



BYDLENÍ, ZAHRADA 08. 02. 2021

Říká vám něco gynostema pětilistá? Říká se jí také jižní ženšen anebo rostlina nesmrtelnosti. Pěstovat si ji můžete snadno i doma

Gynostema pětilistá je bylinou, o které není moc slyšet. Ale její účinky vás rozhodně zaujmout. Gynostema dokáže zbavit únavy, nabije energií a dodá sílu. Právě díky jejím účinkům na lidský organismus se jí začalo přezdívat také jižní ženšen nebo bylina dlouhověkosti. Jaká je pravda? Stojí za to ji ozkoušet?

Gynostema je zázračnou bylinou. **Tradiční čínská medicína ji dokonce pokládá na rostlinu, jejíž užívání prodlužuje věk.** Lidé, kteří ji zde pijí jako čaj se totiž dožívají vyššího věku, navíc je zde i menší procento onemocnění rakovinou. Mají také **lepší fyzickou kondici, vytrvalosti a**

rychlejší reakce. Rostlina pochází sice z hor jižní Číny, ale roste i v Thajsku a Japonsku.

Gynostema pro zdravé i nemocné

Gynostema pětilistá byla už v 70. letech minulého století **podrobena vědeckým testům**. A to hlavně z toho důvodu, že v oblastech, kde z ní lidé popíjeli čaj, byl téměř nulový výskyt rakoviny a dožít se zde věku nad 100 let nebylo žádnou výjimkou. Zjistilo se tak, že **rostlina obsahuje mnoho prospěšných látek**. Rovnou ji tak zařadili mezi **antioxidanty, antistresory a harmonizátory**. Obsahuje až čtyřnásobné množství léčivých látek ve srovnání s ženšenem, zejména saponinů.

Největší přednost má gynostema v tom, že umí, jako jedna z mála, **regulovat krevní tlak**. Nízký zvyšuje a vysoký snižuje. Gynostema dále také posiluje obranyschopnost organismu, srovnává cholesterol, léčí nespavost, **zlepšuje funkci ledvin a reguluje hladinu cukru v krvi**. Jako prevence je vhodná proti infekční žloutence, rakovině, mrtvici a infarktu. Navíc kladně ovlivňuje trávení a zlepšuje soustředění. Aktivuje metabolismus a **omezuje zánětlivé procesy v těle**. Výtažek z listů i čaj se odedávna používá jako **prostředek k potlačení zánětů**, ke snížení teploty, vykazuje antitoxické účinky.

Gynostema chutná a čaji i v salátu

Gynostema se **dá sehnat v zahradnictví** nebo na internetu. Nejlepší z ní je čaj. Připravíte si ho tak, že přibližně jednu lžičku sušených nebo čerstvých lístků nasypete do šálku a budete je tři minuty louhovat ve vroucí vodě. **Doporučená denní dávka jsou čtyři šálky za den**. Čerstvé mladé lístky můžete ale také nadrobno nasekat do oblíbeného zeleninového salátu, případně přidat na upečené či grilované maso. U této rostliny **nebyly vysledovány žádné vedlejší nežádoucí účinky**.



Gynostema na vlastní zahrádce

Divoce roste v horských lesích, jež jsou stále zahalené mlžným příkrovem, ale **běžně se už po celá staletí pěstuje na polích, kde vyžaduje vhodnou oporu**. A chtěli byste si ji letos vypěstovat na vlastní zahrádce? Jděte do toho. **Gynostema roste vlastně jako liána**. Je tedy ideální zasadit ji do závěsného květináče. Během léta se vytáhne třeba i o dva metry. Počítejte i s tím, že **bude mít hodně nových výhonků**. Nejlépe se jí bude dařit v polostínu. Preferuje také humózní vlhkou zeminu. Budete-li používat hnojiva, pak výhradně organická. Gynostema roste bujně a rychle. **Květ je nevýrazný, zelenkavý** a a plod také není nijak výrazný.

Gynostema je mrazuvzdorná a vydrží až do -15°C (podle některých pramenů dokonce až do -20°C), ale **silnější mrazy ji mohou poškodit**. Gynostema se na zimu zatahuje a přežívá jen podzemní část. **Rostlina se množí řízkem, nikoliv semeny**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)