

โสม : ความลับของการมีสุขภาพดี

ทุกวันนี้ การดูแลสุขภาพจะเป็นรสนิยมของผู้คนส่วนใหญ่ เมื่อมีคนออกมาเขียนถึงเรื่องของประโยชน์ของผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก็จะมีคนสนใจ เผยแพร่ แล้วก็นิยมใช้ตามกันไป (ที่เรียกว่าเป็น Fad) ซึ่งบางครั้งก็ไม่แน่ว่าจะได้ผลดีเหมือนที่เชื่อกันหรือไม่

ยังมีผลิตภัณฑ์ตัวหนึ่งที่ผู้คนนิยมตามๆกันมาแต่โบราณ จนกระทั่งลืมไปแล้วว่ามีคุณประโยชน์อย่างไร ทั้งยังไม่เคยทราบว่า ปัจจุบันได้มีการค้นคว้าวิจัยใหม่ๆเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้นที่ทำให้ความเชื่อดั้งเดิมมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ โสมคือผลิตภัณฑ์ที่เข้าข่ายดังกล่าว เราได้ใช้โสมกันมายาวนานเป็นพันๆปี โดยใช้เป็นเครื่องดื่มบำรุงกำลัง กระตุ้นสมองให้จับไว สร้างเสริมสุขภาพ สร้างความกระปรี้กระเปร่า และช่วยลดผลกระทบที่เกิดกับร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากความเครียด

ในเอกสารนี้ เราจะทบทวนผลการค้นคว้าใหม่ๆที่เกี่ยวกับโสมหลายพันชิ้น ตลอดจนการใช้ประโยชน์จากความรู้เหล่านั้นในการดูแลสุขภาพ

โสมคืออะไร

โสมเป็นพืชโตช้าที่มีรากเป็นที่สะสมอาหาร รากจึงมีรูปร่างต่างๆที่บ้างก็ว่าคล้ายส่วนตะโพกหรือขาของคน มีความเชื่อตลอดจนเรื่องเล่ามาแต่โบราณว่าโสมมีประโยชน์ในฐานะเป็นยา การค้นพบสมัยใหม่ก็ได้ยืนยันแล้วว่า โสมมีตัวยาหรือสารประกอบที่เรียกว่า Ginsenoside ประมาณ 40 ชนิด รวมทั้งสารที่เพิ่งค้นพบใหม่ที่เรียกว่า Gintonin เราพบว่าสารเหล่านี้มีคุณสมบัติเป็นยาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่น้อย

ความสำคัญ

- หยุดกระบวนการที่นำไปสู่โรคสมองเสื่อม Alzheimer's
- ป้องกันธาตุเหล็กสะสมในสมอง
- ลดความเสี่ยงหายจากเส้นเลือดในสมองแตก
- ต่อสู้ความเครียดและผลข้างเคียงจากการใช้ยา
- ภูมิคุ้มกันหัวใจล้มเหลว
- กดการเติบโตและแพร่กระจายของมะเร็ง

โสมหรือที่เรียกกันว่า Ginseng นั้น มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับที่ภาษากรีกโบราณเรียกว่า Panacea หมายถึงรักษาได้ทุกอย่าง ในทางพฤกษศาสตร์โสมที่อยู่ในตระกูล Panax, วงศ์ Araliaceae พบได้ในทวีปเอเชียตะวันออก เช่นจีน เกาหลี และไซบีเรียตะวันออก เรียกว่า โสมเอเชีย (Asian ginseng) ส่วนทวีปอเมริกา ก็มีโสม เรียกว่าโสมอเมริกัน (American ginseng)

มีพืชบางชนิดที่ไม่ได้อยู่ในตระกูล Panax แต่ก็เรียกว่า Ginseng ตัวอย่างเช่น Siberian ginseng ซึ่งเป็นพืชคนละตระกูล รากก็เป็นไม้ธรรมชาติ ไม่มีสาร Ginsenosides แต่อย่างใด

