

# KUZU

je bílý škrob získávaný z divokého japonského kořene šípatky (arrowroot). Kořen se krájí na plátky, vyplavuje se z něj vzácný škrob a ten se pak suší na sluníčku. Kuzu vypadá jako bílá nalámaná křída a má i podobnou chuť. Je naprosto nedostupné v případech ostrých střevních bolestí, průjmu, úplavice, cholery a střevní tuberkulózy. Má silnou schopnost stahovat a vyrovnávat tělesnou teplotu, proto se tradičně používá i k zastavení vnitřního krvácení. Pro své vlastnosti může zachránit život i člověku, který už není schopen přijímat potravu. Má skvělé vyrovnávací, stabilizující a hojivé účinky, tiší vnitřní bolesti. Kuzu se rovněž používá k zahušťování polévek a omáček a k výrobě sladkých pudinků a pamlsků pro děti.

Dočasně odstranit úporné bolesti pomůže, když sníte či vypijete rozmixované jídlo zahuštěné povařeným škrobem KUZU.

Žaludeční kyseliny se mohou vyvážit zásadotvornou solí, proto při vaření používejte přiměřené, avšak dostatečné množství mořské soli. Pro veškeré problémy se žaludkem se doporučuje vařit s KUZU, neboť kuzu posiluje žaludek a střeva a tiší jejich bolesti.

Kuzu zahřeje toho, kdo trpí chladem a ochladí toho, kdo trpí horkem. Kuzu je totiž mimořádně účinné, je-li třeba vyrovnat a normalizovat tělesnou teplotu. Jde o účinné homeostatikum.

**ČAJ KUZU** se v Japonsku používá již po staletí. Má schopnost navracet tělesnou teplotu vždy směrem k normálu. Pro děti je vhodný tento čaj připravit s rýžovou sladinkou (pozor! nikoli s medem ani s ječným sladkem, javorovým sirupem či dokonce cukrem! To by teplotu ještě zvýšilo).

Podobně jako při přípravě pudinku, rozpustíte čajovou lžičku škrobu kuzu v malém množství studené vody, dobře rozmíchejte, aby se rozpustila i malá zrníčka. Pak za stálého míchání při-

dejte šálek vařící vody se špetkou mořské soli nebo několika kapkami sójové omáčky tamari. Tento čaj kuzu se používá:

- [ V případě nepříliš vysoké horečky
- [ Kdykoliv při bolesti hlavy (ať je příčina JIN nebo JANG – kuzu vždy vyrovnává)
- [ Při nachlazení a rýmě – (vyrovnává tělesnou teplotu a rychle hojí sliznice)

**KRÉM KUZU** – rozpustíte vrchovatou čajovou lžičku škrobu kuzu v malém množství studené vody. Dobře rozmíchané kuzu přidejte do šálku vody a za stálého míchání přiveďte do varu. Chvilku povářejte, až mléčná tekutina zprůhlední. Nakonec přidejte špetku mořské soli nebo pár kapek sójové omáčky Tamari. Tato receptura je více JANG než čaj kuzu.

Použití krému kuzu:

- [ Osoby s JIN konstitucí mohou používat krém kuzu ke snídani, nebo místo polévky, anebo jako večerní zákusek. Nikdy si však neberte víc než jeden až dva šálky za den.
- [ Lidé, kteří mají oslabené zažívání a slabá střeva ať si vezmou každý den šálek kuzu.
- [ V případě průjmu. Je-li průjem velmi silný, přidejte do kuzu krému trochu gomasia nebo hodně upražené řasy kombu.
- [ Kuzu krém se tradičně používá při slabosti, nedostatku energie a při únavě. Má silné revitalizační účinky.
- [ Kuzu snižuje horečky, hojí žaludeční problémy, zklidňuje a posiluje střeva.

Použije-li se místo vody jablečný mošt, kuzu je vhodné na:

- [ povzbuzení chuti (nejen k jídlu...)
- [ snížení horečky
- [ uvolnění a změkčení zácpy
- [ zklidnění hypermotility (nadměrné pohyblivosti)

### **Další použití kuzu:**

- [ Lék pro problémy jater a žlučníku, je-li příčina JIN: nápoj kuzu s ume octem a tamari
- [ Lék pro problémy jater a žlučníku, je-li příčina JANG: kuzu nápoj, ale místo vody jablečný mošt. Nápoj se nevaří! Do tohoto nápoje se rovněž může přidat ječná sladinka (zásadně však ne rýžová! Játra a žlučník potřebují stoupavou energii, rýže však dává energii klesavou. Ta je naopak vhodná ke snížení horečky.).
- [ Rýžový slad přidáváme do kuzu v případě léčby žaludku, sleziny/slinivky, je-li příčina JANG. Je-li však příčina JIN, přidáme do kuzu švestičku umeboshi.
- [ Speciální receptura pro pacienty trpící zánětem slepého střeva, selháváním ledvin, leprou, ekzémem nebo svědivou kůží:
  - 1 okurka
  - 1/2 šálku vody
  - 1 špetka mořské soli
  - 1-2 lžičky sójové omáčky tamari
  - 1 polévková lžíce KUZU rozmíchaná ve 3 lžících vody

Pokud okurka není z čisté zahrádky (biologicky pěstovaná), oloupeme ji, nakrájíme na plátky, osolíme, zalijeme vodou a krátce povaříme. Pak přidáme tamari a rozmíchané kuzu. Za stálého míchání pováříme až do zhoustnutí a zprůhlednění. Tato vydatná pochoutka se podává ještě teplá.

- [ Kuzu polévka - speciální receptura pro pacienty trpící ostrými střevními bolestmi, průjmem, úplavicí a kterou se v Orientě léčila i cholera. Kuzu má stahující účinky a posiluje zažívací orgány.
  - 1 květák
  - 3 cibule
  - 1 mrkev

- 2 celerové natě
- 1 polévková lžíce sezamového oleje
- 1/2 čajové lžičky mořské soli
- 5 šálků vařící vody
- 1 vrchovatá polévková lžíce kuzu
- 1/2 šálku studené vody
- 2-3 polévkové lžíce sójové omáčky tamari

Květák rozebereme na jednotlivé růžičky. Větvičky nakrájíme diagonálně a košťál na velikost zápalek. Každou cibuli nakrájíme na osm půlměsíčků. Mrkev a celerovou nať nakrájíme na větší kousky. Na rozpáleném ohni osmažíme cibulku a budeme přidávat další ingredience v následujícím pořadí: nakrájenou mrkev, květákový košťál, větvičky, růžičky a na konec celerovou nať. Lehce osolíme a několik minut opékáme. Pak přidáme vroucí vodu a na mírném ohni dusíme 15 minut. Mezi tím rozpustíme kuzu v 1/2 šálku studené vody, nalijeme do polévky a mícháme až do zhoustnutí. Když se polévka začíná zase vařit, přidáme tamari. Ještě krátce převaríme a ihned podáváme. Polévka se musí jíst velmi horká.

### *Poznámka:*

Další informace, vysvětlení nejasností, zdravotní konzultaci či odborný zákrok Shiatsu je možno objednat na ☎ 731 40 22 42. Rádi vám na dobírku zašleme škrob KUZU a jiná 100 % přírodní léčebná specifika. Škola Shiatsu Ki, Bob Dvořák ☎ 731 40 22 42 [bob.dvorak@dobruska.cz](mailto:bob.dvorak@dobruska.cz) Neprodejné, studijní materiál.