



здоровье и красота

# Женьшень — корень жизни



*з д о р о в ь е      и      к р а с о т а*

# *Женьшень — корень жизни*



РИПОЛ  
КЛАССИК  
Москва, 2005

УДК 615.89

ББК 53.59

Ж56

**Ж56 Женьшень — корень жизни.**— М: РИПОЛ классик, 2005.— 64 с.— (Здоровье и красота).

**ISBN 5-7905-3159-8**

Книга знакомит читателя с женьшенем, или корнем жизни. В народной медицине это растение, обладающее лечебными свойствами, известно около 4 тысяч лет и используется в качестве целебного средства при многих заболеваниях.

На страницах данной книги читатель найдет исчерпывающую информацию об изготовлении в домашних условиях лекарственных средств из женьшеня и об их применении при том или ином заболевании.

УДК 615.89

ББК 53.59



## ***Введение***

Как в нетрадиционной, так и в официальной медицине женьшень применяют в качестве тонизирующего, стимулирующего средства. Препараты из женьшеня повышают работоспособность и общую сопротивляемость организма различным заболеваниям, восстанавливают жизненные силы при утомлении, усталости, истощении, а при регулярном употреблении способствуют долголетию.

В китайской медицине средства, изготовленные из корня и надземных частей этого растения, применяют для улучшения обмена веществ, зрения, а также при атеросклерозе. Кроме того, препараты из женьшеня показаны при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем, анемии, импотенции.

# ГЛАВА 1

## *Общие сведения о женьшене*

Одно из самых известных лекарственных растений восточной медицины — женьшень — на протяжении нескольких тысячелетий используется людьми для лечения различных заболеваний, а также в качестве тонизирующего средства. И если в прошлом препараты этого целебного растения применяли лишь при узком круге болезней, то в настоящее время, когда наши представления о механизме действия женьшеня легли на прочную основу знаний о его химическом составе, дикие и культивируемые формы, биотехнологическое сырье и промышленные препараты данного растения вошли в необозримый арсенал женьшеневой терапии.

Помимо научного *Panax ginsens s.a. meyer*, существует еще много названий женьшеня: настоящий женьшень, корень, культивируемый корень, дикорастущий корень, корень жизни, человек-корень, стосил, божественная трава, дар бессмертия, соль земли, чудо мира, зерно земли и др.

## *Биологическая характеристика*

Женьшень — это травянистое многолетнее растение с зеленым или зелено-бурым стеблем

высотой до 80 см, заканчивающимся мутовкой из 2 — 6 пальчатосложных листьев на черешках до 10 см длиной.

Цветонос поднимается из середины мутовки и имеет, как правило, один терминальный зонтик. У растений с хорошо развитым корнем ему зачастую сопутствуют еще несколько боковых зонтиков. В зонтике насчитывается в среднем 16 цветков, но встречаются и многоцветковые экземпляры (40 и более цветков). Ярко-красные плоды женьшеня сжаты сверху и с боков и содержат две светло-желтые косточки. Семя плоское, дисковидное, имеет тонкую кожицу.

Подземная часть растения состоит из корневища и корня. У взрослых дикорастущих растений корневище длинное, с многочисленными стеблевыми следами, число которых соответствует числу лет жизни растения. Что касается культивируемых растений, то их корневище может быть сильно редуцировано, но у некоторых экземпляров оно все же сохраняется и имеет до 7-8 стеблевых следов.

Корень у женьшеня желтоватый, мясистый, цилиндрический, с многочисленными разветвлениями.

Одной из биологических особенностей женьшеня, которая долгое время служила поводом для суеверий, является «сон»: при повреждении почки возобновления надзем-

**В настоящее время к роду *Rapax* ученые относят 7 видов травянистых многолетних растений, произрастающих в умеренных широтах.**

**В переводе с китайского языка «жень» — «человек», «шень» — «корень», то есть «человек-корень». Научное название растения в переводе с греческого звучит как «средство от всех болезней».**

ный побег женьшеня в текущем году не образуется, и про такое растение говорят, что оно заснуло. На самом деле данное состояние женьшеня вызвано тем, что спящая почка второго года недостаточно дифференцирована и не может сформировать новый побег в текущем году. Когда дифференциация почки завершается, появляется новый надземный побег. Кстати, в состоянии так называемого сна женьшень может находиться в течение нескольких лет. Однако чаще всего растение «спит» не более года.

Сколько лет живет женьшень? Определить возраст старых растений можно только приблизительно. Однако зарегистрированы растения, корневища которых несли на себе более 140 стеблевых следов, то есть этим растениям было не меньше 140 лет. Некоторые исследователи считают, что женьшень способен дожить до 400-летнего возраста.

## *Легенды о женьшене*

Среди лекарственных растений женьшень занимает особое место. В восточной медицине он известен более 4 тысяч лет.

В прошлом целебные свойства женьшеня связывались с его сверхъестественным происхождением. Согласно одной из легенд, он зародился из прозрачного горного ручья, в который ударила молния. После удара молнии вода

в источнике иссякла, и на этом месте появилось растение, вобравшее в себя силу «небесного огня». Именно поэтому женьшень иногда обозначается китайскими иероглифами «жень-дань-шень», что означает «корень-молния».

Если верить другой легенде, то когда-то в Китае жил человек по имени Жень Шень, который умел превращать людей в животных и растения. Однако свои замечательные способности он хранил в тайне. И когда Лао Цзы обнаружил его сверхъестественную силу и выдал людям его приметы, Жень Шеню пришлось бежать на север. Но вскоре его местонахождение было открыто, и на этот раз Жень Шень отправился в глухие леса Уссурийского края, где превратился в чудесное растение, корень которого был похож на человеческую фигуру.

Через несколько столетий три брата Ван-ганго, Касавон и Лиу-у, услышав о легендарном Жень Шене, отправились в Уссурийский край с целью отыскать растение, в которое он превратился и которое якобы вобрало в себя всю его волшебную силу. Но братья заблудились в лесу и погибли. Согласно легенде, с тех самых пор их души бродят по тайге и перекликаются между собой.

Еще одна легенда рассказывает, что в женьшень превратилась самая красивая девушка по

**В 30-х годах XX века Имамура Томоэ написал 7-томную «Историю женьшеня», в которой собрал огромное количество фактов, касающихся экономики, фармакологии, возделывания и истории изучения этого растения. В книге были помещены китайские, маньчжурские, корейские и японские легенды, новеллы и анекдоты о женьшене. В отдельном томе были приведены все существовавшие в то время названия этого растения, которых оказалось более 500.**



имени Мэй, которую насильно заточил в свой замок император.

Согласно другой легенде, когда-то на свете жил добрый рыцарь по имени Жень Шень, ко-

торый погиб в бою, сражаясь с обидчиком своей сестры. Его сестра Луи Ла горько оплакивала погибшего брата, и там, где упали ее слезы, выросло невиданное растение — женьшень, обладающее таинственной жизненной силой.

**По одному из преданий, женьшень произошел от мальчика-оборотня, по другому, он — сын тигра и красной сосны. Также существует поверье, что это растение обладает сверхъестественной силой и способно превращаться в человека или дикого зверя.**

В Китае до сих пор бытует поверье, что в одну из ночей во время цветения женьшеня от него исходит необычный белый яркий свет. Выкопанный в такую ночь корень женьшеня способен не только вылечить человека от любой болезни, но и воскресить мертвого. Но до сих пор никому еще не удалось добыть чудо-корень, поскольку в волшебную ночь растение всегда охраняют дракон и тигр.

## ***Краткие исторические сведения***

Большинство исследователей считают, что в качестве лекарственного растения в Китае женьшень стали использовать более 3 тысяч лет назад. Некоторые ученые утверждают, что еще Конфуций писал о целебной силе этого растения.

Одно из первых упоминаний о женьшене содер-  
жится в «Лечебнике Шень-нуна» — трактате

те китайского императора Шень-нуна, написанном в IV веке до н. э. Позднее, в 502 году н. э., появилось дополнение к сочинению Шень-нуна, написанное Тао Хун-чинем, где также были помещены сведения о женьшене.

В 1274 году Марко Поло в книге о своем путешествии по Востоку сообщал об «эликсире жизни», под которым, как считают исследователи, он подразумевал именно женьшень.

Однако одним из важнейших источников знаний о женьшене стал 52-томный труд китайского фармаколога и врача Ли Ши-ченя «Бэнь-цао Кань-му», вышедший в свет в 1592 году.

В 1610 году голландские купцы впервые завезли таинственное растение к себе на родину из Японии. А в 1642 году миссионер Семедо Льваро при описании Китайской империи упомянул также и о женьшене.

Таким образом, в Европу постепенно проникали разрозненные данные о существовании в восточных землях растения, обладающего исключительно лечебными свойствами. Но все же до начала XVIII века сведения о корне жизни были самыми противоречивыми.

В России о женьшене впервые узнали из сочинения переводчика Посольского приказа Н. Г. Спафария, возглавлявшего в 1675 году русское посольство в Китае. В трудах Спафария, вышедших в свет в 1678 году, о женьшене было написано следующее: «И тот корень варят и да-

**В одном из старинных китайских трактатов о женьшене написано следующее: «Царь лесных зверей — тигр, царь морских зверей — дракон, а царь лесных растений — женьшень».**

ют тем, которые слабы от долгой немочи, и великую помощь подает». Стоит отметить, что Спа-

**Известно, что североамериканские индейцы применяли пятилистный женьшень в качестве кровоочистительного средства. Так, индейцы племени чероки называли американский женьшень «atali gun!i» («карабкающийся по горам»), а народ племени сиу обладал секретом процедуры консервирования его корня, в результате которой он становился беловатым и полупрозрачным.**

фарий не только описал женьшень и способы его применения, но и привез корень жизни в Россию.

Первый серьезный труд о лечебных свойствах женьшеня появился только в 1711 году. Работа принадлежала французскому монаху-иезуиту Жарту. Побывав в Китае и собрав много сведений о женьшене, Жарту подробно описал растение: «...это великолепное средство от всех видов слабости, вызванных чрезмерным переутомлением тела или духа. Женьшень излечивает слабость легких и пле-

врит, останавливает рвоту, укрепляет грудь и является лекарством от одышки, укрепляет желудок и способствует аппетиту, усиливает жизненную силу, увеличивает лимфу крови. Он хорош против головокружения и слабого зрения и продлевает жизнь в старости».

Через несколько лет после публикации Жарту французский миссионер в Квебеке Жозеф Франсуа Ляфито обнаружил неподалеку от Монреаля пятилистный женьшень. Вскоре Ляфито выяснил, что североамериканские индейцы были хорошо знакомы с этим растением и использовали его в лечебных целях задолго до того, как на Американском континенте появились европейские колонисты.

Как известно, женьшень широко распространен и на территории Приморья. Коренные народности Приморья знали о целебных свойствах корня жизни еще до того, как в тайгу стали снаряжаться экспедиции из Китая и Кореи. Женьшень применялся в народной медицине ульчей, удэгейцев и нанайцев. Последних китайцы часто нанимали в качестве проводников для поисков корня жизни.

### ***В поисках корня жизни...***

Внешне романтичная и привлекательная, особенно с позиции наших дней, жизнь искателей женьшеня на самом деле была полна трудностей и лишений. Охотники за корнем жизни, или корневщики, как их называли в конце XIX — начале XX века, зачастую отправлялись в тайгу без всякого оружия. Связано это было с тем убеждением, что только честный, искренний, мирный и добрый человек сможет отыскать волшебный корень.

Корневщики часто подвергались нападениям со стороны лесных разбойников и диких зверей, страдали от холода и голода, но, несмотря на это, снова и снова отправлялись на поиски целебного растения. Стоит отметить, что поиски и выкапывание

В 1926 году Н. А. Байков описывал искателей женьшеня следующим образом: «Полная лишений и смертельных опасностей жизнь в далеких дремучих лесах и диких горах накладывает на этих людей особый отпечаток аскетизма и подвижничества. Весь вид искателя корня жизни говорит об отречении от мира сего. Ему чужды наши желания и непонятно наше миро-созерцание. Это — человек, превратившийся в особое существо, с хитростью и умом китайца, чутьем волка, глазом сокола, ухом зайца и ловкостью тигра».

найденного корня жизни сопровождалось целым ритуалом, описание которого подробно приводит в своей книге «Искатели женьшеня в Уссурийском крае» известный исследователь В. К. Арсеньев: «Завидев женьшень, манза-искатель кидает в сторону от себя палку и, закрыв глаза рукою, с криком бросается ниц на землю: "Пан-цуй, не уходи! — кричит Он громким голосом. — Я чистый человек, я душу свою освободил от грехов, сердце мое открыто, и нет худых помышлений". Только после этих слов китаец решается открыть глаза и посмотреть на растение». Согласно описанию Арсеньева, мес-

**Арсеньев писал, что находка женьшеня воспринималась корневщиками как дар богов, которых китайцы благодарили, подвешивая в месте произрастания корня жизни красные лоскутки с надписями следующего содержания: «Господину истинному духу гор, охраняющему леса. Моя радость сверкает, как чешуя у рыбы и красивое оперение феникса. Владыке гор и лесов, охраняющему прирост и богатства. Если просят, непременно обещаю — просящему нет отказа».**

то, где растет женьшень, корневщик тщательно изучает, после чего он становится на колени, аккуратно раздвигает руками траву и осматривает растение. Затем китаец осторожно раскапывает землю, немного оголяет корень и определяет его возраст. Если, по его мнению, корень невелик, китаец оставляет расти его до следующего года, засыпав землей и поправив вокруг растения примятую траву. При этом вокруг женьшеня корневщик делает ограду из тоненьких

палочек, заметив которые другие искатели никогда не прикоснутся к этому растению.

Когда приходит время, китаец возвращается к найденному женьшеню и выкапывает его с помощью специально предназначенных для этой цели костяных палочек, называемых в Китае пан-цуй цянь-цзы.

Выкопанный корень искатели всегда обертывают мхом и помещают в ящичек из коры хвойного дерева.

Интересно, что китайские названия женьшеня разной возрастной принадлежности до сих пор употребляются старыми корневищниками. Так, однолистные растения называются «почанцза», двулистные — «альтаза», трехлистные — «тантаза», четырехлистные — «сипие», пятилистные — «упие», а шестилистные — «липие».

Как известно, корень женьшеня имеет некоторое сходство с человеческой фигурой. Данное обстоятельство послужило причиной для создания корневищниками своеобразной анатомической терминологии для женьшеня. Так, покоящуюся почку называют головкой, корневище — шейкой, главный корень — телом. Одно или два ответвления, отходящие от «тела», именуют ногами. Утолщенный стержневой корень называют женским. Если же у корня явно выражены «ноги», то о нем принято говорить как о мужском. Причем мужской корень считается наиболее ценным.

Стоит отметить, что заготовки дикорастущего женьшеня в России в настоящее время

сильно ограничены. Сбор данного растения осуществляется только по специальным лицензиям, выданным Приморским управлением лесами.

## *Лечебные свойства женьшеня*

Целебные свойства женьшеня обусловлены разнообразием и сложностью химических веществ, содержащихся в его клетках. Большинство этих веществ изучены достаточно хорошо, но в составе женьшеня есть и такие соединения, действие которых на организм человека пока еще до конца не выяснено. К таким соединениям относятся биологически активные пептиды, полисахариды и эфирные масла.

**Первые химические исследования корня дикорастущего женьшеня провел русский ученый М. Я. Голявко в 1906 году.**

Основными действующими веществами женьшеня являются гликозиды (гинзенозиды), локализующиеся в листьях, черешках, стебле и в мелких придаточных корнях растения. Также в корне женьшеня в значительном количестве содержатся биологически активные полиацетилены. В корне растения найдены алкалоиды, крахмал, пектиновые и дубильные вещества, смолы, витамины С, В, В<sup>1</sup>, фосфор, сера, макро- и микроэлементы, тритерпеновые сапонины и многие другие вещества.

В последнее время ученые сосредоточили свое внимание на входящих в состав женьшеня

пептидах, к группе которых относятся низкомолекулярные соединения, обладающие высокой биологической активностью. Также активному изучению сейчас подвергаются и другие группы биологически активных веществ, входящих в состав корня женьшеня, — полисахаридов и эфирных масел.

Несколько лет назад ученые обнаружили, что в препаратах женьшеня присутствует металлический германий, который в сочетании с витамином Е благотворно влияет на состояние здоровья человека.

### ***Лекарственные свойства надземных частей женьшеня***

Как известно, традиционным лекарственным сырьем женьшеня является его корень. Но в то же время ученые доказали, что в надземных частях растения содержится не меньше гликозидов, чем в его корне. В связи с этим в народной медицине Китая, Кореи и российского Приморья, помимо корня женьшеня, применяют его листья и стебли, а также цветки и семена.

Так, Р. К. Маак во время своего путешествия в 1961 году по Уссурийскому краю наблюдал процесс приготовления лекарства шень-гау, о чем писал следующее: «Трава женьшеня (шень-едза) и его

**Об использовании китайцами в лечебных целях листьев, стеблей и семян женьшеня писал в 1903 году В. П. Врадий: «Вода, в которой выпариваются корни женьшеня, переваривается затем с листьями и стеблями самого растения и служит для приготовления пастилы... Семена женьшеня употребляются как лекарство при трудных родах у китайнок».**



корневые мочки (шень-сюза) также играют в китайской медицине довольно важную роль. Из них добывается похожее по наружности на смолу вещество, которое китайцы называют шень-гау. Раствор этого вещества в спирту, принимаемый небольшими дозами, составляет, по словам китайцев, превосходное лекарство, особенно против желудочных болезней. Сверх того, порошок шень-гау составляет отличную присыпку для ран, нанесенных режущими орудиями. Этот порошок заживляет такие раны весьма быстро...».

Известно, что коренные жители Приморья готовят настой из стеблей, листьев и плодов женьшеня. Этим препаратом они лечат различные женские болезни.

Кроме того, свежие листья женьшеня удэгейцы применяют в качестве ранозаживляющего средства. Надземные части растения используют и в Корее. Народные целители готовят из них препараты, предназначенные для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Биохимическими исследованиями установлено, что листья женьшеня имеют примерно одинаковый с корнями химический состав. Научно доказано, что вещества, входящие в состав надземных частей этого растения, оказывают на организм человека нейролептическое, гипертензивное и болеутоляющее действие.**

В России фармакологическое изучение надземных частей женьшеня началось в конце 1970-х годов в Ленинградском химико-фармацевтическом институте. Результатом этих исследований стал новый лекар-

ственный препарат — настойка листьев женьшеня, которая представляет собой Прозрачную жид-

кость зеленовато-бурого цвета со специфическим запахом и горьким вкусом.

Через несколько лет ученые разработали технологию получения сухого экстракта из листьев женьшеня, который содержит все необходимые биологически активные вещества, имеющиеся в натуральном сырье.

Проведя многочисленные опыты, медики доказали, что настойка из листьев женьшеня оказывает сходное с настойкой корня фармакологическое действие. Ее вполне можно применять при лечении сахарного диабета I и II типа, осложняющих диабет некрозов и трофических язв, нейропсихических заболеваний, гипотрофии, синдрома хронической усталости, а также для восстановления организма после перенесенного стресса.

### ***Новейшие исследования женьшеня***

К самым важным открытиям последних десятилетий относительно целебных свойств корня жизни относится, пожалуй, то, что спиртовые экстракты данного растения повышают кровяное давление, а водные снижают.

Одним из мало освещенных в научной литературе эффектов женьшеня является его способность не только препятствовать ожирению, но и вообще значительно понижать вес тела. В настоящее время изуче-

**В 1992 году учеными из США было доказано, что сухой корень американского женьшеня улучшает сон, а сырой, наоборот, оказывает на организм человека стимулирующее действие.**

нием этого свойства корня жизни вплотную занимаются ученые из США.

Как известно, препараты женьшеня используют в качестве средства, предупреждающего старение. Однако до сих пор неизвестно, какие именно вещества, входящие в состав этого растения, предупреждают старение организма человека. Китайские исследователи считают, что

**В результате экспериментов на лабораторных животных, проведенных в Медицинском университете Токио, препараты, в состав которых входит корень женьшеня, показали эффективность в отношении вируса атипичной пневмонии.**

отмеченный еще в императорской рукописи катаболический эффект женьшеня как раз и есть тот самый реальный механизм, лежащий в основе продления человеческой жизни.

Китайские ученые утверждают, что в ближайшее время им удастся выделить и идентифицировать предупреждающий старение химический агент. При этом среди возможных

«кандидатов» на роль эликсира бессмертия исследователи выдвигают мальтол, который возникает в ходе температурного воздействия на корень женьшеня.

Исследования, проведенные в последние годы, показали, что полисахариды, содержащиеся в листьях женьшеня, оказывают противоопухолевое действие. Таким образом, препараты из них могут применяться при лечении больных раком.

# *Выращивание женьшеня на приусадебном участке*

Уже несколько столетий назад люди стали задумываться над тем, как окультурить женьшень. Первые попытки выращивания женьшеня были предприняты на Дальнем Востоке. В настоящее время корень жизни культивируют даже в средней полосе России.

**Культивируемый женьшень обладает теми же лечебными свойствами, что и дикий.**

Успех выращивания женьшеня в средней полосе России прежде всего определяется созданием нужного микроклимата, а также светового затенения.

Стоит отметить, что при резких колебаниях влажности воздуха растение заболевает и может даже погибнуть, поэтому влажность должна поддерживаться в пределах 70-80%. Чтобы добиться этого, грядки с женьшенем размещают между деревьями, а вокруг них раскладывают опилки, которые в сухое время поливают несколько раз в день.

***Почва***

Для выращивания женьшеня используют почву следующего состава: 2 части рыхлой зем-

**Торфоперегнойный компост готовят из равных частей навоза и торфяной крошки.**

ли, 1 часть листовенного перегноя, 1/2 части древесной трухи и 1/2 части крупнозернистого песка. На каждое ведро смеси добавляют 2 столовые ложки древесной золы. В вышеуказанный состав можно добавить перепревший навозный перегной (5 - 6 кг на 1 м<sup>2</sup>) или торфоперегнойный компост.

Чтобы приготовить листовенный перегной, опавшие листья осенью собирают в кучу, обильно поливают водой и периодически перемешивают для ускорения процесса разложения. Три раза за лето в перегной добавляют обогащенные микроэлементами удобрения для комнатных цветов.

Листовенный перегной, перемешанный с древесной трухой, используют как основную часть верхнего слоя почвы при закладке грядок под женьшень.

## ***Подготовка почвы под посадку женьшеня***

Грядки для женьшеня, шириной не более 1,2 м, располагают с востока на запад. По всей площади грядки вынимают слой земли на глубину 20 см, затем выравнивают дно, делают дренаж (слоем 5-7 см) из речного галечника или

**Высеивают семена или высаживают саженцы женьшеня только через 1-2 месяца после профилактического обеззараживания почвы.**

крупнозернистого песка и наполняют грядки подготовленной почвенной смесью. Поверхность грядки выравнивают. Через 10-14 дней после заполнения грядок почвен-

ной смесью проводят профилактическое обеззараживание почвы раствором 40%-ного формалина в соотношении 1 : 100 (на 1 л 40%-ного формалина 100 л воды). Норма расхода раствора не должна превышать 8 л на 1 м<sup>2</sup> грядки. Обработку почвы проводят из обычной лейки.

## ***Посадка женьшеня***

Женьшень размножается только семенами. Последние можно приобрести у любителей или заказать на предприятиях, занимающихся выращиванием этого растения.

Семена собирают при полной зрелости плодов. Чтобы отделить семена от мякоти, плоды смешивают с влажным, предварительно прокаленным песком, выдерживают в течение 3-4 дней, затем промывают, снова смешивают с песком и оставляют на 24 часа. После этого смесь просеивают через сито, отверстия которого несколько меньше, чем семена.

Подготовленные таким образом семена вновь смешивают с песком (на 1 часть семян 3-4 части песка), пересыпают в деревянный ящик, закрывают его деревянной крышкой и закапывают в землю на глубину 30-40 см. 1 раз в месяц смесь увлажняют.

В вышеуказанном режиме семена выдерживают в течение 1 года. Стратифицированные семена выса-

**Подготавливая семена женьшеня к посадке, необходимо следить, чтобы в течение всего периода стратификации они находились в умеренно влажном состоянии.**

живают в конце августа. Весной следующего года они, как правило, дают всходы.

