

SHISO

Shiso doslova znamená "purpurový list". SHI znamená "nachový", "purpurový", SO znamená "list". Americké jméno pro tuto rostlinu je "bifteková rostlina" (*Perilla frutescens*). Dostala ho díky typické barvě svých lístků. Shiso je členem rodiny mátovitých. Roste značně rychle. Její chuť, barva a rychlost růstu nám napovídají, že se jedná o rostlinu typu jin. Listy shiso se již po staletí používají jako důležitá součást při výrobě léčivých švestiček *umeboshi*.¹ Kromě toho, že přispívají svou chutí a barvou, působí i jako silný přírodní konzervační prostředek. Shiso obsahuje perilla aldehyd, o kterém je prokázáno, že má více než tisícínásobně silnější účinky než např. náš jitrocel kopinatý.

Shiso listy jsou bohaté na vápník, železo a fosfor, obsahují množství chlorofylu a vitaminy A, B₂ a C. V listech je rovněž kyselina linoleová, která má schopnost rozpouštět nadměrný LDL cholesterol.

¹ **Umeboshi** jsou japonské švestičky nakládané s rudo-fialovými listy **shiso** na tři až pět (i více) let do soli za poměrně velkého tlaku. K dostání jsou ve formě celých švestiček, ume-pasty, ume-octu, ume-konzentrátu (jako hustý med, silně alkalizující, používá se jen v nepatrných dávkách - na jednu osobu jedna kapička) či ume-bonbónů nebo kapslí. Vždy mají silnou slano-kyselou chuť. Umeboshi jsou jako jedno z nejsilnějších a neúčinnějších makrobiotických specifik a léků součástí mnoha léčebných předpisů. Je to silně alkalizující složka a jako velmi dobře vyvážený extrém silného JIN a silného JANG má schopnost vyrovnávat a poutat na sebe veškeré chorobné stavy jak JIN tak i JANG v těle. Působí např. velmi účinně proti zácpě, ale stejně dobře i proti průjmům. Účinně posiluje a revitalizuje organismus, ale nijak ho nezatěžuje. Umeboshi lze s výhodou používat ve formě sušených kapslí nebo hustého umekonzentrátu např. na cestách, kdy odstraňuje únavu a stres. Díky listům shiso jsou dobře známé i jeho silné účinky antiseptické a antibakteriální. Umeboshi lze použít takřka univerzálně, dokonce při náhodném požití zkažených či otrávených potravin nebo jedovatých hub působí jako silný protijed. Přesto se nedoporučuje umeboshi zneužívat, protože organismus by postupně ztrácel svou vlastní obranyschopnost. Více info a prodej: ☎ 731 40 22 42

SHISO

Shiso doslova znamená "purpurový list". SHI znamená "nachový", "purpurový", SO znamená "list". Americké jméno pro tuto rostlinu je "bifteková rostlina" (*Perilla frutescens*). Dostala ho díky typické barvě svých lístků. Shiso je členem rodiny mátovitých. Roste značně rychle. Její chuť, barva a rychlost růstu nám napovídají, že se jedná o rostlinu typu jin. Listy shiso se již po staletí používají jako důležitá součást při výrobě léčivých švestiček *umeboshi*.² Kromě toho, že přispívají svou chutí a barvou, působí i jako silný přírodní konzervační prostředek. Shiso obsahuje perilla aldehyd, o kterém je prokázáno, že má více než tisícínásobně silnější účinky než např. náš jitrocel kopinatý.

Shiso listy jsou bohaté na vápník, železo a fosfor, obsahují množství chlorofylu a vitaminy A, B₂ a C. V listech je rovněž kyselina linoleová, která má schopnost rozpouštět nadměrný LDL cholesterol.

² **Umeboshi** jsou japonské švestičky nakládané s rudo-fialovými listy shiso na tři až pět (i více) let do soli za poměrně velkého tlaku. K dostání jsou ve formě celých švestiček, ume-pasty, ume-octu, ume-konzentrátu (jako hustý med, silně alkalizující, používá se jen v nepatrných dávkách - na jednu osobu jedna kapička) či ume-bonbónů nebo kapslí. Vždy mají silnou slano-kyselou chuť. Umeboshi jsou jako jedno z nejsilnějších a neúčinnějších makrobiotických specifik a léků součástí mnoha léčebných předpisů. Je to silně alkalizující složka a jako velmi dobře vyvážený extrém silného JIN a silného JANG má schopnost vyrovnávat a poutat na sebe veškeré chorobné stavy jak JIN tak i JANG v těle. Působí např. velmi účinně proti zácpě, ale stejně dobře i proti průjmům. Účinně posiluje a revitalizuje organismus, ale nijak ho nezatěžuje. Umeboshi lze s výhodou používat ve formě sušených kapslí nebo hustého umekonzentrátu např. na cestách, kdy odstraňuje únavu a stres. Díky listům shiso jsou dobře známé i jeho silné účinky antiseptické a antibakteriální. Umeboshi lze použít takřka univerzálně, dokonce při náhodném požití zkažených či otrávených potravin nebo jedovatých hub působí jako silný protijed. Přesto se nedoporučuje umeboshi zneužívat, protože organismus by postupně ztrácel svou vlastní obranyschopnost. Více info a prodej: ☎ 731 40 22 42

