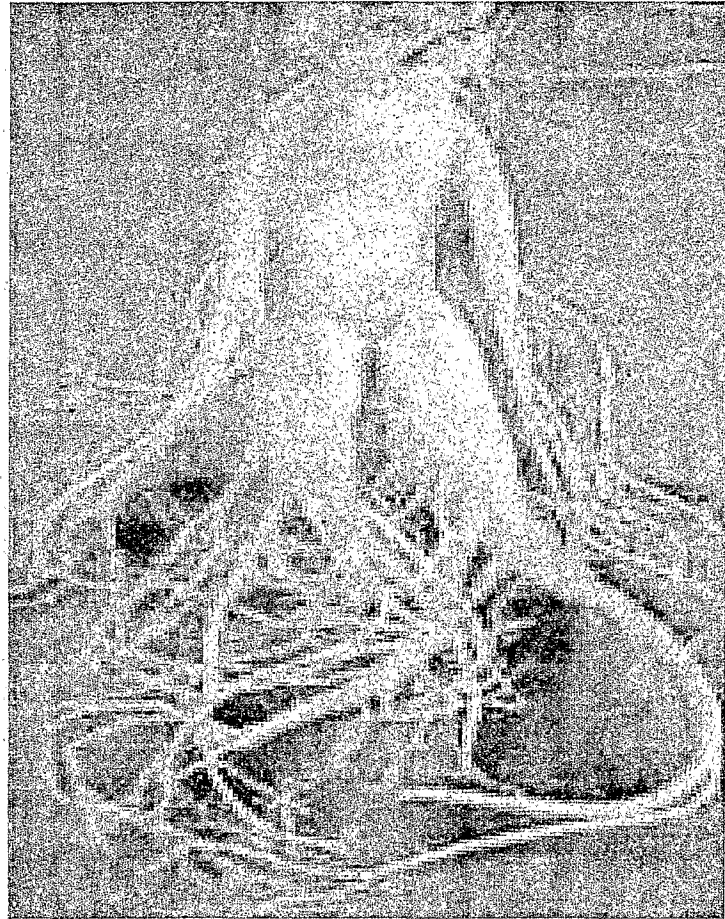


باسمه تعالی
وزارت جهاد کشاورزی
معاونت امور باغبانی

اطلاع رسانی

”جین سینگ“



نشریه

شماره ۲۹۵

دفتر گل و گیاهان زینتی، دارویی و قارچهای خوراکی

آذر ماه سال ۱۳۸۵

وزارت جهاد کشاورزی
معاونت امور باغبانی

۸ - ۱۱ / ۱۳۸۵

۲۳۳۰۶

۲۳۳۰۶

معرفی جین سینگ:

این گیاه در زمره گیاهان بومی مناطق شرقی آسیا و شمال آمریکا به شمار می آید و ریشه آن به عنوان دارویی اساطیری، بیش از هزاران سال است که در میان مردم کشورهای چین، کره، تایلند، ویتنام، منچوری و نیز در بین سرخپوستان امریکایی مورد مصرف قرار می گیرد. جین سینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی و هماهنگی فعالیت های اساسی و حیاتی بدن نقش به سزایی دارد. این گیاه قرن هاست که به منظور بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس، درمان ناتوانی، سستی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن و همچنین برای افزایش طول عمر افراد مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه در دوران گذشته از چنان ارزش والایی در شرق برخوردار بود که به عنوان مثال در چین تنها امپراتوران حق جمع آوری و نگهداری ریشه های آن را داشتند و در دوران های بعد نیز به عنوان جزئی جدایی ناپذیر از وعده غذایی پادشاهان و امپراتوران به منظور افزایش قوای جسمانی، ذهنی، و به عنوان اکسیر جوانی و شادابی جایگاه خود را همچنان حفظ نمود.