โสมที่มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางได้แก่

- Panax ginseng หรือ โสมขาวเกาหลี
- Panax quinquefolis หรือโสมอเมริกัน
- Panax notoginseng หรือโสมจีนหรือ Sanchi

โสมแต่ละพันธุ์มีคุณสมบัติที่ต่างกัน เราคงเคยได้ยินชื่อ “โสมแดง” และ “โสมขาว” โสมแดงเกาหลีผลิตโดยนำเอาโสมขาวมานั่งเป็นเวลานาน กระบวนการนี้ทำให้ได้สารประกอบตัวใหม่

เราใช้โสมในหลายรูปแบบ เช่นใช้รากโสมสด ตากแห้งเป็นชิ้นบางๆ หรือสกัดเป็นผงแล้วใช้ผสมน้ำหรือของเหลวอื่นๆ ซึ่งโสมในรูปของเหลวจะดูดซึมได้ดีกว่า

ปัจจุบันมีนวัตกรรมใหม่ที่น่าโสมมาทำเป็นของเหลวที่มีความเข้มข้นขนาดต่างๆแล้วใช้พ่นเข้าทางจมูก (Nasal spray) ซึ่งสารประกอบในโสมหลายตัวสามารถซึมเข้าสู่สมองโดยตรงได้โดยผ่านทางประสาทดมกลิ่น (Olfactory nerve) วิธีนี้มีความพิเศษที่ทำให้สารประกอบจากโสมเข้าสู่สมอง (Hippocampus) ได้โดยตรง ไม่ต้องอาศัยตัวนำคือเลือด ซึ่งวิธีหลังนี้สารประกอบจะถูกสกัดกั้นโดยกั้นไคที่เรียกว่า Blood-brain barrier นอกจากนี้ ยังไม่ต้องผ่านทางตับซึ่งจะเปลี่ยนรูปของสารประกอบได้

โดยทั่วไปแล้ว โสมมีความปลอดภัยสูงแม้จะใช้ในปริมาณมาก แต่ฤทธิ์กระตุ้นของโสมเช่น โสมแดงเกาหลีอาจทำให้ตื่นตัว นอนไม่หลับ

การปกป้องสมอง

โสมมีคุณสมบัติประโยชน์ในการปกป้องสมองจากความผิดปกติเช่น

- อาการสมองเสื่อมจากโรค Alzheimer's
- โรค Parkinson's

- Multiple sclerosis
- เส้นเลือดในสมองแตก
- สมองได้รับอันตราย (Brain trauma)

และยังมีหลักฐานที่แสดงว่าโสม โดยเฉพาะสารประกอบ Ginsenoside ในโสมสามารถป้องกันหรือกู้คืนสภาพความจำเสื่อมจากเหตุสูงอายุ ดิควาเสพติด และอาการซึมเศร้าได้

ในเมื่อโรคเกี่ยวกับสมองที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตกำลังเพิ่มมากขึ้นทั่วโลก โสมจึงน่าจะเป็นอาวุธสำคัญที่สุดที่เรามีอยู่ในการต่อสู้กับโรคร้ายเหล่านั้น

กลไกต่อสมอง

โสมเพิ่มระดับของสารที่ใช้ช่วยการเจริญเติบโตของสมอง (BDNF) รวมทั้งปริมาณโปรตีนที่ไซโซมแซมสมองด้วย

เมื่อคนมีอายุมากขึ้น เซลล์ภูมิคุ้มกันของสมองคือ Microglia จะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้นเป็นลำดับ จากการทำงานที่มากขึ้น ก็จะปลดปล่อยอนุมูลอิสระและสารที่เป็นพิษอื่นๆ ได้แก่ สารจากการย่อยสลายของไขมัน (Lipid peroxidation) พิษจากการถูกกระตุ้น (Excitotoxin) และพิษจากการอักเสบ (Inflammatory cytokinase) เป็นจำนวนมาก เหตุเช่นนี้ จะทำให้ขาของเซลล์ประสาทและการเชื่อมต่อระหว่างขาเซลล์ (Dendrite and synapse) ถูกทำลายลงทีละน้อย ผลคือคนผู้นั้นจะสูญเสียความจำ สับสน งุนงง จำสถานที่ไม่ได้ หรือแม้แต่เกิดอาการซึมเศร้า กระวนกระวาย

หยุดยั้งความจำเสื่อมจากโรค Alzheimer's

เซลล์สมองที่เรียกว่า Microglia นั้น ปกติมีหน้าที่เก็บกวาดเศษซากสารพิษ สิ่งตกค้างในสมอง เช่นเซลล์ตายหรือกำลังจะตาย รวมทั้งสาร Beta-amyloid ซึ่งจะเกิดสะสมในสมองของคนที่เป็นโรคความจำเสื่อม Alzheimer's แต่ในบางสภาวะที่ Microglia ถูกกระตุ้นมาก เซลล์นี้กลับจะเป็นตัวผลิตสารพิษที่เกิดจากการกระตุ้นเสียเอง เซลล์ Microglia จึงมี 2 บทบาทที่ตรงกันข้ามคือทั้งป้องกันและทำลาย ขึ้นอยู่กับสภาพการใช้งาน

จากการศึกษา พบว่าโสมแดงเกาหลีช่วยเพิ่มความสามารถกวาดล้าง (Phagocytosis) ของเซลล์ Microglia ทำให้สามารถกำจัด Beta-amyloid ที่เกิดสะสมได้จนหมดสิ้นภายในเวลาไม่กี่วัน

ยิ่งกว่านั้น ยังพบว่าสารประกอบตัวหนึ่งในโสมสามารถหยุดยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ใช้ในการสร้าง Beta-amyloid (คือ BASE-1) ได้ด้วย

ไม่มียาใดๆที่เราจะรู้จักสามารถกระทำปาฏิหาริย์เช่นนี้ได้

สำหรับโสมแดงเกาหลี มีอานุภาพสูงกว่าเพื่อนในการลดพิษจากที่เกิดจากการกระตุ้น (Excitotoxicity) ลดการอักเสบ และการเกิดแผ่นคราบ Amyloid และ Hyperphosphorylated tau ที่พบในผู้ที่ เป็นโรคสมองเสื่อม Alzheimer's คุณสมบัติเหล่านี้ทำให้เซลล์สมองมีอายุยืนขึ้น

ส่วนโสมอเมริกันสามารถป้องกันกระบวนการที่เป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อม Alzheimer's เช่น กระตุ้นการสร้างจุดเชื่อมต่อ (Neurites) ระหว่างเซลล์สมอง ทำให้เซลล์สามารถ ติดต่อกับเซลล์อื่นได้ดี นอกจากนี้ สารที่เกิดจากการย่อยโสมอเมริกัน โดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ (เรียกว่า M1) สามารถกระตุ้นการงอกของกิ่งหรือขาของเซลล์ประสาทได้

สรุปว่า โสมชนิดต่างๆมีคุณสมบัติปกป้องสมองจากความเสียหายที่นำไปสู่การเกิดโรค ความจำเสื่อม Alzheimer's และการบริโภคโสมติดต่อกันเป็นเวลานานจะช่วยให้สมองสามารถปรับปรุง ตัวเอง เป็นผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมของสมอง และประสาท รวมทั้งลดผลกระทบที่เกิดจากสมองที่ได้รับอันตรายหรือเส้นโลหิตแตก

ผู้บริโภคโสมจะสามารถใช้ความคิด มีความจำ รวมทั้งมีสมาธิดีขึ้นเนื่องจากโสมไปยกระดับ Acetylcholine ซึ่งผลิตโดยสมอง (ระดับสารตัวนี้จะต่ำในผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อม Alzheimer's)

มีหลักฐานที่แสดงว่าหากปรับปรุงวิถีชีวิตและการบริโภคพร้อมด้วยก็จะเป็นการเพิ่ม ประสิทธิภาพของโสมให้ดีขึ้นอีก ตัวอย่างเช่น

