

Světelný kořen: Hlíza, která v sobě kumuluje bioenergii



16.2.2020 v [Výživa 7](#)

Nedávno mi kamarád dovezl na ukázkou jakýsi speciální bílý prášek. Vysvětlil mi, že je to „světelný kořen“ a že by jeho užívání mělo posilovat organismus člověka, zejména na energetické úrovni, kdy by měl člověku doplňovat bioenergii. Setkání s tímto doplňkem stravy bylo pro mě fakt zajímavé, protože pixle, ve které byl prášek ze světelného kořene uložený, mi v ruce teple brněla. Normálně takové vjemy z potravinových doplňků samozřejmě nemám, takže mě to překvapilo. Opravdu zvláštní... Užívat se ho má zpočátku jen troška, tak jsme si každý do trochy vody rozmíchali špetičku (co se vejde na špičku nože) a vypili. Chuťově neutrální. Po chvilce se dostavil příjemný osvěžující pocit v těle. Světelný kořen je tedy opravdu zajímavý doplněk stravy, který by neměl utéct lidem, kteří rádi experimentují a zkouší nové věci.

Světelný kořen je chutná a výživná zelenina. Hlízy obsahují škrob, bílkoviny, tuk, amylázu, aminokyseliny, saponiny, polysacharidy, slizové látky, vitamíny a 31 různých stopových prvků. Zvláštnost světelného kořene však nespočívá jen v hojnosti a měřitelnosti obsažených látek a v jejich vyváženém poměru, nýbrž především v tom, že hlíza obsahuje vysoký a jedinečný potenciál světelného éteru.

Podle dr. Rudolfa Steinera má tato rostlina jako jediná schopnost uchovávat světelný éter, který člověk potřebuje stále více. V medicíně se hovoří o světelné látkové výměně, která se stále více „ztemňuje“, což je dokonce zvnějšku měřitelné. To je zapříčiněno jednak „moderní“ výživou, druhak stále omezenější schopností člověka přijímat světlo smyslovými orgány. Například velice málo chodíme venku bosky a málo na nás přes den dosáhne sluníčko, když jsme pořád někde zalezlí v budovách.

Světelný kořen coby nosič světelného éteru lze různým způsobem zpracovat. Podle čínské bylinkářské knihy můžeme o jeho působení říci: „*Velmi účinný především na slezinu, plíce, ledviny, harmonizuje hormonální systém, pomáhá ženám při emocionální nerovnováze, při menstruačních bolestech, v klimakteriu, mužům vyživuje esenci semene.*“

Doporučuje se kořen jíst „často a hodně“. Chutná nasládle, podporuje trávení a chuť k jídlu, orgány zavlažuje, přebytek vody v těle odvodňuje, stimuluje endokrinní žlázy, snižuje cukr v krvi a působí obecně jako vysoce účinný prostředek posilňující imunitu (imunotonikum). Má schopnost vyrovnávat nedostatky a vyživovat jin. Také výsledky jeho zkrášlovacího působení na kůži a vlasy jsou již dlouho známé: hladká a hebká pleť, lesklé a silné vlasy, zpomaluje proces stárnutí.



Světelný éter je energie, která prostupuje našimi těly, okolním světem i celým vesmírem a která tvoří základ spojení ducha a hmoty. Máme-li v sobě tuto energii v dostatečném množství, jsme zdraví, spokojeni, plní sil a chuti do života.

Jarmila Habrová z Bohuslavic nad Metují světelný kořen pěstuje na své zahradě

Má je v dřevěné bedně, která je metr vysoká, do 80 centimetrů zaplněna pískem. Následně je tam sláma a nahoře 5 centimetrů zeminy. Nejlepší hnojivo pro světelný kořen je láskyplný lidský pohled. Zpočátku, kdo šel kolem, tak musel Jarmiliny kořeny povinně obdivovat. Tehdy vyrostly kořeny hodně velké.

„Světelný kořen byl zhruba před 100 lety dovezen z Číny do Německa. A já jsem se v Německu učila sázet. První rok sázíme pacibulky z té sadby. Potom nám vyroste ten velký kořen, který krájíme a vršek je dobrý na sázení a spodek na konzumaci,“ říká Jarmila Habrová.

Celá rostlina je léčivá. V polovině srpna rostou květy, které jsou velice voňavé a jedlé. A kořen, co roste dolů do písku, je schránka účinných látek. Světelný éter z kořene velice dobře posiluje imunitní soustavu. Kořen se dá konzumovat syrový i vařený, nebo sušený.

Nejllepší je ukrojit plátek syrového kořene, nakrájet jej na kostičky keramickým nožem a přidat do již hotového jídla. Uvařený chutná jako velice dobré brambory. Ale léčivé účinky má spíše syrový kořen.

Každý člověk je jiný, na každého to účinkuje naprosto jinak. Jarmila doporučuje zpočátku jen plátěček a postupně přidávat. V Číně se také používá jako velice drahé afrodisiakum.



V angličtině má název „Chinese Yam“, v češtině „Jam čínský“, latinsky je Dioscorea batatas. V Česku přes internet snadno koupíte i jeho sazenice.

Patří do čeledi Dioscoreaceae neboli smldnicovitých či jamovitých. Dioscorea batatas patří k popínavým jednoděložným trvalkám původem z Číny. Tyto rostliny jsou pěstovány hlavně pro jedlé škrobovitě hlízy. Řezná plocha světlého kořene osychá do sněhobílé barvy (nedochází k oxidačním procesům). Lodyha je liánovitá s nepravidelně postavenými listy srdcovitého tvaru s červenofialovým okrajem. Schopnost ukládat světelný éter mají pouze samčí rostliny. Působí blahodárně na funkci sleziny, plic a ledvin.

I ve velmi malých porcích vyvolává světelný kořen vydatný pocit sytosti. Má neutrální chuť a používá se jako zeleninová příloha, do kaší, polévek, omáček, zapékaných pokrmů, může se jíst také syrový samostatně nebo v salátu.

Důležité: Světelný kořen se nemá zpracovávat kuchyňskými přístroji poháněnými střídavým elektrickým proudem, poněvadž vznikající magnetická pole skutečně nasávají světelně-éternou kvalitu. Zpracováváme-li kořen ručně, tak jedinečně keramickým nožem (nemá rád železo), vaříme a pečeme na sporáku na dřevo a máme ho uložený na místě, kde není elektromagnetické záření volně na vzduchu (tedy NE v ledničce).

Pokud vás kořen zaujal, hledala jsem místa, kde se dá sehnat. Našla jsem e-shop, na kterém jsou k zakoupení [pacibulky na sadbu](#) i [hotový bílý prášek](#). Jinde jsem zase našla v prodeji [celý velký kořen](#), kdy spodní část sníte a horní část se zasadí.