



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَبِهِ نَسْتَعِیْنُ اِنَّهٗ خَیْرٌ نَّاصِرٌ وَمَعِیْنَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلِیْ وَآلِھِمَا الطَّیِّبِیْنَ الطَّاهِرِیْنَ وَلَعْنَةُ اللّٰهِ عَلٰی اَعْدَائِھِمُ اَجْمَعِیْنَ اَبَدًا اَبَدِیْنَ

# اسیرِ سلاستی

نشریہ الکترونیکی حیات اعلیٰ - شماره ۱۴۴۵

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریتی و اشراف علمی

دارالمعارف الإلهیة

تہیہ و تدوین: پژوهشگر علوم طب جامع بنیاد حیات اعلیٰ

# سرکه چای: سکنجبین چای: کومبوچا

## فضیلت سرکه در تعالیم مکتب وحی

در کلام خازنان وحی (علیهم السلام) احادیث شریفه بسیاری در فضیلت سرکه وارد شده است، از جمله آنهاست:

\* قال: رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): نعم الإدام الخل. اللهم بارك في الخل. فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل. والإدام: ما يطيب به الطعام. ترجمه: چه خوب چاشنی غذایی است سرکه، خداوند برکت را در سرکه قرار ده، همانا چاشنی غذایی انبیا قبل از من؛ سرکه بوده، و خانه ای که سرکه در آن باشد نیازمند نمی شود.

\* رسول اکرم (صلى الله عليه وآله وسلم) فرمود: خدا و رسول طلب رحمت می کنند به سفره و مائده ای که در آن سرکه و نمک باشد.

\* حضرت امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: سرکه عقل را زیاد می کند، سرکه قلب را نورانی می کند، هر کس طالب زیادی عقل و نورانیت قلب است، به سرکه رجوع کند.

\* عن أبي الحسن الأول (عليه السلام) قال: ملك ينادى فى السماء. «اللهم بارك فى الخلالين و المتخللين فقلت جعلت فداك ما الخلالون و المتخللون؟ قال: الذين فى بيوتهم الخل و الذين يتخللون، فان الخلال نزل به جبرئيل مع اليمين و الشهادة من السماء. فرمود: ملکی در آسمان ندا می کند: خدایا خلالین و متخللین را برکت عطا فرما! عرض کردم. فدای تو شوم کیانند خلالین و متخللین؟ فرمود: آنها که در خانه هایشان سرکه باشد و آنها که خلال کنند، (یعنی بن دندانهایشان را پاک کنند) جبرئیل نازل کرد از آسمان خلال کردن و سوگند خوردن و گواهی دادن.



\* قال الصادق (عليه السلام): الخل و الزيت من طعام المرسلين، و نعم الإدام الخل يكسر المرة و يحيى القلب و يشد اللثة و يقتل دواب البطن. فرمود: سرکه و زیتون از طعام فرستادگان الهی است، و خوب چاشنی غذایی است سرکه، می شکند زرداب را و زنده می کند قلب را و لته دندان را محکم می کند و کرمهای شکم را می کشد.

\* عن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): من أكل الخل قام على رأسه ملك يستغفر له حتى فرغ؛ یعنی رسول اکرم (صلى الله عليه وآله وسلم) فرمود: کسی که سرکه می خورد ملکی بالای سر او می ایستد و برای او طلب مغفرت می کند تا از سرکه خوردن فارغ شود.

\* امیرالمؤمنین (علیه السلام): کلوا خل الخمر فانه يقتل الديدان فى البطن، حضرت امیر (علیه السلام) فرمود: بخورید سرکه را که از شراب درست می شود که کرمهای شکم را می کشد.

\* حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمودند: سرکه که از شراب حاصل شد، لته دهان را محکم می نماید، کرم های شکم را می کشد، عقل را زیاد می کند،

## انواع سرکه

تهیه سرکه طبیعی از هر چیزی که حاوی ماده قندی است عملی است، البته سرکه از میوه های شیرین استحصال می گردد، هر چند معروفترین آنها انگور و خرما و سیب است، ولی به اینها محدود نبوده و نه تنها از میوه ها بلکه از گیاهان نیز می توان سرکه تهیه نمود، از جمله آنها: مرزنجوش، آویشن، گل گندم، گل بابونه، رازیانه، و گیاهان بسیار دیگری می باشد.

## سرکه چای

تهیه سرکه از چای بوسیله قارچ کومبوچا نیز یکی از انواع سرکه گیاهی به شمار می رود، این محصول قبل از سرکه شدن طعم ترش و شیرینی داشته و از این رو سکنجبین چای نامیده می شود. و الا با سکنجبین مصطلح؛ که از پختن سرکه و شکر درست می شود ارتباطی ندارد.

قارچ کومبوچا در محلول چای شیرین پرورش یافته و این محلول را تبدیل به نوشیدنی کومبوچا می نماید، شرح تفصیلی این فرایند و سیر فعل و انفعالات حاصله و اجزاء و ترکیبات و خواص درمانی بسیار نوشیدنی کومبوچا را در فصلهای آینده می آوریم.

## انگیزه نوشتن رساله: اکسیر سلامتی

**؟ تجربه نویسنده:** بنده مدتها قبل درباره نوشیدنی سرکه و سکنجبین جای **کومبوچا** مطالعاتی داشتم و دوست داشتم آنرا نیز به دوستان معرفی و توصیه بنمایم، ولی از آنجا که معتقد هستم که نباید به نظریه پردازی صرف اکتفا شده بلکه راهکارهای عملی نیز در کنار توضیح تئوریک ارائه شود، لذا چون دسترسی به قارچ آن برای تولید نداشتم؛ آنرا معرفی نکرده بودم، طی عارضه ای قلبی؛ درد شدیدی در ناحیه قلب ظاهر شد، شدت و استمرار آن طوری بود که حرکت بدنی ایستادن و خم شدن و یا برداشتن چیزی آنرا تشدید می کرد، آنقدر که در انجام معمولی فریضه نماز نیز مشکل ایجاد کرده و نماز ایستاده و رکوع و سجود دیگر میسر نبود و ناچار به ادای نماز نشسته و رکوع و سجود به صورت اشاره گردیدم، درمان رایج برنامه تفصیلی ابزار و آلات و انواع قرص را در نظر داشت، و بنده مایل به مبتلا شدن به درمان رایج اضافه بر بیماری نبودم از پمادهای موضعی مسکن درد قلب استفاده کردم ولی تخفیف بسیار کوتاه و موقت داشت، در فکر برنامه ریزی درمانی با طب سینائی و کهن بودم، ولی دو مشکل مانع بود، یکی درد شدید مانع از فراغت ذهن برای برنامه ریزی طبی بود، دیگر اینکه بازار داروی گیاهی ایران (نوعاً با اجناس بی کیفیت و کهنه و تقلبی و گیاهی به اسم گیاه دیگر فروختن) مرا از این امر باز می داشت، در این اثنا یکی از تولیدکنندگان عرقیات که گاهی از او برخی عرقیات را تهیه می کردیم؛ بدون هیچ اطلاعی از کسالت بنده؛ و صرفاً به جهت عرضه اجناس جدیدش؛ یک بطری شربت گیاهی فرستاده بود با این پیغام که: این داروی مفیدی است، و تهیه کننده نیز شخص مطمئنی است، و اگر نخواستید برگردانید، آورنده از ارائه آن مطمئن نبود، بنده تا اینکه آنرا دیدم به او گفتم، این را مدتها در فکرم بودم که از کجا تهیه کنم، و با آشفتگی بازار محصولات طبیعی اینجا که حتی سبزی خوردن هم معمولاً تمیز پیدا نمی شود، و وضع داروی گیاهی که فوقاً اشاره کردم، دیگر احتمال امکان تهیه این موارد (**کومبوچا**) را نمی دادم، از آورنده تشکر کردم و برای مصرف فعلیمان تا تهیه خانگی آن؛ مقداری سفارش داده، و اینکه قارچ آنرا نیز از تولید کننده تهیه کند، از همان روز شروع به مصرف نمودم، و بحمد الله تخفیف درد از ساعاتی بعد از مصرف آغاز شد، تا سه روز تخفیف کلی حاصل؛ و امکان ادای معمولی نماز و حرکتهای دیگر و فعالیت عمومی بدن میسر گشت، و بعد از یک هفته بکلی آثار این ناراحتی قلبی اخیر برطرف شد، پزشک متخصص قلب که مرتباً مرا ویزیت می نمود و بر سیر این معالجه و شدت بیماری نظارت و اطلاع داشت از تاثیر فوری **کومبوچا** بسیار شگفت زده گردید، این واقعه و نیز دسترسی به قارچ **کومبوچا** مرا به جمع آوری مطالب و نوشتن این رساله جهت معرفی و توصیه آن به دوستان واداشت. والحمد لله رب العالمین.

## نگاهی گذرا به نوشیدنی کومبوچا

**کومبوچا** نوشیدنی با طعم خوش آیندی است که به طور آشکاری بر روی سلامتی تاثیرگذاری مثبت دارد، و مکمل غذایی است که می توان آن را در خانه تهیه نمود.

**کومبوچا** یک منبع غذایی و شفابخش باستانی با منشأ شرقی است که از چین به کره و سپس ژاپن و روسیه رسیده و در پی اقبال رو به رشد غربیها (اروپائیها و آمریکائیها) به روشهای درمانی شرق، **کومبوچا** نیز از طریق روسیه به اروپای غربی راه یافته و حیطه کاربرد این فراورده جهانی شده است.

**کومبوچا** نوشیدنی گوارا و شفابخشی به شمار می آید که رژیم غذایی را متوازن می کند. این معجون در طی مسیر خود تا دنیای غرب اعجازهایی را از خود نشان داد. در پی درمان بیماریهای لاعلاج جدید نامهایی چون «قارچ جادویی»، «قارچ معجزه گر» و «اکسیر طول عمر» به آن داده شد.

یکی از مواردی که درباره **کومبوچا** مطرح می شود، تقویت سیستم ایمنی برای کمک به درمان بیماریهاست. همچنین از طریق پاکسازی خون و کبد و تقویت کلیه ها، سموم بدن ما را از بین می برد. علاوه بر آن، نقش عمده ای در فعال کردن روده ها و کل دستگاه گوارش دارد.

در جوامع امروزی که غذاهای استرلیزه و هموزیزه و نگهداری شده فراوان شده است، خوراکی حاوی موجودات ذره بینی فعال، چون **کومبوچا**، که به گوارش غذا کمک می کند، می تواند کار فوق العاده ای انجام دهد. اکثر پزشکان (طب جامع) و حکیمان (طب کهن) در زمان ما نوشیدن **کومبوچا** را برای درمان تمام بیماریها توصیه می کنند.

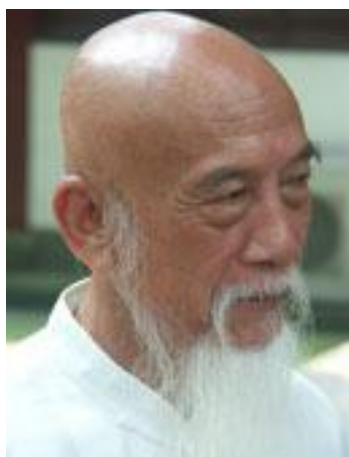


تندرستی یعنی ایجاد تعادل در جسم و روح و عواطف انسان. وقتی یک بیماری معالجه می شود، برای این است که علت آن کشف شده و آتارش، یکی یکی از بین برده می شود. شربتی مانند **کومبوچا** در صورتی می تواند مفید واقع شود که ما بین رژیم غذایی و نحوه زندگی و رفتار شما تعادل برقرار باشد.

این که **کومبوچا** روز په روز هواداران بیشتری پیدا کرده و به عنوان ممد حیات شناخته شده است، آدمی را به هیجان می آورد. این موجود زنده عجیب، شربت حیاتبخش و گوارایی تولید می کند که در خانه و توسط افراد خانواده به آسانی قابل تهیه است.

**کومبوچا** هدیه ای از آفریدگار است که از دوستی به دوست دیگر منتقل می شود. شما مراقب **کومبوچا** باشید، **کومبوچا** هم مراقب شما خواهد بود!

## حاستگاه کومبوچا



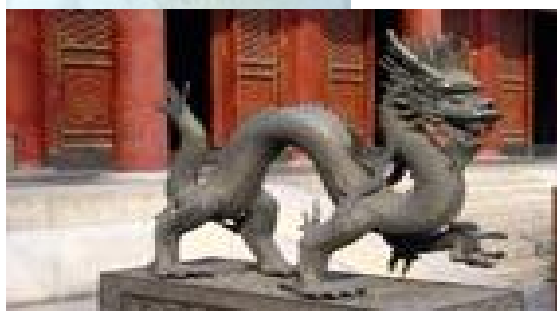
**کومبوچا از کجا آمده است؟** هیچ کس بدرستی نمی تواند بگوید که منشأ قارچ **کومبوچا** کجا بوده و چگونه به وجود آمده است، اما می دانیم که بیش از دو هزار سال است، که آدمی آن را مصرف می کند. دیرینه ترین تاریخ مصرف آن در خاور دور و **منچوری** شمال **سرزمین چین** به ثبت رسیده است. **کومبوچا** محصولی عمومی نبوده که هر کسی بطور معمولی با آن برخورد کرده و آنرا تجربه کند، بلکه **توسط حکمای دینی منچوری کشف و ابداع شده** و توسط ایشان به دیگران معرفی شده است. مصرف این چای برای اولین بار در چند قرن قبل از میلاد در منچوریای چین شروع شد. حدود ۲۲۱ سال قبل از میلاد مسیح، در زمان سلسله تسین، چای یاد شده به عنوان شربتی که عمر جاودان می بخشید، شناخته شده بود. و بیش از دو هزار سال است که حکما و اطبای چینی آنرا در درمان بیماریهای مختلف بکار می برند. این چای نامهای مختلفی داشت. یکی از معروفترین آنها «**چای خدایی**» یا «**چای الهی**» بود. از این چای برای درمان ناراحتیهای مزمن گوارشی استفاده می شد. این نوشیدنی طی مرور زمان به **نواحی کره** راه یافت، همچنین می گویند که در سال ۶۱۶ میلادی، حکیمی کره ای به نام کومبو آن را برای درمان بیماری امپراطور ژاپن تجویز کرد. «چای خدایی» از طریق کره، از چین به **ژاپن** آورده شد و در آنجا «چای کومبو» نام گرفت.

منچوری < چین < کره < ژاپن ...

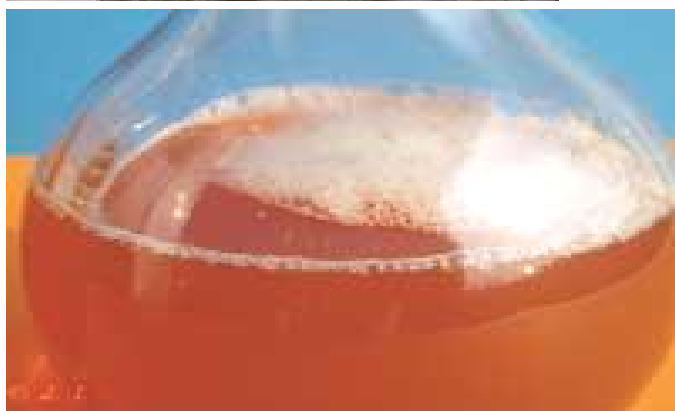
منچوری < چین < تایوان ...

منچوری < مغولستان < ترکستان روسیه < اروپا < امریکا ...

منچوری < مغولستان < آسیای میانه < ایران ...



گیاه شناس معروف، پاستور وایدینگر آن را بدین گونه تعریف می کند. به قول او: چای «**کومبوچا**» نوشیدنی شرق آسیای باستانی است که از اقیانوس به دست آمده است. من به مدت سه سال در جزیره **تایوان**



مأموریت داشتیم. این ناحیه ساحلی جنوب شرقی با اقلیم نیمه استوایی و دوران طولانی مساعد رشد گیاه در طی سال در آنجا، باعث شده است که مناطق وسیعی از این ناحیه زیر کشت چای قرار بگیرد. از این رو این منطقه به عنوان سرزمین اصلی چای شناخته شده است. اولین بار **کواو-یو**، نویسنده چینی نام **توو** و یا **چوان** را برای نوشیدنی ای که از برگهای این گیاه تهیه می شد بکار برد. امروزه آن را **چا** می نامند. البته در ناحیه فویکن هنوز هم آن را **تی ای** می گویند که باعث شده من کلمه **تی** به معنی چای انگلیسی را به آن نسبت دهم. نوع مأموریت من ایجاب می کرد که به جزایر **کومو** و **ماتسو** در نزدیکی ایالت فویکن، سفر کنم. شربت ترش و شیرینی که در آن هوای گرم به من تعارف می شد، بسیار دلچسب و گوارا بود. شدیداً تحت تأثیر آن قرار گرفته بودم. آیا این سرکه ای بود که طعم چای داشت یا چای مخصوصی بود که طعم سرکه نرسیده می داد؟ بعد از نوشیدن این شربت، علاوه بر رفع خستگی به طور غریبی احساس سرخالی می کردم. حس می کردم سوخت و ساز بدنم بهتر شده است و به آرامش دست یافته ام. وقتی راجع به آن سؤال کردم، در پاسخ نام آن را «**کن بوچا**» نامیدند. بسیار متعجب شدم: «چایی ای که از اقیانوس گرفته می شود».

## رفع اشتباه درباره کومبوچا و چای کومبو ژاپن



البته با همه این توضیحات نوشیدنی مورد بحث **کومبوچا** (چای به نام حکیم کره ای) با دم کرده چای مانندی به همین اسم (**کومبوچا**) به معنی چای کومبو (دم کرده گیاه دریایی بلند به رنگ سبزینه از خانواده اشنه دریایی) فرق می کند، کاربرد کلمه **کومبو** در ژاپن گاهی باعث اشتباه می شود.

گزارشهایی که درباره **کومبوچای دوم** (=چای کومبو) از ژاپن می رسد، احتمالاً مربوط به چای گیاه دریایی کومبو (اشنه یا کتانجک از خانواده لامیناریا) است. این گیاه کومبو در آب شور کشت داده می شود و برای رشدش احتیاج به نور دارد، و هیچ تشابه شکلی و زیستی با **قارچ کومبوچا** ندارد. هر چند اشتراک و اشتباه این دو در نام "کومبو" است ولی در زبان لاتین نوشتن نام "کومبو" در هر یک از این دو با هم فرق می کند:

اولی Kombu....  
دومی combo....

## نامهای کومبوچا

به **کومبوچا** و شربت‌هایی که از آن تهیه می‌شود نام‌های متعددی نسبت داده‌اند. در تاریخچه **کومبوچا**؛ این نوشیدنی نام‌های مختلفی داشته، یکی از معروفترین آنها «چای خدایی» یا «چای الهی» بوده است.



جالب اینجاست که در ترکیب بیشتر این نام‌ها از کلمه قارچ استفاده شده است. این معجون در طی مسیر خود تا دنیای غرب اعجاز‌هایی را از خود نشان داد. در پی درمان بیماری‌های جدید نام‌هایی چون «قارچ جادویی»، «قارچ معجزه‌گر» و «اکسیر طول عمر» به آن داده شد.

در زبان‌های گوناگون نام‌هایی چون گل روسی، ژله روسی، قارچ روسی، قارچ ژاپنی، اسفنج ژاپنی، مادر روسی قارچ خارق العاده، قارچ جادویی، قارچ قهرمان، قارچ طول عمر و ژله نفرس و ... برای آن بکار رفته است.

روی هم رفته نام **کومبوچا** احساس تندرستی را القا می‌کند و به عنوان درمان اکثر بیماری‌ها تلقی می‌شود. نام‌هایی که برای شربت حاصل از قارچ بکار می‌رود، با طعم آن مرتبط است. این شربت را به نام چای سرکه و چای سیب زمینی نیز می‌شناسند. در فرانسه، نام **اکسیر طول عمر** به آن داده شده است که قطعاً به خاطر تأثیری است که بر مصرف‌کنندگان داشته است. **کومبوچا** در تلفظ غیر دقیق فارسی "کامبوچا" و "کامبوچا" گفته می‌شود، و در زبان‌های مختلف به شکل‌های مختلفی نوشته می‌شود؛ برخی از آنها را اینجا ذکر می‌کنیم:

**紅茶菌** **Чайный гриб** **Kombucha** **Kombutsa** **紅茶キノコ** **Kombucha** **الكومبوتشا الكومبوشا**

هر طوری که **کومبوچا** را بنویسیم و بخوانیم، مهم نیست. به عقیده دکتر اسکندر، دکتر وینز و دکتر کارستنز این خود **کومبوچا** است که حرف اول می‌زند. دکتر آلکس مایکسنر یکی از قارچ‌شناسان معروف آلمان در کتاب خود تحت عنوان «پرورش قارچ‌ها» آن را **کومبوچا** می‌خواند. در عین حال این ندا را می‌دهد که تمام فرآورده‌های **کومبوچا** از کیفیت یکسانی برخوردار نیستند.

**منشأ شهرت** این نوشیدنی به نام **کومبوچا** می‌تواند کره‌ای باشد: در سال ۱۹۱۴ میلادی، حکیمی کره‌ای به نام **کومبو** آن را برای درمان بیماری امپراطور ژاپن تجویز کرد. و در آنجا به نام این حکیم شناخته شد. و می‌تواند تایوانی باشد: نام نوشیدنی **کومبوچا** که بدان در تایوان معروف است: «**کن پوچا**» به معنی «چایی‌ای که از اقیانوس گرفته می‌شود». همچنان که ریشه این اسم (**کومبوچا**) می‌تواند ژاپنی باشد که «**کومبو**» به معنی خزه قهوه‌ای، **چای** و «**چا**» به معنی **چای** است. که با اصل قارچ **کومبوچا** که خزه دریائی بوده و بعد گل سنگ صخره‌های ساحلی شده و در آخر قارچ **کومبوچا** گردیده است، تناسب دارد.

## کومبوچا چیست؟

**کومبوچا**: در چین نوعی قارچ وجود دارد که بر تنه درختان می‌روید نام این قارچ در زبان چینی: لینگ چي (به معنی قارچ چای) می‌باشد، برخی این قارچ را منشأ اولیه پرورش **کومبوچا** دانسته‌اند. برخی از صاحب‌نظران آن را در اصل نوعی گل سنگ توصیف کرده‌اند، قارچ اولیه هرچه بوده؛ ولی بعدها به صورت یک قارچ پرورش یافته در اجتماعی از چند مخمر و باکتری درآمده است. در این همزیستی با باکتری‌ها و مخمرهاست که به «قارچ **کومبوچا**» فرصت داده است تا نوشیدنی مخصوصی را فراوری



کرده که اثرات چشمگیری بر روی بهبود و ارتقای سلامتی انسان داشته باشد، اگرچه «**کومبوچا**» نوعی قارچ است اما در واقع به شکل نوشیدنی مورد مصرف قرار می‌گیرد، این نوشیدنی ساده با استفاده از قارچ **کومبوچا** و تغذیه آن با چای معمولی و شکر موجب رشد قارچ **کومبوچا** شده و قارچ هم در اثر رشد با تخمیر و تغییر کلی ساختار شیمیائی محلول چای؛ آن را به شربت با طعم ترش و شیرین و خواص بسیار فوق العاده تبدیل می‌کند، بدست می‌آید. **کومبوچا** این موجود زنده؛ چای شیرین شده را تخمیر و با تغییر کلی ساختار آن شربت **کومبوچا** را به وجود می‌آورد. طعم گوارای آن احساس شادابی به آدمی می‌دهد. مقدار مخمر موجود در آن باعث می‌شود که حتی بعد از ریختن در بطری کماکان فعال باقی بماند. امروزه، آن را وسیله‌ای برای پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها می‌شناسند.

## رواج و گسترش جهانی کومبوچا

**تجربه مردم ترکستان (مشرق روسیه):** به مرور زمان، این شربت از کره و چین به مغولستان و شمال آن (ترکستان شرقی و اویغور) در شرق روسیه راه یافت. این چای در ناحیه کارگاساک روسیه متداول بود مردم این منطقه به عمر طولانی و سلامتی و شادابی شناخته می شدند، از این رو این نوشیدنی در مشرق روسیه به چای کارگاساک نامیده می شود. «در کارگاساک مردم با بیماریهای سرطان و فشار خون بیگانه اند. از کارگاساک در شرق روسیه گزارشهایی درباره مردمی که عمر زیادی می کردند واصل می شد و آن را به مصرف شربت کومبوچا نسبت می دادند. راه یافتن این نوشیدنی به نواحی اصلی روسیه در قرن اخیر اتفاق افتاده است. گزارش دیگری حاکی از بچه دار شدن یک پیرزن ۸۰ ساله از یک پیرمرد ۱۳۰ ساله بود: «حدود ۶۰ سال پیش یک زن ژاپنی به ناحیه کارگاساک در روسیه سفر کرد و از روبرو شدن با افراد زیادی که جملگی بیش از یکصد سال داشتند، شگفت زده شد. او به مرد ۱۳۰ ساله ای برخورد که با زن ۸۰ ساله خود صاحب فرزندی سالم شده بودند. زن ژاپنی که حیرت کرده بود، سعی کرد راز جوان ماندن زن ۸۰ ساله را که حتی یک چروک به صورت نداشت کشف کند. وی پی برد در هر خانه این ناحیه، پیر و جوان روزانه یک سوم لیتر کومبوچا مصرف می کنند.

**رواج در ژاپن:** آن زن ژاپنی مخمر مخصوص همراه با طرز تهیه کومبوچا را دریافت کرده؛ و قارچ را همراه خود به ژاپن برد، و در آنجا اقدام به تکثیر آن کرد. او دوستان را برای صرف چای مخصوص دعوت می کرد و به هریک قارچی می داد و طرز تهیه آن را به آنها می آموخت؛ آنها هم به نوبه خود همین کار را در مورد دوستان دیگر می کردند. بعد از مدتی گزارشهایی از تأثیرات موفقیت آمیز چای جدید به گوش رسید: مردی که فشار خونسش ۲۱۰/۱۳۰ بود موفق شده بود آن را به ۱۴۰/۸۰ برساند. دختر جوانی که مبتلا به زونا تشخیص داده شده بود، بهبود یافت. در ژاپن همینکه موضوع چای در تلویزیون و رادیو مطرح شد، میلیونها ژاپنی این چای را مصرف کردند. به مرور زمان این چای به هنگ کنگ راه یافت.

**رواج در اروپا:** به مرور زمان، این شربت از طریق مغولستان به روسیه و سپس به اروپا راه یافت. طی جنگ جهانی اول به علت کمبود شکر، چای قارچ در روسیه به کلی از بین رفت. با وجود این که در سالهای ۱۹۲۰ در روسیه، چکسلواکی، آلمان و اتریش کومبوچا را داروی شفابخش می شناختند، طی سالهای بعد از جنگ جهانی دوم به کلی از صحنه خارج شد. علت این امر، کمبود شکر و چای بود که از عوارض جنگ به شمار می آید.

در سالهای ۱۹۲۰ وقتی محققین بررسی خواص قارچ جادویی را آغاز کردند، گزارشهای بیشتری درباره وجود آن منتشر شد. تحقیقات آنها با آغاز جنگ جهانی دوم متوقف شد.

در سالهای ۱۹۶۰، کومبوچا از اروپای شرقی به آلمان و اتریش آورده شد. در سالهای ۱۹۷۰، وقتی استاندارد زندگی تا حدی ارتقا یافت، دوباره به عنوان نوشیدنی معجزه گر شناخته شد. تحقیقات بر روی تأثیرات آن، به طور عمده در آلمان صورت گرفت و به زبان آلمانی منتشر شد و مقالات مختلفی درباره آن در نشریات متعدد به چاپ رسید.

در سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ کومبوچا مجدداً به عنوان پادزهری در برابر عادات غلط تغذیه به شهرت رسید. رسانه های غربی موضوع را مطرح کردند.

تمامی صد ساله های کشور روسیه، اسپانیا، تبت، ژاپن و چین عمر سراسر سلامتی خود را، مدیون این قارچند. امروزه این قارچ در اروپا و آمریکا بسیار مورد استفاده قرار می گیرد

**رواج در آفریقا و آمریکا:** پس از راه یافتن کومبوچا به روسیه؛ در آنجا بود که اطلاعات و مطالب بسیاری در مورد این قارچ و چای حاصل از آن به رشته تحریر در آمد. در جنگ جهانی دوم این آشامیدنی به آلمانها معرفی شده و سپس در سال ۱۹۵۰ میلادی وارد فرانسه شد و از آن طریق مستعمرات فرانسه به آفریقا راه یافت. در حال حاضر مصرف آن در آمریکا بسیار معمول است و طرفدار زیادی دارد. و حتی در آمریکا انجمن استفاده کنندگان از این قارچ تأسیس شده است.

علیرغم سهولت تهیه کومبوچا در خانه و هزینه بسیار کم آن؛ ولی هر لیتر کومبوچا در اروپا و آمریکا از ۳ تا ۵ یورو (۴ تا ۶

هزارتومان) به فروش می رسد، اما خود قارچ کومبوچا که در داروخانه ها عرضه می شود بین ۳۰ تا ۵۰ یورو (۴۰ تا ۶۰ هزارتومان) خریداری می شود، و این نیز خود نشانه دیگری از ارزش و جایگاه کومبوچا در میان ایشان است.

**رواج در ایران:** این قارچ از آسیای میانه و روسیه به کشور ما نیز راه پیدا کرده، برخی نیز در اثر رواج جهانی کومبوچا با آن آشنا شده اند، از این رو چند سالی است که بسیاری از نقاط ایران از آن استفاده می کنند.



# بررسیهای جهانی درباره ساختار و خواص کومبوچا: سرکه چای

**مقدمه:** در بخش قبلی می خواستیم برای خوانندگانی که عنوان **کومبوچا** برایشان آشنا نیست؛ ابتدا يك آشنایی کلی روی عنوان موضوع داشته؛ تا بعد از آن به مباحث اصلی مربوط به **کومبوچا** بپردازیم، از این رو قبل از ورود به مباحث اصلی؛ مقدماتاً چند نکته را اشاره می کنیم:

**نکته اول:** توجهی که دانشمندان امروزی و مؤسسات تحقیقاتی و داروسازی به گیاهان و خواص ناشناخته آن نشان می دهند؛ در نتیجه روی آوردن دوباره مردم دنیا به گیاه درمانی و روشهای طبیعی و کهن معالجه بیماریهاست، و این خود ناشی از بهای سنگینی است که مردم جهان با جان و مالشان برای طب رایج می پردازند؛ ولی علیرغم نتایج موقت و موقتی طب رایج و بالا رفتن سطح زندگی و بهداشت مردم؛ اما در مجموع بشر امروز بیمارتر و ناتوانتر از بشر دیروز است، بروز بیماریهای لاعلاج و صعب العلاج به دهها برابر تعداد دیروز آن افزایش یافته، و عدد نسبی بیماران جهان امروز بیش از بیماران دنیای قدیم شده، و میزان ابتلای بشر عصر جدید به انواع بیماریها بیش از بشر عصر گذشته گردیده، و مدت بیماری و دوران درمان طولانیتر از سابق شده، و مسیر و روش معالجه پیچیده تر از گذشته گردیده، و هزینه درمان چندین برابر قدیم شده است. از این روست که بسیاری از مردم دنیا خصوصاً سطوح فرهیخته آنها؛ دوباره به این عقیده قدیمی رسیده اند که: شفای دردهای بشر در سفره حضرت آفریدگار نهفته است. پس بایستی هم درمانهای طبیعی و راه و روش زندگی طبیعی را جدی بگیریم.

آنچه در مورد گیاه درمانی بطور کلی صادق است در مورد قارچ **کومبوچا** نیز صادق است.

**اولا:** این قارچ فقط یکی از هزاران یا صدها هزار گیاه است که در چین باستان، ژاپن، هند، ایران، اروپا، آفریقا، آمریکا وجود داشته و دارد، و در گذشته حکیمان و اطباء تنها از این ذخیره الهی در طبیعت برای درمان همه بیماریها استفاده می کردند.

**ثانیا:** روشهای درمانی گیاهی، برخلاف داروهای شیمیایی و سنتتیک عوارض جانبی وخیم ندارند.

**ثالثا:** بعد از حدود یک قرن که از استعمال داروهای شیمیایی و مبارزه با عوارض جانبی سوء آنها می گذرد معلوم گردیده آنچه مردم در فرهنگها و تمدنهای گذشته در سرتاسر دنیا مفید و مؤثر شناخته بودند بی جهت نبوده است؛ هر چند اهل دانش جدید به دلیل نداشتن دانش کهن آنها انکار کرده اند.

**نکته دوم:** هر چند **کومبوچا** قدمت دو هزار و سیصد ساله دارد ولی دانش جدید تنها در اوایل قرن اخیر با آن آشنا شده؛ و از تحقیقاتش تنها نیم قرن می گذرد؛ اما با همه اینها صدها مقاله و کتاب و طرح تحقیقاتی در این باره منتشر کرده است، که تا کنون دو کتاب به فارسی ترجمه شده؛ و دو طرح تحقیقاتی در این باره در مراکز علمی ایران به ثبت رسیده است. ما در این صفحات بنا داریم که اضافه بر محتویات مطالب این کتابها و طرحها؛ مطالب عمده ای را که در منابع بین المللی است؛ بطور فشرده ارائه دهیم. بعد از انتشار بقیه بخشها؛ علاقمندان به مشارکت در تکمیل این مرسولات؛ می توانند با مطالعه دقیق محتویات آنها و معین کردن ریز عناوین مطالب آن؛ با ادامه مطالعه و تحقیق خود در مراجع بین المللی؛ نکات جدید و ذکر نشده در مرسولات **کومبوچا** را جمع آوری نموده و با ذکر منابع آن برای مجله ارسال نمایند؛ تا با تدوین مرسولاتی تکمیلی؛ آنها را در حوزه علاقمندان به حیات اعلی منتشر نماییم.

**نکته سوم:** از کسانی که علاقمند به مشارکت در ثبت تحقیقاتی شواهد درمانی **کومبوچا** هستند؛ استقبال می نمایم، در این رابطه باید جزئیات معرفی شخصی (جنس - سن - مزاج - وزن - قد) و نیز تفصیلات تجربه درمانی (نام مورد بهداشتی یا درمانی - سابقه ابتلا و نحوه درمان و طول درمان - تاریخ ابتلا - تاریخ شروع درمان - مدت درمان - نحوه و مقدار مصرف) خویش را نوشته و برای مجله حیات اعلی ارسال نمایند.

## سیر تکوینی کومبوچا

قبلا گفتیم که **کومبوچا** غیر از **چای کومبو ژاپنی** است که نوعی گیاه دریایی پرورش یافته در آب شور است. ولی از آنجا که نام **کومبوچا** در زبان تایوانی به معنی خزه اقبانوس بوده؛ و در تاریخچه **کومبوچا** منشأیی با وصف **خزه دریایی قهوه ای رنگ** وجود داشته؛ و هم امروز در تمام بطریقه‌های **کومبوچا** بعد از گذشت مدتی؛ این خزه در ته ظرف آشکار می‌گردد؛ فلذا این امر منشأ دیرینه خزه گونه **کومبوچا** را تأیید می‌کند.

هر چند این خزه در ادامه حیاتش روی صخره‌های ساحلی به صورت **گل سنگ** تغییر شکل داده است. و یا بعد از آن روی تنه درختان جنگلی نواحی مرطوب به صورت **قارچی تیره رنگ** تکامل یافته و پس از آن به صورت پرورشی در محلول (چای + شکر) ادامه حیات داده تا به صورت نرم و لطیف و رنگ روشن امروزی درآمده است.

ظرف دو دهه گذشته برخی کارخانه‌های داروسازی و مؤسسات تحقیقاتی طبی مهم جهان؛ در پی اطلاع از درمان برخی بیماری‌های لاعلاج توسط طب بومی و کهن آمریکای جنوبی؛ جنگلهای استوایی در آمریکای جنوبی را زیر پا گذاشتند و از هر درخت، بوته، علف، قارچ و جلبک نمونه برداری کرده و برای یافتن درمانی برای بیماری‌های لاعلاجی مانند سرطان، ام‌اس و...؛ آنها را مورد آزمایش لابراتواری و بالینی قرار دادند. تا اینکه در نتیجه این عملیات تحقیقاتی گسترده، **از نوعی قارچ کپک مانند؛ که روی تنه درختی** در گوشه‌ای از جنگلهای استوایی رشد می‌کرد دارویی استخراج کردند که در درمان برخی امراض صعب‌العلاج مؤثر بوده است.

همچنین در پی اطلاع از درمان برخی بیماری‌های لاعلاج توسط طب بومی و کهن آفریقا؛ برخی کمپانی‌ها و غولهای تجاری داروسازی جهان نیز برای معالجه لوسمی و هوجکین (دو نوع سرطان خونی) از گیاه دیگری در جنگل‌های ماداگاسکار؛ ماده دارویی ساختند و به بازار عرضه کردند.

از آنجا که جزئیات این دو نوع گیاه و فرمول تهیه آن منتشر نشده است؛ ولی نظر به تشابه وصف (قارچ کپک مانند؛ که روی تنه برخی درختان رشد می‌کند) که با اوصاف دیرینه **کومبوچا** مشابهت داشته، و نیز نوع بیماری‌هایی که علاج می‌کند جزو لیست درمانی **کومبوچاست**؛ لذا بعید نیست که از همان نوع باشد.

در هر صورت قارچ امروزی **کومبوچا**؛ محلول (چای + شکر) محیط رشد خود را؛ تغییرات ساختاری شیمیایی داده، و از آن نوشیدنی متفاوت با محلول اولیه (هم از نظر رنگ هم مزه هم بو و نیز خواص بسیار) می‌سازد. این نوشیدنی جدید که دیگر نه آب است، نه چای است، نه شکر و چای است، بلکه **کومبوچا** است، این ماده مایع جدید است که مورد بحث و شرح مطالب آتی ماست.





## سابقه تحقیقات جهانی بر روی کومبوچا

**کومبوچا** (اکسیر زندگانی): امروزه در سراسر دنیا؛ **کومبوچا** را به عنوان نشانه ای از دوستی؛ به دوست دیگر هدیه می کند. به نظر می رسد این شربت درمان معجزه آسای بسیاری از دردهاست. محققین کشف کرده اند که **این قارچ حاوی سه عنصر حیاتی** است. کسانی که در سرتاسر دنیا از شربت **کومبوچا** استفاده می کنند تعدادی از بیماریها را عنوان کرده اند که به وسیله **کومبوچا** درمان شده است و این تنها دلیلی است که از آن به عنوان **معجزه گر و یا درمان بیماریها** نام برده شده است.

و به اعتقاد پزشکان که اثرات این قارچ را بر روی افراد مختلف مورد مطالعه قرار داده اند " **کومبوچا** " همان اکسیر حیات بخشی است که دستیابی به آن همیشه آرزوی بشر بوده است. زیرا مصرف آن از ریزش موها، چین و چروک پوست و سخت شدن رگها، مفاصل و عضلات که از علائم بالا رفتن سن و پیری است جلوگیری می کند. در واقع با مصرف " **کومبوچا** " طول دوران جوانی افزایش می یابد و زمان پیری دیرتر فرا می رسد.

پژوهشگران و پزشکان برای اثبات این نظریه به طول عمر افراد در مناطقی که در آنجا به طور سنتی، قارچ **کومبوچا** به صورت محلول در نوعی نوشیدنی استفاده می شود اشاره می کنند. آنها می گویند: بسیاری از کسانی که در مناطق کوهستانی قفقاز؛ یا مناطق روستائی سیبری مانند "یاکوتا"، یا در اوکراین، یا تبت یا اسپانیا زندگی می کنند بیشتر از یکصد سال سن دارند و یکی از دلایل این طول عمر؛ استفاده آنها از قارچ " **کومبوچا** " است.

**آغاز تحقیقات دانش جدید در قرن گذشته:** بعد از جنگ جهانی دوم؛ آمار ابتلا به انواع سرطانها در شوروی و کشورهای دیگر سال به سال افزایش تصاعدی پیدا کرد. به دستور استالین در اوایل سال ۱۹۵۱ آکادمی علوم روسیه و انستیتو مرکزی پژوهش اونکولوژیک (تومور شناسی) مسکو مأموریت یافت تا طی برنامه پژوهشی مهمی؛ تحقیقات گسترده ای همراه با تحلیلی دقیق از اطلاعات آماری؛ میزان ابتلا به سرطان در مناطق مختلف اتحاد جماهیر شوروی (سابق) انجام داده، و گزارش آنرا ارائه بدهد.

در ضمن این تحقیقات؛ بنا شد که عاداتها و شرایط زیست محیطی سکنه مناطقی که در آن موارد ابتلا به سرطان بسیار کم بوده است را نیز با دقت و تفصیل بررسی کنند. با این روش (که تقریباً می شود گفت به سبک جرم شناسی شبیه بوده) امیدی بود که به اکتشافات جدیدی دست پیدا کنند، هم در زمینه عوامل بیماریزا (pathogenesis) و هم (در صورت امکان) درمان قطعی سرطان را کشف کنند.

**کشف نواحی عدم ابتلا به سرطان:** بعد از جمع آوری آمارهای سراسری از نقاط مختلف اتحاد جماهیر شوروی آنروز، محققین با کمال تعجب مشاهده کردند که در نواحی: سولیکامسک Solikamsk و یرسنیکی Beresniki (در منطقه یرم Perm در حاشیه رود کاما Kama در اورال مرکزی و غربیترین منطقه آسیای روسیه)؛ تقریباً هیچ مورد ابتلا به سرطان وجود نداشته؛ و ندرتاً اگر هم یافت می شد؛ این موارد تنها مربوط به افرادی می شده که اهل آن نواحی نبوده و از بیرون به این مناطق آمده بودند.



این گزارشات تکان دهنده؛ توجه محققین را برای بررسیهای دیگری جلب کرد؛ که ببینند: آیا شرایط سلامتی محیطی یا خصوصیات دیگری موجب امتیاز این نواحی شده است؟ پس از بررسی معلوم شد که شرایط زیست محیطی در آنجا هم بهتر از شرایط مناطق صنعتی قدیمی نبود. بلکه در ناحیه های سولیکممسک و یرسنیکي، صنایع جدید و دایما در حال توسعه ای وجود داشت که از مناطق صنعتی قدیمی موجود در جاهای دیگر شوروی بسیار خطرناک تر بود، مثلا میزان آلودگی به پتاسیم، حیوه و سرب و وجود معادن پنبه نسوز (asbestos) و فرایند خطرناک تولیدی که به عرضه آنها مربوط می شد، و بالاتر از اینها؛ به دلیل اینکه تراکم جمعیت خیلی کمتر بود، لذا در صد ابتدای آلودگی زیست محیطی نیز در حد بسیار خطرناکی بالا بود؛ به حدی که درختان و ماهیهای رود کاما که در آن ناحیه است؛ از این آلودگی می مردند.

**تلاش برای کشف معمای عدم ابتلا به سرطان:** با این بررسیها مناطق استثنایی مشخص شده بودند؛ و الآن باید علل این استثنایی بودن معلوم می گردید، دو هیئت اکتشافی که در هر کدام ده نفر از دانشمندان حضور داشتند؛ به همراه بقیه کارمندان لازم برای این بررسیهای تحقیقاتی تشکیل شد. مناطق استثنایی بطور عمده در دو نقطه متمرکز می شدند، برای هر منطقه يك گروه اکتشافی مأموریت یافت، دکتر مولودیو Molodyev سرپرستی گروه اکتشافی عازم ناحیه سولیکممسک را به عهده داشت، و دکتر گریگوریو Grigoriev سرپرستی گروه اکتشافی عازم ناحیه یرسنیکي را عهده دار بود. همه مراحل این سفرهای اکتشافاتی و نوع بررسیها مفصلا ثبت گردیده است، ما در اینجا اگر بخواهیم به تفصیل روشها و تکنیکهای تحقیقاتی بکار برده شده در این برنامه های اکتشافی بپردازیم؛ شرح آنها خیلی گسترده و طولانی بوده و این رساله گنجایش آن را ندارد؛ لذا به برخی از آنها می پردازیم. و در بین انواع تکنیکهایی که آن دو هیئت اکتشافی بکار بردند، می توان چند تا را ذکر کنیم.

بررسی ریشه نژادی ساکنان، بررسی تفاوتهای نژادی و فروع و اختلاط آنها، بررسی شرایط زندگی مردم آنجا، بررسی کیفیت سیستم آب رسانی آن نواحی، بررسی عادات مردم در خوردن، نوشیدن و خوابیدن و تفریح ها و سرگرمیها، بررسی رده های سنی ... و غیره...

**گشوده نشدن راز:** بررسی و تحقیق این عوامل بسیار به اضافه عوامل ریزتر؛ راز استثنایی بودن این نواحی را نگشود، این بررسیها هیچ تفاوتی محسوس را برای مردم این نواحی نسبت به سکنه مناطق دیگر شوروی نشان نمی داد!!! آزمایشات



انجام شده بر روی آلودگی و اثر آن بر خاک، آب، گیاهان و جانداران، نتایج به غایت منفی (حاکمی از عدم وجود تفاوت) به ارمغان آورد. اگر این نتایج منفی؛ تضاد بین این نتایج و نبودن موارد سرطان در آنجا را بیشتر تشدید نمی کرد، این بررسیهای علمی خیلی زودتر از این به اتمام می رسید. ولی همین امر موجب تشدید و استمرار بررسیها گردید؛ اما با همه اینها؛ بررسیهای طولانی نیز هیچ چیزی قابل اهمیتی را نشان نمی داد. معمای اولیه کشف نواحی غیر مبتلا به سرطان؛ پیچیده تر شده بود، و دانشمندان می دیدند که بدون هیچ دلیلی مردم این نواحی (که شرایطشان بدتر از دیگر نواحی شوروی سابق است) به سرطان مبتلا نمی شوند؟؟؟!!!

**پیچیده تر شدن معما:** بالاتر از اینها دانشمندان هیئتهای اکتشافی دیدند که: با کمال تعجب تنها چیزی که در تفاوت مردم این نواحی نسبت به بقیه کشور قابل ملاحظه بود؛ مواردی است که معما را پیچیده تر می کند، و آن این است که:

**الف:** میزان پرداخت هزینه های درمانی توسط بیمه اجتماعی برای مردم آن نواحی بسیار کمتر از بقیه نواحی بود!!! و این یعنی بالا بودن سطح سلامتی مردم این نواحی، که آنها را بی نیاز از استفاده از خدمات سرویسهای درمانی می کرد!!!

**ب:** (همانطور که می دانید عادت شرابخواری افراطی مشخصه رایج سکنه نواحی مختلف شوروی سابق و خصوصا روسیه است؛ که به این خصوصیت در میان مردم مخمور بقیه جهان؛ انگشت نما هستند، اگر جاهای دیگر با لیوان می خورند آنجا با بارچ می خورند، اضافه بر اینکه درصد الکل موجود در شراب روسی (ودکا) چند برابر شرابهای معمول دنیاست، از این رو یکی از مشکلات شدید و شایع در شوروی؛ موضوع مستی و عوارض آن در سلامتی فردی و اجتماعی و پائین بودن بازدهی کاری و بالا بودن شدت بیماریهای مربوطه و دیگر عوارض آن می باشد) محققین هیئتهای اکتشافی دیدند که مردم این نواحی علیرغم افراط بیشتر در استعمال الکل و نیکوتین، اصلا پدیده ای به اسم مستی در میانشان مطرح نبوده؛ بلکه عملا ناشناخته بود. کانه آنجا مردم می توانستند الکل بیشتر بنوشند بدون اینکه آن قدر مست بشوند، بالتبع عوارض مستی؛ از افت کاری و مانند آنرا نداشته، بلکه این مردم راندمان بازدهی کاریشان خیلی بهتر از بقیه مناطق شوروی بود. همچنین گزارش وجود خسارات به علت مستی تقریبا وجود نداشت؛ بر خلاف بالا بودن آمار آن در دیگر نواحی شوروی. و علی رغم مصرف زیادتر الکل؛ میزان کار و

محصول به طور مداوم و استثنایی از حد معمول بالاتر بود. روحیه سکنه این نواحی با نشاط و به طور کلی بالا بود.

**(توضیح مهم: حرمت استعمال مسکرات اگر چه بخاطر مستی آوری آنست؛ ولی اینطور نیست که اگر شخصی با مقداری مست نشود، آن مقدار بر او حلال شود، همینطور مردم نواحی مذکور، از این رو؛ هر چند مسکر بودن نشانه حرام بودن مصرف آن نوشیدنی است ولی در صورت مسکر بودن مایعی ذاتاً؛ اما به عللی برای شخصی مسکر نباشد؛ این موجب جایز شدن آن نمی شود، و آثار منفی استعمال مسکر از نظر زوال ایمان و معنویت حتی در صورت عدم بروز موردی نشانه های مستی در شخصی به قوت خود باقی است)**

در نتیجه دانشمندان علیرغم بررسیهای متنوع و طولانی و مستمر نه تنها دلیل استثنایی بودن این نواحی را کشف نکرده بودند؛ بلکه شرایط بد زیست محیطی این نواحی و نیز بالا بودن سطح سلامتی و کم بودن مراجعه به سرویسهای درمانی و عدم تاثیر الکل روی این مردم این نواحی؛ معمایی اولییه را غامض تر از گذشته نموده بود، و توضیحاتی برای تمام این موارد به چشم نمی خورد و با همه بررسیها؛ امید کمی بود که حتی يك دليلی پیدا بشود.

**رازگشایی این معما:** يك روز گرم تابستانی، دکتر مولودیو بررسی سیستم آب رسانی (چاه) یکی از خانواده های مورد تحقیق را شخصا انجام می داد. زن و شوهر سرکار بودند و بچه ها در مهدکودک. فقط يك بابوشکا (مادر بزرگ) پیر؛ مشغول کارهای خانگی آنجا بود. این بابوشکا يك نوشیدنی خنک به دکتر مولودیو تعارف کرد و آن هم قبول کرد. این نوشیدنی دلپذیر، خوش طعم و خنک کننده بود، ولی برای دکتر مولودیو ناشناخته به نظر آمد. در باره ی آن پرسید؟ و پیرزن جواب داد که اسمش: **تی کواس** است. دکتر تعجبش بیشتر شد چون با همه دانشش چنین نوشیدنی را نمی شناخت. پیرزن توضیح داد که از چای شیرین تخمیر شده توسط قارچ چای یا اسفنج چای تهیه شده است. ابهام و تعجب دکتر برطرف نشد؛ و چون دکتر حرف آن زن را نمی فهمید، او ده تا کوزه سنگی بزرگ به او نشان داد که در يك اطاق کوچک پهلو هم چیده شده بود و بر سر هر کدام از این کوزه ها يك پارچه پنبه ای یا کتانیه کشیده بود. بوی شدید تخمیر می آمد. بر روی سطح آنها يك چیز ژله ای و پهن مثل يك پنکیک (نوع شیرینی گرد شبیه کلوچه به پهنای يك پیش دستی) و شبیه يك عروس دریایی و به رنگ قهوه ای خاکستری شناور بود. او از روش تهیه اش پرسید: آن پیره زن طرز تهیه دقیق آن برای دکتر شرح داد: در هر کوزه ۳ تا ۵ لیتر چای سیاه گرم و شیرین (يك قاشق مرباخوری چای و ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم شکر برای هر لیتر آب) می ریزد. وقتی که چای ولرم شد يك فنجان تی کواس (کومبوچا) قبلی اضافه می کند و يك قارچ روی سطح چای قرار می دهد. بعد سر کوزه را با يك پارچه پنبه ای یا کتانیه می بندد. ۱۰ تا ۱۲ روز بعد در دمای ۲۰ تا ۳۰ درجه، تی کواس جدید آماده می شود.

از قضا، گروه دکتر گریگوریو که در ناحیه برسنیکی تحقیق می کرد نیز به همین نوشیدنی تی کواس یا چای تخمیر شده برخورد کرده بود. بررسیهای طولانی و دقیق هیئتهای اکتشافی نشان داد که در این دو ناحیه قریب به اتفاق همه ی خانواده ها خودشان تی کواس تهیه می کردند و به مقدار زیاد مصرف می کردند.



نوبت ارزیابی علمی نتایج بررسی که رسید، هیچ کدام از دانشمندان این دو گروه نتوانست رده بندی یا تشخیص قارچ چای با قطعیت علمی انجام بدهد. انستیتو مرکزی باکتریولوژیکی مسکو با سرعت به کمکشان رسید. با تشخیص نمونه ها و عکسها، معلوم شد که با قارچ کمتر شناخته شده **کومبوچا** سر کار دارند. و **کومبوچا** همان اسفنج چای یا قارچ چای ژاپنی که یک توده زله ای تشکیل شده از باکتریوم گزیلینوم *Bacterium xylinum* و رسوب سلولهای خمیری لانه ای شکل ساکارومیسز می باشد. در این توده ی همزیستی چندین نوع باکتری و مخمر از جمله: *Saccharomyces* و *Saccharomyces ludwigii* از نوع *Bacterium xylinoides* و *Bacterium gluconicum* و *Schizosaccharomyces pombe* و *Acetobacter ketogenum* و *Torula types* و همچنین مخمرهای دیگر نیز وجود دارد.

**جهان غرب:** با این سری تحقیقات گسترده که مختصرا شرح شد؛ بالأخره جهان غرب بعد از دو هزار و سیصد سال به مطلبی رسید که حکمای شرق و خاور دور آنرا از گذشته های خیلی دور کشف کرده بودند. به دنبال تحقیقات فوق؛ تحقیقات مراکز علمی مختلف روی این موضوع ادامه داشته است. قابل قبولترین نتایج تحقیق در دانشگاه امسک در روسیه و در غرب توسط دکتر رودلف اسکندر به دست آمده است. اکثر روزنامه های آلمان درباره تحقیق دکتر اسکندر صحبت می کنند. او اهل آلمان شرقی بود، جایی که **کومبوچا** از آغاز این قرن توسط افراد معمولی مصرف می شد. او طب را در دانشگاه پراگ فراگرفت و به قارچ **کومبوچا** برای اولین بار در صومعه ای برخورد کرد. او طی جنگ جهانی به کشت قارچ یاد شده پرداخت و تحقیقات علمی خود را بر اساس آن انجام داد. در سالهای ۱۹۶۰، تحقیقات خود را در نشریات علمی منتشر کرد که نتیجه آن افزایش آگاهی درباره خواص درمانی و تقویتی **کومبوچا** بود. دکتر اسکندر **کومبوچا** را برای **درمان بیماریهای دیابت، فشار خون بالا و اختلالات گوارشی شکمی و دفع و همچنین رماتیسم و نقرس**، با موفقیت تمام بکار برد.

**سایر جهان:** در ادامه قرن اخیر؛ تحقیقات مراکز علمی مختلف جهان روی این موضوع ادامه داشته است، اما در **ایران** (با توجه به رسم تبعیت مراکز علمی جدید از غرب؛ و اینکه تنها بعد از تأیید غرب؛ آنرا قابل بررسی می دانند) فلذا اخیرا با **کومبوچا** آشنا شده اند و از دهه قبلی تا کنون دو طرح تحقیقاتی زیر نظر وزارت علوم و وزارت صنایع و معادن در این باره انجام گرفته است:

**اثرات کامبوچا در پیشگیری و درمان عوارض ناشی از مصرف مواد سرطانی - دکتر سید جمال مشتاقیان - دانشگاه اصفهان - وزارت صنایع و معادن / قارچ کامبوچا - امیراسماعیل ثقفی-نیا - پایان نامه (کارشناسی ارشد) - دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.**



## نکته مهم: تفاوت نگرش در طب کهن و طب رایج

\* توضیح این نکته بطور کامل نیازمند تدوین يك كتاب است، ولی ما در اینجا بطور گذرا و بسیار مختصر به آن اشاره می کنیم:

- ۱- برای شناخت اشیاء از دو نوع نگرش استفاده می شود، الف: جزئی نگری ب: کلی نگری، ما در این فصل در مقام نفي یکی و اثبات دیگری نیستیم، بلکه می خواهیم هر دو نگرش را معرفی و به بیان جایگاه و ارزش هر يك بپردازیم.
- ۲- ممکن است شناخت اشیاء ابتداء با نگرش جزئی نگری شروع شود؛ و شناخت جزئی اشیاء مقدمات معرفت واقعی را فراهم کند، ولی معرفت حقیقی مرهون نگرش کلی نگر است، بدون این نوع نگرش؛ شناخت ما ناقص بلکه می تواند به بیراهه برود.
- ۳- در شناخت علل و مفاهیم کلی هر قدر از نگرش جزئی نگر بهره مند بشویم ولی حتما باید معرفتمان بر کلی نگری مبتنی باشد؛ و تکیه بر جزئی نگری صرف هر چند وسیع و گسترده باشد؛ انسان را به بیراهه می برد.
- ۴- نگرش جزئی اشیاء؛ ابتداء در محدوده توان و کار اعضاء و حواس چندگانه انسان می باشد؛ برای پیشرفت بیشتر در این نگرش باید از ابزار کمک گرفت؛ هر چه ابزار متنوعتر و قویتر باشد نتایج جزئینگری بیشتر و معلومات حاصله از آن وسیعتر است.
- ۵- از این روست که بشر در دو قرن اخیر با اوج گرفتن صنعت ابزار که آنرا تکنولوژی نامیده؛ به اطلاعات بسیار وسیعی دست یافته؛ که طبعا تفاوت فوق العاده ای با محصول تحقیق جزئی نگری بشر قدیم (که حاصل تحقیق با ابزار ساده بوده) دارد.
- ۶- دانش جزئی نگر در دست بشر امروز فواید فراوانی داشته؛ ولی آسیبها و گرفتاریهای بسیار زیادی را نیز مبتلا شده است، آن چنان که تلخی این آسیبها؛ شیرینی آن موفقیتها را کمرنگ کرده است.



**۷-** علت مشکلات بشر امروز؛ خود معلومات جزئی نگر بدست آمده نیست، بلکه راز رفتاری بشر امروز و آسیبهای حاصله از تکنولوژی مدرن جدید؛ در تکیه صرف بر معلومات حاصله از جزئی نگری؛ و مبتنی بودن معرفتش بر جزئی نگری صرف است.

**۸-** خیلی از امور در نگرش جزئی ممکن است مطلوب به نظر برسد؛ ولی در نگرش کلی نامطلوب و مضر است، هر جا نگرش کلی حاکم بوده؛ موفقیت و سلامت بیمار آورده؛ و هر جا جزئی نگری حاکم بوده؛ هر چند نگرش کلی هم مد نظر بوده ولی عاقبت مشکلات و آسیب بیمار آورده است.

**۹-** خوردن چربی در نگرش جزئی مفید است؛ ولی در نگرش کلی برای مواردی که به مبتلا عوارض بالابودن چربی خون هستند؛ مضر خواهد بود، بکاربردن تکنولوژی بطور چشم بسته به صرف اینکه برای ما رفاه و سرعت و لذت و قدرت بیمار می آورد؛ بک نوع جزئی نگری است؛ که در نگرش کلی با توجه به عوارض آن؛ بلا و آفت و مصیبت است. ما در وقت سرماخوردگی و عوارض آن از قبیل تب و سرفه و گلو درد؛ اگر لیمو یا برتقال مصرف کنیم به سرعت بیماریمان برطرف می شود؛ خوب دانش جدید با بررسی جزئی نگر بدست آورده که علت این تاثیر وجود ویتامین ث در اینهاست، ولذا ویتامین ث را به عنوان درمان سرماخوردگی و عوارضش معرفی می کند؛ و توصیه می کند کلیه میوه جات یا سبزیجات سرشار از ویتامین ث (لیمو برتقال فلفل خربزه طالبی ...)؛ دارویی مناسب برای سرماخوردگی است، این استنتاجات چون مبتنی بر جزئی نگری است؛ هر چند بعضا صحیح است ولی دقیق نبوده و همیشه جواب درست و نتیجه یکسان نمی دهد، در تجربه می بینیم که هر چند ویتامین ث برای سرماخوردگی مفید است؛ اما علیرغم اینکه یک قرص هزار میلی گرمی معادل چند کیلو لیمو ویتامین ث دارد؛ ولی چند عدد لیمو شیرین تاثیرش چند برابر یک قرص هزار میلی گرمی ویتامین ث است، و همینطور در تجربه می بینیم که لیموشیرین و برتقال تاثیر درمانیشان بر سرماخوردگی و عوارض آن از قبیل تب و سرفه و گلودرد یکسان نیست و لیمو شیرین چند برابر قویتر از برتقال است، بالاتر از همه اینها فلفل خربزه طالبی علیرغم سرشار بودنشان از ویتامین ث بر خلاف نظریه غلط طب رایج نه تنها دارویی سرماخوردگی نبوده بلکه مضر بوده و موجب شدت بیماری می گردد.



**۱۰-** اشکال مسلک جزئی نگری طب رایج این است که می آید و یک گیاه مؤثر و مجرب در معالجه بیماری را آنالیز کرده و نگاه می کند چه موادی دارد؟ درصد کمیت این اجزاء جقدر است؛ (تا اینجا کار مشکلی ندارد) بعد می آید آنکه حجم بیشتری دارد را نشان کرده و به نام جزء مؤثر آن گیاه دارویی معرفی می کند، و به بقیه اجزاء اهمیت نمی دهد، در حقیقت نگرش کیلویی دارد؛ و مانند کودکان آنچه درشت تر را مورد توجه قرار می دهد!! همین نگرش است که می گوید لیمو و فلفل و خربزه همه یکسان دارویی سرماخوردگی است!!!