- ลดอาหารเสริม เครื่องปรุงรส ที่มีผลต่อการกระตุ้นให้เกิด Excitotoxin (เช่น ผงชูรส)
- ไม่บริโภคอาหารและเครื่องดื่ม (เช่น น้ำผลไม้) ที่ใช้น้ำตาล Fructose ให้ความหวาน
- ไม่บริโภคน้ำมันประเภทโอเมกา-6 ทุกชนิด
- ไม่บริโภคน้ำตาลและคาโบไฮเดรตที่ย่อยง่าย (High glycemic)
- ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ปริมาณมาก
- ไม่สัมผัสแร่ธาตุที่เป็นพิษ เช่นปรอท ตะกั่ว อลูมิเนียม และแคดเมียม
- ไม่สัมผัสสารกำจัดแมลง เชื้อรา วัชพืช
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนสารหลายชนิดมีประโยชน์ในการปกป้องสมอง ได้แก่ Flavonoids ต่างๆเช่น Curcumin, quercetin ฯลฯ รวมทั้งวิตามิน D3, C, E, และ B ทั้งหมดที่เคยบรรยายไว้ในเอกสารวิชาการฉบับก่อนๆนั้น

มีประโยชน์ป้องกันสมองอักเสบ ทำให้เซลล์ Microglia ทำงานเป็นปกติ ป้องกันการเกิดพิษจากการกระตุ้น และช่วยในการซ่อมแซมความเสียหายของสมอง

ต่อสู้กับโรค Parkinson's

สาเหตุของโรค Parkinson's ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะแวดล้อมมีเช่น

- สัมผัสกับสารเคมี เช่น Rotenone ซึ่งเป็นสารกำจัดแมลงที่ใช้กันทั่วไป
- มีการสะสมของธาตุเหล็กในสมองในบริเวณที่เรียกว่า Stratum
- มีการสะสมของ Nitric oxide ในสมอง
- มีการอักเสบของสมอง

โสม ป้องกันความเสียหายต่อสมองที่เกิดจากสาเหตุต่างๆดังที่กล่าวข้างบน โสมป้องกันเซลล์สมองในส่วนของ Substantia nigra ไม่ให้ตาย (เซลล์สมองส่วนนี้จะถูกทำลายในผู้ที่เป็นโรค Parkinson's) ส่วนกลไกของการป้องกันการเกิดโรค Parkinson's จะแตกต่างกันไปตามสถานะการณ์ของผู้ป่วยแต่ละคนได้แก่

- การเพิ่มปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระคือ Glutathione และ Superoxide dismutase
- การเพิ่มปริมาณ Dopamine ในบริเวณสมองที่เสียหายจากโรค Parkinson's
- การลดปริมาณธาตุเหล็กสะสมในสมอง
- การป้องกัน Nitric oxide สะสมในสมอง
- การลดการอักเสบของสมอง โดยเพิ่มการผลิตสารป้องกันอักเสบที่ชื่อ NrF2

และเช่นเดียวกับกรณีโรค Alzheimer's การใช้โสมคู่กับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการใช้อาหารเสริมที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรค Parkinson's อย่างมาก

ประโยชน์ต่อระบบประสาทอื่นๆของโสม

นอกจากที่กล่าวแล้ว โสมยังมีประโยชน์ในการป้องกัน รักษาโรคของสมองอื่นๆ

1. เส้นโลหิตในสมองแตก การใช้โสมในความเข้มข้นที่เหมาะสมจะลดความเสียหายของสมองโดยกระบวนการที่หลากหลาย เช่น

- การป้องกันเซลล์ mitochondria ไม่ให้ทำงานมากเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดการอักเสบ (Immunoexcitotoxicity) และนำไปสู่เส้นเลือดในสมองแตก
- การเพิ่มสาร GABA ที่ช่วยให้สมองสงบ
- การเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในสมอง
- การกระตุ้นกลไกการป้องกันเซลล์สมอง
- การกระตุ้นการทำงานของ Stem cell ในสมองซึ่งจะช่วยผลิตเซลล์และซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดจากเส้นเลือดแตก

