



Женьшень обыкновенный (*Panax ginseng*)

Окутанное тайной волшебное лекарственное снадобье, получаемое на Дальнем Востоке, которое вечно продолжает поражать и удивлять...Поскольку в основном **женьшень** считался возбуждающим средством, это плохо повлияло на оценку его многочисленных свойств как лекарственного растения, в качестве которого **женьшень** применялся при лечении различных заболеваний в медицинской практике тех стран, где он произрастает. Но сейчас в результате необычайно широко проведенных химических и фармакологических исследований было обнаружено, что **женьшень** обладает уникальным составом и интереснейшими свойствами (особенностями), которые подтверждают его известную с древних времен славу удивительного лекарственного снадобья.

Историческая справка

Старинные легенды сплелись вокруг таинственного *китайского женьшеня* - корня жизни, "излечивающего от всех старческих недугов и болезней, возвращающего молодость и бодрость, поднимающего с постели ослабших после болезни и переутомленных". Корень оценивался в Китае на вес золота. Ведь сама природа, утверждают легенды, указала человеку на этот чудодейственный корень, сделав его по виду очень похожим на фигурку человека. Поэтому и дано было ему название "**женьшень**", что в переводе с китайского означает "человек - корень". В Россию впервые весть о таинственном корне принес в 1675 году русский посланник в Китае боярин Н. Г. Сапфарин. В начале 20 века китайский богдыхан прислал в дар русскому царю в Петербург богатую посылку с отборными *корнями женьшеня*. Боясь употреблять загадочный корень, его передали для научных исследований в Военно-медицинскую академию, а лучшие экземпляры - в Ботанический музей. В результате химического анализа, проведенного в 1906 году, вопрос о действующих веществах *женьшеня* окончательно не был выяснен. Только много лет спустя научная медицина приняла корень как уникальное и ценное лечебное средство.

Общие сведения

Встречающиеся названия растения: *панакс женьшень, корень-человек, женьшень настоящий, корень жизни, стосил, дар богов.*

Краткое описание. Многолетнее травянистое растение с тонким, длиной до 10 см корневищем и утолщенным мясистым главным корнем — цилиндрически продолговатым, длиной до 60 см и толщиной 3 см с многочисленными боковыми корешками.

Распространение. Растет в широколиственных, хвойных и смешанных лесах. Редко встречается на Дальнем Востоке в России, Северо-восточном Китае и Северной Корее. Успешно культивируется в Болгарии.

В XX веке в связи с интенсивной заготовкой, а также с вырубкой лесов и лесными пожарами ареал этого вида заметно сократился, особенно в северной части. В настоящее время **женьшень** - *редчайшее растение*. **Растение включено в Красную книгу и является объектом строгой охраны.**

Сырье. Корни с корневищами, дополнительно специально обработанные.

Содержание. В корнях содержатся тритерпеновые гликозиды, пектиновые вещества (до 23 %), крахмал (до 20%), "панаксовая кислота", состоящая из смеси пальмитиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой кислот, тростниковый сахар, слизи, смолы, алкалоиды, витамины С, В1, В2, эфирное масло (0,25-0,5%)

Корни, кроме того, содержат:

макроэлементы (мг/г) - **калий** - 21,4, **кальций** - 7,06, **магний** - 1,74, **железо** - 0,25;

микроэлементы (мкг/г) - марганец - 14,3, медь - 6,3, цинк - 23,4, молибден - 0,32, хром - 2,87, селен - 0,05, бор - 37,4, йод - 0,09, серебро - 0,32 и др.

Женьшень представляет несомненный интерес, как концентратор драгоценного металла - серебра. Известно только 13 видов таких растений (7 % от общего числа видов).

Основное действие. Стимулятор и регулятор работы мозга. Тонизирующее действие. Адаптоген.