جینسینگ را به عنوان یک عامل پیشگیری کننده و نیز "اعاده کننده و کارا" به منظور افزایش ظرفیت جسمانی و ذهنی و روانی تأیید کرده و نقش به سزای آن را به منظور کمک در بهبود عوارضی چون ضعف، ناتوانی، از دست دادن تمرکز در طول دوره نقاهت مورد توجه قرار داده است. (WHO 1999)

از سایر خواص جینسینگ می توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱- گشایش ذهن

۲- افزایش قدرت جسمانی (نیرومند تر ساختن بدن)

۳- بهبود فعالیت حافظه

۴- افزایش شادابی و نشاط (به عنوان محرک)

۵- افزایش قدرت تحمل و پایداری

۶- از بین بردن استرس ها

۷- مقابله با پیری و فرسودگی (عوارض ناشی از افزایش سن)

۸- بالا بردن قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری ها (امراض)

۹- تقویت سیستم ایمنی بدن

۱۰- تنظیم سوخت و ساز و متابولیسم بدن

۱۱- جلوگیری از سردرد

۱۲- درمان بیخوابی و بد خوابی

۱۳- کاهش اثرات منفی ناشی از یائسگی (تأثیرات تعدیل کننده بر عوارض ناشی از یائسگی در خانم ها)

۱۴- برطرف ساختن یا بهبود مشکلات جنسی در هر دو جنس

۱۵- رفع خستگی، ضعف و بی حالی

۱۶- افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی

۱۷- تنظیم فشار خون (کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار خون در صورت

پایین بودن آن)

۱۸- تنظیم سطح قند خون بدن (مشابه بالا)

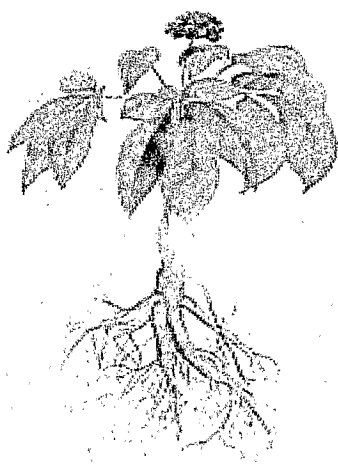
لازم به ذکر است که خواص بر شمرده شده قطعاً در ریشه این گیاه وجود دارد و دلیل آن به وجود ترکیباتی خاص که از مهمترین آن ها می توان به دسته ای از ترکیبات به نام ginsenoside می توان اشاره کرد که بعداً مفصلاً به توضیح آن خواهیم پرداخت. باز می گردد هر چه ریشه این گیاه مسن تر شود تجمع ginsenoside ها نیز افزایش می یابد و بدین ترتیب با افزایش تدریجی سن گیاه خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش مییابد.

گیاهشناسی:

گونه های مختلف جنس پاناکس، گیاهانی هستند علفی، چندساله و متعلق به تیره آریلیاسه. ریشه جین سینگ از نوع Contractile است که با انقباض به اعماق خاک فرو می رود. ریشه اصلی آبدار و کم و بیش گوشتی است، ریشه سفید رنگ یا زرد کم رنگ می باشد. سطح ریشه چروکیده و شیاردار به نظر می رسد. جین سینگ در دسته گیاهان همه ساله و دائمی قرار می گیرد. بسیار کند رشد بوده و به سال ها وقت برای بلوغ خود نیازمند است. ریشه ای بزرگ و گوشتی داشته و طول آن به ۷-۵ cm می رسد. ضخامت ریشه در حدود ۱-۲/۵ cm می باشد و بخش اصلی آن حالتی دوکی شکل و معمولاً ۲ شاخه در انتها را به خود می گیرد. معمولاً ریشه چه های کوچکی نیز از اطراف آن به سمت خارج رشد می کنند. ریشه این گیاهان در بین دوران ۳ تا ۱۰ سالگی گیاه قابل برداشت است و در صورت گذشت سالیان بسیار دراز به تدریج فرسوده شده و تغییر شکل می دهد و می تواند منفذدار و چوبی شود. محدوده رنگی در بین ریشه این گیاه از زرد بسیار کم رنگ مایل به سفید تا خرمایی و قهوه ای در انواع آمریکایی آن است. این گیاه به نوبه خود بسیار زیبا و جذاب بوده دارای ساقه ای برافراشته با ارتفاعی که می تواند به یک فوت نیز برسد، برگها از پنج برگچه تشکیل شده اند که دو برگچه خارجی کوچک و تخم مرغی شکلند و سه برگچه دیگر بزرگترند و انتهای آنها گرد و نوک آنها تیز است. حاشیه هر دو

نوع برگ دنداندار است. با افزایش سن گیاه تعداد برگها نیز افزایش می یابد. گلها معمولاً سه سال پس از کاشت ظاهر می شوند. گلها کامل و شکل آنها در گونه های مختلف متفاوت است و معمولاً به شکل چترهای مجتمع در انتهای ساقه پدیدار می شوند. رنگ گلها در گونه های مختلف نیز متفاوت است و معمولاً سفید، کرم یا زرد رنگ بوده و خودگرده افشان می باشند این گیاه در حدود سال چهارم از زندگی خود شروع به گل دادن می کند و پس از سپری کردن حدوداً ۴ تا ۶ سال از عمر خود، ریشه اش، به بلوغ می رسد. ، میوه ای مشابه به تمشک یا شاتوت با تجمع خوشه ای مشابه، به رنگ قرمز روشن در لابلای برگ های نسبتاً پهن و زیبای آن خود نمایی می کند که همه این ها ظاهری بسیار دوست داشتنی به این گیاه سودمند بخشیده اند. البته تا کنون استفاده عمده تنها از ریشه این گیاه صورت گرفته است و سایر بخش های آن مصارف دارویی ندارند.

جالب این که اهمیت این گیاهان در چین تا به حدی است که صادرات بذر این گیاه ممنوع است و از گیاهان تحت حفاظت در این سرزمین به شمار می آیند. همچنین در کشور روسیه کندن گونه هایی وحشی این گیاهان غیر قانونی است و در صورت تخلف شرایط خاص خود را دارا می باشد.



ریشه این گیاهان از چنان جایگاهی در میان بومیان چینی و در طب سنتی آن دوران برخوردار بوده اند که اطباء کهن، از آن به عنوان جزیی لاینفک در همه نسخه های تجویزی خود استفاده می کردند و آن را در درمان هر نوع بیماری مفید می دانستند، این چنین بود که ریشه های آماده شده این گیاه (پس از طی مراحل تکمیلی) توسط خود بیمار به منظور بازیابی سلامت گذشته و از دست رفته و یا توسط افراد سالم برای



دستیابی و بهره مندی از خواص بی نظیر و شگفت آور این گیاه
جویده می شدند.

شرایط اکولوژیکی:

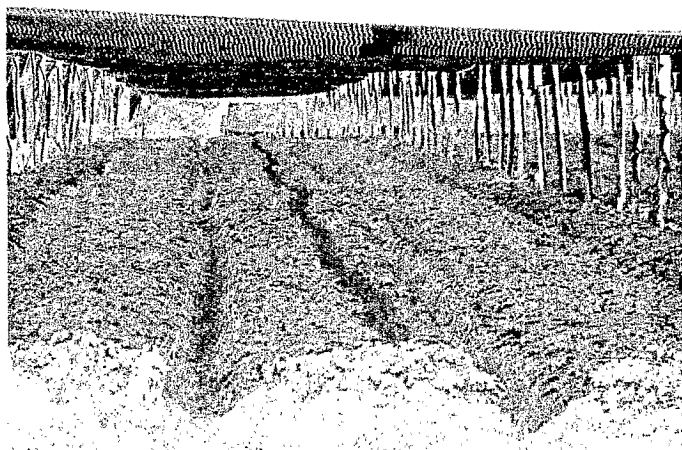
تابش نور و توازن انرژی محیط نقش عمده ای در رویش گیاه دارد. وجود سایانهای طبیعی در شرایط جنگل شرایط را برای ایجاد توازن بین تابش نور و انرژی محیط تامین می کند. از این رو سایه دهی توسط سایان هنگام تولید این گیاه به طور چشمگیری در جوانه زنی بذرها و رویش گیاه موثر است و تنها انرژی که از سایان عبور می کند و یا از سایان منتشر می شود بر روی رژیم نوری زیر سایان موثر است. از این رو برای کشت جین سینگ باید از مناطق جنگلی یا زیر سایانهای مصنوعی که ۷۵٪ سایه ایجاد می کنند استفاده کرد. این گیاهان را می توان در مناطقی که درجه حرارت محیط آن بین ۱۹ تا ۱۵ درجه باشد کشت کرد. بارندگی سالیانه مورد نیاز برای کشت جین سینگ ۷۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی متر است. خاکهای جنگلی با زهکش مناسب، رطوبت کافی و غنی از مواد و عناصر غذایی برای کشت این گیاه مناسب است. اسیدیته خاک برای این گیاه ۴/۵ تا ۷/۴ متناسب می باشد.

