

GOMASHIO

je název pro tradiční makrobiotické specifikum, které má lehce zásadotvorné účinky a spolehlivě odstraňuje frontální bolesti hlavy (vpředu), neboť je JANG. Spolehlivě působí jako prevence laterálních bolestí hlavy (migrény), neboť ovlivňuje energii žlučníku. Gomashio je důležitou součástí řady léčebných předpisů. Používá se pro medicínální účely nebo na dosolování hotových pokrmů a salátů, či jako ozdoba na kupačku obilovin. Gomashio se připravuje z opražených sezamových semínek rozdrcených a důkladně promíchaných s opraženou mořskou solí v poměru 18-24 dílů sezamu na 1 díl soli. Gomashio lze připravit asi na tři týdny do zásoby, uchovává se v chladu v uzavřené tmavé lahvičce. V principu jde o kvalitní sůl, která je díky tuku pomalu a rovnoměrně vstřebávána do krevního řečiště. Sezam navíc obsahuje celou řadu cenných vitamínů, minerálních a biologicky aktivních látek.

GOMA v japonštině znamená *sezamová semínka*. SHIO v japonštině znamená *sůl*. Příliš rychle a snadno vstřebatelná rafinovaná sůl vstupuje neúměrně rychle do krevního řečiště. Pro lidský organismus je příliš jang. Odezvou vnitřních orgánů je překotná reakce, v důsledku které se v těle objevuje nepružnost, napětí, upjatost, necitelnost a ve vážných případech až agresivita a fanatismus. Rafinovaná sůl je pro nás moc jang. Nerafinovaná (průmyslově nezpracovaná) přírodní sůl je tělem přirozeně vstřebávána pomaleji, plynuleji a mnohem delší dobu. V případě Gomashia je navíc obalena jin tukem, který jednak vyrovnává jang soli a navíc zpomaluje rychlost vstřebávání. Gomashio vstupuje do krevního řečiště pomalu, pozvolna a dlouhodobě. Pokrmy osolené Gomashiem nezpůsobují pocit žízně, neboť jin a jang jsou v relativní harmonii. Navíc – takto vyrovnaná, pomaleji, důkladněji a rovnoměrněji vstřebatelná sůl zaručí tělu dostatek času na dokonalé využití všech potřebných minerálních látek ve 100 % přírodní formě. Jako u většiny podobných léčebných specifíků je třeba říci, že i zde platí zásada: Vhodnější je užívat trochu Gomashia každý den (např. 1-2 čajové lžičky denně) než si ho vzít hodně najednou. Množství je třeba přizpůsobit: Počasí, ročnímu období, konstituci, jin/jang kondici, pohlaví, věku, fyzické aktivitě...

Účinek Gomashia:

- [Gomashio je mírně zásadotvorné specifikum. Díky tomu má schopnost neutralizovat kyselost v krvi. Tím zahání únavu.
- [Využívuje a posiluje nervový systém, zvláště ANS.
- [Navozuje správný a stabilní poměr jin/jang elementů v těle a krvi.
- [Dodáním potřebných minerálních látek posiluje organismus. Tím zvyšuje přirozenou imunitu, což je nejučinnější prevencí všech chorob:
- [bolesti zubů, bolesti hlavy v čelní i spánkové oblasti (nikoli v zadu!), menstruační bolesti až křeče, ztráta krve, ranní nevolnosti, závratě, pocit na zvracení až zvracení, nevolnost z jídla, pálení žáhy, potíže se štítnou žlázou, kinetóza, epilepsie, insomnie (*nespavost*), horečka...

KONTRAINDIKACE:

Nikdy nepoužíváme Gomashio při střevních vředech, střevních hemoragiích a při bolestech hlavy v týlní oblasti (jang), neboť jang Gomashio by stav ještě zhoršilo.

Běžně dodávané Gomashio je připraveno z hnědého sezamu BIO v poměru 1:18. Pro zvláštní zdravotní problémy je možno pracovat s poměry 1:12 až 1: 24. Zde je třeba poradit se s odborníkem (☎ 731 40 22 42).

Druhy sezamu:

- ***Sezam světlý:** roste v teplých oblastech, má méně minerálních látek, ale více oleje. Proto je vhodný do salátů a na pečení, ale ne na výrobu Gomashia. Je třeba více ho opražit, neboť nemá takovou chuť jako sezam hnědý nebo černý.
- ***Sezam hnědý bio:** velmi vhodný zvláště pro děti, které budují kosti, zuby, svaly, šlachy a nervový systém. Je ideální na výrobu Gomashia. Pozoruhodný je velmi vysoký obsah využitelného vápníku. Je lahodnější než černý sezam.
- ***Černý sezam:** roste v chladnějším podnebí, má více minerálů a méně oleje. Tím je dána jeho větší hodnota a ovšem také cena. Jestliže si nedáme pozor při pražení, velmi snadno dostane hořkou chuť. Jestliže ho však naopak opražíme nedostatečně, obdržíme semínka bez chuti a jen těžko stravitelná.

Dětem a starým lidem bychom Gomashio nikdy neměli nutit. Jsou jang, Gomashio také. Rovněž bychom jim neměli dávat příliš silné Gomashio. Děti dobře vycítí, když potřebují něco slaného. Gomashio by mělo být vždy po ruce, jinak může člověk skončit u salámu. Správné Gomashio má semínka rozdrcená v suribachi na 80%.

Důkladným pražením donutíme sůl, aby navázala co nejvíce oleje ze sezamových semen.

Bez suribachi (japonská třecí miska s paličkou) opravdu kvalitní Gomashio s léčebnými účinky nelze vyrobit.

Na surikogi (třecí palička) se nesmí tlačit, jinak vyrobíme Tahini (sezamové máslo).

Při výrobě Gomashia nikdy nespícháme, pracujeme ve spirále.

Třecí paličku surikogi držíme ve spodní třetině, tlak vychází pouze ze středu horní dlaně.

Čím lépe vyrobíme Gomashio, tím déle vydrží. Po určité praxi i 2 měsíce. Pro začátek skladujte své Gomashio nejvýše 14 dní.

Můj mistr Shiatsu mi jednou v Kyotu řekl tuto pozoruhodnou větu:

Mastery of this simple gomashio condiment means mastery of the center of your life.

Více informací, sezam, sůl, třecí misky a hotové Gomashio:

Škola Shiatsu Ki, 731 40 22 42, bob.dvorak@dobruska.cz