KOŠOLNÁ

Popis vysadených prvkov zelene v rámci náučného sadu a využitie ich plodov v rámci liečitelstva.

Ovocné dreviny

Jabloň melódia (obr. 1.)

Jabloň ´Melódia´ je vynikajúca odroda, ktorá je typická skorým nástupom do rodivosti, bohatou úrodou a vysokou odolnosťou voči chorobám. Plody jablone ´Melódie´ sú stredne veľké až veľké, dužina je pevná, šťavnatá, sladkokyslej chuti. Plody dozrievajú v polovici septembra.

Máte problémy so zápchou? Vyrieši to jablko! Príčinou jeho schopnosti predchádzať zápche a liečiť ju, je zrejme zvláštna kombinácia vlákniny a ovocných kyselín. Ak si dáte jablko jemne podusené, pomôže vám zastaviť hnačku. Postará sa o to pektín, ktorý brzdí rozvoj škodlivých mikroorganizmov v črevách a zároveň dokáže viazať a odvádzať z tela aj časť nebezpečných ťažkých kovov. Jablká urýchľujú trávenie a prečisťujú organizmus, preto sú vynikajúcou prevenciou proti vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Tým, že podporujú trávenie a vylučovanie škodlivých látok, pomáhajú aj pri problémoch s kĺbmi. Zrejme je to vďaka ovocným kyselinám, antioxidačnému pôsobeniu flavonoidov a schopnosti pektínu zvyšovať vylučovanie. Surové jablká obsahujú veľa tráviacich enzýmov, ktoré sú zase dobrým prostriedkom proti hemoroidom. Pretože jablká zvyšujú vylučovanie moču a znižujú tvorbu kyseliny močovej, sú prospešné aj pri dne a chorých obličkách. Jablko priaznivo vplýva na nervový systém a je vhodné aj proti nespavosti. Privoňať k jablkovému koláču alebo k hrnčeku pariaceho sa horúceho jablkového čaju je ako ocitnúť sa na chvíľu v detstve. Jablko má silné aromatické látky a práve vzhľadom na výskumy možno tvrdiť, že jablková koreninová zložka vyvoláva upokojujúce reakcie v organizme, čo následne znižuje krvný tlak a ochraňuje pred infarktom vznikajúcim z úzkosti. Lahodná aróma by vás preto mala sprevádzať najmä v stresových situáciách. Pred infarktom vás neochráni len vôňa, ale aj denná konzumácia dvoch až troch jabĺk. Dve až tri jablká denne počas niekoľkých mesiacov znižujú hladinu cholesterolu, lebo pektín absorbuje žlčové soli v črevách, a práve tie tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých si telo vyrába cholesterol. Bohatým obsahom flavonoidov, najmä kvercetínu, zabraňujú ukladaniu cholesterolu v cievach a ich následnému zužovaniu. Flavonoidy tiež oslabujú priľnavosť krvných doštičiek, čím sa znižuje riziko trombózy alebo vzniku krvných zrazenín. Pravidelnou konzumáciou jabĺk môžeme predísť zužovaniu koronárnych artérií, a teda aj infarktu.

Blahodarný vplyv má aj množstvo minerálnych látok, najmä draslík, horčík, fosfor, vápnik, železo, síra a mangán. Pomerne vysoký obsah draslíka môže napríklad znížiť riziko cievnej mozgovej príhody. Výskumy v Japonsku, kde strava obsahuje veľké množstvo soli, dokázali, že tí, ktorí pravidelne jedia jablká, majú nižší krvný tlak ako zvyšok populácie. Jablká totiž neobsahujú takmer žiaden sodík, sú však bohaté na draslík. Cholelitiáza (žlčové kamene) – výskum so zvieratami ukázal, že jablká majú choleritický účinok (zvyšujú produkciu žlče v pečeni), uľahčujú jej prácu a zároveň znižujú pravdepodobnosť vytvárania žlčových kameňov. Jablká sa preto odporúčajú pacientom s vysokým rizikom cholelitiázy (najmä ženám medzi 40. a 50. rokom veku, ktoré majú viac ako dve deti) alebo ľuďom po operácii. Zrieďujú žlč a zabraňujú vytváraniu kameňov, nemajú však žiaden vplyv na už existujúce. Ani diabetikom nie je tento druh ovocia zakázaný, hoci v jednom plode je asi také množstvo cukru ako v troch kockách repného cukru. Naše odrody jabĺk obsahujú hneď niekoľko významných cukrov - glukózu, fruktózu, sacharózu. Vysoký je najmä obsah fruktózy. Tento jednoduchý cukor sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi. “Cukrovkári” by mali preto často zahryznúť do jablka. Pomoc pri nachladnutí, kašli, chrípke, rýchlejšie liečenie rán či popálenín, to sú neoceniteľné služby vitamínu C, na ktorý sú jablká tiež veľmi bohaté. Jeho obsah však závisí od druhu, zrelosti a kvality skladovania. Jedno stredne veľké jablko má toľko vitamínu C ako napríklad zväzok reďkoviek. Najviac ho obsahujú kyslé jablká. Jablká majú silné protirakovinové schopnosti, ktoré chránia telo pred rakovinovými bunkami. Majú niekoľko prirodzene sa vyskytujúcich zlúčenín, ako antioxidačné a protizápalové, ktoré sú zodpovedné za ich potenciálne preventívne účinky proti rakovine. Okrem toho jedno jablko obsahuje až 5 g vlákniny, čo je ideálne v boji proti kolorektálnemu karcinómu. Fytochemikálie a polyfenoly sú chemikálie, ktoré dávajú jablku jeho liečivé vlastnosti, pomáhajúce jednotlivcovi zotaviť sa z astmy, dýchacích problémov a zlepšiť všeobecné fungovanie pľúc. Pitie jablčnej šťavy znižuje riziko, že budete trpieť astmatickými záchvatmi a sipotickými problémami. Jablko hydratuje, rovnako ako čistí pokožku. Pravidelný príjem jabĺk odstraňuje jemné vrásky a udržuje pokožku vlhkú. Jablko môžete aplikovať aj na tvár vo forme masky - strúhané jablko vtrite do pokožky tváre a nechajte 10-20 minút (alebo kým jablko úplne nevyschne) pôsobiť. Následne zmyte vlažnou vodou.

Hruška Wiliamsova (obr. 2.)

Hruška Williams je stredne raná odroda so svetlozelenou až žltou šupkou. Dužina svetlá, veľmi šťavnatá a pri plnej zrelosti mäkká. Chuť veľmi sladká a aromatická. Doba zrenia je koniec augusta. Je odolná voči chrastavitosti.

