

*my
green
Life* by Energy

Zelené potraviny

Z NEJČISTŠÍCH ZDROJŮ NA ZEMI

Tibet, Havaj, Peru, Tchaj-wan, Ekvádor,
Kalifornie, Brazílie...

Srdečný pozdrav ze zeměkoule

Pamatujete na stejnojmennou kultovní českou komedii Oldřicha Lipského, ve které Milan Lasica a Július Satinský v hlavní roli podávají mimozemským civilizacím zprávu o stavu naší Země? Přestože se jednalo o zjevnou parodii na tehdejší sci-fi filmy, předkládanou divákovi vtipnou, laskavou a humornou formou, ekologický podtext celého snímku byl již tehdy zcela zjevný.

I my jsme se v průběhu roku znovu vydali do všech světových stran, abychom pro vás prozkoumávali ty nejpozoruhodnější kouty naší planety. A přinášíme zprávu veskrze pozitivní! V poslední době je hodně moderní mluvit o špatném stavu životního prostředí. A vše vidět pokud možno co nejvíce šedivě. Naše poselství je jiné! Planeta Země je stále krásná, modrá tam, kde by modrá být měla, a zelená tam, tak kde byste ji hledali.

Existují stále mnohá místa pozoruhodná nejen svou energií a esencemi, jež nabízejí, ale také lidmi, kteří s nimi pracují. Je jich stále dost. Jsou úžasná, podmanivá, inspirativní a navíc se zdá, že vzkvétají.

Pojďte společně s námi navštívit svěží a energií protknutá tibetská údolí, prožít zenový rituál na japonských čajových plantážích, vnímat starověkou atmosféru egyptských pyramid, přivonět si k nekonečným březovým hájům Litvy nebo poznat další tajemství Amazonie.

Pro letošní duben pro vás máme nejen šest nových kvintescencí, ale poprvé i dva terapeutické, jedlé oleje. Jsou výjimečné, rozmanité, opečované a zejména absolutně čisté. Jsou srdečným pozdravem ze zeměkoule!



Desatero zelených potravin

- ① Pocházejí z pečlivě vybraných míst, představují esenci těch nejlepších přírodních zdrojů.
- ② Jsme přesvědčeni, že z pohledu čistoty a účinku v této kategorii nenajdete lepší produkty.
- ③ Pokud ano, jsme připraveni vám vrátit investované prostředky.
- ④ Všude mimo sběr z volné přírody pracujeme s certifikovanými bio/organic surovinami.
- ⑤ Každé balení obsahuje obrovské množství tělu prospěšných látek.
- ⑥ Výběr produktů je pro zákazníka velmi snadný a intuitivní.
- ⑦ Jsou vhodné k dennímu užití.
- ⑧ Jednotlivé produkty lze jednoduše a bez omezení vzájemně kombinovat.
- ⑨ Vždy najdete ten správný produkt, pro jakýkoliv denní rytmus nebo roční období.
- ⑩ Jsou inspirativní, použitelné přímo nebo v rámci kreativních receptů. Vhodné pro každého.

my
green
life



Král je mrtev, ať žije král!

Proslulé svolání spojené s příchodem nového panovníka je možná nejvýstižnějším pojmenováním okamžiku, kdy po našem oblíbeném zeleném čaji Green Tea – GABA k vám přichází nový král! Blahodárné účinky zeleného čaje jsou známe po tisíciletí, avšak existuje-li jeden, který vyniká nad ostatními, skutečná legenda, potom je to jednoznačně zelený čaj Matcha.

V minulosti patřil mezi rituální čaje buddhistických mnichů a císařského dvora. Stal se privilegováným čajem japonské elity a oblíbeným mezi samuraji, kteří postupem času vytvořili zenový rituál, jenž vnášel harmonii a klid do jejich často bouřlivého života.

VÝJIMEČNÝ POSTUP VÝROBY

Výroba skutečně kvalitního čaje Matcha v sobě dnes spojuje elementy tajemství, tradičních postupů, ruční práce a přesné technologie. Pouze vybraná skupina elitních japonských farmářů ovládá znalosti a dovednosti, které znamenají nejnáročnější metodu produkce čaje na světě.

Matcha pochází z čajovníku, pěstovaného speciální zastíňovací technikou. Čtyři týdny před sklizní se pole zakryje plachtami, které eliminují až 90 % přirozeného

světla. Rostliny pak kompenzují jeho nedostatek intenzivní produkcí biologicky významných látek. Sběr čaje probíhá na začátku května. Listy jsou trhány výhradně ručně a po sběru ihned zpracovávány. Nejdříve projdou vodní parou, která zabrání fermentaci a zachová všechny prospěšné látky. Výsledný produkt se nazývá Aracha, což lze přeložit jako surový čaj. Další fází je třídění, kdy jsou vybírány pouze nejkvalitnější lístky. Důležitá je barva, vůně i chuť. Tímto krokem je zajištěna nejen kvalita, ale i její stálost. Nejnáročnější je odstranění stonků a žilnatiny tak, aby zůstalo pouze vnitřní pletivo listu, takzvaný mezofyl. Jedná se o nejjemnější a nejčistší dužinu z čajové rostliny. Ta je následně rozkrájena na stejné kusy a vzniká čaj označovaný jako Tencha. Posledním, vpravdě královským krokem, je mletí za pomoci tradičních žulových mlýnů. Ty čaj Tencha rozemelou na naprosto jemný prášek, označovaný již jako Matcha. Velikost jednoho zrníčka je 5–10 mikronů, přičemž jeden mikron je miliontina metru. Je tak jemný a koncentrovaný, že se prášek doslova rozpouští v ústech.

