

# BYLINA NESMRTELNOSTI

Pod lidovým označením pětिलistý ženšen se skrývá **jiaogulan** (*Gynostemma pentaphyllum*), který patří mezi tradiční léčivky v jižní Číně. Nebývalou měrou posiluje imunitu, povzbuzuje životní energii, mírní neblahý dopad stresu a předchází infarktu, mrtvici, a dokonce i rakovině.

**T**ato bylina z čeledi tykvovitých (*Cucurbitaceae*) se dřív využívala spíše jen lokálně, nicméně díky pozoruhodným vlastnos-

Dospěli k závěru, že se jedná o výrazný antioxidant, jež působí protizánětlivě, detoxikuje, podporuje vykašlávání a normalizuje srdeční rytmus.

zické zátěži, brzdí růst některých nádorů a snižuje nepříznivý dopad hormonální léčby. Podobně účinkuje i na lidi, takže se jednoznačně ukázalo, že je pro zdraví přímo požehnaním.



**Popínavá rostlinka s nasládlými lístky sloužila v obdobích hladomoru jako náhražka zeleniny.**

tem se stala populární i v dalších zemích. Používá se tedy nejen v Číně, ale také v Japonsku, Thajsku, Koreji a Vietnamu. Nedávno se objevila rovněž v našich čajovnách.

## PRO VYTRVALOST A SÍLU

Číňané jí říkají také *xiancao*. Má sladkou a mírně nahořklou chuť, neutrální a teplou povahu. Tato popínavka byla zřejmě poprvé popsána začátkem 15. století, kdy byla ve starobylé asijské říši doporučována v obdobích hladomoru. Nasládlé lístky ji tak povýšily na chutnou náhražku zeleniny.

Zhruba před třiceti lety čínští vědci zjistili, že se v některých vesničkách na jihu poměrně vysoké procento obyvatel dožívá až 100 let a rakovina se zde takřka nevyskytuje. Mezi hlavními důvody uvádějí, že jiaogulanem si místní dodávali energii a posilovali vytrvalost a sílu. Nálev z této rostliny pili i po namáhavé práci, aby zahnali únavu.

Lidé obývající jižní pohoří jí přičítají omlazující moc a tvrdí, že pomáhá při nachlazení a infekčních chorobách. Někteří její příznivci se domnívají, že je lepší než ženšen. Odborníci proto začali zkoumat její účinky na zvířatech i lidech.

**Tradiční příprava je obdobná jako u fermentovaných čajů, to znamená, že 1 lžičku byliny zalijeme 200 ml vařící vody a necháme 5 minut luhovat. Denní dávka by však neměla překročit 4 šálky.**

## NEVLASTNÍ SESTRA ŽENŠENU

V Japonsku se dostala do centra zájmu v polovině 70. let minulého století, a to při hledání alternativního sladidla. Odborníci zkoumali stévii sladkou a ze stejného důvodu se zaměřili i na jiaogulan (japonsky *amachazuru*). Rozbory ukázaly, že se některé látky podobají těm, které se nacházejí v ženšenu, přestože se nejedná o příbuzné rostliny. Překvapením bylo, že ženšen obsahuje 28 saponinů, kdežto jiaogulan dokonce až 82. Tyto sloučeniny jsou rozpustné v oleji i ve vodě, když se s ní protřepou, vznikne pěna. „Pětिलistý ženšen“ obsahuje také steroly (ergostan, cholestan, stigmasteran) a flavonové glykosidy jako třeba rutin.

Při laboratorních pokusech na myších se prokázalo, že zvyšuje jejich vytrvalost a sílu při fy-

## STOP ZHOUBNÉMU BUJENÍ

Čínský název *xiancao* napovídá, že je považována za bylinu nesmrtelnosti. Vědecky bylo prokázáno, že v buňkách zvyšuje množství silného antioxidantu, superoxidu dismutázy. Rovněž podporuje aktivitu makrofágů, T-lymfocytů a brzdí rakovinové bujení, neboť dokáže přerušit zhoubný proces dělení nádorových buněk.

Dále stimuluje slezinu a žaludek, podporuje chuť k jídlu a zahání nespavost. Její antioxidantní schopnosti chrání játra před poškozením léky, chemickými látkami nebo nadměrným množstvím alkoholu. Při podání zvířatům s oslabenou, nebo naopak nadměrnou imunitou se tyto funkce normalizovaly.

## ZALAHODÍ I CESTOVATELŮM

Jiaogulan posiluje srdce, snižuje lepivost krevních destiček a brání tak tvorbě plaku v cévách, který zvyšuje riziko infarktu a mozkové mrtvice. Prokazatelně snižuje vysoký krevní tlak, hladinu tuků i cukru v krvi a zdá se, že si poradí i s cholesterolem. Ve směsi s *dangshenem* (pazvonek chloupkatý, *Codonopsis pilosula*) se doporučuje při zdravotních obtížích, vyvolaných časovým posunem nebo vysokou nadmořskou výškou.

Výjimečně se při užívání této byliny objevuje žaludeční nevolnost, případně střevní



**Plodem tradiční čínské léčivky je modročerná bobule.**

potiže. Rovněž může prodloužit dobu srážlivosti krve čili by se neměla podávat současně s léky ředícími krev, například aspirinem.

**Jana ARCIMOVIČOVÁ**