تکثیر گیاه:

تولید جین سینگ کار بسیار مشکلی است. تکثیر این گیاه توسط بذر صورت می گیرد. پس از تهیه بذرها درشت و سالم از گیاهان بالغ بلافاصله باید آنها را کشت کرد. برای کشت این گیاه معمولاً از دو روش استفاده

می شود که عبارتند از تکثیر در جنگل و در سایه مصنوعی. معمولاً تکثیر این گیاه در جنگل مناسبتر است. تکنیکهای مربوط به کشت این گیاه در شرایط جنگل و سایه مصنوعی تا حدودی متفاوت است. پرورش در سایه در سطوح کم و بیش وسیعی از کشورهای چین، ژاپن، کره و کانادا انجام می گیرد. ویژگیهای این دو روش، وجود سایه و مالچ است. بذر در شرایط طبیعی پس از ۱۸ تا ۲۲ ماه جوانه می زند. چنانچه بذرها توسط سرما به طور مناسبی تیمار شوند پس از ۸ ماه سبز می شوند. تیمار بذرها توسط اسیدجیرلیک (۰,۵ تا ۰,۱ درصد) سبب افزایش قوه نامیه بین ۹۰ تا ۱۰۰ درصد می شود. فصل پاییز اطراف گیاهان را با مالچهای مناسب باید پوشاند تا گیاهان دچار سرمازدگی نشوند.

تحقیقات نشان می دهد چنانچه بذرهای کاملاً

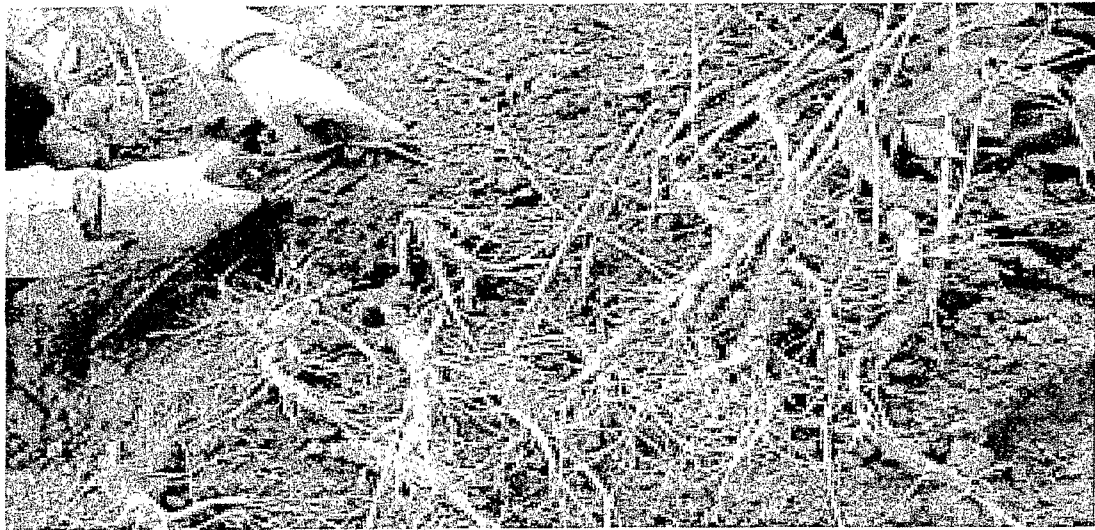


رسیده به مدت ۱۸ ماه درون ماسه مرطوب و در مکان سرد قرار گیرند و سپس در پاییز یا اوایل زمستان در بستر آماده شده زیر سایبان کشت شوند در بهار آینده سبز خواهند شد. عمق بذرها ۲,۵ سانتی متر مناسب است و برای هر هکتار به ۱۵۰ تا ۱۶۰ کیلوگرم بذر نیاز خواهد بود.

برداشت محصول:

ریشه گیاهان پنج تا شش ساله را باید در شهریور یا مهر ماه برداشت کرد. در مقیاس وسیع کشت ریشه ها را با ماشین برداشت سیب زمینی برداشت می کنند. ریشه ها را پس از برداشت بایستی شست و تمیز کرد و سپس در

سایه و یا با استفاده از خشک کنهای الکتریکی خشک کرد. دمای مناسب برای خشک کردن ریشه با استفاده از این خشک کنها ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتی گراد است. در این صورت ریشه ها در مدت سه هفته خشک می شوند. عملکرد ریشه متفاوت است و به گونه گیاه و شرایط اقلیمی محل رویش گیاه بستگی دارد. عملکرد ریشه جین سینگ کره ای دو تا پنج تن در هکتار و عملکرد ریشه جین سینگ آمریکایی ۱,۲ تا ۲,۵ تن در هکتار می باشد



