

## JIAOGULAN

- Jiaogulan, auch Gynostemma pentaphyllum oder Xiancao (übersetzt so viel wie „Kraut der Unsterblichkeit“), ist viermal so reich an Stress reduzierenden Saponinen, den Gypenosiden als Ginseng - ohne zu überreizen, wie das bei Ginseng oft der Fall ist
- In der Region Guizhou wird das Kraut seit zumindest 700 Jahren täglich als Tee getrunken und soll zur hohen Zahl an über 100jährigen beitragen

### WIRKUNGEN

#### Stress:

- Jiaogulan ist ein Adaptogen, es hilft dem Körper dabei, sich an Stresssituationen anzupassen. Seine Gypenoside verhindern stressbedingte Erkrankungen

#### Antioxidans:

- Regt das körpereigene Enzym Superoxiddismutase an – ein äußerst wirksames Antioxidans, das unter anderem die Gefäße vor freien Radikalen schützt, die Arteriosklerose fördern
- Untersuchungen zeigten, dass die Einnahme von 20 mg Gypenosiden einen Monat lang täglich den Superoxiddismutase-Spiegel sogar auf das Niveau von einem Jugendlichen bringt

#### Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Verbessert die Pumpleistung des Herzens und damit auch die allgemeine Durchblutung
- Reguliert den Blutdruck, er wird, wie bei Ginseng, im normalen Bereich gehalten. Zu niedriger Blutdruck wird angehoben
- Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und dem blutdrucksenkenden Medikament Indapamide kam man mit Jiaogulan nahe an die Wirkung des Medikaments heran, Ginseng war nur halb so wirksam
- LDL-Cholesterin, Triglyceride und Übergewicht werden gesenkt
- Der Verklumpung der Blutplättchen wird entgegengewirkt, Thrombosen vorgebeugt
- Hat sogar auf den Herzrhythmus des Ungeborenen erstaunliche Auswirkungen. Bei 30 Schwangeren, bei denen Herzrhythmen der Föten festgestellt wurden, war der Erfolg 100 %

#### Nerven:

- Gleicht das zentrale Nervensystem aus, wirkt beruhigend auf überbeanspruchte und anregend auf schwache Nerven
- Macht gelassener, ideal, wenn man die Nerven bewahren muss – vor Wettkämpfen, Prüfungen oder Terminen
- Schnellere Erholung nach Anstrengung
- Sorgt für besseren Schlaf, wenn Sorgen und Ängste plagen. Eine Studie mit 112 schlafgestörten Patienten ergab einen Erfolg von 89 % bis 95 %
- Wirkt auf das Gedächtnis und die Impulsleitung durch die optischen Nervenbahnen (wichtig bei MS-Patienten)

#### Tonikum, Milz-Qi-Schwäche:

- Qi-Tonikum in der TCM, die thermische Wirkung ist kalt, Hitze ausleitend, entgiftend und entzündungshemmend. Der Geschmack ist süß/bitter, Organbezug: Lunge und Milz
- Für Ältere und Geschwächte: Qi-Tonika wirken gegen Krankheiten, die durch Energiemangel entstanden sind
- Sie kräftigen vor allem die Energie in Lunge und Milz, in denen sich Leere-Erscheinungen besonders deutlich zeigen. Die Milz regelt die Verteilung der Nahrungsstoffe. Ist sie "leer", zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Kälte. Sind die Lungen "leer", treten Symptome wie Energiemangel und traurige Stimmung auf. Jedenfalls entsteht Schwäche, wie sie oft ältere Menschen haben
- Verbessert die Nieren-, Lungen- und Milzfunktion, körperliche Kraft nimmt zu, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit gehen zurück

**Leber:**

- Schützt die Leber vor Giften und fördert die Fettverbrennung
- Hepatitis: Eine dreimonatige Studie an 100 Hepatitis B-Patienten erbrachte eine Erfolgsrate von 89 %, eine weitere an 200 Patienten kam zu ähnlichen Ergebnissen

**Diabetes:**

- Senkt Blutzucker, eine Studie an 46 Diabetikern Typ II zeigte eine Verbesserung um 89 %

**Immunsystem:**

- Fördert die Bildung weißer Blutkörperchen (wichtig bei Immunschwäche und nach Chemo- oder Strahlentherapie). Das Immunsystem profitiert durch Stärkung und Aktivierung der Lymphozyten und der NK-Zellen (natürliche Killerzellen). Die krebshemmende Wirkung wird auf den Gehalt an Glycosid Ginsenosid Rh2, zurückgeführt

**Magen:**

- Hilft oft bei Gastritis, entzündungshemmend, entlastet die Psyche, stressmindernd

**Lunge:**

- Eine Studie an Bronchitis-Patienten brachte in 86 Fällen eine Erfolgsrate von 93 %, eine weitere mit 96 Fällen zeigte zu 92 % Erfolg

**Sport:**

- Reduziert die Milchsäurekonzentration (Muskelkater)
- Verbessert die anaerobe Leistung und das Verhältnis von Testosteron zu Cortisol im Blut
- Nerven ausgleichend, kräftigend und reaktionsfördernd vor dem Wettkampf

**ZU BEACHTEN**

- Bei höheren Dosierungen die blutverdünnende Wirkung beachten
- Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht