

Odborník Bylinky revue

Fytoterapeut Ing. Václav Tomek se zabývá především tradiční čínskou medicínou. Co se týče právě byliny Goji, podílel se také na jejím výzkumu. Vše podstatné z jeho pera se dočtete hned na následující dvoustraně.

Čtěte na stranách 4-5

Superpotravina

Aneb také superfoods, používají se oba pojmy. U kustovnice to platí obzvlášť! Jde totiž o potravinu, která se mimo jiné stará i o to, aby naše tělo nestárnulo. A když už ano, tak jen velmi pomalu a nenápadně. Věděli jste, že už rok pravidelného užívání goji vám může prodloužit život hned o několik let? Samotné výsledky účinků této rostliny uvidíte však mnohem dříve.

Více se dozvíte na str. 6-7

Pěstování goji

Roste snadno a bez problémů, hravě si s ní poradí každý začátečník. Goji je rostlinka, která potřebuje hlavně hodně



sluníčka, se zbytkem si už nějak poradí. Přesto si můžete na naší dvoustraně přečíst, jak se o ni starat co nejlépe a co udělat pro to, aby jí s vámi bylo dobře a vydala vám mnoho svých plodů.

Zabradničení na str. 8-9

Extra návody

Speciální recepty z goji, o kterých jste nejspíš ještě neslyšeli. Můžete si vyrobit vlastní pilulky anebo odvar v páře. Tipy na domácí výrobu léčivých produktů snadno a rychle. Na další stránce pak najdete podrobné návody na výrobu náplasti, masti i tinktury.

Nalistujte na str. 10 a 11

Červené dobroty

Goji bobulky mají velmi specifickou chuť, která se však hodí jak do sladkých, tak i do slaných jídel. Ochutnejte omáčku, salát, štrúdl anebo třeba goji sušenky.

Recepty jsme vyzkoušeli nejprve za vás a ručíme vám za jejich kvalitu.

Pochutnání na str. 12-14