Hruška sa tiež vie pýšiť špecifickými zdravotnými účinkami, za ktoré vďačí kombinácii cenných látok. Divoko rastúce hrušky majú ešte liečivejšie účinky ako hrušky vyšľachtené. Nové výskumy potvrdili, že zo všetkých druhov ovocia a zeleniny práve flavonoidy z hrušiek v kombinácii s tými z jabĺk majú najsilnejšiu schopnosť znižovať riziko vzniku cukrovky 2. typu a prispievajú k zlepšeniu citlivosti na inzulín. Aj napriek faktu, že hruška nie je typickým nositeľom antioxidačných a protizápalových látok (napríklad vitamín E alebo omega-3 mastné kyseliny) je ovocím, ktoré v tejto kategórii vyniká. Hrušky dokážu ustáliť problémy s ľadvinovými kameňmi a zmierniť zápaly močových ciest. Varené a pečené sa používajú ako liek proti kašľu. Nedávny výskum ukázal, že hrušková vláknina spolu so žlčníkovou kyselinou v čreve prispieva k zníženiu hladiny cholesterolu. Pravidelná dávka hrušiek dokáže znížiť riziko mŕtvice až o 50 %. Hrušková šťava znižuje krvný tlak. Toto nenápadné ovocie zohráva dôležitú úlohu aj v tejto oblasti, za čo sú zodpovedné opäť žlčníkové kyseliny. Ich hlavnou činnosťou je pomáhať správnemu tráveniu a vylučovaniu cholesterolu. Ich nedostatok spôsobuje poruchy trávenia, čo môže viesť až k rakovine hrubého čreva. Tiež je dokázaný kladný vplyv hrušiek pri rakovine žalúdka a pažeráka. Ak hľadáš ovocie, ktoré ti upraví trávenie, zdetoxikuje organizmus a prečistí črevný systém na najvyššej úrovni, hrušky sú tým správnym riešením. Tie správne hodnoty rozpustnej a nerozpustnej vlákniny, v kombinácii s ostatnými látkami, dokážu s telom doslova zázraky na počkanie.

Slivka tomano (obr. 3.)

Odroda rezistentná voči šarke. Pretiahnuté plody majú tmavo modrú farbu, so šedo-modrým, voskovaným povlakom. Dužina je zeleno-žltej farby, dobre sa oddeľuje od kôstky. Priemerná hmotnosť plodov je okolo 25g...

Slivky majú antihyperglykemické účinky a pomáhajú v boji proti cukrovke. Konzumácia sliviek pomáha znižovať hladiny cukru v krvi a triglyceridov v tele. Flavonoidy prítomné v slivkách majú ochranný účinok proti inzulínovej rezistencii a pomáhajú zvýšiť citlivosť na inzulín v tele. Sú zdrojom vlákniny a spolu so zložkami sorbitol a izatín pomáhajú pri regulácii tráviaceho systému. Sušené slivky sú účinnejšie pri liečení porúch trávenia, ako je zápcha, v porovnaní s inými liekmi. Sorbitol a izatín majú laxatívny účinok a podporujú vylučovanie tekutín z čriev a podporujú účinné prepláchnutie odpadu hrubým črevom. Slivky nám poskytujú stopové prvky meď a zinok. Čo sa medi týka, priveľa tohto prvku spôsobuje neurotické stavy úzkosti, podráždenosť a depresie. Tu slivky pomáhajú obnoviť rovnováhu. Stačí týždňová kúra, pri ktorej skonzumujete 200 g sliviek denne a úzkosť a depresia sú preč. Sú vynikajúci stimulátor metabolizmu sacharidov, majú teda priaznivý vplyv na nervovú sústavu, mentálnu sviežosť, výkonnosť a odolnosť proti stresu. Pomáhajú tiež odstraňovať poruchy koncentrácie. Sušené slivky pôsobia anabolicky a antiresorpčne, čo pomáha udržiavať zdravé kosti. Flavonoidy, ktoré sú v nich prítomné, pomáhajú zastaviť zhoršenie kostných tkanív a predchádzať chorobám, ako je osteoporóza u žien po menopauze. Polyfenoly, spolu s obsahom draslíka, v sušených slivkách podporujú tvorbu kostí, zlepšujú hustotu kostí a zabraňujú úbytku kostnej hmoty spôsobenému nedostatkom vaječníkových hormónov. Pravidelná konzumácia sušených sliviek pomáha pri obnove kostnej hustoty, ktorá sa už stratila v dôsledku starnutia. Slivky sú výborným podporným prostriedkom pri diétach, najmä prečisťujúcich. S pomocou sliviek poľahky zhodíme nejaké to kilo navyše. Majú tiež odvodňujúce účinky (obézni ľudia majú často v organizme liter aj viac vody navyše). Slivky v črevách viažu prebytočné tuky, takže sa už nemôžu vstrebávať a ukladať v podobe tukového tkaniva na bruchu, bokoch, zadku a stehnách. Pravidelný príjem sušených sliviek pomáha pri podpore tekutosti krvi v artériách. Tento ochranný účinok pomáha pri prevencii rôznych srdcových porúch, vrátane aterosklerózy, srdcového infarktu a mŕtvice. Slivky sú prospešné pri posilňovaní imunitnej ochrany tela v dôsledku prítomnosti vysokého obsahu vitamínu C. Tento vitamín podporuje odolnosť organizmu voči infekciám a zápalom. Majú imunostimulačné zložky, ktoré podporujú produkciu oxidu dusnatého v tele, bránia vzniku metastáz nádorových buniek a sú cenné pri prevencii rôznych ochorení. Slivky obsahujú vitamín A a betakarotén, ktoré sú prospešné pri udržiavaní zdravého zraku a prevencii vekom podmienenej makulárnej degenerácie. Karotenoidy, luteín a zeaxantín, ktoré sa v nich nachádzajú, sa nachádzajú v makulárnych tkanivách sietnice a poskytujú ochranu pred poškodením spôsobeným UV žiarením. Slivky sú bohaté na vitamín C, spolu s ďalšími antioxidantmi, ktoré pomáhajú udržiavať zdravú, žiarivú a mladistvú pokožku. Konzumácia sliviek pomáha znižovať tmavé škvrny a vrásky v dôsledku prítomnosti proti starnúcich živín. Výťažky zo sliviek sa používajú aj v rôznych výrobkoch na starostlivosť o pleť.

Čerešňa kordia (obr. 4.)

Česká neskorá čerešňa s výbornými plodmi sýto červenej až bordovej farby, s pevnou a šťavnatou dužinou. Dozrieva v 5 – 6. čerešňovom týždni (od 14.7 – 24.7 až 26.7 – 8.8). Kvitne skoro. Koruna je vysoko guľovitá. Má rada ľahko kyslú, vlhkú pôdu ale nie premočenú skôr hlinito piesočnatú a plné slnko. Plno mrazuvzdorná a spoľahlivá.

