Jednoletý ženšen má jen jeden trojčetný list, v druhém roce vyroste jeden list pětičetný. Vysazuje se do sponu 30x30cm, a to šikmo pod úhlem asi  $45\text{ }^{\circ}$  k povrchu půdy tak, aby horní část kořene s pupenem byla v hloubce 4-5 cm. Pro rostliny je třeba před vegetací vybudovat stínící přístřešek, zpravidla z dřevěných latěk. Ošetřování ženšenu za vegetace spočívá v udržování optimální vlhkosti půdy, v jejím opatrném kypření a odplevelování, hnojit je třeba velmi opatrně. Po skončení vegetace se zaschlé lodyhy odřezávají a odstraňují ze záhonů. Při nástupu nižších teplot koncem října se ženšen může přikrýt. K zateplení jsou nejvhodnější piliny nebo hobliny z listnatých stromů nebo jiný materiál nelákající myši. Rostliny pod zateplením však nesmějí trpět nadměrnou vlhkostí. K získávání kvalitní drogy se sklízí pět až šestileté kořeny, a to po ukončení vegetace. Planě rostoucí ženšen se v čínštině nazývá "shan shen", zatímco pěstovaný je "yuan shen". Opatrně se promývají vodou a suší při teplotě  $40-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Tímto způsobem se získávají tzv. kořeny bílé (ženšen bílý), které jsou méně ceněné. Jinou možností jsou kořeny červené (ženšen červený), které jsou výsledkem složitější

technologie, ale mají daleko vyšší množství biologicky účinných látek, především ginsenosidů Rg2, Rg3, Rh1 a Rh2.

Celý proces spočívá v tom, že se kořen ponechá po dobu jedné hodiny v páře nad vařící vodou a následně se suší. Výsledkem je, že se škrob obsažený v kořenu změní hydrolyzou na dextrin, kořen se stává poloprůzračným a má červenohnědou barvu. Velmi důležité je kvalitní uchování získaných kořenů. V uzavřené tmavé nádobě vydrží suchý kořen ženšenu bez změny kvality až dva roky.