Перед посевом семена обеззараживают в течение 15 минут в 0,5%-ном растворе марганцовокислого калия, а затем проветривают в тени в течение нескольких часов.

Для посадки женьшеня используют рядовой способ. Рядки размещают поперек грядок с междурядьями 10 см. Семена высаживают в рядках на расстоянии 5-7 см одно от другого, заделывая их в почву на глубину 5 см.

Сразу после посадки грядки поливают и мульчируют перегноем слоем 1-3 см.

## ***Уход за посевами и посадками женьшеня***

Перед наступлением холодов грядки, на которых посеяны семена женьшеня, укрывают опавшей листвой слоем 10 см или мульчируют торфяной крошкой слоем 2-4 см.

**С южной стороны теневые щиты должны перекрывать грядку на 40, а с северной — на 30 см.**

Весной, приблизительно за неделю до появления первых всходов, утепляющий слой убирают, а над грядками устанавливают теневые навесы, для изготовления которых используют деревянные щиты с 2-сантиметровыми просветами. Щиты изготавливают из досок длиной 150-170. шириной 12-15 и толщиной 1-1,5 см.

Уход за всходами заключается в периодической прополке, рыхлении и увлажнении почвы.

Через 10 дней после появления всходов проводят профилактическую обработку растений 0,01 %-ным раствором марганцовокислого калия (2 л на 1 м<sup>2</sup>). Через неделю делают повторную обработку 0,3%-ным раствором марганцовокислого калия (1 л на 1 м<sup>2</sup>), а через месяц растения опрыскивают еще раз (1 л 0,5 %-ного раствора марганцовокислого калия на 1 м<sup>2</sup> посадок).

Пересадку рассады женьшеня проводят в начале октября, после засыхания надземной части растения. Выкопанные корни кладут рядами в эмалированную емкость, дно которой выстелено влажной тканью или мхом. Сверху корни накрывают влажной тканью.

К высадке рассады приступают в тот же день. Сначала корни выдерживают в течение 3-5 минут в 0,5%-ном растворе марганцовокислого калия, затем промывают чистой холодной водой и подсушивают в тени в течение 15 минут.

Подготовленные корни высаживают с небольшим наклоном в бороздки. Расстояние между бороздками должно быть не менее 40, а между растениями — не менее 20 см.

Глубина посадки женьшеня должна быть такой, чтобы зимующая почка находилась на расстоянии 4-5 см от поверхности почвы. После посадки растений бороздки засыпают почвенной смесью, слегка уплотняют, поливают и прикрывают

**Выкопанные корни делят на 3 группы по качеству и приблизительно весу. К первой категории относят корни длиной не менее 4 см, придаточная корневая система которых имеет не менее 3 корешков и сформированную зимующую почку. Ко второй группе относят корни длиной от 1 до 4 см, а к третьей — с признаками заболевания или недоразвитые.**



2-сантиметровым слоем листового перегноя. После наступления холодов посадки утепляют, как правило, 7-10-сантиметровым слоем опилок.

В конце мая растения дают всходы. Дальнейший уход за женьшенем заключается в периодическом поливе, прополке и рыхлении почвы, а также ежегодной профилактической обработке растений раствором марганцовокислого калия.

## *Медицинское применение препаратов женьшеня*

Женьшень является знаменитым тонизирующим, общеукрепляющим и стимулирующим средством. Препараты этого растения активно влияют на центральную нервную систему, повышают работоспособность, снижают физическую и умственную усталость, улучшают аппетит и стимулируют половые функции.

**Из корня женьшеня изготавливают порошки, настои, отвары, мази, экстракты, таблетки и пилюли.**

Научно доказано положительное влияние женьшеня при депрессивных состояниях, неврастении. Кроме того, корень жизни улучшает функциональную деятельность сердечно-сосудистой системы и регулирует уровень артериального давления.

Препараты женьшеня принимают:

- как тонизирующее, общеукрепляющее средство, повышающее работоспособность и сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям, физическим нагрузкам, неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- в период восстановления организма после тяжелых заболеваний, операций;

- при длительном физическом и психическом переутомлении;

- при неврозах;

- при бессоннице;
- при половых расстройствах;
- для стимуляции деятельности желез внутренней секреции;
- при нарушении обмена веществ;
- для снижения уровня сахара в крови;
- для усиления репаративных процессов в организме;

**Наиболее хороший эффект дает прием препаратов женьшеня осенью и зимой. Весной и летом лекарства из этого растения принимают в меньшей дозировке.**

— в качестве кровоостанавливающего средства.

Женьшень противопоказан при:

- острых инфекционных и воспалительных процессах;
- кровоточивости;
- повышенной возбудимости;
- беременности.

Кроме того, препараты женьшеня не следует принимать во второй половине дня.

Как правило, при лечении препаратами женьшеня, принимаемыми в терапевтических дозах, побочных эффектов не возникает, однако в некоторых случаях у больного могут наблюдаться головная боль, тошнота, рвота, повышение артериального давления. При подобных симптомах необходимо обратиться к лечащему врачу.

## ***Лекарственные средства из женьшеня***

Если в восточной медицине предпочтение отдается водным вытяжкам (отварам, насто-

ям) и порошку из женьшеня, то в отечественной практике, напротив, большое распространение получили спиртовые настойки корня жизни.

Однако в последние годы женьшень стал настолько популярен в России, что народные целители практикуют лечение больных не только аптечными настойками корня жизни, но и другими препаратами из него, изготовленными в домашних условиях.

**В настоящее время в России налажено производство таких форм лекарственных препаратов женьшеня, как эмульсии, аэрозоли и суппозитории, предназначенных для лечения рака матки, желудка, прямой кишки и других органов.**

## ***Настойки***

*Настойка из сухого корня.* Для приготовления настойки сухой корень измельчают до порошкообразного состояния, затем заливают водкой из расчета 30 г корня на 1 л водки, настаивают в течение 3-4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 20 капель настойки принимают 1-2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. После 30-дневного перерыва проводят повторный курс.

Для лечения различных заболеваний настойку женьшеня принимают в дозах, установленных врачом (как правило, 30-40 капель).

*Настойка из свежего корня.* Для приготовления настойки корень промывают холодной водой, просушивают, измельчают, заливают водкой из расчета 100 г корня на 1 л водки, наста-

ивают в течение 3-4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 15-20 капель настойки принимают 3 раза в день за 20-30 минут до еды. После месяца лечения делают

**В качестве профилактического средства препараты женьшеня рекомендуется принимать людям старше 40 лет.**

перерыв на 10 дней, затем курс повторяют.

Вместо водки для приготовления настойки можно использовать 40—50%-ный спирт. Подготовленный

корень женьшеня заливают спиртом в соотношении 1 : 10, настаивают в течение 2 недель, затем фильтруют.

В профилактических целях настойку принимают по 10-15 капель 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

*«Китайская пропись».* Данное лекарство изготавливается на основе спиртовой настойки корня женьшеня. Последнюю смешивают

**«Китайская пропись» отличается от других препаратов из корня женьшеня тем, что ее всасывание происходит в полости рта, в результате чего целебные вещества не попадают в желудок и не подвергаются действию кислот желудочного сока, а поступают непосредственно в сосудистое русло.**

с сахаром и держат в полости рта до полного растворения. Препарат принимают за 20-30 минут до еды, не запивая водой.

Прием «китайской прописи» проводится по следующей схеме: в первый день принимают 1 каплю, а в последующие их количество увеличивается на одну в день. Когда число капель достигнет значения возраста человека, их коли-

чество уменьшают на одну в день. По завершении курса лечения делают перерыв на 1 месяц, после чего лечение продолжают по той же схеме.

## ***Экстракт***

Для приготовления экстракта подготовленный корень женьшеня пропускают через мясорубку, смешивают с разогретым медом (100 г корня на 900 г меда) и оставляют на 3-4 недели, периодически размешивая деревянной ложкой.

**Медовый экстракт применяют в тех случаях, когда больному противопоказан алкоголь.**

Экстракт принимают по 1/2 чайной ложки утром за 30 минут до еды, не запивая водой. Курс лечения — 2-3 месяца.

## ***Медово-женьшеневое желе***

Для приготовления желе измельченный сухой корень женьшеня смешивают с медом (25 г корня на 700 г меда) и настаивают в течение 10 дней. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

## ***Женьшеневая паста***

Для приготовления пасты корень женьшеня измельчают, заливают горячей водой (2 столовые ложки измельченного корня на 2-3 столовые лож-

ки воды), оставляют на 2-3 часа, затем, помешивая, нагревают на водяной бане до 60-70 °С и остужают до 40 °С.

Готовую пасту используют для лечения кожных заболеваний, а также в косметических целях.

## ***Отвар***

Для приготовления отвара 2-3 столовые ложки измельченного корня женьшеня заливают 1-2 стаканами холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 3-5 минут, затем процеживают и остужают до 37-40 °С.

## ***Чай***

Для приготовления чая порошок из сухого корня женьшеня заливают кипящей водой в соотношении 1:10, настаивают в течение 10 минут, затем процеживают. Чай пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 30 дней. После 30-дневного перерыва курс профилактического лечения повторяют.

## ***Простокваша с женьшенем***

Для приготовления данного препарата, популярного в Китае, в горячем кипяченом молоке разводят 1 чайную ложку медового экстракта женьшеня, остужают смесь до 38-40 °С и добавляют кисломолочную закваску. После по-

лучения простокваши смесь взбалтывают. Препарат принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Женьшень с виноградным соком***

Для приготовления лекарства 1 столовую ложку измельченного свежего корня женьшеня смешивают с 2 столовыми ложками виноградного сока. Доза приема данного препарата зависит от характера заболевания.

### ***Аптечные препараты женьшеня***

*Женьшень (Ginseng)* — экстракт из корня женьшеня. Препарат обладает адаптогенным действием и применяется при гипотонии, усталости, неврастении, сниженной способности к концентрации внимания у пожилых людей, а также при бессоннице.

Лекарство выпускается в капсулах по 1 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 20-30 минут до еды.

*Женьшень плюс (Ginseng plus)* — концентрированный экстракт корня женьшеня с лиофилизированным маточным молочком и витаминами А и Е.

Препарат оказывает адаптогенное действие и применяется при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении, сниженной способно-

**Установлено, что длительное применение препаратов женьшеня повышает мышечный тонус человека более чем в 1,5 раза и при этом не вызывает возбуждения и истощения организма.**



сти к концентрации внимания у пожилых людей, бессоннице. Лекарство выпускается в капсулах по 0,75 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды.

*Женьшень с витаминами и минеральными добавками (Ginseng cum vitamino et mineralo).* В состав препарата входят экстракт женьшеня, витамины В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, В<sup>12</sup>, С, никотинамид, D-пантотенат кальция, фолиевая кислота, сульфат цинка, сульфат кальция, фосфор, йодид калия и йодожелезный фумарат.

Лекарство оказывает адаптогенное и общеукрепляющее действие и применяется при стрессовых состояниях (астения, физический и психический стресс, хроническое злоупотреб-

**Женьшень является адаптогеном, то есть средством, помогающим организму человека приспособиваться к неблагоприятным условиям внешней среды. Препараты женьшеня способствуют сопротивляемости организма жаре, холоду, физической перегрузке, а также инфекции.**

ление алкоголем), снижении физической и умственной работоспособности, утомлении, витаминной и минеральной недостаточности. Выпускается в капсулах. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1-3 месяца.

*Настойка женьшеня (Tinctura Ginsengi).* Прием препарата показан при усталости, переутомлении, неврастении, гипотонии. Лекарство выпускается во флаконах по 50 мл. Доза приема и курс лечения назначаются врачом.

*Настойка биоженьшеня (Tinctura Bioginseng).* Оказывает адаптогенное действие и применяется при умственном и физическом напряжении,

переутомлении, гипотонии, неврастении, астенических состояниях. Лекарство принимают по 30-50 капель 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения — 25-30 дней. После 14-дневного перерыва лечение повторяют.

## *Анемия*

Анемия, как и другие заболевания крови, может быть следствием перенесенных болезней. Как правило, дефицит железа возникает у человека после операции или какого-либо тяжелого заболевания.

Наряду с приемом рекомендованных врачом препаратов, больному анемией показан курс лечения настойкой или отваром женьшеня.

## *Лечение*

Для профилактики анемии рекомендуется в течение 30 дней пить отвар корня женьшеня (по 1/2 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды). Вместо отвара можно использовать женьшеневый чай, принимая его по 1/2 столовой ложки 2 раза в день за 30-40 минут до еды.

Лечение анемии проводят с помощью спиртовой настойки, принимая ее по 20 капель за 30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней. По прошествии этого срока рекомендуется сдать анализ крови

**В период восстановления после операции больному рекомендуется принимать по 1 чайной ложке женьшеня с виноградным соком 2-3 раза в день. Курс лечения — 30 дней.**

и, если не наблюдается улучшения, то, сделав перерыв на 10 дней, возобновить лечение.

## ***Аритмия***

Аритмией называется учащение или замедление частоты сердечных сокращений. Данное заболевание, как правило, является следствием неврозов и сердечно-сосудистых болезней.

Препараты женьшеня оказывают положительный эффект при лечении аритмии, вызванной неврозами, переутомлением, большими физическими нагрузками, стрессами и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## ***Лечение***

Для лечения аритмии применяют экстракт женьшеня, который принимают по 1/3 чайной ложки 1 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 1 — 3 месяца и зависит от тяжести заболевания. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют, однако вместо экстракта женьшеня принимают «китайскую пропись».

## ***Артрит***

Артритом называют воспалительное заболевание суставов. Симптомами болезни являются

ся болезненные ощущения в суставах, что в большинстве случаев ограничивает двигательную активность человека.

Улучшая кровообращение, препараты женьшеня помогают организму очиститься от токсических веществ, которые накапливаются близ воспаленных суставов. И поскольку химические вещества, присутствующие в женьшене, по своему составу близки к кортизону, стероидному гормону, который снимает воспаление, лекарства из женьшеня значительно уменьшают суставные боли и благотворно влияют на общее состояние больного.

**В народной медицине для облегчения болей в суставах используют компрессы с женьше-невой пастой, которые накладывают на воспаленные суставы на 15 минут.**

## *Лечение*

Настойка женьшеня используется как для растирания больных суставов, так и для внутреннего применения при лечении артрита.

Спиртовой настойкой суставы растирают 1—2 раза в день.

Для компресса сложенную в несколько слоев марлю смачивают настоек женьшеня и прикладывают к больному месту на 30 минут, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь настойку женьшеня принимают по 25 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

**Курс лечения артрита отваром корня женьшеня должен составлять не более 30 дней.**

Также для лечения артрита используют женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

## ***Атеросклероз***

Атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении и утолщении их стенок. Как правило, болезнь развивается в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ, главным образом холестерина.

Стоит отметить, что прием препаратов корня женьшеня препятствует отложению холестерина, поэтому лекарства из этого растения как нельзя лучше способствуют выздоровлению больного атеросклерозом.

## ***Лечение***

Наряду с приемом рекомендованных врачом лекарств, больному атеросклерозом полезно принимать препараты, в состав которых входят витамины С и В<sup>2</sup>, а также соединения йода. Самым лучшим лекарством подобного рода является аптечный препарат «Женьшень с витаминами и минеральными добавками». Лекарство принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

При атеросклерозе настойку женьшеня принимают 2 раза в день по 30 капель за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Одним из лучших средств для лечения атеросклероза является простокваша с женьшенем. Смесь принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва проводят лечение женьшеневым чаем, который пьют по 1/2 столовой ложки 2 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1 месяца.

**Регулярный прием настойки женьшеня при атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов снижает содержание холестерина в крови, повышает умственную работоспособность, уменьшает утомляемость, усиливает слух и остроту зрения, а также повышает сопротивляемость организма.**

## ***Бронхит***

Заболевание представляет собой воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Острая форма бронхита возникает, как правило, в результате инфекции и зачастую сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей. Возникновению бронхита способствует ослабление иммунитета, а также переохлаждение организма. Лечение острого бронхита препаратами женьшеня проводят только после окончания периода заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела. При хронической форме заболевания показан длительный курс лечения настойкой женьшеня, наряду

с приемом которой больному рекомендуется принимать другие лекарственные препараты.

