

## **Jak uvolnit hluboko uložený tuk**

Uvedu teď příklad jednoho speciálního nápoje, který uvolňuje všechny tuk uložený hluboko ve tkáních a orgánech těla. Hluboko v orgánech - to znamená v pozici JANG, v centru, uvnitř. Tam, když se usadí tuk nebo cholesterol, je vždycky velice obtížné dostat ho pryč. V centrálních pozicích je totiž zpravidla velmi malá cirkulace krve. Normální makrobiotikou se povrch tkání a orgánů léčí rychle. Ale uvnitř je to velmi těžké. Mnozí lidé jsou ještě po létech makrobiotiky stále nepružní, stažení, tvrdohlaví a neústupní.

Vezměme si třeba jejich ledviny: periferní, okrajová část se makrobiotikou velmi rychle mění a dostává se do dobré kondice. Ale vnitřní tkáň ledvin a filtrační systém se obnovuje jen velmi pomalu, zdlouhavě a těžko. Jak se tedy dostat až do nitra, abychom mohli onen nežádoucí tuk odstranit?

Abychom se dostali dovnitř, potřebujeme sílu jang. Použijeme proto vitální a živý kořen mrkve a velkou bílou ředkev (daikon). Záleží na tom, aby oba kořeny byly pokud možno čerstvě vytaženy ze země. Špatně skladovaná ozařovaná zelenina z obchodních domů je téměř bez života a moc nefunguje.

Nebudeme používat listy, protože potřebujeme energii, která jde přímo do centra, dovnitř. Když mrkev a daikon upečeme nebo uvaříme a sníme, jejich energie jde dovnitř, do centra ledvin. Když je však pouze nastrouháme, problém se ještě zhorší, orgán se stáhne ještě víc. Potřebujeme tedy i něco, co má také JIN energii. Takovým příkladem JIN energie je kyslík. Abychom aktivizovali kyslík, mrkev a daikon nastrouháme velmi najemno. Dvě polévkové lžičce daikonu a dvě polévkové lžičce mrkve dáme do jednoho a půl šálku vařící vody. Vaříme 30 - 60 sekund (nikoli minut!). Když to povaříte déle než jednu minutu, všechny enzymy zničíte.

Budete-li to vařit méně než 30 sekund, enzymy nebudou dostatečně aktivovány. Dodržte tedy ten čas mezi půl až celou minutou.

Tímto jsme do tekutiny přidali teplo. Přecedíme a horké vypijeme. JIN složky mrkve a daikonu vstupují varem do vody. Když vypijete tuto horkou tekutinu, teplota vaší krve vystoupí o 5 - 10 stupňů během 6 sekund. Přirozeně za 2 - 3 minuty se zase sníží. Ale během této doby je teplota krve horká a tuk změkne, jakoby roztával, rozplýval se.

Podívejme se na JIN a JANG faktory tohoto receptu: JANG faktory jsou kořenová zelenina a oheň nebo teplo (tepelná úprava). Jeden způsob, jak JANG pracuje, je, že jde do středu orgánů. To je jeden JANG faktor. Ten druhý spočívá v tom, že zjemňuje a změkčuje tuhý tuk hluboko v orgánech.

JIN faktory jsou jemné strouhání mrkve a daikonu, takže kyslík dobře aktivizuje enzymy. Jestliže tedy vypijeme tuto horkou vodu, teplo jde do centra orgánů a enzymy vyloučí jejich rozměklý nežádoucí tuk ven.

Tento nápoj je tak silný na rozpouštění tuků, že ho nikdy nesmíme použít víc jak tři dny za sebou. Jednou jsme to předváděli studentům. Každý si trochu vzal a v tom okamžiku se začal velmi silně potit. Obvykle z nás potem vychází voda a sůl. Ale po tom, co se tito lidé napili, potili se po celém těle (doslova) vepřovým tukem. Jejich pot byl hnědě olejovitý. Když si myslíte, že nápoj je velmi dobrý a vypijete čtyři nebo pět sklenic, dostane se vám do krevního řečiště neúměrné množství tuků najednou. Tyto tuky by snadno mohly zablokovat funkci plic, ledvin, sleziny a jater. Může to být velmi nebezpečné, když příliš mnoho tuku vychází příliš rychle.

Jak jistě dobře víte, tuk je dobré místo na skladování jedovatých minerálů a radioaktivity. Proto není moudré uvolňovat příliš mnoho tuku příliš rychle do krevního řečiště. Nicméně - když to správně provedete třikrát za týden a pak na měsíc přestanete, bude to báječné. V případě potřeby potom zase příští měsíc 2 - 3 krát. Po této kúře se člověk cítí lehce, radostně, zlepší se mu spánek a schopnost obnovovat síly a má chuť do tvořivého života. Zmizí totiž pocit stálé unavenosti.

Potravininy mají úžasnou sílu a ohromnou energii, jsou-li náležitě vypěstovány, uskladněny a připraveny. Navíc je přijímáme pravidelně každý den. Veškeré kuchařské metody, způsoby krájení, druh, použitého ohně, výběr potravin, způsob jejich pěstování, uskladnění, jejich kombinace..., to všechno jsou nesmírně důležité a zajímavé věci a je třeba stále se učit. Hodně sil a radosti z objevování přeje

Škola Shiatsu Ki, [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz), ( 731 40 22 42.

Neprodejné studijní texty Školy Shiatsu Ki, ukázka z připravované knihy.