

Amikor az ember az első tüzet meggyújtotta, az első házait megépítette, az első városát fölépítette, azt gondolta magáról, hogy Isten teremtménye, készen van, az emberi evolúció befejeződött.

Generációk százai követték egymást anélkül, hogy jelentősebb technikai forradalom „zavarta” volna meg az emberiséget. Az elmúlt kétszáz évben azonban annyira felgyorsult a technikai fejlődés, hogy a megváltozott körülményeknek az ember szinte képtelen megfelelni. Ennek következményeként olyan ismeretlen betegségekkel és ismeretlen kihívásokkal találkozunk, amelyekre korábban nem volt példa (felmelegedés, új betegségek, rák ilyen módon történő elterjedése stb.). Kétszáz év alatt képesek voltunk 2 milliárd év fosszilis tartalékait a felszínre hozni és elégetni masináinkban. Az utolsó száz évben több mesterséges élelmiszert állítottunk elő, mint amennyi természetes élelmiszer található a Földön.



Az új keletű kémiai anyagokat az emberi test nem képes felismerni. Az evolúció jelenlegi szakaszában az emberi test, illetve az emberi testtel szinergista élő kultúrák mindent elkövetnek azért, hogy képesek legyenek alkalmazkodni a jelenlegi kihívásokhoz. Ha ez nem így lett

talán tevékenységünk, hiszen tudatosan senki sem adna embertársának földet, sziklát és mesterséges anyagok tucatjait táplálék gyanánt.

A XXI. század gondolkodói azt vallják, állítják, hogy a fermentált élelmiszerek (baktériumokat és enzimeket tartalmazó) lehetnek azok, amelyek segíthetnek. A mikroorganizmusok



Jakab István, „az egészségbe fektető”

ként” mindent fölfal, ami a bélbolyhokon, az emésztőrendszerben, a vastagbélben megtalálható, majd pár óra múlva távozik a szervezetből, és minden „bűnünket” magával viszi.

Érdekes tény, hogy a kombucha legtöbb neve tartalmazza a gomba szót, holott valójában ez nem is gomba. A kombucha valójában zuzmó, ami gomba és alga szimbiózisából kialakuló ősi életforma. Nem egy fajhoz tartozó egyed. A szimbiózisból mind a két faj „előnyt kovácsol”, pozitív életfunkciókat hasznosítva maga számára.

A zuzmókat tartják az emberek legrégebbi ételének és gyógyító eddelének. Ezek a figyelemre méltó növényi organizmusok 2,5 milliárd évvel ezelőtt fejlődtek ki. Kezdődött a tengeri ősi algákkal, amelyek élettere az óceánra korlátozó-

A baktériumok mentik

Az emberiség evolúciója még a



volna az evolúció során, akkor már sokszor kihalhatott volna az emberiség – számos állatfajhoz hasonlóan. Az evolúció jelenlegi szakaszában az emberi testnek, illetve szinergistáinak meg kell tanulnia a mesterséges anyagokat, valamint minden olyan szervetlen anyagot, amelyet táplálékként viszünk a szervezetünkbe, befogadni, beépíteni az emberi testbe. A természetben is a baktériumok a közvetítők az élő és a holt, illetve a szerves és a szervetlen között. Ezek az apró élőlények hozzák létre a biotranszformációt, ők képviselik a biológiai kapcsolatot, ezért mondjuk, hogy nélkülük nincs élet. A szervetlenanyag-fogyasztás tudat-

világa felé kell fordulnunk, ezen parányi élőlények felé, melyek jelenléte és tevékenysége támogatja az életfolyamatokat. Ha biztosítani akarjuk, hogy a természet, mint egész, egészséges állapotban legyen, akkor a mikroorganizmusok világában a dinamikában a regeneráció erejeként kell hatni, amely minden dolognak életet és vitalitást kölcsönöz. Ez a pozitív erő hat a gyógyulásra és az egészségre.

