

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Preparaty z żeń-szeniem łagodzą zmęczenie u chorych na nowotwory



Osoby, które leczą się z powodu choroby nowotworowej lub zakończyli terapię i odczuwają przewlekłe zmęczenie mogą odnieść wyraźne korzyści z zażywania suplementu diety z żeń-szeniem przez dwa miesiące - wynika z najnowszych badań. Publikację na ten temat zamieszcza pismo „Journal of the National Cancer Institute”.

Jak oceniła dla agencji Reutera niebiorąca udziału w badaniach Catherine Alfano z National Cancer Institute w Bethesda (Maryland, USA), wyniki najnowszego badania są obiecujące, ale niewystarczające do tego, by lekarze mogli rekomendować suplementy z żeń-szeniem swoim pacjentom.

Nie wiadomo ponadto, czy żeń-szeń nie wchodzi w interakcje z lekami stosowanymi w terapii nowotworów. Jest to dodatkowa ważna przyczyna, dla której pacjenci nie powinni stosować preparatów z nim na własną rękę - zaznaczyła Alfano, która w NCI pełni funkcję zastępcy dyrektora w biurze ds. osób, które były leczone na nowotwór.

Jak przypomniała główna autorka pracy Debra Barton z Mayo Clinic w Rochester (Minnesota, USA), niemal wszyscy pacjenci z chorobą nowotworową mogą cierpieć z powodu zmęczenia - już w momencie diagnozy, podczas leczenia, a nawet po jego zakończeniu. Co więcej, zmęczenie może utrzymywać się nawet kilka lat.

Może być ono tak ogromne, że nie przechodzi pod wpływem snu czy odpoczynku i w znacznym stopniu pogarsza zdolność do wykonywania codziennych czynności.

Dlatego chorzy na nowotwory często szukają preparatów, które mogą im pomóc w przezwyciężeniu tego stanu. Wśród najpopularniejszych znajdują się m.in. suplementy diety zawierające koenzym Q (pośredniczy w wytwarzaniu energii w komórkach), L-karnitynę (pośredniczy w uzyskiwaniu przez komórkę energii z kwasów tłuszczowych o długich łańcuchach) oraz guaranę (zawiera cztery razy więcej kofeiny niż ziarna kawy). Jednak dowody na ich skuteczność nie są jednoznaczne.

Zespół naukowców kierowany przez Barton sprawdzał skuteczność żeń-szenia w łagodzeniu zmęczenia związanego z chorobą nowotworową w grupie 364 pacjentów, którzy byli w trakcie leczenia lub zakończyli terapię. Podzielono ich na dwie grupy, z których jedna przez osiem tygodni zażywała codziennie 2000 mg preparatu z żeń-szeniem, a druga w tym samym czasie stosowała placebo.

Dane na temat odczuwanego zmęczenia zbierano przy pomocy specjalnej ankiety i na tej podstawie przydzielano badanym punkty oznaczające poziom energii życiowej. Maksymalnie można było uzyskać 100 punktów, ale uczestnicy doświadczenia uzyskiwali na początku średnio po 40.

Po ośmiu tygodniach grupa stosująca żeń-szeń uzyskała poprawę, która przeciętnie wyniosła 20 punktów. Zdaniem autorów jest to wystarczająca zmiana, by można ją było odczuć w codziennym życiu. W grupie stosującej placebo poprawa wyniosła średnio po 10 punktów.

Co więcej, wśród osób zażywających żeń-szeń znacznie zmniejszyła się częstość takich objawów, jak nudności, wymioty oraz lęki.

Ciekawostką jest to, że efekty preparatu były większe u osób ciągle poddawanych terapii przeciwnowotworowej, niż u tych, którzy już zakończyli leczenie.

Autorzy pracy przyznają, że 80 osób odpadło z badania przed upływem ośmiu tygodni. I choć jest to duża liczba, to odsetek pacjentów, którzy zrezygnowali był podobny w obu grupach, więc nie powinno mieć to wpływu na ostateczne wyniki - podkreśliła Barton.

Według naukowców zaobserwowana skuteczność żeń-szenia może wynikać m.in. z jego przeciwzapalnych właściwości. Stany zapalne mogą być bowiem ważną przyczyną zmęczenia odczuwanego przez chorych na nowotwory.

Barton zaznaczyła, że potrzeba więcej badań, które pozwolą lepiej zrozumieć, dlaczego żeń-szeń daje lepsze efekty u osób ciągle leczonych z powodu nowotworu.

Specjalistka zwróciła też uwagę, że suplementy z żeń-szeniem mogą się bardzo różnić pod względem jakości i zawartości substancji czynnych. Ponieważ jest to preparat roślinny, najlepiej, aby był wytwarzany z roślin uprawianych, zbieranych i przetwarzanych zgodnie z obowiązującym systemem zapewnienia jakości.

Z kolei Alfano przypomniała, że godny polecenia dla pacjentów w trakcie lub po leczeniu choroby nowotworowej jest program prostych ćwiczeń, nawet takich jak zwykle chodzenie. Wiele badań wskazuje, że może on pomóc w zwalczaniu zmęczenia towarzyszącego nowotworowi.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18836.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy