

**DOBŘE ČAJE pro inspiraci, pohodu a lepší zdraví ® [www.dobrecaje.cz](http://www.dobrecaje.cz)  
JIAOGULAN bylinný čaj z pětिलistého ženšenu ® [www.jiaogulan.cz](http://www.jiaogulan.cz)  
info@dobrecaje.cz & [www.e-prodavac.cz/jiaogulan](http://www.e-prodavac.cz/jiaogulan) & mobil: +420 732 140 323**

## **Thajský Jiaogulan je významným adaptogenem a antioxidantem**

Jiaogulan (lat. Gynostemma pentaphyllum) označovaný též jmény „pětिलistý ženšen“, Amachazuru, Xiancao aj., je ve východní medicíně známý několik století. Jako divoká bylina roste v některých horských oblastech Thajska, Číny, Korei, Japonska, Indie a jeho léčebné vlastnosti byly využívány od pradávna. První písemná zmínka pochází z Číny a poprvé byl podrobně popsán a vyobrazen v roce 1578. Do kategorie adaptogenů byl zařazen teprve před několika desetiletími. Stalo se tak po objevu tzv. "adaptogenních účinků" některých látek (především rostlin) sovětským vědcem N.V. Lazarevem (1947) a dále propracováním jejich klasifikace I.I. Berkhmanem (1958), žákem Dr. Lazareva.

Dle Berkhmana má látka s adaptogenními účinky obecně splňovat následující hlavní kritéria:

- ⇒ **musí nespécificky zvyšovat odolnost organismu proti různým negativním vlivům** (fyzikálním, chemickým a biologickým, včetně infekcí)
- ⇒ **její účinek musí normalizovat patologické stavy a vychýlené funkce organismu bez ohledu na to, čím byly tyto stavy vyvolány a jaké jsou povahy**
- ⇒ **musí být neškodná a v organismu působit minimální narušení jeho normálních fyziologických pochodů**

Jiaogulan je rostlinou, ve které se nacházejí a jsou prokázány látky, které splňují uvedené podmínky. V Jiaogulanu je identifikován **čtyřnásobně vyšší obsah účinných látek** (především saponinů) **než má kořen ženšenu!** Kromě saponinů obsahuje Jiaogulan velké množství dalších synergicky působících bioaktivních látek jako jsou flavonoidy, polysacharidy, aminokyseliny, vitamíny, minerály a stopové prvky.

Rostlinám s adaptogenním působením na zdraví člověka je v posledních desetiletích věnována zvýšená pozornost. Jejich intenzivnímu výzkumu se věnují renomovaná pracoviště v řadě zemí, nejen v Asii (v minulosti byl dokonce Jiaogulan zkoumán i v bývalém východním Německu a v Československu). Stejnému zájmu se těšily a těší i rostliny obsahující látky s antioxidačními účinky (látky se schopností v lidském organismu likvidovat volné kyslíkové radikály a bránit tak buněčné struktury a makromolekuly před oxidačním poškozením, přispívajícím dle moderních teorií ke vzniku nádorových onemocnění a aterosklerózy).

## **Výjimečné působení thajského Jiaogulanu na zdraví**

Jiaogulan v sobě zahrnuje „schopnosti adaptogenní i antioxidační“ a je tak svým způsobem výjimečný. Právem se předpokládá, že z takových rostlin jako je Jiaogulan mohou být v blízké budoucnosti vyráběna účinná farmaka proti dosud těžko léčitelným či nevléčitelným chorobám. Publikované vědecké práce uvádějí prokázány pozitivní vliv Jiaogulanu na lidský organismus zejména v následujících oblastech:

- ⇒ **reguluje krevní tlak (nízký zvyšuje, vysoký snižuje)**
- ⇒ **příznivě působí na ochranu jater před toxickými látkami (antitoxické působení)**

- ⇒ podporuje imunitu a odolnost těla vůči stresu, zvyšuje výkonnost, vytrvalost a sílu
- ⇒ působí pozitivně na vylučovací systém (močové cesty, močový měchýř, ledviny)
- ⇒ reguluje hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- ⇒ ovlivňuje pozitivně psychickou rovnováhu a působí proti nespavosti
- ⇒ příznivě působí na celý kardiovaskulární systém a zejména srdce
- ⇒ působí jako velmi silný vnitrobuněčný antioxidant a napomáhá dlouhověkosti
- ⇒ velmi vhodný po chemoterapii a radioterapii (i jako prevence rakovinového bujení)
- ⇒ pomáhá doplňovat fyzickou i psychickou energii (bez pozdější vyčerpanosti)
- ⇒ podporuje dýchací ústrojí, snižuje horečku
- ⇒ zlepšuje funkci pohlavních orgánů a příznivě působí na ženské reprodukční orgány
- ⇒ vhodný při léčbě diabetiků, pacientů s hepatitidou B a chronickou bronchitidou
- ⇒ aktivuje všechny druhy metabolismu (bílkovin, tuků a uhlohydrátů) a přispívá tak k redukci nadváhy (a udržení optimální váhy)

## **Thajský Jiaogulan se připravuje a pije jako běžný čaj**

Skoro každý člověk se s bylinami a bylinnými čaji setkal v době nemoci. Přetrpěl požívání mnohdy nechutných bylinných nálevů a zapamatoval si, že čaj z bylin je až to poslední co by chtěl konzumovat. Thajský Jiaogulan má moc tuto zkušenost zvrátit a poopravit. Jeho zvláštní příjemná vůně, vynikající chuť, jiskrný žlutý nálev, **nevšední dlouhá (sladká) dochuť a snadná příprava** zlomí jakýkoliv odpor k bylinám.

Příprava a pití Jiaogulanu poskytuje obdobné zážitky jako konzumace nejkvalitnějších zelených čajů. Nálev připravíme tak, že luhujeme 1g suchého listu (cca jedna čajová lžička) v 250 ml horké vody po dobu 3-5 minut, dle chuti. Již třiminutový nálev je nebyvale silný a aromatický. Typická sladká dochuť („aftertaste“) svou nevtíravou plností okouzlí každého a podobně jako u vína vybízí k dalšímu doušku.

V severním Thajsku se lze setkat s různou přípravou Jiaogulanu. Nejběžnější je luhováním horkou vodou nebo krátké povaření. Získaný nálev se pije horký nebo zchladlý, ihned po přípravě stejně jako čaj. Velmi populární je pití nálevu vychlazeného v lednici a podávaného ve sklenici s kostkami ledu. Speciální přípravou je získání „slunečního čaje“, kdy se čerstvý nálev nalije do sklenice a po odstátí na přímém slunci (1 až 2 hodiny) se zchladí a podává s ledem. Pro opravdové vychutnání síly Jiaogulanu se doporučuje nálev připravený povařením (1-3 minuty) vlít do termosky i s listy a pak popíjet.

Milovníci čaje si mohou dopřát přípravu Jiaogulanu tradiční čínskou metodou „Kung Fu Cha“ v malé konvičce (cca 150-250 ml), kdy se použijí alespoň dvě čajové lžičky suchého listu. První nálev sléváme cca po 15–30 sekundách luhování, další po minutě i delší době (podle chuti). Nálev sléváme přes jemné sítko, nejlépe do jiné konvičky či džbánu. Obvykle připravujeme tři i více nálevů. Pro dokonalý požitek z vůně je vhodné použít čichací šálek (tzv. „čichátko“).

**Všechna práva vyhrazena © DOBRÉ ČAJE pro inspiraci, pohodu a lepší zdraví®. Založeno 2005.  
Poslední aktualizace textu - květen 2009.**