

Ženšen pětिलistý - účinky na zdraví, použití, užívání, využití, co léčí

Zveřejněno: 28.01.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2874



Ženšen pětिलistý

Ženšen pětिलistý (*panax quinquefolius*, *aralia quinquefolia*) - tento druh ženšenu objevil v roce 1718 francouzský misionář Lafitau poblíž Montrealu. Již v roce 1765 jej zapsali čínští bylináři v [doplňcích](#) a revizi ke knize »Osnova lékopisů« a v 18. století se s ním čile obchodovalo. Záznamy z Filadelfie v americké Pennsylvánii udávají, že jistý Daniel Boone zde prodal 15t kořene ženšenu, získaných sběrem.

Účinky:

Velmi cenným vývozním artiklem se staly především v 19. století, kdy se dovážely ve velkém do Číny a druh se stal v přírodě vzácným. Proto již v roce 1885 založil jistý George Stanton ženšenovou farmu o výměře 150 akrů. I v současnosti jsou kořeny ženšenu pětिलistého předmětem pěstování i [obchodu](#).

Botanický popis a rozšíření:

ženšen pětिलistý (severoamerický), *Panax quinquefolius* (syn. *Aralia quinquefolia*), je víceletá [bylina](#) dosahující výšky 20-37 cm. Kořen je dužnatý, cylindrický, aromatický, 5-12 cm dlouhý, na povrchu žlutohnědý. Má sladkohořkou [chuť](#) a jeho vnější podobnost s kořenem ženšenu pravého je veliká. Lodyha je vzpřímená, na bázi často rýhovaná. Listová rozeta má 3-4, řidčeji 5-7 listů, které jsou pětičetné, výjimečně 3-7 čtné. Střední lístky jsou větší, podlouhlé až eliptické, na bázi klín ovité, krajní vždy menší a oválné. Okraje lístků jsou nepravidelně zubaté, řapíky 4-10 cm dlouhé. Květy jsou asi 2 mm velké, zelenavě bílé, semeník zpravidla dvoupouzdrý. Plod je ledvinovitý, jasně červený, až 1 cm velký, semena bílá a až 5 mm velká.

Roste především ve východní části USA na lesnatých svazích horských rokli a rozsedlin, na zastíněných [místech](#) s humózní a dobře provzdušněnou půdou, převážně v listnatých lesních porostech. Dnes se pěstuje kromě USA (hlavně ve státech Illinois, Wisconsin a Severní Karolína) i v Číně, Japonsku, Kanadě a jinde. Je méně náročný na pěstování. Obsahové látky: Kořen (*Panicis quinquefolii radix*, *Ginseng americanae radix*) má obdobné složení jako ženšen pravý, ale [obsah](#) jednotlivých látek je asi 3krát nižší. Jde o látky, jako je panacen, kyselina panaxová, fytosteriny aj.

Léčebné účinky:

Má **tonifikační a imunostimulační účinky**. Velmi dobře **snižuje hladinu cukru v [krvi](#)**, hlavně při diabetu 1. typu. Užívá se při **chronickém kašli, únavě a ochablosti při chronických [onemocněních](#)**, podporuje krevtvorbu.

Kontraindikace, kdy by se ženšen pětolistý neměl užívat:

je nevhodný v těhotenství, nekombinujte s plaménkem čínským (*clematis chinensis*) a kýchavicí černou (*veratrum nigrum*), při přípravě neužívejte kovové nádoby!

Způsoby užití:

doporučená [denní](#) dávka je 3-6g suché drogy ve formě odvaru, prášku nebo tablet.

Možnosti pěstování:

pěstuje se obdobným způsobem jako **ženšen pravý** .