

# Szokujący raport o długowieczności Chińczyków

Istnieje prowincja,  
gdzie śpiewanie  
"100 lat"  
jest  
zakazane

***Barbara Gawryluk***

## SPIS TREŚCI

<b>DO CZYTELNIKÓW</b> .....	<b>3</b>
<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<b>1. NIEŚMIERTELNI CHIŃCZYCY</b> .....	<b>6</b>
W czym tkwi sekret?.....	6
Długowieczni Chińczycy w świetle badań.....	8
<b>2. ZIELE NIEŚMIERTELNOŚCI</b> .....	<b>16</b>
Czym jest Gynostemma.....	16
Lecznicze działanie Gynostemmy w świetle badań.....	19
Stosowanie Gynostemmy.....	23
<b>3. TO JUŻ NIESTETY KONIEC</b> .....	<b>26</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>28</b>
<b>SPIS RYSUNKÓW I TABEL</b> .....	<b>29</b>

## DO CZYTELNIKÓW

Drogi Czytelniku,  
pisząc ten raport myślałam właśnie o Tobie i Twoim życiu, chciałam Ci doradzić, jak żyć 120 lat, a może i dłużej...

Jeżeli zaufasz naturze, nigdy nie zbłądzisz. Żyjąc zgodnie z jej prawami, czerpiąc z jej uzdrawiających mocy, możesz być pewny korzyści, tego, że poprawisz swoje zdrowie i pokonasz bez leków, lęków i napięć trapiące Cię dolegliwości i choroby.

Ta właśnie filozofia jest myślą przewodnią niniejszego raportu. Zawiera on niezwykle dane na temat długowieczności Chińczyków, którzy w zdrowiu dożywają 150 lat. W czym tkwi tajemnica? Otóż w chińskim zieleu nieśmiertelności.

Zapewne znane są Ci właściwości żeń-szenia wzmacniającego układ odpornościowy i zwiększającego dopływ energii do organizmu. Istnieje jednakże inne zioło azjatyckie, które ma korzystny wpływ na długość życia ludzi. Chińczycy mówią o nim, że „jest takie, jak żeń-szeń, tylko że jeszcze lepsze”. W nim właśnie tkwi siła i recepta na długowieczność.

Natura wyposażyła nas w system odpornościowy. Jednak w obecnych czasach i warunkach stajemy się coraz bardziej wytworem świata, który nas otacza. Cywilizacja spowodowała szereg chorób, które trudno leczyć. Współczesne życie w biegu, z ciągłym wysiłkiem związanym z pracą zawodową, życiem rodzinnym i niewłaściwą organizacją wolnego czasu bardzo obciąża naszą psychikę. Natomiast nadmierne obciążenie stresem w dłuższym czasie doprowadza do chorób, zwłaszcza funkcjonalnych zaburzeń układu krążenia i układu pokarmowego, a w ostateczności do upośledzenia układu odpornościowego. Stajemy się więc podatni na wszelkie choroby, a nasz organizm sam nie umie sobie z nimi poradzić. Nasz system odpornościowy zawodzi i wówczas do walki z jego niewydolnością musimy stosować immunostymulatory.

Tak potrzebne do obrony naszego organizmu immunostymulatory roślinne znajdują się właśnie w zieleu nieśmiertelności. Działają one na układ immunologiczny na bardzo różne sposoby. Mają jednak wspólną cechę: immunostymulacja to przede wszystkim wpływ na nieswoisty, niezależny od antygenów system obrony naszego organizmu. Dzięki niemu organizm produkuje większe ilości przeciwciał odpornościowych i dlatego możemy walczyć i bronić się przed chorobami, a także jesteśmy na nie mniej podatni.

Drogi Czytelniku, czytając ten raport zaczynasz budować swoją drogę do zdrowia. Nie trać więc czasu w bezowocnym oczekiwaniu na cudowne uzdrowienie, gdyż nikt nie

zatroszczy się o Ciebie lepiej niż Ty sam. Tylko Ty możesz uczynić się zdrowszym i sam możesz znaleźć drogę do długowieczności. Jeżeli Chińczycy ją znaleźli, Ty też możesz!

Niezwykle serdecznie zapraszam do lektury, gdyż Twoje zdrowie jest w Twoich rękach.

Życzę powodzenia

Barbara Gawryluk

## WSTĘP

„Według kanonów starożytnej medycyny chińskiej organizm człowieka jest jednym, wielkim, energetycznym systemem, którego wszystkie komórki i organy są ze sobą ściśle powiązane energią płynącą po 12 meridianach energetycznych. Każdy z nas posiada kilka rodzajów energii, która ciągle się zmienia, przechodząc z jednego rodzaju w drugi, przy czym każda spełnia ściśle określone funkcje [...] Energia tworzy wokół naszego ciała biologiczną obwódkę, „aureę”, która określa fizyczny i psychiczny stan naszego ciała. Pełny cykl zmiany energii w organizmie trwa 7 lat i w ciągu naszego życia zmienia się 22 razy, a to znaczy, że z punktu widzenia zgromadzonej w człowieku energii powinniśmy żyć około 150 lat. Teoretycznie w ciągu siedmiu lat komórki naszego organizmu są w stanie całkowicie się zregenerować, należy tylko stworzyć do tego odpowiednie warunki. Naukowo stwierdzono, że 15% zdrowia człowiek dziedziczy od rodziców, 15% mogą przywrócić lekarze, natomiast 70% uzależnione jest od jego trybu życia”<sup>1</sup>.

Myślisz zapewne, że 150 lat to nieosiągalne. Może i tak, istnieje jednak szansa długiego życia, a co najważniejsze – bycia zdrowym. Z badań wynika, że organizm starzeje się i choruje wtedy, kiedy chore komórki przeważają nad zdrowymi. Odwrócenie tego niekorzystnego dla organizmu bilansu wiąże się z zatrzymaniem starości<sup>2</sup>.

Będąc nastolatką często chorowałam, dlatego czytałam i nadal czytam dużo książek o zdrowiu i chorobach i wiem, że nic nie pomaga lepiej w powrocie do zdrowia niż życie w rytmie natury. Czerpanie korzyści z jej dobrodziejstw powinno być naturalnym procesem w naszym życiu. Mnie i mojej rodzinie pomaga w tym naturalny produkt leczniczy – Gynostemma – dzięki której jesteśmy mniej podatni na choroby i posiadamy większe siły witalne. Myślę, że Gynostemma jest wielkim przebojem w ziołolecznictwie.

Dlatego, Drogi Czytelniku, zachęcam, abyśmy wspólnie przeanalizowali życie Chińczyków, którzy dożywają ponad 100 lat, a także spróbowali zrozumieć, jaki związek ma stosowanie przez nich Gynostemmy na ich długowieczność. Pomogą nam w tym badania naukowe na temat właściwości leczniczych Gynostemmy i wypowiedzi stuletnich chińskich dziadków.

---

<sup>1</sup>Tombak M., *Czy można żyć 150 lat*, Firma Księgarska Serwis Sp. z o.o., Łódź 2005, s. 15.

<sup>2</sup> Por: Tamże s. 16.

## 1. NIEŚMIERTELNI CHIŃCZYCY

### W czym tkwi sekret?

Klasyczne już badania i obserwacje dotyczące zwyczajów żywieniowych społeczeństw długowiecznych poczynione były wśród Chińczyków żyjących w Górach Południowochińskich. Ich długowieczność jest wręcz legendarna, bowiem wielu Chińczyków żyje grubo ponad 100 lat i co ciekawe, odznacza się aktywnością, witalnością oraz płodzi dzieci.

Chińczycy to najdłużej żyjący ludzie na świecie. Rzadziej niż Polacy chorują na nowotwory, co przypisuje się ich menu zdominowanemu przez owoce, warzywa i ryby. Kobiety i mężczyźni dożywają tu średnio 81 lat. Oprócz diety prowadzą oni aktywny tryb życia, unikają stresów, dlatego też nie mają problemów z otyłością. Przypadki wylewów, zawałów, osteoporozy są niezwykle rzadkością. Poznaj, w czym tkwi sekret ich długowieczności. Jak oni to robią?

Chińska recepta na zdrowie<sup>3</sup>:

- Głównym składnikiem jadłospisu Chińczyków jest wprawdzie wieprzowina, ale codziennie jedzą także ryby – łososia, makrelę – które zawierają kwasy tłuszczowe omega-3 redukujące ryzyko tworzenia się zakrzepów krwi, a tym samym miażdżycy. Ryby morskie mają dużo witaminy D zapobiegającej osteoporozie oraz witaminy E neutralizującej wolne rodniki, a także potasu zapobiegającego nadciśnieniu. Spożywając ryby, obniżają poziom cholesterolu. Wpływają na rozwój i prawidłowe funkcjonowanie siatkówki oka oraz tkanki mózgowej.
- Częstym elementem chińskiej diety jest sojowe tofu. Soja zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy i niektórych rodzajów nowotworu – prostaty, piersi i okrężnicy. Zmniejszając poziom cholesterolu, zapobiega chorobom serca. Łagodzi objawy menopauzy. Zawiera antyutleniacze chroniące przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.
- Lekiem na wszystkie choroby dodawanym w Chinach do potraw jest żeń-szeń. Z tego korzenia robi się syropy na wieczną młodość, długą sprawność seksualną, odporność, stres i wzmożony wysiłek. Ma działanie odtruwające. Wpływa na pracę gruczołów, poziom niektórych hormonów we krwi. Obniża poziom cholesterolu, pobudza czynności serca, zwiększa odporność organizmu na infekcje, wspomaga procesy regeneracyjne, a

<sup>3</sup> Trawińska M., *Czerpiemy zdrowie z natury i kuchni innych narodów*, <http://www.kafeteteria.pl> – 02.09.2006.

także poprawia ukrwienie mózgu, pamięć i zdolność koncentracji. Jest rozpropagowany na całym świecie.

- Chińczycy w dużych ilościach, a w szczególności po obiedzie, piją zieloną herbatę. Tej miksturze przypisuje się wiele właściwości. Zapobiega ona rakowi płuc, piersi, żołądka, jelita grubego, prostaty, a także skóry. Chroni przed rakotwórczym działaniem papierosów.
- Co dzień wypijają nawet 5 filiżanek uprawianej od ponad 1 700 lat w prowincji Yunan czerwonej herbaty oraz 3 filiżanki Gynostemmy. Wspomaga ona pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu, oczyszcza i wzmacnia organizm, pobudza procesy trawienia. Jest nazywana mordercą tłuszczu – atakuje zbędne pokłady tkanki tłuszczowej i skutecznie walczy z nadwagą. Prawidłowo parzona odpędza zły humor, a nawet łagodzi skutki spożycia alkoholu. By jej właściwości nie zniknęły, nie słodzą jej cukrem.
- Dziennie piją 2 litry niegazowanej wody z dużą dawką minerałów. Zawarte w wodzie wapno wzmacnia kości, które wolniej tracą gęstość.

Przepis Chińczyków na świetną kondycję<sup>4</sup>:

- Nigdy nie najadają się do syta. Jedzą kilka posiłków dziennie, ale w małych porcjach i koniecznie o niezmiennych godzinach. Pomaga to utrzymać im stały poziom cukru we krwi, zapobiega magazynowaniu zapasów w organizmie. Nie ma mowy o napadach wilczego apetytu, przejadaniu się oraz tyciu. Menu komponują w taki sposób, by było pożywne. Dzięki czemu zachowują młodzieńczą figurę.
- Prowadzą aktywny tryb życia. Spacerują, jeżdżą na rowerze, dbają o równowagę psychiczną – ćwiczą jogę, tai chi i karate.

Chińska rada na dobre samopoczucie<sup>5</sup>:

- Dzięki silnemu poczuciu więzi rodzinnych i przynależności społecznej zapobiegają depresji i zachowują doskonale zdrowie psychiczne.

---

<sup>4</sup> Tamże.

<sup>5</sup> Tamże.

## Długowieczni Chińczycy w świetle badań

„W ciągu jednej minuty w organizmie rodzi się 6 miliardów komórek i 6 miliardów umiera. Jeżeli człowiek sam sobie nie skróci życia, to może żyć bardzo długo. Człowiek może żyć 150 lat! Bo tak naprawdę człowiek nie ma wieku. Patriarchowie biblijni żyli 950 lat. Nasze nerki według naukowo stwierdzonego modelu mogą wytrzymać 1200 lat. A tymczasem po 35 latach nasze nerki pełne są kamieni a po 60 latach człowiek już jest do niczego i cały czas walczy ze swoimi chorobami”<sup>6</sup>.

Badania prowadzone w USA dowiodły, że przestrzeganie właściwego trybu życia w starszym wieku nie gwarantuje dożycia późnej starości. Tak więc wszelkie praktyki zdrowotne po ukończeniu 65 lat są mocno spóźnione. Na długie życie trzeba bowiem zapracować w młodości i w wieku średnim. Zmiana trybu życia i odżywiania po dojściu do sześćdziesiątki w zasadzie niczego już nie mogą naprawić, gdyż szkody wyrządzone wcześniej własnemu zdrowiu są zazwyczaj nieodwracalne<sup>7</sup>.

Natura dała człowiekowi bezcenne bogactwo – zdrowie – i jedyne, czego zażądała od nas w zamian, to życie według jej praw. Chińczycy żyją tak od wieków i dzięki temu dożywają w zdrowiu sędziwego wieku.

Japoński lekarz Yabu Anko prowadząc badania w regionie Qu Jing w prowincji Yunnan, napotkał dwóch ludzi, z których jeden miał 160 lat, a drugi 120. Obaj byli szczupli, tańczyli i śpiewali. Nigdy nie jedli tego, co jest nieświeże, wszystkie posiłki przyrządzali tylko na jeden raz i zawsze po posiłku pili herbatę z Gynostemmy. Obaj byli ciągle w ruchu i wciąż się uśmiechali. Mieli bardzo pozytywne nastawienie do życia.

W regionie Qu Jing żyje jeszcze kilkadziesiąt ponad 100-letnich osób, a inni cieszą się zdrowiem w wieku 80, 90 i 100 lat. Zastanowiło to naukowców i dlatego przeprowadzono szereg badań i wniosek był jednoznaczny. Sekret ich długowieczności tkwił właśnie w Gynostemmie, zielu, które nazywali oni zieleciem nieśmiertelności.

Badania wykazały, że ludzie z Yunnan i przyległych prowincji używają Gynostemmy w leczeniu nieżyty oskrzeli oraz w terapii szerokiej gamy problemów zdrowotnych, a co najważniejsze, używają jej w celu przedłużania życia. Japońscy naukowcy odkryli, że bardzo wielu chińskich osiemdziesięciolatków piło Gynostemmę codziennie.

---

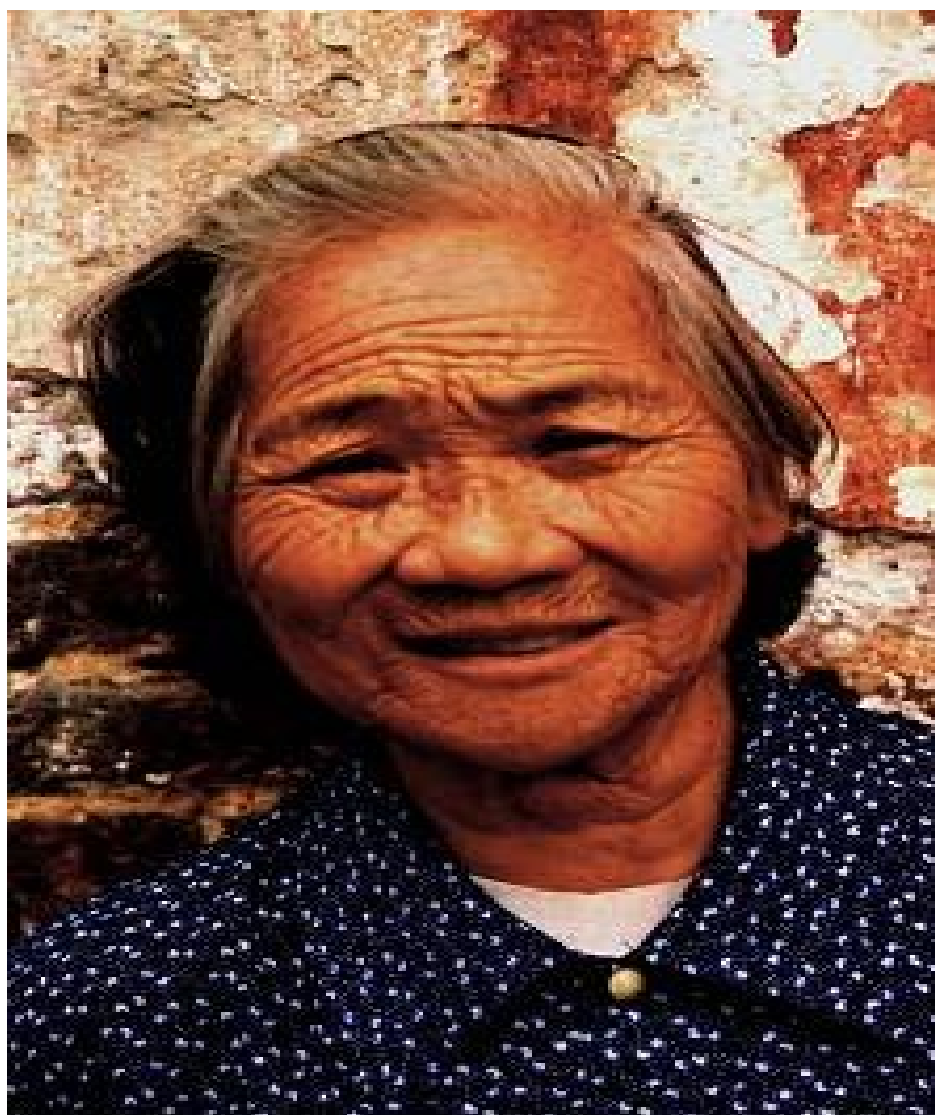
<sup>6</sup> Tombak M., *Droga do zdrowia*, Firma Księgarska Serwis Sp. z o.o., Łódź 2005, s. 11.

