

## **KOMBU**

Kombu je mořská řasa rostoucí v chladných vodách severu. Nejvyšší kvalita kombu je z okolí ostrova Hokkaidó. Po usušení má tmavě zelenou barvu.

V Japonsku ji patrně konzumovali už před 10 000 lety. Dlouho byla považována za luxusní potravinu vyhrazenou císaři. Kombu patřila mezi dary věnované Číně. Až po kolonizaci a rozvoji ostrova Hokkaidó (1603-1868) začala být tato mořská řasa dostupnější a brzy se stala naprosto nepostradatelnou součástí běžného jídelníčku. V Japonsku se konzumuje v průměru 0,5g kombu na osobu a den.

Kombu se používá do polévek, vaří se současně s luštěninami, aby nenadýmaly a s obilovinami, aby vznikl plnohodnotný pokrm. Kombu se dává do ranní miso polévky, když nás čeká náročný den. Dokud je tvrdá, tělo ji neumí využít. Proto se dává do další a další polévky nebo čaje. Sní se, až je tak měkká, že ji lze rozmáčknout mezi palcem a malíčkem nedominantní ruky.

Kombu se používá do mnoha specifík na podporu mužské síly, na podporu laktace, na zpevnění závěsného aparátu zubů, na zpevnění varixů a hemoroidů, na zesílení mocjemných a štěpivých vlasů a snížení jejich vypadávání, při chudokrevnosti a únavovém syndromu. Každý kytarista, který do strun nemlátí trsátkem, potřebuje kombu, aby se mu nelámaly nehty. Mám osobní zkušenost. Kombu není vhodná pro lidi s příliš tuhou páteří. Tam doporučuji spíše řasu wakame. Wakame je jediná řasa, která má pružnou páteř (řapík). Není tak jang, proto nedává tolik pevnosti, ale zato dává pružnost.

### Postup přípravy čaje

Kombu předem na 10 minut namočte, pak z ní setřete sliz. Namáčecí voda je vhodná do květin, aby brzy neodkvetly, ale je nevhodná pro člověka, protože zpomaluje metabolismus. Vařte 3 kusy řasy kombu v 5 šálcích pramenité vody na mírném ohni 10 minut. Vzniklý čaj posiluje krev a očišťuje tělo od všech zbytků živočišných tuků a bílkovin. Proto je obzvláště vhodný pro lidi s bradavicemi (=nadbytek bílkovin).

Díky schopnosti vzájemně harmonizovat funkce ledvin má blahodárný účinek na nervový systém: zklidňuje emoce a projasňuje myšlení.

### Poznámka:

Když jsem vařil na Mezinárodním makrobiotickém institutu v Kientále, Švýcarsko, musel jsem tento nápoj vždy před přednáškou připravovat jednomu (nejmenovanému) učiteli orientální medicíny a diagnostiky. Teprve po roce mi prozradil, že je to jeho doping, aby před studenty nebyl roztržitý a "lépe mu to myslelo".

Pokud vám nevdá, že se budete (vlivem zvýšené detoxikace) nějakou dobu poněkud více potit a váš tělesný pach bude znatelně silnější, detoxikační účinky tohoto Kombu nápoje lze ještě zesílit přidáním tří kusů sušené houbičky Shiitake. Vaříme společně s Kombu 10-20 minut podle toho, jak silného účinku chceme dosáhnout.

Škola Shiatsu Ki  
[www.bobdvorak.webnode.cz](http://www.bobdvorak.webnode.cz)