**۱۱-** طب جامع و کل نگر؛ به شدت این روش مردود می داند، همه اجزای ماده را ملاحظه می کند؛ و تازه یک علامت سؤال می گذارد برای مواد کشف نشده موجود در اشیاء؛ چون تعداد مواد شناخته شده برای بشر محدود است و با پیشرفت علم مرتباً این نقص آشکارتر می شود، اضافه بر اجزاء؛ کمیت اجزاء و نیز نحوه ترکیبشان هم مورد اهمیت است، افزون بر اینها عوامل بسیاری که اصلاً مورد نظر طب رایج نیست؛ نیز مد نظر است، مانند نقش محل پرورش و شخص پرورش دهند و زمان پرورش و زمان برداشت و ...

**۱۲-** از این روست که در طب جامع مدرن؛ به هیچ وجه بر تشخیص یا تحلیلهای طب رایج تکیه نکرده و به نظریه بردازی آنها اعتماد نمی کند، اما از دستاوردهای تکنولوژی و طب ایزاری و نیز معلومات جزئی نگر طب رایج؛ کمال استفاده را می نماید، با توجه به نکات فوق الذکر؛ اگر احیاناً در مقالات ما مطالبی را حاکی از تجزیه و آنالیز اشیاء و شرح اجزای کشف شده در مواد و گیاهان نقل می کنیم؛ برای توسعه و تکمیل نگرش ماست؛ نه اینکه طبق روش جزئی نگر طب رایج بخواهیم بگوئیم؛ آثار و درمانهای حاصله نتیجه جزء غالب یا مجموع اجزای شناخته شده اینهاست.

## آشنایی علمی با مراحل فراوری کومبوجا



ابتدا به بیان مراحل تخمیری و سیر تحول و فعل و انفعالات حاصله در فرآیند استحصال **کومبوجا** از نظر دانش جدید می پردازیم:

**کومبوجا** یک لایه پلی ساکارید حاوی انواعی از مخمرها و باکتری ها است.

این باکتری ها شامل *Bacterium xylinum*، *Bacterium gluconicum*، *Acetobacter ketogenum* و مخمرهایی از انواع شیزوساکارو میسس، ساکارومیسس، تورولا و... است.

مسیر تخمیر بدین ترتیب است که ابتدا مخمرهای موجود در محیط کشت، قند ساکارز را شکسته، گلوکز و فروکتوز تولید می کنند.

فروکتوز هم با ایزومریزاسیون به گلوکز تبدیل شده، در مرحله بعد این قندها به مصرف مخمرها می رسند و الکل و  $\text{CO}_2$  تولید می نمایند.

$\text{CO}_2$  در نوشیدنی باقی می ماند و باعث می شود این نوشیدنی گازدار شود.

وقتی الکل به مقدار مناسب تولید شد زمینه برای رشد باکتری هایی که از منبع کربنی جهت رشد و تکثیر خود استفاده می کنند مناسب می شود و باکتری ها فعال می گردند و الکل را به اسیدهای از قبیل اسید استیک، اسید لاکتیک، اسید گلوکونیک و اسید گلوکورونیک تبدیل می کنند.

این نوشیدنی شامل ویتامین های B1 تا B12، و اسید فولیک و همچنین دارای *Usnic acid* است؛ که خواص ضدباکتریایی دارد.

لازم به ذکر است، از آنجا که شکر و کافئین اولیه به مصرف مخمر و باکتری می رسد، نوشیدنی در پایان کار هیچ یک از این موارد مضر (شکر - کافئین) را دارا نیست.

البته ترکیب این نوشیدنی بر اساس نواحی متفاوت آب و هوایی، روش رشد و... کمی تفاوت دارد، اما در همه موارد، این نوشیدنی ترش و شیرین با طعم و عطر دلنشین و دلپذیر و خواص درمانی و تغذیه ای بسیار بالا می باشد.

## مشخصات میکروبیولوژیکی و بیوشیمیایی کومبوجا

این قسمت از مقاله: فارچ کامبوجا؛ پایان نامه (کارشناسی ارشد) امیراسماعیل ثقفی نیا، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ نقل می شود: تحقیق گسترده ای راجع به مشخصات میکروبیولوژیکی و بیوشیمیایی محلول **کومبوجا** انجام گردید.



از بررسی و غربالگری چند نمونه **کومبوجا**، باکتری استوباکتر زیلینیوم (*Acetobacter xylinum*) و مخمر ساکارومیسس سروی زبه (*Saccharomyces cerevisiae*) جدا شد.

به منظور ایجاد **کومبوجا** استاندارد آزمایشات تشکیل همزیستی (*symbiosis*) صورت پذیرفت و مشاهده شد که فقط باکتری و مخمری که اصالتاً از محلول **کومبوجا** جدا شده اند، قادرند ایجاد همزیستی بنمایند.

به منظور افزایش دقت استاندارد **کومبوجا** آنالیز چای مصرفی انجام و تاثیر آن مورد بررسی قرار گرفت در بررسی جنس لایه معلق مترشحه در سطح محلول **کومبوجا**، مشخص گردید که این لایه از ۸/۹۶ درصد سلولز تشکیل شده است.

در بررسی رشد لایه سلولزی با توجه به نوع جوشانده چای و نعنای و قندهای فروکتوز، سوکروز، لاکتوز و دکستروز و همچنین تاثیر کافئین و نسبت تغییرات pH به تفصیل بررسی گردید.

از نظر تولید میزان ورقه سلولزی با محلول **کومبوچا** حاوی دکستروز در مدت ده روز بهترین شناخته شد. ولی بدلیل قیمت بالای دکستروز، محلول بهینه **کومبوچا** در رابطه با ترشح لایه سلولزی، حاوی ۲/۱ گرم در لیتر چای، ۱۰۰ گرم در لیتر سوکروز و ۲۰ میلی‌گرم در لیتر کافئین می‌باشد.

بررسی مشخصات فیزیکی لایه سلولزی از جمله تعیین قدرت جذب آب Water retention capabilities نشان داد که این لایه توان جذب آب برابر با ۱۴۸ برابر وزن خود را دارا می‌باشد.

این افزایش فقط موجب ۸ برابر شدن ضخامت لایه می‌شود.

انعطاف بالا و قدرت کشش عالی شاخص‌های فیزیکی ارزشمندی را به لایه سلولزی می‌دهند در بررسی میزان متابولیت‌های مختلف در محلول **کومبوچا** از دو روش آنزیمی Boehringer Mannheim و روش کروماتوگرافی مایع (HPLC, brucher, LC21) استفاده شد.



در این تحقیق، محلول‌های **کومبوچا** استاندارد (T1)، **کومبوچا** حاوی لاکتوز (LaC) و همچنین محلول **کومبوچا** بدون چای (NoN) مورد بررسی قرار گرفت و در طول مدت ده روز فعالیت میکروارگانیسم‌های همزیست در محلول **کومبوچا** با میزان متابولیت‌های سوکروز، اسید گلوکرونیک، اسید گلوکونیک، اسید استیک، اسید لاکتیک و اتانول اندازه‌گیری شد.

نتایج نشان داد که **کومبوچا** استاندارد شده در این تحقیق از میکروارگانیسم‌هایی تشکیل یافته است که توان بالایی در تولید اسیدهای هیدروکسی دارند.

بطور مثال میزان تولید اسید گلوکرونیک (که از نقش مهم آن در سمزدایی زینوبیوتیک‌ها از بدن ثابت شده است) حداقل ۹/۲ و حداکثر ۲۳/۵۳ گرم در اندازه‌گیری شد.

## اجزای تشکیل دهنده کومبوچا

تحقیقات و بررسیها اعم از قدیمی و جدید نشان دهنده این است که نوشیدنی **کومبوچا** شامل اجزاء زیر می‌باشد.

۱- **اسید لاکتیک**: این اسید برای سیستم گوارش ضروری می‌باشد که به طور جالب توجهی در نسوج کسانی که به سرطان مبتلا می‌باشند یافت نمی‌شود و ثابت شده است فقدان این اسید عاملی برای ابتلا به سرطان می‌باشد.

۲- **اسید استیک**: که عمل اصلی این اسید از بین بردن باکتریهای مضر می‌باشد اسید استیک به عنوان عامل جلوگیری یا پیشگیری از فساد به کار می‌رود.



۳- **اسید مالیک**: که به عنوان عاملی برای سم زدایی بدن به کار می‌رود.

۴- **اسید اگزالیک**: که عمل انرژی سازی سلولی را تقویت کرده و به ماده است طبیعی که باعث جلوگیری از فساد می‌شود.

۵- **اسید گلوکونیک**: در برابر بسیاری از عفونت‌های مخمری نظیر thrush, candidiasis موثر است.

۶- **اسید باتریک**: این اسید به وسیله مخمر به وجود می‌آید و در کنار اسید گلوکونیک باعث مقابله با عفونت‌های مخمری نظیر candida می‌شود.

۷- **اسید فولیک**: خونساز و برطرف کننده مشکل آنیمی.

۸- **Usnic acid**: خاصیت ضدباکتریایی دارد.

۹- **ویتامینهای B1 تا B12**: خواص و کاربرد این سری ویتامین نزد همگان معروف است.



# نقش کومبوچا در درمان بیماریها و بازیافت سلامتی تن و روان

قبلا تشریح شد که منبع اصلی و زادگاه اولیه کومبوچا شرق قاره آسیا بوده؛ و مهاجرین آسیا و اروپای شرقی قارچ کومبوچا را به غربها شناساندند.

با افزایش چشمگیر گزارشات تجربه های موفق کومبوچا نظر اطباء جدید به این داروی الهی جلب شده و امروزه پزشکانی که بیماران مختلفی را با کومبوچا درمان کرده اند بسیارند، و معتقدند که نه تنها مصرف کومبوچا برای بیماران مفید است؛ بلکه برای کسانی نگران ترک طب رایج هستند؛ مصرف همزمان آن با داروهای شیمیایی نتایج درخشانی از معالجه صرف با طب جدید به بار می آورد.

خواص درمانی که به این قارچ می دهند بسیار است. از پیشگیری و درمان بعضی سرطانها و ام.اس (مالتیپل اسکلروز) گرفته تا رفع یبوست و آرزوی، درمان تبیلی کلیوی و کبدی، حتی رفع چین و چروک پوست و لاغری.

به گفته دکتر پن ژاپنی: نوشیدنی کومبوچا خواص زیادی دارد و برای بسیاری از بیماریها و دردهای داروی مؤثری است. به وضوح عمر را طولانی میکند. درمانی برای آبله مرغان و زوناست. چین و چروکها را تقلیل می دهد. از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. از پیدایش نشانگان نامطلوب پائیسگی جلوگیری می کند. توانایی تفکیک جزئیات را اعاده می کند. ماهیچه های پاها را تقویت می کند. ورم مفاصل (آرتریت) را درمان می کند. نیروی جنسی را تقویت می کند. ترشح غدد عرقی پا، یبوست و درد مفاصل و کمر درد را درمان می کند. انواع آبسه ها را درمان می کند. گرفتگی شریانها و مرض قند (دیابت) را درمان می کند. آب مروراید و ناهنجاریهای قلبی را درمان می کند. محرک اشتهاست و اختلالات بیخوابی را از بین می برد. از تولید سنگ مثانه و ناراحتیهای کبدی پیشگیری می کند. چاقی و اسهال را بر طرف می کند. بواسیر را از بین می برد. موها را سیاه می کند و از ریزش آنها جلوگیری می کند. پالایش خون از کثافات، رفع خستگی برای همه افراد بخصوص کارگران و ورزشکاران، دفع سنگهای کلیوی و صفراوی، ..... و موارد بسیار دیگر.

ما در این بخش انواع تجربه های موفق در بهبود یا درمان انواع ناراحتیها و بطور کلی آنچه به بهداشت و سلامتی و نشاط و قوت تن و روان انسان مربوط شده را از مراجع مختلف و جمع آوری کرده و بطور موضوعی دسته بندی و ارائه می کنیم.



## انرژی کومبوچا و افزایش انرژی بدن

انرژی داخل قارچ کومبوچا باعث افزایش میزان انرژی در بدن موجودات زنده و انسان می‌گردد و همین خاصیت قارچ کومبوچا است که باعث خوب شدن بیماران ناعلاج و سخت می‌گردد، زیرا باعث می‌شود تمامی بافت‌های بدن فعال شده و چرک و کثافت‌های داخل آن را از طریق سم بدن (عرق، ادرار، مدفوع و...) دفع کند و همین‌طور روی سیستم گردش خون در بدن بسیار تأثیر می‌گذارد و آن را کاملاً منظم و تصفیه می‌کند. همین خاصیت قارچ کومبوچا باعث می‌گردد که سلول‌های نیمه مرده و کسل و تنبل بدن فعال شده و مثل قبل کار خود را از اول شروع کنند.

گزارش‌های علمی بسیاری که تاکنون درباره ی قارچ کومبوچا نوشته شده است نشان می‌دهد که نوعی "آنتی‌بیوتیک قوی" در ترکیب قارچ کومبوچا وجود دارد که وجود آن باعث می‌شود مواد زائد و سموم بدن دفع شود. به عقیده ی پزشکان این مواد در فرآیند شیمیایی بدن نقش مهمی ایفاء می‌کنند آنها معتقد هستند نوشیدن کومبوچا یک ماده ی غذایی مکمل به حساب می‌آید که مصرف آن سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و موجب جلوگیری از بیماری‌ها می‌شود .

## تجربه کومبوچا در پاکسازی بدن و بازیابی سلامتی و شادابی

- ۱- عفونت‌ها و سموم و مواد زائد را از بدن خارج می‌کند
  - ۲- سیستم ایمنی را تقویت می‌کند
  - ۳- احساس تندرستی را به بار می‌آورد
  - ۴- فراهم کننده نشاط صبحگاهی بدون مصرف قهوه و چای،
  - ۵- افزایش نشاط و قدرت بدنی.
  - ۶- نرمی بدن،
  - ۷- بازیافت جوانی، طول دوران جوانی را افزایش داده و زمان پیری دیرتر فرا می‌رسد. به وضوح عمر را طولانی می‌کند.
  - ۸- افزایش توان ورزشکارها
  - ۹- بازیافت قوا را سریع تر می‌کند
  - ۱۰- برطرف کننده عوارض فرسودگی بدن مانند سخت شدن رگ‌ها، مفاصل و عضلات که از علائم بالا رفتن سن و پیری است از همه اینها جلوگیری می‌کند .
  - ۱۱- افزایش نشاط و قدرت بدنی و آمیزشی؛ و نیروی جنسی و توان باروری را بالا می‌برد.
- محبوبیت این آشامیدنی در آمریکا به علت قدرت نشاط بخشی و قدرت معالجه آن می‌باشد؛ که شامل صاف کردن کبد و سموم زدائی آن به علت ترکیبات گلوکورانیك اسید و وجود ویتامین‌های ب ۱ و ب ۲ و ب ۳ و همچنین خاصیت ضد باکتری آن به علت وجود آنتی بیوتیک موجود در آن است . تحقیقات و بررسی‌های اعم از جدید و قدیمی نشان می‌دهد که این چای دارای اسید لاکتیک - اسید اسیتیک - اسید مالیک - اسید اگزالیك - اسید گلوکونیک - اسید باتریك - اسید نوکلئیک - اسید آمینه می‌باشد که تماماً برای بدن ضروری هستند .



## نقش کومبوچا در افزایش تأثیر داروها

\* از نتایج ثبت شده مصرف **کومبوچا** تقویت تأثیر داروهای طبیعی و شیمیایی بوده؛ که این امر موجب سرعت درمان و کوتاه شدن دوره آن یا تقلیل مصرف آن می‌گردد. همچنین موجب افزایش مقاومت بدن در مقابل مواد شیمیایی مضر می‌شود.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای لاعلاج

- ۱- این قارچ به دلیل اثر درمانی آن و خاصیت معجزه آسای درمانی، بهترین دارو برای پیشگیری و درمان ام.اس (مالتیپل اسکلروز) است.
- ۲- هپاتیت C را بر طرف می‌کند.
- ۳- در معالجه بیماری ایدز و HIV +، تجربه موفق داشته است.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای قلب و عروق

- ۱- از ناراحتی های قلبی می‌کاهد،
- ۲- بیماریهای قلب و ناهنجاریهای قلبی را درمان می‌کند.
- ۳- فشار خون بالا را درمان و آنرا در بهترین وضعیت تثبیت می‌کند
- ۴- میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- ۵- جریان خون را افزایش داده، مانع لخته شدن خون و خصوصا در سفرهای هوایی طولانی
- ۶- گرفتگی شریانها را درمان می‌کند.
- ۷- تصلب شرایین را درمان و رگها را نرم می‌سازد
- ۸- علاوه بر اینها، نوشیدنی قارچ **کومبوچا** عاملی مؤثر در جلوگیری از سکتته‌های قلبی شناخته شده است.



## تجربه کومبوچا در درمان تومورها

\* در کوچک کردن غده های چربی و تومورهای خوش خیم تجربه موفق داشته است

## تجربه کومبوچا در درمان انواع سرطان

**شریت درمان سرطان:** دکتر اسکندر محدوده کاری خود را بر **درمان سرطان** متمرکز کرد و **کومبوچا** را در این برنامه گنجانده. روشهای درمانی او چندان با توفیق همراه بود که بیشتر پزشکان به پیروی از او پرداختند.

امروزه یک کمپانی به نام او، شریت و فطره **کومبوچا** تولید می کند. زمانی که استفاده از **کومبوچا** برای درمان بیماران سرطانی توسط دکتر ورونیکا کارستنز، همسر رئیس جمهور اسبق آلمان علنی شد، شریت یاد شده به صورت **داروی شفابخش** پرطرفداری درآمد. دکتر اسکندر و دکتر کارستنز **کومبوچا** را به عنوان مکملی بر سایر درمانها به بیماران سرطانی خود توصیه می کردند.

\* وقتی معلوم شد رونالد ریگان، رئیس جمهور اسبق ایالات متحده آمریکا دچار سرطان شده است، گزارشهایی مربوط به درمان او تحت الشعاع موضوعهای مهم سیاسی قرار گرفت. گونتر فرانک، محقق و نویسنده می گوید که ریگان از طریق مطالعه زندگینامه الکساندر سلوژنیتسین نویسنده و برنده جایزه نوبل با **کومبوچا** آشنا شد. در سال ۱۹۵۲ پزشکان تشخیص داده بودند که سلوژنیتسین دچار سرطان شده است و در سال ۱۹۵۳ او در بخش سرطان بیمارستانی در تاشکند بستری و معالجه شد. در پی این اطلاعات و تجربه موفق سلوژنیتسین، ریگان هم تصمیم به تجربه **کومبوچا** گرفت، از این رو قارچی از ژاپن برای ریگان آوردند و او روزانه یک لیتر از شریت آن را می نوشید. نتیجه چشمگیر بود؛ و سرطان او در همان حد متوقف شد و توانست دوره ریاست جمهوری خود را به پایان برساند.

\* دکتر رابرت ای. ویلنر آمریکایی در کتاب خود با عنوان «درمان سرطان»، از **کومبوچا** به عنوان درمانی مؤثر یاد می کند.

**کومبوچا:** یکی از ترکیبات مهم آن که در سم زدایی از بدن و جلوگیری از سرطان نقش مهمی دارد اسیدگلوکورونیک است.



گروهی از پزشکان و پژوهشگران براساس شواهد و آزمایشهای انجام شده بر روی نوعی قارچ به نام "**کومبوچا**" اعلام کرده اند که این قارچ به دلیل ترکیبات خاص و دارا بودن "اسید گلوکورونیک" نه تنها مانع از سرطانی شدن سلولها می شود بلکه رشد سلولهای سرطانی را نیز متوقف می سازد.

\* صدها سال است که مردم آسیا نوشیدنی **کومبوچا** می نوشند، زیرا مصرف این نوشیدنی به عنوان داروی طبیعی، در مقابله با خستگی، سستی، کششهای عصبی، علائم اولیه ی پیری، سختی رگها و عروق، تبلی روده ها و نقرس، فلجی بدن (M.S)، روماتیسم، هموروئیدها و دیابت نتایج حیرت انگیزی داشته است. "**کومبوچا**" رشد سلولهای سرطانی را متوقف می کند.

\* تاثیر درمانی محلول کامبوچا با بررسی تاثیر آن بر رده سلول سرطانی (K562 اریترولوکیما) و همچنین بر باکتری هلیکوباکتریلوری ارزبابی گردید. اثر مثبت محلول کامبوچا استاندارد بر کاهش رشد سلولهای سرطانی در مقایسه با ماده شیموتریپوتیک "ادریابلاستین" و همچنین بعنوان مکمل درمانی به همراه انترفرون لا بر رده سلولهای سرطانی K562 نمایانگر تاثیر سینرژیک کامبوچا در رقت های مختلف از ۱۲۲ درصد تا ۲۳۰ درصد است.

