



ЦИСТАНХЕ (CISTANCHE) - МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ С БОЛЬШИМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ.

В течение почти 2000 лет китайцы используют цистанхе в качестве тоника с такими преимуществами как повышение энергии, омолаживание, улучшение психического здоровья и повышение либидо. Травя Cistanche улучшает надпочечники, защищая органы от окислительного повреждения. Растение содержит антиоксиданты, улучшает кровообращение.

Ботанические названия: *Herba Cistanche*, *Rou Cong Rong*, *Cistanches Desertecolae*, *Broomrape Fleshy Stem*, *Cistanche Salsa*. В традиционной китайской медицине врачи часто используют Cistanche в формулах для мужчин, страдающие от эректильной дисфункции (мягкие эрекции и преждевременная эякуляция).

Что такое *cistanche mongolica*?

Cistanche – это паразитическое пустынное растение, зависимое от хозяина, как правило, от [тамарикса](#) для своих питательных и поддерживающих жизнь потребностей. Cistanche имеет желтый цвет и не имеет хлорофила, зеленого вещества в большинстве растений, который перерабатывает энергию из двуокиси углерода и солнца в процессе, называемом фотосинтезом. А так как *cistanche mongolica* не имеет данных функций, то он полагается на своего хозяина для требуемой энергии к выживанию.

Растет цистанхе в основном в Китае. Но он также встречается в некоторых частях Африки, Индии, Ирака, Ирана и Монголии. Китайцы первоначально использовали две разновидности травы - *cistanche mongolica* и *cistanche deserticola*. Однако из-за чрезмерного использования этих двух сортов, их популяции уменьшились. Это привело к тому, что начали использовать также две другие разновидности - *cistache salsa* и *cistache sinensis*.

Cistanche mongolica также называют пустынным женьшенем, травяной виарой и китайской виарой. Обладает способностью повышать мужское либидо и сексуальное здоровье в целом. Это одна из самых старых известных сильных сторон, которая насчитывает сотни лет. Активными ингредиентами, которые придают траве свои преимущества для здоровья, являются актеозид, эхинакозид и салдрозид. Они в основном встречаются в коре и стебле, которые высушиваются и измельчаются в мелкий порошок или делают экстракт.

Преимущества Cistanche:

- Позволяет значительно повысить скорость продвижения в кишечнике и ингибирует поглощение воды в толстом кишечнике.
- Повышение иммунной функции.

- Регулирует сердечно-сосудистую систему. Снижает уровень жира в крови, предотвращает атеросклероз, тромбоз, уменьшает периферическое сопротивление сосудов, расширяет периферический сосуд, защищает печень и ликвидирует жир в печени.
- Лечит амеорею. Богат алкалоидами, аминокислотами, микроэлементами, витаминами и другими ингредиентами. Эффективно предотвращает и лечит импотенцию, ночные поллюции, преждевременное семяизвержение, нарушения менструации, амеорею, бесплодие и другие заболевания. Может помочь женщинам забеременеть!
- Антивозрастные свойства. **Cistanoside** - компонент, найденный только в cistanche, является одним из самых эффективных антивозрастных ингредиентов. Улучшает память, замедляет процесс старения гипофиза, гонад, вилочковой железы и других частей человеческого тела.
- Увеличение либидо у мужчин и женщин. Он действует в качестве возбуждающего средства для улучшения потенции, так как содержит acetoside, салидрозид и другие химические вещества, которые эффективно способствуют функционированию центральной нервной системы, усиливают секрецию гормонов и высвобождают нейротрансмиттеры, чем и повышает либидо.
- Он богат большим количеством аминокислот, витаминов и минералов, которые могут в значительной мере способствовать здоровью.
- Способствует силе. Повышает мышечные запасы гликогена, уменьшает после тренировки разрушение мышечных белков. Кроме того, он значительно улучшает синтез РНК и ДНК в печени и селезенке. Способен значительно повысить выносливость, и уменьшить усталость при сексуальном истощении. Нормализует содержание нуклеиновой кислоты в печени и селезенке. Активирует надпочечники синтезировать корковый гормон и вызвать синтез ДНК.

Life Extension, Стандартизированное цистанхе, 30 растительных капсул

Антиоксидант

Cistanche относится к адаптогенным антиоксидантам, а именно к травам и ботаническим веществам, которые помогают восстановить функции органов организма, особенно с точки зрения энергии, иммунитета и воспаления. Исследования выявили сильные антиокислительные свойства растения. Фармакологический обзор называет его мощным антиоксидантом, способствующий здоровой клеточной функции, особенно в митохондриях, и стимулирующий производство собственного природного антиоксидантного запаса, а именно глутатиона. Так же исследование cistanche показало, что антиоксидантные свойства растения могут фактически обратить риски заболеваний сердца, помочь регулировать уровень сахара в крови и жиры, что делает его пригодным для дальнейших антидиабетических исследований.

Поддержка иммунитета и увеличение продолжительности жизни

Антиоксиданты являются важными целителями иммунной системы. Организм нуждается в антиоксидантах для поддержания основного здорового иммунитета: они обуславливают повреждение свободных радикалов и окисление, действия, которые приводят к хроническому воспалению и повреждению иммунной системы.

Исследование cistanche обнаружило присутствие эхинакозидов, составляющие, которые когда-то считались присутствующими только в эхинацеи (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea purpurea* и др.). Эти соединения были очень тщательно изучены в связи с тем, что эхинацея является иммунным буфером, иммунным регулятором и средством для лечения простуды и гриппа.

