

Ein Heilgeschenk der Natur:

Jiao-Gu-Lan

„Das Kraut der Unsterblichkeit“

Wie kann es sein, dass eine Pflanze, die bei den Chinesen seit Jahrhunderten als Xiancao oder „Kraut der Unsterblichkeit“ bekannt ist, in Europa bis zum Jahr 2007 unbekannt blieb? Die Frage lässt sich nicht einfach beantworten. Zwar kennen die Einheimischen die Pflanze seit Jahrhunderten, aber die Wissenschaft hat lange Zeit benötigt, bis sie erkannte, welche Kräfte in diesem Kraut enthalten sind. Jiao-gu-lan wurde 1976 von der modernen Wissenschaft „entdeckt“ nachdem japanische Forscher die bemerkenswerten Wirkungen untersucht und erstmals auch dokumentiert hatten.

Wirkungen des Jiao-gu-lan (ausgesprochen „Dscho-gu-lan“)

1. **Adaptogen:** Jiao-gu-lan verfügt über ausreichend wirkende Saponine, die teils identisch mit Panax Ginseng, teils die eigenständigen Gruppe der Gypenoside bilden. Verhindert stressbedingte Krankheiten.
2. **Antioxidantien:** Jiao-gu-lan regt die Produktion des körpereigenen, höchst wirkungsvollen Enzyms Superoxidismutase (SOD) nachhaltig an.
3. **Cholesterin:** Jiao-gu-lan senkt die Triglyceride und fördert auch eine gewichtsreduzierende Wirkung bei Übergewicht.
4. **Blutbildend:** Nach einer chemo- oder strahlentherapeutischen Behandlung aktiviert Jiao-gu-lan die Bildung weißer Blutkörper.
5. **Bluthochdruck:** Ähnlich wie bei Ginseng hält Jiao-gu-lan den Blutdruck im normalen Bereich und fördert bei niedrigem Blutdruck seine Anhebung.
6. **Diabetes:** Jiao-gu-lan senkt den Blutzuckerspiegel und auch die Blutfette.
7. **Herzstärkend:** Jiao-gu-lan verbessert die Pumpleistung des Herzens und sorgt damit für eine bessere Durchblutung.
8. **Immunsystem:** Die Tätigkeit der Lymphozyten wird gestärkt; bei Kranken und Gesunden.
9. **Krebshemmend:** Ähnlich wie die Ginsenoside im Ginseng helfen die Glykoside im Jiao-gu-lan. Allerdings ist die Konzentration im Jiao-gu-lan deutlich größer.
10. **Schlaganfall und Herzinfarkt:** Jiao-gu-lan verhindert die Verklumpung von Blutplättchen, wodurch die Gefahr von Blutgerinnseln erheblich sinkt. Auch als Prävention gegen Thrombosen geeignet.
11. **Stoffwechselfördernd:** Durch das bessere Zusammenspiel von Kapillar- und Herzdurchblutung, Verbesserung des Blutbildes und anderer Faktoren erklärt sich die stoffwechselanregende Wirkung.
12. **Stressabbauend:** Jiao-gu-lan hat ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem. Überdrehte Nerven werden beruhigt, kraftlose wieder angeregt. Dies bewirkt eine bessere Stressverträglichkeit des gesamten Organismus, und bei Sportlern eine Steigerung der Ausdauerleistung.

Die Anwendung von Jiao-gu-lan

Jiao-gu-lan Tee: 2-3 TL Jiao-gu-lan Tee (getrocknet oder frische Blätter) auf eine Kanne mit kochendem Wasser. Mindestens 3 Minuten ziehen lassen.

Eine Informationssammlung aus Veröffentlichungen in medizinischen Fachzeitschriften und aus dem Internet.

Mit uns bleiben Sie gesund!