มีการศึกษาที่แสดงว่า ในสัตว์ทดลอง การให้โสมจีนภายหลังเส้นเลือดในสมองแตกนาน 3-4 ชั่วโมงก็ยังมีผลช่วยลดความเสียหายของเนื้อสมอง ลดอาการสมองบวม และช่วยการทำงานของระบบประสาทได้ ส่วนอีกการศึกษาพบว่า การให้โสมในรูปแบบของน้ำยาพ่นทางจมูก สามารถป้องกันความเสียหายของสมองเนื่องจากเส้นเลือดแตกได้

2. อาการลมชัก โดยเฉพาะโสมอเมริกันซึ่งมีคุณสมบัติทำให้สมองสงบซึ่งตรงกันข้ามกับโสมตะวันออกที่มีฤทธิ์กระตุ้น แต่สำหรับการป้องกันโรคลมชัก พบว่าโสมแดงเกาหลีสามารถป้องกันลมชักได้ โดยเฉพาะลมชักที่เกิดจากการบริโภค Glutamate อย่างไรก็ดี โดยทั่วไปแล้ว โสมอเมริกันจะให้ประโยชน์ด้านการป้องกันลมชักดีกว่า

3. อาการซึมเศร้า พบว่าการบริโภคโสมเกาหลีเป็นเวลานานสามารถลดอาการซึมเศร้าของหญิงวัยหมดประจำเดือนได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งมีความปลอดภัยสูง สาเหตุที่สำคัญของอาการซึมเศร้าเกิดจากการอักเสบและพิษจากการอักเสบ การลดการอักเสบจึงเป็นวิธีการที่สามารถรักษาอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงได้

ยังมีอีกการศึกษาที่แสดงว่า สมองที่มีสารที่ใช้ในการซ่อมแซม (BDNF- Brain derived neurotrophic factor) ในระดับต่ำจะทำให้เกิดอาการซึมเศร้า และโสมจีนจะยกระดับของ BDNF ได้มาก สารนี้มีคุณสมบัติป้องกันสมองเหี่ยวในบริเวณ Hippocampus

4. อาการกระวนกระวาย ที่มักจะเกิดร่วมกับอาการซึมเศร้า พบว่าโสมมีคุณสมบัติป้องกันอาการนี้ และสามารถใช้เป็นยารักษาอาการได้

กู่สภาพความเสียหายจากโรคหัวใจ

โสมแดงเกาหลีรวมทั้งโสมญี่ปุ่นสามารถลดความเสียหายของหัวใจภายหลังเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจถูกอุดตัน โดยหลังจากการอุดตัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่กล้ามเนื้อหัวใจ โดยเฉพาะที่ห้องล่าง (Ventricle) โดยมีเยื่อพังผืดเกิดขึ้น ซึ่งในที่สุดจะทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจล้มเหลว

การบริโภคโสมจะสามารถกู้สภาพหัวใจโตให้กลับคืนดังเดิมได้

สำหรับเส้นเลือดหัวใจอุดตัน ผลที่ตามมาคือจะมีเม็ดเลือดขาวชนิด Macrophage มาชุมนุมกัน ในบริเวณที่เสียหายเพื่อเก็บกวาดทำความสะอาด เม็ดเลือดขาวเหล่านี้จะผลิตอนุมูลอิสระออกมาเป็นจำนวนมาก อนุมูลอิสระจะทำความเสียหายต่อหัวใจซึ่งในที่สุดจะทำให้เกิดสภาวะหัวใจล้มเหลว

โสมอเมริกันมีคุณสมบัติกดไม่ให้เซลล์ Macrophage ปลดปล่อยอนุมูลอิสระ จึงสามารถปกป้องหัวใจได้อีกทางหนึ่งด้วย

อย่างไรก็ดี หลังจากหัวใจเกิดอาการครั้งหนึ่ง มักจะมีอาการหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ (Arrhythmia) เกิดขึ้น ซึ่งมีแบบหนึ่งที่เรียกว่าหัวใจเต้นพลิ้ว (Ventricular fibrillation) ที่เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

