

Gynostemma - Gynostemma pentaphyllum

Gynostemma - Gynostemma pentaphyllum

Plante:

Dette er en ettårig eller kortlevende flerårig klatreplante som kjennetegnes av sine hånddelte blader. Planten får små, gulgrønne blomster med en stjerneaktig form. Etter blomstring utvikler den glatte, grønne frukter med dekorative hvite linjer, som kan bli opptil 8 cm i diameter.

Bruk:

Hele planten utnyttes medisinsk ved at den høstes om sommeren og tørkes grundig. Den bearbeides deretter til ulike formål og brukes som ingrediens i alt fra kapsler og tabletter til ekstrakter, avkok og ferdige teposer.

Virkning:

Adaptogen, antioksydant, tonifiserende, sirkulasjonsfremmende, leverstimulerende, immunstyrkende, blodsukkersenkende, kolesterolsenkende, blodtrykkssenkende, beroligende, krampeløsende, foryngende og alderdomsbremsende.

Hjelper mot:

Alderdomsplager, utmattethet, søvnproblemer, nervøse spenninger, hjertekarsykdommer, høyt blodtrykk, høyt kolesterol, åreforkalkning, migrene, diabetes, forkjølelse, betennelser i munnen, kreft, magesår, magekatarr, hemorroider, leddbetennelser, revmatisme, nevralgier, forstørret prostatakjertel, leverskader, kviser, vorter, gikt, allergier, astma, bronkitt, kronisk lungebetennelse, kronisk hodepine, mellomørebetennelse, for tidlig grått hår og håravfall.

Generelt:

Gynostemma har en unik evne til å balansere kolesterolnivået ved å regulere forholdet mellom det gunstige HDL-kolesterolet og det uheldige LDL-kolesterolet. Urten virker også blodtrykkssenkende ved å få blodårene til å slappe av, samtidig som den støtter fordøyelsen og vektregulering – enten målet er vektreduksjon eller vektoppgang.

Som et klassisk adaptogen virker planten stabiliserende på kroppens systemer ut fra individuelle behov; den kan virke både oppkvikkende og beroligende. Den bidrar til hormonell balanse hos begge kjønn og styrker kroppens motstandskraft mot ulike former for stress. I tillegg fungerer gynostemma som en potent antioksidant som beskytter cellene mot frie radikaler og gir immunforsvaret et generelt løft.

Forskning indikerer dessuten at planten styrker hjertemuskelens pumpekapasitet. Takket være innholdet av saponiner kan urten bidra til økt fysisk styrke og utholdenhet, noe som gjør den særlig relevant for idrettsutøvere eller personer med en aktiv livsstil.

Gynostemma skiller seg ut ved sitt høye innhold av saponiner, kalt gypenosider, som har store likhetstrekk med ginsenosidene (panaxosidene) man finner i ginseng. Faktisk inneholder gynostemma tre til fire ganger så mye saponiner som ginseng, og enkelte av disse stoffene er enten identiske med ginsengens virkestoffer eller omdannes til slike i kroppen.

Denne høye konsentrasjonen av gypenosider fører ofte til en sterkere regulerende virkning på viktige kroppsfunksjoner som immunforsvaret, fordøyelsen, blodtrykket og de mentale evnene. En betydelig fordel med gynostemma sammenlignet med ginseng er at den sjelden virker overstimulerende. Dette gjør at urten, i motsetning til ginseng, også anses som trygg for barn. Takket være plantens naturlige sødme egner den seg dessuten svært godt som te.

Andre navn:

- Familien: Cucurbitaceae - Gresskarfamilien
- Latin: *Gynostemma pentaphyllum*
- Engelsk: Gospel herb
- Norsk: Gynostemma
- Svensk: Gynostemma
- Dansk: Gynostemma