

نبات الجينسنج وعلاقته بصحة الفرد

م.د حسين مناتي ساجت

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hussein80hussein@yahoo.com

أن علم التغذية أصبح اليوم من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها في اغلب المجالات لاسيما مجال التربية البدنية والرياضية حيث ارتبطت النباتات الطبية بهذا العلم لما لها من الاهمية الكبيرة في وصول الفرد الى افضل مستوياته الصحية، وعلاوة على ذلك فإنها تستخدم كمكملات غذائية صحية في الطب البديل لمختلف الظروف والامراض. ويعد نبات الجينسنج واحد من هذه النباتات المهمة التي تستخدم بشكل واسع وهو نبات معمر له جذور متفرعة ويزرع في كوريا واليابان وأمريكا والكثير من الدول الاخرى، وينتمي للفصيلة الآرية، وأن الجزء المستعمل من الجينسنج هو الجذور وهي شبيه بصورة جسم إنسان وتعد هذه الجذور في كوريا من أهم العقاقير الشعبية انتشارا لاعتقادهم أن لها القدرة على شفاء عدد كبير من الأمراض ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية وقد استعمل الجينسنج منذ أكثر من 7000 سنة، و تؤكل جذور الجينسنج في بعض الدول الاوربية والامريكية كما يؤكل الجزر، كما تسحق وتجفف ويصنع منها شاي الجينسنج، ويباع مسحوق خلاصة جذور الجينسنج على شكل كبسولات في الصيدليات كمستحضر صيدلاني لزيادة كفاءة الإنسان وحيويته ومعنوياته. ويحتوي جذر الجينسنج على مادة تدعى الجينسينوسيد Ginsenoside التي تعمل على تحفيز نظام المناعة وتقاوم التعب والإجهاد بدعم الغدد الكظرية (فوق الكلى)، والعمل على زيادة تدفق الأوكسجين إلى العضلات المختلفة أثناء أداء التمارين الرياضية. و تعمل ايضا على سرعة نقل الجلوكوز من الكبد الى العضلات عند الحاجة اليه (دورة كروي) و تخلص الجسم من حامض اللاكتيك الذي يسبب التعب و لهذا فان الجينسنج يساعد بفاعلية عالية على حيوية الفرد.

يصنف نبات الجينسنج على أنه من المواد الموازنة - التي تعيد للجسم توازنه- و هي مواد قليلة في الطبيعة تتصف بأنها غير سامة، ولا تسبب تغيير في فسيولوجية الجسم. تأثيرها عام وليس موضعي. ولها تأثير منظم و موازن مثلاً تخفض الضغط المرتفع بشكل معتدل كما تسبب رفع الضغط الهابط بشكل معتدل، ويحتوي على مواد كثيرة منها باناكسوزند F,A - اناكساترول- الفسفور- الحديد- النحاس - الماغنيزيوم- الكالسيوم - البوتاسيوم- المنغنيز- الفلور - الصوديوم- انزيمات نشويه. وهناك انواع مختلفة من هذا النبات منها الجينسنج الكوري (Panax Ginseng) والجينسنج الامريكي (Panax

quinquefolius) الجينسنج السيبيري (Eleutherococcus Senticosus)،

ويحتاج إنتاج جذور الجينسنج إلى مزيد من الصبر والمثابرة والمال والمعدات، ويوجد في الغابات أويزرع في المزارع كما في ولاية ميسوري Missouri وولاية لويزيانا Louisiana وولاية اريزونا Arizona الأمريكية، وتقدر المدة اللازمة للحصول على المحصول من (5 . 10) عاماً لتصبح صالحة للبيع، وتقدر أسعارها تبعاً لشكل الجذور وعمرها. وقد أثبت العلم الحديث أن الجذور تحتوي على مواد صابونية تربينولية ثلاثية وجينسينوسيد لها القدرة على تنشيط وإفراز بعض الهرمونات الحيوية بجسم الإنسان مما يؤدي إلى زيادة قدرة الإنسان الذهنية والجسدية.

استخدامات نبات الجينسنج :

- 1- يستخدم الجينسنج للرياضيين حيث يزيد الطاقة وقدرتهم على التحمل و هو لا يدخل في قائمة المواد الممنوعة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية.
 - 2- ينصح به للطلاب خاصة في أشهر الامتحانات لأنه يزيد من تثبيت المعلومات و القدرة على التركيز.
 - 3- ينصح به لكبار السن حيث يحسن الدورة الدموية و ينشط الجسم و يجدد بناء الخلايا و يحسن المزاج.
 - 4- ينصح به لذوي الأجسام النحيلة حيث يساعد على زيادة الوزن و فتح الشهية وتحفز بناء البروتينات و العضلات.
- ويتكون نبات الجينسنج الامريكي من عدد من الأجزاء (ثمارالنبات ولونها احمر، والجذع، الأوراق وعددها خمسة فقط، والجذر، والجذير)