

Żeń-szeń – nazwa wielu roślin leczniczych

Ginseng – the name of many medicinal plants

dr farm. Radosław Ekiert

KZZ „Herbapol” w Krakowie SA

■ **Słowa kluczowe:** żeń-szeń, rodzaj *Panax*, rośliny lecznicze.

■ **Keywords:** ginseng, *genus Panax*, medicinal plants.

■ **Abstract:** Ginseng is one of the most famous and valued medicinal plants in the world. Due to the scope of its beneficial effects, it is called the all-drug, panacea, the root of life. It is synonymous with high quality, effectiveness and safety of use. Its name comes from the words *Panax* – for everything, and ginseng – the root of man. Due to its reputation, the name ginseng is assigned to many medicinal plants.

■ Wprowadzenie

Żeń-szeń wywodzi się z chińskiej medycyny tradycyjnej (TCM), ale został uznany i zastosowany w medycynie zachodniej. Surowcowi przypisuje się działanie adaptogenne i wzmacniające, co zostało potwierdzone badaniami klinicznymi na ludziach (EMA, ESCOP, WHO) [1-3].

Poprawia on kondycję fizyczną i funkcje poznawcze: zwiększa wytrzymałość organizmu, przeciwdziała uczuciu zmęczenia i osłabienia, poprawia koncentrację i pamięć. Zapewnia aktywność i witalność oraz lepszy nastrój. Może być stosowany zapobiegawczo, jak też w celu przywrócenia prawidłowego funkcjonowania organizmu w trakcie choroby. Znajduje również zastosowanie podczas rekonwalescencji.

Roślina ma liczne korzystne właściwości, obejmujące wzmocnienie odporności, działanie anaboliczne poprzez zwiększenie syntezy kwasów nukleinowych i białka, obniżanie poziomu glukozy i cholesterolu we krwi, usprawnienie funkcji seksualnych (w impotencji, jako afrody-

zjak), działanie antyoksydacyjne, a nawet przeciwnowotworowe, zapobieganie osteoporozie, rozrzedzanie krwi przeciwdziałające zakrzepom, rozszerzanie naczyń krwionośnych, ochronę wątroby i żołądka oraz efekt przeciwwrzdodowy, działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe.

Żeń-szeń jest klasycznym adaptogenem. Jak wynika z informacji Europejskiej Agencji Leków (EMA), surowce adaptogenne podnoszą niespecyficzną odporność wobec licznych negatywnych czynników środowiskowych. Normalizują funkcje organizmu oraz przeciwdziałają stresowi. Zwiększają zdolność organizmu do adaptacji do niekorzystnych warunków i zapobiegają negatywnym skutkom oddziaływania tych warunków.

Adaptogenom przypisuje się także następujące właściwości: poprawiają jakość życia, nie wywierają widocznego wpływu na zdrowy organizm, modulują procesy metaboliczne i funkcje układu immunologicznego, hormonalnego i nerwowego [4].

Nie powinny one wykazywać działań niepożądanych – w przypadku żeń-szenia możliwe

działania niepożądane obserwowane niekiedy przy nadmiernym spożyciu to pobudzenie, bezsenność, biegunka, bóle głowy i zwiększone ciśnienie krwi. Surowiec nie jest polecany dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących [1-3].

Mając na uwadze zakres korzystnego działania, należy uznać ten surowiec za prawdziwe panaceum na wiele dolegliwości. Zasłużenie znalazł on pierwszoplanowe miejsce we współczesnej terapii, jako odpowiedź na zagrożenia cywilizacyjne współczesnego świata. Korzeń ma kształt człowieka, co od wieków miało wpływ na jego legendarne i mityczne postrzeganie. Żeń-szeń przedłuża życie, poprawia jego jakość i zwiększa siły witalne.

■ Żeń-szeń prawdziwy

Prawdziwy żeń-szeń (rodzaj *Panax*) obejmuje wyłącznie 13 uznanych gatunków należących

do rodzaju *Panax* z rodziny araliowatych (*Araliaceae*). Pozostaje to w zgodzie z referencyjną systematyką podawaną przez Key Royal Botanic Garden. Zebrano je w tab. 1.