بررسی هاله عدم رشد هلیکوباکتریلوری در تماس با محلول کامبوچا استاندارد در مقایسه با تعدادی از اسیدهای عالی تاثیر مثبت کامبوچا را در مهار رشد این باکتری نشان داد. (پایان نامه کارشناسی ارشد، امیراسماعیل ثقفی نیا، در دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ درباره قارچ کامبوچا)

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای ریوی و سرماخوردگی

- ۱- درمان سرماخوردگی
- ۲- درمان آنفلوانزا
- ۳- درمان تب یونجه (hay fever)،
- ۴- در رفع برونشیت و سرفه‌های آسمی در مدت ۲ تا ۳ روز کمک می‌کند، و ترشحات ریوی را پاک می‌کند.
- ۵- درمان التهابات گلو

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای اعصاب

- ۱- مصرف کومبوچا حساسیت اعصاب دردناک و ضعف اعصاب را بهبود می‌بخشد.
- ۲- دردها را از بین می‌برد
- ۳- موجب کاهش درد Fibroids می‌گردد
- ۴- در درمان التهاب و سفت شدن تاندون Calcifying Tendonitis مفید است.
- ۵- در کاهش سندروم carpal tunnel نقش مؤثر دارد

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای عضلانی

- ۱- کرامپ انقباض عضلانی دردناک عادت ماهانه را بهبود می‌بخشد.
- ۲- برطرف کننده ناراحتی های عضلانی در شانه و گردن است.
- ۳- برطرف کننده دردهای عضلانی و خستگی مزمن است
- ۴- جلوگیری از سندروم خستگی مزمن می‌نماید، و آنرا برطرف می‌کند.
- ۵- ماهیچه های پاها را تقویت می‌کند.



## تجربه کومبوچا در درمان اعتیاد

\* در ترك اعتیاد به الكل مؤثر است.

## تجربه کومبوچا در درمان ناراحتیهای عصبی

- ۱- مصرف کومبوچا آرام بخش بوده و استرس و نگرانی و دلهره را از بین می برد،
- ۲- اختلالات بیخوابی را از بین می برد. از بی خوابی می کاهد، و خواب را منظم و عمیق می کند
- ۳- افسردگی را بر طرف می کند.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای آلرژیک

\* مصرف کومبوچا در کاهش و درمان نشانه های آلرژیک و حساسیتها تاثیر دارد.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای استخوان

- ۱- روماتیسم را معالجه می کند
- ۲- خستگی و ناراحتی های مفاصل را علاج می کند
- ۳- همه نوع آرتریت، را درمان می نماید
- ۴- موجب تعمیر غضروف آسیب دیده در اوستیو آرتریت می گردد.
- ۵- برای درمان نقرس و درد آن مفید است.
- ۶- آرامبخش دردهای ناشی از ضرب دیدگی و کوفتگی و شکستگی می باشد.
- ۷- بیماری "اوپیدما" و قطور شدن پاها (فیل پا) را معالجه می کند.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای داخلی

- ۱- کومبوچا محرك اشتهاست.
- ۲- به هضم کمک می کند، ترش کردن معده و آشوب معده را معالجه می کند.
- ۳- دل درد را بر طرف می کند.
- ۴- کمک برای درمان مرض کرون می باشد.
- ۵- کولیت و کولیت اولسری و سایر دردهای دستگاه گوارش را التیام می بخشد.
- ۶- اسهال را بر طرف می کند.
- ۷- رافع یبوست مزمن است.
- ۸- برطرف کننده بواسیر است.
- ۹- از ناراحتیهای کبدی پیشگیری می کند. سنگ صفرا را آب می کند.
- ۱۰- درمان تبلی کبدی بوده و فعالیت کبد و صفرا را افزایش داده و نارسایی های کبد را درمان می کند.
- ۱۱- میزان قند خون را تنظیم کرده و دیابت را کنترل می کند. و مانع افت ناگهانی قند خون می شود.
- ۱۲- اگر به طور روزانه مصرف شود اوره را کاهش می دهد (دوره درمان ۱۰۰ روز).
- ۱۳- درمانی برای آبله مرغان و زونا است.
- ۱۴- عفونت روده بزرگ را بر طرف و التهابات روده باریک و مشکلات کولون از جمله کولون عصبی را معالجه می کند.
- ۱۵- به دفع مزاج بلغمی کودکان نیز یاری می رساند.
- ۱۶- زخمهای دهان را بر طرف می کند.
- ۱۷- انواع آبسه ها را درمان می کند.

## تجربه کومبوچا در درمان ناراحتیهای چشم

- ۱- برای درمان آب مروارید و سایر تغییرات قرنیه و بیماریهای چشم مؤثر است
- ۲- دید چشم را افزایش می دهد.

## تجربه کومبوچا در زمینه اورولوژی

- 1- در عفونتها و ناراحتی های کلیوی توصیه می شود.
- 2- از تولید سنگ کلیه و مثانه پیشگیری می کند.
- 3- و آب کننده سنگ کلیه و مثانه می باشد و مثانه کلیه را پاک می کند.
- 4- درمان تبلی کلیوی، و کمک به کار کلیه و افزایش توان و کارایی آن است
- 5- درمان مشکل التهاب پروستات و دفع ادرار و سلسل البول می باشد

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای زنان

- 1- عوارض قبل از عادت ماهانه و کرامب انقباض عضلانی دردناک عادت ماهانه را بهبود می بخشد.
- 2- در طی دوران یائسگی؛ از عوارض آن مانند گرگرفتگی، عرق شبانه، نفخ معده، آشفتهگی حال، خمودی؛ می کاهد، و نشاط و شادابی را باز می گرداند.
- 3- شل شدن پوست شکم بعد از آبستنی و زایمان.

## تجربه کومبوچا در درمان بیماریهای پوستی



اثرات چای قارچ منچوریایی (کامبوچا) بر مصرف کنندگان با بیماریهای پوستی:

- 1- موجب افزایش خاصیت رطوبت پذیری روی پوست است
- 2- پوست را شفافتر و شادابتر می کند،
- 3- لکه های پیری (کاروتن) که روی صورت ظاهر می شود را از بین می برد،
- 4- لکه های قهوه ای روی دستها و صورت را برطرف می سازد
- 5- جوش ها و کورک ها را برطرف می کند.
- 6- از آگزما جلوگیری کرده و پسوریازیس را کنترل می نماید.
- 7- کاهش درد سوختگی و آفتاب سوختگی،
- 8- درمان سوختگیها حتی نوع درجه سه، و محدوده آسیب دیدگی را کم می کند و برطرف کننده فوری درد آنهاست
- 9- درمان مرض کاندیدا آباکاس
- 10- امان از نیش زنبور و حشرات و درد ناشی از آن،
- 11- درمان قارچهای روی پوست.
- 12- درمان عفونتهای پوستی،
- 13- زگیل از بین می برد،
- 14- انواع خال و خال گوشتی از بین می برد،
- 15- میخچه و Hammer Toes از بین می برد،
- 16- قارچ زیر ناخن را از بین می برد، برای قارچ ضمداد فوق العاده ای است
- 17- آثار زخمها را کاهش می دهد،
- 18- برطرف کننده بو زیر بغل بوده و بوی بد پا را نیز برطرف می کند.
- 19- ترشح اضافی غدد عرقی پا، را درمان می کند.
- 20- مانع چین و چروک های پوست و کاهش دهنده آنست، مردمی که همواره کومبوچا را مصرف می کرده اند؛ در کهنسالی فاقد چین و چروک بوده اند.

## تجربه کومبوچا در تناسب اندام

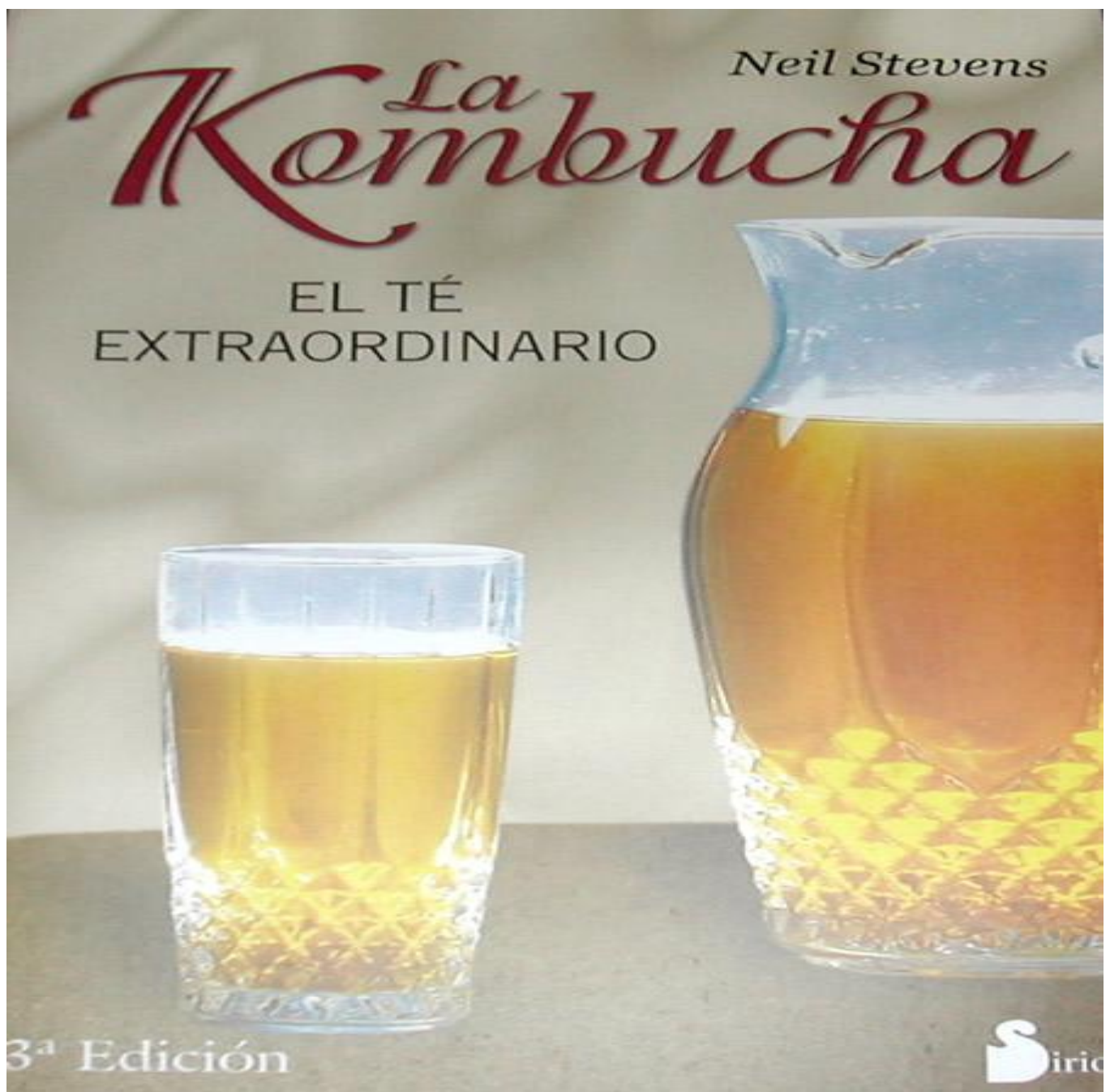
- 1- مصرف کومبوچا سلولیت و انباشته شدن چربی در بافتها را از بین می برد .
- 2- در عین تقویت عضلات، کمک به سوختن چربیها و باعث لاغر شدن و کنترل وزن بدن می گردد،

## تجربه کومبوچا روی مو و ناخن

- ۱- اثر شگفت انگیزی بر پوست سر دارد.
- ۲- از تاسی سر جلوگیری و ریزش مو را معالجه می‌کند.
- ۳- موهای سفیدشده را سیاه یا به رنگ اولیه خود بر می‌گرداند.
- ۴- موها حتی موها و ابروهای سفید شده را ضخیم و سیاه می‌کند.
- ۵- با مصرف کومبوچا مو و ناخن زودتر رشد و آنرا تقویت می‌کند.

## تجربه کومبوچا در مصارف خانگی

- ۱- دور کننده پشه و مگس می باشد.
- ۲- به عنوان شوینده سالم خانگی تجربه شده است.
- ۳- از بین برنده لکه های چربی است.
- ۴- از بین برنده زنگ زدگی می باشد.
- ۵- تمیز کننده فر، کاشی، شیشه، مس از چرم و لکه می باشد.





# نفرست آثار تجربه شده کومبوچا

آنچه از خواص کومبوچا ارائه به صورت موضوعی ارائه شد؛ برخی به عنوان داروی عمومی قطعی برای همه افراد بوده، ولی برخی دیگر صرفاً تجربه های شخصی افراد است که در منابع تحقیقی به ثبت رسیده؛ ولی مورد تحقیق گسترده طبی قرار نگرفته است. ما مواردی را که شربت کومبوچا به نحوی در درمانش مؤثر بوده؛ در اینجا مرور کرده و یکجا و فهرستوار ذکر می کنیم، مواردی که کومبوچا در مانس مؤثر بوده حدود ۲۰۰ بیماری و آسیب و ناتوانی و مشکل در سلامتی انسان می باشد:

## هوالله الباری الشافی المعافی = به اراده خداوند متعال

✓ انرژی داخل قارچ کومبوچا باعث افزایش میزان انرژی در بدن بوده، و مصرف نوشیدنی آن سیستم ایمنی و دفاعی بدن را تقویت کرده و موجب جلوگیری از بیماریها می شود، بافت های بدن فعال شده و مواد زائد و عفونتها و چرک و کثافت های داخل آن را از طریق سم بدن (عرق، ادرار، مدفوع و...) از بدن خارج می کند. موجب تقویت تأثیر داروهای طبیعی و شیمیائی بوده؛ که این امر موجب سرعت درمان و کوتاه شدن دوره آن یا تقلیل مصرف آن می گردد. همچنین موجب افزایش مقاومت بدن در مقابل مواد شیمیائی مضر می شود.

✓ نوشیدنی کومبوچا با مصرف آن سلول های نیمه مرده و کسل و تنبل بدن فعال شده، و مثل قبل کار خود را از اول شروع کنند. مصرفش برطرف کننده عوارض فرسودگی بدن؛ مانند سخت شدن رگ ها، مفاصل و عضلات که از علائم بالا رفتن سن و پیری است از همه اینها جلوگیری می کند. مصرف آن نرمی بدن، بازیافت جوانی، افزایش توان ورزشکارها بازیافت قوا را سریع تر می کند، و احساس تندرستی را بار می آورد، همچنین فراهم کننده نشاط صبحگاهی، و افزایش نشاط و قدرت عمومی بدنی بوده، نیروی جنسی و آمیزشی را تقویت و توان باروری را می افزاید. و طول دوران جوانی را افزایش داده، زمان پیری دیرتر فرا می رسد. و به وضوح عمر را طولانی می کند. لکه های قهوه ای پیری (کاروتن) که روی دستها و صورت ظاهر می شود را از بین می برد، جوش ها و کورک ها را برطرف می کند. و مانع چین و چروک های پوست و کاهش دهنده آنست، از ریزش موها جلوگیری می کند. اثر شگفت انگیزی بر پوست سر دارد، و از تاسی سر جلوگیری و ریزش مو را معالجه می کند، با مصرف آن مو و ناخن زودتر رشد و آنرا تقویت می کند. و موهای سفید شده را سیاه یا به رنگ اولیه خود بر می گرداند.

✓ کومبوچا سرماخوردگی و آنفلونزا و برونشیت را معالجه و ترشحات ریوی را پاک؛ و آسم و تنگی نفس و تب یونجه (hay fever) و التهابات گلو را درمان می کند.

✓ کومبوچا اوره و کلسترول خون را کاهش می دهد. جریان خون را افزایش داده، مانع لخته شدن خون و خصوصا در سفرهای هوایی طولانی شده، گرفتگی شریانها را درمان و تصلب شرایین را درمان و رگها را نرم می سازد از سکنه های قلبی جلوگیری و از ناراحتی های قلبی می کاهد، بیماریهای قلب و ناهنجاریهای قلبی و فشار خون بالا را درمان، و روی سیستم گردش خون در بدن بسیار تأثیر می گذارد و آن را کاملاً منظم و تصفیه می کند.

✓ کومبوچا برطرف کننده کمر درد و دردهای پشت و ستون فقرات و ناراحتی های عضلانی در شانه و گردن بوده، سندروم خستگی مزمن، و روماتیسم و خستگی و ناراحتی های مفاصل و همه نوع آرتریت را درمان، و موجب تعمیر غضروف آسیب دیده در اوستیو آرتریت می گردد. همچنین ورم مفاصل (آرتریت) و آرتروز شدید و دردهای مفصلی را معالجه، و ماهیچه های پاها را تقویت می کند. کرامپ انقباض عضلانی دردناک عادت ماهانه را بهبود می بخشد. در درمان التهاب و سفت شدن تاندون Calcifying Tendonitis و نیز نفرس و درد آن مفید است. آرامبخش دردهای ناشی از ضرب دیدگی و کوفتگی و شکستگی می باشد. بیماری "اوبیدما" و قطور شدن باها (فیل پا) را معالجه می کند.

✓ کومبوچا عفونت روده بزرگ و اسهال و کولیت و کولیت اولسری را معالجه، و التهاب روده های باریک و مشکلات کولون از جمله کولون عصبی و سایر دردهای دستگاه گوارش را التیام می بخشد. ترش کردن معده و آشوب معده را معالجه می کند. دل درد را بر طرف کرده، و محرک اشتها بوده، و به هضم کمک می کند. بیوست مزمن و بواسیر را نیز از بین می برد. و به دفع مزاج بلغمی کودکان نیز یاری می رساند. ✓ کومبوچا درمان تبلی کبدي بوده و فعالیت کبد و صفرا را افزایش داده، و سنگ صفرا را ذوب کرده، و نارسایی های کبد را درمان، و از ناراحتیهای کبدي پیشگیری، و هپاتیت C را معالجه، و در کاهش و درمان نشانه های آلرژی و حساسیتها تأثیر دارد.

✓ کومبوچا کلیه و مثانه را پاک، و از تولید سنگ کلیه و مثانه پیشگیری و آنرا آب و دفع می کند. در عفونتها و ناراحتی های کلیوی توصیه شده، و درمان تبلی کلیوی و موجب افزایش توان و کارایی آن بوده، درمان التهاب پروستات و مشکل دفع ادرار و سلسل البول می باشد.

✓ مصرف کومبوچا آرام بخش بوده، و استرس و نگرانی را از بین برده، و افسردگی را برطرف، و حساسیت اعصاب دردناک و ضعف اعصاب را بهبود می بخشد. دردها از جمله دل درد را از بین برده، و موجب کاهش درد Fibroids می گردد. کاهش دهنده و برطرف کننده فوری درد سوختگی و آفتاب سوختگی است.

✓ کومبوچا ترشح غدد عرقی پا، را درمان، و بوی بد پا و زیر بغل بوده، و ترشح اضافی غدد عرقی پا، را درمان می کند.

✓ کومبوچا موجب افزایش خاصیت رطوبت پذیری روی پوست شده، و پوست را شفافتر و شادابتر می کند، درمان قارچهای روی پوست و عفونتهای پوستی و قارچ زیر ناخن را از بین برده، و برای قارچ ضماض فوق العاده ای بوده، زگیل و انواع خال و خال گوشتی و میخچه و Hammer Toes را از بین می برد. و از آگزما جلوگیری و آنرا بر طرف کرده و پسونریز را کنترل نموده، و درمانی برای آبله مرغان و زوناست.

✓ کومبوچا درمان کننده سرطان بوده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. و در کوچک کردن غده های چربی و تومورهای خوش خیم نیز تجربه موفق داشته است.

✓ کومبوچا زخمهای دهان و انواع آبله ها را درمان می کند. و آثار زخمها را کاهش داده، و درمان سوختگیها حتی نوع درجه سه بوده، و محدوده آسیب دیدگی را کم می نماید.

✓ کومبوچا اختلالات بیخوابی را از بین برده، و خواب را منظم و عمیق می کند.

✓ کومبوچا آب مروارید و سایر تغییرات قرنیه و بیماریهای چشم را درمان، و دید آن را افزایش می دهد.

✓ کومبوچا در پیشگیری و درمان ام.اس (مالتیپل اسکلروز) و بیماری ایبز و + HIV تجربه موفق داشته است.

