**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 5. 2. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Ženšen - pro vitalitu, zlepšení libida i proti zánětům a nádorům

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zensen---pro-vitalitu,-zlepseni-libida-i-proti-zanetum-a-nadorum__s10012x10809.html

Zmáhá vás únava a nachlazení? Jste stále ve shonu a stresu? Ženšen je všestranná bylina vhodná pro psychickou i fyzickou výkonnost a vitalitu, doporučuje WHO. Stimuluje imunitu, zmírňuje únavu a pomáhá lépe zvládat stres. Velmi oblíbený je v tradiční čínské medicíně. Západní medicína tuto bylinku zařadila mezi adaptogeny - tedy mezi léčivé rostliny zvyšující odolnost organismu proti psychickému i fyzickému přetížení. Do Evropy ho přivezl Marco Polo a dlouhý čas byl dostupný pouze aristokracii.

Všehoj ženšenový (Panax ginseng) je vytrvalá bylina, která pochází původně z východní Asie, patří do čeledi Aralkovitých a je velmi oblíbená v tradiční čínské medicíně. Rostlina má typické dužnaté větvené kořeny, jednoduchou lodyhu s dlanitě složenými listy. Plodem jsou červené peckovice, květy mají bílo-zelené zbarvení. Podobný tomuto asijskému ženšenu je ženšen americký (Panax quiquefolius), který je jemnější a má mírně odlišné účinky. Ženšen sibiřský (Eleutherococcus senticosus) už se od těchto druhů liší mnohem výrazněji - není tak účinný (je levnější surovinou) a i obsah látek je odlišný.

## Pro vitalitu, zlepšení libida i proti zánětům a nádorům

Hlavní aktivní látkou ženšenu jsou saponiny - tzv. ginsenosidy. Využívá se kořen ženšenu - lze z něj získat extrakt, nebo se vysuší a namele na jemný prášek, z kterého se vyrobí tablety, nebo se plní do kapslí. **Ženšen zcela naplňuje svůj krásný český název "všehoj" - celkově podporuje vitalitu, psychickou i fyzickou výkonnost.** Působí antidepresivně (stimuluje centrální nervovou soustavu), pomáhá lépe zvládat stres a podporuje imunitní systém organismu - nespecifickou imunitu. **Navíc má i prokázané**

**protizánětlivé, protinádorové účinky, může pomoci snížit hladinu cukru v krvi, krevní tlak nebo podpořit srdeční činnost a střevní peristaltiku.** Ženšen také pozitivně ovlivňuje reprodukční systém - ženám v menopauze pomáhá ke zlepšení libida, mužům pak při erektilní dysfunkci.

**Světová zdravotnická organizace (**WHO) uvádí, že ženšen lze použít na základě klinických zkušeností "**jako profylaktické a regenerační činidlo pro zlepšení duševní a fyzické schopnosti, v případě slabosti, únavy, vyčerpání a ztráty koncentrace a v rekonvalescenci**"(WHO Monographs on Selected Medicinal Plants).

## Ženšenová kůra

Ženšen se obvykle doporučuje užívat v kuse měsíc až dva, poté je dobré udělat měsíc až dva další pauzu a začít další kůru.

## Není ale pro každého

Ženšen by se neměl užívat déle než 1-2 měsíce, rozhodně není určen pro děti, pro těhotné a kojící ženy. Vyhnout by se mu měli pacienti s duševními onemocněními, nespavostí, s poruchami srážení krve či s nemocemi srdce a cév. **Neměli bychom zapomenout ani na to, že může ovlivnit účinek**

**některých léků** - a proto je vhodné se poradit s lékařem, než ženšen začneme užívat.

Když už jsme jej zařadili, nemusí vyhovovat každému - z nepříjemných vedlejších účinků se někdy objevují nespavost, bolesti hlavy, závratě, ale také třeba kolísání krevního tlaku či změny srdečního rytmu. V takových případech je nutné ženšen dále neužívat a zajít k lékaři.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz