

Il Ginseng: rimedio per tutti i mali? prima parte*

Huang Xiu Feng** Roberto Favalli**

Il ginseng, *ren shen* 人參, è uno dei rimedi più importanti della farmacologia cinese, verso il quale il popolo cinese nutre una forma di rispetto reverenziale degna di un sovrano. In Occidente ha acquisito una grande fama, ma spesso non viene utilizzato in accordo con le sue specifiche indicazioni secondo la medicina cinese. Le nostre conoscenze su questo prodotto sono sempre più approfondite ma ancora modeste se confrontate con quelle antichissime e tradizionali della farmacologia cinese per cui corre il rischio di essere frequentemente impiegato con scarsa competenza.

Definizione e distribuzione geografica

La definizione botanica del ginseng è "*Panax ginseng*", appartenente alla famiglia delle Araliaceae. Il termine *Panax* viene dal greco *pan* (tutto) *akèia* (cura, rimedio), termine dal quale deriva la parola italiana panacea, cioè rimedio a tutti i mali. Panacea era la dea greca capace di guarire tutti i mali, figlia di Esculapio, dio della medicina, e di Epione.

Il termine ginseng viene dal cinese 人參, *rén shen*, ossia "radice uomo" perché le radici hanno un aspetto antropomorfo, simile alla figura umana.

La pianta cresce nell'emisfero settentrionale: Asia orientale (principalmente Corea, Cina del Nord e Siberia orientale), Nord America e Canada, tipicamente nei climi più freddi. La radice è caratterizzata dalla presenza dei principi attivi definiti ginsenosidi. La specie siberiana (*Eleutherococcus senticosus*) possiede una radice ramificata invece che carnosa e, anziché contenere ginsenosidi, contiene eleutherosidi.

Storia, miti, leggende

Il ginseng è utilizzato in Estremo Oriente da oltre 4000 anni. È sempre stato considerato una pianta dalle proprietà miracolose, in grado non solo di guarire tutte le malattie ma anche di fortificare lo spirito, rallegrare il cuore e prolungare la vita.

In passato era talmente apprezzato che lo si barattava con oro e pietre preziose.

La pianta è già descritta in uno dei testi più antichi di farmacopea cinese, lo *Shen Nong Ben Cao Jing* o Classico di Materia Medica dell'Imperatore Shen Nong, compilato nel secondo secolo avanti Cristo, nel corso della dinastia *Han*.

Le radici hanno mantenuto un posto d'onore nella medicina cinese, tanto da meritarsi persino un proverbio: "Il genere umano ha la sua più alta espressione nel saggio, il mondo minerale nell'oro, le pietre preziose hanno la loro regina nella giada e il mondo vegetale ha il suo imperatore nel ginseng".

In Cina, la pianta è tuttora nota come la "radice uomo", in Corea come la "radice della vita" o la "radice umana" e in Giappone è oggetto di una considerazione talmente elevata da essere chiamata la "meraviglia dell'universo". La storia dell'incontro dell'uomo con il ginseng è costellata di miti e leggende.

Una leggenda cinese racconta che l'intero villaggio di *Shantang*, nella provincia di *Shanxi*, era turbato da strani lamenti. Un giorno gli abitanti del villaggio si riunirono e decisero di mettersi in cammino per scoprirne l'origine. Trovarono che sotto un arbusto una massiccia radice dalla forma umana gridava per attrarne l'attenzione.

Secondo la tradizione coreana, invece, nelle gole strette e ombrose intorno alla cittadina di *Kumsan*, in Corea, ai piedi

del picco di *Kwanumbul*, il giovane *Kang* trovò, su indicazione del dio della montagna, la pianta medicinale dalle piccole bacche rosse. Fece bere un decotto di radici alla madre ammalata, che prodigiosamente guarì. Dopo questo “miracolo” il ginseng iniziò ad essere utilizzato su larga scala.

Secondo altre tradizioni la radice fu scoperta grazie ai sogni degli sciamani. Comunque sia, tutte concordano nel ritenere che non sia stato l'uomo a trovare la radice, bensì essa a richiamare l'uomo.

Il ginseng in Europa

La storia moderna del ginseng è legata, come accade per numerose piante originarie di paesi lontani, a quella dei padri gesuiti, instancabili viaggiatori.

All'inizio del XVIII secolo, l'allora imperatore cinese diede incarico al padre gesuita francese Pierre Jartoux (nato a Embrun nel 1669 e morto in Mancuria nel 1720), di realizzare la cartografia di importanti regioni della Cina.

Nel corso del suo viaggio, il padre gesuita arrivò in un piccolo villaggio della Mancuria situato in prossimità della frontiera con la Corea. Gli abitanti del villaggio gli mostrarono la radice di ginseng, che coglievano e masticavano per rinforzare la resistenza del loro organismo, stimolare le loro capacità fisiche e intellettuali, prevenire le malattie polmonari e stimolare l'appetito.

Padre Jartoux ritenne che l'efficacia e l'utilità della pianta dovessero essere reali, data l'importanza che i cinesi le riservavano. Di conseguenza, decise di provarla mangiando un pezzo di radice cruda.

Un'ora dopo, notò che il suo polso era accelerato, che il suo appetito si era rinforzato e che si sentiva in una forma migliore. Fu talmente impressionato dalla pianta da scrivere una lettera al proposito, nel 1711, al procuratore generale

delle missioni.

È così che l'Europa scoprì il ginseng, che sedusse le corti reali, fra le quali quella di Luigi XIV.

Anche il mondo scientifico cominciò ad interessarsi a questa pianta. Gli studiosi vollero sapere se gli effetti attribuiti a questa radice potessero essere confermati in modo scientifico. Numerosi laboratori, fra i quali alcuni prestigiosi, condussero delle ricerche sugli effetti della radice asiatica.

Ricerca dopo ricerca, confermarono ciò che i cinesi sapevano da tempo: il ginseng era una pianta adattogena particolarmente efficace. Le sostanze adattogene mantengono l'organismo in uno stato di equilibrio anche quando è colpito da diversi stress.

Quando nel 1843 il botanico russo Meyer decise che era venuto il momento di classificare questa pianta, tenne conto dei grandi poteri che aveva il Ginseng e la chiamò *Panax ginseng*, la medicina che cura tutto, la panacea medicamentosa in forma di radice.

Nel XX secolo, quando fu possibile testarne e documentarne gli effetti con metodi scientifici, il ginseng venne finalmente riconosciuto come pianta officinale.

Il ginseng è caratterizzato dalla presenza dei ginsenosidi che ne rappresentano i principi attivi. La specie siberiana *Eleutherococcus senticosus*, *ci wu jia*, possiede una radice ramificata invece che carnosa, produce bacche scure anziché rosse e, come già ricordato, contiene eleutherosidi anziché ginsenosidi. L'eleutherococco, quindi, pur essendo un ottimo rimedio adattogeno e pur appartenendo alla famiglia delle Araliaceae, non può essere propriamente definito come "ginseng".

Coltivazione

È una pianta perenne che cresce sui versanti umidi delle montagne di granito, in mezzo a foreste fitte dove l'abbondante vegetazione protegge la pianta da un'esposizione diretta ai raggi solari.

Si utilizza la radice, che si sviluppa maggiormente rispetto al resto della pianta. A dieci anni di età può raggiungere 1,20 m di lunghezza, per un diametro della parte superiore di 5-10 cm e uno stelo alto da 30 a 80 cm.

Ramificandosi in numerose radici laterali, il tubero assume un aspetto caratteristico costituito da testa, tronco, braccia e gambe.

Questa particolarità ha dato origine a numerose leggende sulla pianta (di cui si è già ampiamente parlato), facendone aumentare il fascino.

In passato si utilizzava la pianta selvatica. Con l'aumento delle richieste, la raccolta divenne talmente abbondante che la pianta diventò sempre più rara. Per rimediare a questa penuria si avviarono delle coltivazioni, specialmente in Corea. Attualmente la pianta coltivata è la principale fonte disponibile anche se le tecniche di cultura sono piuttosto complicate. Innanzitutto è necessario ricostituire il terreno di origine, granitico e ricco di humus; poi bisogna eseguire una selezione rigorosa dei semi e delle piante e preparare graticci di paglia con i quali ricoprire le superfici coltivate per proteggere dal calore del sole. La pianta richiede molte attenzioni da parte dell'uomo, ma è molto esigente anche nei confronti del terreno: ne assorbe incessantemente le sostanze nutritive tanto da lasciare il suolo inaridito già dopo un solo raccolto e, nel terreno sfruttato da una coltivazione, risulta impossibile coltivare altre piante per circa 12 anni.

Indicazioni

L'efficacia del ginseng è attestata da numerosi studi

scientifici. Numerose sono le sue virtù: dall'incremento della resistenza fisica e delle capacità di recupero (ad esempio in seguito ad attività sportiva), al miglioramento della circolazione, passando per un potenziamento della memoria e della resistenza ai fattori ambientali negativi. Nel complesso, riduce stress e nevrosi, migliora l'adattamento agli stimoli della vita quotidiana, potenzia il rendimento fisico e mentale, rafforza le difese immunitarie e abbassa i rischi di contrarre diverse malattie. Per queste sue peculiarità viene definito, come prima ricordato, un farmaco "adattogeno".

Li Shi Zhen, 1518-1593 d. C., uno dei più importanti medici e farmacologi tradizionali della storia della Cina, nella sua monumentale opera "*Ben Cao Gang Mu*", o "Compendio di Materia Medica" descrive il ginseng come la "radice del terzo occhio", l'occhio della conoscenza di sé: «Il ginseng rinforza le cinque parti dell'intestino. Il suo consumo durante un lungo periodo stimola la mente, calma il nervosismo, stimola il cuore, migliora la saggezza e aumenta la longevità».

Con il giusto apporto di principio attivo si ritiene che venga stimolato il sistema endocrino pituitario e surrenalico nel rilascio di ormoni stimolanti, capaci di ritardare l'insorgere della fatica.

Al pari della caffeina, alcuni autori sostengono che il ginseng favorisca l'ossidazione degli acidi grassi, salvaguardando quindi le scorte di glicogeno epatomuscolare.

Sempre in sostegno del ginseng, ulteriori studi sulla quantità di acido lattico presente nei soggetti sportivi che utilizzavano tale integratore, avrebbero rilevato una sua minor concentrazione, segno evidente del miglioramento della prestazione aerobica.

Per ottenere i migliori benefici, dando credito alle ricerche che esaltano le virtù del ginseng, occorrerebbe assumere il

prodotto per periodi medio-lunghi, in quantità dai 200 ai 400 mg al giorno di principio attivo (in estratto standardizzato). Tuttavia, il dosaggio può variare a seconda del peso e della tollerabilità individuale verso il ginseng.

Nel caso in cui non si riscontrino gli effetti stimolanti desiderati, non di rado ciò è dovuto al tipo di preparazione utilizzata che spesso non contiene un sufficiente quantitativo di principi attivi. Secondo alcuni autori quindi, il problema non è imputabile al ginseng stesso ma ai preparati commerciali che, di fatto, sono spesso carenti di ginsenosidi perché provenienti da radici ormai “esauste” per un eccesso di estrazione oppure da radici di piante troppo giovani o di scarsa qualità.

Va ricordato inoltre che in Cina, prima del suo impiego, la radice viene preparata e trattata secondo precise metodiche volte ad ottenere prodotti con caratteristiche farmacologiche diverse e, quindi, con indicazioni (e controindicazioni) specifiche.

Questo aspetto è veramente rilevante, per cui vale la pena di soffermarsi brevemente sulla descrizione dei vari tipi di ginseng utilizzati dalla farmacopea cinese.

Il ginseng in Cina

Nella tradizione farmacologica della medicina cinese, si riconoscono due grandi famiglie di ginseng: quello cinese o coreano (*Panax trifolius*) e quello americano (*Panax quinquefolius*). Il ginseng cinese o coreano viene trattato secondo tre modalità diverse, che danno origine al ginseng “essiccato” (*sheng sha shen*), al ginseng “rosso” (*hong shen*) ed al ginseng “zuccherato” (*tang shen*).

Il ginseng americano, invece, viene utilizzato solamente sotto forma essiccata (*xi yang shen*).

1. Ginseng essiccato, sheng sha shen

Luogo di produzione: viene coltivato nelle regioni del Nord della Cina.

Preparazione: le radici si raccolgono in autunno da piante con almeno 5-6 anni di vita. Si fanno essiccare dopo aver tagliato le radici più piccole.

Natura: tiepida, sapore dolce, leggermente amaro.

Azione energetica: si indirizza ai meridiani di Cuore, Polmone e Milza. Tonifica *yuan qi*, favorisce la crescita del sangue e del *jing*, calma lo *shen*.

Indicazioni in medicina tradizionale cinese (in seguito mtc): per le sue caratteristiche energetiche e biochimiche viene raccomandato per trattare le patologie da vuoto/deficit, quali:

- sete e sudorazione da vuoto del *qi* e del sangue.
- stanchezza, inappetenza e feci molli da vuoto di milza e stomaco.
- tosse, affanno e voce debole da vuoto del polmone.
- insonnia, calo mnemonico, palpitazioni con sudorazione da deficit di sangue.

Controindicazioni in mtc: sintomi da pienezza e calore, quali:

- influenza, patologie febbrili, tonsilliti, ascessi.
- ipertensione, cefalea e ictus causati da fuga dello yang del fegato (crisi ipertensiva, ecc.).
- patologie addominali causate da accumulo di calore-umidità (rettocolite ulcerosa ed emorragica, morbo di Crohn, ecc.).

2. Ginseng Rosso, hong shen

Luogo di produzione: viene coltivato nelle regioni del Nord

della Cina.

Preparazione: le radici lavate e pulite delle barbe, vengono cotte al vapore per tre ore e poi essiccate.

Natura: calda.

Azione energetica: tonifica *yuan qi*, favorisce la crescita del sangue e del *jing*, tonifica lo yang.

Indicazioni in mtc: è indicato nelle sindromi da vuoto, specialmente dello yang, con presenza di freddo interno, in inverno per persone freddolose, ma sempre in dosi ridotte in quanto è fortemente riscaldante. Alcune sindromi per le quali viene raccomandato l'uso del ginseng rosso sono:

- feci pastose, diarrea acquosa specie mattutina da vuoto dello yang della Milza e del Rene.
- poliuria pallida, enuresi, lombalgia cronica con senso di freddo lombare da vuoto dello yang del Rene.
- edemi, specie nella parte inferiore del corpo.
- mixedema, ipotiroidismo con marcata freddolosità.
- calo della libido, deficit erettile, eiaculazione precoce, spermatorrea, infertilità non organica, quando accompagnate da freddolosità da vuoto dello yang e del *jing* del Rene.

Controindicazioni in mtc: sono le stesse del ginseng essiccato, ponendo ancora più attenzione alla presenza di eventuali sintomi da pienezza e calore.

- influenza, patologie febbrili, tonsilliti.
- ipertensione, cefalea e ictus causati da fuga dello yang del fegato (crisi ipertensiva, ecc.).
- patologie addominali causate da accumulo di calore-umidità (rettocolite ulcerosa ed emorragica, morbo di Crohn, ecc.).

Va utilizzato con molta cautela nel periodo estivo.

3. Ginseng zuccherato, tang shen

Luogo di produzione: viene coltivato nelle regioni del Nord della Cina.

Preparazione: le radici vengono scottate in acqua bollente per 5-7 minuti, poi vengono bucherellate e poste in acqua molto zuccherata per 10-12 ore, infine vengono essiccate.

Natura: tiepida.

Azione energetica: tonifica *yuan qi*, favorisce la crescita del sangue e del *jing*, calma lo *shen*

Indicazioni in mtc: per le sue caratteristiche energetiche e biochimiche viene raccomandato per trattare le patologie da vuoto/deficit, specie del sistema digestivo Milza/Stomaco:

- stanchezza, inappetenza, nausea, dispepsia, feci molli, ipotrofia muscolare da vuoto di Milza e Stomaco.
- anemia da ridotta produzione, insonnia, calo mnemonico, palpitazioni, oligoamenorrea, con sudorazione, da vuoto del sangue.
- sete e sudorazione da vuoto del *qi*.
- tosse, affanno e voce debole da vuoto del Polmone.

Controindicazioni in mtc: sono le stesse del ginseng essiccato e rosso, vale a dire sintomi da pienezza e calore. Vi è, inoltre, una *controindicazione assoluta* all'utilizzo del ginseng zuccherato, rappresentata dal diabete mellito.

4. Ginseng americano, Panax quinquefolius, xi yang shen

Luogo di produzione: pianta originaria del Nord America, viene oggi coltivata in Canada, Stati Uniti e Cina.

Preparazione: le radici si raccolgono in autunno da piante con 5-6 anni di vita. Si fanno essiccare dopo aver tagliato le radici più piccole.

Natura: fresca, sapore dolce, leggermente amaro.

Azione energetica: si indirizza ai meridiani di Cuore, Polmone e Rene. Tonifica il *qi*, nutre lo yin, fa scendere il fuoco, sostiene il *jing*, umidifica il Polmone e favorisce le funzioni dello Stomaco.

Indicazioni: viene molto usato in estate in presenza di eccesso di sudorazione da vuoto del *qi*, in convalescenza, o in casi di eccessivo consumo di *qi* per troppo sudore, perché è rinfrescante.

Secondo la classificazione propria della medicina cinese, il ginseng americano è indicato per trattare le sindrome da deficit/vuoto dello yin (e possibile secondaria fuga dello yang), quali:

- febbre pomeridiana e serale, cronica, con sudorazioni notturne da vuoto dello yin.
- stomatiti, bocca secca con desiderio di bere da calore-vuoto.
- alcune forme di bronchite cronica e di asma bronchiale da vuoto del Polmone.
- difficoltà digestiva, inappetenza, pirosi e gastrite da vuoto di Milza e Stomaco.
- sindrome climaterica con vampate, sudorazioni, ansia, insonnia da vuoto dello yin.
- vertigini da vuoto del Rene.

Controindicazioni: debolezza, freddolosità, diarrea e dolori addominali da freddo.

Seconda parte nel prossimo numero di Olos e Logos