Mimořádný účinek je u čaje Matcha dosažen nejen zastoupením specifických látek vytvořených zastíňovací technikou, ale také jeho obrovskou koncentrací. Matcha se totiž oproti ostatním zeleným čajům nelouhuje, ale přímo užívá. Tím se jeden jediný šálek svým obsahem vyrovná 10 šálkům běžného zeleného čaje.





CO DĚLÁ ČAJ MATCHA TAK VÝJIMEČNÝM?

1. Matcha je nejkvalitnější a neúčinnější ze všech zelených čajů. Při jeho výrobě nedochází k fermentaci, nepřidávají se žádná barviva, přísady ani konzervační látky.
2. Matcha se pěstuje výjimečnou zastiňovací metodou. Obsahuje jedinečnou a silnou skupinu antioxidantů, které jsou známy jako katechiny. Až 60 % z těchto antioxidantů tvoří EGCG. Tento katechin významně podporuje zrychlení metabolismu.
3. Matcha se nelouhuje, ale užívá se celý. Ve své silné, koncentrované podobě.
4. Jedna jediná porce čaje Matcha obsahuje stejné nutriční látky jako 10 šálků běžného zeleného čaje.
5. Matcha pomáhá zklidnit mysl, osvěžit ducha, zlepšuje paměť i náladu. Je bohatý na ojedinelou aminokyselinu L-theanin.
6. Matcha je ideální pro diabetiky, protože podporuje snížení hladiny cukru v krvi. Neobsahuje žádný cukr. Na glykemickém indexu dosahuje nulové hodnoty.
7. Matcha podporuje schopnost organismu spalovat tuky až 4x rychleji než za normálního stavu.

ZENOVÁ PŘÍPRAVA ČAJE

Po dlouhém a náročném dni můžete svou mysl zklidnit pravým zenovým rituálem. Pro přípravu nápoje je nejpodstatnější obřadní miska (čavan) a bambusová metlička (časen). Do misky dejte 2–3 vrchovaté čajové lžičky Matcha a zalijte vodou, která prošla varem a zchladla přibližně na 75 °C. Metličkou našlehejte lehkou, nefritově zelenou pěnu. Nápoj po krátké době mírně zhoustne a je připraven k pití.

Samotný zenový rituál nepředstavuje žádnou předepsanou posloupnost úkonů. Dbá na uvolněnost mysli, jednoduchost a minimalismus. Začít můžete prostou očistou rukou a úst. Použijte obyčejnou vodu, bez mýdla. Pro zenový rituál je vhodná klidná místnost, kde je možné sedět na koberci nebo

na zemi. Zbavte se obuvi, ale nebuďte bosí. Čaj popíjejte malými doušky a zkuste procítit jeho celou cestu vaším tělem. Pokud jste pozvali pro čajový obřad hosty, buďte hostiteli a čaj nalévejte pouze vy. První polovinu obřadu absolvujte v tichosti, ve druhé části můžete vést tichou konverzaci. Obřad končíte pouze vy.

Chcete-li prožít opravdu hluboký zenový rituál, můžete vyzkoušet pravidla mistra Eisai (1191 n. l.):

- » Během celého obřadu buďte prodchnuti laskavostí.
- » Buďte zdvořilí a klidní.
- » Odložte svoji pýchu.
- » Nepožadujte náčiní, náležející druhým.
- » Nesoustřeďte svoji pozornost na čajové náčiní.
- » Hostíte-li význačnou osobnost, můžete předložit vhodné čajové pečivo.
- » Zasvěcenci by měli být skromní, měli by chápat buddhistické učení a mít cit pro poezii.
- » Čajový obřad se zdá být prodchnut osamělostí. Pokud se snažíte usilovně nalézt záblesk krásy, nenajdete ani špetku osamělosti. Pokud však postupujete neohrabaně, krása je jen hromádkou smetí.
- » Neměli byste provádět ceremonii, jež není v souladu se srdcem vašeho hosta.

MODERNÍ (EXPRESNÍ) PŘÍPRAVA ČAJE

Moderní doba je rychlá, přesto nemusí být zbavena kvality. Vynecháte-li zenový obřad, je příprava nápoje Matcha dílem okamžiku. Namísto misky dobře poslouží váš oblíbený hrneček nebo sklenice a pro našlehání lze použít třeba šlehač na mléčnou pěnu (kapučínovač) nebo elektrickou metličku. V případě nejvyšší krize lze samozřejmě použít obyčejnou lžičku. Zenoví mistři se pravděpodobně budou obracet v místě jejich odpočinku, ale váš organismus po stránce účinných látek dostane vše, co mu náleží.

Bez včel by nebylo nic, ani Ambrosie

Albert Einstein jednou řekl: „Když včely zmizí ze Země, pak člověku zbývají jen čtyři roky života. Už nebude žádných včel, žádného opylení, žádných rostlin, žádných zvířat a potom ani žádných lidí.“ Možná proto, že včely žijí na Zemi 150 milionů let, je považujeme za samozřejmost a nedokážeme někdy docenit jejich význam. Včelstvo je jako jemné předivo našeho života, zajišťuje nám nejen základní podmínky pro existenci, ale pomáhá nám také udržet naše životy v dobré kondici a ve zdraví.

Používání včelích produktů je jednou z nejstarších léčebných metod a její počátky lze vystopovat až do starověkého Egypta. Zápisy objevené na papýru popisují terapeutické použití v oblastech oftalmologie, imunologie, gynekologie, péče o pokožku a dutinu ústní. V průběhu tisíciletí se postupy zdokonalovaly, rozšiřovalo se spektrum používaných produktů a metoda dostala nejen respekt odborné veřejnosti, ale též svůj současný název apiterapie. V roce 1888 rakouský lékař Philipp Terč, který je pokládán za zakladatele moderní apiterapie, poprvé popsal v klinické studii vztah mezi včelími produkty a revmatickým onemocněním. Pravděpodobně jeho zásluhou se povědomost a jednotlivé znalosti rozšířily do celého světa a daly vzniknout jednotlivým apiterapeutickým společnostem včetně nejznámější – American Apitherapy Society ve Spojených státech. Apiterapie je dnes velmi efektivní přírodní podpůrná léčba: medem, pylem, mateří kašičkou nebo propolisem. Jejím vrcholem, produktem, který je považovaný za nejcennější ze všech, je však Ambrosia (včelí chléb). Je velmi vzácná, velmi účinná a jako jediná bez známých alergických reakcí.

RAW AMBROSIA

Základem Ambrosie je úlový pyl, který vzniká složitým přírodním procesem, začínajícím již na květech okolních

rostlin. Včely dělnice zde sbírají pyl, jenž je vstupní surovinou a zdrojem bílkovin, minerálů, vitaminů a hlavně nezbytných aktivních enzymů. Samotné pylové zrnko v původním stavu je velmi odolné a pro lidské tělo obtížně využitelné. V úlech však dochází k dlouhodobému a poměrně složitému procesu biologické fermentace. Pylová zrna jsou včelami v plástu udusávána spolu s enzymy, prospěšnými bakteriemi a kvasinkami, které tato zrna narušují a startují doslova



Malý ráj

Jako u všech čistých přírodních produktů je snad nejdůležitějším faktorem kvality místo původu. V tomto případě oblast, kde včely žijí, a rostliny, ze kterých sbírají pyl a nektar. Míra čistoty prostředí je přímo úměrná čistotě výsledného produktu. Naše Ambrosie pochází z jednoho z nejzachovalejších ekosystémů Evropy. Nekonečné březové háje a zvlněné louky Litvy jsou panenskou přírodou, kde nejen tradice včelařství, ale i úroveň apiterapie je velmi zakořeněná. Včely žijí v divoké přírodě, mají výhradně dřevěné úly a zakázáno je použití jakýchkoliv chemických prostředků včetně antibiotik. Tento přístup, jakkoliv se zdá logickým, není zcela běžný a často se stává, že v jednotlivých včelích produktech jsou nalezeny stopy látek, které by tam rozhodně být neměly.

alchymistický proces fermentačních změn. Díky nim vzniká produkt, jehož biologická využitelnost je několikanásobně vyšší ve srovnání s běžným pylem. Celým procesem navíc vznikají další nové látky, které mají vliv na výslednou účinnost a umožňují široké spektrum použití Ambrosie.

Raw Ambrosia obsahuje důležité bílkoviny (včetně všech esenciálních aminokyselin), minerální látky a stopové prvky (například i selenium, které se jinak v přírodních produktech téměř nevyskytuje), fytohormony a téměř kompletní spektrum vitamínu B. Všechny tyto látky jsou biologicky vyvážené a působí synergicky.

Raw Ambrosia je vhodná v době zvýšené psychické nebo fyzické zátěže, v obdobích rekonvalescence a pooperačních stavů, při nechutenství, ztrátách hmotnosti, při poruchách tělesného i psychického vývoje. Působí příznivě na vývoj dětského organismu.

Má blahodárné účinky na hormonální aktivitu, a proto je využívána také při menopauze. Podporuje tvorbu děložní sliznice u žen, která je zejména v obdobích před přechodem náchylná na degenerativní změny. Posiluje životní vitalitu a energii. Dobrých výsledků je dosahováno u zbytnění prostaty, detoxikace jater, při syndromu únavy, neplodnosti, impotence

a snížené sexuální aktivitě. Ambrosia je mimořádně vhodná pro sportovce, podporuje sportovní vytrvalost, psychickou výkonnost a potenci.





Domácí poklad

Znáte staré české rčení „pod svícem bývá největší tma“? Určitě ano, proto vězte, že naprosto přesně se tato moudrost hodí na úžasnou a přesto mnohými opomíjenou – červenou řepu. Možná je to přirozená touha po nedostupném, možná podprahově chceme poznávat a ochutnávat věci exotické a tajemné. Možná jen rádi experimentujeme a možná jsme prostě rádi „in“. Tak či onak, někdy tak činíme právem a někdy, jak to občas bývá, již méně.

Červenou řepu, ač pochází ze Středomoří, znali naši předkové již od starověku. Pro Slovy byla řepa vedle obilí jednou ze základních potravin a hrála důležitou roli především ve výživě prostého lidu, což mělo paradoxně nemalý vliv na zdraví celých populací. Kromě nutričního významu totiž dokázali využít i jejich léčebných vlastností.

