

Všeobecné informácie - Ženšen pravý

(Panax ginseng, syn. Panax schinseng) je druh rastliny z čeľade aralkovitých (Araliaceae). Niekedy je nazývaný aj všeoj ženšenový. Ženšen pravý patrí k najznámejším exotickým liečivým bylinám.

Ženšen, bylinka čínskych cisárov

Ženšen sa používa v Číne už **viac ako 2000 rokov**. **Starí Číňania** k nej prechovávali takú veľkú úctu, že jej **koreň** mohol zbierať **iba samotný cisár**. Koreň sa volá v čínštine jin-chen, čo znamená „ako človek“, lebo na pohľad **pripomína ľudskú figúru**.

Americký Indiáni nazývali túto rastlinu garantoquen, čo má podobný význam ako čínsky. Ginseng sa tradične používal **nazvýšenie fyzickej, psychickej vitality a sexuálnej aktivity**.

Ženšen bol považovaný za ozajstný **všeliek**, ktorému pripisovali až magické účinky.

Ako nám ženšen pomáha

Súbor účinných látok, ktoré sa nachádzajú v korení sa súhrnnne volá ginsenozidy. Komplex týchto látok môže mať rôzne pozitívne účinky na ľudský organizmus:

- ✓ povzbudzujúce účinky na nervový systém,
- ✓ antioxidačné účinky,
- ✓ adaptagónne vlastnosti, čo znamená, že pomáha organizmu bojať proti stresu a vyrovnávať sa s ním,
- ✓ pozitívne na imunitný systém.

V tradičnej čínskej medicína sa žen-šen hlavne používa na:

- ✓ posilnenie Yang energie,
- ✓ na podporu cirkulácie,
- ✓ revitalizáciu a na posilnenie organizmu pri rekonvalescencii po dlhších chorobách.