

# Jiaogulan

Gynostemma pentaphyllum

Info von <https://gesund-im-net.de/>

**Jiaogulan**, auch *Miracle Grass* und *Fünfblättriger Ginseng* genannt, gibt neue Kraft und Energie ohne den Einsatz von Teeinen. Ein Aufguss aus den süß-herb schmeckenden Blättern wird seit Jahrhunderten in den bergigen Regionen Südchinas als belebender, verjüngender und täglich getrunken Tee verwendet.

Der in dieser Gegend übliche Name "Xiancao" heißt so viel wie *Kraut der Unsterblichkeit* und die Leute dort sagen:

**"Es wirkt wie Ginseng, ist aber besser als Ginseng."**



In der Provinz Guizhou wird der überdurchschnittliche Anteil an über 100-jährigen auf den dort verbreiteten Genuss von Jiaogulan-Tee zurückgeführt. Erst 1976 wurden, rein zufällig, bei wissenschaftlicher Suche nach Möglichkeiten für ein neues kalorienarmes Süßungsmittel, in Jiaogulan die gleichen Substanzen entdeckt, für die Ginseng berühmt geworden ist - die Ginsenoside.

Seit einigen Jahren wird dieses Kraut aber nicht nur in China und Japan, sondern auch in den USA und jetzt in Europa zunehmend als preisgünstige Alternative zu Ginseng beliebter. Die Inhaltsstoffe sind tatsächlich zum Teil mit denen von Ginseng identisch.

Jiaogulan enthält sogar noch eine eigene Klasse von Saponinen, die so genannten Gypenoside, die hauptsächlich für die wohltuende Wirkung verantwortlich sind.

## JIAOGULAN - Forschung

Die nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekte haben dazu geführt, dass Jiaogulan in ganz China an vielen Krankenhäusern als Heilmittel eingesetzt wird.

Es ist an der Zeit, dass auch hierzulande naturkundlich orientierte Behandler den Gebrauch von Jiaogulan und Produkten auf Basis dieser Pflanze als positive Ergänzung in ihre Behandlungskonzepte mit einbeziehen.

## Erforschte Wirkungen

Antioxidans, Adaptogen, Verbesserung von Herz-/Kreislauf-, Senkung erhöhten, Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall, Stärkung des Immunsystems-Förderung der Abwehrkräfte (Durch die Erhöhung der Bildung weißer Blutkörperchen, Immunstärkung, Linderung chronischer Bronchitis, Jiaogulan hilft bei Lebererkrankungen.

Als echtes Adaptogen hat Jiaogulan keinerlei Nebenwirkung, kann nie überdosiert werden und wirkt immer ausgleichend.

Xiancao, Kraut der Unsterblichkeit, wie es in China auch genannt wird, wurde 1987 entdeckt und an der Hochschule von Guiang in einem Langzeit-Forschungsprojekt unter Leitung von Dr. Jialiu Liu, in einem Team von 16 Wissenschaftlern aus verschiedenen Fachrichtungen untersucht.

Die Ergebnisse dieser Forschung hat Dr. Jialiu Liu in seinem Buch *Jiaogulan - China's Immortality Herb* zusammen mit Michael Blumert veröffentlicht: ISBN 9783-932961-5 (deutsch)