MNOHEM VÍCE NEŽ JEN BĚŽNÁ POTRAVINA

Červená řepa obsahuje velké množství betalainů a polyfenolů. Betalainy se vyskytují pouze v některých rostlinách a poprvé byly objeveny právě v červené řepě, odkud získaly své pojmenování. Betalainové molekuly mají schopnost chránit buňky před oxidačním stresem, působí protizánětlivě a protinádorově, snižují hladinu homocysteinu a vykazují příznivý vliv na pružnost cév. Polyfenoly (N-trans-feruloyltyramin a N-trans-feruloylhomovanilylamin) v červené řepě zhášejí volné radikály a zabraňují aktivnímu kyslíku v oxidaci biologických molekul. Jsou účinnými antioxidanty a také vykazují antibakteriální, antivirové, protinádorové a protizánětlivé působení.

Červená řepa je pozoruhodnou pokladnicí širokého spektra minerálů: draslík, železo, mangan, hořčík a fosfor. Vysoký obsah přírodního křemíku, který je tělo schopno z řepy (na rozdíl od jiných potravin) velmi efektivně zpracovat, ovlivňuje pevnost vazivových tkání a tvorbu nových, udržuje mladý vzhled pokožky, pružnost cév a kvalitu vlasů i nehtů. V neposlední řadě je v rostlině vysoké množství kyseliny listové, která se podílí na obnově buněčných tkání a hraje významnou roli při tvorbě



řady hormonů a neurotransmiterů. Velmi významná je v období těhotenství, u plodu pomáhá dělení buněk, podporuje jeho růst a diferenciaci tkání, a to hlavně v oblasti nervové soustavy. Právě její užívání snižuje riziko vrozených vývojových vad plodu. Díky obsahu kyseliny listové a železa se řepa cení i pro svůj přínos pro tvorbu červených krvinek.

Červená řepa výrazně zlepšuje trávení, protože zvyšuje vylučování žaludečních šťáv. Zbavuje střeva toxických látek a pomáhá i se zácpou. Je silně zásaditá, vhodně vyrovnává acidobazickou rovnováhu.

ORGANIC BETA

Produkt Organic Beta obsahuje vysoce koncentrovaný extrakt z červené řepy – *Beta vulgaris*, poddruhu *Maritima*, zvláště určeného a pěstovaného pro jeho mimořádné vlastnosti podle zásad biozemědělství. Jedna čajová lžička se svým obsahem vyrovná čtyřem plným sklenicím šťávy z řepy! Přestože pod svícem bývá největší tma, někdy je dobré změnit úhel pohledu a pohnout stínem. Můžete tak najít opravdový poklad. Pití šťávy z červené řepy vždy bylo a v dnešní době se dokonce stává stále více oblíbeným prostředkem k péči o vlastní zdraví. Organic Beta představuje jednoduchý, komfortní, chutný a mimořádně účinný způsob, jak můžete svému tělu dopřát pravidelný přísun všech důležitých látek.

Mimořádná síla pravé Goji

Na světě existuje jen několik míst, která mají svoji energii tak silnou, že dokáže člověk prostoupit, otisknout se do něj a zůstat již navždy. Mezi taková patří dlouhá tibetská údolí, táhnoucí se mezi náhorními plošinami lemujícími Kašmír, Nepál a Bhútán. Plná dravých řek a bohaté zelené vegetace příkře kontrastují s melancholickou strohostí okolních pohoří a dávají celému prostoru téměř pohádkovou kulisu.

Je zvláštní, jak těžko uchopitelná ta energie je... Snažíte-li se ji uchovat skrze optiku fotoaparátu, nezbude vám nic než plochá informace a málo syté barvy. Místní krajina nikdy nezvítězila v žádné kategorii World Press Photo. Přesto, kdo měl tu možnost otevřít zde oči a zavnímat ten neopakovatelný pocit, klid a sílu, nikdy již nezapochyboval, že tam je. Že je zvláštní a jedinečná.

Neopakovatelné podmínky

Téměř 20 000 hektarů čisté organické půdy, nacházející se v srdci Tibetu, je skutečným domovem dvou mimořádných esencí místní krajiny a místní energie – Organic Goji (kustovnice) a Organic Sea Berry (rakytníku). V místních drsných podmínkách, kdy denní teploty šplhají ke 20 °C, aby potom v noci rychle klesly pod -5 °C, se rodí mimořádně kvalitní, obsahově velmi koncentrované plody, které nemají na naší planetě srovnání. Z této originální lokality se odvozené odrůdy postupně rozšířily nejprve do okolních zemí, především Mongolska a Indie, a poté do zbytku světa. Dnes se pěstují oba druhy téměř na všech kontinentech, původní odrůda a původní lokalita si však po staletí zachovává svou neobyčejnost a sílu.



Pod ochranou dalajlamy

Pouze originální kustovnice z tibetské oblasti může být nazývána pravou Goji. Tento název dali plodům vědci z Tanaduk Botanical Research Institute (TBRI) již v roce 1973. O čtyři roky později se poprvé o Goji dozvěděl i svět, když na pult Tenzing Momo Apothecary v americkém Seattlu dorazily první balíčky tohoto pokladu. Pravá Goji je často úmyslně zaměňována za Wolfberry (*Lycium barbarum*), která je nejen z botanického hlediska odlišná, ale též roste většinou v mírnějších pásech (Mongolsko, Čína) a její obsahové látky jsou mnohem méně zajímavé. O zachování pravé podstaty Goji, udržitelných metod pěstování a ochrany místního prostředí se významně stará i organizace Dalai Lama's Institute of Tibetan Medicine.

