

## Κομπούχα - «Το τσάι της αθανασίας» (συνταγή)

/ Γενικά

image not found or type unknown



κομπούχα ή αλλιώς κομπούτσα είναι ένας μήκυτας Ιαπωνικής προέλευσης, που χρησιμοποιείται ευρέως στην Ευρώπη εδώ και εκατοντάδες χρόνια.

Αρχικά, καταναλωνόταν μόνο από βασιλιάδες και ήταν ένα καλά κρατημένο μυστικό της Ιαπωνικής κουλτούρας για αρκετά χρόνια.

Χιλιάδες χρόνια πριν, ένας Ιάπωνας αυτοκράτορας κάλεσε έναν Κινέζο αυτοκράτορα θέλοντας να τον τιμήσει με κάποιο ιδιαίτερο δώρο και έτσι του αποκάλυψε τη συνταγή αυτού του τσαγιού. Στη συνέχεια, ο ίδιος αποφάσισε να μοιραστεί αυτό το θαύμα με όλους τους ανθρώπους.

Ο Ιαπωνικός μήκυτας, χρησιμοποιούνταν ως ένα υγιεινό ρόφημα και στη Ρωσία και είχε την ονομασία «τσάι κβας». Από τη Ρωσία η συνταγή εξαπλώθηκε στην

Πολωνία, την Πρωσία, την Δανία και την Γερμανία και κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου εξαφανίστηκε.

Μετά τον πόλεμο, το τσάι αυτό έγινε και πάλι γνωστό από τον Dr. Rudolf Sklenar, ο οποίος το χρησιμοποιούσε για τη θεραπεία του καρκίνου, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, των διαταραχών του μεταβολισμού, και του διαβήτη.

Αυτό το τσάι μανιταριού, είναι στην πραγματικότητα, ένα βιοχημικό εργοστάσιο. Η ζύμωση του μύκητα διεγείρει πολύπλοκες αντιδράσεις. Τρέφεται από τη ζάχαρη του τσαγιού και δημιουργεί ωφέλιμες ουσίες όπως βιταμίνες, γλυκολικό και γαλακτικό οξύ, αμινοξέα και αντιβιοτικά συστατικά.

Επιπλέον, αυτός ο μύκητας έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από τα λεμόνια, και είναι πλούσιος σε ένζυμα, βιταμίνες B1, B2, B3, B6 και B12 καθώς L-γαλακτικό οξύ, το οποίο μπορεί να φθάσει μέχρι και 3 ml σε 1 λίτρο του τσαγιού.

Η κομπούχα έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιετίες ως θεραπεία του διαβήτη, της εξάντλησης, της κόπωσης, της δυσκοιλιότητας, της νευρικής κατάθλιψης αλλά ως αντιγηραντική θεραπεία, για την απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων και για τη θεραπεία των ρευματισμών.

Πως να φτιάξετε τη δική σας κομπούχα

Για την προετοιμασία χρειάζεστε μία καθαρή κομπούχα-μύκητα, ένα τηγάνι με νερό, ένα δοχείο από γυαλί, πορσελάνη ή πηλό, περίπου 70 γραμμάρια ζάχαρη και 5 γραμμάρια τσάι ανά λίτρο νερό, μία πετσέτα ή μία κάλτσα, έναν ελαστικό κρίκο, ένα χωνί και ένα κόσκινο.

Ζεσταίνετε το νερό στο τηγάνι μέχρι να βράσει, βγάξετε το τηγάνι από το μάτι και βάζετε το τσάι στο νερό. Αφήστε το για περίπου 15 λεπτά. Βγάλτε τα φύλλα του τσαγιού από το νερό. Ρίξτε τη ζάχαρη στο τσάι και ανακινήστε το μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήστε το τσάι να κρυώσει (στους 20-25 βαθμούς Κελσίου), σουρώστε καλά και ρίξτε το στο δοχείο. Μη βάλετε την κομπούχα-μύκητα στο ζεστό νερό.

Ρίξτε περίπου το 10% από το υγρό στο οποίο βρίσκεται ο μύκητας στο δοχείο.

Βάλτε τον μύκητα στο δοχείο.

Κλείστε το δοχείο με την πετσέτα (ή την κάλτσα) για να το προστατέψετε από σκόνη και έντομα.

Αφήστε το για 8-12 μέρες σε ήσυχο και ζεστό μέρος. Δεν χρειάζεται φως.

Βγάλτε τον μύκητα με καθαρά χέρια.

Το ποτό είναι έτοιμο. Βάλτε το σε μπουκάλια.

Ξεπλένετε τον μύκητα προσεκτικά με νερό.

Ξεκινήστε από την αρχή.

## Δοσολογία

Ξεκινήστε πίνοντας μισό ποτήρι νερού χυμό κομπούχα την ημέρα. Η καλύτερη ώρα για να πιείτε το ρόφημα κομπούχα είναι το πρωί. Μετά από μία εβδομάδα προσθέστε μισό ακόμη ποτήρι νωρίς το βράδυ. Αυξήστε σταδιακά τη δοσολογία μέχρι να φτάσετε στα 3 ποτήρια ημερησίως. Η αποτοξινωτική δράση του ροφήματος μπορεί να σας προκαλέσει αρχικά κάποιες παρενέργειες (όπως διάρροια). Σε αυτή την περίπτωση, επιτρέψτε στον οργανισμό σας να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες, μειώνοντας προσωρινά τη δόση. Κομπούχα μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε και για την παρασκευή διάφορων καλλυντικών συνταγών.

## Τα οφέλη της κομπούχας

Μέσω της ζύμωσης του μύκητα απελευθερώνονται πολλές θρεπτικές ουσίες, μεταξύ των οποίων προβιοτικά στοιχεία που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην εξισορρόπηση της λειτουργίας του ήπατος. Πολλοί πιστεύουν ότι μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό όσων πάσχουν από ασθένειες του ανοσοποιητικού.

Αποτοξινώνει τον οργανισμό και συμβάλλει στην απομάκρυνση των επιβλαβών βαρέων μετάλλων.

Ρυθμίζει και εξισορροπεί τη λειτουργία του ήπατος.

Ρυθμίζει τον μεταβολισμό και βοηθά στην απώλεια βάρους.

Βοηθά την πέψη, ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα.

Κάνει πιο ήπια τα συμπτώματα του εκζέματος και του άσθματος.

Βελτιώνει την όψη του δέρματος και των μαλλιών.

Βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας.

Λειτουργεί γενικά ως θαυμάσιο τονωτικό του οργανισμού.

## Σημείωση:

1) Είναι απόλυτα ασφαλές για μικρά παιδιά, αλλά η χρήση του δεν συνιστάται για παιδιά ηλικίας μικρότερης του 1 έτους καθώς έχει ένζυμα και βακτήρια που μπορεί να είναι δύσκολο να αφομοιωθούν από το πεπτικό τους σύστημα.

2) Αν η κομπούχα σας έχει μυρωδιά ξυδιού είναι καλή, αν όμως έχει μια άσχημη μυρωδιά που θυμίζει κάτι σάπιο, μην την καταναλώσετε.

3) Ροφήματα κομπούχας μπορείς να βρεις όπου πουλάνε είδη υγιεινής διατροφής, βιολογικά προϊόντα και λοιπά χίπικα. Με ένα μπουκάλι μπορείς να ξεκινήσεις τη

δικιά σου αποικία.

**Πηγή:**copyrights © [www.hippieteep.ee.gr](http://www.hippieteep.ee.gr)