

Czy wiesz, że żeń-szeń wchodzi w interakcje z lekami?

Żeń-szeń w swoim składzie ma ponad 200 aktywnych substancji. Jedną z najważniejszych substancji są ginsenozydy, które zwiększają zdolność hemoglobiny do tego, by przyłączać się do niej tlen, dzięki czemu organizm ma większe możliwości do wysiłku umysłowego, fizycznego, a także więcej sił w okresie rekonwalescencji. Najcenniejszą pod względem wpływu na zdrowie odmianą żeń-szenia jest ta, która ma korzeń w kolorze białym. W korzeniach żeń-szenia spotyka się liczne witaminy i składniki mineralne. Jest ziołem znanym od ponad 4000 lat. Początkowo był wykorzystywany w medycynie naturalnej na Dalekim Wschodzie. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, poprawiając zdolności koncentracji i zapamiętywania. Chroni organizm przed osteoporozą, obniża poziom cholesterolu, ma właściwości przeciwcukrzycowe oraz przeciwnowotworowe. Pobudza układ odpornościowy, chroniąc organizm przed bakteriami i wirusami. Odmładza wygląd skóry, zapobiega wypadaniu włosów, podnosi potencję, znosi zaburzenia erekcji. Jako suplement diety występuje najczęściej w postaci tabletek lub kapsułek. Dawka zalecana przez producenta, to zwykle 1 tabletki/kapsułka na dobę, przez trzy miesiące. Po tym okresie należy zrobić przerwę około 4-tygodniową.

Żeń-szeń to zioło, które nie powinno być stosowane przez osoby biorące warfarynę - lek wykorzystywany przy leczeniu zakrzepicy i zatorowości płucnej. Nie jest zalecane również jednoczesne korzystanie z innych ziół o działaniu pobudzającym, co nie wpływa korzystnie na sen. Żeń-szeń nie powinien być spożywany przez osoby cierpiące na nadciśnienie, choroby serca, hemofilię, hipoglikemię. Nie mogą go stosować dzieci, kobiety w ciąży oraz karmiące. Nie powinien być spożywany wieczorem, oraz w przypadku picia dużej ilości kawy, bo wtedy wywołuje bezsenność. Warto pamiętać, że stosowanie go w nadmiernej ilości skutkuje dolegliwościami określanymi mianem syndromu żeń-szeniowego - podwyższeniem ciśnienia krwi, zaburzeniami pracy serca, biegunką, wysypką. Objawy te, należy skonsultować z lekarzem.

Czytaj więcej

Herbapol <https://sklep.herbapol.krakow.pl> › pl › Herbatka-fix...



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT