

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЖЕНЬШЕНЬ

**секреты целительной силы
и лучшие рецепты**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Женьшень. Секреты целительной
силы и лучшие рецепты**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.32
ББК 42.143

Константинов Ю.

Женьшень. Секреты целительной силы и лучшие рецепты /
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2017 — (Карманный
целитель)

ISBN 978-5-227-06870-5

В нашей книге мы рассмотрим один из самых известных адаптогенов – женьшень. Адаптогены облегчают приспособление организма к неблагоприятным условиям: физическим нагрузкам, жаре, холоду, жажде, голоду, стрессу. Китайская мудрость гласит: «Царь лесных зверей – тигр, царь морских зверей – дракон, а царь лесных растений – женьшень». Восточные целители утверждают, что препараты женьшеня продлевают жизнь и молодость. Самые известные названия этого растения: «корень жизни», «дух земли», «дар богов» – говорят об его уникальных лечебных свойствах. Женьшень особенно полезен пожилым людям. Недаром его называют препаратом, продлевающим молодость. Он усиливают действие лекарств, применяемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, анемии, сахарного диабета, улучшают сон, настроение. Применяют его при атеросклерозе, пороке сердца, ранних стадиях туберкулеза. Кроме того, женьшень хорошо помогает в период восстановления, после тяжелых инфекционных заболеваний или операций. Назначают его и при астеническом синдроме, а также общей слабости организма. Женьшень – это прекрасное средство, повышающее сопротивление организма, умственную и физическую выносливость. Как правильно применять это чудо-растение, расскажет наша книга.

УДК 615.32
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-06870-5

© Константинов Ю., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	7
Женьшень – корень жизни	9
Состав женьшеня	12
Способы применения женьшеня	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Константинов

Женьшень

Секреты целительной силы и лучшие рецепты

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Адаптогены – это вещества растительного и животного происхождения, которые одновременно и тонизируют, и стимулируют.

Термин «адаптоген» является производным от слова «адаптация», которое означает «приспособление».

Применение адаптогенов позволяет организму приспособиться к таким неблагоприятным факторам внешней среды, как холод, жара, ионизирующая радиация, недостаток кислорода (гипоксия), большая физическая нагрузка и др.

Адаптогены бывают растительного, минерального (мумие), животного (панты северного оленя) происхождения, продуктов жизнедеятельности пчел (апилак) и гуминовые вещества.

Поскольку многие адаптогены имеют растительное происхождение, в разумных (медицинских) дозировках они совершенно безвредны.

Насчитывается более пяти десятков адаптогенов. Самые известные – это женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник, кола, зеленый кофе, цветочная пыльца, пантокрин, маточное молочко.

Как действуют адаптогены, ученые до сих пор точно не знают. Известно, что они каким-то образом влияют на биосинтез ДНК, белков, активизируют обменные процессы. Любопытно, что практически все растительные адаптогены содержат вещества, очень напоминающие по структуре половые гормоны.

Возможно адаптогены через центральную нервную систему воздействуют на клетки, ткани и органы.

Адаптогены облегчают приспособление организма к разнообразным неблагоприятным условиям: физическим нагрузкам, жаре, холоду, жажде, голоду, стрессу, кислородному голоданию, ядам, радиации. Еще адаптогены способны предупредить многие заболевания или облегчить их течение. Но это совсем не значит, что их нужно принимать постоянно. Они необходимы только в ситуациях, когда человек сталкивается с реальной угрозой заболеть. Например, в холодное время года или при эпидемиях гриппа.

Никогда не принимайте адаптогены 2 или 3 раза в день. Только однократный утренний прием гармонично вписывается в биоритм человека. Попытки принимать адаптогены 2 или 3 раза в день с целью повышения работоспособности могут не только её не повысить, но даже и понизить.

Умело подобранная доза поможет справиться со многими заболеваниями и даже существенно повысить спортивные результаты.

Активизация организма у большинства людей вызывается дозами от 6 до 15 капель, принятых 1 раз в день утром натощак. Но это отнюдь не означает, что ваша оптимальная доза будет лежать именно в этом диапазоне. Отклонения как в сторону максимальных, так и в сторону минимальных доз могут быть достаточно велики.

Подбор дозы вы можете начать с 6 капель, принимая их утром натощак в $\frac{1}{4}$ стакана воды. После приема необходимо проанализировать собственные ощущения в течение дня. Если вы испытываете прилив энергии, ускорение мыслительного процесса и желание работать, это означает, что вы попали в диапазон активизирующих доз. Если вы ощущаете общее расслабление, заторможенность – для вас данная доза является тормозной, и на следующий день ее необходимо увеличить. Увеличение дозы должно происходить постепенно, по 1 капле в день.