<sup>7</sup> Przybylak Z., *Tajemnice zdrowego i naturalnego życia*, Fundacja Bioekologiczna Domena, Bydgoszcz 1990, s. 23.

Poniżej znajdują się wywiady ze stuletnimi osobami z prowincji, gdzie jak sami oni mówią „Śpiewanie 100 lat jest zabronione”<sup>8</sup>:

- Prowincja Yunnan. Tu mieszka Liu Yian. Skończyła 117 lat. Jej młodszy brat ma 105 lat. W jej rodzinie od pokoleń nie życzy się 100 lat na urodziny. Jej ojciec również żyje w dobrym zdrowiu. Nie wiadomo, ile dokładnie ma lat. W tamtych czasach nie prowadzono dokładnych ewidencji. Takich jak on jest w Chinach wielu.

**Rys 1. Liu Yian – żyjąca 117 lat**



► Jest Pani jedną z najstarszych żyjących osób, których wiek jest udokumentowany metryką. Ma pani 117 lat.

<sup>8</sup> Zhou Z., Wang Y., Zhou Y., Zhang S., Effect of gynostemma pentaphyllum. *Chinese Medical Journal* (English Edition). 1998; 111(9), s. 847-850.

▶ Tak... Jak się urodziłam, wprowadzili metryki i wiem, ile mam lat. Ale (chwila zastanowienia) lepiej porozmawiajcie z kimś starszym, np. z moim ojcem, jak wróci z ryb.

▶ ???

▶ Ojciec pojechał ze szwagrem rowerami na ryby. Wrócą wieczorem.

▶ Rowerami? W tym wieku?

▶ Tak, rowerami, wszyscy tutaj jeździmy rowerami (śmiej). Takie 3-kołowe z przyczepką, to się staruszek nie przewróci.

▶ Wszyscy w pani rodzinie przekraczają 100 lat?

▶ No nie wszyscy. Jest trochę osób poniżej 100, np. moja mama zmarła w wieku 87 lat, ale ona nie piła xian cao.

▶ ???

▶ Ludzi powyżej 100 lat jest bardzo dużo, ale to nie jest uważane za jakieś osiągnięcie, raczej normalna sprawa.

▶ Jaki ma pani przepis na długowieczność? Czy może pani zdradzić nam swój sekret?

▶ ...(milczenie)... Nie wiem, co mam powiedzieć. Chyba nie różnimy się specjalnie od innych. Jemy to, co inni, a i wypijemy czasem (śmiej).

▶ Wspomniała pani o xian cao. Co to jest?

▶ A tak, xian cao (przyp. tłum. ziele nieśmiertelności) to jest taka roślina. U nas pijemy ją codziennie zamiast herbaty.

▶ Może mi pani pokazać tę roślinę?

▶ No, nie wiem...(śmiej)... Oczywiście, mówiłam, że to nie tajemnica, pijemy ją od pokoleń. (Wychodzimy do ogrodu. Pani Liu Yian podchodzi do drzewa i pokazuje mi pnącze o 5-palczastych liściach). Rośnie w lesie. Mamy ją też w ogrodzie. Tę z ogrodu jemy też na surowo.

- Prowincja Hubei. Tu mieszka Xu Xiaochun. Właśnie wczoraj skończył 102 lata, ma żonę nieco starszą, która ma 105 lat. Obaj ich synowie mają po 85 lat (są bliźniakami) i także wiedzą, że dożyją 100 lat. Mówią, że mają takie zioło, które pomaga im długo żyć. Pana Xu Xiaochun spotykamy w ogrodzie.

**Rys 2. Xu Xiaochun – żyjący 102 lata**



- ▶ Co Pan robi? (Pytamy go ze zdziwieniem, gdyż widzimy jak starszy mężczyzna zrywa liście z czegoś co przypomina pnącze ogórków.)
- ▶ Zbieram liście z xian cao.
- ▶ A co to takiego? Ja myślałem, że to są ogórki. (Faktycznie dopiero teraz zobaczyłem że zamiast ogórków były tam ciemne jagody.)
- ▶ ... (śmiech)... To nasze zioło, które uprawiamy od pokoleń, jest „takie jak żeń-szeń, tylko, że lepsze”.
- ▶ Zioło, a więc pijecie je jak herbatę?
- ▶ Tak, liście zrywamy późnym latem, suszymy i parzymy zamiast herbaty, którą pijamy od pokoleń. Żona używa też liści do potraw jako przyprawę.

- ▶ Mówił Pan, że posiada ono właściwości żeń-szenia?
- ▶ ...(chwila zastanowienia)... Tak, dodaje nam sił witalnych, ojciec mi mówił, że dzięki niemu będę długo żyć i to samo ja mówię moim synom, a czy to prawda, sam Pan widzi.

Takich długowiecznych rodzin w Chinach są setki i tysiące. Czasem żyje w nich dziadek, pradziadek i prapradziadek. Wszyscy w dobrym zdrowiu i pełni energii. Nigdy nie wiadomo, ile dokładnie mają lat, bo w tamtych czasach, szczególnie na wsi, nie prowadzono żadnych ewidencji ludności. Dziwią się, gdy ktoś z zachodu pyta ich o wiek. Ludzi tych różni bardzo wiele, ale łączy jedno. Jeden wspólny element diety. Jedna jedyna roślina – potężny czynnik witalności i długowieczności. Chińczycy mówią o nim, że jest „takie jak żeńszeń, tylko że lepsze”.

W Chinach istnieją 3 „autoryzowane” centra długowieczności. Są to miasto Rugao w prowincji Jiangsu, miasto Zhongxiang w prowincji Hubei i gmina Bama w Autonomicznym Regionie Guangxi Zhuang.

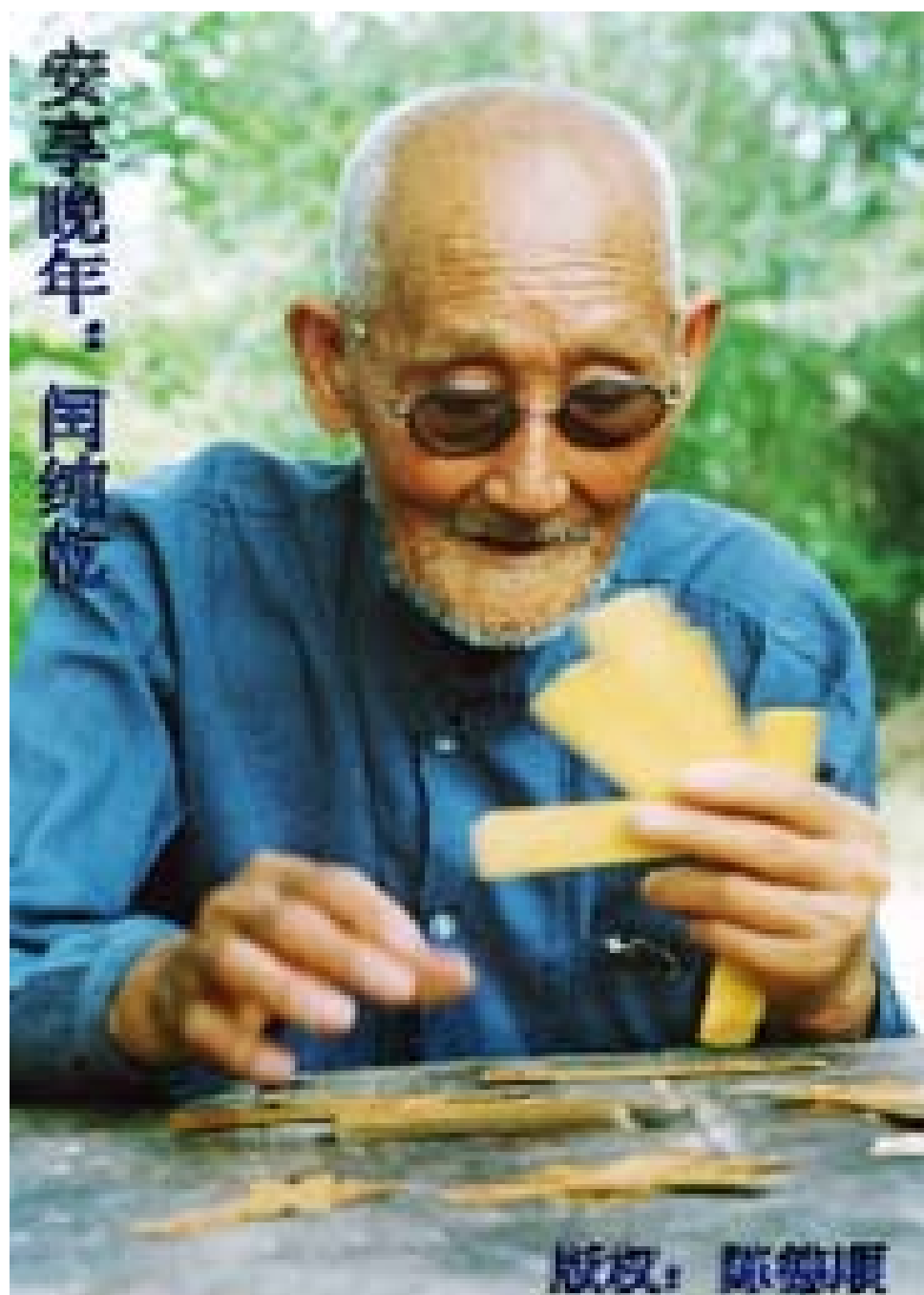
**Tabela 1. Liczba stulatków w badanych miastach**

	<b>Rugao</b>	<b>Zhongxiang</b>	<b>Bama</b>
<b>Liczba stulatków</b>	210	71	78
<b>Cała populacja</b>	1 450 000	583 700	240 000
<b>Stulatkowie/1milion</b>	145	122	325
<b>Średnia długość życia</b>	75.5	75.88	69.51

Źródło: Stulatkowie w Chinach, <http://polish.cri.cn/220/2006/09/12/2@47856.htm> z [05.06.2007].

Ogólna liczba osób, które żyją co najmniej 100 lat w tych trzech miejscach prześciga przewidywania demograficzne ONZ-u, według których na każdy milion ludzi żyjących na świecie będzie przypadać około 75 stulatków. W Polsce sytuacja jest zgodna z oczekiwaniami ONZ-u, otóż na każdy milion ludzi żyjących przypada jedynie 52 stulatków!!! A jednak w Chinach sytuacja jest inna. „W powiatowym mieście Rugao występuje największa koncentracja stulatków, w powiecie Bama żyje najwięcej najstarszych ludzi na świecie. Dla przykładu można tu podać, że na 510 mieszkańców wioski Bapan w gminie Bama 7 przekroczyło 100 lat”<sup>9</sup>. Czynników, dlaczego tak się dzieje, jest wiele.

<sup>9</sup> Chińskie centra długowieczności, <http://polish.cri.cn/220/2006/09/11/2@47759.htm> z [05.06.2007].

**Rys 3. Mieszkaniec Rugao prowincji Jiangsu stulatek Qin Ruxing**

Przeprowadzony w 2006 roku sondaż wykazał, że 77% stulatków w mieście Rugao nie pali papierosów, 67% z nich pije jedynie lokalnie robione wino ryżowe. Wykazano, że 90% stulatków dobrze śpi, a 65% uprawia sport lub codziennie się gimnastykuje. Stulatki z gminy Bama kontynuują wykonywanie prac, które wymagają codziennego wspinania się po górach, co robili i robią przez całe swoje życie. Sonda pokazała również, że 80% stulatków nadal wykonuje drobne prace domowe, a 40% pracuje na polu. Większość z nich nie

potrzebuje żadnej specjalnej pomocy. Wszyscy są zdrowi i pełni sił witalnych<sup>10</sup>.

Mieszkańcy gminy Bama mają zwyczaj podawania gościom tak zwanej zupy długowieczności. Jednym z jej składników jest olej z nasion konopi ekstrahowany z konopi, które rosną w górach. Ma on wysoką zawartość kwasów tłuszczowych i jest jedynym olejem rozpuszczalnym w wodzie. Jaka jest reszta składników, możemy się sami domyślić. Przecież już wiemy, w czym tkwi sekret ich długowieczności.

Zdecydowana większość stulatków, którzy wzięli udział w sondażu było analfabetami. Ogromny wpływ na ich życie mają jednak nauki Konfucjusza, buddyzm i taoizm. Dlatego też są oni ludźmi szczerymi i tolerancyjnymi, a oddanie się rodzinie jest podstawową wartością moralną w ich życiu. Mniejszość narodowa Bunu Fao żyjąca w gminie Bama ma zwyczaj pobierania się i zakładania rodziny w stosunkowo wysokim wieku. Młodzi ludzie mają wolność przy wyborze partnera, ale nie dzielą małżeńskiego łoża do czasu, kiedy są gotowi do założenia rodziny i wzięcia za nią pełnej odpowiedzialności.

Konfucjańska tradycja oddania się rodzinie jest ważnym czynnikiem wpływającym na długowieczność Chińczyków. W Zhongxiang z 71 stulatków żyjących tylko dwoje żyje samodzielnie. Natomiast 69 pozostałych mieszka w domach, w których żyją 4 generacje. Żyją oni razem ze swoimi dziećmi, wnukami i prawnukami. W gminie Bama osoba, która ma w swojej rodzinie stulatkę, uważana jest za szczęśliwą, ponieważ istnieje tam przekonanie, że osoby żyjące długo przynoszą szczęście i radość swoim dzieciom i wnukom, a także dają szansę na długowieczność. Jest tam zwyczajem, że osoby starsze przy podawaniu posiłków siedzą na honorowych miejscach i wszyscy się nimi opiekują. Stuletek Qin Ruxing żyje ze swoją córką, zięciem, wnukami i prawnukami w mieście Rugao, w prowincji Jiangsu. Codziennie do obiadu zasiadają tam 4 generacje. Życie pod skrzydłami rodziny ma bardzo dobry wpływ na długowieczność, ponieważ daje spokój, poczucie bezpieczeństwa i opiekę, co poprawia samopoczucie seniorów domu<sup>11</sup>.

Najstarsi mieszkańcy Rugao twierdzą, że płatki zrobione z ryżu, mąki kukurydzianej i jęczmienia, które jedzą oni codziennie na śniadanie i kolację, według zielarzy mają szczególnie wysokie wartości odżywcze i są niezbędne do utrzymania zdrowego żołądka i śledziona. Rugao produkuje również żółte wino, które zawiera ogromne ilości protein, enzymów, pierwiastki śladowe i bakterie bifido, które przedłużają życie.

Z całą pewnością sposoby życia w mieście Zhongxiang w prowincji Hubei, w mieście Rugao w prowincji Jiangsu i w gminie Bama w Autonomicznym Regionie Guangxi Zhuang

<sup>10</sup> *Stulatki w Chinach*, <http://polish.cri.cn/220/2006/09/12/2@47856.htm> z [05.06.2007].

<sup>11</sup> *Chińskie centra...*, op. cit.

się od siebie różnią. Jednak wszystkie mają jedną wspólną cechę – dobre środowisko naturalne, które daje radość i dobrze usposabia ludzi. Znaczący temat twierdzą, że wszyscy mogą mieć długie życie, jeśli zawsze będą szczęśliwi i pełni humoru, ale to jest tylko część prawdy.

Żadna ze starszych osób, które zmarły w gminie Bama, nie chorowała na cukrzycę, choroby układu krążeniowego, wysokie ciśnienie czy raka<sup>12</sup>.

Natomiast w Polsce aż 47,5% osób umiera w wyniku chorób serca i układu krążenia, 23% – w wyniku nowotworów, a 7% – urazów i zatruc. Trapią nas i zabijają wszystkie choroby współczesnej cywilizacji<sup>13</sup>.

Wniosek z tego jest prosty: naszym utrapieniem są choroby, które nie gnębią długowiecznych Chińczyków, a to dzięki wiedzy i mądrości, jaką posiadają od tysięcy lat, a którą my dopiero staramy się osiągnąć.

---

<sup>12</sup> *Stulatki w Chinach...*, op. cit.

<sup>13</sup> Witkowski J., *Wyniki spisu potwierdziły obawy*, Wiadomości onet.pl, IAR/PAP, jkl /2002-11-25.

## 2. ZIELE NIEŚMIERTELNOŚCI

### Czym jest Gynostemma

Zainteresowanie człowieka ziołami datuje się od niepamiętnych czasów. Stanowiły one surowiec pierwszych leków ludzkości. Wykorzystywane były również do innych celów. Ludzie, którzy znali właściwości tkwiące w roślinach, mieli władzę nad innymi i byli szczególnie szanowani. Toteż swoją wiedzę o ziołach zaczęli otaczać tajemnicą, co dawało im tym większą przewagę nad otoczeniem. Posiadali tę mądrość szamani, czarownicy, kapłani i uprzywilejowane rody<sup>14</sup>. W obecnych czasach wiedza zielarska jest powszechna, jednak zioła nie są często używane przez ludzi, ponieważ brak dostatecznej wiedzy na temat ich wszechstronnych właściwości leczniczych.

