

KOMBUCHA

Plante medicinale care pot fi
folosite pentru ceaiul de Kombucha

Harald W. Tietze

Traducere: Cristian Hanu



EDITURA MIX
BRAȘOV 2008

CUPRINS

<i>Recomandare</i>	7
<i>Introducere</i>	9
<i>Kombucha</i>	13
<i>Fermentarea acidului lactic</i>	15
<i>PH-ul ceaiului de Kombucha</i>	16
<i>Cum vă puteți fermenta propria cultură de Kombucha – rețeta de bază</i>	17
<i>Temperatura ideală pentru fermentare</i>	19
<i>Cele mai potrivite recipiente pentru cultura de Kombucha</i>	20
<i>Procesul continuu de fermentare</i>	22
<i>Probleme care pot apărea în timpul fermentării culturii de Kombucha</i>	26
<i>Transformarea zahărului în Kombucha</i>	27
<i>Oțetul de Kombucha</i>	28
<i>Ce cantități trebuie băute</i>	29
<i>Are Kombucha efecte secundare?</i>	29
<i>Ceaiuri din plante medicinale</i>	33
<i>Calitatea ceaiului!</i>	33
<i>Au ceaiurile din plante medicinale efecte secundare negative?</i>	35
<i>Când trebuie luate ceaiuri din plante medicinale?</i>	36

<i>Ceaiul obișnuit</i>	37
<i>Ceaiuri din plante medicinale</i>	40
<i>Amestecarea diferitelor ceaiuri din plante medicinale</i>	41
<i>Ceaiuri pentru un gust foarte bun</i>	46
<i>Ceaiuri pentru o senzație generală de bunăstare și pentru curățarea sângelui</i>	47
<i>Boli și tratamente cu ajutorul plantelor medicinale</i>	49
<i>Avertisment în privința folosirii acestor plante medicinale</i>	99
<i>Lista plantelor recomandate în această carte</i>	105
<i>Explicarea termenilor</i>	113
<i>Prostii vehiculate în legătură cu Kombucha</i>	115
<i>Comentarii lipsite de suport științific</i>	117
<i>Zvonuri stupide</i>	119
<i>Cercetări științifice legate de Kombucha</i>	120
<i>Epilog. Efectul Placebo</i>	129
<i>Indexul bolilor ce pot fi ameliorate cu ajutorul plantelor medicinale si al Kombucha</i>	132

Recomandare

Această carte urmărește să demonstreze beneficiile aplicării tratamentului cu plante pentru diferite boli, dar nu reprezintă în nici un caz un substitut pentru o supraveghere medicală adecvată, făcută de un personal calificat în această profesie.

Conținutul acestei lucrări reprezintă exclusiv opinia autorului. Le recomand cititorilor care au probleme de sănătate să își consulte mai întâi medicul personal, înainte de a aplica tratamentele descrise aici.

Introducere

Cu numai un an și jumătate în urmă am publicat prima mea carte despre Kombucha în limba engleză. Reacția cititorilor m-a surprins extrem de plăcut. Am primit mii de telefoane și de scrisori de la cei care folosesc această terapie, care doreau să-mi relateze experiențele lor. Între timp am publicat alte șase ediții, adăugând noile informații, și am vândut peste 100.000 de exemplare din *Kombucha – ciuperca miraculoasă*.

Le mulțumesc tuturor celor care mi-au scris, dându-mi de multe ori sfaturi excelente. Cu ajutorul lor, cartea despre Kombucha a devenit mult *mai vie*.

Mass-media a numit cartea mea despre Kombucha *un fenomen editorial*, căci vânzarea ei s-a răspândit de la un om la altul, ca o epidemie.

Cultura de Kombucha reprezintă simultan un proces alimentar și o manieră de relaxare, la fel ca și gătitul. Diferența constă în faptul că există posibilități diferite de a cultiva Kombucha. De regulă, aceasta este cultivată numai în ceai negru sau verde. Orice alt ceai este însă la fel de potrivit pentru a crește Kombucha în el, mai ales dacă este

amestecat cu ceai verde. Există circa 10.000 de tipuri de ceaiuri medicinale care pot fi folosite ca mediu de cultură pentru Kombucha, separate sau în amestec, ceea ce conduce la o mare varietate de culturi. Gândiți-vă: cu numai 12 tipuri diferite de ceaiuri puteți produce nu mai puțin de patru milioane de variante (prin combinarea lor diferită)!

Cartea de față nu recomandă decât 128 de plante medicinale, specifice în tratamentul anumitor boli. Amestecate în diferite combinații, ele oferă o mare varietate de gusturi și beneficii.

Amestecurile pot fi făcute în funcție de **gustul și de necesitățile personale**.

Necesitatea unei cărți despre *Teologia ceaiului de Kombucha* mi-a devenit evidentă după ce am călătorit prin Australia ținând seminarii despre Kombucha. Am fost în numeroase locuri, de la Melbourne la Cairns și de la Sydney la Perth, pentru a le vorbi oamenilor despre noutățile în domeniu, dar și pentru a mă documenta în legătură cu nelămuririle cititorilor mei în legătură cu această terapie. Acest lucru mi s-a părut extrem de important, căci cartea este tradusă la ora actuală în nu mai puțin de 11 limbi străine și sunt convins că vor mai urma și altele.

Am descoperit astfel că principalele nelămuriri legate de cultura de Kombucha se refereau la modalitatea de creștere a acesteia. Personal, am crescut în mijlocul plantelor medicinale, iar acestea *m-au urmărit* toată viața. De aceea, inițial am crezut că toată lumea cunoaște, cel puțin parțial, beneficiile tratamentelor cu plante. Imensa cerere cu care m-am confruntat pentru informații legate de plantele

medicinale care pot fi folosite pentru obținerea ceaiului de Kombucha m-au determinat să scriu această completare.

Majoritatea cărților despre plante medicinale descriu beneficiile acestora. În practică nu prea se întâmplă însă să ai o plantă și să aștepti să te îmbolnăvești pentru a o folosi! De regulă, lucrurile se petrec invers: mai întâi te îmbolnăvești, și abia apoi cauți remediul potrivit pentru boala de care suferi.

De aceea, am structurat această carte în trei părți. În prima parte, ofer informații generale legate de cultura de Kombucha, iar în cea de-a doua parte prezint ceaiurile medicinale pe care le puteți folosi pentru această cultură. Veți găsi în această secțiune o listă de boli și principalele plante medicinale pe care le puteți folosi ca tratament pentru acestea. **Se recomandă schimbarea amestecurilor de plante după câteva săptămâni, pentru a-i oferi organismului un stimulent diferit, astfel încât efectele benefice să fie amplificate, iar efectele secundare negative să fie evitate.**

În cea de-a treia parte a cărții voi prezenta în detaliu efectele negative ale diferitelor plante medicinale. Toate plantele prezentate în această carte sunt considerate de regulă absolut sigure, dar luate în doze foarte mari sau pe perioade prelungite de timp pot căpăta efecte adverse.

La fel ca numeroase alte remedii vindecătoare naturiste, Kombucha nu trebuie privită ca un panaceu universal. Nu există un remediu naturist care să poată oferi singur o vindecare deplină. Starea de sănătate reprezintă un raport armonios și echilibrat între minte și trup, ceea ce explică

de ce dozele mari de produse nu sunt eficiente, având de multe ori chiar efecte negative. Ori de câte ori citiți un raport referitor la beneficiile anumitor metode de vindecare (de pildă, dacă citiți un raport referitor la vindecarea bolilor prin ingerarea unor cantități mari de vitamine), nu uitați să vă puneți întrebarea: cât timp poate fi urmat respectivul tratament fără a apărea efectele secundare negative? În absența unei diete alimentare echilibrate nu se poate vorbi de o sănătate pe termen lung.

Într-o societate ca a noastră, în care marea majoritate a alimentelor sunt sterilizate, preparate la microunde, omogenizate sau conservate, un aliment **viu** cum este Kombucha poate face minuni.

„Medicul viitorului va fi un filozof și un profesor. Principala sa sarcină va fi aceea de a prezerva starea de sănătate a pacienților săi prin tratarea minții lor cu ajutorul principiilor... Într-un viitor încă și mai îndepărtat, fiecare om va fi propriul său medic, punându-se singur în acord cu legile vieții și folosindu-și puterile minții...”

Waldo Trine

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, ci un lichen.

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.

Folosirea numelui de *Kombu* (scris uneori *Konbu*) poate genera anumite confuzii. Există studii care vorbesc despre beneficiile *Kombu-cha*-ei (*cha* înseamnă chiar ceai!), care se referă însă la ceaiul din plante marine *Kombu* (o specie de alge din familia *Laminaria*). *Kombu* se cultivă în apă sărată și nu are nimic de-a face cu culturile fermentate de Kombucha (despre care vorbim în această carte), care cresc în apă îndulcită în care s-au fiert anumite ceaiuri din plante.

Ceaiul Kombu este folosit în mod tradițional la tratarea rinichilor, a sistemului urinar și a organelor genitale, pentru

fortificarea inimii și a sistemului circulator, pentru reducerea hipertensiunii și pentru eliminarea umflăturilor (*Kuski*).

Ceaiul Kombu poate fi folosit împreună cu ciuperca Kombucha, obținând astfel un „ceai Kombu de Kombucha“.

Există numeroase nume date ciupericii Kombucha și băuturii fermentate obținute din ea. Multe din aceste nume includ și cuvântul „ciupercă“, deși, așa cum spuneam, în realitate Kombucha nu este deloc o ciupercă. În această carte îi vom spune și noi „ciuperca Kombucha“, considerând această expresie o simplă denumire, nu o descriere botanică. Numele care i se acordă merg de la „ciupercile-alge“ și până la „ciupercile magice“. Le întâlnim în diferite limbi ale lumii sub forma unor expresii precum „ciuperca indiană din care se produce vin“, buretele japonez“, „floarea rusească“, „gelatina rusească“ sau „mama rusoaică“, indicând în mod expresiv virtuțile acestei băuturi.

Kombucha este o simbioză (o relație vie) care se stabilește între diferite bacterii și drojii.

Este important ca microorganismele și bacteriile să fie consumate vii, pentru a ajuta astfel digestia (chiar dacă gândul nu vi se pare deloc apetisant!). La fel ca și plantele sau animalele, noi nu am putea supraviețui fără ajutorul acestor viețuitoare minuscule. De pildă, într-un singur gram de sol de grădină fertil operează nu mai puțin de 250 de milioane de bacterii. Vinul și berea nu ar putea fi produse în absența microorganismelor. Capacitatea de adaptare a acestor ajutoare invizibile pentru ochiul liber este de-a dreptul miraculoasă. Ele par să supraviețuiască perfect chiar și în alimentele noastre chimizate, care conțin nu mai puțin

de 3.000 de aditivi alimentari, deși nu trebuie să ne surprindă faptul că pe zi ce trece apar noi și noi boli și alergii, create datorită acestui bombardament de substanțe străine.

Poate fi considerată Kombucha un remediu vindecător miraculos?

Ori de câte ori aud expresii precum „remediu vindecător miraculos“, devin automat sceptic. Personal, nu cred să existe un remediu miraculos universal (la fel cum nu există o singură cauză pentru o boală particulară).

Cercetătorii recunosc că ceaiul de Kombucha echilibrează digestia și ajută la regularizarea excrețiilor. „Noi suntem ceea ce mâncăm“, afirmă un vechi proverb. Hipocrate spunea: „Moartea apare pentru prima dată în intestinele noastre“, făcând o asociere între numeroase boli și problemele digestive. Potrivit experților, vindecarea florei digestive este primul și cel mai important pas în vindecarea oricărei boli. Medicina tradițională folosește în acest scop Kombucha, obținând rezultate atât de fantastice încât nu este de mirare că au apărut nume precum „ciuperca magică sau miraculoasă“.

Fermentarea acidului lactic

Fermentarea acidului lactic reprezintă cea mai veche metodă de conservare a alimentelor. Unul din cele mai bune exemple în această privință îl reprezintă varza acră.

PH-ul ceaiului de Kombucha

PH-ul ceaiului de Kombucha are o mare importanță. De aceea, întrebările legate de nivelul pH-ului acestui aliment apar foarte frecvent. Interacțiunea dintre pH-ul alimentelor ingerate și pH-ul trupului nostru este extrem de complexă. Atunci când are un gust asemănător cidrului, cultura fermentată de Kombucha are un pH de circa 3,0. Prin modificarea cantității de zahăr adăugate și a timpului de fermentare, pH-ul poate varia între 2,8 și 4,0.

Există două grupe de alimente acide sau alcaline.

O grupă conține chiar alimentele acide sau alcaline, iar cealaltă conține alimente care *generează* acizi sau baze. Efectul de **inversare** a pH-ului de către alimentele din cea de-a doua grupă conduce de multe ori la concluzii greșite.

În Rusia și Cehoslovacia s-au făcut o serie de studii foarte interesante legate de împărțirea apei în „apă vie“ și „apă moartă“. Curentul alternativ împarte apa cu pH neutru (= 7) într-o apă acidă (pH 4) și o apă alcalină (pH 10).

Puteți găsi mai multe informații legate de „apa vie“ și „apa moartă“ în lucrările mele, *Medicina prin apă* și *Inversarea procesului de îmbătrânire*. (apărută la Editura Mix)

Alimente înrudite cu Kombucha sunt Tibi, ghimbirul, chefirul, Kummis, iaurtul, R'ewa'n'a P'arawa (una din *plantele de pâine* folosite în mod tradițional în Noua Zeelandă).

Kombucha poate fi amestecată și cu alte băuturi. De pildă, copiilor le place foarte mult în amestec cu sirop de coacăze sau de afine. Adulții și tinerii o preferă de multe ori în amestec cu suc de lămâie.

Cum vă puteți fermenta propria cultură de Kombucha

Rețeta de bază

Ingrediente:

- 2 litri de apă fiartă
- 160 grame de zahăr
- 6 grame (sau 2 pliculețe) de ceai negru sau verde
- o ciupercă sănătoasă de Kombucha
- 100 ml ceai deja fermentat de Kombucha („cultură-mamă“ sau „de pornire“)

Turnați cele 160 de grame de zahăr în apa fiartă, într-un vas de porțelan, sticlă sau ceramică, și amestecați până când se dizolvă.

Adăugați ceaiul și lăsați-l timp de 5 minute, apoi scurgeți apa (sau scoateți pliculețele). Lăsați ceaiul să se răcească, apoi adăugați ciuperca de Kombucha și „cultura de pornire“. Acoperiți recipientul cu o bucată de pânză care să permită circulația aerului, pe care o puteți fixa cu un elastic. În acest fel, vă veți asigura că insectele nu vor intra în vasul de fermentare.

Recomandare: aplicați aceleași indicații și în cazul în care folosiți alte ceaiuri din plante medicinale, cu următoarele mențiuni:

1. Nu folosiți ceaiuri care conțin exclusiv uleiuri. Uleiurile au tendința de a pluti deasupra apei, împiedicând astfel respirația culturii.

2. Folosiți 2-3 lingurițe de ceai și lăsați să se infuzeze timp de 5 minute. Există totuși ceaiuri care necesită alte perioade de infuzare pentru a obține efectele scontate.

La începutul procesului de fermentație, cultura se va lăsa la fund. Treptat, se va ridica însă deasupra lichidului. Recipientul trebuie păstrat într-un loc cald.

Este important să remarcăm faptul că ciuperca are nevoie de căldură și de aer, iar fumul (de orice fel) este toxic pentru ea. După 8-10 zile de fermentare, scoateți ciuperca (cu mâinile curate) și strecurați băutura rezultată în sticle.

Sticlele trebuie depozitate în frigider. În caz contrar, procesul de fermentație va continua, iar ceaiul va deveni prea acru.

Noua cultură poate fi începută imediat, folosind din nou ciuperca – mult mai mare acum, pe care o puteți tăia în două cu o foarfece curată. În acest fel, puteți începe mai multe culturi simultan.

Dacă nu doriți să începeți imediat un nou proces de fermentație, puteți păstra ciuperca la frigider, într-un recipient ermetic închis, după ce i-ați adăugat puțin ceai (deja fermentat) de Kombucha.

Nu există limite în ceea ce privește fermentarea Kombucha-ei. Cu cât veți căpăta mai multă experiență, cu atât mai bune vor fi rezultatele pe care le veți obține. Închin pentru sănătatea dumneavoastră!

Temperatura ideală pentru fermentare

Temperatura ideală pentru fermentare este 23-28°C. Evident, această temperatură nu este întâlnită în tot timpul anului (în majoritatea țărilor de pe glob). Ea poate varia fără să afecteze prea mult cultura între 14°C noaptea și peste 28°C în timpul zilei. Dacă temperatura scade prea mult (de pildă, în cazul în care cultura este ținută la frigider) procesul de fermentație va încetini foarte mult sau se va opri. O temperatură de peste 36°C în cameră nu înseamnă automat că temperatura culturii va fi aceeași, și deci nu va fermenta corect. Când temperatura este prea mare, apa din ceaiul de Kombucha se va evapora într-o anumită proporție. Există oameni din Australia de Sud care mi-au povestit că pierd circa 25% din cultura lor în timpul procesului de fermentație. Va trebui să țineți cont însă de acest efect de concentrare atunci când calculați cantitatea de plante medicinale necesare pentru tratarea diferitelor boli.

Timpul de fermentare recomandat este aproximativ. În funcție de zona în care trăiți și de perioada anului, va trebui să faceți anumite ajustări. De pildă, iarna perioada de fermentare este mai lungă, chiar dacă aveți un calorifer în cameră.



Aparate pentru încălzirea culturii de Kombucha

În stânga: Încălzitor submersibil pentru recipiente mari.

În dreapta: Centură de încălzire pentru recipiente de până la 40 de litri.

În centru: Recipient de încălzire (cel mai potrivit pentru cultura de Kombucha)

Recipientele de fermentare

Cele mai potrivite recipiente pentru fermentarea culturii de Kombucha sunt cele din sticlă, porțelan sau ceramică smălțuită (care NU trebuie să conțină însă plumb).

Nu se recomandă folosirea recipientelor din **metal** (oțel sau aluminiu), căci acestea vor fi corodate de acizii din cultură. Ceaiul fermentat în vase de oțel inoxidabil nu are un gust la fel de bun ca și cel fermentat în vasele confecționate din materialele recomandate mai sus. Procesul este similar celui de fermentare a vinului sau a whisky-ului,