Это делает цистанхе такой же мощной травой для повышения иммунитета, как эхинацея. Прием cistanche может помочь уменьшить продолжительность простуды и гриппа.

Так же исследования показали, что его иммунное усиление может снизить риск развития рака. Экстракт травы стимулирует лимфоидные клетки, что увеличивает скорость разрушения раковых клеток. Усиление иммунитета помогает увеличить продолжительность жизни и снизить последствия старения, одной из причин которого является снижение иммунной системы организма. Ежедневное потребление цистанхе повышает иммунитет и, таким образом, обеспечивает защиту от болезней и в конечном итоге увеличивает продолжительность жизни.

Уменьшение последствий старения – антивозрастные свойства

Старение влияет на всех. Старение - это не более чем быстрое окисление клеток, что приводит к повреждению свободными радикалами. Уменьшает ущерб от свободных радикалов – антиоксиданты.

Последствия старения различные: некоторые из них - замедленный иммунитет, большая слабость и более высокая тенденция к заболеванию, старение кожи, морщины, низкая энергия.

Исследования показывают, что цистанхе может помочь с этими проблемами. Те же исследования показали, что он улучшает когнитивные функции и снижает шансы болезни Альцгеймера и слабоумия (деменции). Исследование, проведенное на пациентах с болезнью Альцгеймера, показало, что cistanche улучшает их

симптомы, в том числе улучшает память. Это может сделать его похожим на другие известные ноотропные средства, такие как грибы львиная грива или рейши.

Cistanche улучшает функцию мозга

Цистанхе обладает свойствами, улучшающими работу мозга. Согласно исследованию, использование травы стимулирует увеличение производства [факторароста нервов \(NGF\)](#), который отвечает за регулирование умственных способностей, включая обучение и память.

Борется с усталостью и повышает энергию

Cistanche защищает клетки в мышцах тела после тренировки и, таким образом, помогает организму лучше хранить энергию в виде [АТФ, АТР \(Аденозинтрифосфат\)](#).

АТФ служит непосредственным источником энергии для множества энергозатратных биохимических и физиологических процессов и хранением энергии. Чем больше тело обладает и хранит АТФ, тем более «энергичный» человек во всех аспектах жизни.

Несомненно, способ, которым cistanche способен это сделать, заключается в его антиоксидантной функции. Она защищает от клеточной дегенерации в мышцах, тем самым уменьшая вероятность повреждения мышц и, следовательно, позволяя более успешно хранить энергию в течение длительного времени.

Исследование показало, что крысам, которые потребляли экстракт цистанхе в течение 14 дней, имели лучшую выносливость, так что они могли плавать все больше и дольше, чем контрольная группа, которой не давали экстракт травы. Cistanche снижает уровень молочной кислоты в мышцах и увеличивает кровоток. Увеличивая запас крови, он помогает транспортировать питательные вещества и кислород в крови в мозг, мышцы и все органы тела.

Увеличение кровотока

Увеличение кровотока является одной из причин, по которым cistanche помогает улучшить здоровье. Различные части тела и его органы получают через кровь питательные вещества и кислород. Поэтому, когда кровоток улучшается, это может привести к улучшению энергии и здоровья. В одном из исследований было обнаружено, что cistanche снижает напряжение в кровеносных сосудах, тем самым увеличивая поток крови в области, где это необходимо. Cistanche увеличивает производство оксида азота (NO), что помогает расслабить стенки кровеносных сосудов и тем самым облегчить кровоток. В сочетании с ламинарией увеличивает рост волос. Читайте в статье [ЭФФЕКТИВНОСТЬ CISTANCHE + LAMINARIA \(KELP\) В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ПОТЕРИ ВОЛОС И ЗДОРОВЬЯ КОЖИ ГОЛОВЫ!](#)

Депрессия и стресс

Поскольку растение помогает с когнитивными функциями и памятью, оно обладает силой над нервной системой в целом, включая проблемы с настроением. В исследовании на мышках цистанхе использовался для борьбы с симптомами депрессии. Результаты показали, что это помогло мозгу увеличить производство дофамина в ответ на депрессию и стресс.

Cistanche также может быть полезным средством при беспокойствах. Еще раз, все это связано с антиоксидантной способностью травы. Она не только защищает сердечную ткань, мышцы, нервы и иммунную систему от повреждения и воспаления свободными радикалами, но вполне может защитить мозг и нервную систему от того же самого. Это, в свою очередь, может стать огромным фактором снижения шансов на депрессию.

Адаптогенные преимущества

Cistanche обладает адаптогенными свойствами. Адаптогенными свойствами являются такие качества продукта, которые помогают организму приспособиться к неблагоприятным обстоятельствам, таким как стресс, выраженный высокими уровнями кортизола. Адаптогены после стресса помогают организму восстановиться и, если это требуется, адаптироваться к новым условиям. Адаптогены помогают организму справляться с различными проблемами, включая гормональные дисбалансы, такие как снижение тестостерона и снижение чувствительности к инсулину, а также слабое движение кишечника.

