

Zdrowie z natury



dr Jialiu Liu
Michael Blumert

JIAOGULAN

Chińskie zioło nieśmiertelności

Odporność, energia,
łagodzenie objawów stresu

絞股藍



vital
GWARANCJA ZDROWIA

JIAOGULAN

Chińskie ziło nieśmiertelności

dr Jialiu Liu
Michael Blumert

JIAOGULAN

Chińskie zioło nieśmiertelności

Odporność, energia,
łagodzenie objawów stresu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Magdalena Witek
KOREKTA: Urszula Wołos

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-81-5

Tytuł oryginału: Jiaogulan: China's "Immortality Herb"-Unlocking the Secrets of Nature's
Powerful Adaptogen and Antioxidant

Copyright © 1999 by Michael L. Blumert and Jialiu Liu

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykowana doktorowi Tsunematsu Takemoto
oraz wszystkim innym zaangażowanym
w badania nad ziołami leczniczymi*

„Autorzy niniejszej książki w przejrzysty i przystępny sposób opisują niezwykłą roślinę, która, mimo iż nieznaną w krajach zachodnich, od dawna cieszy się uznaniem w Chinach, gdzie nie tylko jest przedmiotem wielu badań, ale także powszechnym środkiem leczniczym. Jiaogulan, bo o nim mowa, wspiera funkcjonowanie naszego organizmu, zapewniając ochronę przed stresem towarzyszącym codziennemu życiu. Szereg właściwości - od opóźnienia procesu starzenia się organizmu, poprzez wzmocnienia odporności, do dodania energii - sprawia, że jiaogulan będzie dobrym dodatkiem do naszej domowej apteczki, tak samo jak niniejsza książka będzie wartościowym uzupełnieniem naszej domowej biblioteczki”.

lek. med. Hyla Cass,
Assistant Clinical Professor of Psychiatry,
UCLA School of Medicine

„Gratuluje stworzenia zwartej i treściwej publikacji przybliżającej światowi zachodniemu to fascynujące zioło. Sposób organizacji rozdziałów pozwala na szybkie odnalezienie odpowiedzi na wszelkie pytania, a wyraźne ilustracje stanowią dodatkowy atut. Jako że jestem naukowcem, bardzo doceniam też prezentowaną tu bibliografię. Wreszcie istnieje publikacja, którą mogę polecić wszystkim osobom pytającym mnie o tę niezwykłą roślinę”.

dr Robert Bye,
Dyrektor Ogrodów Botanicznych,
Instytut Biologii,
Universidad Nacional Autonoma de Mexico

Dziękuję za przesłanie mi książki. Jest świetna. Jest wielkim wsparciem dla chińskiej medycyny.

lek. med. Xin Bu,
Fellow at Vanderbilt School of Medicine,
Department of Medicine,
Division of Cardiology, Nashville, Tennessee

Niniejsza książka zawiera informacje na temat jiaogulanu - zioła będącego adaptogenem i przeciwutleniaczem, przez mieszkańców Chin zwanym „ziołem nieśmiertelności”. Z racji rosnącego zainteresowania produktami ziołowymi jako naturalnymi produktami żywnościowymi oraz alternatywnymi środkami leczniczymi - tak dla zwykłych ludzi, jak i społeczności lekarskiej/naukowej – tego typu publikacja jest potrzebna i mile widziana. Informacje przekazane są w sposób bardziej przejrzysty niż na większości ulotek/monografii, które najczęściej zawierają skład danego specyfiku. Prezentowane badania kliniczne mają szczególne znaczenie, gdyż stanowią naukowe potwierdzenie leczniczych właściwości, bezpieczeństwa stosowania oraz skuteczności działania naturalnych produktów. Książka ta jest wspaniałym źródłem informacji na temat badań naukowych dotyczących tego niezwykłego chińskiego zioła i pozwala czytelnikom ocenić potencjał jiaogulanu w sposób naukowy.

Recenzja książki, *Journal of Natural Products*,
2000, 63, str. 429.