มีสภาวะหลายประการที่อาจเป็นสาเหตุของอาการหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเดินของกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อหัวใจ หรือการปลดปล่อยสารหลัง Adrenaline เป็นจำนวนมาก สารตัวนี้จะยิ่งทำให้หัวใจถูกกระตุ้นมากขึ้นไปอีก

โสมสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ดี และผลต่อหัวใจก็มีพอกๆกับการออกกำลังกายแอโรบิก

กำจัดเซลล์มะเร็ง

มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงว่าโสม ทั้งโสมแดงและโสมขาว สามารถป้องกันรวมทั้งหยุดการเจริญเติบโตและแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้

มะเร็งที่แพ้โสมมีหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งผิวหนัง รีมฝีปาก ช่องปาก ช่องคอ กล้องเสียง ปอด หลอดอาหาร กะเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน รังไข่ ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

รูปแบบของโสมที่ใช้ได้ผลคือ โสมผง และโสมสกัด แต่ไม่ใช่ชาโสม หรือรากโสมแผ่น หรือน้ำผลไม้ที่ผสมโสม

ผลการศึกษาพบว่าโสมแดงเกาหลีมีคุณภาพสูงกว่าโสมทั้งหลาย โดยสามารถลดการเกิดมะเร็งได้ถึง 80 %

ผลของโสมต่อมะเร็งที่เด่นชัดที่สุดจะอยู่ที่ความสามารถหยุดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ความสามารถนี้เกิดจากสารที่เรียกว่า M 1 ซึ่งผลิตโดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ สารนี้มีฤทธิ์สกัดกั้นการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งอย่างสูง ส่วนโสมก็มีสารประกอบที่เป็นต้นกำเนิดของ M 1 แต่สารต้นกำเนิดของ M 1 ในโสมโดยตัวของมันเองไม่มีคุณสมบัติหยุดยั้งการแพร่กระจายของมะเร็ง ดังนั้น การกิน โสมทางปากเพื่อให้ผ่านไปถึงลำไส้ใหญ่ จะได้คุณค่ามากกว่าการให้ทางเส้นเลือด

ฤทธิ์ของโสมต่อมะเร็งจะเห็นได้ชัดเจนมากถ้าใช้โสมหลายๆชนิดร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ

โสมจีนและโสมเกาหลีสามารถลดความเสียหายของหัวใจ ไต ตลอดจนประสาทหูเมื่อใช้เคมีบำบัด ทำให้การรักษาโดยวิธีดังกล่าวได้ผลดียิ่งขึ้น

สุดท้าย โสมช่วยลดการเกิดมะเร็งในผู้สูบบุหรี่ได้

ต่อผู้การติดเชื้อและการเสื่อมสมรรถภาพ

ด้วยอิทธิพลที่มีต่อระบบการทำงานของเซลล์และระบบการต้านอนุมูลอิสระ โสมจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายแง่มุม เช่น โสมแดงเกาหลีมีคุณสมบัติต้านเชื้อรา ช่วยปลูกผมในกรณีผมร่วงที่เกี่ยวข้องกับเบาหวาน/ความดันฯ

ที่สำคัญคือ โสมอเมริกันลดปัญหาโรคแทรกซ้อนและการเสียชีวิตในกรณีของการติดเชื้อในกระแสโลหิต

โสมแดงมีคุณสมบัติแก้ปัญหามสมรรถภาพทางเพศเสื่อม (Impotence) ช่วยเพิ่มปริมาณอสุจิ ทั้งโสมจีนและโสมแดงเกาหลีช่วยลดขนาดของต่อมลูกหมากในกรณีใช้ฮอร์โมนเพศชาย (ในสัตว์ทดลอง) จึงมีคุณสมบัติป้องกันต่อมลูกหมากโต (Benign prostate hypertrophy- BPH)

มีการศึกษาที่พบว่า โสมแดงเกาหลีลดความรุนแรงของการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ ได้ เนื่องจากโสมมีคุณสมบัติป้องกันการอักเสบและการปลดปล่อยอนุมูลอิสระที่เกิดจากการติดเชื้อ