Экспериментальные и клинические данные

Проведённые с 1958 года (особенно Петковым (Petkov), многосторонние экспериментальные, а отчасти и клинические, исследования различных экстрактов из корней *женьшеня* (полученных с Дальнего Востока России, из Китая и культивированного в Болгарии *женьшеня*) показывает, что у этого растения богатая фармакодинамика. При помощи условно-рефлекторной методики доказано, что **женьшень** одновременно стимулирует процессы возбуждения и активного подавления в коре мозга. Этот эффект *женьшеня* установлен прежде всего в опытах на крысах (по методу Котляревского), а затем подтвержден и на здоровых добровольцах, на нервно- и психически больных с астенодепрессивным синдромом (при помощи речедвигательного метода Иванова—Смоленского и ассоциативного метода Гакеля). Исследованные препараты из *женьшеня* были охарактеризованы как фармакологические агенты, которые, в отличие от известных стимуляторов, действие которых осуществляется при усилении процесса возбуждения, не нарушают равновесия между основными процессами возбуждения и подавления, а даже регулируют активность мозга, повышая ее на более высокий уровень. **Женьшень** улучшает подвижность корковых процессов и обеспечивает быстрое восстановление длительно неиспользованного динамического стереотипа. Под влиянием этого *растения* поведенческие реакции приобретают оптимальную адекватность, при помощи лабиринтного метода доказано, что **женьшень** ускоряет обучение, улучшает заучивание и кратковременную память, ускоряет консолидацию памяти и таким образом улучшает показатели продолжительной памяти. При исследовании 7 выделенных из *женьшеня* сапонинов Каку с соавторами (1975) установили, что все они снимают утомление. Чтобы объяснить эффекты *женьшеня* на центральную нервную систему, необходимо учитывать установленные экспериментально, при применении его в течение нескольких дней, изменения в содержании биогенных аминов в мозге (повышение дофамина и норадреналина, снижение содержания серотонина в стволе мозга и повышение серотонина в коре мозга). *Экстракт женьшеня* облегчает транспорт фенилаланина через гематоэнцефалический барьер. Другие авторы (Yamamoto et al., 1975) установили, что изолированные из *женьшеня* физиологически активные сапонины и сапогенины, названные гинзенозидами, снижают уровень циклического аденозинмонофосфата и повышают уровень циклического гуанозинмонофосфата в спинном мозге. В то же время эти авторы наблюдают, что некоторые из изолированных из *женьшеня* фракций стимулируют синтез дезоксирибонуклеиновой и рибонуклеиновой кислот, белков и липидов в костном мозге и в яичках у крыс.

Другим важным свойством, установленным при проведенных исследованиях, является, что **женьшень** стимулирует функции коры надпочечников и вызывает развитие адаптационной фазы стрессовых реакций. **Женьшень** повышает активность и щитовидной железы, оказывает регулирующее влияние на метаболизм углеводов и на уровень давления крови, ускоряет выведение этилового спирта из организма.

Все описанные действия *женьшеня* улучшают саморегуляторные реакции в организме. Это приводит к повышению возможностей адаптации и оптимизации реактивности организма. Благодаря исследованиям многих других авторов убедительно доказана как экспериментально, так и клинически, несомненная физиологическая активность и, прежде всего, благоприятное влияние *женьшеня* на умственную и физическую работоспособность человека. Однако, необходимо иметь в виду два важных факта, установленных при экспериментальных исследованиях этого *растения*. исследования разных авторов показали, что в эффекте *женьшеня* исключительно большое значение имеет доза, в которой его применяют. При неподходяще выбранных дозах можно получить противоположные ожидаемым результаты. Большое значение также имеет для определения оптимальной дозы возраст индивидуума, особенности его нервной системы и др.

Применение в лечебных целях

В китайской медицине **женьшень** использовался начиная с первых веков нашей эры. На Дальнем Востоке **женьшень** пользуется славой снадобья, которое дарит вторую молодость. Он считается настоящим лекарством от всех болезней, кроме того, его часто объединяют с

ароматическими соединениями в качестве тонизирующего и возбуждающего средства.

Женьшень известен как "адаптоген" — и это означает, что он помогает организму адаптироваться. К чему? По сути дела, почти к любому физиологическому [стрессу](#). Этот корень, высоко ценимый уже на протяжении тысячелетий, обладает редкой способностью восстанавливать равновесие организма, стимулируя или, напротив, приглушая определенные биохимические процессы, согласованное действие которых нарушают разнообразные стрессовые факторы. Очевидно, что это крайне эффективное природное средство для повышения приспособляемости.

