



BYDLENÍ, ZAHRADA 14. 09. 2019

Světelný kořen - potravina budoucnosti, která vám dodá energii a vitalitu

Světelný kořen neboli Jam čínský (*Discorea batatas*) je speciální druh kořene Yam. Od ostatních jamů se liší svou výjimečnou schopností zadržovat v...

Světelný kořen používaný odedávna v Číně si svou oblibu získává i u nás. Mluví se o něm jako až zázračné rostlině, která je nejen chutná, ale i velmi zdravá. Kromě spousty výživných látek disponuje ojedinělou schopností uchovávat světelný éter - vše prostupující životodárnou energií, která v dnešní hektické době v našich tělech slábne. Světelný kořen nejen léčí a omlazuje. A vy si ho při troše znalostí a s potřebným nadšením můžete vypěstovat sami.

Co je světelný kořen?

Světelný kořen neboli **Jam čínský** (*Discorea batatas*) je speciální druh kořene Yam. Od ostatních jamů se liší svou výjimečnou schopností **zadržovat v kořenových hlízách světelný éter**. Jeho množství závisí nejen na kvalitě sazenice světelného kořene, ale i na **způsobu pěstování**.

Člověku dnes **ubývá zdroj životní síly**, ať už jí říkáme energie, éter, čchi nebo **prána**. Působením stresu, ztrátou čerstvosti a průmyslovým zpracováním potravin se tato vzácná substance bez milosti ničí. Naše těla tak „ztemňují“ a tvrdnou. Světelný kořen v sobě jemné energetické vibrace zadržuje a je schopen **prozařovat a uzdravovat každého z nás a také prostor, kde roste**.

Světelný kořen - historie

Běžné druhy **Discorea batatas** najdeme v mnoha zemích světa. Avšak světelný kořen se specifickým vyzařováním má svůj domov pouze v **Číně**, kde patří mezi oblíbené prostředky **tradiční čínské medicíny** - přečtěte si také **čínský horoskop na rok 2020**.

Na výjimečné vlastnosti světelného kořene upozornil **už v roce 1924** zakladatel antroposofie **Rudolf Steiner** (antroposofie - nauka o lidské podstatě, která má svůj původ v duchovním světě). Tehdy světelnému kořenu přisoudil **významnou roli ve výživě budoucích generací**.

Koncem 20. století světelný kořen zažívá svou renesanci **ve střední Evropě**. Od roku 1996 se pod ochrannou známkou pěstuje v Německu. Kde se dbá na to, aby se u světelného kořene zachovaly jeho jedinečné schopnosti. A to **dodržováním jistých pravidel při pěstování a prevenci křížení s ostatními druhy jamů**.



Světelný kořen - účinky

Světelný kořen obsahuje:

- škrob
- bílkoviny
- tuky
- saponiny
- slizové látky
- aminokyseliny
- enzym amylázu
- polysacharidy
- allantoin
- vitaminy
- stopové prvky

Světelný kořen léčí:

- přináší energii a vitalitu
- harmonizuje hormonální systém
- pomáhá při emoční nerovnováze, klimakteriu a menstruaci
- příznivě působí na mužskou potenci
- snižuje hladinu krevního cukru

- odvádí z těla přebytečnou vodu
- posiluje imunitu
- harmonizuje trávení, plíce, slezinu a ledviny
- urychluje proces hojení
- je proslulý jako zkrášlující a omlazující prostředek
- napomáhá k hebké pleti, pevným nehtům, lesklým a silným vlasům

Světelný kořen - pěstování

Světelný kořen má speciální nároky na pěstování, respektive na přípravu a počáteční investici. Sází se v březnu až dubnu do vrstev z **jemného křemičitého písku, slámy a humusu**, a to do **vysokých dřevěných beden**. Dvouleté hlízy světelného kořene totiž dorůstají do hloubky až 1 metru. A liány dospělých rostlin se oproti tomu pnou do výšky až 4 metrů. Je tedy nutné jim připravit **oporu**. Abyste si byli jistí kvalitou, je dobré se obrátit přímo na některého z pěstitelů, který kromě kořenů a pacibulek světelného kořene poskytne i potřebné **proškolení na jeho použití a pěstování**.

K pěstování světelného kořene se používají:

- **pacibulky** - najdeme je po odkvetení na liáně dospělé rostliny
- **jednoletý kořen** - vyrostl z pacibulky a hodí se pouze k sadbě
- **dvouletý kořen** - vrchní část kořene z dospělé rostliny
- **řízky dvouletého kořene** - z dospělé rostliny



Světelný kořen - užívání

Světelný kořen je velmi křehký a na řezu **sněhobílý**. Má **slizovitou konzistenci a lahodnou chuť**. I v malých porcích vyvolává **pocit sytosti**.

Světelný kořen se pro své léčivé účinky konzumuje **nejlépe syrový**. Dále pak **sušený a rozemletý na prášek** či **uvařený**. Pěstitelé radí plátek syrového světelného kořene nakrájet na kostičky keramickým nožem a přidat do hotového jídla (kov účinné látky světelného kořene ničí). Minimální užívání je **jeden plátek či prášek „na špičku nože“ jednou denně, avšak dlouhodobě**. Prášek lze také přidávat do hotových jídel.

TIP: Protože je celá rostlina jedlá - hlíza, květy, pacibulky i listy, můžeme pár lístků světelného kořene dát do salátu či do nádoby s vodou a tu popijíme.

Světelný kořen - cena a kde ho koupit

Světelný kořen je **poměrně drahá záležitost**. Na internetu najdete několik **školených pěstitelů**, u nichž si světelný kořen můžete zakoupit. **Kilo světelného kořene ke konzumaci stojí 711 Kč**, sadba (krček s částí kořene) 120 Kč a balíček pacibulek 160 Kč.

TIP: Vyzkoušejte prášek ze sušeného světelného kořene. 50g lahvička, která stojí 400 Kč, vám může vydržet dlouho. Sušený kořen se dá pořídít také ve směsi se solí či s lahodnou špaldovou kávou, která skvěle chutná i dětem.