

KOMBUCZA – CUDOWNY GRZYB

Kombucza jest starożytnym pożywieniem i źródłem zdrowia pochodzącym z Azji. Dzięki rosnącemu zainteresowaniu nowymi, wschodnimi metodami leczenia, kombucza przywędrowała poprzez Rosję do Europy Zachodniej. W krajach tych uważano ją za przyjemny, zdrowy napój, wspomagający zrównoważoną dietę. W podróży do świata zachodniego napój ten znaczył swą drogę cudami. Przyjmował nazwy takie, jak: magiczny grzyb, cudowny grzyb i eliksir długiego życia, dzięki sukcesom jakie odnosił w leczeniu nowych chorób. Chociaż kombucza była już znana w latach dwudziestych i trzydziestych naszego stulecia w Rosji, Czechach, Niemczech i Austrii, zniknęła ona zupełnie podczas II wojny światowej. Głównym powodem były braki cukru i herbaty.

W latach sześćdziesiątych kombuczę przywieziono do Niemiec i Austrii z Europy Wschodniej. W latach siedemdziesiątych, gdy poziom życia znacznie się poprawił, produkt ten wrócił do łask. Badania nad efektami wywaru z kombuczy były przeprowadzane głównie w Niemczech i opublikowane zostały w języku niemieckim. Artykuły na ten temat pojawiły się w wielu gazetach i miesięcznikach.

W nowoczesnym społeczeństwie pełnym żywności wysterylizowanej, homogenizowanej i konserwowanej, pomoc w trawieniu mikrobiologicznym, jaką daje kombucza, może być nieoceniona. Wielu terapeutów i lekarzy medycyny naturalnej poleca kombuczę we wszystkich chorobach. Kombucza, podobnie jak wiele innych leków medycyny naturalnej, nie może być postrzegana jako środek na wszelkie choroby, gdyż taki nie istnieje. Zdrowie jest przede wszystkim zachowaniem równowagi pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami. Gdy chorobę udaje się wyleczyć, dzieje się tak dlatego, że znalezione zostały jej przyczyny i w konsekwencji znikły jej efekty. Należy pamiętać, że napój taki jak kombucza przyniesie nam maksymalne korzyści, jeżeli zastosujemy jednocześnie zrównoważoną dietę, odpowiedni styl życia i myślenia.

Jednym z zasadniczych działań kombuczy jest jej wzmacniający wpływ na układ odpornościowy organizmu, a tym samym wspomagający leczenie chorób. Działa ona również odtruwająca, oczyszczającą krew i wzmacniającą nerki. Kombucza pomaga odbudować florę bakteryjną jelit, ułatwiając proces trawienia. To doprawdy wspaniałe, że zdobywa ona taką popularność, a także zostaje uznana za istotny środek w walce o przedłużenie życia. Ten cudowny, żywy organizm produkuje odświeżający, dodający energii smaczny napój, który może być przygotowany w domu przez całą rodzinę. Kombucza jest darem Natury, który można przekazać przyjacielowi i przyszłym pokoleniom. Dbajcie o kombuczę, a ona zadba o Was!

Publikacja ta stara się wskazać na korzystne działanie kombuczy w przypadku wielu chorób, ale należy podkreślić, że zawartość tej książki nie

może w żaden sposób zastąpić porady lekarskiej, której zawsze należy szukać, gdy dolegliwości się nasilają.

POCHODZENIE GRZYBA KOMBUCZY

Nikt na razie nie może z całą pewnością określić pochodzenia kombuczy, wiemy jedynie, że jest ona stosowana od przeszło 2000 lat. Nie jest też istotne, kto pierwszy przeprowadził ich fermentację:

Chińczycy, Japończycy, Koreańczycy czy Rosjanie. Opisując dokładnie kombuczę trzeba powiedzieć, że nie jest to do końca „grzyb”, jest to raczej kolonia drożdży i bakterii. Specjaliści określają ją czasami jako porost.

Nazwa pochodzi prawdopodobnie od japońskiego słowa „kombu” - oznaczającego brązową algę oraz „cha” (czytaj: cza) - oznaczającego herbatę. Najlepszy opis, według mnie, został podany przez zielarza i pastora Weidingera, którego często cytuję w tej książce:

Herbata z kombuczy jest starożytnym napojem pochodzącym z oceanu. Przez trzy lata byłem misjonarzem na Tajwanie. Ten południowo-wschodni region wybrzeża ma subtropikalny klimat i przedłużony okres wegetacji, co stanowi idealne warunki dla uprawy herbaty, którą uprawia się tutaj na dużą skalę. Prowincja ta uznawana jest za miejsce narodzin herbaty, po łac.: „thea”. Pierwotna nazwa nadana napojowi pochodzącemu z tych liści brzmiała: „tu” lub „tschuan”, dzisiaj nazywa się „ch 'a” (cza). W prowincji Fuiken wciąż jednak nazywa się go „t 'e”. Dało mi to lepsze pojęcie o pochodzeniu słowa herbata - ang. „tea”. K'un-pu-ch'a, herbata jak wino...

Moje obowiązki misyjne obowiązywały mnie również do podróży na wyspy Quemoi i Matsu, które usytuowane są bliżej lądu i prowincji Fukien. Przy każdej wizycie byłem pod wrażeniem napoju, jaki mi tam serwowano, miał on słodko-kwaśny smak i był bardzo orzeźwiający w gorącym klimacie. Czy było to wino, które smakowało jak wyśmienita herbata, czy herbata, która smakowała jak wino?

Co więcej, po wypiciu tego napoju czułem się nie tylko silniejszy, chociaż po długim marszu, ale i zdrowszy. Działanie odbiło się zwłaszcza na moim metabolizmie, co było ważne w tak gorącym klimacie, a także pozwoliło mi poczuć się zrelaksowanym. Kiedy zapytałem, co to jest, otrzymałem odpowiedź, że jest to: k'un-pu-'ch'a. Byłem zdziwiony; „herbata pochodząca z życia oceanu?”. Już w czasach dynastii Tsin, około 221 roku p.n.e., był on znany i szanowany jako napój o właściwościach magicznych, pozwalający ludziom żyć wiecznie. Herbata ta miała wiele nazw, a jedną z najpopularniejszych była „boska tsche”. Herbata ta była używana jako lek na chroniczną niestrawność. Ludzie opowiadali też o koreańskim lekarzu Kombu, który w roku 414 przepisał ten napój cesarzowi Japonii jako środek na wiele jego schorzeń. „Boska tsche” przywędrowała z Chin, poprzez Koreę do Japonii, gdzie otrzymała nazwę „Kombu Tsche”.

Kombucza w świecie zachodnim

Napój dotarł wreszcie do Europy poprzez Mongolię i Rosję. Po pierwszej publikacji moich artykułów w Australii otrzymałem wiele listów od osób pochodzących ze wschodnich Niemiec i mieszkających obecnie w Australii. Większość z nich pamiętała swoje babcie, które dawały im w dzieciństwie orzeźwiający napój z wielkiego garnka, na wierzchu którego pływało coś w rodzaju pleśni. Inni pamiętali przepis przywieziony przez polskich robotników ze wschodu. Jednakże w czasie I wojny światowej grzyb prawie zniknął, głównie z powodu braku cukru. Więcej danych o istnieniu tego magicznego grzyba pojawiło się w 1920 roku, gdy naukowcy zaczęli się nim bliżej interesować. Badania zostały przerwane przez II wojnę światową. Kombucza stała się ponownie popularna w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, prawdopodobnie jako lekarstwo na niezdrowe nawyki żywieniowe. Media zachodnie podjęły temat. Pojawiły się raporty z Kargasok w Rosji na temat ludzi, którzy osiągnęli niezwykle zaawansowany wiek. Fenomen ten zdawali się łączyć ze spożywaniem kombuczy, znanej stąd pod nazwą „herbaty z Kargasok”. Zgodnie z raportem, osiemdziesięcioletnia kobieta urodziła dziecko stotrydziestoletniemu mężczyźnie.

Najbardziej znane wyniki badań pochodzą z uniwersytetu w Omsku w Rosji, a na Zachodzie od dr Rudolfa Sklenara. Pochodził on ze wschodnich Niemiec, gdzie kombucza była używana od przełomu wieków przez zwykłych ludzi. Studiował medycynę w Pradze i po raz pierwszy spotkał się z kombucza w klasztorze. Pracował z kombucza w czasie II wojny światowej i oparł swoje badania na jej kulturze. W latach sześćdziesiątych opublikował wyniki obserwacji w prasie ogólnej i naukowej, które to rozszerzyły zainteresowanie zdrowotnym i wzmacniającym działaniem kombuczy. Dr Sklenar stosował z dużym powodzeniem kombuczę w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia, wszelkich zaburzeń trawiennych, chorób żołądka i jelit, reumatyzmu i podagry.

Głównym zajęciem dr Sklenara stało się badanie leków biologicznych do walki z rakiem, do czego udało mu się włączyć również kombuczę. Jego metody leczenia okazały się tak obiecujące, że wielu lekarzy zaczęło je stosować. Zakład, noszący obecnie imię dr Sklenara, produkuje wywar i krople z kombuczy. Gdy dr Yeronica Carstens (żona byłego prezydenta Niemiec) zaczęła stosować kombuczę u wszystkich swoich pacjentów cierpiących na raka, stała się ona niezwykle popularnym środkiem leczniczym. Dr Sklenar i dr Carstens zalecali stosowanie kombuczy u chorych na raka, jako środka wspomagającego inne terapie.

Prezydent Stanów Zjednoczonych Reagan, który pod koniec swej kadencji zachorował na raka, pił około litra kombuczy dziennie, co pozwoliło mu dokończyć swą kadencję. Najprawdopodobniej otrzymał on kulturę kombuczy z Japonii, a dowiedział się o niej czytając autobiografię laureata Nagrody Nobla Alek-

sandra Solżenicyna, który chorował na raka w 1952 roku w Taszkencie i tam, przy pomocy grzyba, wyzdrowiał. W książce dr Roberta E. Willnera „The Cancer Solution”, poleca on kombuczę jako wysoce pomocną w leczeniu tego schorzenia.

Imigranci z Azji i Europy Zachodniej przywieźli grzyba kombuczy do świata Zachodu. Dzisiaj wielu lekarzy i terapeutów, którzy stosowali wywar z kombuczy w leczeniu wszelkich dolegliwości, zauważyło, że ich pacjenci mieli nie tylko lepsze samopoczucie, ale również, przy stosowaniu jej wraz z innymi lekami, uzyskiwali dużo lepsze wyniki niż zazwyczaj.

Pionier stosowania kombuczy w Australii, Jose Perko z Instytutu Kombuczy w Queensland, uważa, że daje ona dużo lepsze rezultaty, jeżeli jest wymieszana z zieloną herbatą niż z czarną, która jest stosowana w większości krajów. Przeprowadzając eksperymenty z różnymi owocowymi i ziołowymi mieszankami (m.in. koncentratem z liści papai), Perkowi udało się utrzymać wywar z kombuczy w dobrym stanie przez długi czas, bez użycia konserwantów czy też niepotrzebnego wzrostu jej kwasowości. W dalszych rozdziałach będziemy omawiali szczegóły jego metod. Chciałbym mu serdecznie podziękować, przy tej okazji, za wszystkie informacje, które mogłem wykorzystać w tej książce.

Nazwy kombuczy

Imion, nadawanych grzybowi kombuczy i wywarowi z niego, jest bardzo wiele. Ciekawą rzeczą jest, że wiele z nich ma w sobie słowo grzyb, chociaż nim naprawdę nie jest. Ja nazywam go grzybem kombucza i uważam to raczej za nazwę niż za opis biologiczny. Inne pospolite nazwy wahają się od algi do magicznego grzyba. Niektóre z nich wskazują na jego pochodzenie, np.: rosyjski kwiat, japoński grzyb, japońska gąbka, rosyjska matka, indyjski grzyb winny. Można też podać inne: cudowny grzyb, magiczny grzyb, grzyb dający długie życie, galaretką na podagę.

Kombucza daje wrażenie dobrego samopoczucia, ogólnego wzmocnienia i dlatego też aplikowana jest przy wielu stanach chorobowych. Jeżeli chodzi o sam napój, jego nazwy odnoszą się zwykle do smaku: piwo herbaciane, wino herbaciane, jabłecznik herbaciany. We Francji nazywają go „elixir de la longue vie” – eliksir długiego życia – która to nazwa jeszcze raz zwraca uwagę na jego efekty. Niezależnie od tego, czy jest pisana przez K, czy przez C, wygląda na to, że nazwa kombucza dominuje wśród tak wielu innych. Niemiecki ekspert kultur biologicznych, dr Alex Meixner, nazywa ją również kombucza w swojej książce „Pilz selber zuchten” (Jak hodować grzyby), w tejże publikacji zwraca jednak uwagę, że nie wszystkie produkty z kombuczy mają taką samą wartość.

Lista nazw, z jakimi się spotykamy:

Algac fungus; Algente; Brinum ssene; Czajnego griba; Czajnyj grib; Czajnyj kwas; Cembuya orientalis; Chamboucho; Szampan życia; Japoński grzyb;

Chiński grzyb; Cudowny grzyb; Champignon de la Charite; Champignon de longue vie; China-Pilz; Chinesischer teepilz; Ciuperca de ceai; Combucha; combuchaschwamm; Combuchatee; Elixir de longue vie; Devine Che; Fungojapon; Fungus japonicus; Grzybowa herbata; Funko Cinese; ganoderma japonicum Gichtqualle; Dar życia; Boska Tsche; Gont fungus; Grib; Haipao; Hero fungus; Hongo; Grzyb indyjskiego wina; Indyjski grzyb; Indischer Weinpilz; Indischer Teepilz; Japa'n gomba; Japoński fungus; Japońska gąbka; Japanischer Teepilz; Japanischer Combucha; Japanisches Mutterchen; Japanpilz; Japonska-gliwa; Japonskij grib; K'un-pu-ch'a; Kambuha; Kargasok Pilz; Kargasok Schwamm; Kargasoktee; Kocha Kinoko; Komboecha; Komboecha-drunk; Elik-sir z Kombuczy; Grzyb herbaty kombuczy; Kombuchawein; Konko; Kwas; Kwassan; Lingzhi; Magiczny grzyb; Mandżurski eliksir; Mandżurska herbata; Mandschurisch-Japanischer Pilz; Mandschurischer Schwamm; Medusomyces Gisevii; Lindau; Cudowny grzyb; Meduscntee; Mo-gu; Olinka; Grzyb czerwonej herbaty; Reishi; Rosyjski ocet herbaciany; Rosyjski kwiat; Rosyjski grzyb; Russische Oualle; Russische Mutter; Sakwaska; Symbiont Schizosaccharomyces Pombe-Bacterium xylinum; Herbaciany grzyb; Piwo herbaciane; Herbaciany kwas; Herbaciane wino; Teemost; Teekwa; Theezwam; Tschambucco; Kombu Tsche; Wolgameduse; wolgapilz; Wolgaquallc; Wunderpilz; Yapongc; Zauberpilz; Zaubersaft; Zaubertrank.

Co to jest kombucza?

Kombucza składa się z bakterii i specjalnej kultury drożdży, współistniejących w związku symbiotycznym. Ten żywy organizm fermentuje posłodzoną herbatę, tworząc napój z kombuczy. Jego smak jest jednym z powodów, dla którego czujemy się orzeźwieni i wzmocnieni. Żywy organizm drożdży kontynuuje swą fermentację również po przelaniu do butelki. Kombucza stała się środkiem zapobiegającym wielu chorobom.

Herbata Kargasok

Raporty, opisujące sukcesy lecznicze, są często uogólniane i pozbawiane zostają dalszych badań. Gdy po raz pierwszy otrzymałem od przyjaciela grzyb kombuczy, załączony był do niego opis, którego autora, niestety, nie znalazłem; oto cytat z niego:

„Przed około 60 laty Japonka, odwiedzająca region Kargasok (Rosja), była pod wrażeniem wielu starszych ludzi, mieszkających tam, którzy osiągnęli wiek ponad stu lat i cieszyli się dobrym zdrowiem. Jednym z zadziwiających wypadków opisanych przez nią był 130-letni mężczyzna, który ożenił się z 80-letnią kobietą, wciąż zdolną do posiadania dzieci. Będąc pod wrażeniem, starała się ona odkryć sekret stanu zdrowia tej kobiety, wyglądającej w dodatku dużo młodziej. Jej odkrycie było zadziwiające: w każdym domu dzieci i dorośli wypijali dziennie od 0,5 litra do 0,75 litra herbaty z kombuczy. Japonka otrzymana spe-

cialne drożdże oraz instrukcję przygotowania napoju, zabrała je ze sobą do kraju, gdzie rozpoczęła ich reprodukcję. Jej przyjaciele zostali zaproszeni na degustację napoju, a następnie przekazała ona im kulturę tych drożdży wraz z instrukcją produkcji wywaru, ci z kolei przekazali ją innym. Po pewnym czasie zaczęli zauważać ich pozytywne działanie:

- mężczyzna o ciśnieniu 210/120 obniżył je do 140/80,
- młoda kobieta, chora na półpasiec, została wyleczona.

W Kargasok rak i nadciśnienie są praktycznie nie znane. W Japonii, już wkrótce po ukazaniu się programów telewizyjnych i radiowych na temat kombuczy, milion osób rozpoczęło jej stosowanie. W końcu herbata przetarła sobie drogę do Tajwanu i Hongkongu, a obecnie na całym świecie przyjaciele przekazują ją sobie z miłością. Napój ten zdaje się lekarstwem na wiele chorób. Naukowcy odkryli, że zawiera on trzy podstawowe elementy, bez których organizm ludzki nie może funkcjonować. Zachęcające okazały się wyniki obserwacji dr Pan Pena, dotyczące grzyba kombuczy. Herbata ta: przedłuża życie, jest lekarstwem na półpasiec, redukuje zmarszczki, zapobiega powstawaniu zmarszczek, zapobiega przykrym dolegliwościom klimakterycznym, odbudowuje zdolność akomodacyjną oka, wzmacnia mięśnie nóg, leczy artretyzm, wzmacnia libido, leczy zaparcia i bóle w plecach, pomaga w leczeniu otyłości, wzmacnia nerki, leczy cukrzycę i miażdżycę, pomaga w leczeniu chorób serca, wzmacnia apetyt i działa uspokajająco, pomaga w leczeniu wątroby, leczy hemoroidy, zatrzymuje biegunki, wraca kolor siwym włosom i zapobiega ich wypadaniu”.

Rezultaty te mogą się pojawić w indywidualnych przypadkach i nie należy jednak uogólniać, że napój będzie zawsze w stu procentach wywierał opisane efekty.

Dotychczas nie stosowano przy eksperymentach notatek, które określałyby rodzaj użytej herbaty. Zdziwiłoby mnie, gdyby można było zapobiegać zmarszczkom tylko dzięki picciu wywaru, jednak wcieranie go w skórę może dać widoczne efekty. Jeżeli chodzi o pocenie się nóg, przywracanie koloru siwym włosom czy też zapobieganie łysieniu, odnoszę się do tego z dużym sceptycyzmem. Przyczyny łysienia lub siwienia mogą być spowodowane stanem zdrowia, a nie tylko genetyczne i w tych przypadkach kombucza może przynieść spodziewane rezultaty. Gdy moje włosy zaczęły siwieć, tak jak to zwykle w mojej rodzinie, to chociaż piłem kombuczę przez wiele lat nie przywróciło mi to ich blond koloru. Nie mogę też stwierdzić, że moja chroniczna choroba lokomocyjna została wyleczona dzięki kombuczy. Jednak rezultaty związane z trawieniem i ogólnie dobrym samopoczuciem z pewnością odnoszą się do picia wywaru. Czy kombucza może być uważana za cudowny lek? Czy jest to lekarstwo na raka? Z pewnością badania dowiodą tego w najbliższej przyszłości.

JAK SAMEMU ZROBIĆ NAPOJ Z KOMBUCZY

Przepis podstawowy

2 litry wody (filtrowanej lub mineralnej, niegazowanej)

160 gramów cukru (ok. 1 szklanki)

2 łyżeczki herbaty czarnej lub zielonej lub 3 herbaty ekspresowe (zwykła - nie np. Earl Grey z olejkami zapachowymi)

1 zdrowy grzyb kombuczy

200 ml podstawowego wywaru jako startera (lub 2 łyżki octu winnego gdy nie mamy zaczynu z kombuczy).

Polecamy stosowanie herbaty dla początkujących, a po nabraniu wprawy można eksperymentować z ziołami.

Sposób przyrządzenia

Aby przygotować jedną objętość kombuczy, będziesz potrzebował miski na 3 litry wody. Umieść herbatę w czajniczku, zalej wrzącą wodą i dodaj cukier, wymieszaj i zostaw do zaparzenia - około 10 minut. Przelej herbatę przez sitko do miski. Dodaj pozostałą wodę, uzupełniając do 2 litrów. Ostudź do temperatury pokojowej, następnie dodaj grzyba rozpoczynającego fermentację lub octu przy pierwszym razie. Grzyb powinien utrzymywać się na powierzchni, lecz na początku może się zanurzać. Grzyb ma dwie strony: jedną delikatniejszą i jaśniejszą, którą należy umieścić do góry, i ciemniejszą - w dół. Odległość od brzegów miski powinna wynosić minimum 4 centymetry. Nakryj naczynie gazą lub materiałem umożliwiającym penetrację powietrza i przytwierdź gumką na brzegach (aby do płynu nie dostawały się insekty).

Miska powinna stać w ciepłym miejscu, temperatura idealna waha się od 23 do 28 stopni Celsjusza. Grzyb nie wymaga światła, ale potrzebuje ciepła i powietrza. Dym z papierosów jest szkodliwy dla grzyba kombuczy. Po 5-10 dniach fermentacji (szybsza latem lub przy wyższych temperaturach) wasza kombucza jest gotowa. Należy ją spróbować po 4-5 dniach, aby sprawdzić, czy fermentacja przebiega prawidłowo. Jej smak nie może być ani zbyt słodki, ani zbyt gorzki - jeżeli tak się stanie oznacza to, że cukier nie zmienił się w kwasy organiczne. W takim przypadku należy pozostawić wywar do fermentacji przez kolejne dni. Gdy wywar ma smak zbliżony do cydru (jabłecznika) oznacza to, że jest on już zdatny do picia. Teraz można zdjąć grzyb na talerz; zauważymy nową warstwę, która utworzyła się na powierzchni starej. Po precedzeniu wywaru można go przelać do butelki, nie uzupełniając do pełna. Butelki należy wstawić do lodówki lub innego chłodnego miejsca, gdyż w przeciwnym razie proces fermentacji będzie nadal postępował i nasz wywar skwaśnieje. Gdy tylko wyjmemy grzyb i oddzielimy nową warstwę, może on być natychmiast użyty ponownie. Schłodzony napój jest gotowy do picia.

Przy każdym warzeniu narasta nowa warstwa grzyba, która może być łatwo oddzielono, od starszej (gdyby nie chciały się rozdzielić, można je delikatnie rozciąć nożyczkami). Nowy grzyb może być użyty do produkcji napoju lub oddany przyjacielowi. Jeżeli nie mamy zamiaru rozpocząć nowej fermentacji tego samego dnia, należy włożyć grzyb do niewielkiego pojemnika, zalewając niewielką ilością wywaru z kombuczy. Można go przechowywać w lodówce przez dość długi czas. Zalecana ilość dziennie wypijanego wywaru waha się od 150 ml - 3 razy dziennie. Pierwszy raz przed śniadaniem, a dwa następne podczas lub po posiłkach. Większe ilości mogą być wypijane całkiem bezpiecznie, najlepiej jednak zacząć od mniejszych ilości i zwiększać je z każdym dniem.

Temperatura wytwarzania naparu

Idealna temperatura fermentacji to 23-28 stopni Celsjusza, czyli nieco wyższa niż normalna temperatura pokojowa w większości krajów. Temperatura może się wahać od 14 stopni w nocy do 28 w dzień. Gdy temperatura pomieszczenia osiąga 36 stopni, nie oznacza to, że napój ma taką samą. W wysokich temperaturach wywar wyparowuje, co należy wziąć pod uwagę przygotowując go z ziół jako konkretne lekarstwo na konkretną dolegliwość. W pierwszych dniach fermentacji odpowiednia temperatura jest bardzo ważna, gdyż zapobiega to zarażeniu innym grzybem lub pleśnią. W czasie chłodniejszych miesięcy wytworzenie zdrowego, dobrze sfermentowanego napoju, zajmuje około 10 dni. Nie należy jednak polegać wyłącznie na ilości dni potrzebnych do produkcji napoju. W różnych częściach świata i o różnej porze roku proces ten może przebiegać odmiennie.

Inne metody ogrzewania:

- Ogrzewane tace: Sprzedawane w sklepach gospodarstwa domowego lub innych specjalne tace do domowego wytwarzania napojów „warzonych”.

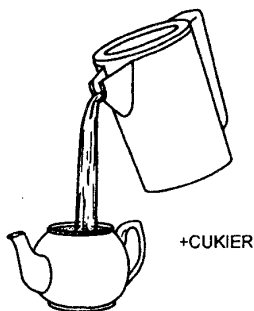
- Pas ogrzewający: Przygotowany do opasania wokół miski, również dostępny w sklepach jak wyżej.

- Grzałka podwodna: Podobna do tej stosowanej w akwariach, odpowiednia dla dużych zbiorników naparu.

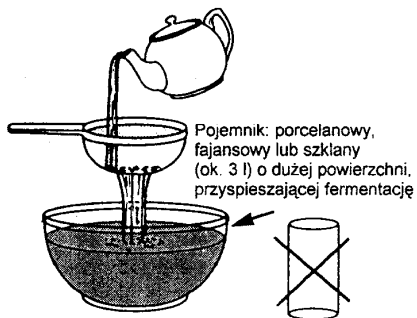
Naczynie

Najlepsze naczynia wykonane są ze szkła, porcelany lub fajansu. Naczyń metalowych nie należy stosować, gdyż kwasy wywaru mogą wejść w reakcję z metalem. Kombucza wytworzona w naczyniu stalowym nie smakuje tak dobrze jak w innym. W przypadku używania naczynia plastikowego powinno ono być najwyższej jakości, specjalne do produktów spożywczych i odporne na kwasy. Poliwinyle, polipropyleny i tańsze plastyki mogą powodować niepożądane reakcje chemiczne w wywarze. Aby szybko wyrosnąć, kultura potrzebuje dużej powierzchni, dlatego też naczynie powinno mieć możliwie dużą średnicę i nie

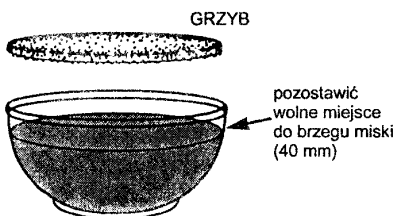
być zbyt wysokie. Nie należy zapełniać go po brzegi. Szersze i płytsze naczynie pozwoli na szybszą i lepszą fermentację. Do fermentacji kontynuowanej naczynie do warzenia piwa będzie najodpowiedniejsze, można też używać autentycznych naczyń do warzenia kombucy, które z pewnością są bardzo atrakcyjne (zobacz dodatek).



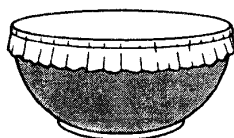
1. Przygotować osłodzoną herbatę w imbryku lub miseczce.



2. Przełać herbatę przez sitko do miski oraz uzupełnić pozostałą wodą.



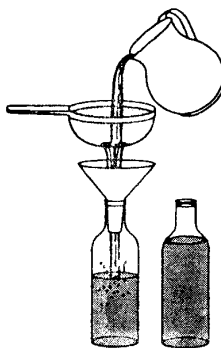
3. Dodać octu winnego lub zaccynu. Umieścić grzyb na wierzchu, gładką stroną do góry.



4. Nakryć naczynie gazą lub innym odpowiednim materiałem i umocować gumką. Ustawić w zacienionym miejscu do fermentacji, z dala od wilgoci i roślin.



5. Po skończonej fermentacji oddzielony nowy grzyb może być użyty do rozpoczęcia następnej fermentacji, przekazany przyjacielowi lub przechowywany w lodówce.



6. Napój z kombucy jest już gotowy do picia. Przełać go przez sitko do butelek lub słoików i przechowywać w lodówce.

Woda

Jedną z przyczyn złego stanu zdrowia jest nieodpowiednia woda pitna. Dobra i chemicznie czysta woda jest podstawą w każdym programie poprawy zdrowia, niestety, niewiele ludzi może się nią cieszyć. W przeciwieństwie do tego, co mówią przedstawiciele służb hydrologicznych, woda wciąż zawiera elementy niepożądane. Nawet najwyższe limity zdatności do picia, ustanawiane przez odpowiednie służby, są przekraczane przez przedsiębiorstwa wodne. Większość zanieczyszczeń jest pochodzenia chemicznego, a takie jak chlor, fluor czy sulfaty aluminium są dodawane specjalnie. Inne, takie jak: pestycydy, herbicydy, nawozy i metale mogą dostawać się do wód podskórnych jako rezultat zanieczyszczenia środowiska. Chlor dodawany jest do wody w celach dezynfekcyjnych, zwłaszcza w starszych rurociągach. Biorąc pod uwagę, że kombucza zawiera miliony przyjaznych bakterii, należy używać wody mineralnej niegazowanej lub bardzo dobrze przefiltrowanej. Trzeba podkreślić, że filtry wmontowane w kran są dużo bardziej wydajne i lepiej spełniają swe zadanie.

Fermentacja kontynuowana

Po mojej pierwszej publikacji otrzymałem bardzo wiele listów z pytaniami od osób pochodzenia wschodnioeuropejskiego. Ludzie ci pamiętali swoje matki i babcie, które miały duży pojemnik ustawiony w ciepłym miejscu. Można było pić napój cały czas, uzupełniając naczynie osłodzoną herbatą. To właśnie była fermentacja kontynuowana.

Fermentacja kontynuowana ma wiele zalet. Oprócz tego, że jest szybsza i łatwiejsza, to większa ilość płynu nie reaguje tak szybko na zmiany temperatury. W większym naczyniu można także używać grzałki akwariowej. Z własnego doświadczenia wiem, że ten rodzaj fermentacji sprawdza się najlepiej w użytku domowym.

Aby rozpocząć fermentację kontynuowaną, będziemy potrzebowali dużego pojemnika, około 20-litrowego (można zacząć dopiero od 12-litrowego). Naczynie do domowego wyrobu piwa będzie się nadawało doskonale, jeżeli kranik znajduje się kilka centymetrów od dna. Porcelanowy pojemnik będzie równie dobry, a do tego dekoracyjny. Użyj przynajmniej 10% poprzedniego wywaru jako startera i uzupełnij herbatą, cukrem i wodą, zachowując proporcje. Jeżeli masz do dyspozycji więcej startera - użyj go. Jeżeli chcesz rozpocząć produkcję 10 litrów wywaru, należy zwiększyć podaną wcześniej dawkę pięciokrotnie. Nalej chłodną, posłodzoną herbatę do pojemnika. Następnie dodaj kulturę grzyba jako startera, może być ona trochę mniejsza od wymaganej proporcjami. Grzyb może się zanurzyć na początku, lecz nowa kultura narodzi się na nim od góry. Po 6-10 dniach, w zależności od ilości użytego startera, należy zacząć próbowanie wywaru. Napój będzie zdatny do picia, gdy zacznie smakować podobnie do cydru (jabłecznika).

Po wypiciu 10-30% napoju należy zacząć go uzupełniać. Dolewamy posłodzonej herbaty w odpowiednich proporcjach, uważając, aby nie była ciepła. Uzupełniając można używać różnych herbat, także ziołowych, w zależności od wymagań zdrowotnych. Dzieci uwielbiają mieszanki herbat owocowych, jak również z róży czy czarnej porzeczki. Eksperymentując z różnymi herbatami odkryjecie całkiem nowe smaki kombuczy.

Przygotowywanie kombuczy w procesie fermentacji kontynuowanej jest bardzo proste i można się wiele przy nim nauczyć. Odpady na dnie pojemnika powinny być czyszczone przynajmniej raz lub dwa razy do roku. W przeciwnym razie kranik umieszczony kilka centymetrów od dna, ulegnie zatkanie. Jeżeli używacie większych kawałków owoców, jak na przykład pokruszonego imbiru, należy go czyścić co 2 - 3 miesiące. Kultury grzyba nie trzeba wyjmować gdy nie zachodzi taka potrzeba, chociaż niektórzy myją ją co tydzień. Mycie jej jest jednak dość niebezpieczne, gdyż można zarazić kulturę innymi bakteriami lub zniszczyć chlorowaną wodą. Kulturę należy wymyć jedynie wtedy, gdy na jej powierzchni pojawiło się zgrubienie lub pleśń, w tej sytuacji jednakże zalecałbym użycie całkiem nowej kultury i wyrzucenie starej oraz dokładne oczyszczenie pojemnika. Grzyb można oczyścić sokiem z cytryny lub octem winnym tylko w przypadku, gdy nie mamy dostępu do nowej kultury. Kolejną nie potrzebną czynnością jest oddzielanie każdej nowo powstałej kultury grzyba. W opisanej fermentacji pozostawiamy grzyb samemu sobie do momentu, gdy będzie zajmował zbyt dużo miejsca w pojemniku. Gdy grzyb jest zbyt duży, wyciągamy go, oddzielamy część i resztę wkładamy z powrotem. Nieważne, czy umieścimy go odpowiednią stroną do góry, nowa warstwa zawsze narodzi się na górnej powierzchni.

W Rosji i w Polsce przygotowywanie kombuczy utrzymuje się w sekrecie przed dziećmi, gdyż nie wysiadą to zbyt zachęcająco i mogłoby im odebrać chęć do picia napoju. Diabetycy i chorzy na drożdżycę powinni pić tylko dobrze sfermentowany wywar kombuczy. Nie mogą też pić kombuczy tuż po uzupełnieniu pojemnika. Jeżeli twoja kombucza nie fermentuje prawidłowo. uzupełnij wywar dużą ilością dobrej jakości kupionego wywaru lub weź od przyjaciela, który ma zdrową produkcję.

Najczęściej zadawane pytania

Skąd mam wiedzieć, że grzyb działa właściwie? Nie martwcie się, jeżeli grzyb zatonie, może pozostać na dnie nawet kilka dni. Kombucza mogła być przechowywana przedtem w lodówce i jest w stanie „hibernacji”. Dwutlenek węgla i ponowne uaktywnienie się kombuczy spowoduje wkrótce jej wypłynięcie. Nawet jeżeli grzyb pozostał na dnie podczas całej pierwszej fermentacji, wytworzy on na powierzchni płynu nowy grzyb, który w zależności od użytej herbaty będzie miał kolor brązowy (czarna herbata) lub biały (zielona herbata).

Czy ma znaczenie kształt i wielkość grzyba? Nie, pod warunkiem że pochodzi on ze zdrowej hodowli-matki. Kawalek o wielkości od 5 do 10 cm będzie idealny. Zdarza się, że nowo powstały grzyb ma dziurę lub jest przerwany przez bąbelki powietrza, które wydostawały się na zewnątrz, co nie umniejsza jego wartości.

Co się stanie z kombuczą, gdy wyjadę na wakacje? Grzyb kombuczy może pozostać w stanie nieaktywności przez 36 miesięcy. Należy go włożyć do niewielkiego naczynia z przykrywką zalewając wywarem i pamiętając o odstępach pomiędzy przykryciem i wierzchem grzyba. Tak przygotowany wkładamy do lodówki.

Ile razy mogę użyć mojego pierwszego grzyba? Około 5-6 razy. potem nie rozmnaża się on już tak dobrze. Należy zawsze przechowywać jeden zdrowy, nowy grzyb w lodówce.

Grzyb powinien być umieszczany gładką stroną do góry, czy ma to duże znaczenie? Próbowałem go umieszczać raz jedną, raz drugą stroną do góry i grzyb rozmnażał się normalnie. Jednakże grzyb zbiera od spodniej warstwy brązowy nalot, który kawałkami odpada na dno, toteż w przyszłości lepiej umieszczać go jaśniejszą stroną do góry.

Czy grzyb potrzebuje powietrza? Tak, jeżeli trzymasz go w szafce kuchennej, pozostaw drzwiczki lekko uchylone, aby umożliwić cyrkulację powietrza. Nie należy przykrywać naczynia pokrywką, a jedynie gazą lub innym przepuszczającym powietrze materiałem. Proces fermentacji bez powietrza nie będzie przebiegał prawidłowo, a brak tlenu spowoduje powstanie pleśni na wierzchu wywaru.

Czy muszę zdjąć pierścionki, gdy biorę grzyb do ręki? Nie jest to konieczne. Grzyb można przecinać metalowymi nożyczkami i zalewać wodą gotowaną w metalowym czajniku. W procesie fermentacji jednakże nie można używać naczyń aluminiowych lub metalowych. (Aluminium nie jest zalecane do żadnego gotowania).

Czy kobiety w ciąży i karmiące mogą pić kombuczę? Kobieta powinna skonsultować to ze swoim lekarzem. Należy unikać kofeiny, którą można zastąpić naparami mieszanek ziołowych, np.: z liści malin, z mniszka lekarskiego, z kwiatu czarnego bzu itp.

Co się dzieje, gdy kombuczą ma kwaśny smak? Grzyb fermentował zbyt długo. Napój jest wciąż zdatny do picia i na pewno nie zaszkodzi, można dodać odrobinę soku, aby złagodzić kwasowość. Następnym razem należy sprawdzić wcześniej, czy wywar jest już gotowy. W idealnej sytuacji nie powinien on być ani za słodki, ani za kwaśny.

Czy kombuczą musi pozostawać cały czas w ciemności w czasie fermentacji? Światło jest raczej niepożądane w czasie fermentacji i może jej zaszkodzić. Badania wykazały, że bakterie i drożdże w kombuczy są wrażliwe na

światło i promienie ultrafioletowe. Dlatego należy się upewnić, że naczynie stoi w ciemnym miejscu.

Kombucza jest bardzo prostym w wytwarzaniu produktem pochodzącym ze Wschodu i podobnie jak wiele innych produktów przychodzących na Zachód ze Wschodu mają często dorobioną pseudonaukową teorię. Radzę więc uważać na wszystkie publikacje, mogące zawierać niewłaściwe lub wprowadzające w błąd informacje.

Problemy związane z fermentacją

Jak w przypadku prawie każdego grzyba, może zdarzyć się wypadek, który z kolei może okazać się niebezpieczny dla zdrowia. Gdy temperatury fermentacji nie są właściwie regulowane lub grzyb był zbyt długo przechowywany w lodówce, może się on stać śliski i przypominający muł. Jeżeli zaobserwujemy taką sytuację, należy grzyba umyć sokiem z cytryny lub octem winnym przed ponownym użyciem. Kombuczy nie trzeba myć za każdym razem, grzyb zawsze jest trochę śluzowaty. Pewnego razu spotkałem się z przypadkiem, że pomimo troski i dbałości właściciela, grzyb nie chciał się rozmnażać. Gdy dotarłem do producenta okazało się, że wytwarza on swojego grzyba w 25-litrowym naczyniu, zapelnionym po brzegi i o wąskiej szyjce. Grzyb najprawdopodobniej nie miał wystarczającego dostępu do powietrza, aby się dobrze rozmnażać.

Nawet po podwojeniu czasu fermentacji napój był słodki i wywar niezdrowy. Po jakimś czasie dotarłem do poprzedniego dostawcy, u którego grzyb także nie był w najlepszej kondycji. Wywar wytwarzano tutaj przez pięć poprzednich miesięcy, dodając zaledwie, 20 gramów cukru na litr, zamiast wymaganych 80 gramów. Wszystkie te kultury zostały przywrócone do życia i normalnego funkcjonowania. Dwie z nich wspomóżono gotowym, kupnym wywarem z kombuczy, a pozostałe uzupełniono podwójnie mocną herbatą z podwójnym cukrem i fermentowano aż do skwaśnięcia. Od tego czasu grzyb fermentował już bez problemów.

Dużo trudniej skorygować proces fermentacji, gdy na grzybie rozrosła się pleśń. Przyczyną pleśni mogą być zbyt niskie temperatury lub zanieczyszczone środowisko. W takich przypadkach należy wylać cały wywar, oczyścić zbiornik oraz grzyb jak podano wyżej, a 10% nowego startera trzeba wziąć z innej kultury. Jeżeli nie mamy dostępu do nowego startera, można zastosować ocet winny, tak jak przy naszym pierwszym warzeniu. Napój powinien mieć owocowo-octowy zapach już po kilku dniach fermentacji, co oznacza, że kombucza pracuje. Trzeba uważać, czy nie pozostaje nadal zapach pleśni, najlepiej jednak zacząć produkcję z całkiem nowym grzybem.

Na obszarach, gdzie jest obecna muszka octowa (*Drosophila fenestaram*), należy zwrócić uwagę na właściwe zabezpieczenie wywaru materiałem i gumką. Chore czy martwe kultury grzyba nie wytworzą zdrowego napoju.

Nikotyna

Dym z papierosów zabija grzyba. Wiele osób kontaktowało się ze mną, gdyż ich grzyb nie pracował właściwie i w 50% okazywało się, że przyczyną był dym z papierosów w pomieszczeniu, gdzie fermentował grzyb. Kombucza może nie reagować na pojawiający się od czasu do czasu dym z komina lub pieca, ale nie z papierosów. Tytoń jest przykładem tego, jak człowiek potrafi wytworzyć niezdrowy produkt z darów natury. Tytoń może posłużyć przeciw insektom w ogródku i w żadnym razie nie należy zostawiać go w naczyniach kuchennych, gdyż może być niebezpieczny dla zdrowia, jeśli zaparzemy go np. jako herbatę. Podobny przypadek zdarzył się gdy byłem dzieckiem i jeden z sąsiadów uprawiał tytoń, który następnie przechowywał w kuchni. Jeden z domowników zaparzył z niego herbatę, sądząc, że to mieszanka ziołowa i, niestety, przyplącił to życiu.

Jako żywy organizm, kombucza może ulec zakażeniu, przez co stanie się nieprzydatna lub umrze. Zawsze zalecałem przechowywanie jednego zdrowego grzyba w lodówce, aby zapewnić sobie kontynuację wytwarzania kombuczy w razie nagłego wypadku. Grzyb powinien być pobrany ze zdrowej kultury, która wcześniej miała już dobre wyniki w produkcji napoju. Kawałek grzyba należy włożyć do szczelnego pojemnika wraz z 1/4 litra wywaru z kombuczy. Fermentacja będzie przebiegać dużo wolniej w lodówce i po 3-6 miesiącach skwaśniej niż jak ocet winny. Podczas pierwszego warzenia nowego grzyba, który spędził kilka miesięcy w chłodzie, zauważymy, że proces rozmnażania przebiega szybciej niż zazwyczaj.

Zdarza się, że kombucza zmęczy się reprodukcją lub będzie się powielała bardzo wolno. Chociaż grzyb będzie się wciąż rozmnażał, sam napój może stracić smak. W takim wypadku należy rozpocząć nową produkcję, stosując zieloną herbatę zamiast czarnej. Można także dołączyć do starszego grzyba młodszy, aby stymulował jego pracę.

Kombucza - napój alkoholowy?

W czasie warzenia kombuczy cukier ulega fermentacji i tworzy się alkohol, którego stężenie zależy od temperatury otoczenia i ilości dodanego cukru. Przy minimalnej ilości cukru (50 gramów) napój będzie zawierał 0,1% alkoholu po 14 dniach, a po 21 dniach 0,3%. Stosując większe ilości cukru (150 gramów) można osiągnąć 2% alkoholu po 14 dniach. W takiej sytuacji napój będzie jednak miał bardzo kwaśny smak i nie będzie się nadawał do picia. Przy zalecanej ilości cukru (80 gramów) i fermentacji 5- lub 10-dniowej można zagwarantować, że stężenie alkoholu będzie minimalne. Pastor Weidinger stwierdza, że kombucza zawiera maksymalnie 0,5% alkoholu i w rozsądnych ilościach może być podawana dzieciom i nastolatkom. Abstynenci chorzy na chorobę alkoholową nie muszą się obawiać stosowania kombuczy, a wręcz przeciwnie - picie

jej może pomóc w pozbyciu się nałogu. Podam tu fragment otrzymanego listu od pani M.T.: „Spróbowałam kombuczy z sokiem z czarnej porzeczki i jest ona doskonała! Nie potrzebuję już kieliszka alkoholu po powrocie z pracy w celu zrelaksowania. Kombucza działa dużo lepiej, a przy tym nie mam bólu głowy i śpię bez problemów”.

Czy można jeść kombucę?

Od czasu do czasu otrzymuję listy z pytaniem, czy kombucę można jeść. Osobiście uważam, że nie jest ona zbyt smaczna - twarda jak skóra i oślizgła, ale spożywanie jej nie jest szkodliwe. Tylko raz zetknąłem się z opisem jedzenia kombuczy; profesor Lindner, badacz niemiecki, zaobserwował, że śliska masa przesuwa się łatwo przez jelita i pomaga w szybszym trawieniu. Grzyb ma te same właściwości co napój z kombuczy, z tym, że w formie silnie skoncentrowanej. Sklepy ze zdrową żywnością sprzedają czasami wyciśnięty ekstrakt z kombuczy. Jeżeli można spożywać ekstrakt w skoncentrowanej formie, to dlaczego nie zjadać samego grzyba, jeżeli ktoś uważa go za smaczny?

Życie grzyba

Grzyb, fermentowany prawidłowo, w fermentacji ciągłej może przeżyć kilka miesięcy. Na jego powierzchni wciąż powstają nowe warstwy, podczas gdy od spodu stare warstwy obumierają. W fermentacji nieciągłej grzyb może posłużyć do 4 - 5 warzeń, dając za każdym razem nowy grzyb. Zadbany grzyb może być przekazywany z pokolenia na pokolenie, tak jak dzieje się to od tysięcy lat.

Kombucza dla diabetyków i podróżnych

W latach 20. badacze Wischofski i Hermann wyprodukowali kombucę w skoncentrowanej formie. Ich zamiarem było stworzenie czystego produktu o stałym stężeniu, potrzebnego do badań porównawczych. Produkt był znany pod nazwą „kombuchal” lub krople z kombuczy, był on opatentowany w Niemczech i dostępny w aptekach. Krople produkowano z płynnej kultury grzyba w destylacji beztlenowej. Krople miały skład podobny do normalnej kombuczy oprócz alkoholu i kwasu octowego. Wyniki badań zaprezentowane przez Klinikę Medyczną w Pradze wykazały ich pozytywne działanie na osoby w podeszłym wieku i cierpiące na miażdżycę.

Pomysł na wyciskanie kombuczy pochodzi od jej najstawniejszego badacza, dr Sklenara. Produkt nazwano „Krople Kombuczy D1” i był to homeopatyczny roztwór w stężeniu 1 do 10, dostępny także jako nalewka z kombuczy. To właśnie krople z kombuczy przysporzyły mu tyle sławy, która przetrwała długo po jego śmierci. Krople są bardzo poręczne i zalecane osobom udającym się w podróż, które nie mają zamiaru przerywać kuracji. Należy tutaj wspomnieć, że krople pomagają w chorobie lokomocyjnej. Producenci polecają dawkowanie od 15 do 20 kropli trzy razy dziennie dla dorosłych, wypijane wraz z wodą. Kro-

ple z kombuczy są szczególnie przydatne dla chorych cierpiących na cukrzycę, którzy obawiają się spożywania cukru w normalnym napoju z kombuczy. Diabetycy, pijący domowy wywar, powinni poczekać, aż zacznie on smakować bardziej kwaśno, co pozwoli ocenić, że ilość cukru się zmniejszyła.

Przechowywanie

Kombucza jest żywym napojem, mającym działanie zarówno zdrowotne, jak i energetyczne dla organizmu. Fermentacja przebiega szybciej w wyższych temperaturach i wolniej, gdy napój zostanie przelany do butelki i trzymany w lodówce. Gdy nic macie wystarczająco dużo miejsca w lodówce, przechowujcie napój w garażu lub innym chłodniejszym pomieszczeniu. Przechowywany napój może być bardziej kwaśny i nie odpowiadać każdemu, ale wciąż zdrowy. Kwaśniejszy napój jest często stosowany podczas diety odchudzającej. Przechowując butelki przez dłuższy czas należy zwrócić uwagę na ich zamknięcie, gdyż nagromadzony gaz może spowodować ich rozsadzenie. Kupna kombucza może mieć czasem kwaśniejszy smak, co jest pozytywnym sygnałem, że napój nie był konserwowany i wciąż jest żywy. Możliwe, że próbując po raz pierwszy kupnej kombuczy lub przefermentowanej, nie każdemu będzie odpowiadał jej charakterystyczny smak. Aby polepszyć jej walory smakowe, można przeprowadzać fermentację z użyciem różnych herbat lub ziół. W zależności od długości fermentacji płyn będzie przezroczysty lub mętny, ale po krótkim czasie fragmenty grzyba opadną na dno. Taki napój można precedzić, co nic jest jednak konieczne. Około 10 - 20% napoju należy zawsze zachować do rozpoczęcia nowego wywaru, a resztę przelać do butelek, nic dopełniając, aby gazy fermentacyjne nie wysadziły korka.

Dawkowanie

Kombucza jest wspaniałym produktem detoksykacyjnym i oczyszczającym organizm i, jak z większością tego typu środkami (np. post), może spowodować pewne nieprzyjemne reakcje, gdy stosuję się ją w za dużych ilościach. Picie kombuczy należy rozpoczynać od niewielkich dawek, powoli je zwiększając z każdym tygodniem. Trzy łyżki stołowe trzy razy dziennie na początek w zupełności wystarczą. Jeżeli cierpimy na jakąś poważną chorobę lub znaczne osłabienie organizmu, można zacząć od dawek Jeszcze mniejszych, np. jedna łyżka stołowa trzy razy dziennie.

Zaburzenia na początku stosowania kombuczy są dość częste i mogą to być: bóle głowy, nudności, zmęczenie, zawroty głowy, lekka biegunka lub zaparcie, wzdęcie. Reakcje te nie trwają nigdy dłużej niż jeden dzień do tygodnia, a wypijanie dodatkowej ilości wody spowoduje zmniejszenie chwilowych efektów ubocznych. Osoby chore, po zastosowaniu zbyt dużej dawki kombuczy, na początku zażywania mogą zaobserwować pogorszenie stanu zdrowia i powinny w takim przypadku skontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Ogólną zasadą jest rozpoczynanie kuracji od bardzo małych dawek, zwiększanie ich powoli i systematycznie lub przerwanie na jeden dzień w przypadku małej tolerancji napoju. Pozytywne efekty obserwowane są zazwyczaj najpierw w najbardziej osłabionych częściach organizmu, potem w mniej i tak dalej.

Pastor Weidinger wypróbował napój z kombuczy przez prawie 50 lat, między innymi z takich krajów, jak Formoza i Tajwan. A oto cytat: *„Wszystkie naturalne leki dają życie. Żywe organizmy podane naszemu żywemu ciału są przez nie absorbowane, przetwarzane i rozprowadzane wraz z krwią. Dlatego dla mnie, wypijanie czegoś jest nie tylko wlewaniem w siebie płynu, ale czymś więcej. Z jednej strony wywar staje się częścią mnie samego, z drugiej moje reakcje są zwykle inne od oczekiwanych. Po pierwsze kombucza działa na nasz umysł i odczucia. Będziemy się czuli szczęśliwi, zrelaksowani i zadowoleni, potem zareaguje świadomość - proces wchłaniania. Koncentrowanie się przyjdzie nam bez problemu, a także podejmowanie decyzji. Nasza pamięć się wyostrzy, kombucza zadziała na nasz umysł i inteligencję, aż w końcu zareaguje ciało. Dlaczego więc nie nauczyć się pić kombuczy właściwie? Każdy musi znaleźć swój własny sposób, tak jak każde ciało reaguje odmiennie na jej działanie. Podstawy zostały stworzone przez naszego Stwórcę. Wszystko, co robimy, różni się od tego, co robią inni ludzie, wiele może być podobne, ale nie wszystko takie same. Fakt ten staje się bardzo ważny, gdy musimy zdecydować, ile kombuczy mamy spożywać. Po skonsultowaniu się z lekarzem możemy wypijać około 1/8 litra po głównym posiłku, a cała reszta powinna być zorganizowana wokół tego rytmu”.*

Efekty

Uważam, że nic nie powinno być spożywane przez dłuższy czas, gdyż nasze ciało przyzwyczaja się do tego i produkt traci swoje dobroczynne właściwości. Badania na zwierzętach dowiodły, że podawanie im witamin od czasu do czasu jest bardziej skuteczne aniżeli podawanie ich ciągle. Jest to oczywiście również bardziej oszczędne. Przez wiele lat wypróbowałem wiele ziół, w tym oczywiście kombuczę, aby sprawdzić jej skutki uboczne. Po sześciu tygodniach picia 2 litrów kombuczy dziennie nie zaobserwowałem żadnych negatywnych efektów. W domach, gdzie pije się kombuczę cały czas, stosuje się tradycyjnie jedno- lub dwutygodniowe przerwy. Gdy przeżywają okresy stresu lub gdy panuje aktualnie jakiś wirus, wracają oni do picia kombuczy.

Jak długo powinno się pić kombuczę? Pastor Weidinger podaje, że otrzymał raz taki oto list: „Dostałem od przyjaciela kombuczę i rozpocząłem jej warzenie. Czy napój ten powinienem pić stale, czy też stosować przerwy? Jak mam utrzymać kulturę przy życiu, gdy jej nie używam?”. Pastor odpowiedział: *„Długość terapii zależy od motywów. Jeżeli zależy mi na utrzymaniu zdrowia, wypijam 1/8 litra, czyli około szklanki przez trzy tygodnie, najlepiej zaczynając przy*

pełni księżycą i kończąc tydzień przed nową pełnią. Gdy zależy mi na konkretnej terapii np.: kłopoty z trawieniem, wzmocnienie wątroby, reumatyzm, ogólne wzmocnienie ciała, proponowałbym wypijanie 1/2 litra, czyli około dwóch szklanek dziennie przez 3-6 miesięcy. Kurację można następnie przerwać na miesiąc i powrócić do niej ponownie. Picie kombuczy ciągle nie jest zalecane, gdyż należy dać ciału szansę na właściwe spożytkowanie dostarczanego środka. Po przerwie jej efekty będą silniejsze niż poprzednio”.

Nazywamy to teorią przerw, według której wielu ekspertów od stosowania kombuczy zaleca zaprzestanie kuracji, aby wzmocnić równowagę wewnętrznego organizmu.

Efekty uboczne

Kombucza warzona z czarną lub zieloną herbatą wzmocni ich działanie. Nie powinno nas więc dziwić, że dzieci po wypiciu jej wieczorem będą miały kłopoty z zasypianiem. Herbaty ziołowe należy stosować rozsądnie, nie dodając ich zbyt wiele do wywaru, lecz dobierając zgodnie z potrzebami naszego organizmu i stanami chorobowymi.

Właściwości kombuczy zmieniają się w zależności od słodkości wywaru. Jeżeli po określonym czasie będzie on nadal słodki, może to być spowodowane przegrzaniem kultury w transporcie lub wręcz na gazie. Słyszałem o kimś, kto podgrzewał kombuczę na gazie, aby kontrolować jej temperaturę.

Herbata (zielona, czarna, ziołowa itd.) jest integralną częścią napoju z kombuczy, co nie każdy dokładnie rozumie. Z mojego doświadczenia wiem, że negatywne efekty były zależne nie od samej kultury grzyba, ale od dodatków oraz procesu fermentacji. Zioła, herbata zielona i czarna ulegają przemianom w procesie fermentacji. Ich właściwości zostają wzmocnione i ulegają one łatwiejszemu wchłanianiu w organizmie. Błędem jest wierzyć, że zioła mogą nam tylko pomóc; stosowane niewłaściwie mogą powodować bardzo negatywne skutki. Ilość cukru, czas fermentacji, średnia temperatura fermentacji, czas i temperatura przechowywania po fermentacji w lodówce - wszystkie te czynniki mają swój wpływ na jakość napoju.

Setki ludzi kontaktowało się ze mną w sprawie warzenia kombuczy i tylko kilkoro z nich zaobserwowało negatywne efekty. **Oto przykłady:**

Zaparcia. Przy użyciu czarnej herbaty czas fermentacji był zbyt krótki i napój wciąż miał słodki smak. Czarna herbata może powodować zaparcia, dlatego polecam stosowanie mieszanki z malinowych liści, kwiatu czarnego bzu lub rdestu ptasiego.

Nadciśnienie. W tym przypadku zastosowano zieloną herbatę. Zasugerowałem używanie mieszanki z głogu i innych ziół, co odniosło pożądaný skutek.

Candida Albicans. W tych przypadkach kombucza została spożyta za szybko i w zbyt dużych dawkach.

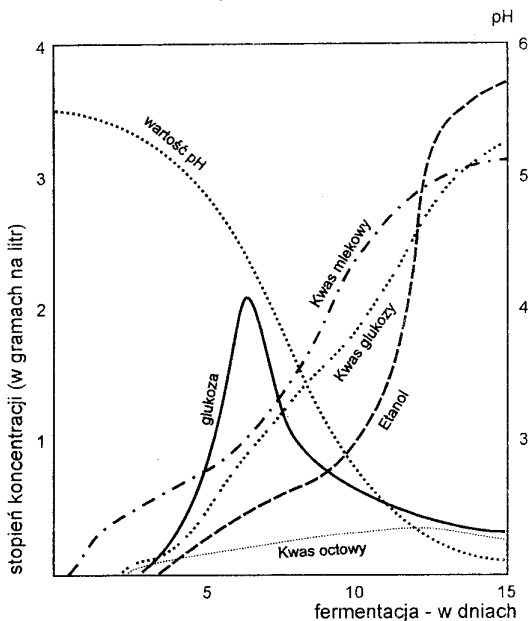
Pieczenie w okolicy serca i żołądka. Wszystkie te osoby piły kombuczę na pusty żołądek. Z pH od 3 do 3,5 kombucza może powodować pieczenie w okolicy serca. Jeżeli spostrzeżesz taką reakcję u siebie, staraj się zawsze zjeść coś przed wypiciem kombuczy.

Menopauza. Niektóre kobiety zaczęły miesiączkować regularnie po wypiciu kombuczy. Moją jedyną radą było, aby uważały, by nie zająć w ciążę. Oczywiście część z nich była bardzo zadowolona, że przestała już miesiączkować i nie miały ochoty do tego powracać. W tym wypadku pozostaje wybór: albo cieszyć się swoją młodością, albo przestać pić kombuczę.

Menstruacje. Część kobiet zaobserwowała u siebie silniejsze i dłuższe menstruacje. W tych przypadkach kobiety powinny zaprzestać picia kombuczy na tydzień przed spodziewaną menstruacją. Należy też rozważyć produkcję napoju z innych ziół niż herbata .

Krwawienie z nosa. Należy zaprzestać picia kombuczy na jakiś czas lub zmniejszyć dawkę. Niektórzy wierzą, że kombucza rozrzedza krew. Osoby stosujące leki działające w podobny sposób powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. Większość osób nie ma żadnych negatywnych reakcji związanych z picciem kombuczy. Niemniej jednak takie wypadki mogą mieć miejsce niezależnie od powodu.

Transformacja cukru



Wykres pokazuje, w jaki sposób cukier w wywarze z czarnej herbaty zmienia się, najpierw w glukozę, która następnie reagując z herbatą produkuje kwasy organiczne. W ten sposób tworzy się napój, który nie powinien być zbyt słodki. Czas trwania procesu przemiany zależy od temperatury otoczenia. (Badania te zostały przeprowadzone przez dr Jurgena Reissa i opublikowane w niemieckim czasopiśmie poświęconym żywieniu „Lebensmittelrundschau” w 1987 roku).

Przyglądając się przepisowi i ilości cukru, który należy dodać do kombuczy, wiele osób uważających na swoje zdrowie nie chce wie-

rzyć, że można dodać aż tyle „niezdrowego cukru”. Odpowiedzią jest - tak. Kultura kombuczy wymaga białego cukru, aby przeżyć i dobrze sfermentować. (Cukier brązowy nie działa tak dobrze). W czasie fermentacji cukier zmienia się w kwas mlekowy i alkohol. Gdy cukru będzie mniej niż 50 gramów, grzyb umrze z głodu.

Pastor Weidinger odpowiada na to pytanie w następujący sposób: „Cukier może powodować depresje i kłopoty z krążeniem. Jako środek służący do słodzenia został odrzucony przez nasze społeczeństwo już dawno. Wielu ekspertów uważa, że nadużywanie cukru ma wpływ na jakość krwi u człowieka, to z kolei może uszkodzić funkcje wątroby i wpłynąć na nasze samopoczucie. Co więc z używaniem cukru w napoju z kombuczy? Skoro cukier uległ całkowitej przemianie, nie ma żadnego powodu do obaw o jego negatywne działanie”.

Ostatnio ktoś (z puszką coca-coli w ręce) starał się mnie przekonać o negatywnym działaniu cukru w kombuczy. Trudno było mu uwierzyć, że w każdej coca-coli wypija on 7 łyżeczek cukru (nie sfermentowanego) i 32 mg kofeiny.

Miód zamiast cukru ?

Problem cukru pozostaje nadal kłopotliwy dla ludzi dbających o zdrowie. Faktem jest jednak, że kombucza potrzebuje cukru, aby przeżyć. Cukier fermentuje zmieniając się w zdrowe składniki. Miód może mieć szkodliwe działanie na grzyb i spowodować jego obumarcie. Cukier jest niezbędny do procesu trawienia samego grzyba. Dlatego też ilość cukru nie wpływa znacząco na smak napoju, gdy fermentacja zostanie zakończona. Idealną ilością jest 50-200 gramów cukru na litr, w zależności od przepisu. Jeżeli dodamy mniej niż 50 gramów, grzyb będzie głodował, dawka powyżej 200 gramów oznacza, że po fermentacji pozostanie zbyt duża ilość cukru, co może być problemem dla diabetyków, chorych na raka i cierpiących na dolegliwości przewodu pokarmowego.

Gdy przeprowadzałem próby z miodem kilka lat temu, grzyb szybko się zmęczył i w końcu obumarł. Pan Perko z Queensland przeprowadził jednak udane próby z zastosowaniem miodu zamiast cukru. Po przeprowadzeniu wielu doświadczeń z różnymi ziołami w produkcji kombuczy, rozpoczął on obecnie badania nad zawartością pyłków w miodzie i ich wpływem na działanie napoju z kombuczy. W swoich mieszankach rozmaitych ziół zawsze stosował kwiat czarnego bzu, który można używać do rozpoczęcia warzenia, i który daje wrażenie, że napój jest lekko gazowany. Pan Perko ma niezwykle wyczucie, jeżeli chodzi o dobór ziół i tworzenie nowych smaków kombuczy.

Jeżeli zdecydowaliście się stosować miód w produkcji kombuczy, bardzo istotne jest zachowanie stałej temperatury 28 stopni Celsjusza. Dlatego też wyniki eksperymentów w tropikalnym Queensland udawały się tak doskonale. Pani J. M. z Queensland stworzyła metodę, która daje bardzo dobre wyniki przy dłuższym stosowaniu - używa ona miodu w co drugim warzeniu na przemian z

cukrem. Fermentując obie kombucze równocześnie i mieszając je osiąga się wspaniale smakujący napój.

Wyniki obserwacji pana Billa Corrigan z Queensland, dotyczące warzenia kombuczy z miodem, są także niezwykle wartościowe: „*Mój racjonalny umysł nie mógł zaakceptować osadu dotyczącego stosowania miodu w wywarze, zwłaszcza biorąc pod uwagę, że cukier z buraków czy trzciny cukrowej wszedł do użycia nie aż tak dawno, a kombucza znana jest od stuleci. Jedyne kłopot z miodem był podczas chłodniejszych miesięcy roku. Gdy temperatura jest jednostajnie wysoka, nie ma żadnego problemu z produkcją napoju. Zielona herbata, którą zawsze używam wraz z ziołami, powinna być przestudzona zanim dodamy do niej miód. Powodem tego jest zachowanie wszystkich enzymów, które mogłyby być zniszczone w gorącym płynie. Ilość miodu na litr płynu nie powinna być mniejsza niż 4 łyżki stołowe, lub nawet więcej*”.

Bili stosuje świeże zioła z własnego ogrodu: kwiat czarnego bzu, mlecz, pokrzywę, które dodaje na 2-3 dni przed zakończeniem fermentacji. Butelki z kombucza przechowywał przez około dwa i pół miesiąca w piwnicy i był zachwycony z wyników, gdy okazało się, że z czasem napój nie kwaśniej, lecz nabiera lepszego, przyjemniejszego smaku. Aby stosować miód powinniśmy używać naczyń do kontrolowanej temperatury warzenia, zwłaszcza w chłodniejszym klimacie.

Ocet z kombuczy

Zdarza się, że zapomnimy o naczyniu z kombuczą i wywar będzie kontynuował fermentację przez dłuższy czas. Rezultatem tego będzie ocet z kombuczy, który można używać tak jak każdy inny ocet winny lub też może on posłużyć do oczyszczania grzyba kombuczy, który zapleśniał. Ocet z kombuczy można stosować jako swego rodzaju stymulator, gdy grzyb zmęczy się produkcją i rozmnażaniem.

Przechowywanie kombuczy

Jeżeli dbasz o swego grzyba prawidłowo, będzie ci on przynosił zdrowie i radość przez długi czas. Sam grzyb jest bardzo wytrzymałym, żywym organizmem. Jeżeli wyjeżdżasz na wakacje lub masz za dużo nowych grzybów, należy je przechowywać w lodówce we własnym płynie z fermentacji. Grzyb zapada w rodzaj hibernacji i nie rozmnaża się ani nie fermentuje. Pojemnik, w którym będziemy go przechowywać, należy zapełnić tylko do połowy, tak aby grzyb mógł oddychać. Przechowywany w ten sposób nie ulegnie uszkodzeniu przez około trzy miesiące.

Znawcy nie są zgodni co do tego, czy kombuczę można zamrażać. Dr Meixner twierdzi na przykład, że kryształki lodu mogą uszkodzić strukturę wewnętrzną grzyba. Osobiście nie widzę powodu do zamrażania kombuczy, skoro może ona spokojnie przetrwać przez dłuższy czas w lodówce.

Suszenie kombuczy. Suszenie kombuczy jest innym sposobem jej przechowywania, przydatnym zwłaszcza do wysyłki pocztowej. Suszony grzyb jest bardzo lekki i jego przesłanie nie jest drogie, a ponadto nie grozi nam przeciekanie paczki i uszkodzenie grzyba. Jednakże wysuszone kultury nie fermentują, jeżeli były przedtem przesuszone lub przegrzane. Najlepiej suszyć w temp. 33 stopni C. Temperatura wyższa od podanej, podobnie jak światło słoneczne, zniszczą kombuczę. Środki dehydracyjne, stosowane do suszenia owoców, nadają się również do suszenia kombuczy. **Rozpoczynanie warzenia z suchym grzybem.** Przy pierwszym warzeniu należy użyć podwójnej ilości herbaty i cukru przy mniejszej ilości wody - około 1/2 litra, oraz dodać kupnej kombuczy lub octu winnego. Przez pierwszy tydzień temperatura powinna wynosić od 23 do 28 stopni C. Wywar należy pozostawić do sfermentowania przez 15 dni tak, aż będzie on bardzo kwaśny. Do następnego warzenia należy użyć nowo powstałego grzyba i kontynuować normalną produkcję.

Przepis:

1/2 litra wody; 80 g cukru; 1 łyżka stołowa herbaty czarnej lub zielonej; 1 suszona kombucza

Należy dodać około 200 ml kupnego napoju z kombuczy. Jeśli nie mamy, to 1 łyżkę stołową octu winnego.

Inne kultury bakterii

Często jestem pytany, czy kombuczę można porównać z kefirem lub innymi kulturami bakterii. W przypadku kefiru czy jogurtu kultury te są stosowane do fermentacji mleka. Najbardziej popularny jest oczywiście jogurt, który rozpowszechniony jest od około pięćdziesięciu lat. Jogurt naturalny, bez owoców i dodatkowych smaków, może być z łatwością produkowany w domu. Mikroorganizmy w jogurcie (*Lactobacillus bulgaricus* i *streptococcus thermophilus*) fermentują mleko w ciągu trzech godzin w temperaturze 44 stopni C. Do jogurtu można dodać owoce według uznania. Często pytano mnie o kulturę imbirową używaną do produkcji piwa imbirowego. Obecnie producenci piwa imbirowego stosują drożdże piwne do fermentacji napoju (*Saccharomyces cerevisiae*).

Kefir jest kulturą bardziej zbliżoną do kombuczy, można do jego fermentacji używać zarówno mleka, jak i wody. Kefir pochodzi prawdopodobnie z Kaukazu. Kultura składa się z drobnych cząsteczek, które w dogodnych warunkach szybko się rozrastają. Fermentacja zabiera około 2-3 dni i, podobnie jak kombucza, kefir potrzebuje powietrza, aby żyć. Fermentację wspomaga się dodając rodzynki i daktylę, co dodatkowo polepsza smak kefiru. Kefir, znany też jako „japońskie kryształki” lub „kefir wodny”, używany jest do polepszania jakości wody, a tym samym zdrowia. Napój ten pomaga w detoksykacji organizmu i przywróceniu mu wewnętrznej równowagi bakteriologicznej. Dziennie zaleca

się spożywanie około litra kefiru.

Używanie nazwy „kombu” w Japonii jest raczej dezorientujące. „Kombucha” (cha oznacza herbatę) jest najprawdopodobniej herbatą zaparzaną z roślin morskich i nie ma nic wspólnego z kombuczą. Rozmawiając z Japończykiem na temat kombuczy zorientowałem się dopiero po jakimś czasie, że mówimy o dwóch różnych rzeczach.

DZIAŁANIE GRZYBA

Grzyb kombuczy - biologiczna fabryka

W dzisiejszych czasach stosujemy duże ilości środków konserwujących, gotujemy w mikrofalówkach i używamy innych metod przetwarzania pokarmu, które niszczą jego żywą energię. Dla naszego organizmu jest niezwykle ważne spożywanie żywych bakterii i mikroorganizmów. Bez tych małych mikrobiologicznych pomocników ani my, ani rośliny nie bylibyśmy w stanie przetrwać. Dla przykładu - w jednym gramie gleby ogrodniczej żyje przeciętnie 250 milionów bakterii. Wino i piwo nie istniałyby bez mikroorganizmów. Cudem jest, że udaje im się przetrwać w naszym świecie tak pełnym chemikaliów; muszą one radzić sobie z około 3000 dodatków do przetworów spożywczych w naszej codziennej diecie. Nie powinniśmy się dziwić, że pojawiają się wciąż nowe alergię i choroby, gdy nasze ciało styka się z taką ilością nowych substancji.

Pastor Weidinger mówi o kombuczy: *„Rozmnażanie nie następuje u kombuczy poprzez spory tak jak u zwykłych grzybów, gdyż kombucza jest porostem. Porosty są uznawane za najstarsze pożywienie i lekarstwo człowieka. Ta nadzwyczajna roślina powstała około 2,5 miliarda lat temu. Życie porostów rozpoczęło się w oceanie - glony po wyjściu z niego stały się zależne od innych organizmów, w tym przypadku grzybów. Stworzyły one jeden organizm współżyjący razem - porost. Tylko ta forma zapewniała im przeżycie. Algi zapewniały pożywienie i węglowodany, a grzyb był rezerwuarem wody i soli mineralnych.*

Istnieje przeszło 1600 rodzajów porostów, jedne z nich służą za pożywienie człowiekowi, a inne zwierzętom. Niektóre porosty, takie jak porost płucny czy mech irlandzki, służyły za lekarstwa, a porost dębowy do wyrobu perfum. Rośliny te są przestaniem od Boga przynoszącym nam siłę. Różnice pomiędzy nimi są nieraz bardzo duże, ale mają jedną wspólną cechę - kwasy porostowe. Kwasy są siłą witalną rośliny, zawierają minerały i pierwiastki śladowe. Gdzie są porosty, tam jest życie. Grzyb kombuczy jest nie tylko grzybem, ale symbiozą algi. Kombucza jest porostem, daje życie i podtrzymuje je. Dorosła kombucza tworzy galaretowatą, twardą membranę wielkości pojemnika, w którym się znajduje”.

Ekspert w sprawie grzybów, dr Meixner pisze, że najważniejszymi składnikami kombuczy są grzyby tropikalne: *Schizosaccharomyces pombe*, *Saccaromycodes ludwigii* i *Pichia jermantans*. Najważniejszą bakterią jest *Acetobacter*

xylinium, która tworzy śliską masę z celulozy w trakcie symbiozy. Bakterie i grzyby połączone są w herbacie umożliwiającej symbiozę.

Dr Helmut Golz wymienia pięć bakterii kombuczy w swojej książce *Healthy Beverage and Natural Remedy from the Far East (Zdrowy wywar i naturalne lekarstwo Dalekiego Wschodu)*: *Cetobacter xylinum*, *Acetobacter xylinoides*, *Gluconobacter bluconicum*, *Acetobacter aceti*, *Acetobacter pasteurianum*.

Z grzybów wymienia: *Schizosaccharomyces pombe* pochodzenia *Apiculatiis*, *Saccharomycodes ludwigii*, *Pichia fermentans*, *Mycoderma* pochodzenia *Torula*, *Schizosaccharomyces* (w przeciwieństwie do drożdży domowych, rozmnaża się przez podział poprzeczny - prawdopodobnie właśnie to jest powodem, dlaczego chorzy na *Candida albicans* mogą swobodnie pić kombuczę).

Kultury kombuczy nie są identyczne - czy jest jakaś prawdziwa kombucza?

Nie ma dokładnej odpowiedzi na to pytanie. Kombucza istniała na Ziemi od tysięcy lat. Grzyby były uprawiane w tradycyjnych kuchniach i zawierają różne bakterie. Najlepszym porównaniem będą jabłonie: Jest ich w sadzie dwadzieścia, która jest najlepsza? Pytanie to uzyska odpowiedź w czasie zbiorów. Niektóre drzewa będą miały jabłka słodkie, inne kwaśne, a jeszcze inne soczyste. Kontynuację może im zapewnić tylko jabłoń dająca najsmaczniejsze owoce. Pastor Weidinger tłumaczy tę selekcję w następujący sposób: „*Tylko najlepsze matki wśród zwierząt i roślin dadzą najlepsze potomstwo. Tylko największy i najdorodniejszy grzyb kombuczy będzie się w stanie rozmnożyć*”.

Badania nad pochodzeniem kombuczy wykazały, że kultura była hodowana w domowych kuchniach, w niesterylnych warunkach, przez przeszło dwa tysiące lat. Dzięki swojej wytrzymałości był on w stanie zachować swoje zdrowotne właściwości. Czy kultura hodowana w laboratorium przez 30-40 lat byłaby aż tak stała? W czasie warzenia kultura musi być utrzymywana w czystości, w przeciwnym razie narodzi się pleśń i grzyb umrze. Czasami zdarza się, że kultura zainfekowana nadal się rozmnaża, lecz napój z niej pochodzący nie ma już swoich dobroczynnych właściwości i nie będzie tak żywotny. Fermentację należy kontynuować tylko z najlepiej wyglądającym grzybem, czyli tym najzdrowszym. W razie „wypadku” należy umieścić kombuczę na jakiś czas w napoju pierwotnie otrzymanym, tak aby grzyb mógł odtworzyć brakującą bakterię.

Napoje można porównać tylko, gdy mamy do czynienia z takimi samymi warunkami warzenia:

- taki sam typ kultury
- taka sama herbata (czarna, zielona, ziołowa itd.)
- taka sama ilość cukru
- taki sam czas fermentacji

- podobna temperatura fermentacji
- taki sam okres przechowywania po głównej fermentacji w lodówce (gdyż w tym czasie napój również fermentuje).

Zmiany któregoś z warunków mogą mieć znaczący wpływ na smak i jakość napoju. Różne kombinacje mogą być nieco trudne dla początkujących, najważniejszą zasadą jest jednak kontynuowanie warzenia z najlepszymi okazami kombuczy. Grzyb, który nie pracuje prawidłowo, powinien być wyrzucony. Sprzedawanie czy rozdawanie kombuczy wymaga zaufania, mogą być w tym pomocne specjalizujące się w sprzedaży kombuczy organizacje.

Termin „cudowne remedium”, który słyszę nieraz na temat kombuczy, ustunkowuje mnie bardzo sceptycznie. Podobnie, jak nie ma tylko jednej przyczyny choroby, tak też nie może istnieć uniwersalne na nią lekarstwo. Wszyscy zgadzają się, że kombucza pomaga w procesie trawiennym i wprowadza równowagę w organizmie. „*Jesteś tym, co jesz*” - mówi stare przysłowie. Hipokrates powiedział, że śmierć siedzi w naszym brzuchu, i wiązał wiele dolegliwości z problemami trawiennymi. Zdaniem ekspertów, wyleczenie flory bakteryjnej jelit jest pierwszym i zasadniczym krokiem w zapobieganiu chorobom. W medycynie ludowej stosowanie kombuczy dawało tak dobre rezultaty, że nazywano ją cudowną lub magiczną.

Fermentacja kwasu mlekowego

Nazwa „fermentacja kwasu mlekowego” nie brzmi zbyt zachęcająco, aczkolwiek produkty tej przemiany są bardzo popularne i zdrowe. Co zrobilibyśmy bez wina, piwa czy sera w naszym codziennym jadłospisie? Fermentacja kwasu mlekowego jest między innymi odpowiedzialna za powstawanie kiszonek, np. kapusty kiszzonej. Znany kapitan Cook zawsze zabierał ze sobą kiszoną kapustę na wyprawę, gdyż w tamtych czasach był to jedyny sposób na zachowanie witamin. Bez niezbędnej dla organizmu witaminy C (około 20 mg w 100 g kapusty kiszzonej) żeglarze chorowali na skorbut. Dzisiaj do kiszenia kapusty stosuje się sól, lecz dawniej używano ziół i przypraw, takich jak jałowiec, nasiona musztardy i tymianku, zamiast soli. Aby zapobiec brakom wapnia, dodawano do kapusty mączki ze skorupki jajek.

Trzy tysiące lat temu zanotowano, że warzony ocet działa wzmacniająco na robotników. „*Przyjdź tutaj, zjedz swój chleb i wypij octowego napoju*” (Biblia, Księga Rut 2,14). Rolnik Boas zapraszał tymi słowami Rut do stołu i do zostania jego żoną. Korzyści z kwasu mlekowego były dobrze znane już w starożytności.

Chleb z kwaśnego ciasta jest głównym pożywieniem w wielu krajach świata. Chleb ten jest dłużej świeży i łatwiejszy do strawienia. Odbyłem kiedyś interesującą rozmowę z kobietą Maon, której tłumaczyłem, jak pić kombucę i co to jest. Ona zapytała mnie, czy jest to podobne do „rośliny chlebowej” (*R'ewa'n'a*

P'arawa). Zdziwiło mnie, że w tej części świata fermentowany chleb był znany i stosowany. R'ewa'n'a P'arawa był przekazywany z pokolenia na pokolenie jako dar religijny. Chleb robiono z korzeni paproci i zapewniał on ludziom zdrowie oraz siłę.

Fermentacja kombuczy jest fermentacją kwasu mlekowego. Istnieją dwa kwasy mlekowe: jeden „L(+) kwas mlekowy” i drugi „D(-) kwas mlekowy”. Kwas mlekowy (+), zawarty w kombuczy, działa oczyszczająco i detoksykacyjnie, wzmacniając ciało.

Inne produkty metabolizmu herbaty i cukru w czasie fermentacji to: kwas octowy, kwasy glukozy, kwas węglowy, kwas foliowy, witaminy B 1, B2, B3, B6, B 12 oraz wiele enzymów. Niektóre z kwasów mają właściwości antybakteryjne, a bakteria *acidic acid* jest wrogiem gronkowca i diplococci.

Pożywienie kwasowe i zasadowe

Pokarmy dzielą się na zasadowe i kwasowe. Podział ten odnosi się do faktu, że jedne z nich mają te właśnie właściwości, a drugie prowokują taką reakcję w organizmie. Zjawisko to staje się często przyczyną nieporozumień. Na przykład cytryna jest bardzo kwaśna, o pH 1.9, ale po spożyciu zwiększa zasadowość organizmu. Jeżeli chcecie zmienić pH swego ciała, nie trzeba koniecznie wiedzieć, jakie jest pH danego produktu, lecz jaką reakcję prowokuje. Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, proponuję książkę Hermana Aihara *Acid and Alkaline (Kwasy i zasady)*. Badania czeskie i rosyjskie na ten temat są niezwykle ciekawe. Woda jest w nich dzielona na „żywą wodę” i „martwą wodę”. Przepływ prądu może zmienić pH wody z pH 7 na kwaśny (pH 4) lub zasadowy (pH 10). Tak zmieniona woda, zgodnie z raportami, była stosowana przy rozmaitych schorzeniach z bardzo dobrymi rezultatami. Badania zostały oparte na fakcie, że rośliny kwitną tylko przy specyficznym pH wody. Badania te wykazały również, że podobnie jest w przypadku niektórych chorób i zmiana pH krwi powinna je leczyć. W przypadku raka zmiana pH krwi dzięki aktywnej wodzie na 7.4 nie zapewnia „żywnej gleby” dla rozwoju komórek rakowych i przypuszczalnie hamuje ich rozwój. Rosjanie, przeprowadzając swoje badania, zanotowali około 500 przypadków wyleczenia dzięki tej terapii. Z drugiej strony wiadomo, że nie wszystkie schorzenia poddają się powyżej opisanemu leczeniu. Produkcja tej wody jest stosunkowo prosta, a ostatnio udało mi się spotkać z ludźmi z Czech, którzy zachwalali działanie aktywnej wody. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w mojej książce *Water Medicine (Leczenie wodą)*.

PH kombuczy

Poziom pH w kombuczy jest bardzo ważny i pytania na ten temat padają dość często. Reakcja kombuczy z pH pokarmów, które spożywamy, i ich oddziaływanie na nasz organizm jest niezwykle skomplikowane. Sfermentowana kombucza, w momencie gdy smakuje jak jabłecznik, ma pH około 3.0, a biorąc

pod uwagę różne ilości cukru i rodzaje herbaty może się on wahać od 2.8 do 4.0. Skala pH wynosi od 0 do 14 i pokazuje czy dana substancja jest zasadowa czy kwaśna. Nie zanieczyszczony deszcz ma neutralne pH około 7.0, sok cytrynowy - 2.0, truskawki - 3.3, maliny - 3.4, ziemniaki - 5.8, a sól - 7.0. Świadomość działania pH na nasz organizm i jego metabolizm często wprowadza niepewność i powoduje błędne wnioski. Pewna kobieta ze wschodniej Australii napisała do mnie, że: „kombucza nie może mieć dobrego działania na artretyzm, skoro ma ona pH 3.0”. Jest to bardzo częsty błąd, gdyż kwaśne potrawy nie zawsze tworzą kwaśne środowisko w organizmie. Kombucza pomaga wytworzyć równowagę pH w ciele .

Inna osoba, w obawie o właściwe pH swego ciała, badała codziennie pH moczu, aby dostosować menu do jego potrzeb. Kombucza w tym przypadku musiała zostać odstawiona, gdyż jej pH nie odpowiadało „potrzebom” organizmu.

Co to oznacza, gdy mówimy o kwasowości ciała? W naszym ciele jest wiele płynów ustrojowych o specyficznym pH i właściwościach. W przewodzie pokarmowym na przykład ślina ma pH 7.1, soki trawienne żołądka 1.5, a enzymy trzustki 8.8. Niezależnie od tych różnic krew zachowuje stałe pH 7.4, chociaż z wiekiem pH zmienia się nieznacznie na bardziej zasadowe. Radykalne zmiany w pH krwi mogłyby prowadzić do dramatycznych następstw. PH krwi równe 7.7 może powodować konwulsje nerwowe, natomiast niższe od 6.95 powoduje utratę świadomości lub nawet śmierć. Niektórzy badacze ustalają pH 7.56 jako sprzyjające rozwojowi raka. Należy przy tym pamiętać, że kwaśne potrawy (pH mniejsze niż 7.0) działają na organizm zasadowo.

CIEKAWSZE PRZEPISY NA KOMBUCZĘ

Jaki jest najlepszy rodzaj herbaty?

Często spotykam się z pytaniami, jaka jest najlepsza herbata do fermentacji kombuczy. W krajach Dalekiego Wschodu, skąd kombucza pochodzi, stosowano tylko zieloną herbatę. W Rosji i krajach niemieckich używa się głównie czarnej herbaty. Herbata jest najpopularniejszym napojem na świecie, a nie piwo czy coca-cola, jak wierzą niektórzy. Oprócz czarnej i zielonej herbaty jest jeszcze, w połowie sfermentowana, herbata Oolong (czerwona). Źródłem wszystkich herbat na rynku jest krzew herbaty *Camellia sinensis*. Wszystkie herbaty, znane pod takimi nazwami jak: angielska śniadaniowa czy rosyjska itd., są czarnymi, fermentowanymi herbatami. Niektórzy producenci dodają innych ziół do swoich mieszanek, np. herbata „Earl grey” powstaje przez domieszanie do czarnej herbaty ziela bergamotki. Większość ludzi na Zachodzie pije raczej czarną herbatę lub Oolong zamiast zielonej, prawdopodobnie ze względu na jej mocny smak. Herbata ma działanie stymulujące i orzeźwiające na wiele osób, zielona herbata działa jednak dłużej, chociaż nieco wolniej. Kofeina stymuluje centralny układ nerwowy, pracę płuc i serca, a także przyspie-

sza pracę nerek.

W ostatnich czasach często pojawiają się artykuły na temat antynowotworowego oddziaływania zielonej herbaty. Robert E. Willner, autor *The Cancer Solution*, wspomina o niej, jako o potencjalnym źródle substancji antynowotworowych. Zielona herbata zawiera związek chemiczny o nazwie „Epigallocatechin gallate” (EGCG), który to hamuje rozwój raka i obniża poziom cholesterolu. „Zielona herbata daje zdrowie i długowieczność” - brzmi stare buddyjskie przysłowie.

Japończycy piją nie tylko samą herbatę, lecz zjadają również liście, które pozostały po zaparzeniu, wykorzystując w ten sposób witaminy i elementy w nich zawarte, a które normalnie wyrzucamy. Profesor Kazutami Kuwano z Koledżu Kasei Gakuin zajmował się badaniami „herbacianego pożywienia” przez dłuższy czas. Według niego witaminy A i E, zawarte w zielonej herbacie, nie są wchłaniane przez nasz organizm w napoju, gdyż są one rozpuszczalne tylko w tłuszczu. Wapno, żelazo i witamina C jest wchłaniana tylko w 50% z napoju w porównaniu z ich spożyciem z zaparzonych liści. Aby przygotować trzy filiżanki zielonej herbaty, potrzeba około sześciu gramów liści, czyli jedną łyżeczkę; ilość ta zawiera 50% naszego dziennego zapotrzebowania na witaminę E i 20% zapotrzebowania na witaminę A, oczywiście przy zjedzeniu liści. Wartość lecznicza zielonej herbaty zależy od jakości wysuszonych liści, tego, gdzie rosły i czy zbierano tylko młode listki czy również stare. Jakość herbaty, tak jak wszystkich ziół, zależy także od warunków i długości przechowywania.

Dodając do kombuczy zioła i mieszając herbaty osiągamy tysiące smaków o tysiącach właściwości. Proces fermentacji zwiększa działanie substancji zawartych w użytych mieszankach. Do fermentacji kombuczy stosujemy zwykle słabą herbatę, lecz osoby podatne na działanie czarnej herbaty będą odczuwały jej efekty już przy takim zaparzeniu. Warto przeprowadzać własne eksperymenty z innymi ziołami, ale należy pamiętać o stosowaniu właściwych ziół. Niektóre z nich są szkodliwe dla kombuczy, zwłaszcza te, które zawierają substancje oleiste i które mogą odciąć dopływ powietrza do grzyba, rozpościerając się na powierzchni naczyń. Ilość mieszanki ziołowej powinna być dwa razy większa, niż przy użyciu czarnej herbaty, np. około dwie kopiate łyżeczki do herbaty (10 gramów) na 1 litr wody.

Jakie są najlepsze zioła do fermentacji kombuczy?

Popularne zioła świetnie się do tego nadają: liście maliny, Waleriana, mlecz, liście truskawek, kwiat czarnego bzu, liście czarnej porzeczki, pokrzywa. Początkującym zalecam jednak stosowanie ziół, które nie rosną blisko przy ziemi, gdyż mogą zawierać większe ilości bakterii i powodować pleśnienie grzyba kombuczy. Krwawnik może być używany tylko w ilości 20% całej mieszanki ze względu na dużą zawartość substancji oleistych. Mieszanka krwawnika, mle-

czu, pokrzywy, czarnego bzu i liści malin, wszystkie w równych proporcjach, jest bardzo zdrowa i doskonale smakuje.

Należy tu podkreślić jedną rzecz, a mianowicie: wartość lecznicza ziół zależy od wielu czynników, m.in. od tego, jak były suszone i przechowywane. Nasz grzyb kombuczy powinien być także w doskonałej kondycji, aby przeprowadzić proces fermentacji należycie, zwłaszcza z herbatami ziołowymi. W moim ogrodzie rośnie wiele ziół i jestem przekonany, że własne zioła są najlepsze, gdyż możemy zagwarantować ich świeżość. Po nowym zbiorze należy się pozbyć stałych ziół. Jeżeli ktoś chce osiągnąć dobre wyniki w warzeniu kombuczy z ziołami, musi wiedzieć, kiedy zostały one zebrane. Kora i korzenie 'mogą być z reguły przechowywane nieco dłużej niż liście i owoce.

Należy również zwrócić uwagę na czas zbioru ziół; niektóre z nich muszą być zrywane o świcie, a inne o zachodzie słońca. Większość korzeni powinno być zbieranych w czasie zimowej wegetacji roślin, a tylko niewiele z nich latem. Korzenie należy suszyć bardzo szybko, aby uniknąć pleśni, która mogłaby w konsekwencji uszkodzić kombuczę. Ziół nie należy suszyć w wysokich temperaturach ani na słońcu. Wszystkie te czynniki są istotne w procesie przygotowania ziół i osoby, które nie mają zbyt wielkich sukcesów w fermentacji kombuczy z ziołami, nie powinny twierdzić, że medycyna naturalna jest nieefektywna.

Większość ksiązek na rynku, na temat uprawy i zbioru ziół, opiera się na doświadczeniach naszych przodków. Odziedziczyliśmy wiedzę o zdrowiu z czasów, gdy nie było jeszcze zakładów farmaceutycznych zajmujących się ekstrakcją substancji czynnych z roślin i sprzedających je w postaci leków. Wiedza ta powstawała, na bazie sukcesów współpracy z naturą, przez wiele wieków. Jeżeli tego zabraknie, będziemy musieli posługiwać się metodą prób i błędów oraz przeprowadzać długotrwałe eksperymenty. Czy eksperymenty z lekami chemicznymi i skoncentrowanymi przyniosą nam pożądane efekty - czas pokaże.

Mieszanki ziołowe

Wiele mieszanek ziołowych jest godnych stosowania i każda z nich ma swoje właściwości lecznicze, np. odchudzające, pomagające w zasypianiu, przeciw astmie. Zwykle zaleca się przerwanie określonej terapii po kilku tygodniach, aby dać organizmowi możliwość regeneracji i nabrania wrażliwości na dane zioła, a także aby uniknąć skutków ubocznych. Przygotowując własne mieszanki ziołowe należy zwrócić uwagę na następujące punkty:

Czy jest to mieszanka dla ogólnie dobrego samopoczucia?

W tym przypadku dobry smak jest najbardziej istotny. Zielona i czarna herbata może być wymieszana z każdą inną, zgodnie ze smakiem: czarną porzeczką, dziką różą, maliną (liśćmi i owocami), cytryną, owocami tropikalnymi itd.

Czy herbata będzie ci służyć?

Gdy cierpisz na zaparcia, stosowanie mięty będzie dla ciebie szkodliwe. Zielona i czarna herbata może wpłynąć na ciśnienie tętnicze. Jeżeli nie czujesz się zbyt dobrze po wypiciu herbaty, stosuj inne mieszanki.

Czy jest to mieszanka na konkretną dolegliwość?

Wszystkie składniki mieszanki powinny być odpowiednio dobrane do lecznej dolegliwości. Liczba umieszczona w nawiasie, po nazwie zioła, odpowiada ilości danego składnika w mieszance, np. (1) = 1 część (np. 1 łyżeczka).

Oto kilka z moich mieszanek:

ASTMA: Mieszanka A: dziurawiec (1), korzeń waleriany (1), melisa (2), korzeń dzięgla (1), korzeń kuklika (1).

Mieszanka B: tymianek (1), kwiat czarnego bzu (1-2), melisa (1), korzeń prawoślazu lekarskiego (1), korzeń kuklika (1).

Mieszanka C: dziewanna (1), babka lekarska (1), korzeń kuklika (1).

BEZSENNOŚĆ: dziurawiec (1-2), korzeń waleriany (1-2), melisa (1), kwiat pasji (1-2), chmiel (1).

ODCHUDZANIE: przywrotnik (1), dzięgiel (1), nagietek (1-2), kora szakłaka (1), korzeń kuklika (1-2).

ZAPALENIE PĘCZERZA: nagietek lekarski (1), skrzyp (1).

Podając inne przepisy na mieszanki ziołowe, ich proporcje względem czarnej lub zielonej herbaty będą umieszczane w nawiasach, np. (1-4) oznacza, że herbata powinna być jedną z czterech użytych proporcji, tzn. jedna łyżeczka czarnej lub zielonej herbaty i trzy łyżeczki ziół. W przypadku korzeni i kory, stosowanych jako zioła, należy wziąć pod uwagę ich wagę i czas potrzebny do prawidłowego zaparzenia.

Babka lekarska (*Plantago lanceolata*): stosowana przy infekcjach układu oddechowego, katarze, usuwa wydzieliny z oskrzeli i płuc, działa wzmacniająco, zawiera krzemionkę, stosowana również zewnętrznie przy opatrywaniu ran (1-2).

Berberys pospolity (*Berberis wigeris*): jest dobrym środkiem na dolegliwości żołądkowe, kłopoty z wątrobą i nerkami, chroniczne zaparcia, ma właściwości moczopędne (1-4).

Borówka czarna (*Yaccinum Myrtilius*): należy ją stosować z dużą ostrożnością i przez krótki czas, stosowana także jako napar (1-3).

Dziewanna (*Yerbascum densiflorum*): stosowana przy chorobach płuc, bronchicie, napaleniu gardła; działa oczyszczające i wykrztuśnie na układ oddechowy (1-2).

Dzięgiel (*Archangelica*): jeden z ważniejszych środków wzmacniających, działa stymulujące i wiatropędnie (1-4).

Dziurawiec (*Hypericum perforatum*): stosowany przy nadmiernej pobudliwości nerwowej, depresji, kłopotach hormonalnych, zewnętrznie pomocny przy

leczeniu ran i skaleczeń, reumatyzmu i bólów w plecach (1-4).

Gencjana (*Gentiana lutea*): środek wzmacniający organizm, wspomaga trawienie (1-5).

Głóg (*Crataegus oxyacantha*): wspomaga układ krążenia, stymuluje dopływ tlenu do mięśnia sercowego, reguluje ciśnienie krwi i akcję serca (1-2).

Jasnota biała (*Lamium album*): pomocna przy dolegliwościach menstruacyjnych oraz chorobach kobiecych, stosowana zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, pomocna przy leczeniu zapalenia pęcherza moczowego (1-2).

Kora dębu (*Quercus robur*): stosowana przy hemoroidach, wrzodach nóg, potliwości stóp, odmrożeniach (1-3).

Kora wierzby (*Salix alba*): obniża gorączkę i uśmierza ból, stosowana przy reumatyzmie, zapaleniach, krwawieniach wewnętrznych, może być używana do płukania gardła przy zapaleniu migdałów (1-3).

Korzeń waleriany (*Yaleriana officinalis*): zwykle używany przy bezsenności i wzmożonej nerwowości (1-5).

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*): pomaga przy krwawieniach, hemoroidach, dolegliwościach menstruacyjnych, poprawia krążenie krwi (1-4).

Kuklik (*Geum urbanum*): stosowany przy astmie i otyłości, wspomaga procesy trawienia, wzmacnia organizm (1-3).

Kwiat czarnego bzu (*Sambucur, nigra*): wspaniałe lekarstwo na wiosenne przeziębienia, działa lekko przeczyszczające (1-1).

Liście maliny (*Rubus idaeus*): pomocne przy biegunkach, stosowane do płukania ust (1-1).

Mięta (*Mentha pip.*): używana przy dolegliwościach żołądkowych, lekko dezynfekująca, wspomaga wydzielanie żółci, działa przeciw-wymiotnie, uspokajająco, stosowana przy kolkach (1-5).

Mlecze (*Taraxacum officinalis*): stymuluje funkcje wątroby i woreczka żółciowego. Stosowany we wszystkich dolegliwościach trawiennych oraz reumatyzmie (1-3).

Nagietek (*Calendula officinalis*): wzmacnia żyły, szczególnie przy schorzeniach, takich jak żylaki, przeciwzapalny, działający zwłaszcza na układ limfatyczny, reguluje menstruacje, oczyszcza krew i może działać jako lekki środek przeczyszczający (1-3).

Nasiona kopru (*Foeniculum vulgare*): stosowane u dzieci przy biegunce i wzdęciach; mieszane z innymi odpowiednimi ziołami pomagają przy chorobach układu oddechowego i trawiennego. Używane przy bronchicie i kolkach brzusznych (1-6).

Nawłóć (*Solidago yirgaurea*): przydatna przy chronicznych dolegliwościach nerek i pęcherza moczowego, działa moczopędnie, stymuluje przepływ krwi do nerek i nóg (1-2).

Podbiał (*Tussilago farfara*): środek wykrztuśny przy kaszlu i astmie (1-3).

Pokrzywa (*Urtica dioica*): działa na układ moczowy i choroby skóry, pomocna przy reumatyzmie, gdyż obniża poziom kwasowości organizmu (1-3).

Prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*): działa przeciwzapalnie na układ trawienny i oddechowy (1-3).

Przetacznik (*Yeronica officinalis*): oczyszcza krew, reguluje menstruację, działa wzmacniająco i uspokajająco na system nerwowy.

Przytulia wiosenna (*Gallium verum*): oczyszcza nerki, wątrobę i trzustkę, wzmacnia układ limfatyczny i pomaga w leczeniu guzów nowotworowych (1-3).

Rumianek (*Matricaria chamomilla*): działa moczopędnie i uspokajająco, przydatny przy bólach neuralgicznych, dolegliwościach żołądkowych i jelitowych (1-4).

Rzepik (*Agrimonia eupatoria*): gorzkawy, o smaku toniku, wzmacniający. Działa ściągające na przewód pokarmowo-jelitowy. Przydatny przy leczeniu biegunek, a także chorobach wątroby. Dodatkowo działający uśmierzająco na kaszel, bronchit, zapalenie gardła, wzmacnia system odpornościowy organizmu (1-3).

Serdecznik (*Leonurus Cardiaca*): działa antyspastycznie na serce, stosowany przy wzmożonej nerwowości, spowodowanej nadczynnością tarczycy, wspiera środek wzmacniający dla karmiących matek (1-3).

Skrzyp (*Equisetum arvense*): stosowany przy wszelkich dolegliwościach układu moczowego (1-2).

Szałak (*Rhamnus Frangulata*): lekki środek przeczyszczający, a także mogący wywołać menstruację (1-4).

Szałwia (*Salvia officinalis*): oczyszcza krew, przeciwdziała poceniu się, pomaga przy chorobach tarczycy, dolegliwościach menstruacyjnych i menopauzie, stosowana przy zapaleniach gardła i migdałów (1-4).

Tasznik pospolity (*Capsella bursa pastoris*): reguluje ciśnienie krwi, stosowany przy nadmiernych krwawieniach menstruacyjnych, krwawieniach z nosa lub ust (1-3).

Czy zioła mogą mieć negatywne działanie?

Nieodpowiednie dawkowanie ziół może zmienić ich właściwości z leku na truciznę. Zbyt duże dawki ziół mogą mieć bardzo zły wpływ na układ trawienny, wątrobę i nerki. Silne zioła powinny być stosowane pod okiem doświadczonego lekarza lub zielarza i tylko w przypadku rzeczywistej dolegliwości. Jeżeli jesteś zdrowy, pij nieszkodliwe, słabe herbatki ziołowe, ciesząc się ich smakiem. Ilość spożytych ziół w określonym przedziale czasu jest także bardzo istotna.

Doskonałym przykładem na mieszankę skomponowaną z wielu ziół leczniczych o silnym i szerokim spektrum działania są zioła szwedzkie. Ostatnio na ich temat pojawiło się wiele nieodpowiedzialnych publikacji, zalecając zażywa-

nie ziół codziennie, jako środek zapobiegający chorobom, tymczasem spożywanie ich przez dłuższy czas może być bardzo szkodliwe. Osobiście stosuję szwedzkie zioła pięć do dziesięciu razy w roku i uważam je za wspaniałe lekarstwo, przestrzegam jednak przed używaniem ich codziennie.

Wiadomo, że lepiej zapobiegać chorobom, niż je leczyć i tutaj zaczyna się problem dla wielu osób. Aby zapobiec chorobie stosują oni silne zioła lecznicze, które mają nie dopuścić do zapadnięcia na daną chorobę. Podejście to nie jest zbyt mądre, gdyż wiele ziół, branych jako środek zapobiegający chorobie przez dłuższy czas, może okazać się szkodliwe. Typowym przykładem jest żywokost (*Symphytum officinale*). To silne zioło, stosowane przy złamaniach, trudno gojących się ranach, wrzodach żył, powinno być używane tylko zewnętrznie, a stosowanie go wewnętrznie, jako środka zapobiegającego potencjalnej dolegliwości, może być niebezpieczne. Rumianek i mięta mogą także mieć niekorzystne działanie, gdy stosujemy je zbyt często lub w zbyt dużych ilościach. Ostatnio spotkałem kobietę, która narzekała na chroniczne zaparcia. Po krótkiej rozmowie okazało się, że miała ona zwyczaj wypijania codziennie herbaty z rumianku i mięty. Jej dolegliwości minęły natychmiast, gdy zaprzestała picia obu tych ziół.

Chorobie można zapobiec prowadząc zrównoważony tryb życia. Odpowiedni pokarm jest jednym z trzech najważniejszych składników zdrowego życia. Kombucza, jako znany środek wspomagający trawienie, może być tutaj bardzo pomocna. Kombucza wzmacnia organizm i jego system immunologiczny, stając się w ten sposób istotnym składnikiem codziennej diety.

Zioła wzmacniające powinny być brane rano, a uspokajające wieczorem, np. czarna, zielona i rozmarynowa herbata powinna być pita rano, a dziurawiec, rumianek i waleriana wieczorem. Więcej informacji można znaleźć w książce *Herbat Remedies - Harmful and Beneficial Effects (Leki ziołowe - ich korzystne i szkodliwe działanie)* prof. S. Teleolgy i dr A. S. Czechowicza.

Kombucza jako towar

Jak wiadomo, kombucza jest obecnie dostępna w sklepach, gdyż wiele osób nie ma ochoty zajmować się jej warzeniem w domu i woli kupić gotowy napój. Znalazienie dobrego kupnego napoju nie zawsze jest łatwe. Kupując kombuczę, mamy do czynienia z substancją wciąż aktywną, jej fermentacja trwa nadal i smak może się zmieniać. Firma „The Pool of Life” z Wielkiej Brytanii opracowała metodę produkcji kombuczy, która smakuje dobrze i naturalnie, przypominając lekkie wino. Istnieje możliwość, że dwie butelki o takiej samej etykiecie, będą miały nieco inny smak, w zależności od tego, jak długo i w jakiej temperaturze były przechowywane. Ludzie, którzy spróbują po raz pierwszy kombuczy zbyt długo przechowywanej i smakującej kwaśno, mogą już nigdy nie zdecydować się na ponowną próbę i nigdy nie odkryć, że kombucza jest

przepyszny napojem. Zmiana smaku oznacza z drugiej strony, że żadne środki konserwujące nie zostały dodane do kombuczy. Większość kupowanych napojów z kombuczy jest opartych na czarnej lub zielonej herbacie. W Europie jest kilku producentów, którzy produkują jedną, standardową wersję kombuczy, a w Niemczech wytwarza się wyciskany ekstrakt z kombuczy. W Australii znam tylko jednego producenta, który zajmuje się wytwarzaniem kombuczy z dodatkami ziołowymi. Herbaty ziołowe przedłużają okres przydatności do spożycia napoju, a także posiadają właściwości ziół leczniczych w nich zawartych. Metoda ta została rozwinięta przez pana Perko z Centrum Kombuczy w Queensland w Australii. Fryzjerzy w Australii mogą stosować teraz szampon z kombuczy, który daje znakomite efekty: „*Po umyciu włosów normalnym szamponem musimy zawsze nałożyć odżywkę, szampon z kombuczy nadaje włosom blasku i miękkości bez użycia odżywki*” mówi Karen z Herbacraft Gypsy Rose. To ona właśnie przysłała mi wypowiedzi swoich klientek: „*Ich włosy rosły tam, gdzie przedtem ich brakowało, chociaż nie piją herbaty z kombuczy, a tylko stosują szampon*”. „*Jej włosy powróciły do dawnego koloru. Kolor zaczął się zmieniać pod działaniem szamponu i klientka zdecydowała się pić również napój z kombuczy. Wniosek z tego, że kombucza działa także zewnątrz, wpływając na stan zdrowia włosów*”. Inne zioła, które Karen dodaje do szamponu z kombuczy, są tajemnicą zawodową.

Leczenie naturalne nie jest medycyną symptomów, stosującą określone lekarstwo na ich zwalczenie. Naturalne leczenie jest leczeniem samego siebie. Gdy człowiek staje się częścią natury i leczy się w harmonii z nią, stosując jej środki, możemy wtedy mówić o w pełni naturalnym procesie leczenia. Pastor Weidinger, który zgodził się, abym korzystał z jego wielu publikacji, pisze:

„*Chciałbym podkreślić, że nie uważam kombuczy za produkt handlowy, lecz do wyrobu domowego. Zachęcam do domowego wyrobu kombuczy, gdyż sądzę, że jeżeli ktoś zdecyduje się wykorzystać wiedzę i informacje, które zdobył dla własnego zdrowia i produkcji kombuczy, jest już na drodze do wyleczenia*”.

Kombuczę można z powodzeniem mieszać z innymi napojami. Dzieci, na przykład, uwielbiają ją z sokiem jabłkowym: Kombucza, fermentowana z liśćmi malin, smakuje po trzech, czterech dniach jak sok jabłkowy i większość dzieci nawet nie zauważa, że pije kombuczę. Rodzice często dodają syropu z czarnej porzeczki lub malin do kombuczy, co także zachęca dzieci. Niektórzy dodają sok z cytryny, co daje znakomite rezultaty, a inni twierdzą nawet, że whisky jest najlepszym dodatkiem. Gdy kombucza stała się bardziej popularna, zaczęto organizować zabawy i spotkania, na których jedynym napojem były różne mieszanki na bazie kombuczy.

Najczęściej miesza się różne rodzaje herbat, a także soki, które można dodawać na dwa dni przed zakończeniem fermentacji. Dodatki te nie tylko poprawiają smak kombuczy, lecz również uzupełniają skład witamin w napoju, zgod-

nie z witaminami zawartymi w dodawanych owocach czy warzywach. Mieszając kombucę z owocami sezonowymi należy je bardzo dokładnie umyć i zmiększyć przed dodaniem. Fermentacja przebiega szybciej od momentu dodania owoców i jej rezultaty są bardzo interesujące. Czy próbowałaś kiedyś malinowej, mangowej lub truskawkowej kombuczy? Twój goście, starsi i młodszy, na pewno ją polubią.

Gdy odwiedzałem ostatnio pana Perko w Queensland, miałem okazję spróbować wiele nowych smaków kombuczy. Doświadczenie to mogę porównać do degustacji wina w Austrii czy Włoszech, ostatnia zaproponowana mi szklanka była szampanem z kombuczy. Chociaż nie otrzymałem dokładnego przepisu na ten wyśmienity napój, pan Perko zdradził mi, że używa do jego produkcji cukru, miodu, kwiatu czarnego bzu, jagód morwy i innych ziół. Mam nadzieję, że kiedyś przepis ten zostanie opublikowany i każdy będzie miał okazję spróbować szampana z kombuczy.

WARTOŚCI TERAPEUTYCZNE KOMBUCZY

Medycyna współczesna i kombucza

Wyniki, jakie daje picie kombuczy, nie są do końca potwierdzone naukowo, lecz wiele wieków tradycji i nieprzeciętnych rezultatów stają po jej stronie. W naszych czasach staramy się wszystko wyjaśnić metodą naukową. Przypadki, które nie znajdują do końca takiego wyjaśnienia, nie mają żadnej wartości dla środowiska naukowego. „Gdzie jest naukowe potwierdzenie?” - pada zawsze pytanie, gdy dyskutowana jest terapia kombucza czy inny podobny temat.

Gdy przyglądam się moim książkom z dziedziny rolnictwa sprzed trzydziestu lat, nie mogę się oprzeć podważaniu ich wartości naukowej. Dzisiaj mamy potwierdzenie naukowe, że część z nich jest błędna. Wielkie zakłady farmaceutyczne nie są zainteresowane przeprowadzaniem badań nad kombuczą, gdyż prawie każdy ma możliwość wyprodukowania jej samemu w domu i stąd nie przedstawia ona wartości handlowej. Kombucza wymaga naturalnych warunków rozwoju, a współczesne metody produkcji leków jej nie zapewniają, ponieważ są nastawione na masową produkcję ekstraktów.

Badania naukowe z różnymi rodzajami herbat ujawniły istnienie poniższych związków organicznych w kombuczy:

Herbata	Kwas mlekowy	Kwas glukonowy	Kwas octowy	Etanol
Czarna	2.94%	2.52%	0.08%	1.07%
Miętowa	0.14%	0.04%	0.01%	0.01%
Lipowa	0.007%	0.06%	0.3%	0.04%

Z niemieckiego czasopisma „Lebensmitteleirundschau” (1987)

Kwas mlekowy i glukozowy są najważniejszymi składnikami, branyymi przez naukowców pod uwagę przy badaniach. Mamy na ich temat wiele raportów naukowych: dr S. Herman i jego grupa w Pradze, doszli do wniosku, że kwas glukonowy w kombuczy może rozpuszczać kamienie żółciowe. Dr Weisner również wykazał pozytywne działanie kombuczy na kamienie woreczka żółciowego w porównaniu ze stosowanym Interferonem. W swoim raporcie dr Weisner zasugerował, że kombucza może wspomagać siły obronne organizmu, przyspieszając tym samym leczenie. Stąd też może być ona uznawana za ważny składnik spowalniający atak wirusów na organizm bez skutków ubocznych. Dr Reinhold Weisner opracował przyrząd elektroniczny do badania poziomu energii krwi przy stosowaniu poszczególnych leków. W klinice w Omsku, w Rosji, przeprowadzono następujące doświadczenia z kombuczą:

- Dezynteria u dzieci była leczona kombuczą i już po kilku dniach dzieci odzyskiwały wagę ciała. Biegunka zmalała. Po tygodniu stosowania kombuczy nie stwierdzono żadnych bakterii dyzenterii w kale.
- Nadciśnienie tętnicze i miażdżyca uległy polepszeniu po 2-3 tygodniach stosowania kombuczy. Poziom cholesterolu również znacznie opadł.
- Zapalenie migdałów było leczone z dużym sukcesem. Pacjenci używali kombuczy do płukania gardła dziesięć razy dziennie, płyn był trzymany w ustach przez piętnaście minut za każdym razem.

Porównanie działania kombuczy do Interferonu

W 1987 roku doktor i biolog Reinhold Weisner z Bremy w Niemczech opublikował wyniki badań nad działaniem kombuczy. Testy zostały przeprowadzone na 246 osobach i porównane z Interferonem, środkiem syntetyzowanym z naturalnego produktu przeciwwirusowego naszego ciała. Pacjenci chorowali na takie choroby jak: zapalenie wątroby, dysfunkcje nerek, reumatyzm, stwardnienie rozsiane, astmę. Rezultaty działania kombuczy okazały się lepsze aniżeli Interferonu (203 w porównaniu z 183) dla astmy, a przy innych dolegliwościach były one tylko niewiele gorsze od Interferonu: reumatyzm - 92% efektywności, nerki - 89%, zapalenie wątroby - 81%, stwardnienie rozsiane - 80%.

Czy kombucza leczy raka?

Kombuczy nie można uznać za jedyne lekarstwo na wszystko. W Niemczech jednak kombucza jest uważana za istotny element terapii biologicznej raka. Specjaliści tacy jak: dr Johannes Kuhl, dr Rudolf Sklenar i dr Yeronica Carstens osiągnęli bardzo dobre wyniki, stosując kombuczę przy leczeniu pacjentów z nowotworami, zwłaszcza biorąc pod uwagę jej właściwości odnawiania flory bakteryjnej. Dr Reinhold Wiesner, lekarz i biolog z Schwanemunde w Niemczech, opublikował ciekawą pracę porównującą testy z lekiem antywirusowym i kombuczą. Niestety, nie podawał on rodzaju użytej herbaty, lecz w

Niemczech stosuje się zwykle czarną herbatę do warzenia kombuczy. W Japonii stosowana jest zielona herbata, a przy leczeniu nowotworów często używa się papai lub (i) mleczu (*calendula officinalis*).

Pani R.E.H. napisała w swoim liście: „*Moja 58-letnia siostra w dwa lata po mastektomii zachorowała na raka żeber, mózgu i płuc, i rozpoczęła chemioterapię. Dwa tygodnie po rozpoczęciu kuracji, straciła wszystkie włosy, a ból, jaki cierpiała, wymagał dużych dawek morfiny. W tym samym czasie zaczęła pić herbatę mandżurską (kombuczę) i już po dwóch dniach odstawiła morfinę, gdyż jej ból znacznie zelżał. Mogła teraz sypiać i włosy zaczęły jej odrastać. Chemioterapia trwała przez cztery tygodnie w czterech sesjach, a moja siostra mogła nadal pracować (oprócz jednego dnia po chemioterapii) i jej włosy już nie wypadły. Lekarstwo na raka kości miało powodować puchnięcie i przybranie wagi, lecz nic takiego nie nastąpiło. Guz w płucach zmniejszył się, a lekarze powiedzieli jej: Cokolwiek robisz, rób to dalej. Z trzydziestu dziewięciu pacjentów, przyjmujących wraz z nią chemioterapię, ona jedna była w stanie kontynuować pracę zawodową. Siostra nie odczuwała skutków chemioterapii tak silnie, jak inni chorzy*”.

Otrzymałem również taki list: „*Mój ojciec zachorował na raka płuc. W jednym z nich miał guza wielkości pomarańczy, a lekarz powiedział mu, że jego przypadek jest nieuleczalny, przy czym terapia może mu zapewnić nieco lepsze samopoczucie w ostatnich miesiącach życia. Brat ojca dał mu kombuczę, którą ojciec zaczął pić po dwie szklanki dziennie. Cztery miesiące później nie znaleziono śladu raka w płucach. Nasza rodzina nie ma wątpliwości, że przyczyną jego wyleczenia była kombucza*”.

Jeszcze trzy lata temu znałem papaję jako smaczny owoc tropikalny, który po zmieszaniu z sokiem z cytryny ułatwia trawienie. Po raz pierwszy dowiedziałem się o jego właściwościach leczniczych z artykułu w *Die Woche*, gdzie kobieta opisywała, jak papaja wyleczyła ją z raka. Kobieta ta straciła wszelką nadzieję na wyleczenie, gdy dowiedziała się, że liście papai mogą posłużyć jako środek leczniczy na raka. Bardziej dokładny artykuł znalazłem w *Weekend Bulletin* (Gold Coast, Australia), który opisywał przypadek pani K. wyleczonej dzięki papai z raka trzustki. Pani K. (74-letnia) przeszła operację na raka trzustki, lecz guz nie mógł być usunięty w całości i jej dalsza kuracja miała być prowadzona w Brisbane. Przez trzy tygodnie stosowała ona liście papai. Gdy po tym czasie przyszła na wizytę kontrolną, nowotwór zniknął bez śladu. Ponowne badania (po czterech miesiącach) potwierdziły diagnozę - jej rak był wyleczony, a kobieta jest przekonana, że sprawcą tego były liście papai.

Naukowiec amerykański, dr Jerry McLaughlin z Uniwersytetu w Purdue, również stosował liście papai w leczeniu raka. Według niego, w drzewie papai znajduje się składnik tysiąc razy silniejszy w działaniu, niż jakikolwiek inny lek antynowotworowy. Raportów na temat leczenia pacjentów chorych na raka

liśćmi papai jest bardzo wiele.

Ekstrakt kombuczy, fermentowany z liśćmi papai, jest obecnie dostępny na rynku, a produkowany w Australii. Niektórzy lekarze stosują liście papai w swojej praktyce, lecz niechętnie o tym piszą lub mówią ze względu na konsekwencje prawne używania niezarejestrowanego leku. Niemniej jednak pierwsze raporty na temat działania liści papai pojawiły się już w 1978 roku. Wspomniany wcześniej *Gold Coast Bulletin* opublikował kilka artykułów na temat papai, m.in.:

Papaja - owoc na raka

Ogrodnicy z Gold Coast odpowiedzieli na zapotrzebowanie chorych na raka, poszukujących liści papai. Odnaleźliśmy człowieka, który po raz pierwszy wyjawiał tajemnice działania papai na nowotwory czternaście lat temu na łamach „Gold Coast Bulletin”. Stan Sheldon opisał swoje wyleczenie dzięki picciu gotowanych liści papai. Obecnie naukowcy amerykańscy udowodnili istnienie składnika tysiąc razy silniejszego, a znajdującego się w drzewie papai, działającego jako substancja antynowotworowa.

Pan Sheldon, teraz 88-letni, mówi że to odkrycie go nie zdziwiło. „Umierałem na raka obu płuc, gdy zasugerowano mi picie wywaru z liści papai jako starego lekarstwa aborygenów” - mówi Stan Sheldon. „Piłem go przez dwa miesiące i następnie poddałem się badaniom, które nie stwierdziły obecności komórek rakowych w płucach. Sposób wyleczenia przedstawiłem swoim lekarzom, którzy nie chcieli uwierzyć do momentu, gdy sami przeprowadzili badania nad papają. Od tego czasu, a było to w roku 1962, zmiany nowotworowe nie pojawiły się już nigdy”. Przepis został przekazany innym cierpiącym na raka, z których szesnaścioro wyleczyło się. Przygotowanie liści jest bardzo proste, polega ono na gotowaniu i duszeniu świeżych liści i łodyg papai przez około dwie godziny, po czym należy odcedzić i przelać ekstrakt do butelki. Pan Sheldon miał sporo kłopotów ze znalezieniem wystarczającej ilości liści papai; większość osób obawiała się zniszczenia pięknego drzewa. Ogrodnicy z Gold Coast odpowiedzieli na to rosnące zapotrzebowanie ludzi szukających lekarstwa na raka i zapewnili ich dostawy.

Ludzie, mający drzewa papai we własnym ogrodzie, właściciel wesołego miasteczka i opiekunka przedszkola zaoferowali liście papai. Vern Forrest z Burleigh Heads rozpoczął uprawę papai od momentu, gdy usłyszał o jej właściwościach i rozdaje liście wszystkim chorym, którzy zwrócili się do niego o pomoc. „Widzę wielu ludzi, którzy zgodnie z diagnozą lekarską powinni dawno umrzeć, a którzy dzięki papai czują się dobrze. Wierzą, że to działa”. Betty Ellingsworth, która jest dyrektorką przedszkola w Nerang, zapowiedziała, że wszyscy chorzy i potrzebujący mogą zbierać liście z czterech drzew rosnących na dziedzińcu przedszkola. Pat Washington zaofiarowała liście z drzew rosnących przy jej domu w Tallai Hilis. „Wyniki badań amerykańskich wcale mnie

nie zdziwiły” - mówi Bob Brinsmead, właściciel wesołego miasteczka. „Liście papai od dawna były stosowane do leczenia ran i chorób skóry”.

Dr Jerry McLaughlin, który odkrył właściwości papai, stał się ofiarą rosnącej popularności. Wszystkie telefony z pytaniami spotykają taką samą nagrany odpowiedź: ...Nie jestem w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania państwa, a doświadczenia są wciąż w stadium badań nad zwierzętami”.

Należy powiedzieć również, że owoce papai działają uśmierzająco na owrzodzenia skóry, lecz produkty z papai, nie powinny być stosowane przez kobiety w ciąży.

Najpopularniejszy przepis na sok z liści papai:

Weź siedem świeżych, średnich liści papai, umyj je dokładnie. Następnie należy je pokroić jak kapustę i włożyć do garnka, zalewając 2 litrami wody. Po zagotowaniu zdjąć przykrywkę i pozwolić wodzie wyparowywać na małym ogniu do połowy. Następnie przecedzić i wlać do butelki. Koncentrat może być przechowywany w lodówce 3-4 dni. Jeżeli sok stanie się mętny, nie powinno się go używać.

Do warzenia kombuczy z koncentratem papai używamy zielonej lub innej herbaty, a fermentacja nie zmienia właściwości soku z papai. Zaleca się wypijanie 50 ml dziennie. Koncentrat można mieszać do picia z innymi sokami.

Jeżeli fermentujemy go z innymi herbatami, dozowanie jest następujące: 1 litr koncentratu z papai na 1 litr zielonej herbaty. W tym przypadku dziennie można wypijać 100 ml płynu.

Owoce, wraz ze skórką i na wpół dojrzałe, można także stosować jako lek, gdyż uważa się, że mają one takie same właściwości, jak liście. Najlepiej zmiakować je razem z innymi owocami.

Podobno mieszkańcy wysp Morza Południowego używają papai jako środka antykoncepcyjnego. Naukowcy stwierdzili ostatnio, że w zależności od ilości spożytego owocu, wraz ze skórką i nasionami, może on powodować poronienia. Badania brytyjskie potwierdziły, że kobiety zjadające jeden owoc papai dziennie, mogą poronić już w ciągu tygodnia.

Wczesne wykrycie raka warunkiem wyleczenia

Nowotwory powinny być wykryte jak najwcześniej, aby zapewnić możliwość wyleczenia. Niestety, najczęściej dowiadujemy się że jesteśmy chorzy, gdy nowotwór jest w stanie zaawansowanym. Według dr Sklenara, choroba może być wykryta jeszcze zanim pojawią się objawy w postaci guzów. Dr Sklenar opracował metodę wczesnego wykrywania poprzez badanie składu krwi. Opracował on także metodę irydiologiczną, która potwierdza niewłaściwe funkcjonowanie szyjki macicy poprzez zmiany w oczach i zauważalne plamki koloru brązowego i czarnego. Chociaż metoda ta jest pewna tylko w 80%, warto ją zastosować jako jeden ze sposobów uchronienia się przed rozwojem choroby.

Inne rodzaje diagnozowania także zdają się być interesujące. Moja bliska znajoma miała kłopoty z trawieniem i po skonsultowaniu się z internistą ten zasugerował, że objawy mogą być podobne do nowotworu wątroby. Badania w znanych szpitalach niemieckich i szwajcarskich nie wykazały zmian nowotworowych w wątrobie. Po trzech i pół roku diagnoza internisty potwierdziła się i kobieta zmarła w ciągu trzech miesięcy. Być może, gdyby zastosowano inne metody wykrywania raka wcześniej, jej leczenie rozpoczęłoby się już wtedy. Mogła ona przestać palić, zmienić pozycję łóżka ze względu na żyły wodne i ich oddziaływanie, oraz zmienić dietę.

Kombucza jako lekarstwo

AIDS

Najczęściej wymieniane są dwie właściwości kombuczy: działanie na układ odpornościowy organizmu i jego wzmacnianie. Często myślałem, że kombucza może działać pozytywnie na chorych na AIDS, lecz nie miałem żadnego potwierdzenia. Ostatnio jednak coraz więcej chorych zaczyna pić kombuczę, gdyż stwierdzono, że wzmacnia ona organizm i odwraca skutki choroby. W Stanach Zjednoczonych, gdzie jest prawdopodobnie przeszło milion zarażonych, wiadomości o nowym lekarstwie szybko się rozchodzą. Autorzy niektórych publikacji twierdzą, że kombucza „dezaktywuje część wirusów”, że wysoki poziom antygeny p24 może zostać dzięki niej odwrócony, a ilość komórek T wzrasta, podobnie jak waga ciała chorych. Ludzie chorzy na AIDS od wielu lat także stwierdzają jej dobroczynne działanie. Kombucza jest przekazywana przez przyjaciół jako lek na AIDS, głównie dlatego, że łatwo ją wyprodukować w domu i jest smaczna, ale również dlatego, że mało kosztuje.

Gdyby nie list opublikowany w sierpniu 1994 w *Positive living*, kombucza byłaby znana tylko w kręgu ludzi zajmujących się medycyną holistyczną. Pod tytułem *Odrodzony 4 lipca* znajdowało się zdjęcie Joe Lustig, chorego na AIDS. Chory przyjmował kombuczę przez wiele miesięcy, a w swoim wywiadzie opowiada Paulowi Serchia o przełomie, jaki nastąpił u niego 4 lipca.

„*Większą część 1993 roku spędziłem w łóżku, nie mogłem dojść nawet do toalety bez pomocy*” - mówi Lustig. Lustig otrzymał pozytywny wynik testu na wirus HIV w 1985 roku, a w 1990 zachorował na AIDS po zapadnięciu na zapalenie płuc. Wszystkie możliwe infekcje zaczęły się rozwijać w jego ciele.

„*Żyłem jak we śnie, wciąż czułem się zmęczony i miałem mdłości. Choroba była przy mnie cały czas, od rana do wieczora*”. Po tygodniu przyjmowania kombuczy Lustig stwierdził, że poczuł się lepiej. „*Muszę przyznać, że życie nie miało dla mnie już żadnej wartości, aż pewnego ranka zbudziłem się przekonany, że jestem w niebie - czułem się dobrze*”.

Lustig podaje, że nie zastosował żadnych zmian w przyjmowanych lekach, która mogłaby wpłynąć na jego samopoczucie. „*Nie brałem Nizoralu (lek prze-*

ciwzapałny) od tygodni, mniej więcej od kiedy piję kombuczę „(New Age Journal, 1994).

Pani R.D. napisała: „Poznałam kombuczę przez znajomego ze Stanów Zjednoczonych, który przywiózł mi grzyba - matkę. On sam jest zarażony wirusem HIV od jedenastu lat. Mój kolega pije kombuczę od dziewięciu miesięcy, głównie po to, aby utrzymać właściwy poziom komórek T, wygląda silnie i zdrowo, zachowuje pozytywny stosunek do życia i prowadzi zdrową dietę. Z pewnością czuje się lepiej i ma więcej energii odkąd pije kombuczę. Kombucza jest naturalnym środkiem wzmacniającym organizm i staje się coraz bardziej znana w środowisku ludzi chorych na AIDS”.

Inna osoba pisze: „Zacząłem pić kombuczę trzy miesiące temu i uważam, że działa ona wspaniale. Pięć lat temu zachorowałem na AIDS, moje komórki T w ilości 660 spadły do 390 w ciągu roku, a po kuracji kombucza mam ich znowu 570. Nie było ich tak wiele od dwóch i pół roku. Kombucza pomogła mi także w artretyzmie i zapaleniu zatok”.

Anemia

Z listu, który otrzymałem: „Odkąd dostałem grzyba od przyjaciela, piję herbatę z kombuczy codziennie. Od 1977 roku cierpię na anemię, która wymagała zastrzyków z witaminy B12 każdego miesiąca. W tym czasie straciłem władzę w nogach i tylko zastrzyki z witaminy B12 mi pomagały, oprócz braku czucia w stopach, które nie powróciło do normalności. Po 18 latach lekarz powiedział mi, że nie powinienem mieć zbyt wielkich nadziei na poprawę stanu stóp, gdyż prawdopodobnie nerwy są już zbyt uszkodzone. W tym tygodniu zbudziłem się w nocy, gdyż poczułem ból w palcach stóp, a rano, gdy wstałem z łóżka, zdziwiłem się, gdy poczułem miękkość dywanu pod stopami. Teraz, po około tygodniu, czuję moje stopy”.

Artretyzm

Pojawiło się wiele raportów na temat działania kombuczy na artretyzm, nie wiemy jednak w jak zaawansowanym stanie była choroba w konkretnych przypadkach. Artretyzm powinien być leczony jak najwcześniej, a oprócz tego należy zapewnić zmiany w diecie chorego.

Pan W.R. napisał: „W kwietniu 1993 roku pojechałem do Tybetu, skąd powróciłem cierpiąc na chorobę wysokościową. W trzy miesiące później zachorowałem na reumatoid arthritis. Od tego czasu byłem pod opieką lekarzy reumatologów, którzy zaaplikowali mi duże dawki silnych leków. W lipcu 1994 poznałem kombuczę i od tamtej pory piję ją codziennie. W grudniu badania krwi nie wykazały śladu artretyzmu. Przez ostatnie trzy miesiące nie brałem żadnych leków, oprócz kombuczy i oleju z wiesiołka raz dziennie, i czuję się świetnie”.

A oto inne cytaty z listów: ...nie odczuwam już bólów reumatycznych w szyi i barkach; ...po tygodniu picia kombuczy ból w palcach zniknął i nigdy nie po-

wrócił; ...odkąd rozpoczęłam picie kombuczy w grudniu 1994 r., nie cierpię aż tak na bóle spowodowane artretyzmem, stan mego zdrowia poprawił się o 50% i znowu odzyskałam chęć do życia: ...zapalenie ucha, niestrawności. wszystko minęło. Mogę teraz ćwiczyć i nie puchną mi stawy”.

Astma

Astma rozprzestrzenia się w szybkim tempie, powodowana zanieczyszczeniem środowiska i stresem. Kombucza poprawia trawienie i działa detoksykacyjnie, co wpływa korzystnie na chorych na astmę. Kilka innych mieszanek ziołowych miało także bardzo pozytywne efekty przy leczeniu astmy. Należy jednak postarać się znaleźć dokładną przyczynę astmy, aby mocją sprawnie leczyć.

„Byłem dwukrotnie bliski śmierci przy ataku astmy, a teraz jestem w stanie odkasleć zalegający śluz dużo łatwiej. Za każdym razem, gdy piję kombuczę, czuję przyływ energii”.

„Muszę przyznać, że kombucza działa na mnie świetnie. Cierpię na astmę z powodu pracy w fabryce odzieży”.

Bezsenność

Sen jest niezwykle ważny dla ludzkiego organizmu. Możemy przeżyć kilka tygodni bez jedzenia, lecz bez snu nie uda nam się przetrwać. Ilość zapotrzebowania na sen jest sprawą indywidualną każdego organizmu. Zanieczyszczenie środowiska, stres i nierozwiązane kłopoty mogą być przyczyną kłopotów ze spaniem. Większość osób nie ma kłopotów z zaśnięciem dzięki picciu kombuczy przed snem, lecz niektórzy odczuwają po jej wypiciu przyływ energii i powinni wypijać szklanekę kombuczy raczej wczesnym wieczorem.

Biegunki

Kombucza może być stosowana przy biegunkach, zwłaszcza gdy napój powstał na bazie czarnej herbaty i babki lekarskiej. Najwięcej doświadczeń przeprowadzono w Omsku, w Rosji, gdzie z dużym powodzeniem stosowano kombucę u dzieci cierpiących na dyzenterię. Już po jednym dniu stosowania kombuczy biegunki ustały, a po jakimś czasie dzieci wróciły do poprzedniej wagi ciała oraz nabrały apetytu. Bakteria dyzenterii znikła już po tygodniu.

Bronchit

Kombucza może pomóc w leczeniu bronchitu. Dr Harnisch z Holandii napisał, że po wypróbowaniu działania kombuczy na sobie samym, przepisuje ją obecnie dzieciom cierpiącym na bronchit.

Candida Albicans (drożdżycyca)

Niektórym chorym wystarczy pomyśleć o drożdżach, aby zauważyli negatywną reakcję organizmu. W swoim wywiadzie dla *Search for Health*, ekspert zajmujący się kombuczą, Gunter Frank, stwierdza, że kombucza pomaga w leczeniu drożdżycy, chociaż sama zawiera pochodne drożdży. Drożdże zawarte

w kombuczy (*Schizosaccharomyces*) nie posiadają sporów, które są przyczyną chorób, a przeciwnie - mogą pomóc w zniszczeniu innych drożdży; potrzebują jednak do tego trochę czasu. Cierpiący na *Candida Albicans* mogą pić kombuczę, uważając, aby nie zainfekować jej innymi drożdżami. Podobna ostrożność dotyczy też ludzi zdrowych.

Cholesterol

Radio i telewizja przedstawiły nam w ostatnich czasach sporo raportów na temat cholesterolu, chociaż nie wszyscy naukowcy są zgodni co do jego działania. Wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i, co za tym idzie, zablokowanie żył, są uznawane za przyczyny ataków serca. Dr Herrmann z Pragi przeprowadził doświadczenia, w których zwiększono poziom cholesterolu o około trzynaście razy od normalnego. W doświadczeniach na zwierzętach przeprowadzono testy nad Yigantolem R. Dr Herrmann podawał kotom niebezpieczną dawkę cholesterolu wraz z kroplami z kombuczy. Koty przeżywały i normalnie śmiertelna dawka im nie szkodziła. W swoim raporcie zanotował, że Vigantol R i kombucza nie prowadzą do podwyższenia poziomu cholesterolu. Chociaż nie wszystkie testy na zwierzętach mają takie samo zastosowanie do ludzi, test ten potwierdza to, co pijący kombuczę doświadczają na sobie. W Rosji, w klinice w Omsku, odkryto, że po trzech tygodniach picia kombuczy poziom cholesterolu znacznie się obniżał.

Cukrzyca

W wielu częściach świata kombucza jest przekazywana między przyjaciółmi jako lek nie mający skutków ubocznych. Diabetycy jednak nie są przekonani, czy zawarty w niej cukier nie wpłynie niekorzystnie na ich zdrowie.

W procesie fermentacji, który trwa 8-10 dni, cukier zostaje przekształcony w inne substancje. Stąd też, jeżeli fermentacja jest zakończona, czyli trwała zalecane 8-10 dni, nie może być żadnego niebezpieczeństwa dla diabetyków. Pastor Weidinger wiedział to z własnego doświadczenia, ponieważ sam był diabetykiem.

Czy diabetycy powinni specjalnie uważać w przypadku kupowanej kombuczy? Ambicje sprzedawców mogą powodować brak dokładności w przygotowaniu napoju. Jeżeli napój zawiera nie sfermentowany cukier, diabetycy powinni zachować ostrożność.

Wiele herbat ziołowych, mieszanych z zieloną herbatą, jest odpowiednich dla diabetyków. Na przykład: czarna borówka (*Yaccinium myrtillus L.*), rdest ptasi (*Polygonum aviculare L.*), łopian (*Arctium lappa L.*), cykorja (*Cichorium intybus L.*).

Egzema

Egzemy mogą być bardzo uciążliwe i trudne do wyleczenia, powodując swędzenie i często zakłopotanie. Kombucza okazała się pomocna w leczeniu egzemy poprzez okłady zewnętrzne na zmienione chorobowo miejsca, kilka razy dziennie. Dodatkowo można pić kombuczę, aby wzmocnić organizm od środka (Zobacz także: „Łuszczyca” i „Kąpiel z kombuczy”).

Jelita i żołądek

Kombucza okazała się idealnym lekiem na niestrawność i złe funkcjonowanie jelit. Jej działanie polega głównie na odnawianiu flory bakteryjnej jelit i tym samym pomaganiu w powrocie do zdrowia. Jedną z pierwszych zmian, zaobserwowanych po wypiciu kombuczy, jest regulacja procesu trawienia. Regulacja flory bakteryjnej działa korzystnie nie tylko na jelita, ale na całe ciało.

Łuszczyca

Lekarze, którzy uznają stosowanie kombuczy, zalecają ją szczególnie przy chorobach takich jak łuszczyca. Kobieta, która cierpiała na łuszczycę przez przeszło trzydzieści lat i leczyła się bezskutecznie, uzyskała poprawę po rozpoczęciu kuracji kombucza.

Migdałki

W rosyjskiej klinice w Omsku kombuczę stosowano do leczenia zapalenia migdałków. Pacjenci płukali jamę ustną i gardło napojem z kombuczy, trzymając ją każdorazowo piętnaście minut. Zapalenie ulegało złagodzeniu, a przy tym i inne dolegliwości laryngologiczne.

Nadciśnienie

Nadciśnienie jest na szczycie listy chorób najczęściej występujących w świecie Zachodu. Kombucza jest często podawana jako lek na nadciśnienie tętnicze. Chorym zalecałem picie kombuczy z naparem z głogu, co dawało lepsze wyniki, niż sama herbata z głogu. Pomiar ciśnienia krwi przeprowadzane w domu i u lekarza wykazały, że ciśnienie wróciło do normy po zastosowaniu kombuczy z głogiem.

Podobne obserwacje zanotował inny chory na nadciśnienie, pan M.Y.: *„Przez ostatnie cztery tygodnie piłem kombuczę z głogiem, aby obniżyć ciśnienie krwi. Dziennie wypijam około 200 ml kombuczy i do tego dwie filiżanki świeżo zaparzonej herbaty z głogu. Leczenie okazało się tak skuteczne, że mogłem sobie pozwolić na odstawienie przepisanych mi wcześniej leków. Jednakże chciałbym hyc pewien, czy codzienne picie dwóch herbat nie spowoduje skutków ubocznych i czy powinienem zrobić od czasu do czasu przerwę? Jeżeli moje ciśnienie podniesie się w okresie przemy, czy istnieje Jakiś środek zastępczy na ten czas?”.*

Moją odpowiedzią jest to, że nie powinno się nigdy rezygnować z przepisanych leków bez porozumienia z lekarzem. Sytuacja ta może okazać się dość trudna, ponieważ wielu lekarzy automatycznie odrzuca tradycyjne metody leczenia. Z reguły zalecają przerwanie jakiegokolwiek leczenia ziołami na korzyść wcześniej zapisanych tabletek. Lekarz bardziej otwarty na pozytywne rezultaty stosowania ziół, może okazać się obiektywny.

Zalecana dawka przy nadciśnieniu wynosi dwie filiżanki dziennie, przy zbyt niskim ciśnieniu - jedna filiżanka dziennie. W przypadku pana M.Y. zasugerowałbym 200 ml herbaty z kombuczy na głogu lub 200 ml naparu z głogu, a nie

dwie naraz. Okresy przerw są *zawsze* polecane ponieważ ciało przyzwyczaja się do rodzaju leczenia. Ludzie stosują jednak głóg przez lata z ogromnym powodzeniem. Zawsze istnieją niebezpieczeństwa związane z przyjmowaniem silnych ziół; na przykład w Australii głóg został wycofany ze sprzedaży ze względu na zawartość alkaloidów. Nadmiar może być szkodliwy i powodować skutki uboczne. Podobnie, jak w przypadku innych leków, dawka decyduje, czy lekarstwo nie okaże się trucizną.

Mój ojciec jest dobrym przykładem ilustrującym to, co starałem się wytłumaczyć. Urodzony w 1899 roku, został zmobilizowany w wieku lat siedemnastu. Lekarz, który go przyjmował, polecił, aby zwolniono go ze służby po krótkim czasie, ze względu na stan serca. Przez ostatnie dwadzieścia lat swego życia mój ojciec pił regularnie napar z głogu, który to pomagał mu na nadciśnienie krwi i serce. Gdy w wieku 96 lat leżał w szpitalu, zapytałem lekarza, ile zostało mu jeszcze życia. Lekarz stwierdził, że jego serce jest w tak dobrym stanie, że na pewno będzie jeszcze żył.

Pani R.H. napisała: „*Sądziłam, że powinien pan wiedzieć, iż osoby z nadciśnieniem, pijące kombuczę, muszą zmniejszyć dawki przyjmowanych leków*”.

Eksperymenty wykazały, że osoby stosujące leki na obniżenie ciśnienia i pijące kombuczę, mogą zaobserwować nagły, duży spadek ciśnienia. Jeżeli tak się dzieje, powinni oni skonsultować się z lekarzem.

Nerki

W badaniach nad Interferonem dr A. Wiesner stwierdził, że efektywność kombuczy wynosi 89% w porównaniu z wymienionym wcześniej Interferonem. Dr Harnisch opisał przypadek sześćdziesięcioletniego mężczyzny, który chorował na nerki od dzieciństwa. Żadne lekarstwa mu nie pomagały (nawet medycyna alternatywna) do momentu, gdy zaczął pić kombuczę. Jego nerki funkcjonowały odtąd prawidłowo.

Pęcherz

Dr Herrmann zajmował się badaniem wpływu Kombuchalu (ekstrakt z kombuczy) na kamienie w pęcherzu moczowym. W pęcherzu królika umieszczono kamienie fosfatowe, przez kilka tygodni podawano mu do picia kombuczę dwa, trzy razy dziennie i kamienie zmniejszyły swą objętość, aż w końcu zostały wydalone. Przed wydalaniem zaobserwowano zwiększone ilości wapnia i fosfatu w moczu zwierzęcia. Czeski naukowiec odkrył, że kamienie fosfatowe można rozpuścić laboratoryjnie przy pomocy kwasu glukonowego. Uważa, że może on być przyswajany przez organizm ludzki bez szkody, nawet przy dłuższym stosowaniu. Kombucza zawiera kwas glukozowy wytwarzany na bazie czarnej lub zielonej herbaty (Zobacz także: „*Prostata*”).

Podagra

Podagra jest „szczytem góry lodowej”, jak powiedział jeden lekarz medycyny naturalnej, a jej przyczyną są błędy żywieniowe. Problemy związane z

układem trawiennym mogą być dziedziczne i dlatego osoby, u których w rodzinie zdarzały się przypadki podagry, powinny zwrócić szczególną uwagę na ograniczenie spożycia pokarmów zwiększających poziom kwasu moczowego. Ból jest spowodowany nagromadzeniem się kryształków kwasu moczowego. W dawnych czasach podagrę uważano za chorobę bogaczy, a jej przyczyny można faktycznie odnaleźć w bogatej diecie. Po I i II wojnie światowej, gdy braki żywieniowe były znaczne, podagra prawie nie istniała. Jednakże należy pamiętać, że jedną z przyczyn podagry może być również kawa.

Dr Helmut Gotz napisał, że alkohol zawiera purynę, która zostaje w wątrobie przekształcona w kwas moczowy. Zdrowy człowiek wydalą dziennie około pół grama kwasu moczowego. Alkohol zwiększa ilość kwasu moczowego i tym samym prowadzi do powstawania podagry. Czarna herbata zawiera najwięcej puryny ze wszystkich herbat. Stwierdzenie to doprowadziło mnie do wniosku, że skoro kombucza jest wytwarzana na bazie czarnej herbaty, to powinna być ona szkodliwa dla chorych na podagrę. Dr Gotz tłumaczy jednak, że kombucza wykorzystuje kwas moczowy do własnego metabolizmu, zmieniając go w substancję łatwo wydalaną z organizmu wraz z moczem. Kombucza zmienia cukier i kwas moczowy w trakcie swego metabolizmu na składniki nie szkodliwe dla organizmu człowieka.

Prostata

Jednym z ważniejszych problemów, jakie pojawiają się w starszym wieku u mężczyzn, jest prostata. Około jedna trzecia mężczyzn jest zmuszona poddać się interwencji chirurgicznej, a jedna trzecia z pozostałych doświadcza większych lub mniejszych dolegliwości związanych z prostatą. Herbata z **wierzbowki drobnokwiatowej** (*epilobium roseum* i *epilobium pawiflorum*) była od wieków stosowana w regionie Alp na choroby prostaty. Lekarstwo to jest dostępne w Australii od 1983 roku pod nazwą *Prostawort*. Jeżeli mamy zamiar używać go do fermentacji kombuczy, należy wymieszać zioło z 80% zielonej herbaty. Susz nie powinien być starszy, niż dwanaście miesięcy. Herbata przynosi także dobre efekty przy leczeniu zapalenia pęcherza. Picie naparu przy pierwszych oznakach zapalenia dróg moczowych nie dopuści do rozwoju choroby.

Rany i wrzody

Grzyb może być użyty do leczenia ran i skaleczeń. Pewna kobieta z Queensland cierpiała na wrzód na nodze. Postanowiła obandażować chorą nogę nakładając świeży grzyb kombuczy. Jej dolegliwość znikła w ciągu tygodnia i nie odnowiła się. Inne znane mi osoby przykładały grzyb bezpośrednio na skaleczenia lub rany, co przyspieszyło ich gojenie.

Reumatyzm

Kombucza, porównana z Interferonem, ma około 92% skuteczności w przypadku reumatyzmu. Jedna z pacjentek dr Wiesnera odzyskała władzę w chorych palcach i pozbyła się definitywnie bólu w ramieniu po kuracji kombucza, przy

czym same leki podawane wcześniej nie dawały pozytywnych rezultatów.

Stwardnienie rozsiane

W liście napisanym do czasopisma *Op Zoek* pani M.W. z Holandii, która cierpiała na stwardnienie rozsiane, podaje opis swoich doświadczeń z kombuczą. W kwietniu 1989 zaczęła pić kombuczę i prawie natychmiast jej organizm uległ oczyszczeniu; nie odczuwa już zmęczenia i może znowu prowadzić samochód. W liście z lutego 1990 napisała, że po pół roku picia kombuczy zamierza wybrać się na narty. Jej pragnieniem jest zapoznanie innych ludzi z działaniem kombuczy i doświadczeniem jej dobroczynnych skutków.

Syndrom chronicznego zmęczenia

Syndrom chronicznego zmęczenia nie jest do końca rozpoznawany przez wszystkich lekarzy. Po pierwszej publikacji mojej książki Otrzymałem wiele listów od osób uskarżających się na tę dolegliwość z pytaniami, dlaczego nie napisałem, że kombucza jest lekarstwem, które działa na syndrom i jak dotąd jedynym, które daje pozytywne efekty. Dla przykładu, June z Irlandii Północnej cierpiała na bóle mięśni i brak energii przez dwa lata, a symptomy znikły już po trzech tygodniach stosowania kombuczy.

Pani J.E.B. z Nowej Południowej Walii napisała: *...Piję kombuczę przez dwa miesiące, a na syndrom chronicznego zmęczenia cierpiałam od czterech lat. Teraz jestem uwolniona od niektórych objawów choroby, takich jak bóle głowy i zaćmienie umysłu. Syndrom ten charakteryzuje się okresami remisji i nawrotami, ostatnio zauważyłam, że nawroty są coraz krótsze i proces leczenia postępuje”*.

Pani S.H. napisała: *„Cierpiałam na syndrom przez kilka lat, próbowałam wiele środków: witaminy itd. Bezskutecznie, dopiero kombucza dała pozytywne wyniki”*.

Moje doświadczenie wykazało wielokrotnie, że osoby cierpiące na syndrom chronicznego zmęczenia sypiają w pomieszczeniach przepelnionych smogiem elektrycznym i promieniowaniem ziemskim. Należy to wziąć pod uwagę i przeprowadzić stosowne pomiary elektryczne oraz kontynuować picie kombuczy.

Zaparcia

Warto zwrócić uwagę na działanie kombuczy na pomniejsze dolegliwości, takie jak chroniczne zaparcia. Jej wpływ jeszcze raz przynosi pytanie: Co było pierwsze - jajko czy kura? Hipokrates powiedział, że choroba mieści się w brzuchu i złe trawienie jest przyczyną wszystkich chorób. Współcześni naukowcy twierdzą, że zdrowa flora bakteryjna jest podstawą procesu leczenia.

Kombucza, zawierająca żywe bakterie i drożdże, poprawia i wspomaga trawienie. Inne środki przeciw zaparciu mogą prowadzić do biegunek; kombucza wprowadza równowagę. Własne doświadczenia są zawsze najbardziej przekonujące. W młodości często cierpiałem z powodu mdłości i kłopotów z trawieniem, co stało się jednak przyczyną mojego późniejszego entuzjazmu do kombuczy. Zaparcia były moim stałym problemem, zwłaszcza w podróży.

Wszystkie leki, które próbowałem, zarówno naturalne i chemiczne, miały krótkotrwałe działanie. Dawki musiały być wciąż zwiększane lub musiałem zmieniać lek.

Doświadczenia, które przeprowadzałem na sobie, polegały między innymi na picciu 2 litrów kombuczy dziennie przez czternaście dni. Rezultaty były pozytywne i moje kłopoty skończyły się definitywnie.

Kombucza okazała się jedynym środkiem działającym naprawdę, a do tego mającym dobry smak. W przypadku zaparc, należy znaleźć właściwą przyczynę ich powstawania. Z reguły jest nią nieodpowiednia dieta, ale też należy sobie zdać sprawę, że „nie każdy musi codziennie”. Wiele osób wpada w panikę, gdy ma lekkie zaparcie, i natychmiast sięga po leki. Według mnie, jest to najgorszy sposób, zwłaszcza jeżeli stosuje się go regularnie. Bóle głowy i zaparcia są najczęstszymi objawami, że coś jest nie w porządku z naszym ciałem.

Główną przyczyną dolegliwości jest zwykle zła dieta i brak ćwiczeń fizycznych, a czasem mogą być one spowodowane stresem lub braniem aktualnie lekami. Ludzie, którzy odkładają na później pójście do toalety, gdyż w danym momencie nie mają czasu, rozleniwiają swoje jelita. Problem może być zwykle usunięty poprzez przejście na produkty z mąki razowej, zjedanie większej ilości świeżych warzyw i owoców, a także tłuszczów naturalnych, takich jak masło i oleje tłoczone na zimno oraz orzechy. Świeże, nie gotowane produkty powinny stanowić 1/3 naszej diety. Jeden dzień w tygodniu możemy poświęcić na to, aby zjadać tylko produkty surowe lub nic (tak jak jest to zalecane w wielu religiach). Wypicie szklanki kombuczy rano zapewnia pomoc w trawieniu. Środki chemiczne - nawet te naturalne - należy brać w ostateczności, gdy nic innego nie zadziałało. Sok ze śliwek i suszone śliwki można spożywać tylko przez krótki czas. Herbaty ziołowe należy wybierać raczej słabsze i nie pić ich stale.

J.A. z Norm Queensland napisał: „*Dopiero niedawno poznałem właściwości kombuczy i jestem nią zachwycony. Codzienny ból brzucha i chroniczne zaparcia odeszły w przeszłość*”.

Zatrzymanie płynów

Kilka osób potwierdziło, że kombucza może pomóc w przypadku zatrzymania płynów w organizmie. Mój ojciec (ma 87 lat) musiał chodzić do lekarza co najmniej dwa razy w tygodniu, aby ten usunął mu wodę z kolan. Poprzez picie herbaty z pokrzywy uniknął stosowania innych leków przez ostatnie osiem lat. Stąd też sugerowałbym fermentowanie kombuczy z pokrzywą, co da lepsze rezultaty.

Kobieta w wieku pięćdziesięciu lat, która cierpiała na puchnięcie kostek, zauważyła, że po dwóch miesiącach picia kombuczy i całym dniu pracy jej kostki nie puchły ani nie sprawiały już bólu.

Zaziębienia

Mówi się, że przeziębienia trwają dwa tygodnie leczone metodami domo-

wymi i czternaście dni, gdy idziemy do lekarza i leczymy się lekami z apteki. Nie ma żadnej różnicy. Nie znaleziono jeszcze sposobu na leczenie grypy. Wciąż pojawiające się nowe i silniejsze wirusy czynią leczenie za każdym razem trudniejsze. Nawet osoby pijące kombuczę nie są odporne na grypę, chociaż twierdzą, że zapadają na nią rzadziej. Chroniczne przeziębienia mają jednak inną przyczynę, często leżącą w diecie i trybie życia, a odbijającą się na systemie trawiennym. Kombucza działa jak naturalny antybiotyk i powinna być stosowana w momencie zachorowania na grypę, a także po wyzdrowieniu, aby wzmocnić organizm.

Uroda i kombucza

Gdy usłyszałem po raz pierwszy o kombuczy, jako środka służącym do pielęgnacji urody, byłem bardzo sceptyczny. Kombucza, jako sposób na zmarszczki - wydawało mi się to mocno przesadzone. Gdy zmarszczki raz się pojawiają, nie można ich usunąć dzięki picciu kombuczy - tak sądziłem. Kombucza może jednak posłużyć do zapobiegania zmarszczkom dzięki swoim właściwościom regulującym metabolizm, a tym samym wygląd skóry, który często zależy od niewłaściwej diety i złej przemiany materii.

Nie wierzę, że kombucza spowoduje, iż zmarszczki się nie pojawiają, ale można stosować ją jako okłady, co rozjaśni i wygładzi skórę. Sam grzyb można zmiksować w domu i stosować jako krem. Nałożony na skórę, jak maseczka, powinien być zmyty po dwudziestu minutach ciepłą wodą. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że aktywne komponenty najdroższych kremów, to konserwowane drożdże, możemy swobodnie uznać, że żywe i aktywne drożdże z kombuczy będą dawały jeszcze lepsze efekty. Kombucza może być stosowana do masażu miejsc dotkniętych cellulitis.

Otrzymałem następujące listy: *„Kolega podarował mi grzyb do rozpoczęcia fermentacji kombuczy i pijemy ją od sześciu miesięcy, lecz chciałbym opowiedzieć o 66-letniej kobiecie, która doświadczyła wspaniałych skutków stosowania kombuczy”*.

„Margaret żyła w dużym stresie od dwóch lat, odkąd opuścił ją mąż; jej zdrowie bardzo na tym ucierpiało. Ból, który zaatakował lewe biodro, nie pozwalał jej położyć się do snu i musiała spędzać noce siedząc na krześle. Ponieważ cierpiała także na hipoglikemię, obawiała się pić kombuczę, ale postanowiła zastosować ją miejscowo, jako okład. Przytwierdziła grzyba do biodra szerokim plastrem i już po kilku minutach zaczęła odczuwać jego wpływ. Pełna nadziei, z trudem położyła się do łóżka i spała spokojnie do czwartej rano. Jej radość była ogromna, że udało się jej w końcu pozbyć cierpienia i obecnie uprawia kombuczę w kilku naczyniach, robiąc okłady gdy ho! powraca”.

„Oprócz opisanych dolegliwości miała ona także problemy z jelitami. Okłady na brzuch uregulowały system, trawienny. W przypadku wyprysków na twarzy

opatrunki z kombuczy również zdały egzamin”.

„Margaret próbowała wcześniej innych metod terapii naturalnej, lecz nie odniosły one żadnych skutków. Nic nie okazało się tak efektywne jak kombucza. Kombucza okazała się bardzo pomocna w leczeniu i usuwaniu bólu. Mam nadzieję, że więcej ludzi będzie miało okazję z niej skorzystać”.

A oto inny list: *„...zaczęłam pić kombuczę niedawno i zauważyłam jej korzystne działanie (choruję od czternastu lat na zapalenie jamy ustnej), traciłam głos, a teraz mogę normalnie rozmawiać. Moje zdrowie poprawiło się i czuję się silniejszą”.*

Inny list: *„Mój mąż cierpiał na reumatoid arthritis w lewym kolanie i przeszedł kilka operacji w ciągu ostatnich pięciu lat. Kolano puchło mu od czasu do czasu, przysparzając bólu i cierpienia. Koleżanka przyniosła mi grzyb kombuczy, który otrzymała niedawno, abym wypróbowała na kolanie męża. Po zastosowaniu okładów, ból zelżał — grzyb zadziałał prawie natychmiast. Zostawiliśmy okład na noc, aby sprawdzić, jakie da to efekty - była to pierwsza noc od wielu miesięcy, którą przespał spokojnie i bez bólu”.*

Kombuczę stosuje się przy egzemach i grzybicach w formie okładów. Kompresy nakładane na głowę mogą polepszyć stan zdrowia i urodę włosów.

Kąpiel z kombuczy

Pastor Kneipp, jeden z najbardziej znanych lekarzy terapii naturalnych w Niemczech, rozwinął wiele metod terapii wodnej, które praktykowane są obecnie w sześciu tysiącach szpitali i prywatnych klinikach w krajach niemieckojęzycznych. Ludzki organizm może z łatwością absorbować substancje lecznicze poprzez skórę. Na kąpiel z kombuczy potrzeba około 1/2 litra herbaty z kombuczy, co pozwoli nam doświadczyć wzmacniającego działania wywaru.

Odchudzanie z kombuczą

Mówiąc o chudnięciu, musimy najpierw ustalić, co oznacza bycie szczupłym. Pragnienie schudnięcia stworzyło tak rozbudowany rynek produktów mających nam w tym pomóc, że przeciętny człowiek nie jest w stanie dokonać właściwego wyboru. W 1993 roku zainwestowano 65,6 milionów marek niemieckich w reklamę produktów pomagających w odchudzaniu (*Wirtschaftswöche*, Hamburg, Niemcy, 1993). Podobne sumy wydano w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i innych krajach europejskich.

Każdy ma swoją idealną wagę, biorąc pod uwagę jego zdrowie, budowę ciała i realistyczne podejście do wymagań mody. Wiele kobiet czyni swoje życie niemożliwe, stawiając sobie za cel schudnięcie i ograniczając swoją dietę. Każdego roku pojawiają się nowe diety - cud w czasopiśmie i gazetach. Chcąc postępować z ich zaleceniami możemy z łatwością nabawić się choroby lub niedożywienia. Należy sobie zdać sprawę, że żaden cudowny sposób nie ist-

nieje, aby nadać kobiecie o średniej budowie ciała wygląd i kształty modelki. Niedowaga jest równie niebezpieczna dla zdrowia, jak nadwaga. Każdy powinien spróbować znaleźć złoty środek.

Na dłuższą metę tylko zrównoważona i zdrowa dieta może zapewnić nam dobrą kondycję i wygląd, a kombuczą może być w tym pomocna. Jeżeli pragniemy wykorzystać kombuczę w procesie chudnięcia, należy przeprowadzić fermentację wywaru nieco dłużej - 14 dni - co nada jej kwaśniejszego smaku. Szklankę napoju należy wypić przed głównymi posiłkami - po południu i wieczorem. Po osiągnięciu odpowiedniej wagi ciała możemy pić kombuczę fermentowaną przez sześć do dziesięciu dni, co pozwoli zachować dobrą przemianę materii. Kombuczą może działać lekko przeczyszczające, zwłaszcza wypita przed posiłkiem. W przeciwieństwie do leków przeczyszczających, nie zwiększa ona wpływu na jelita wraz z dawką.

Gdy wydałem film wideo *Back to Nature with Medicinal Herbs (Powrót do natury i ziół)*, gdzie opisywałem właściwą wagę ciała, jedno z pism kobiecych zwróciło na niego uwagę. Zaproszono mnie do udzielenia wywiadu i przeprowadzono test mojej metody powrotu do właściwej wagi ciała. Wszystkie osoby osiągnęły pożądane efekty. Skoro jednak odmówiłem zmiany mojego sposobu na dietę tygodniową, mój wywiad nigdy nie został opublikowany. Od tego czasu wszystkie czasopisma wydają programy diet i jadłospisów, reklamując tym samym sprzedaż produktów niskokalorycznych. Zdrowie zależy od równowagi dostarczonych substancji do organizmu. Nieodpowiednia dieta nie przyniesie nam długotrwałych skutków, chociaż może spowodować stratę wagi i tym samym zdrowia.

Kombucza jako środek na impotencję

Potencja człowieka jest uznawana za miernik jego zdrowia i witalności. W 1992 roku Niemcy wydały około 790 milionów marek na leki na bazie hormonów płciowych (*Steru 12/1992*). Oznacza to przeciętnie dziesięć marek na każdego obywatela wraz z niemowlętami i pradiadkami. Stres, zanieczyszczenie środowiska, nieuprawianie sportu, zażywane leki - wszystkie te czynniki mogą się złożyć na brak aktywności seksualnej. Podczas swoich badań w Rosji, dr Sklenar spotkał wielu starszych ludzi, którzy prowadzili normalne życie seksualne. Starsi wieśniacy przypisywali swoje możliwości picia kombuczy. Według niemieckiego lekarza terapii naturalnych, Jost Kuessnera, „*Grzyb pomaga leczyć impotencję. Wielu młodych mężczyzn ma kłopoty z osiągnięciem erekcji. Po tygodniu picia kombuczy pozbyli się problemu*”.

Kombucza i sport

Członkowie organizacji sportowych w Rosji regularnie piją kombuczę. Niektóre grupy żołnierzy mają swoje własne przepisy na napój z kombuczy, które były także wypróbowywane przez armię niemiecką. Dr Simon Gerrit z Woj-

skowej Szkoły Sportowej w Warendorfie przeprowadził testy z kombuczą i doszedł do wniosku, że „czysta biologicznie herbata z kombuczy wzmacnia i poprawia wyniki atletów”.

Rosyjscy atleci piją kombuczę, aby poprawić swoje osiągnięcia sportowe. Badania naukowe przeprowadzono w Centrum Olimpijskim w Warendorfie, a ich wyniki były bardzo obiecujące. Nawet najcięższy trening nie powodował urazów mięśni czy zakwasów, przy czym sportowcy wypijali 0,25 litra kombuczy trzy razy dziennie. Lekarze stwierdzili, że pomiar soli z kwasu mlekowego uległ obniżeniu przy picciu kombuczy. Atleci dochodzili do siebie dużo szybciej po długim biegu i nie mieli zakwasów. Według lekarzy sportowych przyczyną tego była szybsza wymiana energii komórkowej, stymulowana przez kombuczę.

Kombucza w weterynarii

Dostałem list, w którym mężczyzna pisał, że produkuje dziennie 15 litrów kombuczy do własnego użytku. Wyliczyłem z tego, że musi mieć trzydziestoosobową rodzinę, ale nie, okazało się, że podaje on kombuczę swoim koniom wyścigowym. „Wiem, że jakość kombuczy i jej właściwości są wymierzalne w sekundach na wyścigu” - pisze właściciel. Według szwajcarskiego magazynu zdrowia Natlirlich, wielbłądy, używane do wyścigów, piją fermentowany napój, uznawany za legalny doping. 73% produkcji kombuczy w Szwajcarii jest eksportowane do innych krajów, a sposób i skład fermentacji jest sekretem producenta.

Rolnicy spotykają się ostatnio z krytyką, że stosują zbyt wiele nawozów i chemii w uprawie. Zapotrzebowanie na zdrową żywność rośnie z każdym rokiem. Uprawy biodynamiczne i hodowle naturalne stają się coraz bardziej popularne. Kombuczę stosuje się tutaj jako lek weterynaryjny, np. krople z kombuczy, podawane zwierzętom cierpiącym na biegunkę, odniosły 100% sukces. Kombucza, mieszana z pokarmem, zwiększyła przyrost zwierząt o 15%.

Należy zwrócić uwagę na oszczędności, jakie można poczynić podając zwierzętom kombuczę zamiast hormonów wzrostu. Oczywiście, niskie koszty cukru, którego jest w nadmiarze, są nieporównywalne.

Z listu mieszkańca Australii: „Najlepsze efekty działania kombuczy zaobserwowaliśmy na naszym owczarku niemieckim, który od kilku lat, każdego lata cierpiał na swędzącą egzemę i linienie. Trudno przekonać zwierzę, aby wypilo napój z kombuczy. ale podawałem mu grzyb po kawałku do zjedzenia. Teraz mój pies z niecierpliwością oczekuje swego kawałka kombuczy przed śniadaniem. Swędzenie znikło, a sierść zaczęła odrastać, pies wydaje się też być bardziej żywotny”.

EPILOG

Zdrowie to równowaga

Wszyscy lekarze, badający działanie kombuczy, zalecają ją jako metodę zapewniającą zdrowie całemu organizmowi. Nie można oddzielić choroby od stanu całego ciała. Kombuczą zdobyła znaczenie w ostatnich latach jako lek, lecz nie powinno się jej traktować jako środka na poszczególne dolegliwości, a raczej jako dający zdrowie pokarm. Jeżeli zapytamy starsze osoby, które cieszą się świetnym zdrowiem, czemu mogą to przypisać - najczęściej patrzą na nas ze zdziwieniem. Po dłuższym dociekaniu odkrywamy jednak, że bierze ono swój początek w zdrowej, zrównoważonej diecie. Kombuczą może być wspaniałym do niej dodatkiem.

ŚWIADECTWA

Dziękuję wszystkim, którzy napisali do mnie opisując swoje doświadczenia w stosowaniu kombuczy. Oto niektóre z listów:

Od lekarza z Australii: *„Stosuję kombuczę u swoich pacjentów od sześciu miesięcy i nikt me zrezygnował, jak dotąd, z kuracji. Wyniki picia kombuczy są następujące: wzrost energii, utrata nadwagi, regularna przemiana materii, zmniejszenie się zmian skórnych, dobre wyniki przy zapaleniu zatok. Obecnie pije ją 50 rodzin”.*

„...ostatnio otrzymałem cudowną kombuczę. Jestem zachwycony jej wpływem na perystaltykę jelit i system trawienny.

„ ...cierpiałam na astmę od pracy w fabryce odzieży i na syndrom chronicznego zmęczenia. Już po kilku butelkach kombuczy czuję się lepiej”.

„ ...chorowałam na syndrom chronicznego zmęczenia od kilku lat i nie pomagały mi żadne leki. Teraz z pomocą kombuczy nie odczuwam dawnych dolegliwości”.

„...teraz wszystkie dziewczyny w liceum piją kombuczę. W tym wieku wszyscy szybko rosną i wciąż są zmęczeni, kombucza dodaje nam energii”.

„...kupuję kombuczę od naszego lekarza medycyny naturalnej przez osiemnaście miesięcy. Kombucza uratowała życie mi i mojemu mężowi”.

„...kombucza pomogła mi w artretyzmie, mogę teraz pisać i prawa ręka wcale mnie nie holi”.

„...jestem zachwycony działaniem kombuczy, mc jestem już młody (77 lat) i teraz moje trawienie i poziom energii znacznie się poprawiły. Moja przyjaciółka, parę lat młodsza ode mnie, musiała zmniejszyć dawkę tabletek na obniżenie ciśnienia. Skutki uboczne tabletek także zelżały. Pozbyła się również zatoru w nodze dzięki okładom na chore miejsce przez trzy noce z rzędu. Gdybym nie zauważył Pana książki w sklepie ze zdrową żywnością, nigdy nie doświadczylibyśmy tak wspaniałych efektów działania kombuczy”.

„...korzyści z picia kombuczy są nieobliczalne. Już po tygodniu czuje przyływ energii i śpię bez problemów”.

...pije kombuczę od miesiąca i zauważyłem, że żyłki na prawej nodze uległy zmniejszeniu”.

„...79-letni mężczyzna pije kombuczę od dwóch miesięcy, krążenie krwi w rękach znacznie się poprawiło, a były one przedtem sine i zimne. Płyny nie zatrzymują się w organizmie i kostki nóg nie są już spuchnięte”.

Niektóre komentarze na temat smaków kombuczy:

„...świąteczny, ...moje dzieci myślały, że to sok jabłkowy, ...wolę kombuczę od wina czy piwa, no i czuję się po niej lepiej na drugi dzień, ...warzę kombuczę od roku i wciąż odkrywam nowe znakomite smaki, naprawdę zdrowy napój, a do tego przyjemny w smaku”.

Fragmety listów na temat działania kombuczy:

„...zmniejszył się guz w płucach, ...siwe włosy na piersiach i brzuchu wróciły do dawnego koloru, ...moje ciśnienie krwi wróciło do normalnego poziomu, ...brązowe plamy na skórze zniknęły, ...lepszy sen w ciągu dwóch tygodni, ...bóle reumatyczne w ramieniu i palcach osłabły, ...skończyły się problemy z zaparciami, ...oczyszczony mocz i łatwiej utrzymać wagę ciała, ...po prostu czuję się lepiej, ...mam więcej energii i lepszą kondycję fizyczną, grając w tenisa, ...uderzenia krwi do twarzy przestały mi dokuczać, ...złagodził syndrom przedmiesiączkowy, ...jedyne lekarstwo, które usprawniło moje trawienie, ...znowu mam gładką skórę, ...moje nerki znowu funkcjonują normalnie, ...redukcja cholesterolu. ...zatrzymanie biegunki, ...wyleczenie zapalenia pęcherza moczowego”.

Zalecenia stosowania kombuczy

Herbata z kombuczy - jako napój.

Herbata z kombuczy - stosowana lokalnie na skórę przy użyciu watki zanurzonej w płynie.

Krem z kombuczy - zmielone kawałki grzyba stosowane jako krem lub podstawa innych pomad.

Okład z kombuczy - stosuje się kawałek grzyba lub cały, który przymocowujemy do chorego miejsca za pomocą plastiku i bandaża.

Kompres z kombuczy - składamy kawałek materiału w kilka warstw i namaczamy w herbacie z kombuczy, ciepły kompres przy bólu chronicznym i chłodny przy ostrym. Materiał wykręcamy i przykładamy do ciała, zakrywając ręcznikiem lub innym materiałem. Robiąc okłady na oczy należy rozcieńczyć herbatę z kombuczy w stosunku 1:1 z wodą.

Kąpiel z kombuczą - dodajemy 500 ml do 1 litra herbaty z kombuczy lub 2 duże łyżki stołowe octu z herbaty z kombuczy tuż przed wejściem do wanny.

Nasiadówki z kombuczy - dodajemy 300 ml herbaty z kombuczy lub 30 ml octu z kombuczy do miski wypełnionej 2 litrami wody.

Moczenie nóg w kombuczy - dodajemy 200 ml herbaty z kombuczy lub 30 ml octu z kombuczy na 2 litry ciepłej wody.

Prysznic z kombuczą - 30 ml octu z kombuczy wlewamy do litra ciepłej wody w misce. Moczymy gąbkę lub szmatkę w misce i nacieramy nią ciało przez kilka minut.

Kombuczą do włosów - ostatnie płukanie włosów wykonujemy herbatą z kombuczy, którą spłukujemy. W przypadku poważniejszych kłopotów ze skórą głowy spłukane kombuczą włosy zawijamy w czapeczkę plastikowa i ręcznik, i pozostawiamy na 2-3 godziny, następnie spłukujemy.

Gąbka z kombuczy - zbędną kulturę kombuczy możemy używać jako gąbki, masując nią całe ciało.

Inhalacje z kombuczy - dodajemy 200 ml herbaty z kombuczy lub 60 ml octu z kombuczy do litra gorącej wody w misce. Nachylamy się nad miską i zakrywamy głowę ręcznikiem, wdychając opary. Przeprowadzamy inhalację przez około 5 minut, uzupełniając naczynie wrzątkiem i herbatą z kombuczy. Po inhalacji nie należy wychodzić na powietrze przez przynajmniej 2 godziny.

Krople z kombuczy - z rozcieńczamy herbatę kombuczy z wodą w stosunku 1:1 i stosujemy przy pomocy zakraplacza.

Spray do nosa z kombuczy - rozcieńczamy herbatę kombuczy z wodą w stosunku 1:1, wlewamy płyn do małej butelki z rozpylaczem.

Stosując kombuczę jako kompres lub okład, należy uważać na plamy z herbaty, zwłaszcza jeżeli napój z kombuczy jest zrobiony z czarnej herbaty.