

KOMBUCHA

nápoj třetího tisíciletí - léčí rakovinu a prodlužuje život

Čajová houba Kombucha je královna mezi léčivými čaji, je to zázračná chemická továrna, kvašením vyrábí z obyčejného čaje zdravý a velmi chutný nápoj, který velmi účinně působí na naše zdraví. Léčí civilizační choroby a to i takové, se kterými si dnešní lékařská věda neví rady. Naše těla jsou zanesena toxickými látkami a právě kombucha je umí odstranit. Naše buňky degenerují a právě kombucha je umí regenerovat, našim tělům chybí vitalita a kombucha nám ji dává, čím dál víc ztrácíme imunitu, kombucha ji účinně podporuje, doplňuje vzácné látky a vitamíny, atd., má antibiostatický efekt, působí jako prevence i proti rakovině a při její léčbě, reguluje trávení, příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru, působí proti dně, hemeroidům, vápenatění žil, kloubovému revmatizmu, artróze, artritidě, trombóze, skleróze multiplex, kožním onemocněním, plísňím, při regulaci krevního tlaku, oslabení vaziva, při poruchách menstruačního cyklu i proti menstruačním bolestem, při podráždění žaludeční sliznice, při regeneraci buněčných stěn, obecně proti nemocem pokročilejšího věku, atd.

Kombucha je symbióza kvasinkových a bakteriálních kultur a produkují tyto látky: Kyselinu **glukurónovou**, glukonovou, vitamíny B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, a C, L kyselinu mléčnou, kyselinu usninovou, štavelovou, octovou, alkohol, oxid uhličitý a další složky.

NÁVOD na použití živé násady:

Jako kvasnou nádobu použijeme nejlépe třilitrovou sklenici od okurek. Uvaříme 3 dcl tmavého čaje, můžeme louhovat i déle, osladíme sedmi čajovými lžičkami krystalového cukru a necháme vychladnout, (teplota nesmí překročit 40°C). Přidáme jednu polévkovou lžičku rumu, nebo jiného čistého alkoholu, nalijeme do nádoby, vymačkáme celý obsah živé násady, víko překryjeme nejlépe gázou uchycenou gumičkou a postavíme na teplé místo. Světlo není nutné, sluneční světlo škodí. Teplota je nutná od 22 do 30°C. Přibližně za 10 až 14 dnů, podle teploty, vyroste na hladině pevný povlak, čajová houba. Je vhodné nechat ji zesílit ještě několik dnů, čím déle, tím je odolnější. Pak roztok přelijeme do hlubokého talíře i s houbou. Pozor, houba má stranu vrchní a spodní.

Potom už vaříme vždy 3 litry, ale z čajové směsi RB, (jen zpočátku můžeme ještě použít černý čaj, houba po něm lépe přirůstá), určené speciálně pro výrobu kombuchového nápoje, **1 gram tj. čajová lžička na jeden litr vody**, louhujeme více než 20 min. Cukr přidáme už do vařící vody, **7, až 10 dkg na litr a povaříme 5 min.** Čaj slejeme, přecedíme a necháme vždy ochladit na pokojovou teplotu. Do ochlazeného čaje nalijeme obsah hlubokého talíře a houbu opatrně položíme na hladinu, kdyby neplavala, podložíme ji skříženými špejlemi. Kdyby se houba ponořila, vyroste na hladině nová. To je jeden ze způsobů množení. Hrdlo sklenice vždy zakryjeme plátkem a zajistíme gumičkou proti octovým muškám. Nikdy nezakrýváme neprodyšným materiálem! Sklenici uložíme na místo s **teplotou od 22 do 30°C**, aby mohl úspěšně probíhat kvasný proces. Ten je ukončen přibližně za 8 až 10 dnů, záleží to na mnoha aspektech. Dobu stáčení si určíme ochutnáním brčkem, podle chuti nebo účelu užívání. Například pro diabetiky nebo snižování nadváhy volíme chuť kyselejší. **Cukru v nápoji se totiž nemusíme vůbec obávat**, ten spotřebuje čajová houba pro produkci důležitých látek. Proto v žádném případě nesnižujte množství cukru pod uvedenou minimum. Pokud používáte vodu s horší kvalitou, je vhodné přidat do uvařeného čaje až tři polévkové lžíce jablečného octa nebo trochu alkoholu. Jakmile je nápoj hotový, sundáme čajovou houbu, opláchneme ji pod tekoucí vodou a položíme nejlépe na hluboký talíř. Na tento talíř ještě odlejeme asi 10 % hotového nápoje. Opět uvaříme a osladíme čaj, vychladíme a opět položíme čajovou houbu a nalejeme zbytek hotového nápoje. A tak se to opakuje stále. Po stočení