

# Jiao Gulan Tee

## EINFÜHRUNG

Die Jiaogulanpflanze (*Gynostemma pentaphyllum*) stammt ursprünglich aus den Wäldern Chinas und bedeutet übersetzt "Gewundene Rankenorchidee". Sie gehört zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Teile der Pflanze werden als Gemüse, Salat oder Tee zubereitet.

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Jiaogulan als Neuling. Die Pflanze gedieh ursprünglich in den südlichen Bergregionen, weit abgelegenen vom zentralen Mittelpunkt Chinas und der dort entwickelten Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Die wild wachsende Pflanze wurde ausschließlich durch die einheimische Bevölkerung als Teegetränk genutzt. Die hohe Zahl der über 100-Jährigen in diesem Teil Chinas wird auf den Konsum der Pflanze zurückgeführt. Die Einheimischen dort sagen "Sie wirkt besser als Ginseng", daher auch die Bezeichnung Xiancao, Kraut der Unsterblichkeit.

Erst in den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts stießen zwei Forschergruppen mehr zufällig und unabhängig voneinander auf das Heilkraut.

Jiaogulan besitzt eine leichte, lakritzähnliche Süße. Als man die Pflanze auf ihre Inhaltsstoffe untersuchte, um zu erforschen, ob sie sich als Zuckerersatzstoff eignet (wie Stevia), gelang es den überraschten Forschern, 82 unterschiedliche Pflanzenglykoside zu isolieren, die äußerst wirksamen Saponine, die den menschlichen Steroidhormonen sehr ähnlich sind. Die bekannteste chinesische Heilpflanze, der Ginseng, wartet lediglich mit 28 Varianten dieser Stoffgruppe auf. Zudem konnte man feststellen, dass Jiaogulan enorm viele Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Spurenelemente enthält und als Antioxidans und Adaptogen wirkt. Jiaogulan wird speziell von Frauen geschätzt und auch "Frauenginseng" genannt. Es hat keinerlei Nebenwirkungen und wirkt immer ausgleichend und balancierend, immunsystemstärkend, blutbildend, krebshemmend, stressabbauend und stoffwechselfördernd. Das gesundheitsfördernde Potenzial des Jiaogulans wird weltweit als hochgradig eingestuft, was bis heute in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und eindrucksvoll belegt werden konnte.

## HEILWIRKUNG

Jiaogulan wirkt als Antioxidans und Adaptogen. Adaptogene sind pflanzliche Zubereitungen, die dem Organismus helfen, sich an Stresssituationen anzupassen und einen positiven Effekt bei Stress-induzierten Krankheiten ausüben.

Die in Jiaogulan enthaltenen Gypenoside regen die körpereigene Superoxiddismutase an– ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor Arteriosklerose fördernden freien Radikalen schützt. Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von 20 mg Gypenosiden täglich, einen Monat lang eingenommen, den Superoxiddismutase-Spiegel auf Niveau von Jugendlichen bringt.

Außerdem verbessert Jiaogulan die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine Durchblutung. Der Blutdruck wird, wie bei Ginseng, im normalen Bereich gehalten, zu niedriger Blutdruck wird angehoben.

Ausserdem hat Jiaogulan folgende Wirkungen: LDL-Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker werden gesenkt, Stärkung des Immunsystems, Krebsnachbehandlung (starkes Antioxidans, blutbildend z. B. nach Chemotherapie oder Bestrahlungen), vorbeugend gegen Schlaganfall und Herzinfarkt, hoher oder tiefer Blutdruck (blutdruckausgleichend), Beruhigung und Stärkung der Nerven, Steigerung der Ausdauerleistung

## INHALTSSTOFFE

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe: Saponine (82 Saponine, 4 davon identisch mit Ginseng), Flavonoide, Polysaccharide, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe

## ANWENDUNG

2-3 Tassen Tee pro Tag trinken.

## KONTRAINDIKATIONEN

Keine bekannt