

Sedací lázně Hibayu

Sedací lázně Hibayu ze sušené natě daikonu jsou osvědčeným postupem tradiční japonské medicíny určeným pro rozpuštění a odstranění hluboko uložených usazenin, starého tuku, cholesterolu a hlenu v orgánech spodní části břicha (malé pánve): střeva, vagína, děloha, vaječníky, vejcovody, prostata, močový měchýř. Usazeniny jsou potravou pro kvasinky. Japonské Hibayu usazeniny odstraní. Znovu uvede do pohybu energii, která stagnovala ve střední části těla a způsobovala zdravotní obtíže.

Typické indikace pro použití tohoto tradičního receptu jsou zejména:

- ✓ gynekologické problémy spojené se svěděním, zápachem, s výtoky, kvasinkami, cystami, myomy, polypy, menstruačními křečemi, předmenstruační syndrom
- ✓ chronické záněty močového měchýře, tvorba ledvinových kaménků
- ✓ chronická zácpa, pálení konečníku, hemoroidy
- ✓ zvětšení prostaty, potíže s erekcí, časté močení, „ukapávání“...

Recept na sedací lázně Hibayu:

Voda pro tuto sedací lázeň se tradičně připravuje několikerým vyvařením velkých sušených listů japonské ředkve Daikon.

„Hiba“ je japonský výraz pro sušené svazky listů velké bílé ředkve „Daikon“.

„Yu“ znamená prostě „horká voda“.

Příprava Hiba vody: 3 – 5 svazků sušených natí Daikonu pomalu mírovým způsobem vyvářejte v pěti litrech vody až do jejího zhnědnutí. Scedte. Vyvářejte opakovaně 20 - 30 minut, dokud natě barví. Do horké Hiba vody přidejte hrst soli a promíchejte.

Použití Hiba vody:

Do dětské vaničky nalijte tolik horké vody, aby vám její hladina dosahovala v sedě právě pod pupek. Zbylou část těla mějte zakrytou v teplém županu. Jak bude lázeň chladnout, přidávejte stále horkou vodu Hiba. Ve vaničce se prohřívejte 15 minut. Velmi se doporučuje odebrat se ihned po této lázni na lůžko. Boky vám již nesmí prostydnout. Rozhodně si Hibayu lázeň nedávejte nejméně 1 hodinu po jídle.

Další doporučení k lázním Hibayu:

- ✓ NEPROCHLADNOUT, zejména v bocích, na rukou a nohou.
- ✓ Ihned po lázni do postele. Veškerá hygiena se provádí před Hibayu.
- ✓ Po lázni si důkladně promasírujte boky, spodní část zad a hýždě.
- ✓ Hibayu lze kombinovat s horkými solnými obklady na ledviny a spodní části zad.
- ✓ Ve stravě je nutné omezit živočišné produkty, zejména tmavá masa, uzeniny, vejce, mléčné výrobky (zejména sýry a jogurty), majonézy, ale také výrobky z pečené mouky, olejnaté a tučné výrobky, zmrzliny a nanuky, které usazeniny způsobují.
- ✓ Po lázni by měly ženy počítat se zvýšeným vaginálním výtokem (který je důležitý, neboť z těla odvádí nežádoucí látky).
- ✓ Lázně se opakují pravidelně (nejlépe každý den, nebo na střídačku s horkými solnými obklady) až do úplného vymizení problémů.
- ✓ Kvalitně nasušené natě Daikonu z bio zahrádky Vám rád pošlu, nebo jsou k mání v mé ordinaci na Institutu celostní medicíny v Praze, či v ordinaci v Dobrušce.



Více info:
Škola Shiatsu Ki
Tel: 731 402 242
www.BobDvorak.cz