خواص دارویی جین سینگ:

شواهد بدست آمده حاکی از آن است که این گیاهان برای از میان بردن آثار ناشی از خستگی و ضعف قوای ذهنی و جسمی موارد استفاده فراوانی دارند و نیز برای درمان بیماریهایی که از دردهایی در ناحیه سینه شکایت داشتند (بیماری های ریوی) نیز پیشنهاد می شوند همچنین این گیاه قادر به از بین بردن تومورها و افزایش طول مدت زندگی افراد می گردد. مطلب قابل ذکر اینکه با وجود تمام آن چه در مورد خواص درمانی این گیاه گفته شد، این دارو عمدتاً نقش حفاظتی و پیشگیری کننده داشته و کمتر به عنوان علاج قطعی و سریع (فوری) در درمان بیماری ها به کار گرفته می شود و در صورت استفاده مرتب و نسبتاً طولانی مدت قادر به افزایش قوای جسمانی و ذهنی، شادابی و طول عمر می گردد.

اگر چه جینسینگ بیش از ۴۰۰۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرد و نام آن به عنوان ارزنده ترین و محبوب ترین گیاه در میان نوشته های بدست آمده از ۲۰۰۰ سال پیش در چین قابل رویت می باشد، اولین بار توسط یک گیاه شناس به نام Collinson در سال ۱۷۴۰ به جامعه علمی انگلیس شناسانده شد.

گذشته از آن استفاده جینسینگ به صورت مدرن تر از قرن ۱۹ همزمان با ارائه مقاله ای از جانب یک کشیش آغاز شد. او که به عنوان مبلغی مذهبی پا به سرزمین چین نهاده بود پس از آشنایی با فواید این گیاه اعجاب آور مقاله ای در مورد خواص درمانی آن با عنوان " شرحی در باره گیاهی تاتاری با عنوان جینسینگ " منتشر ساخت که نقش بسزایی را در شناساندن این گیاه به مردمان دیگر کشورها ایفا کرد.

نام جینسینگ به طیف وسیع و نسبتاً متمایزی از گونه هایی با ظاهری متفاوت و خواص درمانی نسبتاً گوناگون که چگونگی پرورش و اقلیم زیست آن ها نیز تا حدی با یکدیگر فرق می کند، اطلاق می شود ولی به طور کلی همه این گیاهان در خانواده ای با نام (Araliaceae) جا می گیرند. حال در اینجا برای آن که در یابیم کدامیک از این گیاهان را می توان به عنوان جینسینگ حقیقی بر شمرد به ذکر پاره ای از خواص تعدادی از معروفترین انواع این گیاهان می پردازیم.

- جینسینگ آسیایی (panax ginseng): که معمولاً با نام جینسینگ چینی یا کره ای معروف است. این جینسینگ به عنوان نمونه حقیقی جینسینگ با دارا بودن بیشترین خواص دارویی معرفی شده است. جالب است بدانیم که نام این جنس به معنای علاج کننده عام یا شفای همه بیماری می باشد. خود این نام به تنهایی در بر گیرنده بسیاری از توضیحات در مورد خواص فراوان و شگفت آور این گیاه است. در واقع هیچ گیاهی را نمی توان یافت که تا بدین حد به نامش نزدیک شده باشد. این نوع از جینسینگ مرغوبترین و بهترین نوع جینسینگ محسوب شده و کشت آن به صورت سنتی در کره صورت می گیرد. این گیاه به علت خواص و توان درمانی

بالایی که دارد بسیار مورد توجه است و علاوه بر کره در کشورهای دیگری از جمله چین، ژاپن، و بسیاری دیگر از کشورهای آسیایی قابل پرورش و کشت می باشد.

مطلب دیگر اینکه ریشه این گیاه با نام جین - چن (jin-chen) در میان بومیان چینی معروف است که این واژه به معنای آدم نما (شبیه آدم) بوده و وجه تسمیه آن به علت شباهت خاص شکل ظاهری ریشه این گیاهان با هیأت یک انسان است.

