

nefdésanté

# ŽENŠEN

doplněk stravy  
**90 kapslí**



- » celkově harmonizuje organizmus
- » blahodárně ovlivňuje potenci
- » pomáhá při stresech
- » pomáhá vyčerpanému organizmu
- » příznivě ovlivňuje obranyschopnost organizmu



# ŽENŠEN

Účinky ženšenu pravého jsou známy od 4. století před naším letopočtem. Zápisy z tohoto období zmiňují ženšen jako velmi účinný lék a tonikum pro prodloužení života. Orientální, čínská a tibetská medicína ho pokládá za nejvzácnější ze všech tradičních léků. Dnes jsou účinky ženšenu prověřeny i v západním světě, zvláště při léčbě civilizačních chorob, především při potřebě dodat energii a vitalitu v stresových obdobích.

Celkově povzbuzuje organizmus, podporuje duševní i tělesnou výkonnost, zlepšuje koncentraci a zvyšuje mozkovou aktivitu. Pozitivně působí na pohlavní aktivitu, zvyšuje chuť k jídlu, usnadňuje trávení a střevní peristaltiku. Příznivě ovlivňuje centrální nervový systém, napomáhá zvládnání stresu, únavy a zlepšuje celkovou náladu.

**Účinné látky Ženšenu** Účinné látky ženšenu se dělí do několika tříd, nejdůležitější z nich jsou však saponiny (ginsenosidy), kterých bylo v rodu ženšen (*Panax*) popsáno přes 180. Z chemického hlediska jsou všechny ginsenosidy vysoce příbuzné a jejich základem je steroidní kostra. Od běžných steroidů se však liší tím, že na steroidní kostru jsou připojeny cukerné zbytky, které usnadňují rozpustnost ve vodě a jsou odpovědné za jemné doladění jejich funkce.

Kromě okamžitých účinků ženšen mění i genovou expresi, v těle se postupně začínou vytvářet bílkoviny jiného druhu a v jiném množství než původně, až dojde k přechodu organismu na jiný režim fungování. Prakticky to znamená, že na některé účinky si musíme počkat několik hodin nebo i dnů (podle toho, o který účinek nám jde, u anabolických účinků to mohou být i měsíce) a některé účinky budou přetrvávat dny i týdny po vysazení ženšenu, dlouho poté, co už jsou všechny ginsenosidy z organismu vyplaveny.

Účinek na receptory steroidních hormonů je přitom podstatně mírnější, než je tomu u náhražkových steroidů, které se někdy


---

užívají jako léky a anabolika. Cukerné zbytky na steroidní kostře ginsenosidů způsobují, že ginsenosidy zasahují jen do omezených částí hormonální signalizace a jenom ji jemně upravují. U ženšenu tedy nedochází k nežádoucím účinkům, s jakými se setkáváme u běžných anabolik a jiných steroidních přípravků.

**Ženšen jako adaptogen** Glykosidy obsažené v kořeni regulují energetické zabezpečení funkcí orgánů a orgánových systémů a zvyšují adaptační možnosti centrálního nervového systému. Saponiny ženšenu mají výrazný antihypoxický efekt, snižují vyčerpanost organismu a zvyšují přizpůsobivost těla vůči teplotnímu stresu; při tomto stresu snižují teplotu. Okamžitá stimulační schopnost ženšenu je srovnatelná, nebo dokonce vyšší než stimulace kofeinová. Podstatný rozdíl je patrný v dlouhodobém horizontu – zatímco kofein dává „na dluh“, ženšen naopak dlouhodobě své účinky zvyšuje.

**Ženšen a CNS** Ženšen zvyšuje činnost mozku a udržuje psychickou stabilitu – a to selektivní kontrolou mozkových mechanismů, stimulace a uklidnění. Protopanaxadiol saponin: uklidnění aktivity CNS a protopanaxatriol saponin: stimulace aktivity CNS. Studie ukazují, že ginsenosidy zvyšují syntézu proteinů a aktivitu neurotransmiterů v mozku. Ženšen se užívá pro zlepšení paměti, koncentrace a kognitivních procesů, které mohou být sníženy nedostatečným prokrvením mozku.

Působí proti stresu, a to tak, že chrání organismus před vyčerpáním a selháním adaptačních mechanismů. Ženšen podporuje bdělost, avšak nepůsobí jako stimulační látky typu kofeinu nebo amfetaminů. Na rozdíl od těchto látek nepůsobuje excitaci – vzrušivost (nervozitu) a nenarušuje spánek. Naopak je využíván v mnoha léčivech sloužících pro zlepšení kvality spánku.



---

**Diabetes mellitus** Výzkumem byla prokázána schopnost snižování zvýšené hladiny cukru v krvi a stimulace uvolňování inzulínu. Lze tak dosáhnout nižší hladiny cukru v krvi při cukrovce a tím také snížení dávky inzulínu, kterou musí diabetik užívat. V klinické studii bylo zjištěno zlepšení potíží diabetiků, jako jsou závratě, bolesti svalů a hrudníku, žízeň, pocit únavy, pocit tlaku v hlavě. Stimulační efekt na systém hypofýza – kůra nadledvin se projevuje příznivým působením na metabolismus glukózy a může posloužit preventivně proti inzulínovému šoku.

**Ženšen a onkologická onemocnění** Ženšen zvyšuje obranyschopnost aktivováním enzymatických procesů u pacientů s rakovinou (Terapiewoche 1997) a může účinně urychlovat zotavování pacientů po radiologické léčbě.

**Ženšen při detoxikaci a regeneraci v postalkoholických stavech** Ženšenové saponiny zvyšují aktivitu různých enzymů zúčastňujících se metabolismu alkoholu. Bylo prokázáno, že úroveň poškození jater u pacientů, kteří dostávali ženšen zároveň s alkoholem po dobu 10 dní, byla mnohem nižší než u těch, kteří dostávali jen alkohol. Zároveň regenerační procesy byly o 34 % intenzivnější než u těch, kteří ženšen nedostávali.

**Ženšen a sexualita** Ženšen je vysoce ceněný pro svoji schopnost stimulace sexuálního chování člověka. Podáváním v přiměřených dávkách zvyšuje koncentraci pohlavních hormonů a zesiluje sexuální reaktivitu. Patří v tradiční čínské medicíně mezi nejdůležitější rostliny využívané při léčbě poruch sexuality, řadí se také k nejsilnějším afrodiziakům.

---

## INFORMACE

---

**Nežádoucí účinky a kontraindikace** Nejsou známy žádné nežádoucí účinky nebo kontraindikace.

**Doporučené dávkování** U dospělých 1 kapsle 2x denně, nejlépe po ránu a večer (nejméně dvě hodiny před spánkem). / Při zvýšené zátěži 1 kapsle 3x denně. / U dětí 1 kapsle 1x denně, nejlépe po ránu.

**Složení** olej Pupalka dvouletá, extrakt Ženšen (200 mg  $\pm$  5 % v jedné kapsli), želatina, glycerin, voda, lecitin, hydrogenovaný olej, vitamín E (5 mg  $\pm$  5 %, tj. 50 % DDD v jedné kapsli), včelí vosk.

**Energetická hodnota** 47 kJ/12 kcal v jedné kapsli

**Obsah** 90 kapslí

**Celková hmotnost 1 kapsle** 731 mg

**Užití** Minimální trvanlivost uvedena na obalu. / Výrobek není určen pro děti do 3 let. Ukládejte mimo jejich dosah! / Nepřekračujte doporučené denní dávkování! / Doplnky stravy se nesmějí používat jako náhrada pestré stravy. / Nedoporučujeme pro těhotné ženy v období prvního trimestru. / Nedoporučuje se osobám přecitlivělým na včelí produkty.

**Toxikologie** U produktu nebyla prokázána ani naznačena toxicita.

Produkty nefdesanté® jsou vyráběny a kontrolovány dle standardů ISO 9001:2000 a GMP.

---

**Výrobce** Nef de Santé, a.s., Křenova 11, 162 00 Praha 6, [lekarna@nefdesante.cz](mailto:lekarna@nefdesante.cz)