PRODLOUŽENÉ MLÁDÍ

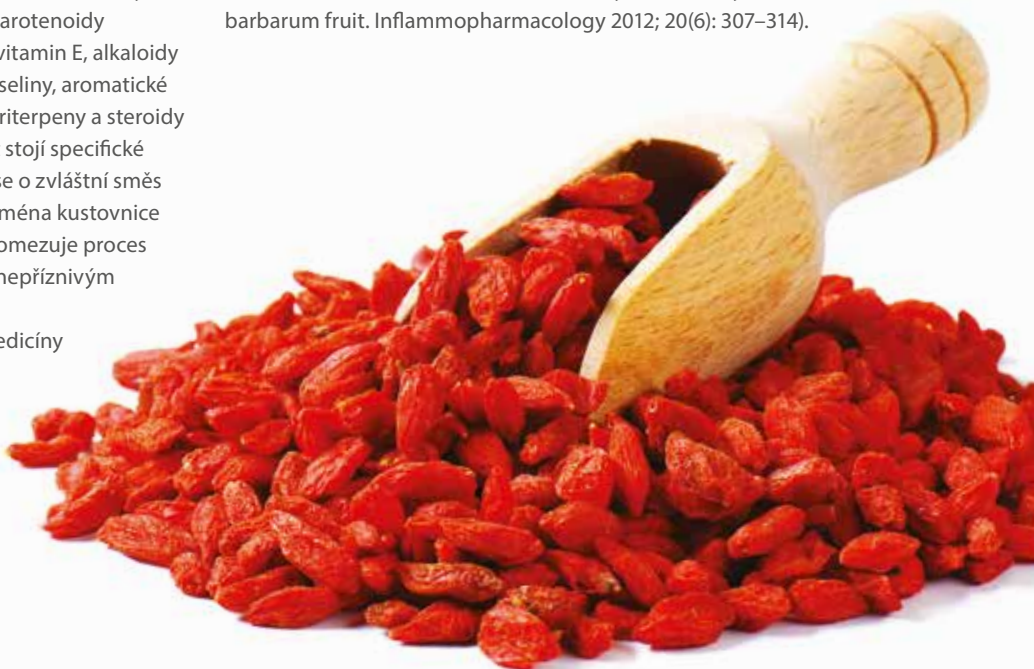
Organic Goji, u nás více známá jako kustovnice čínská, vždy patřila a dodnes patří mezi klenoty tradiční čínské medicíny (je oficiální součástí čínského lékopisu – Chinese Pharmacopoeia). Je považována za léčivou rostlinu podporující dlouhověkost a sílu. Dle starých čínských mistrů kustovnice posiluje náš imunitní systém, podporuje ledviny a zlepšuje zrak, chrání játra, zlepšuje krevní oběh a urychluje metabolismus. Obsahuje celou řadu pro lidský organismus významných látek, u nichž bylo prokázáno farmakologické působení, provedeny byly i mnohé klinické studie. Zjištěn byl účinek antioxidační, imunomodulační, protinádorový, neuroprotektivní, radioprotektivní, antidiabetický, antiosteoporotický, hepatoprotektivní a hypolipidemický (Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta).

Mezi významné obsahové látky patří polysacharidy, monosacharidy (arabinóza, galaktóza, xylóza), glykoproteiny, glykolipidy, aminokyseliny, peptidy, flavonoidy a další fenolické látky (rutin, kys. chlorogenová a protokatechová), kumariny (skopoletin), vitamin C, B₁, B₂, B₆ a B₁₂, beta-karotenoidy (zeaxanthin, beta-karoten, lutein, lykopen), vitamin E, alkaloidy (kalystegin, kukoamin, betain), organické kyseliny, aromatické látky, cerebrosidy, diterpeny (lyciumosidy), triterpeny a steroidy (beta-sitosterol). Za mimořádnou pozornost stojí specifické proteoglykanové polysacharidy LBP. Jedná se o zvláštní směs látek, jejichž název je odvozen z latinského jména kustovnice čínské. Je výjimečně silným antioxidantem, omezuje proces stárnutí organismu a zvyšuje odolnost vůči nepříznivým faktorům vnějšího prostředí.

Kustovnici rovněž uznávají i další tradiční medicíny jako korejská, japonská a zejména tibetská, která je kolébkou nejen jejího původu, ale i využívání.

Z ÚST ODBORNÍKŮ

Protinádorový účinek kustovnice byl zaznamenán proti různým typům nádorových buněk, např. karcinomu plic, děložního čípku, prsu, tlustého střeva, žaludku, jater, prostaty a také proti leukemickým buňkám. Protinádorové působení je zprostředkováno více mechanismy: inhibicí proliferace nádorových buněk, indukci apoptózy (buněčné smrti) a regulací (zastavením) buněčného cyklu v G₂/M fázi. Na protinádorovém účinku se podílí rovněž imunomodulační působení kustovnice. Byla provedena klinická studie na 79 pacientech s nádorovým onemocněním, kde podávané *Lycium barbarum* polysacharidy (LBP) měly příznivý efekt, a uvádí se zesílení účinku některých cytostatik. Kustovnice také snižuje nežádoucí působení chemoterapie a radioterapie, a může tak sloužit jako vhodný doplněk ke standardní léčbě nádorových onemocnění (An evidence-based update on the pharmacological activities and possible molecular targets of *Lycium barbarum* polysaccharides. Drug Des Devel Ther 2014; 9: 33–78; A review of the anticancer and immunomodulatory effects of *Lycium barbarum* fruit. Inflammopharmacology 2012; 20(6): 307–314).