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	11
<i>Przedmowa</i>	13
<i>Wprowadzenie</i>	15
<i>Wstęp</i>	19

Rozdział pierwszy

Czym jest jiaogulan?.....	23
---------------------------	----

Rozdział drugi

Historia jiaogulanu.....	33
--------------------------	----

Rozdział trzeci

Terapeutyczne właściwości jiaogulanu.....	43
---	----

Rozdział czwarty

Botanika i uprawa.....	73
------------------------	----

Rozdział piąty

Skład chemiczny jiaogulanu.....	79
---------------------------------	----

Rozdział szósty

Produkty na bazie jiaogulanu.....	83
-----------------------------------	----

Rozdział siódmy

Najczęściej zadawane pytania.....	91
-----------------------------------	----

Załącznik

Gdzie kupić jiaogulan.....	97
----------------------------	----

Podziękowania

Chciałbym podziękować mojemu wydawcy (oryginału), Alistarowi Taylorowi za zachęcanie mnie do podjęcia wysiłku napisania tej książki oraz za to, że wierzył we mnie bardziej niż ja sam. Wraz z doktorem Liu chcielibyśmy podziękować Markowi Blumenthalowi – dyrektorowi American Botanical Council – oraz doktor Sidney Calabrese za przeczytanie i analizę krytyczną rękopisu, a także za napisanie przedmowy; doktorowi Subhuti Dharmanada za poświęcenie czasu na przeczytanie, kolejne czytanie, analizę krytyczną manuskryptu oraz napisanie słowa wstępu; Suzanne Bolte za edycję tekstu oraz wszelkie kreatywne sugestie; Christopherowi Glennowi za projekt wnętrza książki; oraz Stewartowi Cannonowi i Victorii Annie Taylor za pomoc przy projektowaniu okładki. Podziękowania należą się też doktorowi Masahiro Nagai, człowiekowi nauki, który jako pierwszy odkrył podobieństwo jiaogulanu do żeń-szenia, za podzielenie się z nami szczegółami tej historii i szybką reakcją na wszystkie nasze pytania; doktorowi Shigunebu Ariharze, członkowi zespołu badawczego doktora Tsunematsu Takemoto, który prowadził szczegółowe badania nad jiaogulanem, za odpowiedzi na nasze liczne pytania. Na końcu chciałem podziękować mojej żonie Carol za ożywienie jiaogulanu wspaniałym, pełnym kolorów dziełem na okładce wydania anglojęzycznego książki oraz szkicami atramentowymi wewnątrz.

Michael Blumert

Los Angeles, Kalifornia, 2 Lutego, 1999

Przedmowa

Za sprawą niniejszej książki Michael Blumert oraz doktor Jialiu Liu zwracają uwagę czytelników na kolejnego reprezentanta grupy ziół określanych mianem adaptogenów, czyli roślin pomagających organizmowi przystosować się (zaadaptować się) do niekorzystnych warunków środowiska, wspomagając go w walce ze stresem oraz jego skutkami. I tak jiaogulan powiększa szeregi dobrze znanych adaptogenów jak żeń-szeń, ashwagandha, schisandra, astragalus, lukrecja oraz wiele innych. Ziołom leczniczym warto poświęcić należyłą uwagę, gdyż zawierają szereg unikalnych składników, których odpowiedników medycyna konwencjonalna jak na razie nie znalazła. Uważa się, że składniki te zmieniają różnorakie parametry fizjologiczne, odpowiednio przyspieszając bądź zwalniając funkcje organizmu tak, aby jak najlepiej radził sobie ze stresem. Prawdopodobnie nie dziwi fakt, że naukowcy zajmujący się poszukiwaniem i badaniem nowych leków przeoczyli tę grupę, gdyż wykonywane przez nich badania przesiewowe przeprowadzane są zazwyczaj w prostym zespole komórkowym, a zainteresowanie ogranicza się do sprawdzenia pojedynczych wyników, nad którymi skupiają się w danej chwili. Tego rodzaju badania przesiewowe mogą nie wykryć korzystnego działania składników, widocznego dopiero w analizie wzajemnych powiązań między różnymi systemami organizmu, dlatego aby badania nad adaptogenami można było uznać za kompletne, musiałyby być przeprowadzone *in vitro*. Z drugiej strony liczne opinie na temat zdrowotnych właściwości adaptogenów sprawiły, że niektórzy już uważają je za współczesne panaceum na wiele chorób trapiących człowieka. Niemniej jednak istnieje szereg badań potwierdzających lecznicze działanie dobrze

znanych adaptogenów i zostały one przytoczone w niniejszej książce. Niektóre z ich istotnych właściwości pozostają w fazie założeń, inne udało się udowodnić. I tak mówimy o właściwościach antyoksydacyjnych, modulacji białek stresu, metabolizmu kwasu arachidonowego, metabolizmu glukozy etc. Książka ta odpowiada na rosnące zainteresowanie naturalnymi substancjami leczniczymi, które mogą być kluczem do rozwiązania wielu problemów zdrowotnych we współczesnym świecie.

dr Carlo Calabrese, N.D., M.P.H.