Ilyen szinergista élelmiszer a kombucha is. Az emberi szervezetbe kerülve éhes „farkas-

dott. Amikor kikerültek a szárazföldre, egy társra volt szükségük, amelyre a gombákban letek. Kialakítottak egy kölcsönös függőséget és egy egységbe tömörültek, a zuzmóba. Csak ebben a formában voltak képesek a túlélésre. Az alga ellátta a gombákat szerves táplálékkal, szénhidrátokkal fotoszintézisük révén. A gombák pedig a víztartály szerepét játszották, ami tele volt létfontosságú ásványi sókkal, hifafonalaiikkal védő és támasztó szerepet betöltve a földi életmódhoz való alkalmazkodásban.

A kombucha az újra felfedezett élet

A kombucha számos baktériumnak is élőhelyet ad a speciális élesztőgomba-kultúra mellett. Az élesztők megerjesztik a cukrozott teában lévő cukormolekulákat és előállítják számunkra ezt az igen értékes, ásványi anyagokban, enzimekben gazdag gyógyitalt.

Manapság rengeteg konzervet fogyasztunk, főzünk. Mikrohullámú sütővel és más eljárásokkal roncsoljuk az élő energiákat ételünkben. Emésztésünk szempontjából nagyon fontos, hogy élő mikroorganizmusokat és baktériumokat fogyasszunk (bár ez a gondolat nem igazán rokonszenves). Azonban ezek nélkül a nagyon kicsi mikroorganizmus-segítők nélkül sem a növények, sem mi nem maradhatnánk

életben. Például kb. 250 millió baktérium dolgozik egy gramm jó minőségű kerti talajban. Bor és sajt nem létezhetne mikroorganizmusok nélkül. Kész csoda, hogy ezek a láthatatlan segítők milyen könnyen adaptálódnak. Úgy tűnik, elég jól elviselik, hogy több mint 3000-féle élelmiszer-adalékkal bombázzuk őket.

Az emberi szervezet sajnos nem tolerál ilyen jól, amint tapasztaljuk ezt a rengeteg újonnan kialakuló allergiás és egyéb immunbetegségek révén.

A kombucha életfolyamatai által sok szerves molekulát: enzimet, aminosavat, vitamint, fontos poliszacharidot stb. termel, amely nagyon fontos természetes tápanyaga az emberi szervezetnek.

Körülbelül 60 évvel ezelőtt egy japán hölgy Kirgiziába látogatott, és megdöbbenett, hogy mennyi 100 év feletti egészséges embert talált. A japán hölgyet lebilincselte ez és megpróbálta megfejteni a titkát annak a nyolcvan év fölötti asszonynak, akinek az arcán alig talált ráncot. Kiderült, hogy majdnem minden családban fia-

Dextrogyral: A kötőszövetnek van rá szüksége, hogy a rákos burjánzást megakadályozza. A papayás kombuchateában megtalálható még a longicin és a goniotalamicinone, ezek a rákos sejtek bizonyos csoportjainak szelektív sejtmérgei, a hasnyálmirigy rákos megbetegedése esetében például milliószor hatékonyabb, mint a jelenleg használt adriamycin.

Glükuronsav: a máj fő méregtelenítője, amely a májban hozzákapcsolódik a szervezet számára káros mérgekhez, legyen az környezeti vagy metabolikus eredetű. Ha a mérgek egyszer már hozzákapcsolódtak a glükuronsavhoz, akkor már nem kerülnek vissza a szervezetbe, hanem kiválasztódnak a vizelettel és verejtékkel. A megfelelő mennyiségű glükuronsavat termelő egészséges máj kritikus állapotba kerül, ha hirtelen a környezetből vagy a dohányzás, szeszes ital, antibiotikumok, kábítószer, gyógyszerek lebontása során nagyobb mennyiségű mérget kap feldolgozásra.

Akárhogy is nézzük, fájdalmasan nyilvánvaló, hogy a máj méregtelenítését a modern

genetikus baktériumok elpusztítására használ fel. Az általa inaktívált mikroorganizmusok közé tartoznak a baktériumok, élesztő- és egyéb gombák, valamint burkolt vírusok.

Más tanulmányok a szabad laurinsav antimikrobiális hatását is kimutatták.

A világhírű zsírsavszakértő, dr. Mary G. Enig (Ph.D. FACN) kimutatta, hogy a laurinsav testünkben egy monolaurin nevű monoglicerinné alakul át. A monolaurin bizonyítottan vírusölő, antibakteriális és gombaölő hatással rendelkezik.

Az amerikai „rtech laboratories” 2005 februárjában bevizsgálta az általunk gyártott kombuchakoncentrátumot, és 16,9 % laurinsavat talált benne.

A kombucha béta-glukán-tartalma

„A Mantra Alternatív Természettudományi Szabadegyetem végzett mérések alapján a kombuchában 1-3, 1-6 béta-glukán nevű anyag található. Nagyon erős immunroborátor – ha ez az anyag hiányzik a szervezetből, akkor az immunrendszer nem ismeri fel azokat a dolgokat, amelyeket a védelem második fázisában el kell pusztítania. Legegyszerűbb formában az élesztőben található meg. Ezért is ették nagymamáink, nagypapáink az élesztőt – főleg a sörélesztőt –, az összetartalmának az 5%-a béta-glukán, a kombuchában ez az arány 2-3%, de az is nagyon sok ahhoz, hogy az immunrendszer jól működjön.” (Dr. Földes László)

Hialuronsav: az immunválaszok szabályozásának magas szintű képviselője. Először a szem csarnokvizéből különítették el. Fontos biológiai szerepe van: a kötőszövetek gélszerű alapanyagának jelentős része hialuronsav. Nagy viszkozitása folytán az ízületek működésénél a „kenőanyag” szerepét tölti be.

Chondroitinszulfát: fontos poliszacharid, a porc, az ín, a szemben lévő folyadék fontos alkotórésze, a vér alvadását gátló termékre, a heparinra is hatással van

Mire jó a kombucha?

Elsőként a szellemünkre, lelkünkre hat az élő italban hordozott információval, amely végül a fizikai testünket is meggyógyítja

Röviden: helyreállítja a bélflórát, javítja a vérkeringést és segíti a stressz alatt állókat.

Mennyit kell és mennyit lehet meginni?

Minden másképp hat mindenki szervezetére, ezért magunknak kell kitalálnunk a legmegfelelőbb adagolást.

Weidiner tiszteletes, akinek több mint ötvenéves tapasztalata van a kombuchával, erre a kérdésre a következőt válaszolta: „Az összes természetes gyógymód életet ad. Élő kis szervezeteket juttatva élő testünkbe, azok megkötődnek,

meg a Földet?

XXI. században is folytatódik.

tal és öreg egyaránt naponta fogyaszt legalább három deci kombuchateát.

Meg kell jegyezni, hogy Kirgiziában a rák és a magas vérnyomás ismeretlen. Abból a célból, hogy ő is készíthessen ilyen teát, a japán hölgy megszerezte a szükséges speciális élesztőgombákat és a használati utasítást. Elvitte Japánba a beszerzett gombát és elkezdte tenyészteni, adott a barátainak, és ők is továbbadták.

Japánban a kombucha gyorsan tért hódított, s miután bekerült a tv és a rádió programjaiba, több mint egymillió ember fogyasztotta. Eljutott Tajvanra, majd Hongkongba, és napjainkban lehetünk tanúi világméretű elterjedésének. Mindenhol nagy megbecsülésnek örvend.

A legfontosabb hatóanyagok és hatásai

Az élesztőgombák által termelt vegyületek hatása teljes körű, mivel az egész szervezetbe eljutnak és kifejtik jótékony hatásukat.

Tejsav: a belek pH-jának fontos szabályozója.

életvitel mellett támogatni kell. Ebben pedig a kulcsszerepet játszó glükuronsav pótlása áthidalhatatlannak tűnik. A kombucha pótolhatatlannak látszik ennek a kérdésnek a megoldásában, ugyanis egy liter kombuchateában a glükuronsav és származékainak a mennyisége meghaladja a 25 grammot. Ez az eddig ismert legmagasabb érték a természetes élelmiszerek között. Vagyis: méregtelenítésre a legjobb.

Laurinsav: az egyik legerőteljesebb közepes láncú triglicerid, ami a kombuchában is megtalálható. Az emberi vagy állati testben monolaurinná alakul át, egy vírus-, baktérium- és protozoaölő monogliceriddé, amelyet az emberi és állati szervezet többek közt a HIV, a herpesz, az influenza, a pato-



Az ember a naponta szükséges energia-mennyiségnek csak mintegy 20%-át nyeri a táplálékokból, a 80%-a viszont a kozmoszból származik, egyenesen a napsugárzásból. Ez az, amit csínek vagy pránának nevezünk. Böjtölés alatt tehát több energia áll rendelkezésünkre, mivel abból a 80%-ból, amit a kozmoszból kapunk, semmit sem kell az emésztésre fordítanunk. A böjt olyan értelemben is táplál, hogy a belső tisztulással fokozza a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket.

A tartósítás (pl. pasztörizálás, konzerválás, fagyasztás stb.) egyetlen előnye, hogy az élelmiszereket hosszabb ideig lehet tárolni, szállítani anélkül, hogy megromlanának. Ez azonban csak az ipar számára előnyös, mert ezáltal a termékek élettani értékük jelentős vagy teljes részét elvesztik. Így az ipar tulajdonképpen nem csak tönkreteszi a természet adta táplálékokat (főzéssel, fagyasztással stb.), hanem még mérgezőanyagokkal is dúsítja (adalékanyagok, tartósítószer stb.), amellyel biztos alapot hoz létre a népbetegségek széles skálájának, amelynek megint csak az ipar látja hasznát, hisz egy másik virágzó iparág, a gyógyszeripar ebből tud olyan jövedelmezően működni.

működnek és a megfelelő hatóhelyükre kerülnek vérkeringésünkön keresztül. Amikor mi iszunk valamit, az nem egyszerűen átszalad rajtunk! Sokkal több történik.

Egyrészt az ital a részünkké válik. Teljesen másképpen reagálunk rá, mint amilyen reakciót vártunk. Elsőként a kombucha a lelkünkre, az érzéseinkre hat. Boldognak fogjuk érezni magunkat, ellazultnak és elégedettnek. Ezután a tudatunk reagál, felfogóképességünk javul. Könnyebbnek találjuk a koncentrációt, a döntések meghozatalát. Kevésbé valószínű, hogy elfelejtünk fontos dolgokat. Hatni fog a szellemi aktivitásunkra és az intelligenciánkra. Utoljára, de nem utolsósorban a testünk reagál.”

Tehát hogyan kell helyesen innunk a kombuchát?

Mindenki megtalálja saját választását, mivel mindenkire másképpen hat, és mindenki másképpen érez. Az alapokat a teremtőtől kaptuk, sok minden hasonló bennünk, de közel sem minden ugyanaz. Sok mindent másképpen csinálunk, mint egy másik ember. Nagyon fontos, hogy ezt a tényt átgondoljuk, mikor arról döntünk, hogy mennyi kombuchát igyunk. Általában másként deciliter kombuchát ihatunk meg a főétkezés után, hogy elősegítsük az emésztést.

A szükséglet és a jótékony hatás egyéneként változik, s ily módon az adagolás mértéke is. Sok embernek a fenti mennyiség túl sok, mások pedig többet igényelnek – akár két litert

is naponta. Mindenkinek saját magán kell meg tapasztalnia az épp neki megfelelő adagolást.

Ha járványos időszak van, illetve stressze- sebb korszakot élünk meg, vegyük elő újra a kombuchát a szervezet egyensúlyának megtar- tására, illetve helyreállítására.

Milyen sokáig kell inni a kombuchát?

A terápia hossza függ a motivációtól. Ha egyszerűen csak egészségesebbek akarunk lenni, akkor egy háromhetes kúra elegendő, egy borospohárral naponta, reggeli előtt. A kúrát előnyös holdtöltekor kezdeni és egy héttel a követke- ző hold- tölte előtt befejezni.

Ha egy konkrét betegséget akarunk kezelni, például bél- panaszokat, reu- mát, köszvényt, vagy a májunkat akarjuk erősíteni, javítani szeretnénk a vérünk minőségét, napi három boros- pohár kombucha javasolt 3-6 hónapon keresztül, egy hónap szünetet tartva újra elkezdhetjük a kúrát.

Folyamatos használat nem ajánlatos, mivel a test a kezelések között szünetet igényel, hogy a felajánlott segítséget megfelelően hasznára fordíthassa. Ha valaki szünetet tart két kúra között, sokkal jobb hatást fog elérni, mint folyamatos alkalmazás esetén.

Hogyan készítsünk kombuchaitalt?

Recept háziagos elkészítés esetén

Első lépésként felforraljuk a szükséges víz- mennyiséget, hozzáadunk literenként 80 g (kb. 5 evőkanálnyit) fehér cukrot, majd jól elkeverjük, hogy a cukor teljesen feloldódjon. Ezzel leforráz- zuk a literenkénti 1-2 teáskanálnyi kiválasztott fekete vagy zöld teát és 10-15 percig állni hagyjuk.

Gyógynövénytea esetén 2-3 teáskanál a literenkénti szükséges mennyiség, az áztatási idő pedig általában 5 perc, de néhány gyógy- növénynél ez eltérő lehet. Ezután a kész teát leszűrjük, kézmelegre hűtjük, üveg- vagy porcelánedénybe töltjük. Körülbelül 10%- nyi kész kombuchateát öntünk hozzá és bele-

helyezzük a gombát. Az edényt letakarjuk egy olyan természetes anyaggal, amely átengedi a levegőt, gumigyűrűvel leszorítjuk, hogy fertő- ző anyag ne kerülhessen bele.

Meleg helyre állítjuk, az ideális hőmérséklet 23-28 °C között van.

A legmegfelelőbb hőmérséklet a legfonto- sabb tényező az erjesztési folyamatban

Ideális hőmérsék- letnek az egyenletes 23 °C ajánlható. Jó eredmények érhetők el még +/-5 fokal- tól eltérés esetén is. Az erjesztési folyamat szem- pontjából a meleg a legfon- tosabb ténye- ző annak érdekében, hogy egész- séges italt kapjunk. Abban a helyiség- ben, ahol a gombát erjesztjük, tilos a dohány- zás, mivel ez a gomba károsodásához, illetve elpusztulásához vezet.

8-10 nap elteltével tiszta kézzel kiemeljük a gombát, leszűrjük az italt és üvegekbe tölt- jük, ezután hűtőszekrényben tároljuk. Hűtés nélkül túl gyorsan megsavanyodik. A gombát azonnal ismét felhasználhatjuk. Ha a felületen új gomba képződne, tiszta ollóval leválaszt- hatjuk, és ezután már a régi és az új gombával párhuzamosan erjeszthetünk teát.

A legalkalmasabb tárolóedény a kombucha- főzetek számára az üveg, a porcelán vagy a lak- kozott kerámia.

● **Jakab István**

Jakab István: Lúgosítás a kór-talanság útja című könyvv a www.vivanatura.hu webáruház- ban megrendelhető.



Viva Natura World Kft.,
2151 Fót, Bánya utca 17.
Tel.: 0627/358-465
fax: 0627/358-499
info@kombucha.hu
www.vivanatura.hu