## *Лечение*

Лечение острого бронхита проводят теплым отваром женьшеня, который принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до

**При остром бронхите можно пройти курс лечения «китайской прописью». По окончании приема этого препарата делают перерыв на 10 дней, после чего проводят курс лечения женьшеневым чаем.**

еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни, по окончании которого отвар заменяют настоеккой. Последнюю принимают по 20 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 30 дней.

Также при остром бронхите хорошо помогают компрессы из теплой женьшеневой пасты, которую заворачивают в марлю и кладут на грудь на 15-20 минут. При хроническом бронхите используют экстракт женьшеня, который принимают по 1/2 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Неплохой результат при лечении данного заболевания дает прием медово-женьшеневого желе (по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды). Курс лечения — 2 месяца.

## *Гипертония*

Гипертония — это заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления.

В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

**Профилактический прием препаратов женьшеня препятствует развитию гипертонической болезни.**

В результате исследования, проведенного во Франции и Дании, выяснилось, что смесь женьшеня с виноградным соком благотворно влияет на людей с повышенным кровяным давлением.

## *Лечение*

Для лечения гипертонии в народной медицине используют смесь женьшеня с виноградным соком, которую принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

После 30-дневного курса лечения у больных гипертонией не только снижается артериальное давление, но и исчезают такие сопутствующие симптомы, как боли за грудиной, головокружение и головная боль.

## *Гипотония*

Понижение артериального давления, или гипотония, как правило, является следствием нарушения функций нервной системы. Причинами гипотонии могут быть стрессовые состояния, инфекции, интоксикации, а также неврозы.



Профилактический прием препаратов женьшеня препятствует развитию данного заболевания, поскольку вещества, содержащиеся в корне женьшеня, благотворно влияют на общее состояние организма человека.

## *Лечение*

Для лечения гипотонии применяют настойку женьшеня, которую принимают по 30 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение повторяют.

**Для профилактики гипотонии можно принимать женьшень с виноградным соком. Смесь пьют по 1/2 чайной ложки 1 раз в день за 20-30 минут до еды в течение 21 дня. Профилактику проводят 2 раза в год.**

Если больному противопоказаны спиртосодержащие препараты, то вместо настойки для лечения гипотонии используют медовый экстракт женьшеня, который принимают по 1/3 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. В этом случае курс лечения должен длиться в течение 2 месяцев.

## *Головные боли и головокружения*

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль, могут быть различные заболевания, а также физическое и умственное перенапряжение.

Лечение препаратами женьшеня зависит прежде всего от причины появления головокру-

жения и головной боли и проводится после установления диагноза.

## *Лечение*

Если причиной возникновения головной боли является шейный остеохондроз, то снять болевые ощущения помогут теплый компресс из женьшеневой пасты и однократный прием 1 столовой ложки женьшеневого чая. Регулярные головные боли и головокружения, возникающие вследствие физического перенапряжения, расстройства нервной системы или влияния каких-либо внешних факторов, можно устранить, принимая 2 раза в день по 25 капель настойки женьшеня. Курс лечения проводят в течение 1 месяца и при необходимости повторяют после 14-дневного перерыва.

Для профилактики головных болей и головокружения полезно принимать экстракт женьшеня (1/3 чайной ложки 2 раза в день за 20-30 минут до еды) в течение 1 месяца или «китайскую пропись». При сильной головной боли лоб и виски протирают отваром женьшеня.

**Если при приеме препаратов женьшеня у больного наблюдаются бессонница, тошнота, рвота и появляется кожная сыпь, ему необходимо прервать курс лечения и обратиться за консультацией к врачу.**

## *Грипп*

Грипп — это острое инфекционное заболевание, поражающее органы дыхания, нервную,

а иногда и сердечно-сосудистую систему. Лечение этого вирусного заболевания проводится с помощью медикаментозных средств, назначаемых врачом. Однако во время эпидемии гриппа в целях профилактики рекомендуется принимать препараты женьшеня. Кроме того, женьшеневая терапия назначается на 5-7-й день болезни во избежание осложнений.

## *Лечение*

Для профилактики гриппа принимают экстракт или настойку женьшеня. Первый принимают по 1/2 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 10-14 дней. Настойку пьют по 15-20 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1 месяца.

Людам, перенесшим грипп, рекомендуется на 5-7-й день болезни принимать медово-женьшеневое желе (по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды). В зависимости от самочувствия больного курс лечения проводится в течение 1 или 2 месяцев.

## *Депрессия*

Депрессивное состояние, как правило, наблюдается при различных нервно-психических заболеваниях и сопровождается состоянием подавленности, тоски, мрачного настроения, плохого физического самочувствия, зачастую соче-

тающегося с замедленной речью, заторможенностью мышления и понижением активности.

Одним из самых эффективных средств при депрессивных состояниях, истощении нервной системы и слабости нервного происхождения является женьшень.

## *Лечение*

В народной медицине для лечения депрессии применяют спиртовую настойку корня или листьев женьшеня. Для приготовления первой подготовленный корень измельчают, заливают 60%-ным спиртом в соотношении 1 : 10 и настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку фильтруют и принимают по 15-20 капель 1-2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Для приготовления настойки из листьев последние промывают холодной водой, заливают 50%-ным спиртом в соотношении 2 : 10 и настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку процеживают и принимают по 20 капель 1 раз в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. После 10-днев-

**Стимулирующее действие женьшеня особенно проявляется в повышении умственной работоспособности человека. Однако в отличие от фенамина и кофеина это действие более продолжительно и не вызывает отрицательных последствий. Другими словами, женьшень вовсе не является допингом и не разрушает естественные силы организма, как, например, фенамин.**

ного перерыва проводят лечение экстрактом женьшеня.

## *Диабет сахарный*

Заболевание характеризуется повышением уровня сахара в крови и нарушением всех видов обмена веществ. Причинами развития сахарного диабета могут быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание и нервно-психические переживания. Лечение диабета проводится только под наблюдением врача.

## *Лечение*

Для лечения диабета используют настойку из сухого или свежего корня женьшеня. Первую принимают по 25-30 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца. Как правило, после 30-дневного перерыва

**При сахарном диабете не рекомендуется проводить печение «китайской прописью», медово-женьшеневым желе и экстрактом женьшеня. В целях профилактики сахарного диабета показан прием женьшеня с виноградным соком.**

лечение повторяют.

Настойку свежего корня женьшеня пьют по 20 капель 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1 месяца. Затем делают перерыв на 10 дней и возобновляют лечение. При необходимости третий курс терапии проводят после 30-дневного перерыва.

Лечение I стадии сахарного диабета успешно проводится с помощью простокваши с женьшенем, которую пьют по 200 мл

2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

## ***Зубная боль***

Зубная боль, как правило, является следствием кариеса или воспалительных заболеваний ротовой полости, поэтому при появлении данного симптома необходимо обратиться к стоматологу.

Народная медицина предлагает множество средств для снятия острой зубной боли. В китайской медицине одним из самых эффективных препаратов, позволяющих избавиться от зубной боли, является женьшень. Кроме того, средства из данного растения в Китае используют и для профилактики заболеваний ротовой полости.

## ***Лечение***

При возникновении острой зубной боли в десну рекомендуется втирать смесь женьшеня с виноградным соком. Для профилактики кариеса, а также заболеваний десен ротовую полость 2-3 раза в неделю полощут отваром женьшеня.

## ***Импотенция***

Нарушение половых функций с частичной или полной неспособностью мужчины к совер-

**Количество спермы у мужчин, которые регулярно употребляют препараты из женьшеня, значительно больше, чем у тех, кто их не принимает. Китайские врачи утверждают, что женьшень восстанавливает функцию эндокринных желез, вырабатывающих гормоны, которые управляют репродуктивной функцией.**

шению полового акта называется импотенцией. Причиной данного заболевания могут служить травмы позвоночника, избыточный вес, диабет, наркомания, неумеренное употребление алкоголя, а также снотворных и успокоительных препаратов.

Кроме того, импотенция может возникнуть в результате депрессии и сильного эмоционального потрясения.

## *Лечение*

Традиционным средством для лечения импотенции является женьшень. Существует несколько рецептов изготовления настойки женьшеня, применяемой при половом бессилии.