Léčebné účinky SHISO

Listy shiso se odedávna tradičně používají v Orientální bylinné medicíně, kde jim jsou připisovány následující účinky:

- [celkové zklidnění nervového systému
- [stimulace vylučování potu (a s ním i toxických látek)
- [diuretické účinky (stimuluje tvorbu a odvod moči)
- [aktivuje zažívací systém
- [alkalizuje a tím zahání fyzickou i psychickou únavu
- [pomáhá v případech běžného nachlazení a kašle
- [šťáva ze syrových listů pomáhá v případě určitých plísňových infekcí kůže (zvláště trichofytosa,³ která napadá zejména pokožku hlavy a vousů).

Použití Shiso: Čerstvé listy shiso se přidávají do salátů a miso polévek. Nakládané (kvašené) listy shiso se přidávají při vaření ryže. Tato příprava zvýší (v některých případech i navrátí) vaši chuť k jídlu (např. po chemoterapii).

Shiso koření:

Listy shiso, které byly jako přísada v kvašených švestičkách umeboshi, opražte v troubě a rozdrťte na prášek. Toto shiso koření se používá na ochucení a ozdobu hotových obilovin. Trochu prášku se může přidat rovněž do středu rýžových koulí. Je to velmi silné homeostatikum.

Čaj shiso:

Namočte listy shiso ze švestiček umeboshi a potom je v téže vodě nebo v čaji povařte. Čaj shiso se používá v případě potravinové otravy, zvláště je-li otrava způsobena konzumací ryb. Velmi pomáhá při potravinových i pylových alergiích.

Poznámka: Purpurové rostliny shiso (tvarem do jisté míry podobné běžné kopřivě) lze bez větších nároků pěstovat i v našich podmínkách na zahrádce nebo v bytě za oknem.

Dodává a více informací poskytne:
**Škola Shiatsu Ki, (731 40 22 42,
bob.dvorak@dobruska.cz**

³ Trichofytosa je název pro kožní projevy podmíněné rozsevem plísní nebo jejich produktů krevní cestou do kůže.

Léčebné účinky SHISO

Listy shiso se odedávna tradičně používají v Orientální bylinné medicíně, kde jim jsou připisovány následující účinky:

- [celkové zklidnění nervového systému
- [stimulace vylučování potu (a s ním i toxických látek)
- [diuretické účinky (stimuluje tvorbu a odvod moči)
- [aktivuje zažívací systém
- [alkalizuje a tím zahání fyzickou i psychickou únavu
- [pomáhá v případech běžného nachlazení a kašle
- [šťáva ze syrových listů pomáhá v případě určitých plísňových infekcí kůže (zvláště trichofytosa,⁴ která napadá zejména pokožku hlavy a vousů).

Použití Shiso: Čerstvé listy shiso se přidávají do salátů a miso polévek. Nakládané (kvašené) listy shiso se přidávají při vaření ryže. Tato příprava zvýší (v některých případech i navrátí) vaši chuť k jídlu (např. po chemoterapii).

Shiso koření:

Listy shiso, které byly jako přísada v kvašených švestičkách umeboshi, opražte v troubě a rozdrťte na prášek. Toto shiso koření se používá na ochucení a ozdobu hotových obilovin. Trochu prášku se může přidat rovněž do středu rýžových koulí. Je to velmi silné homeostatikum.

Čaj shiso:

Namočte listy shiso ze švestiček umeboshi a potom je v téže vodě nebo v čaji povařte. Čaj shiso se používá v případě potravinové otravy, zvláště je-li otrava způsobena konzumací ryb. Velmi pomáhá při potravinových i pylových alergiích.

Poznámka: Purpurové rostliny shiso (tvarem do jisté míry podobné běžné kopřivě) lze bez větších nároků pěstovat i v našich podmínkách na zahrádce nebo v bytě za oknem.

Dodává a více informací poskytne:
**Škola Shiatsu Ki, (731 40 22 42,
bob.dvorak@dobruska.cz**

⁴ Trichofytosa je název pro kožní projevy podmíněné rozsevem plísní nebo jejich produktů krevní cestou do kůže.