*Čerešňová kúra upraví trávenie, odstráni zápchu a detoxikuje organizmus. Stačí celý týždeň denne zjesť štvrť kila čerstvých alebo upravených čerešní a telo sa vám odvďačí zdravím trávením. Ak celý týždeň konzumujeme denne 250 gramov čerešní, zníži sa nám obsah kyseliny močovej v krvi, a tým predchád*zame vzniku dny. Antokyanáty zmierňujú tvorbu histamínu a prostaglandínu, a tým zmierňujú zápaly. Vďaka týmto vlastnostiam sú čerešne ideálnym prírodným liečivom pri zápaloch a artritíde. Antokyanáty, respektíve antokyanidíny (rastlinné farbivá) v kombinácii s vitamínom C a zinkom premieňajú stavebné jednotky bielkovín na pevnú spleť pružných kolagénových vláken, a tým umožňujú regeneráciu väzivového tkaniva. Okrem toho neutralizujú škodlivé vplyvy voľných radikálov a ničia škodlivé enzýmy, ktoré rozožierajú väzivo. Biologické látky v čerešniach viažu na seba škodliviny tak, že organizmus ich môže vylúčiť. Čerešne pomáhajú aj pri redukcii hmotnosti, lebo účinné látky neutralizujú mastné zložky potravy a nedovolia im preniknúť cez črevné steny do krvného obehu. Čerešne obsahujú veľmi veľa vitamínu C, ktorý nám posilňuje obranyschopnosť organizmu a dáva nám mentálnu sviežosť. Čerešne majú najvyššiu úroveň antioxidantov v porovnaní s iným ovocím. Antioxidanty pomáhajú telu bojovať proti voľným radikálom, ktoré spôsobujú, že vyzeráme staro. Pitie pohárika džúsu denne spomaľuje proces starnutia a vädnutia pleti, má omladzujúce účinky a skrášľuje pleť. Čerešne sú veľmi bohatým zdrojom antioxidantov, známymi ako antokyanáty, ktoré sa osvedčili ako látky, ktoré odstraňujú rakovinu. Pomáhajú udržiavať kontrolu prítomnosti rakovinových buniek v tele a zabraňovať ich nekontrolovateľnému rastu. Vitamín A udržuje vlasy a vlasovú pokožku hydratovanú. Reguluje tiež produkciu esenciálnej kyseliny zvanej kyselina retinová, ktorá je dôležitá pre vlasové folikuly. Vitamín B pomáha pri zlepšovaní krvného obehu v tele, vrátane pokožky hlavy, čo vedie k regenerácii existujúcich buniek a spúšťa rast vlasov. Vitamín C pomáha pri posilňovaní vlasových folikulov a zabraňuje rozpadu koreňov. Vyživuje vlasy a zabraňuje lámaniu končekov a vypadávaniu vlasov stimuláciou rastu nových vlasových folikulov. Vitamín E pomáha pri správnom krvnom obehu udržiavať imunitu a pomáha predchádzať poškodeniu vlasov. Rovnako udržiava vhodnú vlhkosť vo vlasoch a na pokožke hlavy. Čerešne obsahujú hormón nazývaný melatonín, ktorý uľahčuje dobrý, pokojný spánok. Melatonín je hormón, ktorý produkuje epifýza v mozgu. Je známe, že reguluje spánok a prebúdzacie cykly a riadi vnútorné hodiny tela. Čerešne bránia kardiovaskulárnym ochoreniam. Antioxidanty prítomné v čerešniach nazývané antokyanáty pomáhajú pri znižovaní hladín zlého cholesterolu, regulujú krvný tlak a bojujú proti voľným radikálom, ktoré môžu zapríčiniť zápal. To znižuje riziko ochorenia srdca a mozgovej príhody.

Oskoruša (obr. 5.)

Oskoruša je teplomilný, mrazuvzdorný, samoopelivý dlhoveký strom. Dorastá do výšky 10-15 metrov. Kvitne v máji až júni. Zber plodov je v septembri až októbri. Aby mali svoju nezameniteľnú chuť, treba nechať plody odležať tzv. zhniličkovať

Oskorušové plody sa liečebne využívali už v staroveku. Poznala ich grécka medicína ako účinné protihnačkové prostriedky – antidiaroiká. Využíval sa pritom ich sťahujúci (adstringentný) účinok.

Z obsahových látok sú zastúpené sacharidy, ktoré prezentuje fruktóza, glukóza, ale najmä sorbit. Triesloviny sa v tomto rode označujú ako kyselina sorbitanínová. Podstatný je tiež pektín. Organické kyseliny prezentuje parasorbínová, sorbínová, jablčná, octová, citrónová, vínna a askorbová (vitamín C). Prítomné sú flavonoidy a karotenoidy, ako aj viaceré zložky vitamínov skupiny B, minerálne látky a ďalšie substancie.

Protihnačkovo účinkuje trieslovina, ktorá účinkuje aj antiinfekčne. Osvedčuje sa najmä pri dysmikrobiálnych črevných poruchách. Ovocné kyseliny a flavonoidy majú močopudné účinky, ktoré preventívne zabraňujú tvorbe močových kameňov, ale súčasne vyplavujú piesok a drobné konkrementy. Užívanie plodov normalizuje stolicu. Pri sklone k zápcham dráždi kyselina parasorbínová výstielku čriev a zrýchľuje jej činnosť, čo reguluje vylučovanie stolice. Nenásilne preháňavo účinkuje aj sorbit.

Marhuľa bergerom (obr. 6.)

Pravidelný príjem ovocia je spojený so zníženým rizikom straty zraku. Ale čo je dôležitejšie, marhule sú bohaté na karotenoidy a xantofyly - živiny, o ktorých sa výskumníci domnievajú, že môžu predísť zrakovým ochoreniam súvisiacim s vekom. A obsahujú aj vitamín A, ďalšiu dôležitú živinu pre oči. Retinol zabraňuje degenerácii makuly súvisiacej s vekom. Rozpustná vláknina v ovocí podporuje zdravý pohyb čriev, pretože dodáva objem stolici. Vláknina rýchlo rozkladá mastné kyseliny - a to zlepšuje trávenie. Vláknina v ovocí tiež lieči iné zažívacie problémy, ako je zápcha a nadúvanie. Marhule majú pomerne málo kalórií a sacharidov (jedno ovocie obsahuje len 17 kalórií a 4 gramy sacharidov) - a to je dobrá správa pre diabetikov. A vláknina, ktorú obsahujú, môže regulovať hladinu cukru v krvi. Marhule majú tiež nízky glykemický index - čo znamená, že majú trvalý účinok na hladinu cukru v krvi a nezvyšuje sa príliš rýchlo. Ovocie je bohaté na vitamín E, ktorý pôsobí ako antioxidant, ktorý zlepšuje hladinu cukru v krvi a bojuje proti voľným radikálom. Tento proces zvyšuje imunitu a zabraňuje problémom, ako je nachladnutie, chrípka a astma. Čo sa týka astmy, výskum zistil inverzný vzťah medzi flavonoidmi a astmatickými symptómami. Marhule sú tiež bohaté na beta-karotén, ktorý tiež pomáha liečiť horúčku. Marhule sú bohaté na vápnik, minerál dôležitý pre vývoj kostí. Ešte dôležitejší je draslík, ktorý je nevyhnutný pre správne vstrebávanie a rovnomerné rozloženie vápnika. Štúdie tiež ukazujú, že marhule môžu zvrátiť úbytok kostnej hmoty a dokonca zmeniť metabolizmus kostí u žien po menopauze. Píling pripravený z marhuľových jadier pomáha zbaviť sa starých, odumretých kožných buniek na povrchu vašej pokožky a umožňuje vytváranie nových kožných buniek. Táto exfoliačná činnosť pomáha pri odstraňovaní jemných línií a malých vrások odstránením poškodených povrchových buniek z kože. Marhuľový olej pomáha pri udržiavaní čistoty pokožky a pružnosti. Môže byť použitý s inými ovocnými olejmi ako maska na tvár na zjemnenie pokožky. Často sa používa pri aromaterapeutickej masáži vďaka jej revitalizačným a výživným účinkom na pokožku. Nielen ovocie, ale aj jadierka sú účinné pri zmierňovaní zápalu. Extrakt z marhuľového oleja chráni pred ulceróznou kolitídou, čo je zápalové ochorenie čriev. Marhule sú bohaté na beta-kryptoxantín, chemickú látku, ktorá môže zabrániť osteoartritíde a iným zápalovým formám artritídy. Horčík v ovocí zasa môže zmierniť zápalovú bolesť. Marhuľa je bohatá na vitamíny C a A, marhuľový olej je skvelý pre citlivú pokožku. Jeho protizápalové vlastnosti sú účinné pri liečbe kožných porúch, ako je dermatitída a ekzém. Marhuľový olej v kombinácii s inými éterickými olejmi má upokojujúci účinok na kožné ochorenia. Odporúča sa však, aby ste sa pred použitím poradili s lekárom, aby ste predišli nežiaducim vedľajším účinkom. Dužina marhúľ je prospešná pri odstraňovaní akné. Marhule môžete zmixovať alebo odšťaviť, aby ste získali ich šťavu. Aplikácia topicky pomáha zbaviť sa svrbenia spôsobeného spálením slnkom, ekzémom a svrabom. Marhule sú dobrým zdrojom železa, ktorý pomáha liečiť chudokrvnosť. Železo zlepšuje produkciu hemoglobínu, čo zvyšuje aj kvalitu krvi. A vďaka kombinácii účinných látok kyseliny listovej a vysokého obsahu medi a kobaltu sú marhule ideálne ovocie pre bledých anemických ľudí. Vitamín E v marhuľovom oleji podporuje zdravý rast vlasov a zabraňuje vypadávaniu vlasov. Tento vitamín v kombinácii s mastnými kyselinami pôsobí ako konzervačný prostriedok tým, že zabraňuje poškodeniu voľnými radikálmi. Marhuľový olej obsahuje vitamíny A a E, ktoré podporujú zdravie pokožky a jej opravy. Je to skvelý liek na problémy, ako je suchá pokožka hlavy, lupienka, lupiny a ekzémy. Tento olej vracia vlhkosť suchej a šupinatej pokožke.

Broskyňa Saturn (obr. 7.)

Vyznačuje sa odolnosťou voči kučeravosti, vysokou mrazuvzdornosťou a samoopelivosťou. Plody sú veľké a ploské, kôstka je veľmi malá. Chuť tejto odrody broskyne je sladšia oproti ostatným odrodám, vďaka menšiemu obsahu kyselín. Farba plodu je žlto-biela, pokrytá purpurovo-červenou farbou. Plod broskyne sa dobre oddeľuje od kôstky. Zber plodov je možný už v polovici augusta.

Broskyne sú bohaté na betakarotén i na fenolické a karotenoidné zlúčeniny, ktoré majú protinádorové a protirakovinové vlastnosti, ktorými pomáhajú v boji proti rôznym typom rakoviny, ako je rakovina prsníka, rakovina pľúc a rakovina hrubého čreva. Kyselina chlorogénová a kyselina neochlorogénová prítomná v broskyniach má zasa na rozdiel od chemoterapie priaznivé účinky na spomalenie rastu buniek rakoviny prsníka bez ovplyvnenia normálnych buniek. Pomáhajú predchádzať riziku vzniku diabetu 1. typu, pretože vykazujú výrazný pokles hladiny cukru v krvi vďaka vysokému obsahu vlákniny. Majú tiež nízky glykemický index 26, takže sú vhodné pre diabetikov. Broskyne majú výrazné protistresové účinky, spevňujú bunky, dodávajú im silu a energiu. Vysoký obsah niacínu v kombinácii s horčíkom, selénom a zinkom zlepšuje náladu a odstraňuje pocity strachu, úzkosti, podráždenosť a nervozitu. Fenolové zlúčeniny prítomné v šupke a dužine broskyne pomáhajú udržiavať nižšie hladiny LDL (zlého) cholesterolu a stimulujú HDL (dobrý) cholesterol. To pomáha znižovať riziko vzniku chorôb súvisiacich so srdcom a udržiavať optimálne kardiovaskulárne zdravie. Broskyne sú bohaté na betakarotén, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A. Betakarotén hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravého zraku a prevencii rôznych očných ochorení, ako je xeroftalmia (vysychanie slizníc rohovky i spojovky) a slepota. Karotenoidy, luteín a zeaxantín, prítomné v broskyniach, majú pozitívne účinky spojené so zníženým výskytom sivého zákalu. Luteín a zeaxantín sa nachádzajú v makulárnom pigmente oka a pomáhajú chrániť sietnicu pred vekom podmienenou makulárnou degeneráciou. Obsahujú fosfor, ktorý spolu s vápnikom pomáha pri posilňovaní kostí a zubov a pri udržiavaní a opravovaní telesných tkanív. Pomáha pri prevencii rôznych ochorení kostí, ako je odvápňovanie, čo môže viesť k osteoporóze, najmä u žien po menopauze. Spotreba potravín bohatých na fosfor, ako sú broskyne, podporuje opätovnú mineralizáciu kostí a udržuje ich tuhosť. Spolu s vápnikom hrá obsah vitamínu C v broskyniach dôležitú úlohu pri posilňovaní kostí čeľustí a ďasien, čo pomáha udržať zdravé zuby. Toto ovocie je vhodné na udržanie zdravého zažívacieho traktu vďaka ich alkalickému obsahu a vláknine. Vláknina v broskyniach absorbuje vodu a pomáha pri prevencii porúch žalúdka, zápche, hemoroidoch, žalúdočných vredoch, gastritíde a nepravidelných pohyboch čriev. Pomáha tiež pri čistení a odstraňovaní toxického odpadu z čriev a bráni tomu, aby vznikali rôzne choroby v bruchu, vrátane rakoviny žalúdka. Broskyne sú bohaté na kyselinu askorbovú (vitamín C) a zinok, ktoré pomáhajú pri normálnom fungovaní organizmu a pomáhajú udržiavať zdravý imunitný systém. Antioxidačné vlastnosti pomáhajú v boji proti infekciám a znižujú presilu a závažnosť ochorení, ako je nádcha, chrípka, pneumónia (zápal pľúc) a bronchitída (zápal priedušiek). Sú zdrojom zinku, ktorý má účinky proti starnutiu. Konzumácia potravín bohatých na zinok, ako sú broskyne, podporuje produkciu protilátok a znižuje bunkové poškodenie spôsobené voľnými radikálmi. To tiež narúša proces starnutia mužských reprodukčných orgánov tým, že zvyšuje hladiny reprodukčného hormónu testosterónu v tele. Broskyne pomáhajú udržiavať zdravú kožu vďaka prítomnosti vitamínu C, ktorý poskytuje ochranu pred škodlivými voľnými radikálmi a infekciami. Flavonoidy a antioxidanty zeaxantín a luteín obsiahnuté v broskyniach majú ochranný účinok na pokožku pred ultrafialovým žiarením a pomáhajú pri prevencii pred zápalom kože vyvolaným UV žiarením.

Mišpuľa (obr. 8.)

Je strom dorastajúci do výšky až 10 metrov. Plody sú malé, guľovité alebo hruškovité, závisí od odrody. Na prvý pohľad pripomínajú oranžové alebo žlté malé jablká . Koža mišpúľ je hladká a lesklá . Zrelé mišpule sú mierne sladkasté, s jemnou a lahodnou chuťovou kombináciou medzi hruškou a jablkom.

Už od staroveku sa týmto malviciam pripisovali liečivé vlastnosti a používali sa preto nielen v kuchyni, ale aj na potlačenie najrôznejších chorôb. Majú totiž močopudné účinky, pomáhajú pri problémoch so zápchou a dajú sa využiť aj v boji s obličkovými kameňmi. Okrem vyššie spomenutých pozitív môžu plody mišpule obyčajnej zohrávať dôležitú úlohu aj pri liečbe kardiovaskulárnych ochorení a chorôb, ktoré postihujú obehový systém. Ďalej sa užívajú ako súčasť terapie zápalových ochorení dýchacích ciest a fungujú aj ako skvelý doplnok stravy pre pacientov, ktorých trápi vysoký cholesterol. Aby toho nebolo málo, konzumácia plodov   mišpule zvyšuje mikrobiálnu činnosť v prospech bifidogénnych baktérií. Údajne však pôsobí aj proti rakovine hrubého čreva a môže čiastočne znižovať riziko tvorby žlčových kameňov. V Iráne sa navyše používali ako liek na hnačku a nadúvanie alebo napríklad v boji proti horúčke či abscesom.

Dula (obr. 9.)

Kvitne neskôr v máji. Plody sú veľké až veľmi veľké, žlté a aromatické. Dužina je tvrdá, krémovo žltá, šťavnatá s intenzívnou vôňou. Plody dozrievajú v polovici októbra. Pôda na pestovanie by mala byť priepustná, hlinitá, vlhká. Rast je stredne silný. Na listoch a plodoch je známy biely povlak, nie je to choroba.

Odroda nemá problém s klimatickými podmienkami, vhodná na južné a stredné polohy.

Zrelá dula je bohatým zdrojom vitamínu C a ponúka takmer 25% odporúčanej dennej dávky. Vitamín C pomáha posilňovať imunitu a pomáha pri liečbe zápalových stavov. Výskum ukázal, že dula je bohatá na antivírusové vlastnosti. Fenoly nachádzajúce sa v čínskej dule majú silnú protichrípkovú aktivitu a antioxidačné vlastnosti. Pomáha chrániť pred prechladnutím, chrípkami a inými vírusovými patogénmi. Zistilo sa, že fenoly prítomné v dule sú účinné pri zmierňovaní žalúdočných vredov. Pomáha tiež pri liečbe peptických vredov, pretože upokojuje gastrointestinálny trakt. V tradičnej a ľudovej medicíne sa už dlho používajú duly na liečbu rôznych porúch trávenia. Jedno ovocie poskytuje 6–8% odporúčanej dávky pre vlákninu. Adekvátny príjem vlákniny podporuje zdravé baktérie žijúce vo vašom zažívacom trakte, známe ako črevný mikrobióm. Udržiavanie zdravého mikrobiómu v čreve pomáha zmierniť zápal a zvýšiť odolnosť proti infekciám škodlivými baktériami. Dula je aj účinný liek na rannú nevoľnosť. Dula, keď sa zmieša s medom, pomáha liečiť kolitídu, hnačku, zápchu a črevné infekcie. Toto ovocie sa môže pochváliť úžasnými antioxidačnými vlastnosťami vďaka prítomnosti polyfenolických zlúčenín. Tieto antioxidanty odbúravajú voľné radikály prítomné v tele, spomaľujú proces starnutia a zabraňujú kardiovaskulárnym ochoreniam a mŕtvici. Niektoré výskumy naznačujú, že niektoré antioxidanty v dule, vrátane flavonolov, ako je kvercetín a kaempferol, znižujú zápal a chránia pred chronickými chorobami. Dula pomáha zmierňovať rôzne alergické symptómy potlačením aktivity určitých imunitných buniek zodpovedných za alergické reakcie. Ovocie a výťažok zo semien možno použiť na liečbu atopickej dermatitídy a cystitídy. Môže sa tiež použiť na prípravu potravinových výrobkov pre alergikov. Niekoľko malých štúdií podporuje jej schopnosť predchádzať a liečiť mierne alergické reakcie, ako je výtok z nosa a astma. Antioxidačné vlastnosti v dule pomáhajú telu bojovať proti voľným radikálom a ničia zhubné rakovinové bunky. Granule v dužine ovocia obsahujú adstringentné zlúčeniny známe ako triesloviny, t.j. katechín a epikatechín. Tieto triesloviny chránia vaše sliznice pred rakovinou väzbou na toxíny a chemikálie spôsobujúce rakovinu v hrubom čreve.

Orech kráľovský „Jupiter“ (vlašský) (obr. 10.)

Predstavuje českú odrodu, ktorá je ideálna na výsadbu na priestrannom stanovisku s dostatkom vlahy a úrodnou pôdou. Tento orech nie je samoopelivý, preto sa odporúča vysadiť v jeho blízkosti vhodný opeľovač, ako napríklad orech ‘Mars’. Odroda ‘Jupiter’ je mrazuvzdorná a vhodná aj do chladnejších oblastí. Kvitne neskôr, takže ho neohrozia jarné mrazy. Strom má silný rast, ktorý sa časom spomalí a vytvára široké koruny s mierne klesajúcimi vetvami. Je dobre odolný voči chorobám a začína rodiť už v 2. až 4. roku po vysadení. Plodí pravidelne a bohato.

Olej z vlašských orechov je v povedomí ľudí možno menej známym druhom panenského oleja, avšak jeho nutričná hodnota ho radí medzi vysoko kvalitné zdroje tukov. Keďže odborníci na výživu odporúčajú pravidelnú konzumáciu orechov i semien, práve olej z vlašských orechov je jednou z možných alternatív. Vyrába sa lisovaním za studena a má jemnú orechovú príchuť. Aby boli zachované všetky jeho cenné látky, nachádza svoje uplatnenie najmä v studenej kuchyni. Zahriatím totiž stráca vitamíny. Orechový olej je vynikajúcim prírodným produktom, a tak ho nájdete aj ako súčasť v celej rade kozmetických liečebných prípravkov. Aterosklerotický plak je spôsobený kombináciou zlého cholesterolu, vysokého príjmu tukov, funkcie inzulínu a zápalových procesov v reakcii na cievne poškodenie. Olej z vlašských orechov pomáha znížiť tieto usadeniny, pretože je bohatý na polynenasýtené a mononenasýtené tuky bez cholesterolu, ktoré sú účinné na zníženie hladiny transportného proteínu LDL. To zase znižuje pravdepodobnosť ukladania usadenín v krvných cievach, ako aj samotný protizápalový tuk. Je to dokonalý scenár na zlepšenie zdravia srdca a ciev. Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie, kde vlastný imunitný systém spustí rýchly rast a zvýšené olupovanie buniek pokožky. Hydratáciou pokožky pomáha olej z vlašských orechov upokojiť svrbenie spojené s ochorením a znižuje pravdepodobnosť vzniku otvorených rán. Kvôli viskóznej povahe oleja z vlašských orechov sa odporúča aplikovať ho na noc a opláchnuť ho ráno po prebudení. Olej z vlašských orechov môže tiež pomôcť ľuďom, ktorí trpia zápalovými stavmi kože, ako je ekzém a lupienka. Oba tieto stavy sú autoimunitné poruchy, ktoré spôsobujú vyrážky, opuchy a podráždenie. Aplikácia orechového oleja na postihnutú oblasť pokožky môže pomôcť upokojiť začervenanie, podráždenie a opuch. Na ošetrenie pokožky olejom z vlašských orechov ho buď aplikujte priamo na postihnutú časť tela alebo pridajte niekoľko kvapiek do vane a nechajte olej pôsobiť na pokožku. Olej z vlašských orechov je veľmi užitočným nástrojom pri mužskej neplodnosti, pretože zlepšuje niekoľko parametrov plodnosti, ktoré výrazne zvyšujú pravdepodobnosť úspešného tehotenstva. Po prvé - zlepšuje počet spermií, ale tiež zlepšuje ich pohyblivosť a celkovú morfológiu (tvar). Abnormálne tvarované spermie majú ťažkosti vstúpiť a splynúť s ženským vajíčkom, a majú tendenciu neprežiť cestu do krčka maternice. Po druhé - olej zlepšuje prietok krvi, čo umožňuje mať silnejšiu erekciu, ak je zdrojom problému. Olej z vlašských orechov pomáha zachovať kognitívne funkcie, oddialiť alebo úplne zabrániť vzniku rôznych neurodegeneratívnych stavov. Pretože veľká časť týchto porúch sa vzťahuje na zápal a tvorbu abnormálnych mozgových proteínov, olej z orechov s protizápalovým účinkom pomáha zabrániť vzniku tohto ochorenia. Pomáha tiež pri zlepšovaní prietoku krvi do mozgu, pri zachovaní kognitívnych zručností až do vysokého veku. Nenasýtené tuky sú prírodné antioxidanty a bojujú proti oxidačnému poškodeniu, ktoré môže spôsobiť rakovinu. Olej z vlašských orechov má teda jedinečný potenciál na prevenciu rakoviny. Vlašské orechy sú schopné preprogramovať gény, ktoré môžu zvýšiť riziko vzniku rakoviny u ľudí, čo je vynikajúci model prevencie. Tento olej obsahuje vitamín E, antioxidačnú živinu, ktorá vyživuje pokožku. Udržiava pokožku hydratovanú, znižuje praskanie a pravdepodobnosť infekcií, ktoré sa dostanú do kože a spôsobia štrukturálnu degradáciu. Kvôli svojim antifungálnym vlastnostiam môžete použiť olej z vlašských orechov pre celý rad bežných plesňových infekcií, ako je atletická noha, svrbenie a dokonca kandida. Olej z vlašských orechov môžete aplikovať priamo na postihnuté miesto alebo ho kombinovať s antifungálnym esenciálnym olejom pre ešte väčšie účinky.

Mandľa (obr. 11.)

Mandle pochádzajú z oblasti Stredného východu a juhozápadnej Ázie, kde boli pestované už pred tisíc rokmi. Dnes sa mandle pestujú vo veľkom množstve odrôd po celom svete, najmä v oblastiach s miernym podnebím, ako je Stredomorie, Kalifornia alebo Austrália.

Pestovanie mandľovníka môže byť náročnejšie ako pestovanie iných ovocných stromov, ale s pravidelnou a správnou starostlivosťou sa môžete tešiť na bohatú úrodu chutných mandlí aj v niektorých oblastiach u nás.

Antioxidanty pomáhajú chrániť pred oxidačným stresom, ktorý môže poškodiť molekuly vo vašich bunkách a prispieť k zápalu, starnutiu a chorobám, ako je rakovina. Silné antioxidanty v mandliach sú prevažne koncentrované v hnedej vrstve kože. Z tohto dôvodu nie sú blanšírované mandle - tie s odstránenou šupkou - najlepšou voľbou zo zdravotného hľadiska. Mandle, spolu s orechmi a semenami vo všeobecnosti, sú často spojené so zlepšenými hladinami krvných lipidov a sú dobré pre srdce. Mandle obsahujú veľké množstvo nenasýtených tukov, horčíka a vitamínu E a konzumácia 10 g (8-9 mandlí) denne je nevyhnutná pre správnu funkciu srdca a vedie k miernemu zníženiu „zlého“ LDL cholesterolu, čo znižuje riziko srdcových ochorení. Orechy majú nízky obsah sacharidov, ale vysoký obsah zdravých tukov, bielkovín a vlákniny. Preto sú ideálnou voľbou pre ľudí s diabetom. Mandle tiež obsahujú extrémne vysoké množstvo horčíka, minerálu, ktorého mnohí ľudia majú málo. Vysoký príjem horčíka poskytuje výrazné zlepšenie diabetu II. typu. Majú nižší obsah sacharidov, vysoký obsah bielkovín a vlákniny. Bielkoviny aj vláknina zvyšujú pocit plnosti a pomáhajú vám jesť menej kalórií a tým pádom vám pomáhajú redukovať hmotnosť. Fosfor, jeden z mnohých minerálov, ktoré sa v mandliach nachádzajú, má významný vplyv na trvanlivosť a pevnosť zubov a kostí a zároveň bráni vzniku problémov súvisiacich s vekom, ako je osteoporóza. Mandle sú vynikajúcim zdrojom rôznych živín, ktoré pomáhajú pri raste a zdraví ľudského mozgu. Sú spojené s vyššou intelektuálnou úrovňou a už dlho sa považujú za kľúčovú potravinu pre rastúce deti. L-karnitín a riboflavín sú dve esenciálne mozgové živiny, ktoré sa vyskytujú v mandliach a preukázalo sa, že zvyšujú mozgovú aktivitu a tiež znižujú výskyt Alzheimerovej choroby. Prítomnosť vitamínu E a ďalších prospešných minerálov robí z mandlí vynikajúcu voľbu pre starostlivosť o pleť. Pomáhajú zmierňovať proces starnutia a redukujú jemné vrásky. Vitamín E je tiež užitočný pri znižovaní poškodenia kože UV žiarením. Masáže mandľovým olejom sa zvyčajne odporúčajú pre novorodencov, zatiaľ čo mandľové mlieko sa často pridáva k niektorým mydlám kvôli ich schopnostiam na zlepšenie pleti. POZOR !! Existujú potenciálne riziká spojené s konzumáciou mandlí. Alergia na mandle je vlastne celkom bežná. Príznaky alergie na mandle môžu zahŕňať: bolesti žalúdka alebo kŕče, nevoľnosť a zvracanie, problémy s prehĺtaním, hnačka, svrbenie, dýchavičnosť, ťažké dýchanie. Ak ste alergický na mandle, je dôležité, aby ste sa vyhli akýmkoľvek potravinovým produktom, ktoré ich môžu obsahovať.

Ovocné kry

Drieň (obr. 12.)

Krík alebo strom dorastajúci do výšky 7 m v závislosti od podmienok rastu. Je to nenáročná rastlina, pomerne rýchlo rastie. Má tenký, brázdený okraj. Elipsovité až vajcovité listy sú priateľské, stopkaté a sviežo zelené, s blížiacimi sa jesennými mesiacmi získavajú nádych červených tónov. Kvitne pred olistením, v priebehu marca a apríla. Kvety sú žlté a ich počet je 4. Plody sú jedlé kôstkovice.. Používajú sa ako ovocie, na výrobu džemov, zaváranín, sirupov a kompótov.

Tradičná medicína ho používa na liečbu ochorení, ako je hnačka, horúčka a tráviace problémy. Moderný výskum naznačuje potenciálne výhody pri zvládaní cukrovky, zápalov a dokonca aj niektorých druhov rakoviny. Je bohatý na antioxidanty Cornus mas je plný antioxidantov, ako sú antokyány a iridoidy, ktoré pomáhajú bojovať proti oxidačnému stresu a chránia pred poškodením buniek. Ukázalo sa, že plody a ďalšie časti rastliny, ako sú listy a kôra, majú protizápalové účinky, ktoré potenciálne pomáhajú pri stavoch, ako sú zápalové ochorenie čriev a iné zápalové poruchy. Štúdie naznačujú, že Cornus mas môže pomôcť regulovať hladinu cukru v krvi a zlepšiť kontrolu glykémie, čo z neho robí možnú pomôcku pre ľudí s cukrovkou 2. typu. Výskum naznačuje, že Cornus mas môže mať kardioprotektívne vlastnosti, pravdepodobne vďaka svojej schopnosti znižovať hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi. Niektoré výskumy naznačujú, že Cornus mas môže mať antimikrobiálne a antivírusové vlastnosti, ktoré potenciálne pomáhajú v boji proti infekciám.