Адаптогены помогут всем, но особенно они полезны пожилым людям. Недаром их называют препаратами, продлевающими молодость. Они усиливают действие лекарств, применяемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, анемии, сахарного диабета.

Адаптогены улучшают сон, настроение. При утомлении и тяжелых физических нагрузках они в 1,5–2 раза повышают работоспособность. Эффект наступает быстро – в течение первого часа после приема, и продолжается несколько часов. Но адаптогены – не допинг. Допинги заставляют организм работать «на износ», без отдыха. Действие же адаптогенов намного мягче и естественнее. Они обеспечивают дополнительный приток энергии за счет мобилизации ресурсов организма, не вынуждая его работать в «форсированном» режиме.

В нашей книге мы рассмотрим один из самых известных адаптогенов – женьшень.

Женьшень – корень жизни

Китайская мудрость гласит: «Царь лесных зверей – тигр, царь морских зверей – дракон, а царь лесных растений – женьшень». Восточные целители утверждают, что препараты женьшеня продлевают жизнь и молодость.

Самые известные названия этого растения: «корень жизни», «дух земли», «дар богов», «чудо мира», «дар бессмертия», «божественная трава», говорят об его уникальных лечебных свойствах. Латинское название женьшеня – *Panax ginseng* – произошло от греческого слова *panacea* – всеисцеляющий и китайского названия корня, образованного из *jen* (жень) – человек, *shen* (шень) – корень (по виду корень напоминает фигуру человека).

Ареал распространения женьшеня включает Дальний Восток, часть Китая и обе Кореи. В диком виде женьшень произрастает в Китае, Вьетнаме и Тибете. В нашей стране основным ареалом «обитания» женьшеня является Алтай, Сибирь и Дальний Восток. Этот вид женьшеня называется *Panax ginseng* С. А. Meyer (женьшень Мейера) – женьшень настоящий и именно ему принадлежит та слава, которой покрыто это растение.

Женьшень – многолетнее травянистое растение семейства аралиевых с прямым одиночным стеблем высотой до 60–80 см, заканчивающийся мутовкой из крупных пальчатосложных листьев. Корень у растения стержневой, мясистый, до 2,5 см в диаметре, напоминающий фигурку человека, с разветвлениями на конце, серовато-жёлтого цвета. Цветы мелкие, собранные в зонтик, зеленовато-белые или розовые, ароматные. Плоды – костянка с белым семенем, ярко красного цвета, созревающие в августе – сентябре. Плоды у женьшеня ядовитые.

Для этого реликтового растения тенистых хвойно-широколиственных лесов юга Дальнего Востока, севера Кореи и северо-востока Китая характерно крайне медленное развитие. Семя женьшеня очень долго не прорастает, даже попав на благоприятную почву. Иногда для этого требуется 2–2,5 года! Зацветает молодой женьшень не раньше, чем на третьем году жизни, в июле, а плоды созревают в августе – сентябре, и тогда же, в августе, собирают самую важную часть растения – его корень. Строение взрослого надземного побега достигается обычно только у 6-10-летних растений. У взрослого женьшеня на верхушке прямого тонкого стебля изящной правильной розеткой располагаются на длинных черешках пятипальцевые листья, а из центра этой розетки как продолжение стебля поднимаются зонтиком мелкие цветки.

Постоянными многолетними органами женьшеня являются корневище и мясистый главный корень, причем это редкий среди корневищных трав случай длительного, в течение многих десятилетий, сосуществования того и другого. При ежегодном осеннем опадении листьев со стеблем на корневище остаются рубцы, по числу которых можно установить возраст растения. Обычно крупные из найденных «корней», массой до 300–400 г, могут быть старше многих окружающих женьшень древесных пород, имея возраст до 200 и, возможно, более лет.

За время жизни корня происходит ежегодное его сокращение и втягивание им в почву подрастающего корневища, вследствие чего сам корень прячется в землю и постепенно приобретает наклонное, а затем и горизонтальное положение. Если случаются какие-либо повреждения, корень с корневищем способен впадать в «сон», продолжаясь годы и даже десятки лет. Эти и другие возможности женьшеня дали в древности пищу для всяческих суеверий.