Wielość ziół i środków ziołowych daje możliwość stosowania terapii naturalnej w przypadkach niemalże wszystkich chorób. Oczywiście stosowanie ziół jest szczególnie skuteczne i bezpieczne, jeśli jest konsultowane z lekarzem<sup>15</sup>. Dowiedzmy się, czym jest Gynostemma i jakie ma właściwości, aby ją bezpiecznie stosować.

Chińczycy rozwinęli ziołolecznictwo na niezwykle wysokim poziomie. Na kościach wróżebnych z II wieku p.n.e. istnieją zapiski o stosowaniu ziół w różnych schorzeniach. Chińczycy wierzyli, że przyroda kryje w sobie lekarstwo na każdą chorobę. Do dzisiaj cały naturalny sposób leczenia związany z filozofią i religią Chin nazywa się medycyną chińską. Chińczykom zawdzięczamy takie rośliny jak rzewień, kamforę, żeń-szeń i Gynostemę oraz umiejętności leczenia nakłuciami, czyli akupunkturę<sup>16</sup>.

W całej historii medycyny orientalnej jest niewiele wzmianek na temat Gynostemmy. Dopiero ostatnio nastąpił wyraźny zwrot w zainteresowaniu i zastosowaniu tej rośliny leczniczej. Jest ziołem stosunkowo słabo znanym w Europie, chociaż w Chinach stosowana jest od kilku stuleci. Jej właściwości znane były już w XVI w. Popularność naparów ziołowych z Gynostemmy wpłynęła na rozwój jej plantacji. Spotkać ją można także jako dziko rosnącą i do celów terapeutycznych właśnie taka nadaje się najlepiej<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> Tyszyńska-Kownacka E., *Zioła w domu*, Wydawnictwo Współczesne, Warszawa 1999, s., 2.

<sup>15</sup> <http://www.ziololecznictwo.pl> – 02.09.2006.

<sup>16</sup> <http://www.zielarnia.pl> – 02.09.2006.

<sup>17</sup> <http://www.otes.pl> – 30.08.2006.

**Rys 4. *Gynostemma pentaphyllum***

*Gynostemma* (łac. *Gynostemma pentaphyllum*) występuje w Chinach, Korei, Japonii i południowo-wschodniej Azji. Jest wieloletnim, liściastym, pnącym ziołem. W ramach tego gatunku istnieje 13 odmian. Wszystkie występują w Azji. W Chinach rośnie 11 odmian, z czego 7 rośnie tylko w Chinach i to właśnie one posiadają zasoby dzikiej *Gynostemmy pentaphyllum*. Rośnie na dużym obszarze gór Qin Ling i w 15 prowincjach na południe od Jangcy. Uważa się, że najwyższej jakości *Gynostemma* pochodzi z brzegów rzeki Jangcy (z Regionu Changjiang Gorge), z regionu Shen Nong Jia, z Wu Shan oraz z Xing Dou Shan.

*Gynostemma* jest to pnące o pięciolapczastych liściach. Na końcu łodygi wyrasta największy listek. Po jej obu bokach rosną po dwa mniejsze listki. *Gynostemma* należy do tej samej rodziny roślin, co ogórek i melon, jednak nie rodzi jadalnych owoców ani warzyw. Zamiast tego posiada małe, ciemne jagody powstające z jasnożółtych kwiatów. Kiedy nasiona kiełkują, *Gynostemma* zazwyczaj wypuszcza, które są sztywnymi przedłużeniami korzeni rozrastających się pod ziemią i wytwarzających pędy nowych roślin. Obecnie roślina ta jest uprawiana na skalę przemysłową w całej Azji południowo-wschodniej. *Gynostemma* jest najczęściej uprawiana w szklarniach albo pod otwartymi namiotami, ponieważ bezpośrednio

światło słoneczne powoduje zamieranie rośliny. Zbiory mają miejsce późnym latem. Do produkcji preparatów leczniczych używa się suszonych liści<sup>18</sup>.

Zgodnie z medycyną chińską Gynostemma jest lekko gorzka, zimna i wchodzi przez kanały płuc i serca. W lecznictwie wykorzystuje się korzeń i nadziemne części rośliny. Podstawowe działanie lecznicze polega na oczyszczaniu organizmu i usuwaniu toksyn, nawilżaniu płuc i pobudzaniu wytwarzania płynów w ciele. Przyspiesza ona oczyszczanie z flegmy.

Gynostemma jest wielkim przebojem w ziołolecznictwie. Została przebadana w wielu laboratoriach, a badania wykazały silne właściwości regulacyjne, co skutecznie przekłada się na zrównoważone funkcjonowanie organizmu. Gynostemma zawiera wiele aminokwasów, witamin i minerałów, które są bardzo ważne dla zdrowia człowieka: selen, magnez, cynk, wapń, żelazo, potas, mangan, fosfor i inne.

Lista korzyści, jakie daje stosowanie zioła, a które potwierdziły przeprowadzone badania naukowe, może przyprawić o zawrót głowy. Gynostemma leczy niemal wszystko, od nadciśnienia tętniczego po zapalenie oskrzeli. Gynostemma wykazuje działanie ogólnie odżywcze i wzmacniające organizm. Jest powszechnie używana w leczeniu chorób przewlekłych, takich jak: astma, migrena, nerwobóle, nieprawidłowe działanie układów oddechowego i pokarmowego i syndromy wywołane niedoborami pokarmowymi.

Jest silnie działającym przeciwutleniaczem, a badania laboratoryjne wykazały, że może być wykorzystana w leczeniu raka<sup>19</sup>.

Gynostemma drastycznie obniża wszystkie najczęstsze problemy zdrowotne występujące we współczesnym świecie (przyczyny zgonów). Tak, więc<sup>20</sup>:

- skutecznie hamuje rozwój nowotworu,
- reguluje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu,
- zwiększa wydolność serca (zwiększenie objętości minutowej serca bez wzrostu częstości jego skurczów lub ciśnienia tętniczego),
- leczy uszkodzenia wątroby i zapalenie oskrzeli,
- opóźnia proces starzenia,
- wzmacnia odporność i zapobiega szkodliwemu wpływowi stresu,
- likwiduje problemy z zasypianiem i zmniejsza nerwowość,

---

<sup>18</sup> Chan LY., Chiu PY., Lau TK., An in-vitro study of ginsenoside Rb(1)-induced teratogenicity using a whole rat embryo culture model. *Human Reproduction*, 2003, 18(10), s. 2166-2168.

<sup>19</sup> Wodniak M., *Ziolo nieśmiertelności dla zdrowia i na długowieczność*, <http://www.semna.strefa.pl> – 30.08.2006.

<sup>20</sup> Tamże.

- jest bardzo pomocna w terapiach odchudzających,
- zwiększa wytrzymałość i skraca okres odnowy organizmu.

Stosuje się ją również w regulowaniu czynności organizmu. Jest ona bardzo skutecznym adaptogenem, czyli środkiem ułatwiającym przystosowanie się do sytuacji i przeciwdziałającym różnorodnym stresom, dzięki czemu utrzymuje organizm w stanie równowagi. Reguluje również ciśnienie krwi, zarówno wysokie, jak i niskie. Gynostemma może być także wykorzystywana do obniżania podwyższonego poziomu cholesterolu, który jest niebezpieczny dla zdrowia. Ogólnie Gynostemma wzmacnia układ odpornościowy i harmonizuje wszystkie funkcje organizmu.

## Lecnicze działanie Gynostemmy w świetle badań

Trudno jest przecenić rolę, jaką odgrywają w naszym życiu rośliny lecznicze i bogate w witaminy. Organizm człowieka nie syntetyzuje większości witamin, a są mu one niezbędne każdego dnia i o każdej porze roku.

Mimo znacznych osiągnięć w chemicznej syntezie wielu preparatów leczniczych oraz w leczeniu antybiotykami, od 30 do 40% preparatów dostarczanych przez przemysł farmaceutyczny produkowanych jest z surowca roślinnego. Udział preparatów pochodzenia roślinnego w leczeniu schorzeń sercowych, sercowo-naczyniowych, żołądkowo-jelitowych i nerwowych oraz chorób wątroby i nerek wynosi 80–90%. Jak dowiodło doświadczenie, preparaty sporządzone z roślin są najbezpieczniejsze i rzadko wywierają dostrzegalne działanie uboczne<sup>21</sup>.

Przeprowadzone badania wykazały, iż Gynostemma zawiera ponad 80 różnych gypenozydów. Jest ona największym naturalnym zbiorem saponin występującym w przyrodzie. Gypenozydy te są bardzo podobne do ginsenozydów zawartych w Panax Ginseng oraz do eleuterozydów z Radix Acanthopanax (Siberian Ginseng). Cztery saponiny Gynostemmy mają dokładnie tę samą strukturę chemiczną, jak saponiny żeń-szenia, a budowa 11 kolejnych jest niemalże identyczna. Podobieństwa te są tak znaczące, że Gynostemma jest obecnie nazywana „Żeń-szeniem południa”<sup>22</sup>.

<sup>21</sup> Czikow P., Łąptiew J., *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1983, s. 9.

<sup>22</sup> Zhou Z., Tang G., Zhong W., Experimental study on the influence of Gynostemma pentaphyllum [sic] Mak upon point mutation of Ha-ras oncogene in blocking leukoplakia from canceration. [Article in Chinese] *Zhonghua Kou Qiang Yi Xue Za Zhi*, 2000, 35(2), s. 91–94.

Wraz ze wzrostem zainteresowania Gynostemną, przeprowadzono wiele badań laboratoryjnych i klinicznych, które miały wykazać skuteczność tej rośliny. Poniżej znajduje się streszczenie z tych badań:

- Hipercholesterolemia

Wodny ekstrakt Gynostemmy posiada właściwości obniżające poziom cholesterolu i trójglicerydów<sup>23</sup>. W badaniu klinicznym 129 pacjentów podzielono na dwie grupy. Jedna z nich otrzymywała Gynostemnę, a druga placebo. Po miesiącu u pacjentów przyjmujących zioło stwierdzono istotne statystycznie obniżenie poziomu całkowitego cholesterolu i trójglicerydów w porównaniu z grupą kontrolną. Wśród efektów ubocznych wymieniono: 42 przypadki utraty wagi, 28 przypadków przybrania na masie, 2 przypadki zawrotów głowy, 1 przypadek obniżenia apetytu i 4 przypadki powiększenia brzucha<sup>24</sup>.

W innym badaniu łączne podawanie Gynostemmy i Shan Zha (owoc głogu) również obniżyło poziom trójglicerydów i cholesterolu<sup>25</sup>.

- Przeciwdziałanie starzeniu

Podawanie Gynostemmy wiąże się z wydłużeniem oczekiwanej długości życia i spowolnieniem starzenia się zwierząt. Przeprowadzono badanie, w którym grupę starych myszy podzielono na dwie. Po czterech miesiącach zdechły wszystkie myszy w grupie kontrolnej. Natomiast w grupie otrzymującej zioło ciągle żyło 50% zwierząt<sup>26</sup>.

W badaniach klinicznych 106 pacjentom podawano Gynostemnę trzy razy dziennie przez okres dwóch miesięcy. Odnotowano znaczą redukcję objawów starzenia się, takich jak: zmęczenie, brak energii, awersja na zimno, biegunka, osłabienie pamięci, trudności z utrzymaniem równowagi i bezsenność<sup>27</sup>.

- Bóle głowy

Pięćdziesięciu pacjentom cierpiącym na bóle głowy o różnym natężeniu podawano od 30 do 50 gramów Gynostemmy dziennie w postaci herbaty. Ogólna skuteczność terapii wyniosła 79,6%<sup>28</sup>.

---

<sup>23</sup> *Practical Applications of Modern Herbal Medicine*, 1990, 7(1), s. 42.

<sup>24</sup> *Hunan Medicine*, 1991, 8(5), s. 259.

<sup>25</sup> la Cour B, et al. Traditional Chinese medicine in treatment of hyperlipidemia. *Journal of Ethnopharmacology*. May, 1996, 46(2), s. 125–129.

<sup>26</sup> *Study of Chinese Patent Medicine*, 1988, 10(3), s. 25.

<sup>27</sup> *Hunan Journal of Medicine and Herbology*, 1991, 7(2), s. 56.

<sup>28</sup> *Chinese Journal of Practical Internal Medicine*, 1993, 13(12), s. 725.

### Chroniczne zapalenie tchawicy

W badaniu klinicznym 86 pacjentom cierpiącym na chroniczne zapalenie tchawicy podawano Gynostemę. Całkowite wyzdrowienie odnotowano u 12 pacjentów, częściową poprawę u 23 pacjentów, lekką poprawę u 45 osób, a brak zmian u 6 pacjentów<sup>29</sup>.

- Chroniczny zanikowy nieżyt żołądka

Badaniem objęto 151 pacjentów, którym podawano 10 gramów Gynostemmy trzy razy dziennie przez trzy miesiące. Badanie endoskopowe wykazało znaczącą poprawę u 28 pacjentów. Średnią poprawę stwierdzono w 57 przypadkach. U 58 osób nie zaobserwowano zmian. U ośmiu pacjentów nastąpiło pogorszenie. Wskaźnik ogólnej skuteczności wyniósł 56,26%. Nie zaobserwowano żadnych istotnych efektów ubocznych<sup>30</sup>.

- Choroby wątroby

Właściwości antyoksydacyjne Gynostemmy mogą również chronić wątrobę przed uszkodzeniami wywołanymi przez niektóre leki, chemikalia oraz nadużywanie alkoholu. W badaniu na zwierzętach Gynostemma hamowała rozwój włóknienia wątroby – tworzenie się bliznowatych włókien w wątrobie. Ponieważ nieaktywne włókna wypierają aktywną tkankę wątroby, działanie narządu stopniowo zamiera wraz ze wzrostem ilości włókien<sup>31</sup>.

- Nowotwory

Badania laboratoryjne wykazały, że Gynostemma wpływa hamująco na różne rodzaje komórek nowotworowych żołądka, jamy brzusznej, macicy, wątroby, ust, przełyku, trzustki, mózgu, płuc, nerek, języka, piersi i skóry. Działanie przeciwnowotworowe zaobserwowano również w kilku doświadczeniach na zwierzętach. U myszy, którym podawano to zioło, wzrosła przewidywana długość życia, w porównaniu z grupą kontrolną<sup>32</sup>.

Ponieważ Gynostemma jest przeciwutleniaczem, może mieć również właściwości przeciwrakowe i immunostymulujące. Antyoksydanty chronią komórki ciała przed uszkodzeniami wywołanymi procesem utleniania. Utlenianie uwalnia wolne rodniki, które hamują działanie układu odpornościowego. Badania laboratoryjne wykonane na ludzkich komórkach nowotworowych wykazały, że Gynostemma może hamować podziały komórek rakowych. W ten sposób zapobiega lub opóźnia rozwój nowotworu oraz przypuszczalnie niszczy istniejące guzy nowotworowe<sup>33</sup>.

<sup>29</sup> *Hunan Journal of Chinese Medicine*, 1993, 9(4), s. 11.

<sup>30</sup> *Journal of Integrated Chinese and Western Medicine*, 1991, 11(12), s. 713.

<sup>31</sup> Zhang C., Yang X., Xu L., Immunomodulatory action of the total saponin of *Gynostemma pentaphylla*, [Article in Chinese] *Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 1990; 10(2), s. 96-70.

<sup>32</sup> *Modern Study of Traditional Chinese Medicine*, vol. IV, 2000, s. 3519–3556.

<sup>33</sup> Lin JM., Lin CC., Chiu HF., Yang JJ., Lee SG., Evaluation of the anti-inflammatory and liver-protective effects of *anoctochilus formosanus*, *ganoderma lucidum* and *gynostemma pentaphyllum* in rats. *American*

- Wzmocnienie odporności

Inne badania na modelu zwierzęcym wykazały, że Gynostemma może wspomagać regulację systemu odpornościowego. Podawano ją zwierzętom z niedoborem odporności oraz takim, które wykazywały nadmierną odpowiedź immunologiczną. W obu przypadkach działanie układu odpornościowego powróciło do normy.

Odkryto, że sportowcy przyjmujący Gynostemmę zyskują więcej czystej masy mięśniowej niż ci, którzy jej nie przyjmowali. Przypuszczalnie był to wynik wysokiej zawartości saponin w Gynostemmie. Sportowcy zaobserwowali u siebie wzrost apetytu i lepsze przyswajanie pokarmu.

W laboratoryjnych badaniach toksyczności ustalono, że LD50 (dawka, która podana jednorazowo powoduje śmierć połowy badanej populacji zwierząt. Jest to metoda pomiaru toksyczności badanego materiału) przy podawaniu doustnym ekstraktu z Gynostemmy wynosi 48,94 g/kg. Przy podaniu w postaci wstrzyknięcia dootrzewnowego LD50 wynosi 2,862 g/kg. . Myszom podawano 4 g/kg/dzień przez 90 dni. Po tym okresie nie odnotowano, żeby odbiegał od normy jakikolwiek z badanych parametrów krwi, wątroby, nerek, serca ani jąder<sup>34</sup>. W składzie chemicznym Gynostemmy można wyróżnić gynozydy, ginsenozydy, rutynę i ombuosidy<sup>35</sup>.

