

Siberische ginseng (Eleutherococcus)

ondersteunt bij veeleisende omstandigheden



Er bestaan een aantal planten die men catalogeert als 'adaptogene' planten. Dat wil zeggen dat ze ons aanpassingsvermogen verhogen bij fysiek en geestelijk belastende omstandigheden. Eén ervan is de Siberische ginseng: regelmatige inname van een plantenextract van de wortel kan ons prestatievermogen verhogen, onze stresstolerantie verbeteren en ouderdomsverschijnselen afremmen.

⚡ De Siberische ginseng: regelmatige inname van een plantenextract van de wortel kan ons prestatievermogen verhogen, onze stresstolerantie verbeteren en ouderdomsverschijnselen afremmen.

Even voorstellen

Afkomstig van Siberië, wordt *Eleutherococcus senticosus* of Russische ginseng tegenwoordig in bijna gans Azië aangetroffen of geteeld. Deze winterharde, stekelige struik tot lage boom treft men vooral op open plekken in jungles en aan de rand van coniferen- en gemengde bergbossen. Ze draagt handvormig samengestelde bladeren en vertoont ondergronds een tot 4 cm dikke, lichtbruine en overlangs gerimpelde wortelstok, waarvan donkerbruine, rechte, cilindrische en occasioneel vertakt wortels vertrekken met een scherpe, aromatische, licht bitterzoete smaak.

Waardevolle inhoudsstoffen

Haar werkzaamheid dankt de Siberische ginseng vooral aan de 'Eleutherosiden A tot M', een heterogene en complexe groep van plantenstoffen waartoe onder meer fytosterolen, coumarines en verschillende lignanen behoren. Ook fenylpropaan-derivaten, triterpeensaponinen en korte suikers maken de dienst uit. Ten slotte moeten we ook een immuunstimulerend polysaccharidencomplex aanstippen.

Adaptogeen

Eleutherococcus is een adaptogene plant: ze verhoogt ons aanpassingsvermogen aan allerlei ongunstige fysieke en geestelijke omstandigheden, zonder specifiek op één orgaanstelsel te werken. Ze wordt daarom vooral toegepast bij:

- fysiek belastende omstandigheden zoals hitte, koude, sporten, reizen, geluidsoverlast en veranderende luchtdruk en om de bijwerkingen van radio- en chemotherapie te reduceren
- verminderde stressbestendigheid of dreigende burn-out: om beter om te gaan met werkdruk, prestatiedruk, overspanning en negatieve omgevingsfactoren en om de gemoedsstemming te verbeteren.

Harmoniseert hormonenbalans

Siberische ginseng kan ook helpen de hormonenbalans te normaliseren. Vooral de as hypothalamus-hypofyse-bijnier wordt geharmoniseerd, waardoor:

- ofwel een zwakke bijnier meer corticosteroiden en adrenaline kan aanmaken
- ofwel bijnierhypertrofie met overmatige corticoïdenproductie in respons op chronische stress wordt vermeden. Zo vermindert ze dus uitputtingsverschijnselen van de bijnier.

Ook worden bij de man meer testosteron en bij de vrouw meer testosteron en oestrogenen in de bijnier aangemaakt, waardoor *eleutherococcus* kan ingezet worden bij:

- frigiditeit (verlies van libido), impotentie en in de preventie van BPH (Benigne prostaatvergroting) bij de man
- frigiditeit (verlies van libido), menopauzale klachten, menstruatiestoornissen en uitblijven van de menstruatie bij de vrouw

Algemeen tonicum

Door bovengenoemde eigenschappen mag Siberische ginseng als een algemeen vitaliserende en stimulerende plant gezien worden. Vooral bij ouderen merkt men dat deze wortel kan leiden tot een verbetering van de algehele gezondheid. Reken daarbij nog een eetlustbevorderende werking en het bevorderen van de bloedaanmaak, dan komen we tot volgende toepassingen:

- asthenie (vermoeidheid), uitputting, algemene zwakte, lusteloosheid
- ouderdomszwakte, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen
- herstel na (chronische) ziekte en operatie
- zwakte na een infectieziekte zoals mononucleosis infectiosa
- anorexie (eetlustgebrek), ondergewicht
- anemie (bloedarmoede)

Immunomodulans

Siberische ginseng helpt ook de werking van het immuunsysteem normaliseren, met vooral een spectaculaire verhoging van het aantal T-helpercellen en het stimuleren van de T-suppressorcellen. Samen met een ontstekingsremmende werking helpt ze daardoor bij:

- verminderde weerstand tegen infecties, virale infectieziekten
- preventie en aanpak van griep
- chronische bronchitis