Współzałożyciel Bastyr University Research Institute

Wprowadzenie

Po raz pierwszy usłyszałem o jiaogulanie na początku lat dwięćdziesiątych, kiedy to ludzie z całego świata zaczęli wysłać mi kopie materiałów promocyjnych na jego temat i pytać, co o nim myślę. Zajrzałem do czasopisma medycznego *Abstracts of Chinese Medicine* wydawanego w Hong Kongu, aby sprawdzić raporty medyczne, i ku mojemu zadowoleniu znalazłem kilka badań na temat botanicznego pochodzenia, składu chemicznego, działania farmakologicznego oraz zastosowania klinicznego jiaogulanu. Wszystkie wyniki badań znalezione w tamtych, a także wielu innych raportach, zostały opisane w niniejszej książce autorstwa Michaela Blumerta oraz doktora Jialiu Liu. Moje poszukiwania z tamtego okresu sprawiły, że kilka lat temu włączyliśmy jiaogulan do programów leczenia w dwóch należących do naszej organizacji klinikach, ze szczególnym uwzględnieniem programów leczenia osób będących w trakcie terapii przeciwnowotworowej.

Niektóre zioła tonizujące, zwane obecnie adaptogenami, pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem będącym skutkiem terapii onkologicznych. U pacjentów przyjmujących adaptogeny obserwuje się zazwyczaj mniej działań ubocznych towarzyszących tego rodzaju leczeniu oraz mniejszy ubytek szpiku kostnego, co skutkuje lepszymi wynikami całej terapii (zmniejszenie się guza, dłuższe życie, wyższe prawdopodobieństwo wyleczenia). Jiaogulan zasilił właśnie szeregi wykorzystywanych w ten sposób roślin.

Adaptogeny pomagają też unormować nieprawidłowe ciśnienie krwi oraz wyrównać poziom znajdujących się w niej lipidów, cukrów oraz tlenu, dlatego używa się ich w przypadku nadci-

śnienia, hiperlipidemii, cukrzycy oraz choroby wysokogórskiej. Co więcej, osoby przyjmujące adaptogeny osiągają lepsze wyniki w sporcie oraz pracach wymagających intensywnego wysiłku intelektualnego i nie narzekają na brak energii. Badania opisane w niniejszej książce pokazują, że wszystkie wymienione właśnie właściwości adaptogenów charakteryzują także jiaogulan.

Mieszkańcy Chin dostrzegli potencjał adaptogenów i postanowili wprowadzić bazujące na nich produkty na rynek międzynarodowy, i tak tradycyjne chińskie zioła stały się podstawowymi składnikami współczesnych produktów zdrowotnych, takich jak: Wu Wei Zi (*Schisandra chinensis*), Hongjingtian (*Rhodiola sp.*), Lingzhi (*Ganoderma lucidum*), Gouqizi (*Lycium sinensis*) oraz Dongchongxiacao (*Cordyceps sinensis*). Jiaogulan całkiem nieoczekiwanie stał się kandydatem na członka tej grupy. Niedawno odkryto (o czym powiemy dalej), że jego aktywne składniki są bardzo podobne - a kilka właściwie identycznych - do tych znajdujących się w żeń-szeniu.

Żeń-szeń swoją popularność zawdzięcza między innymi korenioniowi, który kształtem przypomina czasem sylwetkę człowieka. Aby żeń-szeń wykazywał właściwości lecznicze, musi być uprawiany przez wiele lat (dla większości jego hodowców standardem jest okres sześciu lat), dlatego jest bardzo rzadkim i drogim produktem. Jiaogulan rośnie dziko na bardzo dużym obszarze, co sprawia, że koszty pozyskania aktywnych składników z jego liści (zbieranych co roku) są stosunkowo niewielkie. Z tego to powodu jiaogulan staje się bardzo atrakcyjnym zamiennikiem żeń-szenia.

Liczne badania kliniczne przeprowadzone w Chinach dowodzą, że jiaogulan jest bezpieczny, a jego skład chemiczny oraz właściwości lecznicze są porównywalne z tymi charakteryzującymi żeń-szeń. Zwolennicy jiaogulanu sugerują nawet, że jest on lepszy od żeń-szenia, gdyż zawiera bardziej różnorodne składniki aktywne (więcej glikozyd saponinowych), a wykazywane przez niego

właściwości pobudzające nie są tak agresywne, jak w przypadku żeń-szenia, co ma istotne znaczenie dla osób pod tym względem wrażliwszych. Ilość badań dotyczących jiaogulanu jest duża i ciągle rośnie, dlatego można uznać, że jiaogulan na stałe dołączył do grona cennych chińskich ziół tonizujących o uznanych właściwościach adaptogennych.

dr Subhuti Dharmananda,

Portland, Oregon

Styczeń 1999

Historia jiaogulanu

TRADYCYJNE METODY STOSOWANIA

Pomimo iż jiaogulan rośnie w wielu krajach azjatyckich, wczesna dokumentacja historyczna na temat jego występowania pochodzi wyłącznie z Chin. Najwcześniejsze dostępne informacje dotyczące jiaogulanu datuje się na początki dynastii Ming (1368-1644 n.e.), kiedy to Zhu Xiao jako pierwszy opisał go i naszkicował w książce pod tytułem *Materia Medica for Femine* w 1406 r. n.e. Jednak Zhu Xiao nie przyznał jiaogulanowi należytego miejsca wśród ziół chińskich, uznając go za dziką roślinę mogącą służyć za pożywienie lub suplement diety w czasie głodu, nie przypisując mu jednak właściwości leczniczych³⁸. Później, około roku 1578 n.e. uznany zielarz Li Shi-Zhen również szczegółowo opisał i naszkicował jiaogulan w dziele będącym klasykiem literatury medycznej w Chinach - *Compendium of Materia Medica*. Zauważył, że zioło będące przedmiotem jego badań może być stosowane w leczeniu krwimoczu, obrzęku i bólu gardła, gorącej i obrzmiałej szyi, guzów i urazów. Jest to najstarszy zapis uznający jiaogulan za lek, chociaż w owym czasie był on mylony ze swoim odpowiednikiem – ziołem wulianmei³⁹. Dopiero za panowania dynastii Quin (1644-1912 r. n.e.) w książce *Textural Investigation of Herbal Plants* Wu Qu-Jun przytoczył opis i szkic Zhu Xiao oraz umieścił więcej informacji na temat jego właściwości, jednoznacznie rozróżniając jiaogulan od zioła, z którym był mylony⁴⁰.

W dawnych czasach jiaogulan nie był ziołem powszechnie stosowanym na terenie całych Chin. Jego popularność ogranicza-

ła się do obszarów jego naturalnego występowania, czyli przede wszystkim górzystych regionów południowych Chin, z dala od środkowej części kraju, określanych mianem „prastarych dóbr Chin”. System leczenia znany na świecie jako tradycyjna chińska medycyna (TCM) rozwinął się w środkowych Chinach, dlatego też jiaogulan nie występuje w standardowej farmakopei, wiernej tradycyjnej chińskiej medycynie (TCM), i z tych samych powodów nigdy nie był rozpowszechniony jako zioło tegoż systemu. Niemniej jednak doświadczeni specjaliści tradycyjnej chińskiej medycyny przebadali jiaogulan i opisali jego właściwości według standardów tejże medycyny jako „słodkie, lekko gorzkie, neutralne, ciepłe, wzmacniające jin i wspierające jang”, sugerując, że „ma właściwości przeciwzapalne, a jego stosowanie podnosi odporność na infekcje”.

WSPÓŁCZESNE ODKRYCIE

Ludzie z południowych regionów Chin traktują jiaogulan jako środek energetyzujący, a parzoną z niego herbatę piją dwa razy dziennie: przed pójściem do pracy dla wzmocnienia i podniesienia wydajności oraz po południu, aby odprężyć ciało po wyczerpującym dniu. Stosują go dla zdrowia i młodości. Jiaogulan traktowany jest jak eliksir młodości, a miejscowi nazywają go *xiancao*, co oznacza „zioło nieśmiertelności” i mówią, że jest „jak żeń-szeń, tylko lepszy od żeń-szenia”. Mówi się również, że mieszkańcy wioski niedaleko góry Fenjing w prowincji Guizhou piją herbatę z jiaogulanu zamiast popularnej w Chinach zielonej herbaty, dzięki czemu wielu z nich osiąga wiek stu lat.

W 1972 roku grupa badawcza łącząca metody zachodnie z tradycyjną chińską medycyną w Qu Jing w prowincji Yunnan sprawdziła efekty terapeutyczne jiaogulanu na 537 pacjentach z przewlekłym zapaleniem tchawicy i oskrzeli. Był to pierwszy

opisany przypadek użycia jiaogulanu jako środka leczniczego we współczesnej chińskiej literaturze medycznej⁴¹. Od tego czasu jiaogulan został włączony do nowszych wydań *Dictionary of Chinese Materia Medica*, gdzie zostało opisane tradycyjne zastosowanie jiaogulanu jako środka leczniczego pomocnego w przypadku występowania stanu zapalnego, obecności toksyn w organizmie, kaszlu oraz przewlekłym zapaleniu oskrzeli⁴². Inne problemy zdrowotne, na które tradycyjnie stosowany jest jiaogulan - co jednak nie zostało naukowo udowodnione - to palpacje serca oraz zespół chronicznego zmęczenia.

W Japonii jiaogulan określa się mianem *amachazuru*⁴³. *Amacha* oznacza w języku japońskim słodki smak - co nawiązuje do słodkiego elementu rośliny - *cha* herbatę, natomiast *zuru* winorośl. Nazwa ta idealnie opisuje jiaogulan, który ma postać wysokiego pnącza, a którego słodkie liście stanowią idealną herbatę. W Japonii amachazuru zdobył uznanie w późnych latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku, a jego opis i zastosowanie można znaleźć w *Japanese Colour Encyclopedia of Medicinal Herbs*. Czytamy tam, że: „słodkie i pożywne liście jiaogulanu sprawiły, że jest on traktowany jak warzywo pochodzące z gór⁴⁴”, co odpowiadałoby temu, jak był używany w czasach dynastii Ming, o czym mówiliśmy już wcześniej.

Prawdopodobnie jedno z najbardziej przełomowych odkryć dotyczących jiaogulanu miało miejsce w Japonii w połowie lat siedemdziesiątych. Jak to często bywa z tego rodzaju niezwykle odkryciami, częściowo było ono wynikiem ciężkiej pracy zaangażowanego naukowca, a częściowo dziełem przypadku.

A wszystko zaczęło się w taki oto sposób: w latach sześćdziesiątych dwudziestego wieku wśród pewnych grup naukowców panował trend, aby znaleźć substancję, która byłaby alternatywą dla cukru. Pomimo iż znano już wówczas sacharynę, wykorzystywaną od wielu lat, dalej nie ustawano w poszukiwaniu innych opcji.

W Japonii rząd zakazał używania cyklaminianu sodu oraz niedawno odkrytego sztucznego słodzika. Japoński naukowiec, doktor Masahiro Nagai, obecnie profesor na farmakologii na Hoshi Pharmaceutical University, wspomina:

Od dwóch lat przebywałem w Narodowym Instytucie Zdrowia (ang. National Institute of Health [NIH]) w Stanach Zjednoczonych (od 1969 do 1971) kiedy to doktor Osama Tanaka, profesor departamentu medycznego Uniwersytetu w Hiroszynie (ang. Hiroshima University), napisał do mnie z prośbą, abym przesłał mu kopię pracy naukowej na temat stewii, będącej przedmiotem badań w Narodowym Instytucie Zdrowia. Był zainteresowany zbadaniem rośliny, która nie byłaby cukrem, a stanowiła bezpieczny środek słodzący. Kiedy wróciłem do Japonii, postanowiłem przeanalizować składniki innej rośliny, zwanej *amachazuru*, aby sprawdzić, czy mogłaby ona stać się alternatywą dla cukru, gdyż – jako specjalista w dziedzinie farmakologii - wiedziałem, że zawiera słodki składnik.

W trakcie analizy interesującego go składnika przypadkiem odkrył - jako pierwszy przedstawiciel świata nauki - że pewne składniki chemiczne amachazuru są identyczne z tymi obecnymi w żeń-szeniu. Swoje odkrycia przedstawił na dwudziestym trzecim spotkaniu Japońskiego Stowarzyszenia Farmakologii (ang. Japanese Society of Pharmacognosy) w 1979 roku w Hiroszynie⁴⁵. Jak się później okazało, już nigdy później nikt nie badał jiaogulanu pod względem właściwości słodzących.

W tym samym czasie inny japoński naukowiec, doktor Tsunematsu Takemoto, specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa poszukiwał naturalnych sposobów leczenia nowotworów oraz innych dolegliwości będących wynikiem stresu, a także środków

słodzących, które mogłyby być alternatywą dla cukru. Przedmiotem jego zainteresowania był chiński owoc o botanicznej nazwie *Momordica grosvenori*, melon z rodziny *cucurbitaceae* (ogórek lub tykwa), znany nie tylko ze swojego słodkiego smaku, ale także z leczniczych właściwości. Tsunematsu Takemoto wybrał go na przedmiot badań ze względu na jego reputację „cennego owocu długowieczności” oraz zastosowania jako popularnego chińskiego środka leczniczego⁴⁶.

Po powrocie z nieudanej wyprawy do Kenii w poszukiwaniu owocu *momordica* dowiedział się o badaniach prowadzonych nad amachazuru, ziołem pochodzącym z tej samej rodziny co owoc, który badał. Według profesora Nagai: „Rok po prezentacji wyników moich badań na spotkaniu Japońskiego Stowarzyszenia Farmakognozji (1977-78) profesor Takemoto oraz jego grupa badawcza zobaczyła moje raporty z badań nad amachazuru i zapragnęła je kontynuować”. Ponieważ skład chemiczny amachazuru okazał się podobny do składu chemicznego żeń-szenia i ponieważ rósł dziko na dużym i różnorodnym biologicznie obszarze (pola i góry), doktor Takemoto pomyślał, że może w niepozornym, wieloletnim chwacie rosnącym na terenie jego własnego kraju znalazł niedrogi i łatwo dostępny środek leczniczy⁴⁷.

Analizując amachazuru, doktor Takemoto odkrył, że zawiera on cztery rodzaje saponin identycznych z tymi obecnymi w żeń-szeniu oraz siedemnaście innych, bardzo podobnych do tych występujących w „korzeniu życia i wiecznej młodości⁴⁸”. Przez następne dziesięć lat wraz ze swoją grupą badawczą zidentyfikował i nazwał osiemdziesiąt dwie saponiny obecne w amachazuru. Warto przypomnieć, że w przypadku żeń-szenia liczba zidentyfikowanych saponin wynosi dwadzieścia osiem⁴⁹. Pomimo iż obie rośliny nie należą do jednej rodziny, zawierają te same główne składniki – saponiny, których unikalną właściwością jest rozpuszczalność zarówno w wodzie (po zmieszaniu z którą tworzą pia-

nę), jak i tłuszczu. Saponiny znajdujące się w żeń-szeniu zwane są *ginsenozydami*, a w jiaogulanie, czyli amachazuru, *gypenozydami*. (Rozdział piąty zawiera więcej szczegółów na temat saponin).

Doktora Takemoto bardzo ucieszyły nowe odkrycia i postanowił kontynuować badania, stopniowo zgłębiając potencjał niezwykłej rośliny. Przez całe lata osiemdziesiąte dwudziestego wieku wraz ze swoimi współpracownikami przeprowadzał badania, dzięki którym wyodrębniono i zidentyfikowano osiemdziesiąt dwie saponiny, nazwane kolejno liczbami od 1 do 82⁵⁰. W roku 1984 doktor Takemoto przeprowadził trzy eksperymenty ujawniające zdrowotne i lecznicze właściwości jiaogulanu. W trakcie jednego z nich zauważono, że jiaogulan pobudza aktywność i dodaje siły myszom podczas testu pływania, co udowodniało, że zwiększa wytrzymałość⁵¹. Inny test, również na myszach, wykazał, iż jiaogulan jest skutecznym inhibitorem guzów i nowotworów⁵², a jeszcze kolejny dowiódł jego właściwości adaptogennych do neutralizowania skutków ubocznych deksametazonu (terapię hormonalne)⁵³. Badania te przeprowadzane były na myszach, które podobnie jak ludzie są ssakami, co dawało podstawy, aby sądzić, że również my moglibyśmy skorzystać z leczniczych właściwości jiaogulanu, i dlatego kolejne badania zostały wykonane już na przedstawicielach naszego gatunku. Wykazano w nich, że jiaogulan zwiększa wytrzymałość, hamuje rozrost komórek rakowych, wzmacnia odporność komórkową oraz ma szereg innych prozdrowotnych właściwości.

Pomimo iż odkrycia dokonane w Japonii miały istotne znaczenie, to jednak były one dopiero początkiem całego szeregu szczegółowych testów przeprowadzonych w późniejszym okresie. Niestety w 1989 roku główny inicjator i siła napędowa wszystkich przełomowych eksperymentów naukowych dotyczących jiaogulanu – doktor Takemoto – zmarł. Skutkiem tego tempo i intensywność poszukiwań znacznie się w Japonii zmniejszyły.