Мужское здоровье

Традиционно китайцы считали, что цистанхе усиливает приток крови к тазовой области, которая улучшает эрекцию и размер пениса. Современные научные исследования на самом деле подтвердили, что прием травы увеличивает приток крови к различным частям тела, включая мозг и область таза. В Китае cistanche традиционно используется для лечения или улучшения различных аспектов сексуального здоровья. Было установлено, что трава обладает улучшающими сексуальное здоровье свойствами. Однако большинство этих исследований было проведено на животных, но это не снижает эффективность cistanche для здоровья людей. Некоторые из этих исследований включают следующее:

Cistanche увеличивает производство мужских половых гормонов

В исследовании, чтобы определить, как потребление цистанхе влияет на половые гормоны, крысам давали разное количество экстракта в течение 20 дней. Активные ингредиенты цистанхе стимулируют высвобождение тестикулярных ферментов, что приводит к увеличению уровней прогестерона и тестостерона. Исследование также показало, что травяной экстракт вызывал увеличение количества спермы и их подвижности, в то время как количество аномальной спермы уменьшалось. Потребление цистанхе человеком с низким уровнем тестостерона может привести к увеличению его уровня.

Улучшение эрекции

Было проведено еще одно исследование для определения влияния потребления цистанхе на эрекции у кастрированных самцов крыс. Исследование показало, что кастрированные крысы достигали быстрых и сильных эрекций, которые продолжались дольше. Хотя это исследование проводилось на животных, основываясь на его использовании на протяжении многих лет, предполагается, что cistanche обладает мощными либидо улучшающими свойствами, которые также могут работать у мужчин.

Защищает от тестикулярной токсичности

Исследование было проведено с целью определения того, обладает ли цистанхе защитными свойствами против отравления. Самцы крыс подвергались отравлению Бисфенолом-А (БФА, ВРА) одновременно употребляя цистанхе и эхинакозид (активный ингредиент цистанхе) в течение 42 дней. БФА - составляющая многих пластмасс, токсична для здоровья, и особенно для феминизации мужчин. Обычно БФА вызывает аномалии в сперме и тестикулярной структуре. Однако в конце этого периода тесты показали, что цистанхе и эхинакозид обеспечивают защиту от отравления БФА, так что эти части анатомии крыс в исследовании были нормальными. Цистанхе и эхинакозид обеспечивают защиту от токсичности.

Побочные эффекты и дозировка

По данным Американской ассоциации лекарственных трав cistanche - безопасная трава без каких-либо побочных эффектов или проблем совместного применения с лекарствами. Однако если вы находитесь на лечении, советую проконсультироваться с врачом, прежде чем принимать cistanche. Меры предосторожности также рекомендуются в следующих случаях:

Люди с высоким кровяным давлением. Увеличение кровотока может увеличить кровяное давление. В таких случаях рекомендуется обратиться к врачу, прежде чем принимать добавку.

Беременные

женщины.

Важно!

При повышенной сексуальной возбудимости, сексуальной зависимости, в том числе мастурбации принимать цистанхе противопоказано, в связи с увеличением производства половых гормонов, притоком крови к половым органам.

Резюме

Cistanche tubulosa - одна из важных трав в китайской медицине. Растение содержит множество ингредиентов, которые обладают улучшающими здоровье свойствами. Используется для лечения эректильной дисфункции и усиления либидо, повышения энергии и умственной функции, а также как средство против старения, цистанхе иногда называют пустынным женьшенем.

Как принимать и когда ждать эффекта

Принимать по инструкции на упаковке, как и большинство других трав, продолжительное время. Травы начинают свое действие в организме через две недели от начала приема.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Cistanche: a powerful antioxidant with fantastic benefits. <https://primalherb.com/cistanche-a-powerful-antioxidant-with-fantastic-benefits>
2. www.naturallyhard.net/cistanche-tubulosa-sex-drive

Taxminan 2000 yil davomida xitoyliklar sistancheni tonik sifatida ishlatishdi, shu jumladan energiyani oshirish, qarishga qarshi, ruhiy salomatlikni yaxshilash va libidoni oshirish. Cistanche o'ti organlarni

oksidlanish shikastlanishidan himoya qilish orqali buyrak usti bezlarini yaxshilaydi. O'simlik tarkibida antioksidantlar mavjud va qon aylanishini yaxshilaydi.

Botanika nomlari: Herba Cistanche, Rou Cong Rong, Cistanches Desertecolae, Broomrape Fleshy Poyasi, Cistanche Salsa. An'anaviy xitoy tabobatida shifokorlar ko'pincha erektil disfunktsiya (yumshoq ereksiya va erta ejakulyatsiya) bilan og'rigan erkaklar uchun formulalarda Cistanchedan foydalanadilar.

Cistanche mongolica nima?

Cistanche parazit cho'l o'simligi bo'lib, oziqlanish va hayotni ta'minlash uchun xostga, odatda Tamarixga bog'liq. Cistanche sariq rangga ega va ko'pchilik o'simliklarda fotosintez deb ataladigan jarayonda karbonat angidrid va quyoshdan energiyani aylantiruvchi yashil modda bo'lgan xlorofillga ega emas. Va cistanche mongolica bu funktsiyalarga ega emasligi sababli, u yashash uchun zarur energiya uchun egasiga tayanadi.

Cistanche asosan Xitoyda o'sadi. Ammo u Afrika, Hindiston, Iroq, Eron va Mo'g'ulistonning ba'zi qismlarida ham uchraydi. Xitoyliklar dastlab ikki xil o'tdan foydalanganlar - cistanche mongolica va cistanche deserticola. Biroq, bu ikki navning haddan tashqari ishlatilishi tufayli ularning populyatsiyasi kamaydi. Bu yana ikkita navdan, cistache salsa va cistache sinensisdan foydalanishga olib keldi.

Cistanche mongolica, shuningdek, cho'l jenshen, o'simlik Viagra va Xitoy Viagra deb ataladi. Erkak libidosini va umuman jinsiy salomatlikni oshirish qobiliyatiga ega. Bu yuzlab yillar oldin ma'lum bo'lgan eng qadimgi kuchli tomonlardan biridir. O'simlikning sog'lig'iga foyda keltiradigan faol moddalar akteozid, echinakozid va saldroziddir. Ular asosan po'stloq va poyada bo'lib, ular quritilib mayda kukun holiga keltiriladi yoki ekstrakti olinadi.

Cistanche afzalliklari:

- Ichaklardagi harakat tezligini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi va yo'g'on ichakda suvning so'rilishini inhiye qiladi.
- immunitet funksiyasining oshishi.
- yurak-qon tomir tizimini tartibga soladi. Qondagi yog 'miqdorini pasaytiradi, ateroskleroz, trombozning oldini oladi, periferik tomirlar qarshiligini pasaytiradi, periferik qon tomirlarini kengaytiradi, jigarni himoya qiladi va jigardagi yog'larni yo'q qiladi.
- Amenoreyani davolaydi. Alkaloidlar, aminokislotalar, iz elementlari, vitaminlar va boshqa tarkibiy qismlarga boy. Jinsiy zaiflik, tungi emissiya, erta ejakulyatsiya, hayz ko'rishning buzilishi, amenore, bepustlik va boshqa kasalliklarni samarali oldini oladi va davolaydi. Ayollarga homilador bo'lishga yordam beradi!
- Qarishga qarshi xususiyatlar. Sistanozid, faqat sistancheda bo'lgan tarkibiy qism, eng samarali qarishga qarshi ingredientlardan biridir. Xotirani yaxshilaydi, gipofiz bezi, jinsiy bezlar, timus bezi va inson tanasining boshqa qismlarining qarish jarayonini sekinlashtiradi.
- Erkaklar va ayollarda libidoning oshishi. U potentsialni yaxshilash uchun stimulyator sifatida ishlaydi, chunki uning tarkibida markaziy asab tizimining faoliyatini samarali rag'batlantiradigan, gormonlar sekretsiyasini kuchaytiradigan va libidoni oshiradigan neyrotransmitterlarni chiqaradigan akteozid, salidrozd va boshqa kimyoviy moddalar mavjud.
- U juda ko'p miqdorda aminokislotalar, vitaminlar va minerallarga boy bo'lib, ular salomatlikka katta hissa qo'shadi.
- Kuchni kuchaytiradi. Mushaklarning glikogen zahiralarni oshiradi, mashg'ulotdan keyin mushak oqsillarini yo'q qilishni kamaytiradi. Bundan tashqari, u jigar va taloqda RNK va DNK sintezini sezilarli darajada

yaxshilaydi. Jinsiy charchoq paytida chidamlilikni sezilarli darajada oshirishi va charchoqni kamaytirishi mumkin. Jigar va taloqdagi nuklein kislotaning tarkibini normallantiradi. Kortikal gormonni sintez qilish va DNK sintezini induksiya qilish uchun buyrak usti bezlarini faollashtiradi.

Hayotni uzaytirish, standartlashtirilgan Cistanche, 30 vegetarian kapsulalari

Antioksidant

Cistanche adaptogen antioksidantlarga, ya'ni o'tlar va botanikalarga tegishli bo'lib, ular tana a'zolarining funksiyalarini, ayniqsa energiya, immunitet va yallig'lanishni tiklashga yordam beradi.

Tadqiqotlar o'simlikning kuchli antioksidant xususiyatlarini aniqladi. Farmakologik tekshiruv uni sog'lom hujayra funksiyasini, ayniqsa mitoxondriyalarni rag'batlantiradigan va tananing o'z tabiiy antioksidant zaxirasi - glutation ishlab chiqarishni rag'batlantiradigan kuchli antioksidant deb ataydi.

Cistanche tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, o'simlikning antioksidant xususiyatlari aslida yurak xastalıkları xavfini o'zgartirishi va qon shakar va yog 'miqdorini tartibga solishga yordam beradi, bu esa keyingi antidiyabetik tadqiqotlar uchun mos keladi.

Immunitetni qo'llab-quvvatlang va umr ko'rish davomiyligini oshiring

Antioksidantlar immunitet tizimining muhim davolovchilaridir. Tana asosiy sog'lom immunitetni saqlab qolish uchun antioksidantlarga muhtoj: ular erkin radikallarning shikastlanishi va oksidlanishi, surunkali yallig'lanish va immunitet tizimining shikastlanishiga olib keladigan harakatlarga vositachilik qiladi.

Cistanche tadqiqoti echinacosides mavjudligini aniqladi, bir paytlar faqat echinacea tarkibida mavjud deb hisoblangan birikmalar (Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea va boshqalar). Ushbu birikmalar Echinacea ning immunitet tamponi, immun regulyatori va shamollash va grippni davolash vositasi sifatidagi roli tufayli juda keng o'rganilgan.

Bu Cistanche ni Echinacea kabi kuchli immunitetni kuchaytiruvchi o'simlik qiladi. Cistanche qabul qilish shamollash va grippning davomiyligini kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, uning immunitetini oshirish saraton xavfini kamaytirishi mumkin. O'simlik ekstrakti limfoid hujayralarni rag'batlantiradi, bu saraton hujayralarini yo'q qilish tezligini oshiradi. Immunitet tizimini mustahkamlash umr ko'rish davomiyligini oshirishga va qarish ta'sirini kamaytirishga yordam beradi, buning sabablaridan biri tananing immunitet tizimining pasayishi hisoblanadi. Sistancheni har kuni iste'mol qilish immunitetni oshiradi va shu bilan kasalliklardan himoya qiladi va natijada umr ko'rish davomiyligini oshiradi.

Qarish ta'sirini kamaytirish - qarishga qarshi xususiyatlar

Qarish hammaga ta'sir qiladi. Qarish hujayralarning tez oksidlanishidan boshqa narsa emas, bu esa erkin radikallarning shikastlanishiga olib keladi. Erkin radikallar - antioksidantlar tomonidan zararni kamaytiradi.

Qarishning oqibatlari har xil: ularning ba'zilari zaif immunitet, ko'proq zaiflik va kasallikka moyillik, terining qarishi, ajinlar, kam energiya.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Cistanche bu muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkin. Xuddi shu tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, u kognitiv funktsiyani yaxshilaydi va Altsgeymer kasalligi va demans (demans) ehtimolini kamaytiradi. Altsgeymer kasalligi bilan og'rigan bemorlarda o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki,

sistanche ularning alomatlarini, shu jumladan xotirani yaxshilaydi. Bu uni boshqa taniqli nootropiklarga o'xshash qilishi mumkin, masalan, sherning yeli yoki reishi qo'ziqorinlari.

Cistanche miya faoliyatini yaxshilaydi

Cistanche miya faoliyatini yaxshilaydigan xususiyatlarga ega. Tadqiqotga ko'ra, o'tdan foydalanish aqliy qobiliyatlarni, jumladan, o'rganish va xotirani tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan nerv o'sish omili (NGF) ishlab chiqarishni ko'paytirishni rag'batlantiradi.

Charchoq bilan kurashadi va energiyani oshiradi

Cistanche mashqdan keyin tananing mushaklaridagi hujayralarni himoya qiladi va shu bilan tanaga energiyani ATP, ATP (Adenozin trifosfat) shaklida yaxshiroq saqlashga yordam beradi.

ATP turli xil energiya talab qiladigan biokimyoviy va fiziologik jarayonlar va energiyani saqlash uchun bevosita energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Tana qancha ko'p ATPga ega bo'lsa va saqlasa, inson hayotning barcha jabhalarida shunchalik "baquvvat" bo'ladi.

Shubhasiz, cistanche buni qila olishi uning antioksidant funksiyasidir. U mushaklardagi hujayra degeneratsiyasidan himoya qiladi, shu bilan mushaklarning shikastlanish ehtimolini kamaytiradi va shuning uchun energiyani uzoq muddatda yanada muvaffaqiyatli saqlashga imkon beradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sistanche ekstraktini 14 kun davomida iste'mol qilgan kalamushlar o'simlik ekstrakti berilmagan nazorat guruhiga qaraganda uzoqroq va uzoqroq suzish qobiliyatiga ega. Cistanche mushaklardagi sut kislotasi darajasini pasaytiradi va qon oqimini oshiradi. Qon ta'minotini oshirish orqali u qondagi ozuqa moddalari va kislorodni miya, mushaklar va tananing barcha a'zolariga tashishga yordam beradi.

Qon oqimining kuchayishi

Qon oqimining ko'payishi - bu sistenning sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradigan sabablaridan biridir. Tananing turli qismlari va uning organlari qon orqali ozuqa moddalari va kislorod oladi. Shuning uchun, qon oqimi yaxshilanganda, bu energiya va salomatlikni yaxshilashga olib kelishi mumkin. Bir tadqiqotda sistanche qon tomirlaridagi kuchlanishni kamaytirishi va shu bilan zarur bo'lgan joyga qon oqimini oshirishi aniqlandi. Cistanche azot oksidi (NO) ishlab chiqarishni oshiradi, bu qon tomirlari devorlarini bo'shashtirishga yordam beradi va shu bilan qon oqimini osonlashtiradi. Kelp bilan birgalikda u soch o'sishini oshiradi. Maqolani o'qing CISTANCHE + LAMINARIA (KELP) ning SOCH TO'KISHINI OLDINI OLISHDA VA BOSH SOG'LIGINI SAMARALI!

Depressiya va stress

O'simlik kognitiv funktsiya va xotiraga yordam berganligi sababli, u umuman asab tizimiga, shu jumladan kayfiyat muammolariga ham ega. Sichqonchani o'rganishda Cistanche depressiya belgilari bilan kurashish uchun ishlatilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, u miyaga depressiya va stressga javoban dopamin ishlab chiqarishni ko'paytirishga yordam berdi.

Cistanche ham tashvish uchun foydali vosita bo'lishi mumkin. Yana bir bor, bularning barchasi o'tning antioksidant qobiliyati bilan bog'liq. U nafaqat yurak to'qimasini, mushaklarini, nervlarini va immunitet tizimini erkin radikallarning shikastlanishi va yallig'lanishidan himoya qiladi, balki miya va asab tizimini ham xuddi shunday himoya qilishi mumkin. Bu, o'z navbatida, depressiya ehtimolini kamaytirishda katta omil bo'lishi mumkin.

