

HATOMUGI

Hato v japonštině znamená "holub".

(Latinsky *Coix lacryma jobi*, slzovka obecná, Jobovy slzy.)

Pro svou podobu s perlami se u nás tradičně používal nesprávný název „perlový ječmen“, avšak s ječmenem nemá nic společného. Další název je „Jobovy slzy“, ale tak se říkalo i jiným rostlinám.

Zrna hatomugi se podobají perlám. Jsou to obilky divoké jednoleté tropické traviny původem z jižní Asie. Stébla této velmi odolné divoké trávy dosahují výšky dospělého člověka i více. Hatomugi kvete v latách.

V tradiční medicíně se používají velmi silná a vysoce ceněná semena hatomugi. V celé Asii je hatomugi spolehlivým zdrojem výživy. V Egyptě za vlády faraónů bylo jednou ze základních potravin. Hatomugi je dobře známé již ze starého Řecka a Říma, z biblických časů na území dnešní Palestiny a Izraele, ve starém Tibetu, Číně a samozřejmě i v Japonsku. V Japonské tradiční medicíně se hatomugi osvědčilo jako výrazně posilující lék pro zvýšení vitality zdravých i nemocných. Dodnes se tam používá proti bradavicím, cystám, nádorům, ale také při revmatu, kapavce, vysokém tlaku, při zánětu slepého střeva, artritidě, nemoci beri-beri, bronchitidě, při průjmu, při obtížném močení (je močopudné), při otocích, při různých zánětech (pohrudnice, plic, plicní hlíza), při TBC a nejznámější účinek je při **rakovině** typu jang (způsobené nadbytkem masa, vajec sýrů, uzenin). Proto je důležité, že hatomugi působí **protizánětlivě**, jako **antioxidant** a je pro člověka snadno stravitelné. V japonském Shiatsu a Kampo (tradiční rostlinná medicína) se hatomugi využívá především při onkologických problémech typu jang a při chorobách dýchacího aparátu (bronchitida, otoky, voda na plicích, zahlenění).

Hatomugi má silné léčebné účinky. Především **čistí organismus od starých nánosů a usazenin ze živočišných potravin, zvláště tuků a uzenin**. Hatomugi posiluje funkce jater a žlučníku, což je vhodné zejména v jarním období k celkové očistě organismu. Současně hatomugi zklidňuje žaludek, což využívají lidé se zažívacími problémy, žaludečními vředy, překyseleným žaludkem, obézní lidé a těhotné maminky (ranní nevolnosti). Protože hatomugi pomáhá očišťovat tělo a ledviny i zvýšenou tvorbou moči, působí močopudně a není vhodné před delší cestou autobusem.

Škola Shiatsu Ki má s hatomugi vynikající výsledky při podpůrné léčbě celkového zahlenění organismu, při revmatických onemocněních a kloubních bolestech. Skvěle se osvědčuje v dermatologii, při vysychání a předčasném **stárnutí pokožky**, tvorbě mateřských znamének, uhrovitosti, akné a zvláště účinné je proti bradavicím.

Hatomugi se jí samotné nebo častěji v kombinaci s jinou obilovinou. Zrna, která se v malém množství vody rozvaří v tlakovém hrnci, používáme jako pleťovou masku. Ženy si pochvalují, že již po týdenní kúře mají zářivější pružnou pleť se svěžím mladistvým vzhledem. Toho dosáhnou trvaleji a zdravějším způsobem, než kdyby si kupovaly drahé chemické mastičky. Podporujeme snaživé zemědělce a ne chemickou lobby.

Pokud jde o **bradavice**, nestačí pouze účinky hatomugi. Je třeba hlavně omezit konzumaci bílkovin (ne pouze živočišných, jako jsou vajíčka a sýry, ale i rostlinných koncentrovaných bílkovin, jako je tofu, tempeh a seitan). Bradavice jsou znakem, že tělo nestačí spalovat bílkoviny. Buď tedy snížíme jejich příjem, nebo zvýšíme aktivní pohyb, nejraději oboje. Teprve potom se v plné míře uplatní účinky hatomugi, které podporuje likvidaci bradavic, mateřských znamének, cyst, myomů a nádorů po celém těle.

