

LOTOSOVÝ KOŘEN

je tradičně používán jako neúčinnější čistě bylinný prostředek na léčbu a prevenci veškerých poruch **dýchacího aparátu**, neboť přímo **posiluje a chrání energii plic a průdušek**. Dodává jim správné jang. Blahodárně působí na jejich sliznice a zároveň je hojí a zklidňuje.

Lotosový kořen je tradičně nazýván "králem zlomených a poškozených kostí a kloubů". Vyrůstá v bahně rybníků, což je neocenitelně bohatý biologický materiál s mnoha vzácnými minerálními látkami, které zvláště naše krev, kosti, svaly a vazy velmi potřebují. Z nastrouhaného kořenu, mouky a vody vypracujte těsto, přiložte přímo na postižené místo a připevněte šátkem či obvazem Pruban. Podle potřeby je třeba obvaz po 4 hodinách vyměnit za čerstvý.

Unikátní vlastností lotosu (šťáva i čaj) je schopnost (při zachování průchodnosti!) napojit porušenou tkáň i **cévy mozku**. Pro tuto mimořádnou schopnost je účinným lékem podávaným co nejdříve po mozkové příhodě.

Lotosový kořen se nejčastěji používá na přípravu čajů, oblíbené je však i jeho využití do polévek a omáček jako zajímavé vložky či zahušťovadla. Kořen lotosu je cenný nejen pro svou unikátní energii, jíž přímo vyživuje, hojí, zklidňuje a ochraňuje překrvené podrážděné sliznice, plíce, průdušky a mozek, ale rovněž jako hodnotný a výživný nízkenergetický doplněk každodenní stravy.

Kořen lotosu je vhodné pojídat, až je-li zcela měkký (např. při vyvaření ve třetím čaji a/nebo v zeleninové polévce či omáčce).

Šťáva z lotosového kořenu je dobrou prevencí a neocenitelným lékem při **astma**, při astmatických záchvatech, krvácení z dělohy, při kašli a dokonce i při vykašlávání krve (např. při tuberkulóze). Přes noc namočený lotosový kořen velmi jemně nasekejte či nastrouhejte a vylisujte všechnu šťávu. Přidejte malou špetku mořské soli. Šťáva se užívá způsobem popsaným pro určitý konkrétní případ (☎ 731 402 242). Např. pro vyčištění a zprůchodnění nosu ucpaného v důsledku zánětu dutin či nadměrného hlenu se používají ve šťávě namočené malé tampóny.

Vlahý lotosový čaj je skvělým kloktadlem zvláště pro děti, neboť nemá žádnou výraznou chuť a při náhodném polknutí dětem nedělá potíže. Rovněž vydatně pomáhá snížit dětskou horečku a zklidňuje překrvené či vysušením podrážděné sliznice dýchacích cest.

LOTOSOVÝ ČAJ *Doba přípravy: první várka 5 minut, druhá 10 minut, třetí 20 minut*

Lotosový čaj je vhodnou prevencí problémů z nachlazení. Je samozřejmě vhodný i pro děti, těhotné a kojící ženy. Je účinný pro veškeré problémy dýchacího aparátu, zvláště při nachlazení, kašli a černém kašli. Je to skvělé kloktadlo. Rovněž vydatně pomáhá snížit dětskou horečku.

Pro děti: 1 až 2 kousky předem namočeného lotosového kořenu
2-3 kapky šťávy z čerstvě nastrouhaného kořenu zázvoru
1 malá špetka soli, 1 šálek vody

Pro dospělé: 2 až 3 kousky předem namočeného lotosového kořenu
1 čaj. lžička šťávy z čerstvě nastrouhaného kořenu zázvoru
1 špetka soli, 1 šálek vody



Příprava: V polovině varu k lotosu přidejte sůl a zázvor. Podává se ještě horký.

LOTOSOVÝ ČAJ S DAIKONEM *Doba přípravy: 10-15 minut*

Tento osvěžující nápoj je vhodný pro oslabené a zejména zahleněné plíce a průdušky, jeho speciální použití je při zápalu plic. Odstraňuje chrapot a nepříjemný zápach z úst.

- 2 kousky hodinu předem namočeného lotosového kořenu
- 1 čajová lžička šťávy z čerstvě nastrouhaného kořenu zázvoru
- 1 polévková lžíce čerstvě nastrouhaného daikonu (dlouhá bílá ředkev)
- 1 polévková lžíce sójové omáčky
- 2 šálky vroucí vody

Lotos povařte 5-10 minut v namáčecí vodě. Vypněte oheň, přidejte ostatní ingredience, nechte odstát a po 10 minutách popíjejte ještě teplé.

Kvalitní sušený lotosový kořen dodává:

www.BobDvorak.cz

Škola Shiatsu Ki

☎ 731 402 242