*Рецепт 1.* 20 г измельченного сухого корня женьшеня заливают 300 мл 70%-ного спирта, настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

*Рецепт 2.* 1 часть свежего корня женьшеня заливают 5 частями водки, настаивают в течение 4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 15 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Рецепт 3. 1 часть корня женьшеня заливают 10 частями 50 % - ного спирта, настаивают в течение 3-4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30-40-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Рецепт 4. 2 части свежих или сухих листьев женьшеня заливают 10 частями 60%-ного спирта, настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 20 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Одним из лучших медицинских препаратов, рекомендуемых для лечения импотенции, является «Женьшень плюс». При половом бессилии лекарство принимают по 1 капсуле утром за 30 минут до еды. Курс лечения устанавливается врачом.

## ***Истощение***

Истощение, как правило, является следствием перенесенных острых или хронических заболеваний и сопровождается потерей веса, слабостью, головокружением, головными болями, бессонницей, понижением физического тонуса и другими симптомами.

## ***Лечение***

В народной медицине для лечения истощения рекомендуется принимать «китайскую пропись» или женьшень с виноградным соком. Последний пьют по 1/3 чайной ложки 2 раза в день



**Аптечный препарат «Женьшень с витаминами и минеральными добавками»** рекомендуется принимать людям, перенесшим тяжелые заболевания или оперативное вмешательство. Согласно проведенным исследованиям, после 2-3-месячного курса лечения данным средством организм больного полностью восстанавливается.

за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца. Кроме того, одним из эффективных средств, помогающих организму восстановиться, является медово-женьшеневое желе, которое принимают по 1,5 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения должен составлять не менее 2 месяцев.

После того как состояние больного нормализуется, ему рекомендуется сделать перерыв на 1 месяц, после чего пройти курс лечения простоквашей с женьшенем. Данное средство принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

## ***Метеоризм***

Большое скопление газов в кишечнике, или метеоризм, чаще всего является следствием усиления процессов брожения при употреблении в пищу большого количества углеводов. Кроме того, заболевание может возникать при сердечной недостаточности, застое крови в брюшной полости и при сужении кишечника.

## ***Лечение***

В результате проведенного в 2003 году исследования японскими врачами, выяснилось, что

при метеоризме смесь женьшеня с виноградным соком действует намного эффективнее, чем другие лекарства. Данный препарат рекомендуется принимать по 1/4 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10-14 дней.

## *Мозоли*

Непосредственной причиной возникновения мозолей являются механические раздражения, в основе развития которых лежит неврит чувствительных нервов стопы.

## *Лечение*

В китайской народной медицине мозоли лечат с помощью женьшеневой пасты или смеси женьшеня с виноградным соком.

Пасту накладывают на мозоли на 10 минут, затем смывают. Смесь женьшеня с виноградным соком несколько раз в день втирают в больные участки стоп.

**Препараты женьшеня помогают избавиться от кожных инфекций и ускорить заживление порезов, синяков и других повреждений кожи.**

## *Мышечные боли и судороги*

Мышечные боли возникают при сильной физической нагрузке, усталости, переутомлении. Также данный симптом может быть следствием различных заболеваний.

Причиной мышечных судорог может быть как чрезмерное утомление мышц, так и дефицит минеральных веществ в организме. Иногда судороги возникают при гипервентиляции легких, низком уровне сахара в крови, отравлении, пониженной или повышенной активности щитовидной железы, диабете и других заболеваниях.

## *Лечение*

Предотвратить боли в мышцах помогает однократный прием настойки женьшеня. Перед физической нагрузкой пьют 20 капель лекарства.

**Сведенную судорогой часть тела натирают настойкой женьшеня. Кроме того, при частых судорогах полезен профилактический курс лечения одним из препаратов корня жизни.**

При регулярных мышечных болях рекомендуется пройти 30-дневный курс лечения женьшенем с виноградным соком, который принимают по 1/4 чайной

ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Предотвратить появление мышечных судорог помогает употребление женьшеневого чая, который пьют по 1/2 столовой ложки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

## *Насморк и кашель*

Насморк и кашель являются симптомами различных воспалительных заболеваний дыхательных путей. В народной медицине существует множество средств для лечения насморка

и кашля и повышения сопротивляемости организма. В последнее время предпочтение отдается препаратам женьшеня.

## ***Лечение***

Для лечения насморка и кашля в нетрадиционной медицине используют сок черной редьки с настойкой женьшеня. Для приготовления этого средства в крупной редьке делают углубление и прогревают ее на пару в течение 1 часа. Подготовленный корень женьшеня варят на пару в течение 20 минут, кладут его в углубление корнеплода, добавляют в это же углубление 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку водки, накрывают срезанной частью редьки и настаивают в течение 24 часов. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 3-7 дней.

**Для профилактики простудных заболеваний рекомендуется принимать экстракт женьшеня, который повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.**

В качестве профилактического средства, повышающего иммунитет, принимают «Настойку биоженьшеня». Этот аптечный препарат оказывает адаптогенное действие и помогает организму бороться с инфекцией.

## ***Неврастения***

Неврастения — это заболевание нервной системы, возникающее вследствие систематического

умственного или физического перенапряжения, нарушения режима сна и отдыха, переутомления и т. д. Симптомами болезни являются раздражительность, бессонница, нервная возбудимость, быстрая утомляемость и общая физическая слабость.

## *Лечение*

При регулярном переутомлении во избежание неврастения рекомендуется провести профилактический курс лечения спиртовой настойкой женьшеня. Препарат принимают по 15-20 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды в течение

**Врачи, как правило, назначают при неврастении аптечные препараты корня из женьшеня, однако в настоящее время доказано, что средства из этого растения, изготовленные в домашних условиях, действуют не менее эффективно.**

1 месяца. Лечение неврастения проводят экстрактом женьшеня или «китайской прописью». Экстракт при данном заболевании принимают по 1/3 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения согласуется с врачом.

После проведения лечения «китайской прописью» рекомендуется в течение 10-14 дней пить женьшеневый чай. При неврастении данное средство принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 30 дней.

## *Облысение*

Облысение может быть вызвано как наследственной предрасположенностью человека, так

и различными заболеваниями и неправильным уходом за кожей головы. Кроме того, данная болезнь может развиваться вследствие неправильного питания, облучения и неблагоприятных воздействий окружающей среды.

## *Лечение*

В народной медицине эффективным средством от облысения считается женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по 1,5 столовые ложки 1 раз в день за 20-30 минут до завтрака. Курс лечения — 1 месяц. После 14-дневного перерыва лечение возобновляют.

Китайские медики утверждают, что в течение нескольких месяцев с начала лечения рост волос восстанавливается.

## *Ослабление зрения*

Ослабление зрения может быть следствием постоянного напряжения глаз, а также их травмирования. Временная потеря зрения может возникнуть из-за сильного нервного стресса.

## *Лечение*

В народной медицине для улучшения зрения используются различные препараты из женьшеня, самым популярным из которых является спиртовая настойка. Данное средство принима-

ют по 15-25 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

**Препараты женьшеня не только способствуют восстановлению зрения, но и являются активными средствами, снимающими усталость.**

Помимо настойки, для восстановления зрения используют экстракт женьшеня, который пьют в течение 2-3 месяцев по 1/2 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Не менее эффективным средством, помогающим бороться с ослаблением зрения, является отвар женьшеня. Препарат принимают в течение 14 дней по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

## ***Ослабление иммунитета***

Ослабление иммунитета происходит вследствие перенесенных заболеваний, а также приема сильнодействующих медикаментозных препаратов. Кроме того, иммунитет может периодически ослабляться и у вполне здоровых людей. Происходит это из-за недостатка в организме витаминов и минеральных веществ, а также по некоторым другим причинам.

## ***Лечение***

Сохранить здоровую иммунную систему помогает регулярный прием женьшеня с виноградным соком. Богатая витаминами и минеральными веществами смесь содержит антиоксиданты,

которые восстанавливают поврежденные клетки и повышают сопротивляемость организма вирусам и микробам.

В профилактических целях препарат принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

На ослабленный организм благотворно влияет и медово-женьшеневое желе. Данное средство пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

**Людам с ослабленным иммунитетом рекомендуется регулярно принимать аптечные препараты «Женьшень плюс» и «Женьшень с витаминами и минеральными добавками».**

## *Рак*

Рак представляет собой избыточное разрастание ткани, происходящее в результате нарушения нормального роста и размножения клеток. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в органах метастазы.