✓ کومبوچا میزان قند خون را تنظیم کرده و دیابت را کنترل می کند، و مانع افت ناگهانی قند خون می شود.

✓ کومبوچا سلولیت و انباشته شدن چربی در بافتها را مانع شده، و باعث لاغر شدن و کنترل وزن بدن گردیده، و چاقی را برطرف می کند.

✓ کومبوچا عوارض قبل از عادت ماهانه را بهبود بخشیده و از پیدایش نشانگان و عوارض نامطلوب پائسگی جلوگیری می کند. و نشاط و شادابی را باز می گرداند.

✓ کومبوچا کمک برای درمان مرض کرون، و نیز درمان مرض کانیدیا آباکاس بوده، و در کاهش سندروم carpal tunnel نقش مؤثر دارد.

✓ کومبوچا در ترك اعتیاد به الکل مؤثر است.

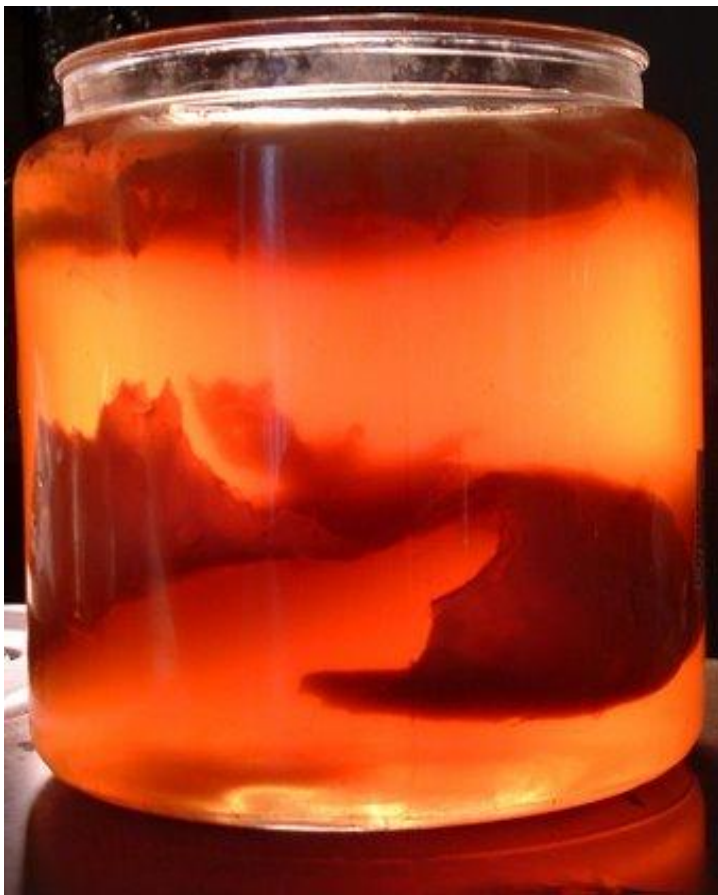
✓ کومبوچا امان از نیش زنبور و حشرات؛ و درد ناشی از آن، دور کننده بشه و مگس می باشد.

✓ کومبوچا شوینده سالم خانگی و از بین برنده لکه های چربی؛ زنگ زدگی؛ تمیز کننده فر، کاشی، شیشه، مس از جرم و لکه می باشد.

## نکته مهم:

نحوه درمان با کومبوچا و مدت معالجه و نتیجه دهی در موارد فوق مختلف می باشد. نحوه تهیه و استحصال نوشیدنی کومبوچا نیز بسیار مهم می باشد، و باید کومبوچای واقعی باشد، نه کومبوچانما، و این شرط اول تأثیر کومبوچا بعد از اراده الهی است.

# انواع روشها و برنامه های درمانی نوشیدنی کومبوچا



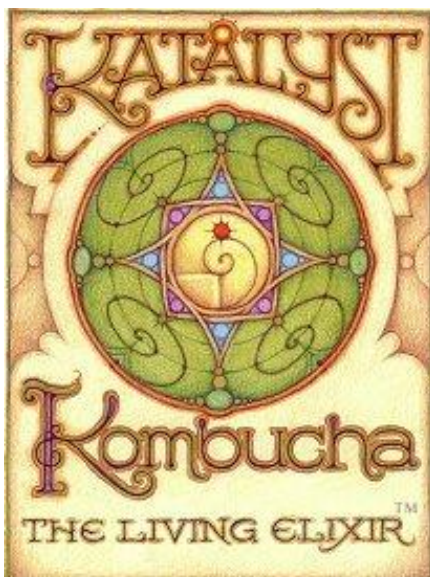
پاستور ویدینجر بیش از پنجاه سال **کومبوچا** نوشید و حتی شریتهایی از کشورهای نظیر تایوان را نیز امتحان کرد. او پس از چنین تجربه ای گفت: «هر داروی طبیعی به ما زندگی می بخشد. موجودات زنده به بدن ما می رسند، جذب، و از طریق جریان خون در نقاط مختلف بدن پخش می شوند. وقتی من چیزی می نوشم، این عمل به باز کردن دهان و نوش جان کردن آن چیز منحصر نمی شود. اتفاقات زیادی در پی آن بوقوع می پیوندد. اولاً، شربت جزئی از وجود من می شود. معمولاً واکنشی غیر از آنچه انتظار می رود از خود نشان می دهد. **کومبوچا** قبل از هر چیز بر روح و احساس ما اثر می گذارد. احساس شادی، آرامش و رضایت در ما به وجود می آید. آنگاه نوبت واکنش آگاهی ماست. یعنی، آگاهی ما آنچه را که نوشیده ایم جذب می کند. در این حال، متوجه می شویم که تمرکز و تصمیم گیری برایمان آسانتر شده است. حالا دیگر موضوعهای مهم را فراموش نمی کنیم و آثار نیکوی **کومبوچا** را عملاً بر روی فعالیتهای مغز و شعورمان مشاهده می کنیم. دست آخر نوبت به جسممان می رسد.

## چگونه می توان راه درست نوشیدن **کومبوچا** را آموخت؟

هر کسی باید شخصاً به جواب برسد زیرا هر فرد به گونه ای خاص واکنش نشان می دهد و احساس متفاوتی دارد. سیستم بدن هر فرد مطابق با اوضاع و احوال خود او عمل می کند. اساس کار را آفریدگار پی ریزی می کند، ولی هر کاری که ما می کنیم با آنچه که دیگری می کند، متفاوت است. شاید مشابتهای زیادی وجود داشته باشد، ولی همه چیز یکسان نیست. این امر در تعیین میزان مصرف **کومبوچا** نیز از جانب هر فرد صادق است. در هر صورت باید برای نوشیدن **کومبوچا** به برنامه منظمی مجهز باشید.

## مقدار مصرف نوشیدنی **کومبوچا**

- ✓ برخلاف توهم برخی عوام که هر چیز خوش مذاق یا مفید را همینطوری هر چه بیشتر بخورند بهتر است؛ ولی در حقیقت این طور نیست! چون کمیت اصل نمی باشد، بلکه بر عکس زیاده روی در مصرف و بیشتر از توانایی دریافت بدن؛ بطور خودکار موجب دفع مقدار زائد؛ و یا عادی شدن دریافت آن و کاهش یا فقدان تاثیر و کارایی آن می گردد.
- ✓ مانند روش روزه داری **کومبوچا** نیز برای کبد و دستگاه تصفیه بدن، سم زدا به شمار می آید. چنانچه برای شروع مقدار زیادی از آن را بنوشید، شاید ناراحتان کند. توصیه می شود که با مقدار کم شروع کنید و مقدار آن را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ **برای شروع:** سه بار در روز و هر بار دو قاشق غذاخوری (۳۰ میلی لیتر) از آن کافی است. در این صورت، علتی برای بروز ناسازگاری پیش نخواهد آمد. و این روش را تا سه روز ادامه داده، و بعد از آن تا آخر اولین هفته هر وعده نیم استکان (۵۰ میلی لیتر)، و با آغاز هفته دوم مقدار مصرف معمولاً یک استکان (۱۰۰ میلی لیتر) بوده و بعد از آن هفته در هر وعده یک سوم لیوان مصرف می شود.
- ✓ بهتر است مصرف **کومبوچا** طوری باشد که دوساعت قبل آن چیزی نخورده باشد، و تا نیم ساعت بعد از آن نیز چیزی نخورد، ولذا نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی توصیه می شود.
- ✓ تاکید می گردد کسانی که شربت **کومبوچا** مصرف می کنند باید مایعات دیگر بخصوص آب زیاد بنوشند. دلیل آن این است که کامبوچا سم بدن را جدا می کند اما دفع نمی کند و برای این کار احتیاج به آب فراوان دارد تا بتواند آن را به خارج از بدن بفرستد.
- ✓ آثار نیکوی **کومبوچا** معمولاً در ضعیف ترین قسمت بدن بروز می کند و اعضای بدن را یکی یکی در بر می گیرد.



# نحوه مصرف در انواع روشهای درمانی کومبوجا

✓ **مصرف کومبوجا ناپیوسته یا پیوسته؟** پاستور ویدینجر در جواب این سؤال: این شربت را باید پیوسته مصرف کنم یا اینکه با فواصلی نوشیدن آن را قطع کنم؟ می گوید: «مدت زمان هر درمانی به انگیزه فرد بستگی دارد، استفاده مداوم از آن توصیه نمی شود زیرا بدن نیاز به استراحت ما بین دو دوره درمان دارد تا به طور صحیح از کمکی که به آن می شود استفاده کند. وقتی بین دو دوره درمان استراحت می کنید، هنگام شروع دوره جدید آثار بهتری را احساس خواهید کرد.» این امر را فرضیه عدم تسلسل می خوانند که امروزه توسط عده ای از متخصصین **کومبوجا** توصیه می شود تا بدن بتواند به حالت تعادل تثبیت شده ای برسد.

## ✓ نحوه مصرف کومبوجا و دوره درمان در بیماریهای مختلف متفاوت است، مثلاً:

۱- در برنامه سوزاندن چربیهای اضافی و رفع چاقی و تنظیم وزن بدن، مقدار مصرف **کومبوجا** در وعده نهار و شام را دو قسمت کرده و نیمی را نیم ساعت قبل از غذا و نیمی را بعد از غذا میل می کند. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۲- اما در برنامه رفع لاغری و رسیدن به وزن مطلوب، نوشیدنی **کومبوجا** در وعده نهار و شام را کلاً بعد از غذا میل می کند. این برنامه ۷ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۳- اما در برنامه معالجه بیماریهای قند و فشارخون و سرطان و ناراحتیهای کبدی، مصرف **کومبوجا** در همه وعده ها کلاً بعد از غذا می باشد. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۴- اما در برنامه معالجه بیماریهای پوستی و جوش و کورک، اضافه بر نوشیدن **کومبوجا** در سه وعده؛ با پنبه تمیزی مواضع ناراحتی پوستی را **آغشته** به **کومبوجا** می کند. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۵- برای معالجه التهابات لوزتین و گلو و حنجره و تارهای صوتی، اضافه بر نوشیدن **کومبوجا** در سه وعده؛ با مقداری **کومبوجا** پنج بار در روز و هر بار به مدت پنج دقیقه **غرغره** می کند. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۶- برای معالجه التهابات دهان و زبان و لثه و دندان، اضافه بر نوشیدن **کومبوجا** در سه وعده؛ با مقداری **کومبوجا** پنج بار در روز و هر بار به مدت پنج دقیقه **مضمضه** می کند. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۷- برای معالجه کولون اولسری و یبوست مزمن، اضافه بر نوشیدن **کومبوجا** در سه وعده؛ با مقداری **کومبوجا** سه تا پنج بار در روز آنرا **اماله** می کند. این برنامه ۱۴ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۸- اگر می خواهید ناراحتی خاصی مانند مشکلات دفع، ضعف کبد، رماتیسم، نقرس و یا کیفیت خون که سابقه طولانی دارد را معالجه کنید، توصیه می شود روزانه سه هشتم لیتر **کومبوجا** طی ۳ تا ۶ ماه بنوشید. بعد به مدت یک ماه قطع، و مجدداً شروع کنید.

۹- اما کسی که هیچ نوع بیماری نداشته و صرفاً برنامه افزایش نشاط ذهن و تن و روان را دارد، مصرف **کومبوجا** در همه وعده ها کلاً قبل از غذا میل می شود. این برنامه ۱۱ روزه انجام شده و در صورت نیاز یک هفته قطع و دوباره شروع می کند.

۱۰- اگر منظور سالم زندگی کردن است، کارشناسان **کومبوجا** توصیه می کنند به مدت سه هفته روزانه سه هشتم لیتر قبل از غذا بنوشید.

✓ البته اندازه مصرف برای کودکان ۴ تا ۶ سال یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) سه بار در روز و دوره های درمان بوسیله نوشیدن تا ۸ روز می باشد مگر در موارد مالیدن **کومبوجا** بر روی پوست که دوره استعمال خارجی آن ۱۴ روز می باشد، کودکان ۶ تا ۱۲ سال حداکثر مصرف تا دو قاشق غذاخوری (۳۰ میلی لیتر) می باشد، کودکان ۱۲ تا ۱۶ سال حداکثر مصرف تا سه قاشق غذاخوری (۴۵ میلی لیتر) می باشد، برای بالغین و از ۱۶ سال به بالا مثل برنامه فوق عمل می کنند.

✓ برنامه درمان با همانند درمانهای مدرن باید بطور منظم و دقیق و بطور مستمر اجرا شود، تا نتیجه بهبودی در آزمایشات و عکسبرداری مدرن ظاهر؛ یا علائم آن برطرف شود، بسیاری از این بیماریها (مثل بیماریهای پوستی و التهابات دهان و معده و روده ها و کولون) در هفته اول بهبود می یابد، برخی تا یکماه باید ادامه داشته تا بهبودی حاصل گردد، در بیماریهای کهنه و مزمن گاهی باید تا سه ماه یا بیشتر برنامه درمان را به دقت ادامه داد، تا اثر درمانی **کومبوجا** ظاهر شود.

✓ در بخشهای گذشته دریافتیم که آثار شگفت انگیز **کومبوجا** در میان مردمی بوده که ارتباط دیرینه و کهن در مصرف آن داشته اند، از این رو دوام مصرف احتمالاً مشکلی ندارد. البته این به معنای این نیست که شخص برنامه در روش مصرف آن نداشته باشد، خصوصاً که هیچ چیز نباید به مدت طولانی مصرف شود زیرا بدن به آن عادت می کند و آثار لازم را نخواهد داشت. آزمایش روی حیوانات نشان داده که درمان با ویتامین وقتی در مدت زمان محدود صورت گرفته نتایج بهتری نسبت به مصرف مداوم آن داشته است. علاوه بر این، از نظر اقتصادی نیز حایز اهمیت است.

✓ **هنگام شناسی درمان:** بطور کلی برای تاثیر بهتر **کومبوجا**؛ از شیهای سیزدهم و چهاردهم ماه قمری که قرص ماه به کمال می رسد؛ شروع کنید، برای اطلاع از تفصیل ارتباط فلکی اوقات با انواع بیماریها و امور سلامتی تن و روان؛ می توانید از **تقویم طبی** که ماهانه منتشر می شود استفاده کنید، برای دریافت این ماهنامه طبی به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://nojum-tanjim.own0.com/forum-f5/topic-t1.htm>

## عوارض تاثیر مصرف کومبوچا

### آیا کومبوچا عوارض جانبی نامطلوب دارد؟

- ۱- نوشیدن کومبوچا عموماً و به تنهایی عوارض جانبی نامناسبی ندارد، ولی ممکن است نحوه مصرف یا فرد خاص عوارضی داشته که برخی طبیعی و بعضی قابل اصلاح است.
- ۲- کومبوچایی که با چای سیاه یا سبز تهیه می شود، نسبت به خود چای از تأثیر بیشتری برخوردار است. بنابراین تعجب آور نیست که بچه ای که یک استکان کومبوچا می نوشد دچار بی خوابی شود. در این صورت باید مقدار و زمان مصرف را تنظیم نمود.
- ۳- در صورت بکار بردن انواع گیاهان در کنار قارچ برای تهیه کومبوچا باید نهایت دقت را بکار برد تا مقدار معینی از هر گیاه استفاده شود. طبیعی است خواص اضافی آن گیاهان هم به این نوشیدنی افزوده می شود و هر کدام تناسب شرایط خاص خود را دارد. مثلاً اگر کسی شیرین بیان به نوشیدنی بیافزاید، این برای معده خوب است ولی فشارخون را بالا می برد، از این رو در انتخاب نوع و مقدار افزودنیها باید دقت شود.
- ۴- چنانچه به بیماری حاد دچارید و یا بدنتان بیش از حد ضعیف است، بهتر است حتی با میزان کمتری شروع کنید. در این احوال یک قاشق چای خوری سه بار در روز بسیار مناسب است. بعد می توانید مقدار آن را تدریجاً افزایش دهید.
- ۵- احتمال بروز برخی عوارض جانبی از قبیل سر درد، دل درد، تهوع، رخوت، خواب آلودگی، اسهال، یبوست، زدن جوش یا کهیر و نفخ، نزد بعضی افراد (ولو به ندرت) محتمل است. به هر حال، اینها واکنشهای موقتی اند و در افراد سالم بین یک روز یا یک هفته از بین می روند. برای مقابله با این ناراحتیها مقدار بیشتری آب بنوشید.
- ۶- عوارض ذکر شده به شرطی به کومبوچا مربوط شود که: قطعاً ناشی از مصرف آن باشد، و عوامل دیگری باعث آن نشده باشد، از نشانه های شایع برای افرادی که تازه با برنامه یا روشی آشنا شده و به آن مطمئن نیستند این است که: کوچکترین تغییر حاصله (که چه بسا نظیرش برای شخص قبل از آن نیز اتفاق می افتاد) را به این برنامه جدید نسبت می دهند، از این رو باید مطمئن شوند که علل دیگری نداشته است، مثلاً می تواند با قطع مصرف و شروع مجدد و تکرار آن بررسی کند اگر علامت مزبور هم با آن رفع یا ظاهر می شد؛ آنوقت به کومبوچا نسبت دهند.



**۷-** به هر حال عوارض ذکر شده علامت تاثیر قوی **کومبوچا** در شخص است، ظاهراً این آثار جانبی یک واکنش پاکسازی ما باشد و پزشکان گیاه درمانی آنرا "بحران درمانی" می نامند. که با پیدایش و استمرار آن، اگر با رعایت فقره شماره چهار؛ آن عوارض استمرار یافت؛ باید کمی برنامه مصرفشان را تنظیم کنند، مثلاً ممکن است بر حسب مزاجشان نحوه مصرف یا مکمل مصرف آن را نیز رعایت کنند، در این موارد می توانند با مرکز **طب جامع** و پزشکان همکار آن تماس گرفته؛ تا راهنمایی مناسب را بنمایند. و در صورت عدم دسترسی و استمرار مشکل با قطع کردن مصرف کامپوچا بر طرف می شود.

**۸-** همچنین کسانی که از قبل ناراحتیهای خاص دارند، چنانچه **کومبوچا** را با مقدار زیادی شروع کنند ممکن است منقلب شوند. در این صورت بهتر است از پزشک (**طب جامع**) معالج خود راهنمایی بخواهند. قاعده کلی این است که چنانچه واکنشهای شدیدی بر اثر نوشیدن **کومبوچا** بروز کرد، مقدار آن را بکاهید یا چند روزی مصرف آن را قطع کنید و مجدداً با مقدار کم شروع کنید و کم کم بر آن بیفزایید.

**۹-** ممکن است مصرف کنندگان هنگام نوشیدن این چای احساس گرما کنند. این امر ناشی از این واقعیت است که، اجزاء **کومبوچا** به جریان خون پیوسته و سبب خارج شدن عناصر و مایعات سمی می شود و به این دلیل در دست و پا تحرک بیشتر و در پیرامون کمر نرمش افزونتری ایجاد می کند.

**۱۰-** یکی از آثار جانبی شایع در میان کسانی که مزاج یا معده بسیار سردی دارند این است که وقتی **کومبوچا** را ناشتا و قبل از غذا می نوشند احساس زیر و رو شدن معده می کنند، این گونه مشکلات گوارشی با اضافه نمودن کمی زنجفیل یا عسل به آن؛ یا با خوردن آن همراه غذا (نه ناشتا) برطرف می شود.

**۱۱-** احساس ناخوشی و مریضی می تواند یک واکنش آلرژی باشد. برای برخی از افراد که زمینه آلرژی به اسیدها دارند، اسیدهای ارگانیک موجود در **کومبوچا** احتمالاً موجب یک واکنش آلرژی می باشند. در این صورت روش صحیح این است که مقدار مصرف روزانه **کومبوچا** را کم کنید و بعداً مصرف آنرا بطور آهسته بیشتر کنید.

**۱۲-** یک توضیح دیگر این است که این مشکل با فعالیت سیتوکین (cytokine) ایجاد می شود به خاطر تحریک شدید سیستم ایمنی است که در این وقت فقط مصرف **کومبوچا** را کم کنید.

**۱۳-** غیر از اینها آثار جانبی می تواند به خاطر مریضی و یا ضعف کلیه و کبد به وجود بیاید. با توجه به اینکه کبد نقش فیلتر (تصفیه کننده) را داشته که مواد سمی را از خون خارج کرده تا توسط کلیه ها از بدن خارج شوند، و از طرفی شخص طی مرور سالها که انواع سموم در بدنش انباشته شده است، لذا با مصرف **کومبوچا** که مواد سمی را از بدن جدا می کند؛ کبد و کلیه ها زیر فشار سیل مواد سمی به خاطر سم زدایی کامپوچا قرار می گیرند و مجبور به خارج کردن سموم می شوند، از این رو اگر شخص سابقه نارسایی کبد یا کلیه داشته باشد؛ فهمیدن اینکه (ممکن است این اعضا با مصرف **کومبوچا** به فعالیت شدید و زحمت افتاده اند) خیلی زیاد سخت نیست. **کومبوچا** سموم انباشته در جاهای مختلف بدن را (که باعث روماتیسم و درد مفاصل، آرتریتیس و التهاب مفاصل، لومباگو و درد کمر، نورالژی و التهاب عصاب، نقرس و غیره است) جدا می کند. اگر کلیه ها درست کار نکنند، نمی توانند سموم جمع شده (در سم زدایی که توسط **کومبوچا** انجام می شود) را دفع کنند.



بیماریهای کلیوی و دستگاه ادراری ممکن به خاطر مصرف افراطی گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ، قهوه و فراورده های غذایی صنعتی باشد. ضعف کلیه باعث می شود که مقدار زیادی از سموم که توسط آنها باید دفع می شد، به جریان خون پس فرستاده شود. بعد خون سعی می کند که این سموم را توسط ریه، پوست، روده و غیره دفع کند. که نتیجتاً همان بروز علائم آلرژیک را بدنبال دارد.

**طب رایج** که در مقابل مشکل ناتوانی کلیه عاجز بوده و ابتدا با دستگاه دیالیز و بعد با بیوند کلیه آنرا چاره می کنند؛ که این راه یک روش همیشه موفق نبوده و ضمن اینکه عدم امکان بیوند در بسیاری از موارد یا عدم موفقیت آن در برخی موارد احتمال از کارافتادگی کلیه جدید نیز وجود دارد، در طرف مقابل **طب جامع** درمانهای قاطعی برای فعال نمودن کلیه های خاموش و نیز اصلاح ضعف و نارسایی کلیه ها و رفع مشکلات کلیوی و پی آمدهای آن دارد، که از جمله آنها بکار بستن یک رژیم طبیعی با پرهیز از غذاهای حیوانی و انجام تمرین و پیاده روی و تنفس عمیق می باشد. البته درمان کلیه ها کار یک روز نیست و معمولاً طول می کشد. یک سال لازم است تا کاملاً درمان شود. ولی با دو یا سه ماه اصلاح روش زندگی، فرق زیادی خواهد کرد، مخصوصاً با رعایت پرهیز، و تا یک سال یک معالجه کامل و پایدار به دست خواهد آمد.

# تنها سازگاری و منع مصرف کومپوچا

**برهیز در از کارافتادگی کامل کبد یا کلیه ها:** تنها کسی که نمی تواند کومپوچا مصرف کند؛ شخصی است که کبد او یا هر دو کلیه او کاملاً از کارافتاده باشد. وی به علت عدم توانایی کبد و کلیه بر دفع سموم از استفاده آن محروم است.

**معده های رطوبتی و سرد:** این افراد می توانند نوشیدنی را با مقداری زنجبیل مخلوط نموده و یا با مقداری عسل یا شیره شیرین کرده و میل نمایند.

## آیا زنان حامله و مادران شیرده می توانند کومپوچا بنوشند؟

۱- برخی منابع توصیه کرده اند که زنان باردار و شیرده نباید از این نوشیدنی استفاده نمایند. ولی با بررسیهای انجام شده؛ هیچ منع طبی مستندی در این زمینه ارائه نشده است.

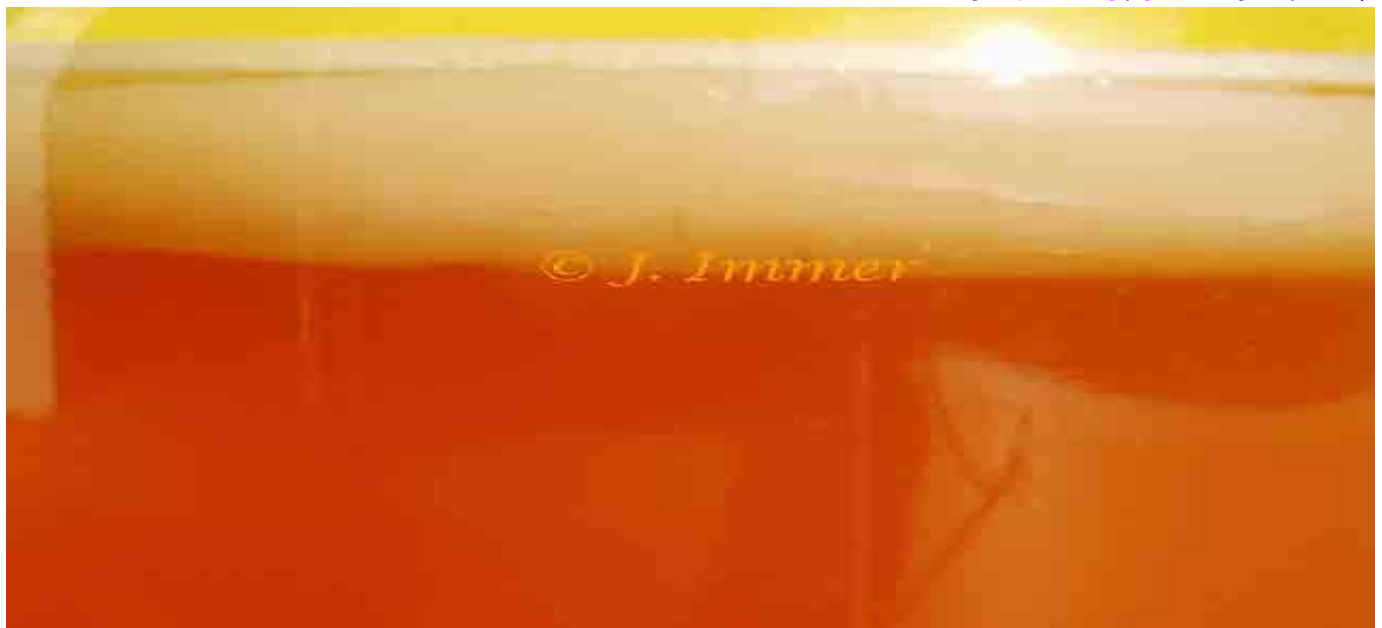
۲- اما از آنجا که جنین و نوزاد از طریق مادر حامل و شیرده سرریا و قویا متاثر می شوند، و مقدار دریافت جنین و فرزند از میزان مصرف کومپوچا توسط مادر دقیقاً شناخته نشده است؛ لذا بطورکلی توصیه به برهیز می شود، برای تفصیل امر بهتر است با پزشک (طب جامع) خود مشورت کنید.

۳- برخی گفته اند: چون توصیه عمومی پزشکان این است که طی این دوره (آبستنی و شیردهی) از مصرف کافئین پرهیزید؛ ولذا چای و قهوه و فراورده های مرتبط با اینها که حاوی کافئین هستند، جزو این برهیز قرار می گیرد ولذا همانطور که توصیه به پرهیز از چای می شود توصیه به پرهیز کومپوچا نیز می گردد. اما آیا واقعا همه زنان شیرده یا حامل از نوشیدن چای اجتناب می کنند؟ آیا پزشکانشان آنها را از نوشیدن آن بر حذر می دارند؟ مصرف معمولی کومپوچا (سه فنجان در روز) آیا ممنوعتر از سه فنجان چای است؟ جواب همه این سؤالات: نه! می باشد، مورد تذییر پزشکان؛ افراط در مصرف قهوه و چای و آنچه که مشتمل بر کافئین است، لذا با این وصف نوشیدن این مقدار کومپوچا هم مجاز می باشد. آنچه نتیجه گیری فوق را تأیید می کند؛ میزان کافئین موجود در کومپوچا کمتر از انواع نوشیدنیهای متداولی همچون چای سیاه چای سبز کاکائوی داغ و قهوه است:

میزان کافئین موجود در کومپوچا ۸ میلی گرم در هر اونس  
میزان کافئین موجود در چای سیاه ۳۰ میلی گرم در هر اونس  
میزان کافئین موجود در کاکائو داغ ۱۴ میلی گرم در هر اونس  
میزان کافئین موجود در چای سبز ۱۵ میلی گرم در هر اونس  
میزان کافئین موجود در قهوه ۱۱۵ تا ۱۷۵ میلی گرم در هر اونس

۴- برخی گفته اند: مخمر فارچ کومپوچا را به مادرانی که حامله هستند نباید داد، زیرا باعث ترش شدن شیر مادر می گردد (از لحاظ مزه و طعم، نه از لحاظ خاصیت و کیفیت) و ممکن است که بچه نتواند از شیرمادر تغذیه نماید. به همین خاطر تا موقعی که مادران می خواهند به بچه های خود شیر خود را بدهند از مخمر فارچ کومپوچا مصرف ننمایند. این امر در صورت صحت قابل توجه بوده و دلیل خوبی برای برهیز از نوشیدنی در دوران آبستنی و شیردهی، و راه مناسبی برای از شیرگرفتن کودکی که دوره شیردهیش تمام شده ولی حاضر به ترک شیرخواری نیست.

۵- نکته مهم دیگر در مورد کسانی است که مشکلاتی در آبستنی یا حفظ و رشد جنین دارند باید توجه شود: این افراد همچنانکه ریز بقیه موارد برنامه غذائیشان تحت کنترل است؛ و مثلاً به آنها گفته می شود که از بکار بردن چیزهایی مانند **انبه** پرهیزید، زیرا ممکن است منجر به سقط جنین شود. از این رو به لحاظ حفاظت بهتر و عدم رخداد سستی و یا سردی در سیستم رحم توصیه به پرهیز از هر چه دفع کننده و سردی و .. می شوند، لذا بهتر است که این افراد در دوره آبستنی خصوصاً ماههای اولیه از مصرف کومپوچا اجتناب نمایند. اما برای همین افراد توصیه می شود که قبل از شروع آبستنی يك دوره پاکسازی بوسیله کومپوچا انجام شود.



# تفاوت علم مسکرات با علم فرآورده های غذایی با تخمیر و تجزیه اجزای قندی

۱- موضوع الکل و مسکرات و فرآورده های حاوی الکل؛ در جهان غرب و بالتبع جوامع غربزده با نگرش بسیار متفاوتی از جوامع متدین و آگاه مسلمان مطرح است.

۲- در جهان غرب و بالتبع جوامع غربزده؛ مردم دو دسته اند: يك عده در مصرف الکل زیاده روی داشته و بالطبع نسبت به اینکه نوشیدنیها و مواد مصرفیشان دارای الکل است یا نه؛ حساسیتی ندارند، ولی بسیاری از مردم جهان غرب (به لحاظ تحقیقات مفصل دانشمندان درباره خطرات مصرف الکل برای سلامتی و آسیب دیدن اعضای بدن همچون کبد؛ که سالهاست در نشریات علمی منتشر شده است) درباره مصرف الکل و مقدار آن حساسیت داشته، ولذا تولیدکنندگان نوشیدنیها و دیگر فرآورده های غذایی میزان الکل موجود را در برچسب محصولات خود درج می کنند، تا خریداران در هنگام خرید بتوانند مطلع شوند، در میان این دسته محصولاتی که تا دو درصد حاوی الکل است، را؛ در مصرفش از نظر طبیعی منعی نداشته و برای کودکان هم مجاز می دانند، محصولاتی که کمتر از يك درصد الکل داشته باشد، را نیز به عنوان نوشابه های غیر الکلی برچسب زده و معرفی می نمایند.

۳- مسلمانان الکل را مسکر (مست کننده) و بالتبع نجس و حرام می دانند، در مورد مشروبات الکلی و مست کننده تکلیف روشن بوده و وظیفه برهیز و اجتناب است، ولی برخی تعبیر و عناوین برچسبهای محصولات جهان غرب (والتبع تقلیدکنندگان) که متذکر مقدار کم الکل و نتیجتاً غیرالکلی بودن محصول هستند؛ این سؤال را ایجاد می کند که آیا این محصول نجس است یا پاک؟ پاسخ این است که اگر الکل (مسکر) به محصول افزوده شده باشد هر چند مقدارش بسیار کم باشد پس این محصول مانند شراب نجس است، هر چند به نسبت يك هزارم باشد (يك دهم درصد)، اما اگر الکل افزوده نشده باشد و در فرآوری محصول (مثل تبدیل قند موجود به الکل) خودبخود پیدا شود، در این مورد اگر مصرف محصول نتیجه مست کننده داشته باشد حکم مسکرات را داشته و نجس است، اما اگر مصرف آن مست کننده نباشد، این محصول پاک و مصرفش حلال است، در اینجا می بینیم که هر محور حکم طهارت و حلیت مست کننده نبودن است، و درصد الکل محور نیست، بسیاری از کسانی که این حکم شرعی را یادگرفته ولی با ذهنیت غربی یا امروزی (نگاه شیمیایی) روی درصد الکل تمرکز می کنند در این موارد به تحیر یا اشتباه می افتند، گاهی محصولاتی را که کمی الکل به آنها افزوده شده و طبق حکم شرعی متنجس و ناپاک است را؛ برحسب ذهنیت غربی (مقدار درصد کم الکل که مست کننده نبوده را محور دانسته) و آنرا به اشتباه پاک می دانند، و گاهی اوقات روی این فکر که چون کمی الکل دارد (ولو اضافه نشده و مست کننده نیست) اینها را ناپاک می دانند، این دو اشتباه ناشی از خلط ملاکهای احکام شرعی با معیارها و اصطلاحات امروزی است. برای توضیح بیشتر چند جویبه که در این زمینه قبلاً منتشر شده است را در اینجا یادآور می شویم تا مطلب از جهات مختلف برای خوانندگان روشن باشد، ان شاء الله تعالی.

**سؤال:** با توجه به اینکه الکل نجس است، و از طرفی می بینیم که بسیاری از خوردنیهای (به نظر شرع) طیب و طاهر؛ از نظر تحقیقات علم جدید حاوی الکل هستند! پس چرا اینها حکم مسکر را ندارند؟ آیا مسکرات مقدار کم آن اشکالی ندارد؟

**جواب:** اگر آنچه را شرع شریف طیب و طاهر شمرده؛ علم امروز حاوی الکل به مقدار بسیار کم و ناچیز دانسته؛ ولی باید معلوم باشد که در نظر شرع انور: ۱- الکل مسکر یا مستخلص است و چیزی خاصیت اسکار بر او غالب است، این نجس و مصرفش ممنوع است، ولو مقدار کمی از آنرا به چیز طاهر اضافه کنند، آن شیئی حاوی هم نجس می باشد، ۲- ولی اگر الکل مستخلص نبوده بلکه از اجزای طبیعی و اصلی چیزی باشد؛ نه افزوده و اضافی؛ و مقدار آن هم به قدری ناچیز است که مصرف آن شیئی حاوی؛ مستی آور نیست، آنرا پاک می دانند، و در حقیقت از ابتدا حکم نجاست و ممنوعیت مصرف؛ بر آنچه ذات غالب او مسکر است تعلق گرفته، پس آنرا نجس دانسته و مصرف مقدار کم او را هم (که مسکر نیست) حرام فرموده است، اما آن چیزی را که شامل جزئی است که اگر استخلاص شود مسکر می شود، ولی بقدری نیست که مصرف کلیت آن چیز مسکر باشد، پس چون آن چیز مسکر نیست پاک است. [شماره ثبت: (۵۴۸) منبع: المسائل المغربیة]

**سؤال:** تخمیر در اصطلاح حالت حباب کردن یا جوشیدن آرام را گویند، که این امر در طی تبدیل قند (موجود در شیئی مورد تخمیر)؛ به الکل و انیدرید کربنیک؛ اتفاق می افتد، و این عمل حباب کردن مربوط به آزاد شدن گاز انیدرید کربنیک است. هر چند در زمانهای گذشته عملیات تخمیر برای استحصال انواع مسکرات مطرح بوده ولذا عنوان تخمیر پیدا کرده است؛ ولی همچون گذشته موارد کاربرد صحیح و سالمی هم دارد، از قبیل تخمیر در انواع نان و شیرینی، و امروزه وسعت کاربرد مفید و سالم آن توسعه یافته که از جمله آن: آزاد کردن سلولهای مواد غیر قابل هضم؛ یا تجزیه مواد سلولزی غیر قابل هضم؛ به مواد قندی ساده تر و مشتقات آن که قابل هضمند، می باشد، همان فرآیندی که در معده دام ها بطور طبیعی اتفاق می افتد، و جهاز هاضمه انسان از آن عاجز است، و نیز در تهیه انواع ویتامینها کاربرد داشته، مانند ریبوفلاوین (ویتامین ب ۱۲) و مواد اولیه سازنده ویتامین ها؛ که تولید صنعتی همه آنها بوسیله تخمیر انجام می شود، با لحاظ این جهات و نیاز بدان، آیا تخمیر موجب نجاست و حرمت؛ کدام تخمیر است؟ آیا همان تخمیر شیمیایی با تعریف علمی آن است؟ یا محدود به موارد تخمیر عرفی متداول در باب مسکرات است؟ یا اینکه شرع مقدس تعریف خاصی برای آن دارد؟ شایان ذکر است که بنابر تحقیق دانش امروز؛ تخمیر واقع در استحصال مسکرات؛ دقیقاً مطابق تخمیر واقع در تهیه خمیر نان می باشد، با این وصف اگر نوع تخمیر مسکر ملاک باشد؛ چرا حکم تخمیر نان متفاوت است؟

**جواب:** هر چند فرآیند تخمیر در همه موارد آن؛ چه بسا از نظر علم امروزه یکسان باشد؛ ولی شرع شریف ملاحظه نتیجه و توابع آنرا می نماید؛ ولذا تخمیر از نظر توابع حکم شرعی آن بر دو قسم است:

۱- آنچه نتیجه اش از قبیل تخمیر واقع در استحصال مسکرات است، که در این قسم مسکر به نحو مجزاً و غیر مضمحل حاصل می گردد، ولذا با مصرف مقدار لازم؛ موجب اسکار در شخص می شود، پس این نوع تخمیر در استحصال هر فرآورده ای اتفاق بیافتد موجب حصول نجس و تنجس ملاقی؛ و نیز مستلزم حرمت خوردن آن شده، و باید از آلودگی خود یا لباس یا وسایل؛ به آن در عبادت اجتناب کرد.