---

*Journal of Chinese Medicine*, 1993; 21(1), s. 59–69.

<sup>34</sup> *New Chinese Medicine*, 1988; 20(4), s. 51.

<sup>35</sup> *Modern Pharmacology of Chinese Herbs*, 1997, s. 1227–1228.

## Stosowanie Gynostemmy

Coraz większe zainteresowanie ziołami i lekami pochodzenia roślinnego sprawia, że dziś nie zawsze można kupić, nawet i w specjalistycznych aptekach, te preparaty, które powinny być stale w naszych domowych apteczkach.

Przeciętnie wartość ziół utrzymuje się około roku. Zioła nie powinny być przechowywane w temperaturze przekraczającej temperaturę pokojową ani w środowisku wilgotnym, gdyż to obniża ich wartości i właściwości lecznicze.

Jeżeli proste zioła lub mieszanki stosujemy sami, należy pamiętać o tym, że używania ich nie należy zbyt przedłużać (ponad 3 miesiące), ponieważ organizm się do nich przyzwyczaja i działanie ich się obniża. Przy lekach ziołowych, podobnie jak przy wszystkich innych, należy się trzymać ściśle przepisów ich przyjmowania. Istotna jest tu w równej mierze ilość, jak i czas przyjmowania (przed, po, czy w trakcie posiłków, przed snem itp.)<sup>36</sup>.

Zioła przeznaczone do naparów lub odwarów przyrządza się w naczyniach porcelanowych lub szklanych, a nie aluminiowych. Dobrze jest do tego celu użyć termosu, w którym temperatura parzenia jest utrzymana przez cały czas prawie na jednym poziomie. Naparów i odwarów nie należy pić ani zbyt gorących, ani zimnych – tylko ciepłe i w dawkach ściśle określonych<sup>37</sup>.

Zazwyczaj, przygotowując herbatki ziołowe i wyciągi napelniamy czajniczek świeżymi lub suszonymi liśćmi, kwiatami, ugniecionymi nasionami, korą lub korzeniami i zalewamy je gotującą wodą. Napar pozostawiamy do zaparzenia na 5 minut. Używamy 1 łyżeczki do herbaty suszonych ziół lub jedną świeżą gałązkę z 6–9 listkami na filiżankę. Przepędzamy przed podaniem do spożycia<sup>38</sup>. Dzienna racja nie powinna przekraczać 25 g ziół na pół litra wody.

Dzieciom oraz osobom starszym i osłabionym, należy podawać połowę tej dawki. Zioła przyjmuje się zazwyczaj trzy razy dziennie. Jeżeli nie mamy specjalnych zaleceń, pamiętajmy, że zioła pobudzające apetyt i proces trawienia przyjmujemy przed jedzeniem, natomiast silnie działające i podrażniające przewód pokarmowy – po posiłkach, a zioła wykrztuśne – między posiłkami<sup>39</sup>. Do niektórych ziół napotnych lub zbyt gorzkich (piołun) możemy dodać odrobinę naturalnego miodu pszczelego, który nie tylko łagodzi nieprzyjemny smak, ale ma również działanie lecznicze.

<sup>36</sup> Tyszyńska-Kownacka E., *Zioła...*, op. cit., s., 9.

<sup>37</sup> Tamże, s. 9.

<sup>38</sup> <http://www.ziololecznictwo.pl> – 02.09.2006.

<sup>39</sup> <http://www.poradnia.pl> – 02.09.2006.

Musimy jednak wiedzieć, że bez względu na to, czy zioła stosujemy doustnie czy zewnętrznie, zawsze musimy stosować się do zaleceń lekarza albo przepisów znajdujących się na opakowaniu. Zioła, chociaż działają łagodniej niż preparaty chemiczne, nadużywane lub stosowane niezgodnie z przepisem, mogą być toksyczne i wręcz szkodliwe.

Napar ziołowy z Gynostemmy sporządzamy podobnie jak najzwyczajszą herbatę, którą przygotowujemy kilka razy dziennie. Dlatego też napar bywa często nazywany właśnie herbatką ziołową. Aby ją zrobić, 3 gramy Gynostemmy zalewamy 1 szklanką wrzącej wody. Pozostawiamy pod przykryciem na 30 minut. Napar z Gynostemmy pijemy 3 razy dziennie po 1 szklance. Do sporządzania naparów przydatne są specjalne kubeczki z przykrywką<sup>40</sup>.

W badaniach przeprowadzonych na ludziach w celu obniżenia cholesterolu zazwyczaj stosowano dawkę 30 mg ekstraktu z Gynostemmy dziennie, przyjmowanej w trzech porcjach po 10 mg. W leczeniu innych przypadków zalecane dawki dzienne wahają się od około 20 mg do ponad 150 mg<sup>41</sup>.

Normalna dawka dzienna dla osób dorosłych wynosi 5–12 gramów rośliny w postaci wywaru i 0,75 do 1 grama w proszku.

Z przeprowadzonych badań wynika, że Gynostemma jest relatywnie bezpiecznym ziołem. Odnotowano łagodne działania niepożądane, takie jak: zmęczenie, ospałość, uczucie ścisku w piersiach, suchość w nosie, suchość w gardle, wzrost tętna oraz wysypka.

Sporadycznie podczas stosowania Gynostemmy mogą wystąpić następujące objawy kliniczne: wymioty lub mdłości połączone z wydzielaniem śliny, skrócenie oddechu i przekrwienie klatki piersiowej. Odnotowano również wzrost częstotliwości ruchów jelit. Inne skutki uboczne nie są znane. Ponieważ jednak liczba badań naukowych przeprowadzonych z udziałem ludzi jest stosunkowo mała, być może nie odkryto wszystkich mogących wystąpić skutków ubocznych. Jeśli podczas stosowania Gynostemmy doświadczysz niewyjaśnionych skutków ubocznych, przerwij spożywanie zioła i skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Kobiety w ciąży powinny unikać stosowania Gynostemmy, ponieważ badania na zwierzętach wykazały defekty u nowo narodzonych zwierząt. Zaleca się, aby małe dzieci i kobiety karmiące piersią również unikały spożywania tej rośliny, ponieważ bardzo mało wiadomo o skutkach jej długotrwałego stosowania<sup>42</sup>.

---

<sup>40</sup> <http://www.poradnia.pl> – 02.09.2006.

<sup>41</sup> Chen JC., Tsai CC., Chen LD., Chen HH., Wang WC., Therapeutic effect of gypenoside on chronic liver injury and fibrosis induced by CCl<sub>4</sub> in rats. *American Journal of Chinese Medicine*, 2000; 28(2), s. 175–185.

<sup>42</sup> Francis G., Kerem Z., Makkar HP., Becker K., The biological action of saponins in animal systems: a review, *British Journal of Nutrition*, 2002; 88(6), s. 587–605.

Przeciwpłytkowe właściwości Gynostemmy mogą zwiększać ryzyko niekontrolowanego krwawienia, jeśli podaje się ją jednocześnie z niektórymi lekami czy ziołami zmniejszającymi krzepliwość krwi. Przyjmowanie Gynostemmy może również znosić działanie leków, które zapobiegają odrzuceniu organów po transplantacji.

Wykazano, że Gynostemma powoduje wzrost czasu potrzebnego do krzepnięcia krwi. Jeśli przyjmuje się ją łącznie z lekami przeciwpłytkowymi (zawierającymi Plavix and Ticlid) i antykoagulantami (zawierającymi heparynę i warfarynę), może to spowodować wzmocnienie działania leków. Skutkiem tego może być niekontrolowane krwawienie.

Ze względu na to, że Gynostemma wzmacnia układ odpornościowy może znosić działanie leków przyjmowanych jako supresory układu odpornościowego. Takie leki są podawane na przykład po przeszczepach. Przyjmowanie Gynostemmy nie jest zalecane podczas stosowania takich leków, jak<sup>43</sup>:

- azathioprine (Imuran) ,
- CellCept ,
- cyclosporine (Neoral, Sandimmune) ,
- Prograf ,
- Rapamune,
- Zenapak.

Gynostemma może również utrudniać krzepnięcie krwi po zranieniu. Aspiryna również opóźnia krzepnięcie, dlatego nie należy przyjmować obu preparatów w tym samym czasie.