Terapeutyczne właściwości jiaogulanu

Tradycyjna chińska medycyna była podstawowym systemem leczenia w Chinach przez ponad dwa tysiące lat. Jednak pod wpływem szybkiego rozwoju nauki i technologii w krajach zachodnich oraz ich zwiększającego się znaczenia na świecie również Chiny utworzyły uniwersytety medyczne na modłę zachodnią, które, mimo iż nie bardzo liczne, odznaczają najwyższą jakość badań i poziomu kształcenia. W wieku globalnej komunikacji najnowsze zdobycze techniki oraz wiedza technologiczna w naturalny sposób rozchodzą się na cały świat. Obecnie w każdej prowincji Chin jest przynajmniej jeden duży uniwersytet medyczny posiadający połączone z nim oddziały i katedry medyczne, a w każdym dużym mieście można znaleźć także inne ośrodki medyczne. Jednak z racji tego, że tradycyjna chińska medycyna posiada tak długą historię, najczęściej stosowane są jednocześnie dwa typy leczenia (medycyna chińska i zachodnia)^{56, 57}. A ponieważ praktyka ta daje bardzo dobre rezultaty, na stałe przyjęła się w Chinach, dzięki czemu możemy śmiało powiedzieć, że kraj ten dorównuje (jeśli nie wyprzedza) krajom zachodnim w skrupulatności prowadzenia nowoczesnych badań naukowych nad leczniczymi właściwościami terapii ziołowych. Dlatego w bibliografii niniejszej książki można znaleźć pozycje takie jak *Chemical Abstracts*, *Medline*, *Biosys* oraz

wiele innych badań naukowych prowadzonych na terenie Chin, gdzie przedmiotem testów są właśnie zioła lecznicze. Wszystkie mają na celu znalezienie skutecznych - wolnych od szkodliwych efektów ubocznych środków farmaceutycznych - terapii leczenia chorób dręczących współczesne społeczeństwo^{58, 59}. Ten sam cel przyświecał badaniom nad jiaogulanem.

Proces tworzenia i testowania leków i leczniczych preparatów ziołowych jest uniwersalny na całym świecie i przebiega w taki sam sposób w Chinach oraz Stanach Zjednoczonych. Testy wykonywane są w trzech następujących po sobie etapach: pierwszy etap to testy laboratoryjne (*in vitro* czyli badanie „w szkle,” z racji tego, że wykonywane są w naczyniu, fiolce lub probówce), następnie jest test na zwierzętach* (*in vivo* lub w żywym organizmie), i wreszcie test kliniczny. Poniżej znajdują się szczegóły wszystkich tych testów dla jiaogulanu.

IN VITRO

Testy laboratoryjne *in vitro* wykonywane są przy użyciu tkanek lub komórek owadów, zwierząt i ludzi hodowanych w środowisku fizjologicznym. I tak badania, w których sprawdzano efekt działania gypenozyd na komórki nowotworów wątroby, płuc oraz macicy, wykazały, że hamują one namnażanie się i rozrost tychże komórek, co dowodzi, że jiaogulan może być wykorzystywany w leczeniu pacjentów onkologicznych^{60, 61, 62}. Pomimo iż testy *in vitro* są bardzo skuteczne w sprawdzaniu bezpośredniego wpływu jiaogulanu na komórki naszego ciała, to jednak komórki te zostają z niego wyizolowane, nie widać więc jak jiaogulan działa na cały nasz organizm.

* Informacja: Autorzy nie zawsze popierają testy na zwierzętach, jednak zostały one tutaj przytoczone, aby dokumentacja dotycząca badań nad jiaogulanem była kompletna oraz ponieważ testy te zostały już wcześniej wykonane.

