

# Grzyb herbaciany

30

© David Kay | Dreamstime.com



prof. dr n. farm.  
Wiktor Stelmach

GRZYB HERBACIANY KOMBUCHA JEST CZYMŚ W RODZAJU MASY ŻELATYNOWEJ O KONSYSTENCJI GALARETY, UTWORZONEJ Z MNÓSTWA RÓŻNYCH RODZAJÓW DROŹDZY I MIKROORGANIZMÓW, KTÓRE ŻYJĄ W SYMBIOZIE. SWYM KSZTAŁTEM KOMBUCHA PRZYPOMINA BIAŁAWY LUB JASNOKREMO- WY NALEŚNIK OSIĄGAJĄCY NAWET DO 25 CM ŚREDNICY.

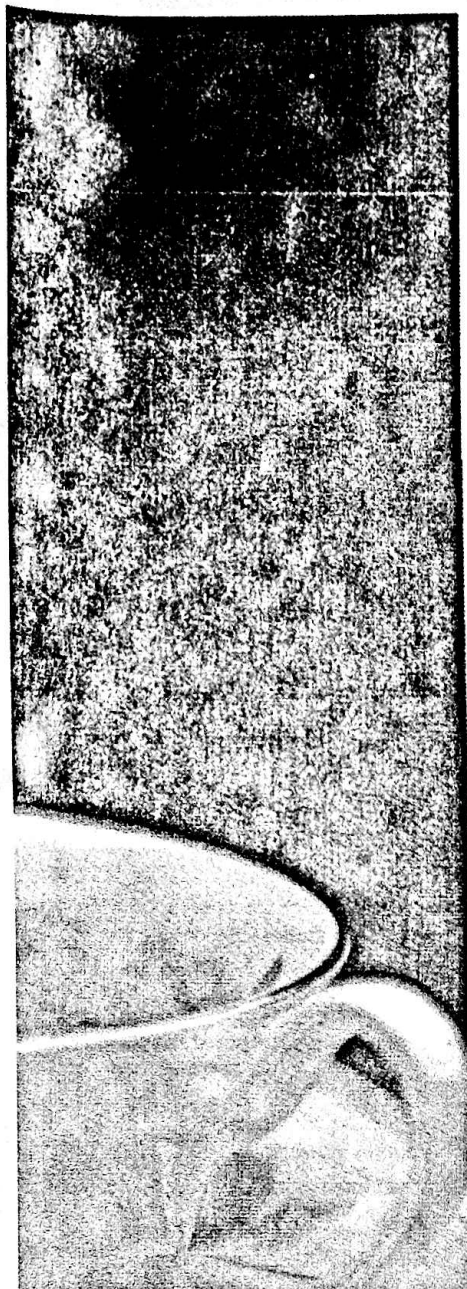
Zdrowy grzyb jest lepki i twardy. „Podział pracy” pomiędzy grzybami drożdżowymi i bakteriami wygląda w ten sposób, że drożdże prefermentowują cukier na alkohol, dając tym samym podłoże pokarmowe bakteriom, a te z kolei przetwarzają pozostały alkohol na wartościowe związki m.in.: kwas glukuronowy, kwas mlekowy, kwas octowy i szereg witamin.

Do hodowli grzyba kombucha, a tym samym do uzyskiwania przy jego współudziale napoju herbacianego, używa się

osłodzonej herbaty, do której wkłada się kombuchę. W ciągu 8–12 dni w wyniku skomplikowanego procesu fermentacji, powstaje zdrowotny napój; lekko musujący, smakiem przypominający sok z jabłek. Można powiedzieć, że kombucha jest jakby małą fabryką chemiczną, która produkuje orzeźwiający napój.

### **Nieco historii**

Już od czasów średniowiecznych grzyb herbaciany kombucha i uzyskiwany dzięki



sięgał powyżej 100 lat. Mimo tak podeszłego wieku ludzie ci byli w dobrej kondycji fizycznej i zaangażowani przy ciężkich pracach polowych w górach. Z obserwacji oraz przeprowadzonego z nimi wywiadu wynikało, że powodem dożycia tak sędziwego wieku przy zachowaniu dobrej vitalności organizmu i sprawności fizycznej było systematyczne przyjmowanie napoju kombuchy. Lekarka po zakończeniu swojej misji zabrała w drodze powrotnej do Japonii grzyba kombuchę i tym samym przyczyniła się do jego rozmnożenia w kraju oraz wytwarzania napoju pod nazwą Kombucha – napój. Następnie drogą okrężną przez Filipiny i Południową Azję grzyb ten dociera do Europy.

Napój, który jest sporządzany przy udziale grzyba herbacianego kombucha, posiada silne działanie wpływające korzystnie na przemianę materii, skutecznie oczyszcza krew i ma zastosowanie w większości krajów jako uniwersalny środek leczniczy, szczególnie w krajach azjatyckich. Działa wspomagająco w przypadku leczenia zaburzeń łaknienia, utraty ostrości wzroku, w chorobach stawów, nerek, wątroby, wypadaniu włosów oraz chorób nowotworowych. Terapia kombuchą jest również skuteczna w leczeniu bezsenności, kamicy żółciowej, zaburzeń w funkcjonowaniu wątroby, otyłości, zaparc, biegunek, hemoroidów, zapaleniu stawów, owrzodzeń.

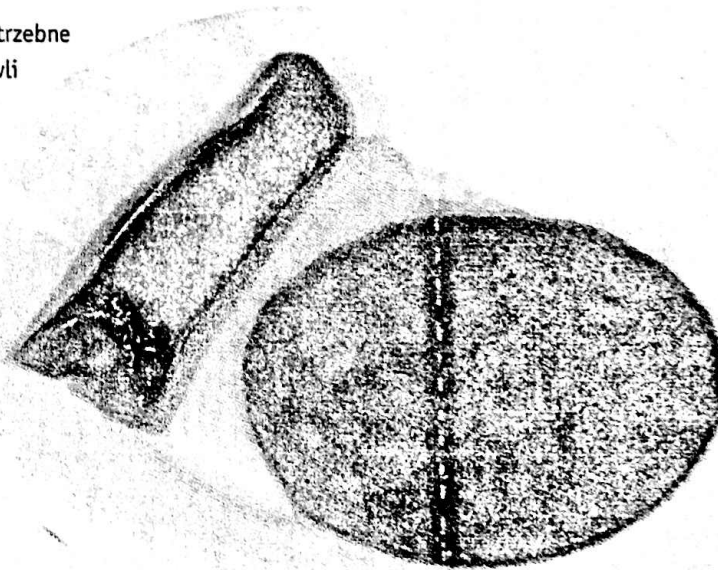
### Jak sporządzić napój z kombuchy?

W tym celu będą nam potrzebne niezbędne akcesoria do hodowli grzyba i uzyskiwania napoju:

- słoć szklany o pojemności 2,0–2,5 l z możliwie szerokim otworem,
- duży i zdrowy grzyb kombucha,
- jedna szklanka prefermentowanego płynu z kombuchy – w celu ułatwienia i przyspieszenia procesu dojrzewania napoju; ostatecznie nie jest to konieczne,
- 2 łyżeczki czarnej herbaty (może być również zielona),

- 2 l wody dobrej jakości,
  - 200–250 g cukru (12–15 płaskich łyżek stołowych),
  - gęste płótno lniane lub bawełniane (niezbędne do nakrycia słoika) oraz gumka zabezpieczająca przykrycie.
- Tok postępowania jest następujący:
- przygotuj czysty słoć o pojemności ok. 2,5 l,
  - zagotuj 2 l wody i wsyp 2 łyżeczki czarnej herbaty, całość zamieszaj i pozostaw pod przykryciem na 15 mm,
  - przecedź napar do przygotowanego słoika, dodaj odważony cukier i zawartość dobrze wymieszaj oraz pozostaw do czasu osiągnięcia temperatury otoczenia,
  - włóż grzyba kombuchę do słoika gładką powierzchnią do góry,
  - dolej szklanek starego napoju kombuchy (10% w stosunku do całkowitej objętości) w celu przyspieszenia procesu fermentacji,
  - przykryj słoć lnianym płótnem i zabezpiecz gumką, (grzyb musi mieć powietrze, ale powinno się go chronić przed różnego rodzaju zanieczyszczeniami),
  - całość pozostaw na okres 8–12 dni w temperaturze pokojowej (nie mniejszej niż 20°C), z dala od bezpośredniego światła – im jest chłodniej, tym dojrzewanie napoju trwa dłużej,
  - napój kombucha jest wówczas dojrzały jeśli po upływie określonego czasu»

niemu napój był znany na południu w Rosji i wschodnich rejonach Bałkanów, jako pewnego rodzaju uniwersalny środek leczniczy, stosowany do oczyszczania i regeneracji całego organizmu. Prawdopodobnie kombucha pochodzi z Dalekiego Wschodu i stamtąd mamy o niej wzmianki z II w. p.n.e. W roku 414 n.e. grzyb ten został sprowadzony z Chin do Japonii na życzenie panującego wówczas cesarza. Przez wiele wieków nie był powszechnie znany, dopiero na początku XX wieku został ponownie odkryty na Kaukazie przez pewną lekarkę japońską, która przeprowadzała badania dotyczące długowieczności wśród mieszkańców tamtejszych rejonów wiejskich. We wsi Karkason lekarka napotkała wielu bardzo starych ludzi nadzwyczaj krzepkich i rześkich jak na ich wiek, który



i poruszeniu stojem w obje strony ciecz nie musuje, a więc nie odrywają się od dna pęcherzyki powietrza,

- wyjmij grzyba na głęboki talerz i przepłucz go letnią wodą, aby usunąć powstające na nim brązowe skazy (jeśli skazy są trudne do usunięcia w trakcie przepłukiwania wodą, wówczas umieść kombuchę w naczyniu z octem owocowym na kilkanaście godzin, po czym przepłucz letnią wodą przed ponownym włożeniem do stoja),
- przefiltruj dojrzały napój przez gęste lniane płótno i przechowuj go w naczyniach szklanych, napełnionych po brzegi, w chłodnym miejscu z dala od światła. Przechowywanie w temperaturze powyżej 15°C powoduje zmętnienie napoju i tworzenie się różnego rodzaju zawiesin (głównie związków śluzowych), które wpływają niekorzystnie na jego wygląd i konsumpcję. W takim przypadku należy napój ponownie przefiltrować.
- umyj starannie stój po przefiltrowanym napoju i włóż do niego grzyba kombuchę; kontynuuj

w sposób ciągły nową serię wytwarzania wg opisanego schematu.

### Skład chemiczny

W wyniku przeprowadzonego procesu fermentacji powstaje orzeźwiająco-energetyzujący napój – lekko musujący,

### Kombucha ma zastosowanie w większości krajów jako uniwersalny środek leczniczy

barwy żółtawo-pomarańczowej, o smaku słodkawo-kwaśnym przypominającym sok jabłkowy.

Napój kombucha zawiera w swoim składzie:

- kwasy: glukuronowy, mlekowy, octowy, jabłkowy, winowy, foliowy, malonowy, cytrynowy, szczawiowy.
- sole mineralne: żelaza, magnezu, sodu, potasu, wapnia, miedzi, cynku i inne w ilościach śladowych.
- witaminy: B1, B2, B3, B6, B12 i C.

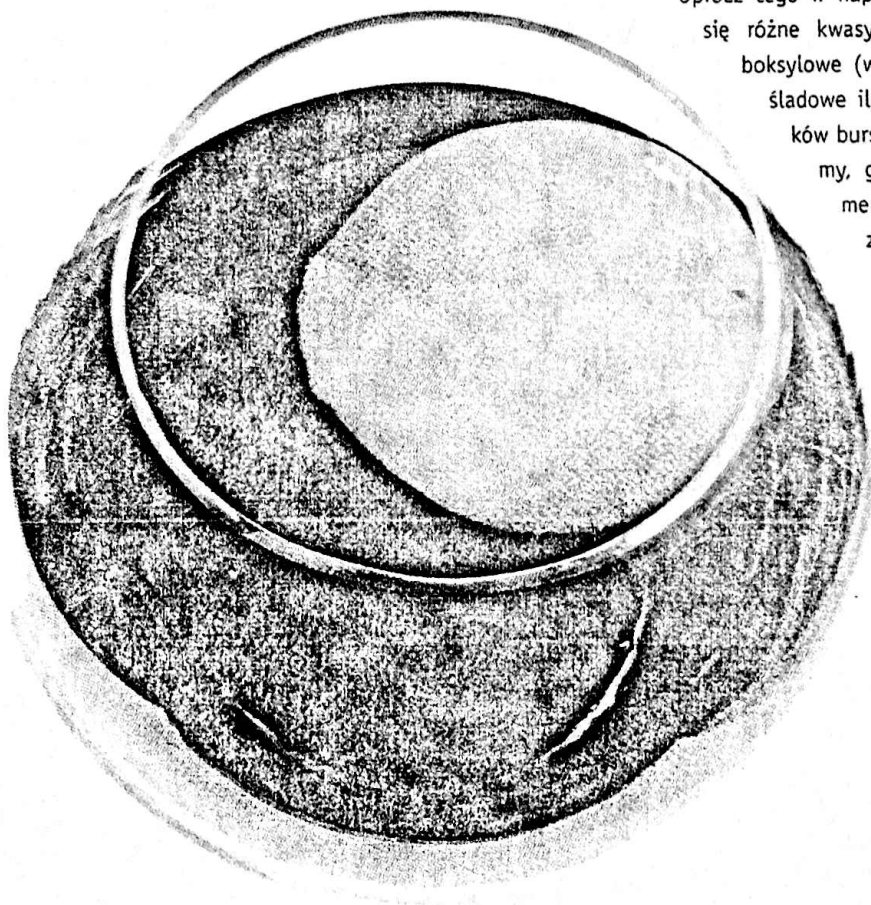
Oprócz tego w napoju znajdują się różne kwasy amino-karboksyłowe (w sumie 14), śladowe ilości składników bursztynu, enzymy, garbniki, fermenty, sacharoza, amylaza, katalaza,

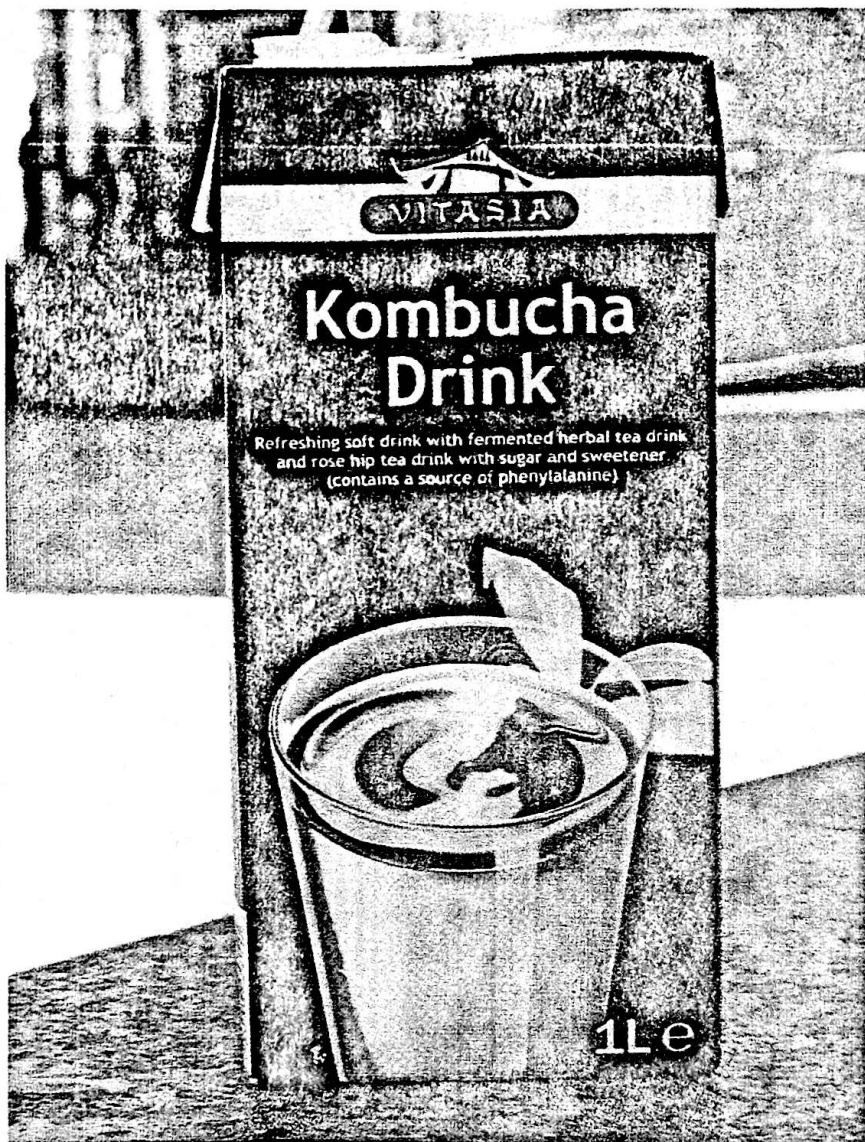
podpuszczka, związki antybiotyczne, alkohol (do 0,5%) oraz dwutlenek węgla.

### Właściwości i działanie

Wieloletnie badania prowadzone w różnych krajach dowiodły, że napój kombucha posiada następujące właściwości:

- wzmacnia układ immunologiczny,
- odtruwa organizm,
- przeciwdziała zakłóceniom równowagi kwasowo-zasadowej organizmu,
- w sposób skuteczny odbudowuje florę bakteryjną jelit (szczególnie po antybiotykach syntetycznych) ułatwiając proces trawienia i wchłaniania składników pokarmowych,
- reguluje przemianę materii,
- dodaje sił i poprawia koncentrację,
- mikroflora kombuchy hamuje rozwój bakterii gnilnych i patogennych,
- przyspiesza proces rozkładu cukrów, białek oraz tłuszczów, dzięki czemu są one lepiej spożytkowane przez organizm (tłuszcze wskutek intensywnego spalania nie odkładają się w tkance),
- rozkłada cholesterol w naczyniach krwionośnych, reguluje ciśnienie tętnicze krwi,
- zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów,
- działa wspomagająco w leczeniu chorób nowotworowych, miażdżycy, stwardnienia rozsianego, astmy, reumatyzmu i artretyzmu,
- zapobiega przeziębieniom,
- wpływa kojąco na układ nerwowy,
- zmniejsza dolegliwości związane z menopauzą,
- usuwa bezsenność,
- łagodzi objawy migreny,
- wzmacnia działanie ziół i leków pochodzenia naturalnego (synergizm), przyspieszając tym samym czas leczenia,
- leczy egzemy i inne choroby skóry, wpływa korzystnie na włosy (wzmacnia i poprawia ich wygląd),
- usprawnia pracę serca, funkcje wątroby, nerek, pęcherza moczowego i układu trawiennego,
- łagodzi dolegliwości związane z syndromem chronicznego zmęczenia,
- wpływa korzystnie na zachowanie dobrej sylwetki i młodzieńczego wyglądu. ■





ZNAMIENNĄ CECHĄ NAPOJU KOMBUCHY JEST ODDZIAŁYWANIE ZAWARTEGO W NIM KWASU GLUKOROWEGO, KTÓRY POWODUJE SILNE ODRUWANIE ORGANIZMU POPRZEZ ŁĄCZENIE SIĘ Z SUBSTANCJAMI TOKSYCZNYMI I ODPADOWYMI POCHODZENIA ZEWNĘTRZNEGO, A NASTĘPNIE USUNIĘCIA ICH W PROCESIE WYDALANIA.

# Kombucha

## – grzyb herbaciany (cz. II)



prof. dr n. farm.  
Wiktor Stelmach

Z kolei kwas mlekowy hamując rozwój szkodliwych bakterii jelitowych, wpływa korzystnie na proces trawienia i przemianę materii, co powoduje samouzdrawianie chorych organów. W zależności od rodzaju schorzenia, systematyczne picie napoju kombuchy, połączone z odpowiednią dietą, daje zaskakujące, a nawet wręcz rewelacyjne rezultaty zdrowotne. Napój ten jest szczególnie polecany rekonwalescentom po przebytych chorobach, osobom wyczerpanym psychicznie i fizycznie, kulturystom i sportowcom – niweluje, bowiem ból na skutek doznanych urazów,

a także zakwasy w mięśniach. Omawiany napój jest znakomitym środkiem stosowanym m.in. w geriatrici i szczególnie polecany przez lekarzy medycyny alternatywnej.

### **Dawkowanie**

Napój kombucha należy pić 3 razy dziennie po 1/2 szklanki; rano na czczo, w południe po posiłku 1/2 h, wieczorem przed snem. Oczywiście, dawkowanie można zwiększyć w zależności np. od postury człowieka, rodzaju wykonywanej pracy itp. bez jakiegokolwiek szkody dla organizmu. >>

W zależności od indywidualnych upodobań smakowych napój można dosłodzić miodem. Celem lepszego wykorzystania właściwości leczniczych miodu, zaleca się przyjmowanie napoju po upływie conajmniej 12 h od chwili jego dodania.

### Kilka praktycznych uwag

Grzyb i napój kombucha nie mogą mieć bezpośredniego kontaktu z metalem i tworzywami sztucznymi (oczywiście przez dłuższy czas) ze względu na niekorzystne reakcje, jakie może wywołać obecność kwasów. Jeśli zaistnieje konieczność przechowania grzyba na określony czas np. do transportu, to naczynie takie powinno być napełnione roztworem, aby grzyb był w nim całkowicie zanurzony. Taka sama uwaga dotyczy, jeśli planuje się przerwę w produkcji napoju, wówczas pojemnik z zanurzonym grzybem należy umieścić w lodówce. Tym sposobem można go przechowywać przez 4 tygodnie, a nawet i dłużej. Jeśli przewiduje się jeszcze dłuższy czas przerwy, wówczas całość można zamrozić bez obawy utraty właściwości grzyba.

W słoju napełnionym roztworem grzyb zwykle pływa na jego powierzchni. Narastające nowe warstwy grzyba wypływają zawsze do góry i w ten sposób pogrubiają go. Po pewnym czasie staje się on tak gruby i ciężki, że opada na dno słoja, zaś na powierzchni cieczy tworzy się nowa kombucha. Początkowo jest to bardzo cienka warstewka, prawie przezroczysta. Należy poczekać parę dni aż dojrzeje i dopiero wówczas przelożyć do osobnego słoja. W ten sposób pozyskuje się nowy i świeży grzyb do produkcji napoju. Z chwilą, gdy najstarsze grzyby nabiorą ciemnego koloru i są na tyle grube i ciężkie, że opadają na dno – należy wycofać je z użycia. Wycofane grzyby można przerobić na nawóz zakopując do ziemi.

Ochrona przed pleśnią. Przed użyciem słoja do produkcji napoju kombucha powinno się go przepłukać od wewnątrz octem winnym. Jeśli pomimo tego zabiegu, utworzy się po pewnym czasie pleśń, to jej warstwę pływającą na powierzchni grzyba trzeba ostrożnie usunąć, a następnie wyjąć grzyb ze słoja i starannie przepłukać. Wypłukanego grzyba zalewamy octem owocowym i odstawiamy go na dobę, a po tym zabiegu przenosimy kombuchę do słoja z roztworem herbaty.

Roztworu, z którego wyjeliśmy grzyba nie należy wylewać, ponieważ grzybowi po obróbce w occie nic już nie zagraża.

Jeszcze w trakcie trwania procesu fermentacyjnego można spróbować napoju używając do tego celu czystej łyżki. Jeżeli napój nie jest w pełni dojrzały i zlejemy go za wcześnie, to może on zawierać nieco większą zawartość alkoholu, co niektórzy smakosze sobie bardzo chwalą. Należy jednak pamiętać, że wartość lecznicza takiego napoju jest słabsza. Na zakończenie niniejszego artykułu pragnę poinformować grono Czytelników zainteresowanych tym tematem, że na świecie jest niewiele firm, które są producentami tego wspaniałego napoju, o tak wszechstronnych właściwościach leczniczych. W Europie cena 1 litra oscyluje w granicach kilkunastu euro. Poza tym wytwórcy z reguły nie wprowadzają do obrotu detalicznego czysty napój, kombucha, lecz na podstawie opracowanych receptur dodają do napoju jeszcze różne składniki np. soki owocowe, przetwory z owoców i ziół oraz inne środki polepszające smak i wygląd gotowego produktu. Zawartość czystego napoju kombucha waha się w granicach 40% w stosunku do jego całkowitej objętości opakowania, toteż można go spożywać praktycznie bez większych ograniczeń niż wynikałoby to z zalecanego dawkowania napoju bez dodatków.

Oto przykładowo opracowany i sprawdzony przepis na zmodyfikowany napój kombucha:

Sfermentowany napój z grzyba herbanego kombucha	400 ml
Napar z owocu dzikiej róży	275 ml
Napój wieloowocowy	300 ml
Syrop cytrynowy	25 ml

W tym celu należy przygotować:

Czysty napój kombucha (bez dodatków) sporządzony wg opisu zamieszczonego w artykule.

Napar z owocu dzikiej róży – 4 łyżeczki do herbaty rozdrobnionego owocu dzikiej róży zalać 300 ml wrzącej wody, zamieszać i pozostawić pod przykryciem na 1/2 h, po czym napar przecedzić.

Napój wieloowocowy – witaminizowany, produkt handlowy np. GARDEN Multiwitamina, complex 12 witamin lub inny o zbliżonym składzie.

Syrop cytrynowy – 2 cytryny średniej wielkości zanurzyć w naczyniu z wrzącą wodą na ok. 20 s, wyjąć i osuszyć. Pokroić cytryny w plasterki, włożyć do słoika, zasypać cukrem (6–8 łyżek stołowych), zamknąć słoik i wstrząsnąć nim parę razy, a następnie pozostawić w chłodzience na



okres 7 dni. Z tak sporządzonego maceratu zlać otrzymany syrop do butelki, a plasterki cytryn wykorzystać w gospodarstwie domowym.

Po odmierzeniu i zmieszaniu wszystkich składników wg podanego przepisu, roztwór należy pozostawić w chłodzience na 3 doby, a następnie przefiltrować przez gęste płótno, rozlać wg uznania do mniejszych pojemników szklanych i przechowywać w chłodnym miejscu. Otrzymany napój kombucha jest już gotowy do użycia. Między czasie kontynuujemy nastaw nowego napoju, aby zachować ciągłość w jego przyjmowaniu. ■