- جنسینگ آمریکایی (*panax quinquefolius*): این گیاه نسبت به مشابه چینی خود کوچکتر است و در بخش های شمالی آمریکا رشد می کند. جنسینگ آمریکایی توسط سرخپوستان (مردمان بومی آن مناطق) به منظور درمان بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه دارای لعاب (شیره ای) مشابه شیره گیاه شیرین بیان می باشد که علاوه بر مواد شیرین موجود در آن برخی مواقع با مقادیری مواد تلخ و نیز انواعی از ترکیبات معطر همراه می باشد. این شیره می تواند بوی ملایمی داشته باشد یا اصلاً بویی نداشته باشد. موضوع قابل ذکر دیگر در مورد این گیاه آن است که این گیاه با استقبال بسیار خوبی در آسیا مواجه شده به طوری که امروزه بیش از ۸۵٪ جنسینگ کشت داده شده در آمریکا به بازارهای آسیایی صادر می گردند. جالب است بدانید که هر بوته از این ریشه ها در سال ۱۷۴۸ به ازای ۱ دلار در آمریکا و ۵ دلار در چین بفروش می رسیده ، که این خود بیان کننده ارزش بسیار زیادی است که بازرگانان چینی برای این گیاه قایل می شدند. اخیراً کشت این گیاه به صورت انبوه در کانادا نیز رواج یافته است.

- جنسینگ ژاپنی (*panax japonicus*): این نوع جنسینگ از نظر محتویات فعال مشابه جنسینگ چینی بوده ولی با میزانی بسیار کمتر.

- جنسینگ سبیری (*Eleutherococcus senticosus*): این نوع جنسینگ را نمی توان در رده جنسینگ حقیقی به حساب آورد. این نوع از جنسینگ به عنوان جنسینگ ارزان قیمت و با کیفیت دارویی پایین به فروش می رسد.

- سنجی جنسینگ (۱) (*panax notoginseng*) یا (*panax pseudo ginseng*): این نوع جنسینگ، کاذب نیز خوانده می شود و کاملاً با (*panax ginseng*) که همان جنسینگ چینی است از نظر قدرت عمل فواید دارویی و درمانی و از نظر موارد استفاده متفاوت است. از جمله موارد درمانی که از این گیاه استفاده می شود، می توان به موقف کردن خونریزی و تسکین درد اشاره کرد.

- جنسینگ هیمالیایی (*panax pseudoginseng subspecies himalaicus*): خواص درمانی و دارویی این نوع جنسینگ در مقایسه با (*panax ginseng*) بسیار کمتر بوده و هیمالیایی ها از آن در درمان کم اشتها و موارد سؤهاضمه بهره می گیرند.

- دارف جنسینگ (۲) (*panax trifolius*): از انواع نادر جنسینگ آمریکایی به شمار می آید و سرخپوستان آمریکایی معمولاً از آن در درمان سردرد، سرفه، سوءهاضمه و ... بهره می گیرند.

بررسی های شیمیایی و داروشناسی بر روی این گیاه نشان داده است که جزء اصلی و ماده شیمیایی فعال در

Panax ginseng، ماده ای با عنوان جنسینو ساید است.

ریشه این گیاهان حاوی ۲ تا ۳ درصد از این مواد می باشد و تا کنون حدود ۳۰ نوع مختلف آن از ریشه این گیاهان تخلیص شده و مورد بررسی قرار گرفته است. قابل ذکر آن که فعالیت دارویی هر یک از این جنسینوسایدها می تواند به تنهایی در تقبل با جنسینوساید دیگر قرار بگیرد. (به صورت مخالف هم عمل کنند)

برای مثال، دو جینسینوساید Rb1 و Rg1 را می توان مورد بررسی قرار داد: یکی از آن ها به عنوان عامل بازدارنده و دیگری در نقش عاملی فعال ساز بر سیستم عصبی تاثیر گذار می باشند. چنین تاثیرات متمایز و متقابلی می تواند موجب فراهم آوردن خواص خارق العاده و گوناگون دارویی و درمانی در گیاه جینسینگ باشد؛ خواصی که در تنظیم و ایجاد هماهنگی در ارگان های مختلف بدن می توانند نقش موثری داشته باشند.

”پنسین“ نیز ترکیب دیگری است که در جینسینگ یافت شده و موجب کاهش قند خون می شود و ترکیبی مشابه انسولین دارد.

سالیسیلات اسید و انیلیک اسید موجود در جینسینگ عامل خواص آنتی اکسیدان در این گیاه بوده و می توان از آن برای مقابله با فرسودگی سود جست.

علاوه بر آن چه ذکر شد، جینسینگ دارای ترکیباتی مشابه هورمون ها و پایین آورنده های کلسترول خون است. ریشه این گیاه می تواند موجب اتساع عروق گشته و خواصی چون ضد افسردگی و ضد اضطراب را به دنبال داشته باشد.