Adaptogen foyda

Cistanche adaptogen xususiyatga ega. Adaptogen xususiyatlar - bu oziq-ovqatning yuqori darajadagi kortizol bilan ifodalangan stress kabi salbiy holatlarga moslashishiga yordam beradigan oziq-ovqat sifati. Stressdan keyin adaptogenlar tananing tiklanishiga yordam beradi va agar kerak bo'lsa, yangi sharoitlarga moslashadi. Adaptogenlar organizmga testosteronning kamayishi va insulin sezuvchanligining pasayishi kabi gormonal nomutanosiblik, shuningdek, ichak harakatining yomonligi kabi turli xil muammolarni engishga yordam beradi.

Inson salomatligi

An'anaga ko'ra, xitoyliklar cistanche tos bo'shlig'iga qon oqimini oshiradi, bu esa erektsiya va jinsiy olatni hajmini yaxshilaydi, deb ishonishgan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, o'tni qabul qilish tananing turli qismlariga, shu jumladan miya va tos bo'shlig'iga qon oqimini oshiradi. Xitoyda cistanche an'anaviy ravishda jinsiy salomatlikning turli jihatlarini davolash yoki yaxshilash uchun ishlatiladi. O't jinsiy salomatlikni mustahkamlovchi xususiyatlarga ega ekanligi aniqlangan. Biroq, ushbu tadqiqotlarning aksariyati hayvonlarda o'tkazildi, ammo bu sistanchening inson salomatligi uchun samaradorligini kamaytirmaydi. Ushbu tadqiqotlarning ba'zilari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Cistanche erkak jinsiy gormonlar ishlab chiqarishni oshiradi

Cistanche iste'moli jinsiy gormonlarga qanday ta'sir qilishini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda kalamushlarga 20 kun davomida har xil miqdorda ekstrakt berildi. Cistanche tarkibidagi faol moddalar moyak fermentlarining chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa progesteron va testosteron darajasining oshishiga olib keladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'simlik ekstrakti spermatozoidlar soni va harakatchanligini oshiradi, g'ayritabiiy sperma soni esa kamayadi. Testosteron darajasi past bo'lgan odam tomonidan Cistanche iste'moli testosteron darajasining oshishiga olib kelishi mumkin.

Yaxshilangan erektsiya

Kastratsiya qilingan erkak kalamushlarda sistanche iste'molining erektsiyaga ta'sirini aniqlash uchun yana bir tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kastratsiya qilingan kalamushlar tezroq va uzoqroq davom etadigan kuchli erektsiyaga erishadilar. Garchi ushbu tadqiqot hayvonlarda o'tkazilgan bo'lsa-da, uning yillar davomida qo'llanilishiga asoslanib, sistanche erkaklarda ham ishlashi mumkin bo'lgan kuchli libidoni kuchaytiruvchi xususiyatlarga ega.

Moyak toksikligidan himoya qiladi

Tadqiqot Cistanche zaharlanishdan himoya qiluvchi xususiyatlarga ega yoki yo'qligini aniqlash uchun o'tkazildi. Erkak kalamushlar bisfenol-A (BPA) bilan zaharlanishga 42 kun davomida sistanch va echinakozidni (sistanchning faol moddasi) bir vaqtda iste'mol qilish orqali duchor bo'lishdi. Ko'pgina plastmassalarning tarkibiy qismi bo'lgan BPA sog'liq uchun, ayniqsa erkaklarning feminizatsiyasi uchun toksikdir. BPA odatda sperma va moyak tuzilishidagi anormalliklarni keltirib chiqaradi. Biroq, bu davr oxirida testlar shuni ko'rsatdiki, sistanche va echinacoside BPA zaharlanishidan himoyalangan, shuning uchun tadqiqotda kalamushlar anatomiyasining bu qismlari normal edi. Cistanche va echinacoside zaharlanishdan himoya qiladi.

Yon ta'siri va dozasi

Amerika o'simliklar assotsiatsiyasining ma'lumotlariga ko'ra, sistanche dori vositalari bilan qo'llanganda hech qanday nojo'ya ta'sir yoki muammosiz xavfsiz o't hisoblanadi. Ammo, agar siz dori-darmon bilan shug'ullanayotgan bo'lsangiz, sistanche ichishdan oldin shifokoringiz bilan maslahatlashishni maslahat beraman. Ehtiyot choralari quyidagi hollarda ham tavsiya etiladi:

Yuqori qon bosimi bo'lgan odamlar. Qon oqimining oshishi qon bosimini oshirishi mumkin. Bunday hollarda qo'shimchani olishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

Homilador ayollar.

Muhim!

Jinsiy qo'zg'aluvchanlik kuchaygan taqdirda, jinsiy qaramlik, shu jumladan onanizm, jinsiy gormonlar ishlab chiqarish va jinsiy a'zolarga qon oqimining ko'payishi tufayli sistanche qabul qilish kontrendikedir.

Xulosa

Cistanche tubulosa Xitoy tibbiyotidagi muhim o'tlardan biridir. O'simlik tarkibida salomatlikni mustahkamlovchi xususiyatlarga ega bo'lgan ko'plab ingredientlar mavjud. Erektile disfunktsiyani davolash va libidoni kuchaytirish, energiya va aqliy funktsiyani yaxshilash uchun ishlatiladi va qarishga qarshi vosita sifatida sistanche ba'zan cho'l jenshen deb ataladi.