Еще один вид женьшеня – американский женьшень в дикорастущем виде произрастает в Канаде и США. Стоит заметить, что коренные американцы были знакомы с этим растением и применяли его в качестве лекарства и тоника задолго до прибытия европейцев. От индейцев о свойствах корня женьшеня узнали и колонисты. Поэтому в течение XVIII–XIX веков американский женьшень активно употребляли в пищу и делали из него напитки, которые использовались для тонуса и борьбы с простудными заболеваниями.

Американский женьшень, или женьшень пятилистный (*Panax quinquefolius*) по-китайски называется хуацзишень. Это травянистое многолетнее растение. Листья американского женьшеня образуют круг вокруг стебля, у него желтовато-зеленые цветы зонтичной формы и красные ягоды, как и у азиатского женьшеня. Американский женьшень можно использовать после шестилетнего возраста. Поэтому он дорогой, и редко встречается в природе.

Американские индейцы чероки в Северной Каролине называли американский женьшень «растением жизни» и использовали при спазмах и проблемах с желудком, при болях, которые мы сейчас называем предменструальный синдром (ПМС). Индейцы племени потаватоми использовали американский женьшень для усиления действия других лекарственных трав, а в племени алабаманс его употребляли от тошноты, болей в желудке и прикладывали к ранам для остановки кровотечения. В племени крикс американский женьшень использовали при бронхитальных заболеваниях, кашле и температуре. Племя меномини так же, как и китайцы, считало, что женьшень стимулирует умственную деятельность и является общим тонизирующим средством. Но одно из самых необычных применений американский женьшень нашел в племени павни, люди которого комбинировали его с двумя другими компонентами (какими – это осталось их тайной). Эта смесь помогала их обладателям становиться привлекательным для всех окружающих. Даже враги постепенно теряли свою враждебность, а если ему удавалось добавить в эту смесь волос любимой девушки, то считалось, что смесь приобретает магическую силу и любимая уже не может отказать ему в его ухаживаниях. Некоторые племена лечили американским женьшенем женское бесплодие. Но известно, что американский женьшень не рекомендуется при пониженной кислотности.

Американский женьшень из-за бесконтрольного сбора стал редкостью в большинстве регионов США. Сейчас его выращивают под навесами на полях Висконсина и Миннесоты и собирают через 3–4 года после посадки. Женьшень также выращивают в Канаде – в Британской Колумбии и Онтарио.

Есть Японская разновидность женьшеня *Panax japonicus* (Япония), и Китайская *P. notoginseng* (Китай).

Растет женьшень и в Австралии и Новой Зеландии, в горной их части. Но это тоже не тот вид корня.

Существуют и культивированные сорта этого растения, которые специально выращиваются на плантациях ради ценного сырья.

Существует и ложный женьшень – это растение имеет гораздо меньше полезных веществ. Произрастает он там же, где и настоящий женьшень. Сборщики научились отличать ложный женьшень по 6-ти листьям, что больше настоящего. Такой женьшень стараются не использовать, но никто не гарантирует честность сборщиков, которые сдают сырьё на переработку. При этом следует помнить, что ложный женьшень не нанесёт вред вашему здоровью и не стоит опасаться покупки препаратов.

Классический женьшень, который растет в Корее, Маньчжурии, на российском Дальнем Востоке, Алтае, Сибири – это так называемый женьшень Мейера. Только один вид растения может называться истинным женьшенем, женьшень Мейера, и именно он обладает основной ценностью.

В сознании людей существует миф, связывающий женьшень с Китаем. Многие считают, что корень должен быть оттуда. Но это не так – Китай является основным потребителем продукции из корня женьшеня, но в нем самом нет подходящих условий для культивации женьшеня Мейера. Поэтому Китай импортирует корень женьшеня из Кореи и российского Дальнего Востока.

В тибетской медицине женьшень применяется на протяжении пяти тысячелетий. В X веке Авиценна описал его в своем труде «Канон врачебной практики». В Европу сухие корни женьшеня были привезены из Японии в 1610 году голландскими купцами. А в России о жень-

шене впервые узнали в 1675 году из сообщения русского посланника в Китае боярина Н. Г. Спафария.

Согласно китайской традиционной медицине, женьшень имеет «инь» и «ян» эффекты. Американский женьшень имеет охлаждающее действие, «инь», поэтому он помогает при лечении жара и заболеваний дыхания. А корейский и китайский женьшень имеют согревающее действие, «ян», и улучшают кровообращение.