Teoretycznie przyjmowanie Gynostemmy wraz z innymi ziołami obniżającymi krzepliwość krwi może wywołać krwawienie. Najpopularniejsze zioła hamujące krzepnięcie krwi to<sup>44</sup>:

- danshen,
- dzarci pazur (hakoroś rozesłana),
- eleuthero,
- czosnek,
- imbir (w dużych ilościach),
- miłorząb japoński,

---

<sup>43</sup> Lin CC., Huang PC., Lin JM., Antioxidant and hepatoprotective effects of *Anoectochilus formosanus* and *Gynostemma pentaphyllum*. *American Journal of Chinese Medicine*, 2000; 28(1), s. 87–96.

<sup>44</sup> Tan H., Liu ZL., Liu MJ., Antithrombotic effect of *Gynostemma pentaphyllum*. [Article in Chinese] *Zhinggwo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 1993; 13(5), s. 278–280.

- kasztanowiec, kasztan,
- żeń-szeń,
- papaja.

Interakcje pomiędzy niektórymi ziołami i lekami mogą być poważne, między innymi natomiast łagodne. Najlepszą metodą na uniknięcie szkodliwych interakcji jest poinformowanie lekarza lub farmaceuty o wszystkich aktualnie przyjmowanych preparatach leczniczych, łącznie z tymi dostępnymi w wolnej sprzedaży, jak witaminy czy zioła.

### 3. TO JUŻ NIESTETY KONIEC

Mam nadzieję, iż czytając ten raport, zdałeś sobie sprawę, Czytelniku, że to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie. Jeżeli jesteś zdrowy, to Twoja zasługa. Jeżeli narzekasz na swoje zdrowie, to tylko i wyłącznie Twoja wina, że nie żyjesz w zgodzie z naturą i nie umiesz czerpać korzyści z jej dobrodziejstw. Najwyższy czas to zmienić i tak jak długowieczni Chińczycy cieszyć się zdrowiem i witalnością. Może i Ty niedługo zabronisz śpiewać sobie *100 lat...*

Drogi Czytelniku, zapoznałeś się już z tym, co ja mam ci do przekazania. Teraz powinieneś zacząć działać, ponieważ im wcześniej zaczniesz myśleć o zdrowiu i im wcześniej zaczniesz o nie dbać, tym masz większe szanse, iż dożyjesz 150 lat i tego właśnie Ci szczerze życzę.

Co dał Ci mój raport? Otóż wiesz już, że Gynostemma wykazuje następujące efekty zdrowotne: spowalnia starzenie i zapobiega niedorozwojowi umysłowemu w każdym wieku, a szczególnie zapobiega starczej zgrzybiałości, usuwa zmęczenie, powoduje wzrost wigoru, redukuje niedobór tlenu na dużych wysokościach oraz polepsza trawienie, wzmacnia umysł i poprawia funkcje seksualne. Istnieje przekonanie, że pomaga uspokoić nerwy i uśmierza ból. Ogólnie Gynostemma wzmacnia układ odpornościowy i harmonizuje wszystkie funkcje organizmu. Poprawia stan zdrowia i silnie przeciwdziała zmęczeniu. Jest używana jako lek na bardzo wiele schorzeń. Gynostemma drastycznie obniża wszystkie najczęstsze problemy zdrowotne, występujące we współczesnym świecie, a więc leczy i zapobiega chorobom serca i układu krążenia, nowotworom, chorobom płuc, chorobom wątroby, jak również chroni DNA przed uszkodzeniami. Stałe używanie Gynostemmy ma wysoce ochronne działanie, ponieważ

wzmacnia pojemność adaptacyjną organizmu na wszystkich poziomach jego funkcjonowania.

Gynostemę tubylcy nazywają „czarodziejską trawą”, trawą, dzięki której są odporni na wiele chorób i dzięki której są długowieczni. A więc już i Ty wiesz, w czym tkwi ich sekret długowieczności. Teraz tylko pozostało Ci zadać sobie pytanie: Ile lat chciałbyś żyć w zdrowiu?. Odpowiedź jest oczywista, a żeby to osiągnąć zacznij działać już dziś.

**Przyślij ten raport wszystkim osobom, które znasz, lubisz i szanujesz, na których zdrowiu Ci zależy. Zastanów się, kogo z Twoich znajomych może zainteresować ten raport.**

**Ciebie To nic nie kosztuje – tylko kilka kliknięć myszką, a bliskie Ci osoby mogą zyskać o wiele lepsze zdrowie i samopoczucie. Roześlij ten raport teraz, kiedy o tym pamiętasz.**

## BIBLIOGRAFIA

### I Publikacje książkowe i artykuły

1. Chan LY., Chiu PY., Lau T., An in-vitro study of ginsenoside Rb(1)-induced teratogenicity using a whole rat embryo culture model. *Human Reproduction*, 2003.
2. Chen JC., Tsai CC., Chen LD., Chen HH., Wang WC., Therapeutic effect of gypenoside on chronic liver injury and fibrosis induced by CCl<sub>4</sub> in rats. *American Journal of Chinese Medicine*. 2000.
3. *Chinese Journal of Practical Internal Medicine*, 1993.
4. Czikow P., Łaptiew J., *Rośliny lecznicze i bogate w witaminy*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1983.
5. Francis G., Kerem Z., Makkar HP., Becker K., The biological action of saponins in animal systems: a review. *British Journal of Nutrition*. 2002.
6. *Hunan Journal of Chinese Medicine*, 1993.
7. *Hunan Journal of Medicine and Herbology*, 1991.
8. *Hunan Medicine*, 1991.
9. *Journal of Integrated Chinese and Western Medicine*, 1991.
10. la Cour B., et al., Traditional Chinese medicine in treatment of hyperlipidemia. *Journal of Ethnopharmacology* May, 1996.
11. Lin CC., Huang PC., Lin JM., Antioxidant and hepatoprotective effects of *Anoectochilus formosanus* and *Gynostemma pentaphyllum*. *American Journal of Chinese Medicine*, 2000.
12. Lin JM., Lin CC., Chiu HF., Yang JJ., Lee SG., Evaluation of the anti-inflammatory and liver-protective effects of *anoectochilus formosanus*, *ganoderma lucidum* and *gynostemma pentaphyllum* in rats. *American Journal of Chinese Medicine*, 1993.
13. *Modern Pharmacology of Chinese Herbs*, 1997.
14. *Modern Study of Traditional Chinese Medicine*, vol. IV, 2000.
15. *New Chinese Medicine*, 1988.
16. *Practical Applications of Modern Herbal Medicine*, 1990.
17. Przybylak Z., *Tajemnice zdrowego i naturalnego życia*, Fundacja Bioekologiczna Domena, Bydgoszcz 1990.
18. *Study of Chinese Patent Medicine*, 1988.

19. Tan H., Liu ZL., Liu MJ., Antithrombotic effect of *Gynostemma pentaphyllum*. [Article in Chinese] *Zhingguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 1993.
20. Tombak M., *Czy można żyć 150 lat*, Firma Księgarska Serwis Sp. zo.o., Łódź 2005.
21. Tombak M., *Droga do zdrowia*, Firma Księgarska Serwis Sp. zo.o., Łódź 2005.
22. Tyszyńska-Kownacka E., *Zioła w domu*, Wydawnictwo Współczesne, Warszawa 1999.
23. Zhang C., Yang X., Xu L., Immunomodulatory action of the total saponin of *Gynostemma pentaphylla*. [Article in Chinese] *Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 1990.
24. Zhou Z, Tang G, Zhong W., Experimental study on the influence of *Gynostemma pentaphyllum* [sic] Mak upon point mutation of Ha-ras oncogene in blocking leukoplakia from canceration. [Article in Chinese] *Zhonghua Kou Qiang Yi Xue Za ZHP*, 2000.
25. Zhou Z., Wang Y., Zhou Y., Zhang S., Effect of *Gynostemma pentaphyllum*, *Chinese Medical Journal* (English Edition), 1998.

## II Inne źródła informacji – strony internetowe

26. Chińskie centra długowieczności, <http://polish.cri.cn/220/2006/09/11/2@47759.htm>
27. <http://www.otes.pl>
28. <http://www.poradnia.pl>
29. <http://www.zielarnia.pl>
30. <http://www.ziololecznictwo.pl>
31. *Stulatki w Chinach*, <http://polish.cri.cn/220/2006/09/12/2@47856.htm> z
32. Trawińska M., *Czerpiemy zdrowie z natury i kuchni innych narodów*,  
<http://www.kafeteteria.pl>
33. Wodniak M., *Ziolo nieśmiertelności dla zdrowia i na długowieczność*,  
<http://www.semma.strefa.pl>

## SPIS RYSUNKÓW

Rys 1. Liu Yian – żyjąca 117 lat .....	9
Rys 2. Xu Xiaochun – żyjący 102 lata .....	11
Rys 3. Mieszkaniec Rugao prowincji Jiangsu stulatek Qin Ruxing.....	13
Rys 4. <i>Gynostemma pentaphyllum</i> .....	17

## SPIS TABEL

Tabela 1. Liczba stulatków w badanych miastach.....	12
---	----