عصاره جینسینگ و جینسینوساید های موجود در آن موجب افزایش قدرت حافظه و یادگیری شده و نیروی جسمانی را بالا می برد. مصرف این گیاه، باعث مقاومت در برابر بیماری ها و عفونت ها شده و افزایش متابولیسم و کاهش تری گلیسریدها را در صورت بالا بودن HDL خون به دنبال دارد.

ترکیبات استروئیدی موجود در جینسینگ همچون (Panaxtriol) شباهت زیادی با استروئید های آنابولیک طبیعی بدن داشته و از این رو مصرف این گیاه را برای قهرمانان و ورزشکاران (بدنساز) ایده آل می سازد. بهتر است مصرف این گیاه در طول دوران بارداری متوقف شود.

اخیرا کشف شده است که ژرمانیوم موجود در ریشه جینسینگ دارای اثرات قوی دی هیدروژنی است و از این رو برای فعالیت های اصلی بدن و ارگان های آن مثل کبد، مفید می باشد.

میزان مورد استفاده: ۱ الی ۵ گرم از ریشه جینسینگ به صورت روزانه برای بیش از ماه توصیه می شود. تاکنون عوارض جانبی شناخته شده ای برای مصرف این چینی این گیاه گزارش نشده است.

طریقه مصرف جینسینگ:

ریشه خشک شده این گیاه سال هاست که مورد استفاده خوراکی افراد قرار می گیرد. این ریشه خشک شده می تواند به تنهایی به صورت دم کرده (جوشانده و چای) یا به عنوان بخشی از یک نوشیدنی دم شده گیاهی همراه با سایر گیاهان و یا حتی به صورت افزودنی به سوپ یا به شکل قرص مورد مصرف قرار بگیرد. اما رایج ترین شکل استفاده از آن، به صورت دم کرده و چای یا به صورت عصاره (شیره) می باشد.

هم چنین ریشه خشک شده این گیاه می تواند به تنهایی یا همراه با سایر مواد غذایی چون عسل، مورد استفاده مصرف جینسینگ، سبب تسریع در درمان افراد مبتلا به سرطان سینه و افزایش طول عمر آنان می شود.

پایگاه خبری یورک الرت به نقل از پژوهشگران چینی از جمله ژیانو اوشو و همکارانش گزارش داد. این گیاه که در چین مصرف ۲ هزار ساله دارد روی ۱۴۵۵ بیمار مبتلا به سرطان سینه در شانگهای از سال ۱۹۹۶ تاکنون موفقیت آمیز بوده است. همچنین جینسینگ گران ترین ادویه در جهان است، زیرا در سال ۱۹۷۷ هر اونس آن قیمت ۲۳،۰۰۰ دلار معامله شده است.

کل میزان صادرات سالانه آن از ۴ کیلوگرم تجاوز نمی کند، زیرا برخی صاحب نظران معتقدند که اثرات این

گیاه با مسمومیتهای هورمونی بی ارتباط نیست

تهیه چای جینسینگ:

برای تهیه چای جینسینگ، میزان مناسبی آب را بجوشانید و ترجیحا این کار را در ظروف غیر فلزی همچون قوری های لعابی یا چینی انجام دهید. مقداری از ریشه خشک شده را به آن اضافه کنید (در حدود ۳-۱ گرم) سپس شعله را کم کرده و اجازه دهید تا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می توانید بیشتر از این مدت نیز آن را بجوشانید تا جایی که آب به نصف مقدار اولیه اش برسد.

حال صبر کنید تا چای کمی سرد شده و دمای آن به دمای اتاق برسد. (این توصیه ای است که در طب سنتی چین به آن اشاره شده و پیشنهاد شده است که چای با حرارت ولرم و ملایم نوشیده شود) بهتر است که در روز، ۱ یا ۲ فنجان از این چای بنوشید. چای را می توان برای هفته ها در یخچال نگهداری کرد و برای استفاده مجدد، بر روی گاز یا ماکروویو به حرارت مطلوب رساند.

ریشه ها را می توان به صورت قطعه قطعه استفاده کرد. توجه شود که ریشه ها در هنگام تهیه چای و نیز تا پایان مرحله خنک شدن باید در داخل قوری باقی بمانند.

روش دم کردن ریشه کمک می کند تا ریشه نرم و قابل استفاده شود. علاوه بر این می توان با قرار دادن تعدادی از آن ها در ماکروویو نرم و قابل برش شان کرد. دقت کنید که ریشه ها هنگام گرم کردن، نسوزند. می توانید آن ها را به تنهایی یا همراه عسل میل کنید.

میزان ۱ تا ۲ گرم پودر جینسینگ خالص و مرغوب (با کیفیت عالی) در روز توصیه شده است. یا این که

قطعه ای از ریشه آن را به اندازه یک سکه، مورد استفاده قرار دهید.

سرخیوستان در هنگام طی مسافت های طولانی، این ریشه ها را برای رفع گرسنگی می جویند و به این ترتیب

از خواص سرشار آن نیز بهره مند می شوند.

معمولاً توصیه می شود که از خود ریشه جینسینگ یا شیره آن به جای خریداری کپسول یا چای های بسته بندی شده آن استفاده شود چرا که خریداری ریشه تضمین بر کیفیت چیزی است که در اختیار دارید در صورتی که بسیاری از کپسول های جینسینگی که اکنون در بازار یافت می شوند حاوی جینسینگ خالص نبوده و حتی ممکن است مقادیر بسیار نا چیزی جینسینگ داشته باشند. همچنین آن دسته از کپسول هایی هم که با اطمینان حاوی جینسینگ هستند معمولاً در دسته ای جای می گیرند که در تهیه آن ها از ریشه چه ها و ریشه های جوان استفاده شده است و بنابراین خواص چندانی نخواهند داشت. همچنین عصاره جینسینگ نیز از موارد بسیار متداول کاربردی آن در چین می باشد که در تهیه آن از کل ریشه به جای جداسازی بخش ها و یا ترکیبات خاصی از آن مورد استفاده قرار می گیرد (در واقع همه ترکیبات کل ریشه در عصاره آن نیز یافت می شود).

این عصاره بصورت چکیده ای کامل در مقابل آن چیزی است که غریبان معمولاً از تقطیر و عرق گیری گیاهان دارویی به دست می آورند و بسیار کارا تر می باشد، چرا که با عملیات تقطیر و به نحوی خالص سازی و حذف برخی ترکیبات که ممکن است ناشناخته بوده و در نحوه عمل سایر ترکیبات نقش داشته باشند تا حدی از خواص اصلی گیاه کاسته خواهد شد در صورتی که در این جا این شیره و عصاره حاوی همه ترکیبات موجود در ریشه اصلی بوده و بنابراین قادر است تا با بهترین توان، عملکردهای خود را به انجام برساند.



تفاوت جینسینگ قرمز و سفید:

در هنگام برداشت جینسینگ به طور طبیعی سفید رنگ بوده و بر اساس اعمال روش های بعدی که در طی آن جینسینگ خشک می شود، رنگ بعدی آن حاصل می گردد.

در دوران باستان جینسینگ قرمز به جینسینگی اطلاق می شد که پس از عملیات خشک شدن در برابر نور آفتاب به دست می آمد. ولی در دوران مدرن جینسینگ قرمز معمولاً طی پروسه بخار دادن که تأثیر مشابه ای را بر روی رنگ آن می گذارد حاصل می شود. در هر دو صورت این تغییر رنگ در نتیجه کاراملیزه شدن قندهای موجود در ریشه این گیاه اتفاق می افتد. به نظر می آید که تفاوت چندانی میان ریشه خشک شده در آفتاب یا بخار داده شده جینسینگ (جینسینگ قرمز) با ریشه معمولی جوشانده شده آن (جینسینگ سفید) در خواص، وجود نداشته باشد.

چند نکته:

جینسینو ساید با نام علمی Tri terpenoid Saponins و در برخی مواقع نیز با نام panaxoside در ریشه جینسینگ شناخته می شود.

- Saponin ها دارای خواص دیگری چون تب بر بودن، ضد تشنج بودن و تنظیم قند و کلسترول خون را نیز دارا می باشند.

- ریشه های جینسینگ فقط در فصل پاییز جمع آوری می شوند چرا که فقط در این حالت است که می توانند حالت گوشتی و ظاهر مناسب و مطبوع خود را حتی پس از خشک شدن نیز حفظ کنند.

سودابه مفاخری
کارشناس دفتر امور گل و گیاهان زیتی
گیاهان داروئی و قارچهای خوراکی

۲۵۵۰۶