

## Gynostemma pentaphyllum - Jiaogulan – Pianta dell'immortalità - Xiancao > Erba Off.



### Utilizzo e proprietà curative

Sono utilizzate le foglie, che devono essere raccolte all'inizio dell'estate (giugno) se si tratta di pianta spontanea, mentre in estate inoltrata (agosto) se si tratta di coltivazioni. La raccolta può avvenire con lo sfalcio a mano oppure se si tratta di coltivazioni in piano e senza ostacoli anche per mezzo di macchinari.

Le parti utilizzate sono le foglie fresche adulte, mangiate con le insalate (sono sufficienti 2 foglie circa per persona al dì), oppure mangiando semplicemente una foglia la mattina e un foglia a mezzogiorno. Il sapore di clorofilla è abbastanza gradevole. Si possono utilizzare anche le foglie essiccate per fare tisane o unire al tè (meglio verde). Si consiglia di non superare le 3-4 foglie al dì. Se invece vogliamo un effetto energizzante per gare sportive o altro si può arrivare anche a 10 foglie mezzora prima della gara. Ovviamente non esistono notizie storiche europee per questa pianta, ma si ritrovano riscontri in quella dell'asiatica, cinese in modo particolare.

Viene descritta in vari testi come uno degli **adattogeni** più validi (incremento della resistenza alla fatica, regolazione delle funzioni metaboliche, e un aumento delle capacità cognitive.), con effetti anti-tensione e aumento della forza fisica (vitalità).

Nella medicina tradizionale orientale è impiegata anche contro la bronchite e come sedativo contro la tosse.

Le ricerche hanno evidenziato nella pianta la presenza di oligoelementi, amminoacidi, proteine, vitamine e numerose saponine che ne confermano le straordinarie proprietà antiossidanti, rallentando i processi d'invecchiamento, dai cinesi ribattezzata come "pianta dell'immortalità".

Sicuramente un ruolo di primo piano per quanto riguarda la capacità di stimolare le difese immunitarie lo hanno le numerose saponine triterpeniche, poiché è stato dimostrato che sono molto simili ai ginsenoidi del ginseng. Da non trascurare anche la presenza di diversi flavonoidi (composti polifenolici metaboliti secondari delle piante).

### Proprietà medicinali

Adattogena  
Antiossidante  
Anti-tensione (Rallenta i processi dell'invecchiamento)  
Anti iperlipidemica  
Antitrombotica  
Antinfiammatorio  
Sedativo per la tosse

### Descrizione Botanica e profilo pianta

Fa parte della Famiglia delle Cucurbitacee, la stessa della zucca o del cocomero, ma a differenza di queste non sviluppa il grosso frutto caratteristico. È una pianta perenne dioica, ovvero con due differenti individui che portano i fiori maschili e femminili; ha un portamento rampicante, molto simile a quello della vite nostrana e ha una curiosa caratteristica di produrre germogli sotterranei. Le foglie verde scuro sono picciolate e sono profondamente incise tanto che quello che sembra un insieme

di foglioline vicine, è in realtà la singola foglia. Le sezioni in cui la foglia è divisa, sono per lo più 5 o 7, ma capita di vederne anche di 3. I fiori sono piccoli e poco appariscenti, di colore tra il verde e il giallo. Il frutto prodotto, come detto, non è grosso come quello delle Curcubitacee, ma è sempre una bacca, molto simile a quella nera del mirtillo. A maturazione diventa nera

### **Habitat**

Pianta originaria dell'est asiatico e in modo particolare del sud della Cina, Laos, Vietnam e Cambogia. Cresce in maniera invasiva allo stato selvatico, sia in montagna che in pianura, tra altitudini che variano dai 300 ai 3.200 metri.

In Cina abbonda sul monte Fanjing, situato nel sud ovest della Cina, riserva naturale cinese e riconosciuto dall'UNESCO come "Riserva della Biosfera", ovvero una serie di riserve naturali sparse nel mondo che rappresentano diversi ecosistemi.

Essendo una pianta che cresce in un ambiente pluviale, per poterla coltivare bisogna riprodurre al meglio tali condizioni. L'habitat più indicato è quello di montagna, fresco, umido e con poca esposizione al sole diretto. Il suolo deve essere ricco di humus e ben drenante. Bisogna evitare che soffra la sete nei periodi di siccità tipici della nostra latitudine.