Женьшень на сегодняшний день является по-прежнему одним из самых сильных лекарственных растений в мире. Обладая поистине чудодейственными свойствами, данное лекарство помогает от различных недугов.

В аптеках нашей страны женьшень продается в различных формах выпуска и чаще всего встречается настойка этого препарата. Но выходит женьшень и в таблетках, одна из которых содержит около двухсот мкг сухого экстракта корней этого растения.

Назначается женьшень в таблетках как общеукрепляющее и иммуностимулирующее средство. Как правило, таблетки назначаются при длительных физических или психических нагрузках. Кроме того, таблетки женьшеня хорошо помогают в период восстановления, после какого-либо тяжелого инфекционного заболевания или операции, когда организму человека нужны силы.

Назначают женьшень и при астеническом синдроме, а также общей слабости организма. Таблетки женьшеня – это прекрасное средство, повышающее сопротивление организма, умственную и физическую выносливость.

Женьшень является одним из самых популярных растительных адаптогенов, но это не умоляет достоинства других адаптогенов.

Состав женьшеня

Современные литературные данные свидетельствуют, что женьшень содержит уникальный набор веществ, оказывающих сильное действие на организм человека. Среди них такие биологически активные вещества, как панаксозиды (тритерпеновые гликозиды), эфирное масло панацеи, панаксовая кислота, алкалоиды, ферменты, тростниковый сахар, крахмал, пектиновые вещества, аскорбиновая кислота, витамины В₁ и В₂, значительное количество макро- и микроэлементов, необходимых для нормальной деятельности человеческого организма. Панаксин активизирует работу сердца и сосудов; панаксовая кислота нормализует обмен веществ; панаквилон стимулирует эндокринную систему; эфирное масло панаксен обладает болеутоляющим и успокоительным действием; гликозид гинзенин снижает концентрацию сахара в крови, стимулирует синтез гликогена и поэтому эффективен при сахарном диабете.

Наибольшую пользу для организма представляют гликозиды, находящиеся в стеблях, листьях и корнях этого растения. Кроме того, в корнях женьшеня содержится большое количество дубильных веществ, а также: пектинов, алкалоидов, смолы, витамина С, серы, фосфора, меди, кальция, железа, магния, алюминия, цинка и других полезных веществ.

Кроме того, в женьшене содержатся пептиды, сахараиды и эфирные масла, которые обладают большой биологической активностью.

В состав корня женьшеня входят многие витамины, макро и микроэлементы, многие другие вещества, необходимые нашему организму, чтобы поддерживать его в хорошем рабочем и здоровом состоянии: тритерпеновые сапонины (панаксозиды А, В, С, L, E), линолевая, олеиновая, стеариновая, пальмитиновая кислоты, эфирное масло (пана сен), в состав которого входят сесквитерпены; фитостерины, аскорбиновая кислота, витамины В₁ и В₂, слизь, крахмал (до 20%), дубильные, пектиновые вещества (до 23%), смолы, тростниковый сахар, физиологически активные вещества панаксин, панаквилон, гликозид гинзенин.

Женьшень имеет в своем составе много макроэлементов (мг/г): К – 21,40, Са – 7,06, Мп – 1,74, Fe – 0,25.

Достаточно микроэлементов в составе женьшеня (мкг/г): Mg – 14,30, Cu – 6,30, Zn – 23,40, Мо – 0,32, Cr – 2,87, Al – 40,96, Se – 0,05, Ni – 0,48, Sr – 4,46, Pb – 2,95, В – 37,40, I – 0,09, Ag – 0,32.

В надземной части женьшеня также содержатся гинзенозиды. Их находили даже в опавших листьях. Высокое содержание этих веществ в надземной части женьшеня дает возможность использовать листья, плоды, цветы для получения индивидуальных гинзенозидов (основные действующие биологически-активные компоненты натурального корня женьшеня).

Индивидуальные гликозиды женьшеня, судя по литературным данным, проявляют разную биологическую активность. Например, один гинзенозид угнетает центральную нервную систему, другой, наоборот, стимулирует, третий обладает противоопухолевым действием и т. д., а в сумме наблюдается «эффект муравьев», которые вроде бы тянут в разные стороны и в тоже время в направлении муравейника. Вероятно, совокупность этих веществ и определяет тот широкий спектр целительного действия, которым обладает женьшень.

Способы применения женьшеня

Формы выпуска женьшеня: таблетки, порошок, капсулы, жидкость (настойка), мягкий гель, сушеная трава (чай).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.