

Viielehine ELUVÄÄT

Hiina traditsioonilises meditsiinis on juba sajandeid kasutatud nägusat ja kiirekasvulist ronitaimet – viielehist eluvääti (*Gynostemma pentaphyllum*).

Viielehisest eluväädist valmistatud teed, värskendavat jooki Jiaogulan'i teed mainiti juba enne XIII sajandit Vana-Hiina meditatiivsetes tekstides kui surematuse teed. Jiaogulan'i tee avastamisest jutustab üks vana Hiina legend järgmiselt.

Hiina keiser Fu Shou (Õnnelik Surematu) oli osav valitseja, loominguiline teadlane ja kaunite kunstide patroon. Üks tema seadusi nägi ette, et joogivett tuli enne tarvitamist kindlasti keeta. Ühel päeval, kui keiser koos oma õukonnaga riigi kaugemaid piirkondi külastas, tehti peatus, et pikast teekonnast pisut puhata. Keisri teener hakkas vett keetma, et teelised saaksid janu kustutada.

Järsku aga langes üks kuivanud leht naabruses kasvavalt taimelt keevasse vette ja muutis selle aromaatselt tömmiseks. Uudishimulik valitseja tahtis jooki kiiresti proovida. Ta jäi natuke ja avastas, et jook oli värskendav, kosutav, pisut mõru ja samal ajal ka kergelt magusa maitsega. Nii saigi viielehisest eluväädist legendi järgi hinnatud teetaim.

Viielehine eluvääti on kuni 8 m pikkune kahekojaline ronitaim kõr-



Ronitaimena võib viielehine eluvääti oma looduslikes kasvukohtades üpris lopsakaks muutuda.

vitsaliste (*Cucurbitaceae*) sugukonnas 10-liigilisest perekonnast. Taim on pärit Indomalaisiast ja Ida-Aasiast. Viielehist eluvääti tuntakse ka nimetusega *Jiaogulan*, mis tõlkes tähendab “väänduv orhidee”. Taimet hiinakeelne nimetus Xincao tähendab tõlkes “surematuse rohut” või ka “surematute taimet”.

Võrreldav ženšenniga

Seda taimet on tänu tervendavatele omadustele võrreldud ka ženšenniga. Nii tuntakse teda ka kui viielehist ženšenni ja vaese mehe ženšenni. Ka mitmed toimeained on neil kahel raviväega taimel samad ning eluväädis isegi suuremal hulgal esindatud. Eluvääti tuntakse ka ingliskeelsete nimetustega *Sweet Tea Vine*, *Miracle grass*, *Fairy herb* ja *Gospel herb*.

Viielehise eluväädi leheroots on kuni 7 cm pikk, lehekesi on tavaliselt 5, harva ka 3 või 7, need on süstjad kuni ovaalsed, leheserv saagjas. Keskmise leheke on ca 8 cm pikkune ja 3 cm laiune, külgmised lehekesed väiksemad. Kõitroad on lihtsad. Väikesed kollakasrohelist värvi tähekujulised õied paiknevad kuni 15 cm pikkustes õisikutes. Viljad on sileda väliskestaga, tumerohelised kuni peaaegu mustad marjad.

Eluvääti kirjeldas 1406. a esimest korda kohalik taimetundja Zhu Xiao kui toidu- ja ravimtaime. Ta esitas taimet kirjelduse ja visandi raamatus “Materia Medica for Famine”. 1578. a ilmus ravimtaimede tundjal Li Shi-Zhenilt raamatus “Compendium of Meteria Medica” kirjutis, kus käsitleti viielehise eluväädi kui võimsa raviväega taimet kasutamist mitmete haiguste ravimiseks.

Väljaspool Hiinat alustati eluväädi teaduslike uuringutega 1970ndatel, mil analüüsiit magusainete sisaldust taimes ja tema kasutamise võimalusi suhkruasendajana. Magusale maitsele viitab ka



taime jaapanikeelne nimetus *ama-chazuru*, mis tuleneb sõnadest *amai* – magus, maitsev, *cha* – tee ja *zuru* – ronitaim.

Toiduks ja raviks

Jaapanis 1980ndatel läbi viidud uurimisprogrammi tulemusena avastati ka taimet võimalikud vähivastased omadused. 1991. a Pekingis toimunud rahvusvahelisel meditsiinikonverentsil tunnustati viie-