IN VIVO

Testy na zwierzętach wykonuje się na organizmach żywych, najczęściej ssakach z racy bliskiego pokrewieństwa z człowiekiem, jednak zdarza się, że badaniom poddawane są owady. Pierwszym etapem tworzenia środków farmaceutycznych są badania toksykologiczne mające na celu sprawdzenie potencjalnego toksycznego działania leków na normalnych, zdrowych organizmach zwierząt. Dla przykładu, testy toksyczności ostrej oraz chronicznej dla jiaogulanu wykonywane były na myszach, szczurach i innych zwierzętach. Pierwsze z nich, wykonywane na myszach i szczurach przez okres jednego tygodnia, wykazały, że jiaogulan/gypenozydy są nietoksyczne dla ssaków, co oznacza, że są nietoksyczne również dla ludzi. DL 50 (50% dawki śmiertelnej) gypenozydów było stukrotnie większe niż dawka terapeutyczna zalecana w przypadku ludzi⁶³. Testy chroniczne, którym przez trzy miesiące poddawane były myszy, szczury i inne zwierzęta codziennie przyjmujące jiaogulan/gypenozydy, wykazały, że jiaogulan oraz zawarte w nim saponiny nie powodują uszkodzeń żadnych organów wewnętrznych⁶⁴. Testy chroniczne wykonywane na przestrzeni kilku lat dowiodły, że jiaogulan/gypenozydy podawane zwierzętom nie są mutagenne ani teratogenne, gdyż nie powodowały mutacji chromosomów czy DNA ani żadnych nieprawidłowości u embrionów i potomstwa zwierząt laboratoryjnych. Nie wykazały też właściwości rakotwórczych – przez długi okres u żadnego ze zwierząt nie rozwinął się nowotwór.

W celu sprawdzenia efektów działania leków lub leczniczych ziół na poszczególne choroby wykonuje się badania na zwierzętach dotkniętych tymi właśnie chorobami. Doświadczenia na zwierzętach (w szczególności ssakach) są bardzo ważne, gdyż istnieje duże prawdopodobieństwo, że to co jest skuteczne w stosunku do nich, będzie też skuteczne przy zastosowaniu przez człowieka. Niemniej jednak ludzie nie są zwierzętami, nie możemy więc od razu za-

cząc przyjmować leków, które im nie zaszkodziły. Niezbędne jest sprawdzenie ich działania na organizmach ludzkich.

TESTY KLINICZNE

Testy kliniczne: po uzyskaniu zadowalających rezultatów badań laboratoryjnych i doświadczeniach na zwierzętach przychodzi czas na sprawdzenie terapeutycznych efektów danego leku/zioła na ludziach. Badaniu poddawane są osoby zdrowe lub dotknięte różnymi chorobami, w zależności od rodzaju testowanego leku. Aż do zakończenia badań klinicznych wszystkich twierdzeń na temat skuteczności danego specyfiku nie można uważać za wiarygodne.

Uwzględniając trzy rodzaje omówionych powyżej testów, skuteczność działania jiaogulanu zostanie zilustrowana na dwa sposoby. Najpierw zaprezentowane zostanie ogólne posumowanie poszczególnych badań wykonanych w celu sprawdzenia konkretnych terapeutycznych właściwości jiaogulanu (w kolejności od 1 do 10 odpowiadającej poniższym punktom). Następnie dla specjalistów z dziedziny medycyny oraz osób o szerszej wiedzy medycznej szczegółowo omówione zostaną liczne doświadczenia, ich wyniki oraz płynące z nich wnioski.

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI JIAOGULANU

1. Jest antyoksydantem.
2. Wykazuje właściwości adaptogenne.
3. Korzystnie wpływa na funkcje sercowo-naczyniowe.
4. Obniża podwyższone ciśnienie krwi.
5. Obniża poziomu cholesterolu.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Autorzy opisują zastosowanie i działanie rośliny jiaogulan, która jest przedmiotem wielu badań oraz powszechnym środkiem leczniczym. Należy ona do grupy adaptogenów, czyli posiada właściwości wspomagające organizm w przystosowaniu się do niekorzystnych warunków środowiska. Jej aktywnymi składnikami są saponiny regulujące pracę układu krwionośnego, hormonalnego oraz funkcje umysłowe. Badania naukowe dowiodły, że jiaogulan zawiera co najmniej osiemdziesiąt dwie saponiny, podczas gdy w żeń-szeniu ich liczba wynosi zaledwie dwadzieścia osiem.



Chińskie ziolo nieśmiertelności:

- zapewnia ochronę przed stresem,
- opóźnia procesy starzenia się organizmu,
- wzmacnia odporność,
- dodaje energii i przyspiesza przemianę materii,
- reguluje poziom cholesterolu i ciśnienie krwi,
- chroni DNA przed uszkodzeniem,
- zapobiega nowotworom,
- ma działanie antyoksydacyjne.

Ziolo na współczesne dolegliwości.

Patroni:

NATURA I TY

21. WIEK
MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

DOLCEVITA
celebruujemy życie

poradnikzdrowie.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

mowimyjak.pl

SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-64278-81-5



9 788364 278815

藍股絞