## Jiaogulan - China's Immortality Herb

### aus dem Buch von Dr. Jialiu Liu:

- Adaptogen: Jiaogulan verfügt über eine Reihe von ausgleichend wirkenden Saponinen, die teils mit denen von Ginseng (*Panax ginseng*) chemisch identisch sind, und teils eine eigene Klasse bilden, die Gypenoside. Diese verhindern durch Stress bedingte Krankheiten.
- Antioxidans: Es wurde eine Anregung des wirksamen, körpereigenen Enzyms Superoxiddismutase (OSD), nachgewiesen, welches ein äußerst wirksames Antioxidans ist.
- Herzstärkungsmittel: Verbessert 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, zu hoher gesenkt.
- Gegen zuviel Cholesterin: Jiaogulan senkt vor allem den LDL-Spiegel, und auch die Triglyceride. Deshalb auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.
- Jiaogulan verhindert die Verklumpung der Blutplättchen, sodass die Gefahr, dass lebensbedrohliche Blutgerinnsel entstehen erheblich sinkt (Schlaganfall, Herzinfarkt). Wirksam auch präventiv gegen Thrombosen.
- Immunsystem: Tätigkeit der Lymphozyten wird gestärkt bei Kranken wie bei Gesunden.
- Blutbildend: Besonders die Bildung weißer Blutkörperchen wird unterstützt. Nützlich zur Rekonvaleszenz nach Chemotherapie oder radiologischer Behandlung.
- Senkt Blutzucker und Blutfette.
- Krebshemmend: Ginsenosid Rh2 ist ein im Ginseng (*Panax Ginseng*) in einer Menge von 0,001% vorkommendes, besonders tumorhemmendes Glykosid. *Gynostemma pentaphyllum* enthält auch genau dieses Glykosid - aber in wesentlich größerer Konzentration.
- Stressabbauend: Ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem: Überdrehte Nerven werden beruhigt, kraftlose wieder angeregt. Die Gesamtheit der Wirkungen bewirkt eine bessere Stressverträglichkeit des Organismus und, bei Sportlern wichtig, eine Steigerung der Ausdauerleistungen.
- Stoffwechselfördernd: Durch das Zusammenspiel von besserer Kapillar- und Herzdurchblutung, Verbesserung des Blutbildes und anderen Faktoren erklärt sich die stoffwechselanregende Wirkung.

## INFO vom Importeur

Wir können Ihnen inzwischen ein erstklassiges Produkt aus Wildsammlung anbieten. Die Pflanze wird bei der Ernte nicht zerstört. Es werden nur die jungen Blätter gesammelt.

Dieses Kraut wird in den noch kaum berührten Wäldern von Zhang Jia Jie, in der Provinz von Hunan gesammelt. Es werden keine Konservierungsstoffe, Pestizide, Fungizide, Geschmackstoffe oder Füllstoffen eingesetzt. Um sicher zu gehen haben wir unseren Jiaogulan beim Bremer Umweltinstitut auf 362 Schadstoffe untersuchen lassen, mit sehr gutem Ergebnis.

Man weiß inzwischen aus den Naturheilverfahren, dass Wildkräuter um einiges wirksamer sind als gezüchtete Pflanzen.

Es hatte eine Weile gedauert, bis wir diese Qualität gefunden hatten. Unsere ersten Erfahrungen mit Jiaogulan waren recht abenteuerlich. Extrem schlechte Qualität, hauptsächlich nur Stängel, zerhacktes, undefinierbares Grünzeug. Dazu schmeckte das Ganze noch bitter.

([www.tausendkraut.de](http://www.tausendkraut.de))

Jiaogulantee sollten Sie sehr vorsichtig dosieren, falls sie gleichzeitig die Blutgerinnung beeinflussende Medikamenten (z.B. Marcumar) einnehmen. Die Wirkung könnte zu stark werden.

## Zubereitung:

etwa 1-2 Teelöffel auf einen Liter kochenden Wasser, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen



- mit 1 Teelöffel wird der Tee „dünner“ und kann zur Unterstützung bei Entgiftungen und Ausleitungen unbegrenzt getrunken werden, auch erkaltet
- mit 2 Teelöffeln schmeckt er wesentlich intensiver; 1 Liter täglich wird empfohlen (auch bei Naturprodukten sollte man nicht übertreiben)
- ein zweiter Aufguss ist möglich und empfehlenswert, selbst ein dritter
- sie haben richtig dosiert, wenn der Tee eine schöne helle, gelbe Farbe hat und leicht süß schmeckt
- wenn der Tee einen strengen oder bitteren Geschmack bekommt, haben Sie überdosiert
- Beim Aufbrühen bildet sich etwas Schaum. Das ist das Zeichen für das Vorhandensein von Saponinen
- Teebeutel machen nicht viel Sinn, da der Tee, wenn er aufgebrüht wird, sich extrem vergrößert

*Aus rechtlichen Gründen müssen wir darauf hinweisen, dass dieses Jiaogulan kein Medikament darstellt und nicht den Arztbesuch ersetzt. In Deutschland darf Jiaogulan nur als „Dekoware“ verkauft werden.*

## Produktinfos:

<https://gesund-im-net.de/selbsthilfe/jiaogulan.htm>

<https://gesund-im-net.de/georg/kraeuter.htm#j>

Einkaufen: <https://gesund-im-net.de/shop.htm>

QR-Code von GiN

Gesund-im-Net

**Wir beraten Sie gerne!**



**GiN**