Muchovník (obr. 13.)

Je samoopelivý ovocný ker so sladkými plodmi . Plody dozrievajú v júli, rastú v strapcoch a dozrievajú rýchlo.. Dorastá do výšky 3-4m a šírky do 5m a je plne mrazuvzdorný do -40°C, preto je vhodný aj na výsadbu do vyšších polôh. Vyhovuje mu slnečné stanovište, ale znesie aj polotieň. Pôda by mala byť dobre priepustná, s neutrálnym až mierne kyslým pH. Na jar kvitne bielymi kvetmi, na jeseň sa listy prefarbujú na oranžovú až červenú farbu. V suchom období je potrebné zvýšiť zálievku. Rez robíme na jar, aby sme podporili zdravý rast a vyššiu úrodu.

Vďaka vysokému obsahu vitamínu C a antioxidantov pomáha muchovník telu bojovať proti vírusom, voľným radikálom aj zápalom. Môžeme ho zaradiť do ovsených kaší alebo len tak, ako zdravú desiatu počas náročných dní. Antokyány priaznivo ovplyvňujú cievy, znižujú krvný tlak a chránia srdce. Pomáhajú tiež znižovať „zlý“ cholesterol. Pravidelná konzumácia môže byť nenápadným, ale účinným krokom k dlhodobej prevencii civilizačných chorôb. Vitamín A spolu s antioxidantmi bojuje proti starnutiu buniek, chráni zrak a zlepšuje kvalitu pokožky. Jeho účinky ocenia aj tí, ktorí trávia veľa času pri obrazovkách, alebo na slnku. Vysoký obsah vlákniny podporuje črevnú mikroflóru a pomáha pri zápche. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru – takže sa po ňom necítite ako po cukríkoch. Skvelo sa hodí po ťažšom jedle ako prirodzená podpora tráviaceho systému. Pri problémoch s anémiou alebo únavou, plody muchovníka môžu byť prírodnou pomocou – železo v nich je dobre vstrebávateľné najmä v kombinácii s vitamínom C, ktorý muchovník takisto obsahuje. Stačí hrsť denne a telo získa prirodzený zdroj energie aj lepšiu vitalitu.

Arónia (jarabina čierna) (obr. 14.)

Samoopelivá odroda, dorastajúca do výšky približne 2-4 m. Kvitne v máji. Kvety sú sfarbené do biela. Dužina je tmavofialovo červená, sladko zvinutá až mierne napučaná, s vysokým obsahom vitamínu C. Dozrieva od konca augusta do konca septembra. Na jeseň sa listy sfarbujú do červena. Arónia má významné množstvo vitamínu C, ktorý stimuluje aktivitu bielych krviniek a je tiež kľúčovou zložkou pri produkcii kolagénu. Kolagén je neoddeliteľnou súčasťou rastu a opravy nových tkanív, orgánov, krvných ciev a buniek, zatiaľ čo biele krvinky fungujú ako predné línie imunitnej reakcie tela. Arotény nachádzajúce sa v arónii sú schopné redukovať oxidačný stres v očiach, čím zabraňujú vzniku makulárnej degenerácie a spomaľujú alebo bránia rozvoju šedého zákalu. Karotény sú jedny z najsilnejších antioxidantov a nachádzajú sa vo významných množstvách v arónii. Arónia obsahuje množstvo antokyanínov, ktoré majú silné protirakovinové vlastnosti. Arónia, ktorá má vyššie koncentrácie antokyanínov ako obľúbenejšie čučoriedky, môže mať vplyv na rast rakoviny tým, že úspešne obmedzuje rast rakovinových buniek blokovaním rôznych štádií života rakovinových buniek a tiež indukuje proces nazývaný apoptóza, ktorý spôsobuje, že rakovinová bunka sama zomrie. Antokyaníny nachádzajúce sa v arónii boli priamo spojené so zvyšovaním aktivity nervovej dráhy a znižovaním oxidačného stresu v mozgu, čím sa znižuje výskyt a nástup Alzheimerovej choroby, demencie a iných kognitívnych porúch súvisiacich s vekom. Arónia je bohatý zdroj antioxidantov, od kvercetínu, epikatechínu, kyseliny kávovej a malvidínu po luteín, zeaxantín a karotén poskytuje arónia obrovské množstvo antioxidačnej ochrany, ktorá zvyšuje celkové zdravie odstránením voľných radikálov v krvnom riečišti, pokožke, očiach, orgánoch a tkanivách, ktoré sa snažia vyvolať mutáciu zdravých buniek. Účinná aktivita antokyanínu a flavonoidov je jednou z najpôsobivejších a jedinečných vlastností tohto ovocia. Nedávny výskum ukázal, že arónia má priamy vplyv na bežné chrípkové a bakteriálne infekcie v črevách a dýchacích cestách, čo z nej robí populárne preventívne opatrenie počas chrípkovej sezóny a skvelého pomocníka, ak pocítite príznaky prechladnutia. Obsah draslíka v arónii je dostatočne vysoký, aby mal znateľný vplyv na zdravie srdca, hlavne preto, že draslík je vazodilatátor a môže zmierniť tlak na kardiovaskulárny systém. Uvoľnením krvných ciev a tepien sa zvyšuje prietok krvi, klesá krvný tlak a znižuje sa šanca, že dostanete srdcový infarkt alebo mŕtvicu. V arónii sú rôzne zložky, ktoré zlepšujú zdravie a vzhľad pokožky. Oxidačný stres ovplyvňuje pokožku, keď starneme, čo má za následok vrásky, vekové škvrny a výraznejší výskyt jaziev. Antioxidanty v arónii bránia týmto symptómom súvisiacim s vekom a vďaka ich zvieravým vlastnostiam môžu tieto bobule skutočne natiahnuť pokožku. Vláknina v arónii je spojená so zvýšenou reguláciou inzulínu, ktorá pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi a zabraňuje vzniku vzostupu a poklesu hladín cukru, ktoré môžu byť pre ľudí trpiacich cukrovkou tak nebezpečné. Ak ste niekedy zažili bolesť pri infekcii močových ciest, potom urobíte všetko preto, aby sa to už nezopakovalo. Brusnicový džús je už dlho známy liek pre mnohých, ktorí sú náchylní na tieto infekcie. Zistilo sa však, že šťava z arónie je 5-10krát účinnejšia. Pravdepodobne je to kvôli extrémne vysokému obsahu kyseliny chinovej, vďaka čomu je moč tak kyslý, že sa zabráni rastu baktérií a tvorbe obličkových kameňov. POZOR!! Aróniu je vhodné konzumovať v malých dávkach, najlepšie jednu polievkovú lyžicu denne, inak si môžete privodiť tráviace ťažkosti! Nie je vhodná pre tehotné a deti do troch rokov! Ovocie je vhodné na výrobu marmelád, sirupov a kompótov. Svoje využitie nájde aj vo forme živého a jedlého plotu.