## *Лечение*

Сочетание женьшеня и виноградного сока содержит мощные антиоксиданты, которые уничтожают зараженные клетки прежде, чем они распространятся по всему организму.

Исследование, проведенное в Греции, показало, что данный препарат эффективен в отношении прогрессирующего рака костей и желудка. Для лечения рака женьшень с виноградным



**Во время перерывов между курсами лечения злокачественных новообразований рекомендуется принимать простоквашу с женьшенем (200 мл 1 раз в день за 30 минут до еды).**

соком принимают по следующей схеме: прием препарата — 1 месяц (1 чайная ложка 3 раза в день), перерыв — 10 дней; прием препарата — 2 месяца (2 чайные ложки 2-3 раза в день), перерыв — 30 дней; прием препарата — 3 месяца (1/2 чайной ложки 2 раза в день).

Как известно, во многих случаях развитию рака предшествуют какие-либо хронические заболевания, на почве которых он возникает (язвы, полипы, доброкачественные опухоли и т. п.). Поэтому больным, имеющим подобные заболевания, рекомендуется в профилактических целях 1-2 раза в год проходить курс лечения спиртовой настойкой женьшеня.

### ***Расстройство желудка и кишечника***

Расстройство функций желудка и кишечника может быть следствием отравления, нарушения режима питания, стресса, а также различных болезней желудочно-кишечного тракта.

Симптомами расстройства желудочно-кишечного тракта являются тошнота, рвота, изжога, несварения, а также диарея.

### ***Лечение***

Смесь женьшеня с виноградным соком укрепляет пищеварительный тракт, помогая орга-

низму метаболизировать протеин, углеводы и жиры. При регулярных желудочно-кишечных расстройствах ее принимают по 1 чайной ложке 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения зависит от характера заболевания и, как правило, не превышает 7-10 дней.

## *Старение*

Старение является закономерным биологическим процессом, при котором возрастные изменения организма приводят к сокращению его приспособительных возможностей. Большинство ученых считают, что основной причиной старения служит замедление темпа деления клеток и снижение способности тканей к самообновлению.

Китайские медики утверждают, что если регулярно принимать препараты женьшеня, то и в 100 лет можно наслаждаться активной жизнью.

**Исследовав группу из 230 китайцев-долгожителей, шведский ученый Йорг Свенсен обнаружил, что все они, начиная с 40-летнего возраста, принимали препараты женьшеня. Причем эти долгожители, большинство из которых было старше 100 лет, оказались намного активнее 80-летних жителей Швеции.**

## *Стресс*

Стрессовое состояние возникает в результате испытываемого человеком волнения, напряжения, страха и прочих отрицательных эмоций.

## *Лечение*

Научно доказано, что препараты из женьшеня помогают организму справляться с неблагоприятными жизненными ситуациями, защищая его от стрессов. Средства,

изготовленные из корня жизни, исправляют ущерб, наносимый химическими веществами, которые выделяются в организме человека, когда он испытывает стресс.

**В результате проведенного в 2004 году в Финляндии обследования авиадиспетчеров выяснилось, что те из них, кто регулярно принимает препараты из женьшеня, находясь в стрессовом состоянии, имеют более низкое содержание адреналина в крови.**

Людам, перенесшим стресс, рекомендуется пройти курс лечения настойкой женьшеня. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют.

Также людям, находящимся в состоянии стресса, показан любой аптечный препарат из корня жизни, который пьют в соответствии с указанной на его упаковке дозировкой.

## *Угревая сыпь*

Угревая сыпь может возникать по многим причинам. Основными являются возрастные и гормональные изменения в организме, желудочно-кишечные и простудные заболевания, неправильный уход за кожей лица.

Независимо от причин, вызывающих столь неприятные кожные явления, лечение угревой

сыпи можно проводить с помощью препаратов женьшеня.

## ***Лечение***

Для лечения угревой сыпи в народной медицине используют женьшеневую пасту, которую втирают в пораженные участки кожи 1 раз в день. Стоит отметить, что применять данный препарат можно только после предварительной очистки кожи с помощью спиртосодержащих косметических препаратов.

Помимо женьшеневой пасты, для лечения угревой сыпи рекомендуется использовать имеющиеся в продаже косметические средства, в состав которых входит женьшень.

**При использовании женьшеневой пасты даже в сложных случаях воспаления сальной железы улучшение наступает в течение 7-14 дней с начала лечения.**

## ***Утомление и усталость***

Физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной физической или умственной активности и проявляющееся временным снижением работоспособности, называется утомлением.

Зачастую это понятие путают с усталостью, которая, в отличие от утомления, является не физиологическим состоянием организма, а субъективным переживанием, то есть чувством, отражающим утомление.

## ***Лечение***

Существует убедительное доказательство того, что натуральные сахара, содержащиеся в виноградном соке, в сочетании с веществами, входящими в состав женьшеня, существенно повышают жизненный тонус человека. Регулярный прием данной смеси очень помогает как пожилым людям, так и тем, кто страдает от общего

утомления.

**В Китае для лечения хронического утомления применяют вареный корень женьшеня: его разминают до пюреобразного состояния и принимают по 1 чайной ложке 1 раз в день в течение 30 дней. В Корее из вареного корня женьшеня выжимают сок, который пьют по 20 капель 3 раза в день при усталости.**

При утомлении и усталости женьшень с виноградным соком принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20-30 минут до еды. При хроническом утомлении дозу приема препарата удваивают. И в первом и во втором случае курс лечения должен составлять 1 месяц.

Для лечения утомления используют и аптечные препараты женьшеня, которые принимают согласно указанной дозировке.

В последнее десятилетие в народной медицине для снятия синдрома хронической усталости стали использовать настойку из свежих листьев женьшеня. Для ее приготовления 1,5 части листьев заливают 10 частями 60 % - ного спирта, настаивают в течение 14 дней, затем процеживают. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

При сильной физической усталости показан однократный прием порошка сухого корня

женьшеня. Порошок (0,25 г) разводят небольшим количеством воды и пьют утром за 20 минут до еды.

В восточной медицине для профилактики утомления используют женьшеневый мед, для приготовления которого 2 г порошка сухого корня женьшеня смешивают со 100 г меда, нагревают на водяной бане в течение 15 минут и размешивают серебряной ложкой. Мед оставляют на 3-5 дней, после чего принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день за 20 — 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. После 10-дневного перерыва лечение рекомендуется повторить.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЖЕНЬШЕНЕ .....	4
Биологическая характеристика .....	4
Легенды о женьшене .....	6
Краткие исторические сведения .....	8
Лечебные свойства женьшеня .....	14
ВЫРАЩИВАНИЕ ЖЕНЬШЕНЯ НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ .....	19
Почва .....	19
Посадка женьшеня .....	21
Уход за посевами и посадками женьшеня .....	22
МЕДИЦИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ ЖЕНЬШЕНЯ .....	25
Лекарственные средства из женьшеня .....	26
Анемия .....	33
Аритмия .....	34
Артрит .....	34
Атеросклероз .....	36
Бронхит .....	37
Гипертония .....	38
Гипотония .....	39
Головные боли и головокружения .....	40
Грипп .....	41
Депрессия .....	42
Диабет сахарный .....	44
Зубная боль .....	45
Импотенция .....	45
Истощение .....	47

Метеоризм . . . . .	48
Мозоли . . . . .	49
Мышечные боли и судороги . . . . .	49
Насморк и кашель . . . . .	50
Неврастения . . . . .	51
Облысение . . . . .	52
Ослабление зрения . . . . .	53
Ослабление иммунитета . . . . .	54
Рак . . . . .	55
Расстройство желудка и кишечника . . . . .	56
Старение . . . . .	57
Стресс . . . . .	57
Угревая сыпь . . . . .	58
Утомление и усталость . . . . .	59



*Практическое издание*  
*Серия «Здоровье и красота»*

## **женьшень - корень жизни**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор-составитель *Д.В. Нестерова*

Редактор *О. Г. Рогов*

Художественное оформление: *Е. Е. Васильев*

Компьютерная верстка: *А. А. Курмышов*

Технический редактор *Е.А. Крылова*

Корректор *О.Н. Трюхан*

*Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.09.04 г.

Формат 84x108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 30 000 экз.

Заказ № 2700.

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru).

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО «ид «РИПОЛ классик»

107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1

Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов