

## CUPRINS

<i>Originea ciupercii Kombucha</i> .....	7
<i>Kombucha în țările occidentale</i> .....	8
<i>Numeroasele nume ale Kombucha-ei</i> .....	9
<i>Kombucha – adevăr sau ficțiune?</i> .....	10
<i>Prostii vehiculate în legătură cu Kombucha</i> .....	11
<i>Ce este Kombucha?</i> .....	13
<i>Chefirul, iaurtul și alte culturi vii similare</i> .....	13
<i>Combucha</i> .....	14
<i>Ceaiul Kombu</i> .....	15
<i>Ciuperca Kombucha – o uzină biologică</i> .....	15
<i>Kombucha nu este tot una cu Kombucha.</i>	
<i>Ce este adevărata Kombucha?</i> .....	16
<i>Poate fi considerată Kombucha un remediu</i> <i>vindecător miraculos?</i> .....	17
<i>Fermentarea lactică acidă</i> .....	17
<i>PH-ul Kombucha-ei</i> .....	18
<i>Cum vă puteți cultiva propria cultură de Kombucha</i> .....	19
<i>Care este temperatura corectă</i> .....	20
<i>Recipientele de fermentare</i> .....	21
<i>Procesul de fermentare continuă</i> .....	23
<i>Probleme asociate cu procesul de fermentare</i> <i>a Kombucha-ei</i> .....	24
<i>Nicotina – o otrăvă letală pentru ciupercă</i> .....	25
<i>Păstrați deoparte o ciupercă separată de rezervă</i> .....	26
<i>Ce trebuie să faceți în cazul în care ciuperca</i> <i>obosește și refuză să se mai reproducă</i> .....	26
<i>Kombucha – o băutură alcoolică?</i> .....	28

<i>Poate fi mâncată ciuperca?</i> .....	28
<i>Durata de viață a ciupercii</i> .....	28
<i>Uscarea ciupercii</i> .....	28
<i>Folosirea extractului presat de Kombucha de</i> <i>către diabetici și pentru călătorii</i> .....	29
<i>Cum trebuie stocată Kombucha după fermentare</i> .....	29
<i>Ceaiuri din plante medicinale care pot fi</i> <i>fermentate împreună cu Kombucha</i> .....	30
<i>Care este ceaiul cel mai potrivit?</i> .....	30
<i>Rafinarea ceaiurilor din plante medicinale</i> <i>prin procesul de fermentare împreună cu Kombucha</i> .....	31
<i>Ce plante pot fi folosite pentru procesul de</i> <i>fermentare a Kombucha-ei</i> .....	32
<i>Au plantele medicinale efecte secundare negative?</i> .....	36
<i>Când trebuie băut un anumit ceai din plante</i> <i>medicinale?</i> .....	38
<i>Comercializarea Kombucha-ei</i> .....	38
<i>Kombucha preparată acasă – cel mai important</i> <i>pas în procesul de vindecare</i> .....	39
<i>Medicina modernă și Kombucha</i> .....	39
<i>Dozajul, cât de mult trebuie să bem și cât de mult</i> <i>putem bea?</i> .....	41
<i>Efectele folosirii Kombucha-ei pe perioade</i> <i>lungi de timp</i> .....	41
<i>Transformarea zahărului prin procesul de</i> <i>fermentare a Kombucha-ei</i> .....	42
<i>Se poate folosi miere în loc de zahăr?</i> .....	43
<i>Oțetul de Kombucha</i> .....	44
<i>Păstrarea Kombucha-ei</i> .....	44
<i>Kombucha – băuturi amestecate</i> .....	44
<i>Șampania Kombucha</i> .....	44
<i>Are Kombucha efecte secundare negative?</i> .....	45
<i>Poate fi vindecat cancerul cu ajutorul Kombucha-ei?</i> .....	47
<i>Papaya – un medicament împotriva cancerului?</i> .....	48
<i>Detectarea cancerului în primele faze sporește</i> <i>șansele de vindecare</i> .....	50
<i>Kombucha – un remediu vindecător pentru astmatici</i> .....	51
<i>Tulburări ale somnului</i> .....	51

<i>Sindromul Oboselii Cronice (SOC)</i> .....	52
<i>Tulburări ale prostatei</i> .....	52
<i>Diabeticii și Kombucha</i> .....	52
<i>Poate dizolva Kombucha pietrele la vezica urinară?</i> .....	53
<i>Scleroză multiplă</i> .....	53
<i>Diaree</i> .....	53
<b><i>Constipație cronică</i></b> .....	<b>54</b>
<i>Psoriazis</i> .....	55
<i>Afecțiuni ale stomacului și intestinelor</i> .....	55
<i>Retenția de lichide la nivelul picioarelor</i> .....	55
<i>Colesterol</i> .....	55
<i>Hipertensiune</i> .....	55
<i>Reumatism</i> .....	57
<i>Artrită</i> .....	57
<i>Gută</i> .....	57
<i>Afecțiuni renale</i> .....	58
<i>Răceli cronice</i> .....	58
<i>Kombucha – un remediu pentru amigdalită</i> .....	58
<i>Bronșită</i> .....	58
<i>Candida Albicans</i> .....	58
<i>SIDA</i> .....	59
<i>Folosirea ciupercii sub formă de compresă</i> .....	60
<i>Răni și ulcerații</i> .....	61
<i>Folosirea Kombucha-ei pentru scopuri cosmetice</i> .....	61
<i>Baia cu Kombucha</i> .....	62
<i>Putem slăbi cu ajutorul Kombucha-ei?</i> .....	62
<i>Kombucha pentru tinerii de peste 80 de ani</i> .....	63
<i>Kombucha – un remediu pentru impotență</i> .....	63
<i>„Doparea” cu Kombucha</i> .....	63
<i>Kombucha a fost adoptată de veterinari</i> .....	64
<i>Epilog</i> .....	150
<i>Sănătatea înseamnă echilibru</i> .....	65
<i>Metodele „Noii Epoci (New Age)” – metodele cele mai vechi ale umanității</i> .....	65
<i>Medicina modernă redescoperă vindecarea miraculoasă - efectul placebo</i> .....	65
<i>Înlocuiți sinuciderea cu furculița și cuțitul printr-un post sănătos</i> .....	66

<i>Casa noastră – principala problemă de mediu</i> .....	67
<i>Mulțumiri și mărturii</i> .....	69
<i>Studii referitoare la Kombucha</i> .....	72

## ***Originea „ciupercii“ Kombucha***

Nimeni nu poate spune cu precizie de unde provine cultura de microorganisme generic numită Kombucha. De fapt, nici nu contează prea mult dacă primele popoare care au folosit-o au fost chinezii, coreenii, japonezii sau rușii. În realitate, nici măcar nu este o ciupercă, așa cum este tradus de regulă termenul, ci o comunitate de drojdii și bacterii.

Originea numelui provine cel mai probabil din japoneză, limbă în care *kombu* înseamnă alge maronii din care se prepară ceai, iar *cha* înseamnă chiar ceai (vezi și capitolul despre ceaiul *Kombu*).

După părerea mea, cea mai bună explicație este cea oferită de pastorul Weidinger, un mare cunoscător al plantelor medicinale. Iată ce spune acesta:

*Ceaiul de „Kombucha“ este o băutură asiatică cunoscută din vechime, a cărei sursă este chiar oceanul. Am activat ca misionar timp de trei ani de zile pe insula Taiwan, o provincie chineză separată prin strâmtoarea Formosa de continentul-mamă.*

*Activitățile mele misionare îmi cereau să călătoresc frecvent în insulele Quemoi și Matsu, situate în apropiere de continent, lângă provincia Fukien (cunoscută și sub numele de Fuchien).*

*Această regiune de coastă din sud-estul Chinei are un climat subtropical, foarte potrivit pentru creșterea ceaiului, cultivat într-adevăr pe zone întinse.*

*De altfel, această provincie este considerată a fi țara de origine a „ceaiului“ (în latinește thea).*

*Numele băuturii extrase din aceste frunze verzi era cândva „Tu“ sau „Tschuan“, lucru atestat de Kuo-Po. La ora actuală, ea este numită Ch'a. Singura provincie în care ceaiul continuă să fie cunoscut sub numele de „T'e“ este Fukien. După părerea mea, așa a apărut numele de K'un-Pu-ch'a, un ceai ca vinul...*

*Am stabilit diferite contacte cu localnicii și am rămas impresionat de o băutură pe care mi-au servit-o, cu un gust dulce-acrișor, extrem de răcoritoare în climatul încins al zonei.*

*Era oare o formă de vin, care avea un gust asemănător cu al unui ceai delicios? Sau o formă de ceai autentic cu un gust ca de vin? La vremea aceea nu știam răspunsul.*

*Curios este faptul că după ce am băut ceaiul respectiv nu numai că m-am simțit mai puțin obosit după lunga călătorie pe care o făcusem, dar – lucru bizar – m-am simțit oarecum mai sănătos. Îndeosebi metabolismul meu a fost influențat în bine, lucru important, căci îmi fusese pus la grea încercare din cauza cliimei. Pe scurt, m-am simțit mult mai relaxat.*

*Când am întrebat despre ce băutură este vorba, mi s-a răspuns: „K'un-Pu-ch'a“. Am rămas uimit.*

*În traducere, expresia însemna: „Un ceai care s-a născut din viața oceanului“.*

*Ceaiul era cunoscut și celebrat ca băutură cu puteri magice, care permit prelungirea vieții, și chiar nemurirea, încă din timpul dinastiei Tsin, în anul 221 î.Ch. De-a lungul timpului, ceaiul a primit numeroase nume. Unul dintre cele mai faimoase a fost acela de „Tsche-ul (ceaiul) zeilor“. Ceaiul era folosit îndeosebi ca remediu pentru gastrita cronică.*

### ***Kombucha în țările occidentale***

În cele din urmă, această băutură a ajuns și în Europa, via Mongolia și Rusia. Când am menționat numele acestei băuturi într-unul din rapoartele mele referitor la medicina tradițională, am primit nenumărate scrisori de la oameni care s-au născut în regiunile estice ale Germaniei și care au emigrat între timp în Australia. Aceștia mi-au scris că își mai amintesc încă de bunicile lor, care le dădeau să bea o băutură răcoritoare dintr-un recipient foarte mare. În partea de sus a acestuia plutea o ciupercă. Alții mi-au scris că își amintesc că rețeta și ciuperca aferentă au fost aduse în Germania de către muncitorii polonezi. În timpul Primului Război Mondial, Kombucha a devenit o raritate, din cauza lipsei de zahăr.

Primii cercetători care au manifestat un interes față de această ciupercă cu proprietăți magice au început să-i studieze caracteristicile încă de la începutul secolului XX. Din păcate, cercetările au fost oprite de declanșarea celui de-al Doilea Război Mondial. Kombucha nu avea să redevină cu adevărat populară decât prin anii 60-70, probabil și din cauza noilor obișnuințe alimentare, din ce în ce mai puțin sănătoase.

Mass-media a devenit interesată de acest subiect după ce au apărut primele rapoarte venite din Kargasok, Rusia, o regiune în care se spunea că oamenii trăiesc peste o sută de ani. Se pare că unicul lucru diferit pe care îl făceau aceștia față de alți oameni din regiune era faptul că beau o băutură numită Kombucha (motiv pentru care ea mai este cunoscută și sub numele de „ceai de Kargasok“). Unul din rapoarte afirma chiar că o femeie în vârstă de 80 de ani a născut un copil sănătos procreat cu un bărbat în vârstă de 130 de ani!

Cel mai faimos studiu științific referitor la Kombucha rămâne însă cel efectuat la Universitatea din Omsk, în Rusia. În Occident, foarte cunoscut este studiul efectuat de Dr. Rudolf Sklenar. Dr. Sklenar și Dr. Veronika Carstens (soția unui fost președinte german) recomandau folosirea Kombucha-ei de către pacienții bolnavi de cancer, alături de alte terapii.

Când fostul președinte al Statelor Unite ale Americii, Ronald Reagan, s-a îmbolnăvit de cancer, el a auzit de succesul Kombucha-ei citind autobiografia unui laureat al premiului Nobel, Alexander Soljenițin, diagnosticat la rândul

lui cu cancer în anul 1952 și vindecat complet într-un spital din Taşkent, un an mai târziu. Ronald Reagan a făcut rost de o cultură de Kombucha din Japonia. El a început să bea zilnic câte un litru de ceai fermentat, iar cancerul nu s-a mai răspândit. În acest fel, el și-a putut încheia cu succes mandatul de președinte, apărând și astăzi pe la diferite televiziuni și părând în plină formă.

În celebra sa carte, *O soluție împotriva cancerului*, pe care v-o recomand cu căldură, Dr. Robert E. Willner (SUA) afirmă la rândul lui că ceaiul de Kombucha reprezintă o băutură foarte utilă în lupta împotriva cancerului.

### *Kombucha în Australia*

Prin numeroșii imigranți proveniți din Asia și din Europa, Kombucha a ajuns și în Australia, fiind preparată îndeosebi acasă. La început, rapoartele media referitoare la Kombucha erau practic inexistente în Australia. Câțiva naturaliști au auzit de virtuțile acestei băuturi și au preparat-o acasă în cantități mici, tratându-și cu ea pacienții pentru cele mai variate boli. Concluzia unanimă a fost aceea că pacienții s-au simțit mult mai bine, iar procesul de vindecare a fost mult mai rapid, în special dacă ceaiul de Kombucha era folosit împreună cu alte remedii.

Unul din pionierii Kombucha-ei pe piața australiană a fost domnul Jose Perko, a cărui casă din Queensland este cunoscută sub numele de „Kombucha House“. În timp ce în alte țări Kombucha nu se găsește decât sub

formă de produse comerciale (în magazine), fiind preparată atât din ceai verde cât și din ceai negru, Jose Perko a adoptat exclusiv procesul de fermentare cu ceai verde, pornind de la premisa că acesta are virtuți terapeutice mult mai mari decât ceaiul negru. Făcând diferite experimente cu alte ceaiuri și fructe (dintre care unul a fost concentratul din frunze de papaya), domnul Perko a reușit să producă varietăți de Kombucha fără conservanți artificiali și fără ca ceaiul să se acrească prea tare. În capitolele următoare voi descrie mai detaliat metodele folosite de domnul Perko.

Doresc cu această ocazie să-i mulțumesc din suflet domnului Perko pentru informațiile pe care mi le-a furnizat în privința metodelor sale și pentru permisiunea de a le prezenta în această carte.

### *Numeroasele nume ale Kombucha-ei*

Există numeroase nume date ciupercii generic numită Kombucha și băuturii care rezultă din ea. Interesant este faptul că multe dintre ele includ și cuvântul ciupercă, deși Kombucha nu este deloc o ciupercă. În această carte îi voi spune și eu ciuperca Kombucha, considerând însă că această expresie reprezintă un simplu nume, fără valoare botanică. Numele care i se atribuie ocupă un spectru foarte larg, mergând de la ciuperca-algă și până la ciuperca magică. În diferite limbi este tradusă prin „floarea rusească“, „gelatina rusească“, „ciuperca rusească“, „ciuperca japoneză“,