Qanday qabul qilish kerak va ta'sirni qachon kutish kerak

Ko'rsatilgandek oling

For nearly 2,000 years, the Chinese have used cistanche as a tonic with benefits including increased energy, anti-aging, improved mental health and increased libido. Cistanche herb improves the adrenal glands by protecting the organs from oxidative damage. The plant contains antioxidants and improves blood circulation.

Botanical names: Herba Cistanche, Rou Cong Rong, Cistanches Deserticola, Broomrape Fleshy Stem, Cistanche Salsa. In Traditional Chinese Medicine, doctors often use Cistanche in formulas for men suffering from erectile dysfunction (soft erections and premature ejaculation).

What is cistanche mongolica?

Cistanche is a parasitic desert plant dependent on a host, usually Tamarix, for its nutritional and life-sustaining needs. Cistanche is yellow in color and lacks chlorophyll, the green substance in most plants that converts energy from carbon dioxide and the sun in a process called photosynthesis. And since cistanche mongolica does not have these functions, it relies on its owner for the required energy for survival.

Cistanche grows mainly in China. But it is also found in parts of Africa, India, Iraq, Iran and Mongolia. The Chinese originally used two varieties of grass - cistanche mongolica and cistanche deserticola. However, due

to overuse of these two varieties, their populations have decreased. This led to the use of two other varieties, *cistache salsa* and *cistache sinensis*.

Cistanche mongolica is also called desert ginseng, herbal Viagra and Chinese Viagra. Has the ability to increase male libido and sexual health in general. This is one of the oldest known strengths, dating back hundreds of years. The active ingredients that give the herb its health benefits are acteoside, echinacoside, and salidroside. They are mainly found in the bark and stem, which are dried and ground into a fine powder or made into an extract.

Advantages of Cistanche:

- Allows a significant increase in the rate of movement in the intestines and inhibits the absorption of water in the large intestine.
- Increased immune function.
- Regulates the cardiovascular system. Reduces blood fat levels, prevents atherosclerosis, thrombosis, reduces peripheral vascular resistance, dilates peripheral blood vessels, protects the liver and eliminates fat in the liver.
- Treats amenorrhea. Rich in alkaloids, amino acids, trace elements, vitamins and other ingredients. Effectively prevents and treats impotence, nocturnal emissions, premature ejaculation, menstruation disorders, amenorrhea, infertility and other diseases. Can help women get pregnant!
- Anti-aging properties. Cistanoside, an ingredient found only in cistanche, is one of the most effective anti-aging ingredients. Improves memory, slows down the aging process of the pituitary gland, gonads, thymus gland and other parts of the human body.
- Increased libido in men and women. It acts as a stimulant to improve potency, as it contains acteoside, salidroside and other chemicals that effectively promote the functioning of the central nervous system, enhance the secretion of hormones and release neurotransmitters, which increases libido.
- It is rich in a large amount of amino acids, vitamins and minerals, which can greatly contribute to health.
- Promotes strength. Increases muscle glycogen reserves, reduces the destruction of muscle proteins after training. In addition, it significantly improves RNA and DNA synthesis in the liver and spleen. Can significantly increase endurance and reduce fatigue during sexual exhaustion. Normalizes the content of nucleic acid in the liver and spleen. Activates the adrenal glands to synthesize cortical hormone and induce DNA synthesis.

Life Extension, Standardized Cistanche, 30 Vegetarian Capsules

Antioxidant

Cistanche refers to adaptogenic antioxidants, namely herbs and botanicals that help restore the functions of the body's organs, especially in terms of energy, immunity and inflammation.

Research has revealed the plant's strong antioxidant properties. A pharmacological review calls it a powerful antioxidant that promotes healthy cellular function, especially in the mitochondria, and stimulates the production of the body's own natural antioxidant supply, glutathione.

The Cistanche study also found that the plant's antioxidant properties may actually reverse the risks of heart disease and help regulate blood sugar and fat levels, making it suitable for further antidiabetic research.

Support immunity and increase life expectancy

Antioxidants are important healers of the immune system. The body needs antioxidants to maintain basic healthy immunity: they mediate free radical damage and oxidation, actions that lead to chronic inflammation and damage to the immune system.

Cistanche research has discovered the presence of echinacosides, compounds once thought to be present only in Echinacea (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea purpurea*, etc.). These compounds have been studied very extensively due to Echinacea's role as an immune buffer, immune regulator, and cold and flu treatment agent.

This makes Cistanche as powerful an immune boosting herb as Echinacea. Taking Cistanche may help reduce the duration of colds and flu.

Studies have also shown that its immune enhancement may reduce the risk of cancer. The herb extract stimulates lymphoid cells, which increases the rate of destruction of cancer cells. Strengthening the immune system helps increase life expectancy and reduce the effects of aging, one of the reasons for which is the decline of the body's immune system. Daily consumption of Cistanche boosts immunity and thus provides protection against diseases and ultimately increases life expectancy.

Reducing the effects of aging – anti-aging properties

Aging affects everyone. Aging is nothing more than rapid oxidation of cells, resulting in free radical damage. Reduces damage from free radicals - antioxidants.

The consequences of aging are various: some of them are sluggish immunity, greater weakness and a higher tendency to get sick, aging skin, wrinkles, low energy.

Research shows that Cistanche may help with these problems. The same studies showed that it improves cognitive function and reduces the chances of Alzheimer's disease and dementia (dementia). A study conducted on patients with Alzheimer's disease found that Cistanche improved their symptoms, including memory. This may make it similar to other well-known nootropics such as lion's mane or reishi mushrooms.