Inne nazwy pojawiające się w piśmiennictwie są odmianami lub synonimami przedstawionych w tabeli. Należy stwierdzić, że systematyka rodzaju nie jest jednoznaczna i ostatecznie ustalona [5-8]. Tylko dwa gatunki mają pochodzenie pozaazjatyckie, to północnoamerykańskie *P. quiquefolius* oraz *P. trifolius*.

Rozróżnienie między gatunkami uwzględnione w wymaganiach farmakopealnych

Monografia Ph.Eur./FP *Ginseng radix* wymaga użycia wyłącznie gatunku *Panax ginseng* oraz podaje badanie (chromatografia cieczowa) na rozróżnienie od gatunku *Panax quinquefolium*.

Tabela 1. Rośliny z rodzaju *Panax*

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska
1.	<i>P. ginseng</i>	Żeń-szeń właściwy = koreański = chiński = azjatycki
2.	<i>P. japonicus</i>	Żeń-szeń japoński
3.	<i>P. vietnamensis</i>	Żeń-szeń wietnamski
4.	<i>P. notoginseng</i>	Żeń-szeń południowochiński
5.	<i>P. pseudoginseng</i>	Żeń-szeń himalajski
6.	<i>P. zingiberensis</i>	Żeń-szeń imbirowy
7.	<i>P. wangianus</i>	Żeń-szeń wąskolistny
8.	<i>P. stipuleanatus</i>	-
9.	<i>P. trifolius</i>	Żeń-szeń karłowaty
10.	<i>P. bipinnatifidus</i>	Żeń-szeń perłowy
11.	<i>P. quinquefolius</i>	Żeń-szeń amerykański
12.	<i>P. sokpayensis</i>	-
13	<i>P. assamicus</i>	Żeń-szeń asamski

Gatunek *P. notoginseng* posiada odrębną monografię *Notoginseng radix*, według której dokonuje się rozróżnienia techniką chromatografii cienkowarstwowej wobec gatunków *P. ginseng* oraz *P. quinquefolius*.

Ze względu na sposób przetwarzania żeń-szeń właściwy dzieli się na:

- zielony (surowiec świeży, surowy, niepoddany przetworzeniu);
- biały (okorowany korzeń, suszony w słońcu);
- czerwony (surowiec obrany, sterylizowany parą wodną (100–110°C przez 2–3 godz.) i wysuszony).

Należy uważać, by nazw tych nie pomylić z będącymi niekiedy w użytku potocznymi nazwami *Adenophora polymorpha* (biały żeń-szeń) oraz *Salvia miltiorrhiza* (czerwony żeń-szeń).

Inne rośliny określane nazwą żeń-szeń

Ponieważ nazwa żeń-szeń to wyznacznik popularności, jakości, skuteczności i bezpieczeństwa stosowania, jest wykorzystywana w nazewnictwie wielu innych roślin leczniczych [6,9]. W każdym przypadku zapożyczenia tej nazwy, surowcem leczniczym jest korzeń. Poszczególne surowce różnią się znacznie składem i zawartością substancji czynnych. Tylko część z nich wykazuje działanie adaptogenne.

Żeń-szeń indyjski daje wyraźny efekt uspokajający, żeń-szeń kobiecy natomiast działa korzystnie przy normalizacji miesiączek, w czasie menopauzy itp.

Rodzina araliowatych

Nieliczne z roślin są ze sobą spokrewnione che-

Tabela 2. Rośliny, którym przypisuje się nazwę żeń-szeń, lecz nie pochodzą z rodzaju *Panax*

L.p.	Nazwa potoczna odwołująca się do żeń-szenia	Nazwa polska	Nazwa łacińska
1.	Żeń-szeń kobiecy	Dzięgiel chiński	<i>Angelica sinensis</i>
2.	Żeń-szeń ubogich = tani = zafałszowany	Dzwonkowiec kosmaty	<i>Codonopsis pilosula</i>
3.	Żeń-szeń syberyjski = kolczasty	Eleuterokok kolczasty	<i>Eleutherococcus senticosus</i>
4.	Żeń-szeń południowy = niebieski	Jiaogulan	<i>Gynostemma pentaphyllum</i>
5.	Żeń-szeń peruwiański = andyjski	Pieprzycza peruwiańska (Maca)	<i>Lepidium meyenii</i>
6.	Żeń-szeń brazylijski = południowoamerykański	Suma	<i>Pfaffia paniculata</i>
7.	Żeń-szeń książęcy = mniejszy	-	<i>Pseudostellaria heterophylla</i>
8.	Żeń-szeń indyjski = ayurwedyjski	Witania ospała (Ashwagandha)	<i>Withania somnifera</i>
9.	Żeń-szeń afrykański	-	<i>Sutherlandia frutescens</i>
10.	Żeń-szeń malezyjski	-	<i>Eurycoma longifolia</i>
11.	Żeń-szeń Kerala = plemienia Kani	-	<i>Trichopus zeylanicus</i>
12.	Żeń-szeń tajski	-	<i>Kaempferia parviflora</i>
13.	Żeń-szeń równin indiańskich	Rożnik przerośnięty	<i>Silphium perfoliatum</i>

motaksonomicznie. Do rodziny araliowatych przynależą żeń-szenie:

- syberyjski (*Eleutherococcus senticosus*),
- z Alaski (*Oplopanax horridus*),
- dziki (*Aralia nudicans*),
- kalifornijski (*Aralia californica*),
- ciernisty (*Acanthopanax gracilistylus*).

Niektóre z tych korzeni mogą przypominać kształtem ludzką postać, co przypisywane jest zwłaszcza żeń-szeniowi prawdziwemu, a także stosowanej w przeszłości mandragorze. Najistotniejsze rośliny, którym przypisuje się nazwę żeń-szeń, przedstawiono w tab. 2. Jest ich jednak o wiele więcej. Dla porządku należy wymienić następujące rośliny: *Pedicularis spp.*, *Caulophyllum thalictroides*, *Polyscias sambucifolia*, *Polygonum bistorta*, *Scrophularia oldhamii*, *Rumex hymenosepalus*, *Dracena angustifolia*, czy wspomniane już wcześniej dzwoniecznik wonny i szaflwię czewonokorzennową.

Podsumowanie

Korzeń żeń-szenia to jeden z najcenniejszych surowców pochodzenia roślinnego. To symbol jakości i korzystnego wpływu na zdrowie człowieka. Nie może zatem dziwić fakt, że nazwa ta jest nadawana wielu surowcom korzeniowym na całym świecie w celu przypisania im wyższego statusu. Z punktu widzenia systematyki i profilu działania taka praktyka nie jest jednak uprawniona.

Istotna staje się zatem znajomość roślin określanych mianem żeń-szenia, a także umiejętność ich rozróżniania zarówno w ramach rodzaju *Panax*, jak i względem przedstawicieli innych taksonów. © P

Nadesłano: 10-03-2022

Piśmiennictwo:

1. EMA Community herbal monograph on *Panax ginseng* C.A. Meyer, radix, Final, EMA/HMPC/321233/2012 Corr., EMA, 25 March 2014.
2. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Volume 1, World Health Organization, Geneva 1999, 168-182.

3. ESCOP monographs, second edition. *Ginseng radix* 211-222. Thieme 2003.
4. Reflection paper on the adaptogenic concept, EMEA, Doc. Ref. EMA/HMPC/102655/2007, London, 8 May 2008.
5. Brief Introduction of *Panax ginseng* C.A. Meyer. *J Korean Med Sci* 2001;16 (Suppl): S3-5.
6. Court W.E. *Ginseng. The Genus Panax*. Harwood Academic Publishers, Taylor & Francis e-Library, 2006.
7. US Patent Application Publication No US 2007/0264638 A1, Nov. 15, 2007.
8. Wolski T., Ludwiczuk A., Baj T., Głowniak K., Świątek Ł. Rodzaj *Panax* – systematyka, skład chemiczny, działanie i zastosowanie oraz analiza fitochemiczna nadziemnych i podziemnych organów żeń-szenia amerykańskiego – *Panax quinquefolium* L. Cz. I. Postępy Fitoterapii. 2008;2:96-114.
9. Nicoletti M. Studies on species of the Solanaceae, with an emphasis on *Withania somnifera*. *Bocconea* 2001;13:251-255.