



ZDRAVÍ A KRÁSA 29. 11. 2011

## Kombucha navrátí vitalitu a upevní zdraví

**Pozitivní účinky na fungování lidského těla vyplývají ze složení výsledného nápoje. To, jaké tyto látky budou či v jakém množství budou ve výsledné...**

**Kombucha** je pojmenování, které je často z terminologického hlediska nesprávně užíváno. Vžilo se však spojení s **nápojem nevábného vzhledu i vůně**. Pravdou je, že **kombucha je houba**, z odborného náhledu správněji - **lišejník**. Oválným tvarem připomíná lívanec, povětšinou světlehnědého nebo šedého zbarvení. Zmiňovaný nápoj vzniká **kvašením kombuchy v oslazeném čaji**. V této kombinaci se pak utváří **unikátní koktejl zdraví prospěšných** a biologicky vysoce hodnotných látek, které jsou pro lidský organismus velmi významné.

### Kombucha - léčivé účinky

**Pozitivní účinky** na fungování lidského těla vyplývají ze složení výsledného nápoje. To, jaké tyto látky budou či v jakém množství budou ve výsledné podobě obsaženy, ovlivňuje samozřejmě množství faktorů. Od stáří či kvality houby, druhu čaje až k například množství cukru, které je k procesu použito. **Významné látky**, jimiž se může nápoj **kombucha** pyšnit, shrnuje následující tabulka:

• kyselina glukuronová	• vitaminy B1, B2, B3, B6, B12
• kyselina mléčná	• vitamin C
• kyselina octová	• vitamin D
• kyselina třísllová	• vitamin E
• kyselina glukonová	• vitamin K
• kyselina uhličitá	• sodík
• kyselina vinná	• draslík
• kyselina citronová	• magnezium
• kyselina jantarová	• železo
• enzymy	• vápník
• kvasinky	• měď
• polysacharidy	• zinek
• kobalt	• mangan

Všechny tyto živiny jsou **pilířem úspěchu**, s jakým může **kombucha** pomáhat jako **prevence i lék** rozličných onemocnění. Obecně je prostředkem **posilujícím imunitu a detoxikantem** zbavujícím organismus škodlivin, kterých se nám do těla dostává denně obrovské množství. Jaké konkrétní **léčivé účinky** tedy kombucha nabízí?

- chrání buňky před rakovinotvorným bujením
- podporuje látkovou výměnu
- zlepšuje metabolismus
- uklidňuje
- navozuje psychickou vyrovnanost
- dodává tělu energii
- zlepšuje trávení
- má protirevmatické účinky
- pozitivně ovlivňuje činnost orgánů (mozek, srdce, plíce, játra atd.)
- pročišťuje cévní systém
- pomáhá urychlovat hojení ran a léčbu kožních obtíží
- je přírodním antibiotikem
- zlepšuje činnost nervové soustavy
- chrání chrupavky a vazivo před chřadnutím

## Kombucha - návod na přípravu

Možná po přečtení řádků výše přemýšlíte, zda lze tento blahodárny nápoj vyrobit doma. Ano, je to možné. Celý proces není **nikterak složitý**. Stačí si připravit **potřebné ingredience** a pak vyčkat pár dní. K přípravě kombuchy podle základního receptu jsou tedy nezbytné následující přísady:

- násada kombuchy (mateční kultura - lze zakoupit v každém obchodě s BIO potravinami)
- bílý cukr
- černý či zelený čaj (sypaný)
- voda

Základem je uvaření zhruba 1 litru čaje (možno samozřejmě více), a to ze 2 až 3 polévkových lžic zvoleného čaje, ve kterém následně mícháním rozpustíme 5 až 7 polévkových lžic cukru. Z hrnce vzniklou směs přelijeme do skleněné nádoby, v níž necháme nápoj vychladnout. Poté přidáme houbu, otvor opatříme kusem čisté látky, aby dovnitř nenapadly nečistoty a proces mohl nerušeně probíhat, a minimálně 7 až 8 dní (nejlépe 10) necháme při pokojové teplotě (okolo 20 °C) odstát. Po určené uplynulé době se nápoj přecedí a je možné ho začít konzumovat.

**Dávkování** je velmi individuální a odvíjí se od zdravotního stavu konkrétního jedince. Obecně je ale možné doporučit **v rámci prevence** sklenici kombuchy (2 dcl) jednou denně. Při léčbě obtíží pak **ráno, v poledne a večer** 1,5 dcl. I když nejsou známy vedlejší účinky, které by pravidelnou a dlouhodobou konzumaci kombuchy provázely, je dobré udělat si občas pár dní pauzu. Také je třeba pamatovat na to, že nápoj obsahuje, byť zanedbatelné, množství alkoholu.



**Kombucha** se zdá být **univerzálním pomocníkem** s opravdu zajímavým a pestrým záběrem působnosti. Zvláště v tomto období, ve kterém často podléháme nachlazení, chřipkovým onemocněním a angínám, je **kombucha** vhodným přírodním prostředkem, který pomůže **nastartovat naši obranyschopnost** tak, aby nás nezklamala. Na závěr přinášíme stručný, avšak konkrétní, výčet toho, při **jakých obtížích** jsou v rámci podpůrné léčby kombuchou zkušenostmi zaznamenány **výborné výsledky**.

• únava
• špatně fungující imunita
• cukrovka
• bolestivá menstruace
• poruchy funkce trávicí soustavy
• kožní problémy
• bolesti svalů a kloubů
• celulitida