Hatomugi čaj 1 se pro tyto účely připravuje z jednoho šálku hatomugi a dvou litrů pramenité vody. Hatomugi se nasucho v pánvi lehce opraží, až začne příjemně vonět. Pak se ihned nasype do hrnce se studenou vodou a velmi zvolna se na ohni přivede k varu. Bez pokličky se mírně pováří 20 minut. Vlahý čaj popijíme v průběhu dne, hatomugi sníme v polévce nebo jako součást jiného jídla. Tento čaj je vysoce účinný při překyselení organismu, když pálí žáha (kyseliny žaludku stoupají vzhůru). Mnoho současných lidí již prakticky potvrdilo, že po zařazení hatomugi a čaje do jídelníčku jim začaly odpadávat bradavice. Některé odpadnou, některé se vstřebají.

Zánět slepého střeva je z pohledu Shiatsu způsoben nadbytkem živočišných potravin a nedostatečným pohybem. Zde se doporučuje **hatomugi ve formě kaší**. Hatomugi kaše je vhodná i pro podporu tvorby mateřského mléka (podrobné recepty si zdarma vyžádejte ve Škole Shiatsu Ki, ☎: 731 402 242, www.BobDvorak.cz).

Hatomugi je natolik vitalizující potravina, že ji užíváme při stavech **vyčerpanosti**, dlouhodobé **únavy**, po nemoci, v období **chřipek** pro posílení imunity a pro zvýšení energie a výkonu. Pomáhá při nervovém **vypětí**, **podráždění**, **žaludečních vředech** (které zvláště v kombinaci s řasou **Chlorella** zklidňuje a hojí, při **pálení žáhy**). Správně připravené hatomugi zmírňuje **horečky** a napravuje střevní problémy, **průjem** i **zácpu**. Hatomugi vytváří jemnou **vláčnou stolici**, což je významné u pacientů s **hemoroidy**, **křečovými žilami** a **očními** potížemi (nemusí tlačit).

Hatomugi je tak silné a odolné, že úroda je jistá téměř za jakýchkoli podmínek. Je bohaté na sacharidy, esenciální aminokyseliny, vitaminy, minerály a vlákninu. Hatomugi obsahuje nejvíce pro výživu člověka nezbytných esenciálních aminokyselin ze všech obilovin. Navíc obsahuje hodně železa, proto je vhodné zvláště pro anemiky, těhotné a kojící ženy. Japonské a Čínské kliniky, zabývající se léčbou onkologických problémů, využívají hatomugi pro obsah unikátních látek a **germania**, které se osvědčují při léčbě nádorů, vředů, cyst, myomů, bradavic a rakoviny.

Hatomugi je bohaté na škrob, proto se v Indii, Číně, Japonsku a na Barmě odnepaměti používá k výrobě **chleba**, krup a dokonce se z něho vaří **pivo**. V naší kuchyni se hatomugi používá jako příloha vařená společně s rýží, jáhlami, ječnými kroupami nebo špaldou. Předem se namáčí a vaří se do úplného změknutí. Japonci říkají, že každé zrníčko se na vás musí usmívat.

Hatomugi se dále používá jako příloha, pro přípravu výživných kaší, do polévek nebo do dušených zeleninových směsí a na „čínu“ připravenou v pánvi wok.

V zahraniční literatuře se o hatomugi dočteme pod nejznámějším (nesprávným) názvem Pearl barley, perlový ječmen. Odborná literatura o něm píše jako o semenech divoké trávy Coix lacryma jobi. Biologicky pěstované, chemicky neošetřované hatomugi lze zakoupit v Holandsku v makrobiotickém obchodě DESHIMA, na dobírku ho zasílá Škola Shiatsu, ☎: 731 402 242, www.BobDvorak.cz.

Shrnutí:






Hatomugi vyrovnává vliv živočišných bílkovin a tuků, jejich **toxiny** váže na sebe a přirozenou cestou je vylučuje z těla. Síla a účinky hatomugi se synergicky násobí současným užíváním sladkovodní řasy Chlorella, 3x denně 5 gramů, čili 5 malých tabletek. Chlorella je jednobuněčná mikroskopická řasa, proto se 100% čistá biomasa řasy pouhým tlakem lisuje do formy tabletek.



Zánět slepého střeva: (moc masa, sýrů a vajec)

Prevence: přes noc namočené hatomugi rozvař na hustou kaši, dokonale žvýkej

-  **Rakoviny** typu **jang** z masa, sýrů, vajec, uzenin, tuků pravidelně Hatomugi s opraženou rýží 30+70%, 3x denně 5 tablet **Chlorelly**
-  **Nádory** typu jang: **bradavice, kuří oka, ječná zrna, mateřská znaménka:** pravidelně Hatomugi s ječmenem 50+50% + čaj z opraženého hatomugi.
-  Podpora **kojení**, rychlé načerpání sil, odstranění **zimomřivosti:** přes noc namočené a pak společně s oloupanými a lehce opraženými mandlemi rozvařené hatomugi. Nepoužívat tlakový hrnec. Ráno, v poledne a večer 3-5 tabletek Chlorelly dobře zapít teplým zeleným čajem Bancha nebo Kukicha.

Recepty:

Hatomugi je velmi vzácná a podle toho také bohužel drahá obilovina, která má výrazné léčebné účinky. Tradičně se používá pro svou schopnost **změkčovat a rozpouštět otlaky, odstraňovat kuří oka a bradavice**. Podpůrně ho používáme i při **devitalizaci vnitřních nádorů, cyst a myomů**.

Jiná je medicínální příprava hatomugi pro osoby typu jin a jiná pro osoby typu jang. Hatomugi se připravuje samostatně nebo v kombinaci s celozrnnou rýží. Nejčastěji v poměru 1:10.

Podle stavu pacienta a podle ročního období se mění množství použité vody, eventuální opražení, nebo naopak namáčení přes noc, doba tepelné přípravy, množství soli a volba obyčejné nádoby, skleněného či tlakového hrnce.

Doporučuji hatomugi organicky pěstované. Je dražší, ale má výraznější léčebné účinky, protože není kontaminované. Proto má větší schopnost na sebe napoutat škodliviny a přirozenou cestou je odvádět z organismu. Před použitím Hatomugi doporučuji osobní zdravotní konzultaci s odborníkem (☎ 731 402 242), který pro konkrétní zdravotní problém stanoví optimální přípravu, způsob a délku použití.

Příprava pro parné léto nebo pro jang osoby:

4 šálky hatomugi

8 a více šálků vody

¼ až ½ čajové lžičky mořské nerafinované soli

Propláchni hatomugi a přes noc namoč do 8 šálků pramenité vody.

Ráno osol a na nízkém ohni vař v těžkém litinovém hrnci mírovým způsobem bez míchání pod pokličkou 20 minut. Potom zvyš oheň na maximum. Až začne unikat pára, sniž oheň na minimum a mírně povářej jednu hodinu. Nemíchej, po celou dobu nezvedej pokličku.

Na posledních 10 sekund zvyš oheň na maximum a pak nádobu odstav stranou. Hatomugi nech ještě 15 minut pod pokličkou odpočnout. Pak hatomugi až ke dnu důkladně promíchej. Podávej ještě teplé, sypané čerstvě nasekanou zelenou cibulovou natí.

Příprava pro zimu nebo chladnější období nebo pro jin osoby:

4 šálky Hatomugi

5 a více šálků vody

¼ až ½ čajové lžičky mořské nerafinované soli

Proplachuj hatomugi tak dlouho, až bude odtékat průzračná voda.

5 hodin namočit do 5 šálků studené pramenité vody.