Organic Sea Berry

Organic Sea Berry, u nás více známý jako rakytník řešetlákový, patří mezi nejstarší rostliny využívané člověkem k léčení. Záznamy o jeho medicínálních účincích vedou až do starého Řecka, ze kterého také pochází jeho latinský název – Hippophae, který v překladu znamená třpytící se kůň. Podle staré řecké legendy byl rakytník potravou bájného Pegase. Dával okřídlenému koni nesmrtelnost a sílu létat.

Plody rakytníku jsou posilujícím prostředkem při celkové slabosti, v rekonvalescenci, při snížené odolnosti organismu a nejrůznějších zátěžích. Jeho obsahové látky jsou mimořádně cenné pro své léčivé účinky. Z celé škály bioaktivních látek to jsou především vitaminy, ale také kumariny, bioflavonoidy, alkaloidy, oleje, třísloviny nebo minerály.





Bomba plná nejen vitaminů

Rakytník z Tibetu patří k nejvýznamnějším přírodním zdrojům vitamínu C, dále obsahuje vitaminy skupiny B, především B₁ (tiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin), B₆ (pyridoxin) a vitamín B₉ (kyselinu listovou). Cennou složkou jsou bioflavonoidy (kvercetin, kemferol, isokvercetin, betain a rutin), kumariny a serotonin. Velmi důležitý je i obsah fytoncidů, chemicky velmi různorodých látek, které likvidují mikroorganismy. V rakytníku najdeme také na 15 druhů minerálních látek, z nichž rozhodující je železo, draslík, mangan, síra, bór, měď, nikl a vápník.

Zcela mimořádnou látkou je však hippophein. Laboratořím v Rusku se podařilo z kůry rakytníku izolovat alkaloid, který byl vykrystalizován jako hydrochlorid. Následně byla tato chemická složka popsána jako serotonin (5-hydroxytryptamin) a jelikož byla izolována z rakytníku (*Hippophae rhamnoides* L.), byla poté nazvána jako hippophain či hippophan. Ten má významné farmakologické vlastnosti, mimo jiné pozitivně ovlivňuje centrální nervovou soustavu, je účinný jako antidepressivum, ale má rovněž významný protinádorový účinek, neboť omezuje patologický růst tkání.

Raw Aguaje: mužům vstup zakázán!

Uprostřed pralesů v povodí jihoamerických řek Amazonka a Orinoko roste palma mauricie převislá, jedna z nejkrásnějších palem na Zemi. Domorodými obyvateli, amazonskými indiány kmene Shipibo, je nazývána „Aguaje“ – posvátný strom života. Po staletí věří, že křivky jejího kmene, kyprost zpeřených listů a souměrnost koruny poskytují skrze její plody dokonalou esenci ženskosti a krásy.

UCTÍVANÁ PALMA

Palma Aguaje roste na březích řek a v záplavových oblastech. Pěstuje se v blízkosti vesnic i domů, neboť vytváří svou krásnou dominantou kouzelné scénérie a dodává lidským sídlům prvek krásy a svěžího pohybu. V korunách jejích stromů hnízdí vzácní ptáci a jako potrava též slouží mnoha zástupcům živočišné říše, včetně tapírů a jaguárů.

Krom dokonalé krásy jsou největší vzácností této palmy její plody. Jejich sklizeň, která probíhá od prosince do dubna, je doslova místní společenskou událostí. Sklízet plody chodí často celé vesnice. Nejodvážnější mladíci vylézají do korun stromů, které mnohdy dosahují výšky až 35 metrů, zatímco pro ženské a dětské zastoupení je určen spíše sběr a třídění plodů. Přezrálé a mírně potlučené jsou určeny k okamžité spotřebě v podobě džusů, marmelád nebo fermentovaných vín. Ty nejkvalitnější jsou potom určeny na nejnáročnější zpracování – šetrnou extrakci a lyofilizaci do podoby koncentrovaného a velmi účinného prášku.





ŽENA NEJEN KRÁSNÁ, ALE I ZDRAVÁ

Raw Aguaje obsahuje především fytoestrogeny, rostlinné látky strukturou podobné ženským hormonům. Napomáhají vyrovňovat přirozenou hormonální hladinu, velmi dobře působí při menopauze, zvyšují libido u žen, podporují zvětšení prsou a správné formování hýždí. Mimo to působí proti vypadávání vlasů a podporují jejich lesk. U žen také Aguaje pomáhá odstranit migrény, problémy s pletí a osteoporózou.

Velmi významné je množství vitaminu A – retinolu, kterého obsahuje Aguaje 5x více než například mrkev. Podporuje správný vývoj buněk, sliznic, kostí a krevtvorby. Je výborným prostředkem pro těhotné a kojící ženy, protože zlepšuje stav kostí a svalů u dětí. Aguaje je také bohatá na bílkoviny, karbohydráty, vápník, vlákninu, fosfor, železo, tiamin, riboflavin, niacin, vitamin C a E.





