

ELIXÍR mládí

Gynostema pětilistá pochází z jižních oblastí Číny. Některá zahradnictví ji nabízejí pod názvem jižní ženšen či jiaogulan. Stejně označen bývá i čaj z této rostliny.

Několiikaleté vědecké výzkumy ji zařadily mezi nejvýznamnější léčivé rostliny na světě. Patří mezi rostliny, které kladně ovlivňují náš zdravotní a psychický stav. Obsahuje až čtyřnásobné množství léčivých látek ve srovnání s ženšenem, zejména saponinů. Potvrdilo se, že reguluje krevní tlak, hladinu cholesterolu i cukru, pozitivně působí na vylučování, ale i na ženské orgány. Podporuje správné dýchání, zvyšuje imunitu a odolnost proti stresu, chrání játra před toxickými látkami a napomáhá dlouhověkosti. Díky všem těmto pozitivním účinkům na lidské zdraví dostala i další pojmenování – rostlina nesmrtelnosti.



Chutný čaj

V jižních provinciích Číny pijí lidé odedávna čaj připravovaný z lístků této rostliny. Pijí ho ráno před prací na povzbuzení a posílení, ale i večer pro uvolnění a odpočinek. Za pozornost stojí, že tamější obyvatelé se dožívají velmi vysokého věku, proto rostlinu považují za lék proti stárnutí. Čaj je možné připravovat i ze sušených lístků, ale z čerstvých je výrazně účinnější. Má specifickou nasládlou chuť, příjemnou vůni a žlutozelenou barvu. Stačí utrhnout několik lístků a zalít je horkou, ale ne vařící vodou, a nechat asi pět minut vylouhovat. Pro dochucení lze přidat lístek máty. Výborně chutná i studený, s ledem. Můžeme ho pít podle chuti, alespoň čtyři šálky denně.

Způsob pěstování

Tato mrazuvzdorná trvalka patří do čeledi tykvovitých. V literatuře se uvádí, že snese mrazy -15 až -20 °C, proto ji můžeme pěstovat celoročně venku. Na podzim nadzemní část zvadne a listy opadají, přezimují jen kořeny. Na jaře začne rostlina znovu růst. Vyhovuje jí slunečné či polostinné stanoviště, nejlepší je východní strana u nějaké opory, což může být plot nebo pergola. Roste rychle a bujně, během léta vyroste asi do dvou metrů a vytvoří záplavu výhonků. Můžeme ji pěstovat i ve větší nádobě, vždy ale potřebuje oporu. Lze ji také zasadit do závěsného květináče, potom mohou výhonky viset volně dolů. Pravidelně ji zaléváme a přihnojujeme. Pokud se rostlinu rozhodneme přenést na zimu domů, můžeme ji umístit do zimní zahrady nebo do chladné místnosti s teplotou kolem 5 °C. Občas ji zalijeme a rosíme. Když ji pěstujeme jako pokojovou rostlinu, roste dále a lístky můžeme sbírat po celý rok. Tato rostlina se také velmi snadno množí – stačí odštípnout výhonek a zapíchnout ho do země. Už za týden se rostlinka ujme.

Detaily v červencovém vydání Flóry na zahradě.

D. AČOVÁ, foto E. HARTMANOVÁ, archiv