В лечебных целях *препараты женьшеня* применяются как стимулирующее и тонизирующее средство при физической и умственной усталости, пониженной работоспособности после перенесенных заболеваний, функциональных [нарушениях сердечно-сосудистой системы](#), [диабете](#), а также при гипофункции половых желез и функциональных нервно-психических расстройствах (неврозы, неврастения, психастения). Кроме того, *препараты женьшеня* оказывают нормализующее действие на [артериальное давление](#), снимают боли при [хронических гастритах](#), повышают аппетит, нормализуют работу кишечника, оказывают благоприятное влияние на течение болезни Боткина, способствует более быстрому восстановлению функции печени.

Действие женьшеня объясняется его возбуждающим действием на кору и подкорковые образования головного мозга, положительным влиянием на формулу крови, увеличением газообмена, стимуляцией тканевого дыхания (особенно мозга), увеличением амплитуды сердечных сокращений, урежением сердечного ритма, ускорением заживления язв.

Профилактические приемы женьшеня экспериментальными животными показали повышение их устойчивости к лучевым воздействиям. *Препараты женьшеня* нетоксичны и обладают широким терапевтическим действием.

Столь широкое и активное действие *женьшеня* на организм обусловлено влиянием его составных частей. Так *панаксин* оказывает возбуждающее действие; "*панаксовая кислота*", усиливая окислительные процессы, активно действует на обмен веществ, ведет к более быстрому распаду жиров; *панаквилон* (гликозид) стимулирует эндокринную систему, способствует созданию в организме необходимого уровня гормонов; *гинзенин* (гликозид) регулирует процессы обмена углеводов, вызывает снижение сахара в крови, увеличивая синтез гликогена.

Необходимо также учитывать то обстоятельство, что *действие женьшеня* не проявляется сразу. Чтобы почувствовать себя более бодрым и энергичным, вам, возможно, понадобится принимать добавки в течение недель или месяцев.

Способ применения. В России и странах Дальнего Востока используют различные *способы применения женьшеня*. Во многих странах производят *препараты из женьшеня*, чаще всего в сочетании с экстрактами из других [растений](#), [витаминами](#) и [микроэлементами](#), широко используемыми главным образом как общеукрепляющие средства.

Применение в косметике

Сегодня **женьшень** активно используется врачами-косметологами. Благоприятно влияя на обмен белков, жиров и углеводов, **женьшень** улучшает состояние кожи. Он также способствует восстановлению клеток эпидермиса, регулирует количество воды в коже, защищая ее от обезвоживания, действует как своего рода стимулятор, усиливающий циркуляцию крови. Кроме того, *женьшень* оказывает питательное воздействие на кожу.

Справка для врачей

(Источник: [Методические рекомендации, \[9 \]](#))

Сырьем являются корни растения, которые содержат целый комплекс биологически активных соединений: эфирное масло, стерины, алкалоиды, жирные кислоты, пектиновые вещества, [витамины С, В1, В2, минеральные вещества](#) (*растение концентрирует серебро*). Наиболее типичными для *женьшеня* являются тритерпеновые гликозиды дамтаранового ряда - гинзенозиды (панаксозиды), которые представлены в основном восемью гинзенозидами: Re, Rg1, Rg2, Rb1, Rb2, Rc, Rd, M.

Классический адаптоген и высокоэффективное тонизирующее, общеукрепляющее средство. **Женьшень** способствует повышению неспецифической резистентности организма и его адаптационных возможностей. На биохимическом уровне это находит свое выражение в стимуляции синтеза ДНК и белков, в т. ч. ферментов, повышении содержания оксикортикостероидов в плазме крови, дофамина и норадреналина в стволе головного мозга, регуляции уровня серотонина в коре головного мозга. **Женьшень** стимулирует утилизацию

углеводов и липидов, повышает синтез АТФ. Способствует повышению физической и умственной работоспособности, снижению утомляемости, улучшению кровоснабжения мозга и обеспечению его структур кислородом. Эффективен при астенических и астенодепрессивных состояниях, после перенесенных инфекционных заболеваний. Повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, физической и умственной перегрузке, [стрессу](#). Благоприятно влияет на деятельность сердца, увеличивает амплитуду и уменьшает частоту сердечных сокращений. Обладает иммуномодулирующим действием при вирусных гепатитах и др. инфекционных заболеваниях, сахароснижающим - при [сахарном диабете](#), гипохолестеринемическим - в профилактике и лечении [атеросклероза](#). Улучшает картину крови при [анемии](#). Стимулирует сексуальную активность и повышает потенцию.