

GYNOSTEMA PĚTILISTÁ

*Gynostemma
pentaphyllum*

Gynostema päťlistá

Další jména:
Jiaogulan,



ÚČINNÉ LÁTKY

Gypenosidy (damaranové saponiny) – podobné ginsenosidům ženšenu pravého, fytosteroly (beta-sitosterol, isofukosterol, stigmasterol), flavonoidy (kvercetin, rutin, kempferol, isorhamnetin, cirsiol, ombuin), vitamíny, minerály.

ÚČINKY

Protizánětlivý, antioxidační, imunostimulační, protinádorový, upravuje hospodaření s tuky, upravuje také hospodaření cukrů a působí proti cukrovce 2. typu, ochraňuje nervy a působí proti úzkostem.

POUŽITÍ

Jako podpůrný prostředek při léčbě cukrovky 2. typu, u pacientů s vyšším obsahem krevních tuků v krvi, k ochraně nervů a zlepšení mozkových funkcí (předpokládá se možné využití u Alzheimerovy demence a Parkinsonovy choroby).

BEZPEČNOST

Gynostema je považována za bezpečnou, netoxickou bylinu, je možné ji užívat dlouhodobě, v těhotenství a při kojení se pro nedostatek informací užívat nedoporučuje.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Užívá se nadzemní část, nálev: 3-6g listů na šálek čaje 2xdenně, standardizovaný extrakt na 45%gypenosidů 500-820mg/den.

Zdroje:

LIANG, Hai-Zhen, et al. Dammarane-type saponins from *Gynostemma pentaphyllum* and their anti-aging activities via up-regulating mitochondria related proteins. *Phytochemistry*, 2023, 113744.

RAZMOVSKI-NAUMOVSKI, Valentina, et al. Chemistry and pharmacology of *Gynostemma pentaphyllum*. *Phytochemistry Reviews*, 2005, 4: 197-219.

LI, Yantao, et al. Anti-cancer effects of *Gynostemma pentaphyllum* (thunb.) makino (jiaogulan). *Chinese medicine*, 2016, 11.1: 1-16.

AHMED, Aftab, et al. *Gynostemma pentaphyllum* an immortal herb with promising therapeutic potential: A comprehensive review on its phytochemistry and pharmacological perspective. *International Journal of Food Properties*, 2023, 26.1: 808-832.

HUYEN, V. T. T., et al. Antidiabetic effect of *Gynostemma pentaphyllum* tea in randomly assigned type 2 diabetic patients. *Hormone and metabolic research*, 2010, 42.05: 353-357.

AHN, Yejin, et al. Effects of gypenoside L-containing *Gynostemma pentaphyllum* extract on fatigue and physical performance: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial. *Phytotherapy Research*, 2023, 37.7: 3069-3082.