Nigella sativa – koření našeho života

Rostlina známá též jako černucha setá nebo černý kmín zažívá v poslední době svůj velkolepý návrat. Abychom dokázali pochopit současný zájem nejen zákazníků a terapeutů, ale i farmaceutického průmyslu, je potřeba se podívat do dávné minulosti. Jak mýty a báje, tak doložená fakta a především tradice a zkušenost vytvářejí obrázek nesmírně zajímavé a perspektivní rostliny, která zdaleka přesahuje svůj stín běžného koření. Je totiž doslova kořením našeho života.

STAROVĚKÁ CENNOST

Přesuňme se v čase zpět o pár tisíc let. Ve starověkém Egyptě, ve stínu jeho pyramid, se prudce rozvíjí tehdejší lékařství. Mělo vynikající pověst. Znalosti místních lékařů obdivovali také Řekové a Římané v čele s Hippokratem, který byl nejslavnějším lékařem starověku a dodnes je považován za „otce medicíny“ a zakladatele racionálního lékařství. Již v tomto období vznikaly specializace – oční, zubní, interní, chirurgické

lékařství a také první medikamenty, které měly blízko dnešní podobě. Tekuté léky, pilulky, čípky, klystýry, oční kapky i obklady. Černucha zde byla nejen považována za jeden z nejúčinnějších prostředků, ale doslova za všelék. Nejlepší lékaři používali olej z černého kmínu na zklidnění zažívání faraonů po jejich extravagantních hostinách, na bolesti hlavy, zubů, nachlazení a infekce. Lahvička tohoto oleje byla dokonce nalezena při zkoumání hrobu egyptského krále Tutanchamona, což dokazuje její tehdejší neskutečnou cenu.

O černém kmínu a jeho léčebném využití píší ve svých textech a návodech také Dioscorides, Paracelsus, Mattioli, Hildegarda z Bingenu, ale zmínky najdeme i ve spisech ájurvédy, čínské, tibetské a arabské medicíny. Prorok Mohamed údajně řekl, že semena černého kmínu mohou vyléčit cokoliv, kromě smrti.

V současné době se při léčbě nejvíce používá čistý olejový extrakt získaný ze semen černuchy. Obsahuje více než 100 účinných látek, včetně některých dosud neidentifikovaných. Hlavní účinnou složkou je thymochinon, mezi další významné patří dithymochinon, thymol, thymohydrochinon a saponin alfa-hederin. Thymochinon je považován za účinné antioxidační, antikancerogenní



a antimutagenní agens a též u alfa-hederinu byly prokázány protinádorové účinky, které jsou předmětem zájmu farmakologického zkoumání.

PROKÁZANÉ ÚČINKY

Při testování vlivu na lidské buňky postižené leukemií se zjistilo, že thymochinon aktivuje apoptózu nádorových buněk přes aktivaci některých kaspáz a také narušuje mitochondriální membránový potenciál nutný pro tvorbu energie. U prsních nádorových buněk in vitro se thymochinon také projevil účinně. U nádoru tlustého střeva bývá popisována jeho proapoptotická a antikancerogenní aktivita. Výsledky jiných studií poukazují na to, že léčba rakoviny tlustého střeva thymochinonem je stejně účinná jako léčba chemoterapeutikem 5-fluorouracilem (Lékařská fakulta Masarykovy univerzity, Brno).

Provedené studie zkoumaly také antibakteriální účinky a bylo zjištěno, že černuchový olej vykazuje široké spektrum antimikrobní aktivity. Působí např. proti *Staphylococcus albus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi* nebo *Shigella niger* a *Vibrio cholerae*. Bylo u něj prokázáno vynikající protiplísňové působení. Černucha obsahuje řadu dalších prospěšných látek: beta-sitosterol, kyselinu myristovou, palmitovou, stearovou, linolovou, arachidonovou, vitaminy B₁, B₂ a B₃, kyselinu listovou, vápník, železo, měď, zinek a fosfor.

Černucha se dnes užívá pro podporu trávení a dobré kondice žaludku, jater a střev, tlumí nadýmání či průjemy a některé účinky naznačují působení proti střevním parazitům. Používá se při léčbě chorob souvisejících s dýchací soustavou včetně astmatu, bronchitidy a nachlazení. Obsahuje hořčinu nigellin, která zmírňuje průduškové spazmy a výrazně napomáhá odhlenění. Zklidňuje nervový systém a pomáhá předcházet a snižovat vysoký krevní tlak. Má regulační a posilující účinek na imunitní systém, a proto se hodí jako podpurný prostředek k léčbě řady onemocnění, včetně onkologických.



Využití v kosmetice

Bez zajímavosti a stranou nezůstává ani dermatologické a kosmetické využití černuchy, a to jak při aplikaci vnitřně, tak zevně.

Zevně: Je všeobecně známo, že černucha podporuje léčbu lupénky, akné, atopické dermatitidy a ekzému. Hodí se k masážím suché a citlivé pokožky se sklonem k alergickým reakcím. Studie prokázaly snížení těchto reakcí až o 70 %. Je ideálním nosným olejem pro aromaterapeutické ošetření při oslabené imunitě, nachlazení a dýchacích potížích. Pokožku chrání, regeneruje a podporuje její přirozenou obranyschopnost.