Kolový „štekový“ vinohrad

Princíp kolového štekového vinohradu sa používal stovky rokov, až kým sa v 40. rokoch minulého storočia nezačali vinohrady po prvý raz aj u nás na skúšku zakladať do riadkov – na drôty a drevené stĺpiky, ktoré boli predchodcami betónových. Staré vedenie bolo náročnejšie na prácu. Pri strihaní, alebo pri oberačke si bolo potrebné aj čupnúť, keďže všetko podstatné je nižšie pri zemi. Pri „drátenke“ je vinohradnícka práca pohodlnejšia. Pestovateľská technológia bola “na hlavu”, a tá vyžadovala ku každému koreňu pevný a trvácny kôl – štek. Najlepšie agátový – “hakáčový”.. Samotná výroba štekov bola skôr sezónnou, jesenno-zimnou činnosťou. Pôvodné šteky boli väčšinou z Agátového dreva, ktoré sa po zrezaní odkôrovali, narezali na dĺžku cca 180 – 185 cm. Potom sa sekerou a rôznymi klinmi štiepali na “palice – šteky” s priemerom 5 – 6 cm. Konce štekov sa ešte sekerkou upravili do špica. Nerovnomerný, nehladký povrch šteku bol veľmi vítaný, lebo dobre držal priviazaný výhonok, prút viniča. Šteky si robili vinohradníci nielen pre seba, ale ich výroba bola i zdrojom príjmov, nakoľko ich chodili výrobcovia, resp. ich “odbytári” predávať nielen do Rakúska, ako sa spieva v pesničke, ale i do Malokarpatskej oblasti a na Moravu. Pri predaji sa šteky balili do “hrubej otepy”, kde bolo 50 kusov, resp. do “vázanky” s 25 kusmi. Pri predaji do Rakúska sa v zime využívala i cesta cez zamrznutú rieku Moravu. Výroba štekov prakticky zanikla a stratila svoje opodstatnenie začiatkom 60. rokov, keď prišlo k likvidácii súkromných vinohradov a tieto nahradili nové, družstevné, ktoré už používali moderný spôsob pestovania viniča na vysokom vedení. V súvislosti s výrobou štekov treba ešte pre úplnosť spomenúť, že tieto sa v menšej miere vyrábali aj z borovicového dreva. V Bratislave v časti Rača, tesne pod lesom, kde niekedy bývalo jazierko, v lokalite Veľký Komandl, bol zachovaný jeden z posledných dochovaných kolových, alebo štekových vinohradov.

Mlatové chodníky

Sú ekologické spevnené povrchy tvorené viacerými vrstvami drveného kameniva, ktoré sa zhutnením spoja do odolnej a priepustnej vrstvy. Skladajú sa z prírodných ílových materiálov, ktoré sa spájajú s vodou, alebo z drobného kameniva, vďaka čomu sú odolným a dlhotrvajúcim materiálom. Nachádzajú uplatnenie v záhradách, parkoch, na cyklotrasách a športoviskách, kde slúžia ako alternatíva k asfaltu či betónu, , ale poslúžia aj na pokrytie podlahy terasy. Sú známe svojim prírodným vzhľadom. Mlatové chodníky ponúkajú oproti tradičným spevneným plochám s dlažbou mnoho výhod. Jednou z najvýznamnejších je, že nezaťažujú životné prostredie a okrem toho majú priaznivý vplyv na ekológiu, pretože sú napríklad vhodné aj tam, kde sú potrebné vodozádržné opatrenia. Tento tip chodníka je skvelým riešením, pretože nezadržiava vodu na povrchu, ale má vysokú priepustnosť. Pomáhajú chrániť prírodné zdroje tým, že minimalizujú vplyv ľudskej činnosti a zachovávajú prirodzené prostredie pre zvieratá a rastliny, zabezpečujú udržiavanie mikroklímy a okrem toho napomáhajú k menšiemu prehrievaniu, čo je veľmi dôležité v dnešnej dobe globálneho otepľovania.

Zloženie mlatových spevnených plôch
- *Vrstvená konštrukcia:* Povrch je tvorený viacerými vrstvami drveného kameniva rôznych veľkostí (frakcií) a štrku.
- *Prírodný materiál:* Využívajú sa prírodné ílové materiály alebo drobné kamenivo z lokálnych lomov.
- *Spájanie:* Vrstvy sa zhutňujú, čím sa vytvorí pevný a stabilný povrch.

Výhody
- *Ekologickosť:* Sú prírodnou alternatívou k tvrdým povrchom ako betón či asfalt.
- *Priepustnosť:* Skvelo prepúšťajú vodu, čím zabraňujú tvorbe kaluží.
- *Vzhľad:* Poskytujú prirodzený, rustikálny alebo moderný vzhľad v závislosti od typu povrchu.
- *Príjemný povrch:* Vďaka ľahkej pružnosti sú príjemné na chôdzu a tlmia nárazy.
- *Prispôsobivosť:* Vhodné sú pre chodcov, cyklistov, kočiariky aj vozíky.
- *Jednoduchá údržba a opravy:* Hladký povrch sa ľahko zametá a v prípade poškodenia sa dá ľahko opraviť.

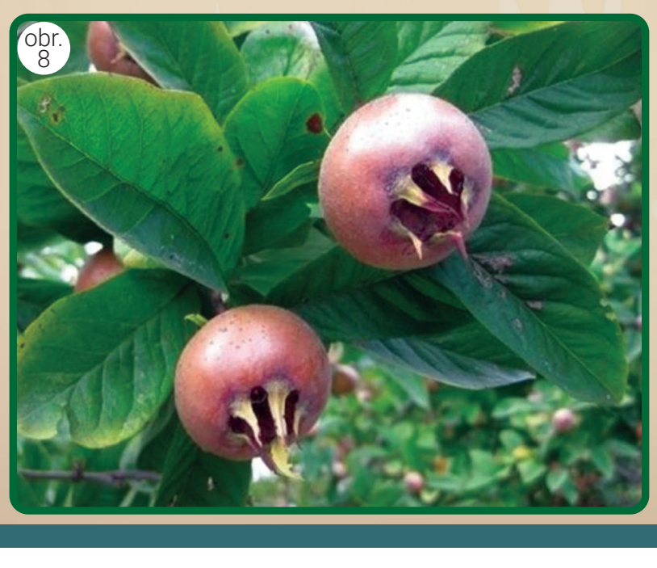
Použitie
- *Záhrady:*

Ako chodníky medzi záhonmi, ale aj ako plocha na sedenie či spojovacie cesty.
- *Parky a záhrady:*

Často sú súčasťou anglických parkov, zámockých záhrad a okrasných častí rezortov.
- *Športoviská:*

Využitie nachádzajú na ihriskách, golfových ihriskách a cyklotrasách.
- *Mestské a komerčné priestory:*

Používajú sa na námestiach, nádvoriach, v zoologických a botanických záhradách.


obr. 1

obr. 2

obr. 3

obr. 4

obr. 5

obr. 6

obr. 7

obr. 8

obr. 9

obr. 10

obr. 11

obr. 12

obr. 13

obr. 14

TENTO PROJEKT BOL PODPORENÝ
Z ENVIRONMENTÁLNEHO FONDU
V RÁMCI PROGRAMU OBNOVY DEDINY

Environmentálny fond

PROGRAM OBNOVY DEDINY

SLOVENSKÁ AGENTÚRA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

OBECNÝ PARK

Košolná.indd 1
22. 9. 2025 15:59:52