Cistanche improves brain function

Cistanche has properties that improve brain function. According to the study, using the herb stimulates an increase in the production of nerve growth factor (NGF), which is responsible for regulating mental abilities, including learning and memory.

Fights fatigue and increases energy

Cistanche protects the cells in the muscles of the body after exercise and thus helps the body better store energy in the form of ATP, ATP (Adenosine Triphosphate).

ATP serves as a direct energy source for a variety of energy-intensive biochemical and physiological processes and energy storage. The more ATP the body possesses and stores, the more “energetic” a person is in all aspects of life.

Undoubtedly, the way Cistanche is able to do this is through its antioxidant function. It protects against cellular degeneration in the muscles, thereby reducing the likelihood of muscle damage and therefore allowing energy to be stored more successfully over the long term.

The study found that rats that consumed cistanche extract for 14 days had better endurance, such that they could swim longer and longer than a control group that was not given the herb extract. Cistanche reduces lactic acid levels in muscles and increases blood flow. By increasing the blood supply, it helps transport nutrients and oxygen in the blood to the brain, muscles and all organs of the body.

Increased blood flow

Increasing blood flow is one of the reasons cistanche helps improve health. Various parts of the body and its organs receive nutrients and oxygen through the blood. Therefore, when blood flow improves, it can lead to improved energy and health. In one study, cistanche was found to reduce tension in blood vessels, thereby increasing blood flow to the area where it is needed. Cistanche increases the production of nitric oxide (NO), which helps relax the walls of blood vessels and thereby facilitate blood flow. In combination with kelp it increases hair growth. Read the article [EFFECTIVENESS OF CISTANCHE + LAMINARIA \(KELP\) IN PREVENTING HAIR LOSS AND SCALP HEALTH!](#)

Depression and stress

Since the plant helps with cognitive function and memory, it has powers over the nervous system in general, including mood issues. In a mouse study, Cistanche was used to combat symptoms of depression. The results showed that it helped the brain increase dopamine production in response to depression and stress.

Cistanche can also be a useful remedy for anxiety. Once again, this all has to do with the antioxidant capacity of the herb. Not only does it protect heart tissue, muscles, nerves, and the immune system from free radical damage and inflammation, but it may well protect the brain and nervous system from the same. This, in turn, can be a huge factor in reducing your chances of depression.

Adaptogenic Benefits

Cistanche has adaptogenic properties. Adaptogenic properties are those qualities of a food that help the body adapt to adverse circumstances, such as stress, expressed by high levels of cortisol. Adaptogens after stress help the body recover and, if required, adapt to new conditions. Adaptogens help the body cope with a variety of problems, including hormonal imbalances such as decreased testosterone and decreased insulin sensitivity, as well as poor bowel movements.

Man's health

Traditionally, the Chinese believed that cistanche increased blood flow to the pelvic area, which improved erection and penis size. Modern scientific research has actually confirmed that taking the herb increases blood flow to various parts of the body, including the brain and pelvic area. In China, cistanche is traditionally used to treat or improve various aspects of sexual health. The herb has been found to have sexual health-enhancing properties. However, most of these studies were conducted on animals, but this does not reduce the effectiveness of cistanche for human health. Some of these studies include the following:

Cistanche increases the production of male sex hormones

In a study to determine how cistanche consumption affected sex hormones, rats were given varying amounts of the extract for 20 days. The active ingredients in Cistanche stimulate the release of testicular enzymes, which leads to an increase in progesterone and testosterone levels. The study also found that the herbal extract caused an increase in sperm count and motility, while the number of abnormal sperm decreased. Consumption of Cistanche by a person with low testosterone levels may result in an increase in testosterone levels.

Improved erection

Another study was conducted to determine the effect of cistanche consumption on erections in castrated male rats. The study found that castrated rats achieved faster, stronger erections that lasted longer. Although this study was conducted on animals, based on its use over the years, it is suggested that cistanche has powerful libido-enhancing properties that may also work in men.

Protects against testicular toxicity

The study was conducted to determine whether Cistanche has protective properties against poisoning. Male rats were exposed to Bisphenol-A (BPA) poisoning by concomitantly consuming cistanche and echinacoside (the active ingredient in cistanche) for 42 days. BPA, a component of many plastics, is toxic to health, and especially to the feminization of men. BPA usually causes abnormalities in sperm and testicular structure. However, at the end of this period, tests showed that cistanche and echinacoside provided protection against BPA poisoning, so these parts of the anatomy of the rats in the study were normal. Cistanche and echinacoside provide protection against toxicity.

Side effects and dosage

According to the American Herbal Association, cistanche is a safe herb with no side effects or problems when used with medications. However, if you are on medication, I advise you to consult your doctor before taking cistanche. Precautions are also recommended in the following cases:

People with high blood pressure. Increased blood flow can increase blood pressure. In such cases, it is recommended to consult a doctor before taking the supplement.

Pregnant women.

Important!

In case of increased sexual excitability, sexual addiction, including masturbation, taking cistanche is contraindicated, due to the increase in the production of sex hormones and blood flow to the genitals.

Summary

Cistanche tubulosa is one of the important herbs in Chinese medicine. The plant contains many ingredients that have health-boosting properties. Used to treat erectile dysfunction and enhance libido, improve energy and mental function, and as an anti-aging agent, cistanche is sometimes called desert ginseng.

How to take and when to expect the effect

Take as directed