Vnitřně: Již královna Nefertiti, známá svou krásou, používala černuchový olej na posílení nehtů a lesk vlasů. Vyhledávané jsou též jeho účinky na detoxikaci hlubších kožních vrstev a s tím spojená kvalita vnějšího vzhledu pokožky.



Amazonie opět promluví

Mnohokrát nás napadlo, že se stvořením světa muselo být něco jinak, nežli je nám předkládáno. V první kapitole Bible se dovídáme, že Bůh připravil naši Zemi k obývání a stvořil na ní vše živé během šesti dní. Sedmý den potom odpočíval. Podle nás si v neděli ale volno prostě vzít nemohl, protože ještě jednou musel něco „božího“ stvořit znovu v Amazonii. Jak jinak si vysvětlit tu neuvěřitelnou a zároveň nekonečnou pokladnici přírodních látek tak mimořádného významu, kumulovaných na jednom místě?

ZÁZRAČNÉ DÍLO PŘÍRODY

Amazonie je svět sám v sobě. Nejrozmanitější a z přírodního hlediska nejbohatší oblast na celé naší planetě. Je zde desetina veškeré fauny světa, pětina ptactva a každý rok jsou objeveny desítky nových druhů rostlin a živočichů, které nebyly doposud lidmi spatřeny. Již mnoho let se paleoekologové snaží objasnit důvod a po řadě teorií, které vedly do slepé uličky, se konečně zdá, že byl objeven pravý sled událostí, který nám dává porozumět vzniku tohoto obrovského přírodního bioreaktoru. Celý proces začal před 50 miliony let. Oceánské tektonické desky se daly do pohybu a začaly se pozvolna podsouvat pod Pacifický lem. To způsobilo nejen vzednutí celé Jižní Ameriky, ale také postupné vrásnění zdejších velehor.

Vzniklé Andské pohoří blokovalo přísun vlhkého vzduchu od Atlantiku a zvýšené srážky po celém východním úbočí způsobily erozi na živiny bohaté půdy, která se tak dostávala do nížin. Další vzestup pohoří postupně uvěznil velké množství vody, která nemohla odtékat do oceánů, a začala vytvářet obrovské mokřady, které se staly domovem mnohých plazů a měkkýšů. Pokles hladiny oceánů a teplot, který začal před 10 miliony let, způsobil pozvolné vysychání a zdejší nesmírně bohatá půda se stala základem pro rozvoj deštného pralesa a doslova explozi diverzity rozmanitých druhů stromů i rostlin. Další vzestup And napomohl vzniku a rozvoji četného říčního systému a široké

rozmanitosti krajiny. Pozdější vyvrásnění Panamské šíje spojující Severní a Jižní Ameriku umožnilo migraci dalším druhům savců a ptáků a dokončilo obraz Amazonie, jak ji známe dnes.

IDEÁLNÍ ZDROJ OMEGA KYSELIN

Sacha Inchi je jednou z unikátních rostlin peruánské, nižší a střední Amazonie. Je popínavá, částečně dřevnatá, s plody výrazně rozdělenými do tvaru hvězdy. V každé z jejích částí je semeno, které je neobvykle bohatým zdrojem nezbytných a důležitých nenasycených mastných kyselin.





Mastné kyseliny v lidském organismu

Největší část tuků tvoří mastné kyseliny, z nichž nejdůležitější jsou tzv. esenciální mastné kyseliny, tedy ty, které si tělo nedokáže vytvořit samo. Tyto látky se v něm účastní celé řady klíčových procesů. Podle chemické charakteristiky rozeznáváme skupiny nenasycených mastných kyselin: omega-3, omega-6 a omega-9. Nejvýznamnější pro lidské zdraví je skupina omega-3. Tyto kyseliny jsou velmi důležitou složkou prevence srdečně-cévních chorob. Mají schopnost bránit tvorbě krevních sraženin, které mohou být příčinou infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody. Mimo to vykazují protizánětlivé účinky a v dostatečném množství pomáhají v léčbě autoimunitních onemocnění. Omega-6 a omega-9 působí synergicky a posilují účinek omega-3 kyselin. Proto je nesmírně důležitý jejich vzájemný, vyvážený poměr.



Nedostatek nenasycených mastných kyselin je v naší populaci obecně známý. Souvislost má především s historicky odlišnými stravovacími návyky a také s naší geografickou polohou. Významným přirozeným zdrojem jsou zejména mořské ryby z chladnějších severských vod a těch nikdy nebylo a doposud není v našem jídelníčku dostatek.

Olej ze semen Sacha Inchi obsahuje až 90 % nenasycených mastných kyselin zastoupených v ideálním poměru a dosahujících mimořádně vysoké vstřebatelnosti – 96 %. Podíl omega-3 kyselin je přitom nejméně 48 %, což je 13x více, než obsahuje například losos. Kromě těchto kyselin je olej zdrojem bílkovin, jodu nebo vitaminů A a E.

Sacha Inchi je ideální pro užívání kdykoliv, jakkoliv a v jakémkoliv věku. Od nejmenších dětí po seniory a svými blahodárnými účinky prospívá i těhotným ženám. Díky jemné oříškové chuti jej lze příjemně užívat nejen přímo, ale snadno se stane vhodným doplňkem jakékoliv studené kuchyně.

