

Rakytník zbavil záhradkára antibiotík

- Moderátor:** O rakytníku sa v súčasnosti veľa hovorí. Vďaka vysokému obsahu vitamínov je vďačným doplnkom vyváženej stravy. Svoje o tom vie aj Popradčan Ján Paľa, ktorý sa rakytník rozhodol pestovať. Vďaka nemu sa zbavil pravidelného očkovania proti chrípke a aj antibiotík.
- Redaktor:** 87-ročný Popradčan Ján Paľa už v živote preskákaval všeličo. Prenasledovali ho mnohé choroby, ale stále je plný života. Svoju oázu našiel v záhradke.
- Záhradkár:** Ja hovorím, že záhradka na Dubine pre mňa je najkrajšie miesto na Slovensku. ..., hej, tak pre mňa je to najkrajšie miesto. Tam si ja oddýchnem a zabudnem na všetko.
- Redaktor:** Zelenine sa už nevenuje, ale ovociu je stále verný.
- Záhradkár:** Ja mám takú teóriu, že každý deň jedno jablko treba zjesť. A jablko mám hodne, takže ja (celú), celú zimu jem jablká. A potom pestujem liečivé rastliny.
- Redaktor:** Nájde sa tu šalvia, medovka i nechtík lekárske. Tomuto záhradkárovi však učarovala aj iná plodina, v súčasnosti už veľmi známa a populárna.
- Záhradkár:** Teraz som kúpil pred niekoľkými rokmi rakytník, pretože som sa dočítal, že obsahuje veľa vitamínov. Štyrikrát viac ako C vitamínu ako tento citrón, aj ďalšie vitamíny hodne obsahuje.
- Redaktor:** Rakytník začal pravidelne užívať a na jeho zdraví sa to prejavilo.
- Záhradkár:** Odkedy beriem ten rakytník každý deň, tak som nebral žiadne antibiotiká. Dovtedy som vždy bol očkovaný (proti) proti chrípke a vždy cez zimu som tak priemerne dvakrát až trikrát bral antibiotiká na horné dýchacie cesty.
- Redaktor:** A pritom rakytník nevyžaduje špeciálnu starostlivosť. V tomto prípade dokonca ani úpravu.
- Záhradkár:** V takej zlej pôde tu rastie a treba len zasadiť, lenže tam musia byť samičia aj samčia ... samčí jedinec, aby sa to opelilo. Ja to nijako *nespracovávam*¹. Ja to oberiem a uložíam do mrazničky. Na dva týždne si vyberiem asi tých 20, 30 kusov a uložíam do chladničky. A potom z tej chladničky to každý deň používam večer pri liekoch (ako, ako) ako liek.
- Redaktor:** Napriek blahodarným účinkom však Ján Paľa stále ostáva nohami pevne na zemi.
- Záhradkár:** Rakytník nie je všetko. Podľa mňa je (základ) základ správna životospráva, hodne zeleniny, hodne ovocia, nefajčiť, nepiť. Ani kávu vôbec nepijem. Ani žiadne nejaké také pikantné jedlá. Ja si myslím, že toto ma tiež drží pri živote.
- Redaktor:** Svetom sa šíri pandémia koronavírusu a každý sa chce Covidu-19 vyhnúť oblúkom. Aj spôsob, akým sa chráni tento vitálny Popradčan, môže byť cesta.

TV Poprad, 27. 8. 2020, minútáž: 03:23 min.
(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=40S0iIJ1pg>)

¹ štandardne: nespracovávam (*spracovávať*)