Dobře osol a v tlakovém hrnci vařit na nízkém ohni 20 minut.

Potom zvýš oheň a nádobu natlakuj na maximum. Sniž oheň na minimum, pod tlakový hrnec dej rozptýlnou mřížku a podle výkonu hrnce vařit 30 až 60 minut. Pak dej mimo oheň a 10 minut nech klesnout tlak. Potom nech opatrně vypustit případný zbytek tlaku a nech odpočnout 5 minut. Pak hatomugi až ke dnu důkladně promíchej. Podávej ještě teplé, sypané čerstvě nasekanou zelenou cibulovou natí, kořením Gomashio nebo Tekka.

Hatomugi s hnědou rýží

3 šálky hnědé celozrnné rýže

2/3 šálku hatomugi

5 a více šálků čerstvé pramenité vody

¼ čajové lžičky mořské soli

Propláchni hatomugi i rýži každé zvlášť. Pak společně namočit do 5 šálků vody na 5 hodin nebo přes noc. Osol a v tlakovém hrnci vařit na nízkém ohni 20 minut.

Potom zvýš oheň a nádobu natlakuj na maximum. Sniž oheň na minimum, pod tlakový hrnec dej rozptýlnou mřížku a podle výkonu hrnce vařit 30 až 60 minut. Pak dej mimo oheň a 10 minut nech klesnout tlak. Potom nech opatrně vypustit případný zbytek tlaku a nech odpočnout 5 minut.

Pak hatomugi až ke dnu důkladně promíchej. Podávej ještě teplé.

Hatomugi čaj 2

je univerzální nápoj vhodný pro všechna roční období. Podporuje účinky, pro které se připravuje hatomugi jako obilovina, speciálně účinný při bradavicích, četných mateřských znamínek, cystách, myomech a nádorech.

1/3 šálku hatomugi

6 šálků pramenité studené vody

Hatomugi napřed na hodinu namočit do studené pramenité vody. Pomalu přiveď studenou vodu s hatomugi do varu, nejlépe v keramické nebo skleněné varné nádobě. Nezakryté nech na nízkém ohni velmi mírně povářet 20 minut. Přeced' a popíjej co nejteplejší. Je-li hatomugi tuhé, je možno vyvařit ho znovu. Měkké hatomugi je vhodné sníst posypané čerstvě nasekanou zelenou cibulovou natí a gomashiem.

Léčebná polévka z hatomugi:

1 šálek do měkka uvařeného hatomugi, 1 střední karotka nakrájená na větší kusy, 1 větší cibule nakrájená na osminky, řasa wakame, pramenitá voda, mořská sůl, případně trochu koření dle chuti.

Vše společně na ohni vaříme 10 minut nebo tak dlouho, až je karotka na povrchu měkká, uvnitř však ještě křupavá. Na konec se do polévky přidá 1 čajová lžička nepasterizovaného misa, které předem rozmícháme v malém množství studené vody. Tuto polévku bychom měli pravidelně pít velmi teplou nejlépe k snídani, alespoň po dobu jednoho týdne nebo do doby, než se zbavíme svého problému. Léčivé účinky se velmi osvědčily zejména při problémech jako:

Hemoroidy, varixy, bradavice, četná mateřská znaménka, jang typy rakoviny, vedlejší účinky chemoterapie a ozařování, devitalizace nádorů a vředů, otoky kdekoli po těle,

Hatomugi

záněty jakýchkoli sliznic, zvláště močového měchýře, redukuje nežádoucí horkost v těle (klimakterium, hypertenze a proto potíže s dýcháním).

Organicky pěstované hatomugi v bio kvalitě dodává
Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 402 242.

Neprodejné. Studijní materiály Školy Shiatsu Ki
[Vyžádejte si zdarma](#)
kompletní nabídku mnoha dalších přírodních léčebných specifíků s popisem,
případně odbornou zdravotní konzultaci a zákrok Shiatsu.
Škola Shiatsu Ki
www.BobDvorak.cz
☎ 731 402 242