۲- آنچه نتیجه اش از قبیل تخمیر واقع در استحصال خمیر نان است، که در این قسم؛ مسکر به نحو مجزاً و غیر مضمحل حاصل

نمی‌گردد، ولذاست که با مصرف بسیار خمیر نان؛ اسکار در کسی پیدا نمی‌شود، پس این نوع تخمیر در استحصال هر فرآورده‌ای پیش‌آید، اشکالی ایجاد نکرده و مصرف آن مطلقاً بلا اشکال است. البته اگر مخمر و آنچه موجب تخمیر است از شیئی پاک یا حلال نباشد؛ این خود دلیل مستقلی برای منع مصرف محصول آنست؛ ولو اینکه با تخمیر از نوع قسم دوم بدست آمده باشد. [شماره ثبت: (۵۴۴) منبع: المسائل الحديثة]

**سؤال:** در یکی از جوابیه‌های حضرتعالی (برای تشخیص محصولات تخمیری پاک از نجس) بیان شده بود که اگر از نوع تخمیر موجب استحصال مسکر است نجس بوده؛ و اگر از نوع تخمیر موجب استحصال خمیر است پاک می‌باشد، با توجه به اینکه بر اساس تحقیق علم امروز؛ تخمیر واقع در تهیه مسکر عیناً همان تخمیر واقع در تهیه خمیر نان است، آیا اختلاف حکم این دو مربوط به مقدار الکل حاصله در آن نسبت به حجم کل آنست؟ که چون در نوع اخیر نسبت الکل حاصله بسیار کم است موجب اسکار نشده و لذا حکمش هم مختلف است؟ از طرفی در شرع مقدس در باب مسکر آمده است که "ما هو کثیره مسکر فقليله نجس" لذا کم بودن نسبت الکل حاصله چگونه موجب حکم به طهارت آن شده است؟ آیا اگر الکل موجود در خمیر (فرضاً) استخراج شود باز هم پاک است؟ آیا اگر خوردنیها و یا نوشیدنیهایی که در تهیه آنها (به مقدار نسبت الکل موجود در خمیر) به آنها الکل اضافه شود، و نتیجتاً آن محصولات نیز به مقدار نسبت موجود در خمیر؛ حاوی الکل بشوند؛ اشکالی از نظر طهارت و حلیت مصرف آنها ایجاد نمی‌شود؟

**جواب:** ممکن است نسبت الکل حاصله؛ از مقدمات تفاوت نتیجه‌یافته؛ و بالتبع تأثیر در حکم آن داشته باشد، ولی همانطور که در آن جوابیه مفصلاً بیان شد، شرع شریف ملاحظه نتیجه حاصله از این تخمیر را می‌نماید؛ و آنچه محصولش موجب مستی است (ولو در مصرف مقدار زیاد) را، حکم به نجاست و حرمت مصرف آن (ولو به مقدار کم) هم می‌نماید، و بر عکس آنچه محصولش موجب مستی نبوده را حکم به طهارت و حلیت می‌نماید. و مدار حکم شرع بر روی حصول الکل (مسکر) در هر جا نبوده؛ تا هر جا که یافت شود ولو ذره‌ای؛ پس حکم مسکر را داشته باشد. بلکه هر جا و به هر صورت که یافت شود؛ اگر مصرف (ولو بسیار) آن موجب مستی باشد کم آن نیز حکم مسکر را دارد. ولذاست که خمیر نان هر چند تخمیر واقع در آن (به نظر علم جدید) همان تخمیر واقع در تحصیل خمر است، و (به نظر ایشان) خمیر نان حاوی (ولو مقدار کم) الکل است، ولی چون مصرف (ولو بسیار) آن خمیر موجب مستی نمی‌شود، پس خمیر حکم خمر را نداشته و پاک و حلال است. البته اگر الکل مفروض در خمیر استخلاص گردیده و جداگانه عرضه شود؛ و مستی آور باشد؛ پاک نبوده و مصرف آن هم حرام است. همچنانکه اگر به شیئی طاهری؛ الکل (به مقدار مفروض در خمیر) بیافزایند، آن شیئی حاوی؛ دیگر پاک نبوده و مصرف آن نیز جایز نیست. ولذاست که به صرف اینکه در مشخصات بسته بندی یک فرآورده غذایی ذکر شده باشد که "حاوی مقدار درصد بسیار کمی الکل است، نه می‌توان حکم کرد که آن محصول نجس است، و نه می‌توان حکم کرد که پاک است. [شماره ثبت: (۵۴۶) منبع: المسائل الراضیه]





# پاک و حلال بودن سرکه چای یا کومبوچا

۱- وقتی کومبوچا کشت داده می شود، شکر موجود در محلول چای تخمیر می شود که هر چند به لحاظ شیمیائی (مانند تخمیر حاصله خمیر نان) باعث پیدایش الکل است. ولی چون الکل حاصله افزوده نشده و نوشیدنی حاصله (کومبوچا) مست کننده نیست (هر چند زیاد مصرف شود) لذا نوشیدنی کومبوچا پاک و حلال است.

۲- اما بر اساس ذهنیت جوامع غربی که خالی از ملاکهای شرعی و دینی بوده و فقط موضوع را به لحاظ شیمیائی نگاه می کنند، لذا در متون غربی و ترجمه شده درباره کومبوچا موضوع حاوی الکل بودن کومبوچا از نگاه شیمیائی مطرح است، بطوریکه برای شخص غیر مطلع چه بسا موجب ابهام و ابهام بشود، که با شرحی که فوقاً مطرح شد، موضوع از دیدگاه اسلامی مورد بررسی کامل قرار گرفت.

۳- جهت آگاهی عمومی: مقدار الکل حاصله در فرآیند تهیه نوشیدنی کومبوچا مختلف بوده و بستگی به میزان دما و مقدار شکر مصرف شده و مدت زمان فرآوری دارد. با مصرف حداقل شکر یعنی ۵۰ گرم، شربت بعد از ۱۴ روز دارای یک درصد الکل خواهد بود و بعد از ۲۱ روز این مقدار به ۲ درصد افزایش خواهد یافت. مصرف مقدار بیشتر شکر (۱۵۰ گرم) شربت ممکن است بعد از ۱۴ روز تا ۲ درصد الکل داشته باشد. در همان حال ممکن است شربت بسیار ترش شده و قابل خوردن نباشد. با مصرف مقدار لازم شکر یعنی ۶ قاشق غذاخوری که معادل ۸۰ گرم برای هر لیتر است و دوره تخمیر ۵ تا ۱۰ روز می توان گفت که میزان الکل تقریباً ناچیز خواهد بود. مصرف فراورده های حاوی این مقدار قند تجزیه شده (الکل) که در بسیاری از محصولات طبیعی نیز یافت می شود، طبق منابع طبی کهن و تحقیقات طب جدید بلااشکال بلکه مفید می باشد، بنابراین در مواردی که از نگاه شیمیائی برهیز الکل داده می شود مانند کودکان و بیماران؛ می توان شربت کومبوچا را به اینها نیز داد. و همانطور که در بخشهای گذشته این سری مرسولات مفصلاً مطرح شد؛ نوشیدنی کومبوچا نه تنها (به هیچ مقدار) مست کننده نبوده بلکه جهت اصلاح حال معتادان الکل نیز مفید بوده و اثر مستی زدایی آن بسیار عجیب و معروف است.



# انواع فراورده های کومبوچا



## محصولات کومبوچا:

فراورده های گوناگونی در رابطه با کومبوچا مطرح است؛ مانند نوشیدنی کومبوچا؛ قارچ کومبوچا؛ پودر قارچ کومبوچا؛ کرم قارچ کومبوچا؛ عصاره قارچ کومبوچا؛ قطره و عصاره کومبوچا؛ سرکه کومبوچا؛ و.... کومبوچا....

## نوشیدنی کومبوچا:

در پنج مرسوله گذشته به تفصیل با آن آشنا شدید؛ نکته ای که اینجا می توانیم اضافه کنیم: به نظر آقای خوزه پرکو، یکی از پیشکسوتان مصرف کومبوچا، تهیه نوشیدنی کومبوچا از چای سبز، نسبت به چای سیاه از ارزش درمانی بیشتری برخوردار است.

## قطره کومبوچا:

دکتر اسکندر محدوده کاری خود را بر درمان سرطان متمرکز کرد و کومبوچا را در این برنامه گنجانده. روشهای درمانی او چندان با توفیق همراه بود که بیشتر پزشکان به پیروی از او پرداختند.

امروزه یک کمپانی به نام او، شربت و قطره کومبوچا تولید می کند. زمانی که استفاده از کومبوچا برای درمان بیماران سرطانی توسط دکتر ورونیکا کارستنز، همسر رئیس جمهور اسبق آلمان علنی شد، شربت یاد شده به صورت داروی شفابخش پرتزفداری درآمد. دکتر اسکندر و دکتر کارستنز کومبوچا را به عنوان مکملی بر سایر درمانها به بیماران سرطانی خود توصیه می کردند.

## کومبوچال:

برای مبتلایان به دیابت و هنگام سفر: در اواخر دهه ۱۹۲۰ دو محقق به نامهای ویچفسکی و هرمن، کومبوچا را به صورت عصاره تهیه کردند. هدف از این کار، تهیه محصولی خالص با غلظت زیاد برای انجام تحقیقات بود. این محصول تحت عنوان قطره کومبوچا یا کومبوچال تمام موادی را که در کومبوچای معمولی وجود داشت، دارا بود. از آمار به دست آمده از مرکز طبی پراگ چنین بر می آید که آزمایشهای انجام شده نشان می دهد که مصرف کومبوچا در پیشگیری از پیری و گرفتگی سرخرگها بسیار مؤثر بوده است.

## عصاره کومبوچا:

نظریه فشردن قارچ کومبوچا، برای اولین بار توسط محقق سرشناس، دکتر اسکندر مطرح شد. محصول بدست آمده قطره کومبوچای D1 (نشان دهنده درجه رقیق کردن ۱ به ۱۰ است) نام گرفت. علاوه بر آن، تنتور کومبوچا نیز عرضه شد. بهره گیری از قطره برای درمان امراض موجب شهرت دکتر اسکندر تا سالها بعد از مرگ او شد.

کسانی که نمی خواهند مصرف کومبوچا را قطع کنند می توانند به هنگام سفر عصاره آن را که قابل حمل است بکار ببرند. گفته می شود که کومبوچا در کاهش عوارض ناشی از مسافرت که خیلی ها دچار آن می شوند، بی تأثیر نیست. قطره و یا عصاره کومبوچا از تمام خواص شربت با میزان غلظت بالا برخوردار است. طریقه مصرف آن به صورت ۱۵ تا ۲۰ قطره در مقداری آب تا سه بار در روز توصیه می شود.



قطره و عصاره **کومبوچا** برای مبتلایان به دیابت از اهمیت زیادی برخوردار است. برای این افراد استفاده از قطره بیشتر توصیه می شود زیرا با توجه به تغییر میزان شکر در کشت‌های خانگی بهتر است آنها از انواع ترش تر شربت و یا کشت‌های طولانی تر از معمول استفاده کنند.

### سرکه کومبوچا:

بسیار اتفاق افتاده است که پرورش دهندگان **کومبوچا** وجود یکی از ظروف را فراموش کرده و تا چند هفته آن را باز نکرده اند. در چنین حالتی **کومبوچا** تبدیل به سرکه می شود و مانند هر سرکه دیگری قابل استفاده است. می توان آن را برای شستن قارچ‌های کپک زده و یا تقویت شربتی که کاملاً تخمیر نشده است، بکار برد.

### قارچ کومبوچا:

درباره برخی از خواص آن در مرسولات قبلی مطالب متعددی نوشتیم در اینجا برخی نکات را تکمیل می کنیم:

**آیا می توان خود قارچ را خورد؟** این پرسش، بارها و بارها مطرح شده است. قارچ چیزی لزج و به سفتی چرم است! چندان اشتها آور به نظر نمی رسد. ولی خوردن آن نیز هیچ ضرری ندارد. بلکه تنها در یک مورد پروفیسور لیندر، محقق آلمانی در مورد خوردن قارچ می گوید که چون توده لزج به آسانی از دیواره روده بزرگ عبور می کند در درمان یبوست مؤثر است. خود قارچ دارای همان خواص شربت است و البته به صورت غلیظتر.

### عصاره قارچ کومبوچا:

می توان عصاره قارچ را گرفت، و در فروشگاه‌هایی که مواد غذایی بهداشتی می فروشند به معرض فروش گذاشت. اگر عصاره آن را به عنوان دارو می توان بکار برد پس چرا کسی نتواند در صورت تمایل خود قارچ را میل کند؟

### مرهم یا کرم کومبوچا:

منظور از قارچ شبکه سلولوزی ژلاتین مانندی به رنگ زرد روشن شناور در چای می باشد. در برزیل این شبکه سلولوزی را ابتدا نرم کرده تا به صورت کرم در آید. سپس از آن برای معالجه بیماری‌های پوستی به خصوص سوختگی‌ها و صدمات پوستی استفاده می کنند. البته برای شفافیت و نرم کردن پوست صورت نیز استفاده می شود.



# تولید و فراوری کومبوچا یا سرکه و سکنجبین چای

در بخش‌های گذشته با ترکیبات و خواص درمانی این اکسیر الهی آشنا شدیم، در این بخش روش تهیه و فراوری و نگهداری **کومبوچا** را معرفی می‌نمائیم.

## امتیازات و حادبه های تولید کومبوچا



۱- اولین جذابیت **کومبوچا**: تأثیربخشی شکر و خاصیت اکسیرگونه **کومبوچا** در سلامتی و تندرستی انسان؛ که سبب علاقه و رغبت افراد به **کومبوچا** می‌شود.

۲- دومین خصوصیت مهم دیگر **کومبوچا** این است که: قارچ **کومبوچا** احساس یک موجود زنده را به اهل خانه می‌دهد، همانند حیوانات خانگی که سبب دل بستگی خانواده به آن و علاقه به بودن آن در خانه می‌شود، حس عجیبی است، با اینکه ظاهراً حضور آنها را ندارد، و بالاتر از آن؛ زحمت آنها را نداشته بلکه برکات فراوانی نیز دارد.

۳- جذابیت سوم **کومبوچا**: آسانی تهیه و سهولت استحصال آن در خانه با هزینه بسیار اندک می‌باشد و این سبب دیگری است برای اقبال و توجه خانواده‌ها به داشتن **کومبوچا**.

۴- به این امتیازات؛ نکته دیگری را نیز بیافزائید، و آن: تولید مثل و زاینده‌گی قارچ **کومبوچا** است، که در هر یکی دو هفته قارچ جدیدی متولد شده و توانایی و ظرفیت تولید نوشیدنی **کومبوچا** در خانه دوبرابر می‌شود.

## مقدمات تهیه و فراوری کومبوچا

### اول: تعیین مقدار کومبوچای مورد تهیه

تهیه مواد برای فراوری **کومبوچا** بستگی به مقدار مورد نظر شما در تهیه **کومبوچا** دارد، و این مقدار نیز به مقدار مصرف و نیاز شما دارد، شما می‌توانید این قاعده کلی را در نظر گرفته و براساس آن مقدار نیازتان را محاسبه کنید:

از آنجا که **کومبوچا** ابتداءً به عنوان حافظ سلامتی مصرف شده، حداقل اندازه مصرف **کومبوچا** برای هر فرد بالغ در شرایط معمولی (سلامتی) **یک سوم لیوان در هر وعده** می‌باشد، با احتساب سه وعده در روز و سی روز بودن ماه، جمعاً ۳۰ لیوان در ماه برای هر فرد بالغ، که با احتساب هر ۴ لیوان معادل یک لیتر حداقل هفت لیتر و نیم در ماه برای هر فرد نیاز است، در صورت مصرف اندازه معمولی **کومبوچا** (نیم لیوان) برای هر فرد **حدوداً ۱۱ لیتر در ماه** باید در نظر گرفته شود، افراد نابالغ (۵ تا ۱۵ سال) نصف مقدار بالغ مصرف می‌کنند، در صورت عروض بیماری مصرف تا یک لیوان در هر وعده افزوده می‌شود، با این قاعده می‌توانید مقدار مورد نظر مصرف **کومبوچا** برای خود و خانواده را برآورد کرده و بر اساس آن مواد لازم را تهیه نمایید.

## دوم: مواد و مقدار لازم برای فراوری کومبوچا

برای تهیه هر لیتر نوشیدنی کومبوچا مواد اولیه زیر لازم است:

**۱- آب خالص فاقد کلر:** از آنجا که حجم اصلی ماده پایه کومبوچا را آب تشکیل می دهد، مقداری از آب بکاربرده شده در مرحله جوشاندن کم می شود، در طول فرایند تخمیر هم حدود ۲۵ درصد تبخیر می گردد، با توجه به این نکات و مقدار کومبوچای مورد نظر حجم آب برداشتی را تنظیم کنید.

**۲- شکر سفید:** به ازای هر لیتر آب ۸۰ تا ۱۵۰ گرم شکر سفید. در برخی روشها جایگزینی شکر قهوه ای نیز مطرح است، ولی نوعا تأکید بر بکاربردن شکر سفید شده است، از آنجا که شکر بکاربرده شده جزو ترکیبات نوشیدنی کومبوچا نخواهد بود، و تنها به عنوان غذای قارچ اضافه شده تا توانائی عملیات فراوری کومبوچا را داشته باشد، و این شکر بطور کامل استحاله و تبدیل به سرکه چای می شود، لذا بکاربردن شکر سفید هیچ ضرری برای استفاده بیماران دیابتی نداشته و منافاتی با برنامه غذایی پاکزیستانی که بنا بر اجتناب از شکر سفید داشته؛ ندارد.

در نزد آگاهان در امور تغذیه و بهداشت، مصرف شکر همچنان مایه نگرانی است. اما، واقعیت این است که قارچ برای ادامه زندگی نیاز به شکر دارد. این شکر در خلال تخمیر به اجزای بی خطری تبدیل می شود. قارچ ما، با شکر مصنوعی از گرسنگی تلف خواهد شد. مصرف عسل نیز می تواند زیانبار باشد و به مرگ قارچ منجر شود. شکر برای تغذیه قارچ ضروری است. به همین دلیل است که بعد از کامل شدن جریان تخمیر، میزان شکر در طعم شربت حاصل از آن تغییری ایجاد نمی کند. مقدار مناسب شکر در دستورالعملهای مختلف بین ۵۰ تا ۲۰۰ گرم است. چنانچه کمتر از ۵۰ گرم بکار برید، قارچ گرسنه خواهد ماند. مقدار بیش از ۲۰۰ گرم نیز به آن معناست که مقدار شکر باقی مانده بعد از تخمیر بسیار زیاد خواهد بود که برای افراد دیابتی و کسانی که سرطان و یا بیماری های روده ای و شکمی دارند، زیانبار است.



### عسل به جای شکر؟ چنانچه بخواهید

کومبوچا را با عسل درست کنید، یک مقدار کار پیچیده تر شده، و تجربه و مراقبت بیشتری لازم دارد، با این حال خالی از ریسک نمی باشد، در صورت تولید کومبوچا با عسل دمای ۲۸ درجه سانتیگراد بسیار مهم است. به همین دلیل است که آزمایش در کوئینزلند که منطقه ای گرم است موفقیت آمیز بوده است. مقدار عسلی که باید بکار برد نباید کمتر از ۴ قاشق غذا خوری برای هر لیتر آب باشد. خانم جی جی از کوئینزلند روش بسیار ساده ای ابداع کرده و آن را



برای مدت طولانی ادامه داده است. او یک بار در میان، عسل و شکر بکار می برد. در نتیجه قارچ یک هفته با عسل و یک هفته با شکر تخمیر می شود. بنابراین او همیشه کشتی با عسل دارد که با کشت معمولی مخلوط شده و نوشابه ای با طعم فوق العاده تولید کرده است. آقای بیل کوریگان از کوئینزلند درباره تجربیاتش با عسل چنین می نویسد: تنها مسئله ای که برای من مطرح است، مشکل دماست که در ماههای سردتر سال می تواند مسئله آفرین باشد. در مناطق سردتر، بهتر است هنگام کشت کومبوچا با عسل از ظروف مخصوص که دما را کنترل می کنند، استفاده کرد. من همیشه چای سبز و بعضی گیاهان دارویی را جداگانه دم می کنم و می گذارم خنک شود. وقتی ولرم شد، عسل را به آن اضافه می کنم. دلیلش این است که هیچ آنزیمی نسبت به گرما بی تفاوت نیست.

**۲- چای سیاه بدون افزودنی عطر یا رنگ:** به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ گرم معادل یک عدد چای کیسه ای یا یک قاشق چایخوری غربی = قاشق مرباخوری ایرانی (ولی قاشق غذاخوری = ۱۵ گرم برای سه لیتر) هر نوع قاشق که در اندازه گیریها گفته می شود منظور قاشق سر خالی و صاف باشد نه سربر. بجای چای سیاه می توان از چای سبز استفاده نمود، فقط کومبوچای حاصله کم رنگتر می شود، هر چند چای سبز طبیعی تر و بکرتر از چای سیاه بوده، ولی با این حال بکاربردن چای سیاه ترجیح دارد، و این بخاطر فرایند تخمیری است که قبلا در عملیات فراوری چای سبز به چای سیاه اتفاق افتاده است، این تخمیر قبلی به قارچ کومبوچا در عمق بخشیدن فراوری نوشیدنی کومبوچا کمک می نماید.

\* توصیه می شود که برای شروع کار فقط از چای سیاه یا سبز استفاده کنید، و وقتی تجربه لازم را پیدا کردید، گیاهان دیگر را اگر خواستید بکار ببرید.

**۴- مایه کومبوچا - سرکه:** به ازای هر لیتر آب؛ یک استکان از نوشیدنی کومبوچا که قبلاً تهیه شده به عنوان مایه و استارتر بکار می رود، در صورت عدم دسترسی به مایه کومبوچا می توان به همان اندازه از سرکه طبیعی استفاده نمود. در برخی توصیه ها آمده است: تنها برای بار اول که نوشیدنی کومبوچا در دسترس ندارید تا به عنوان استارتر بکار برید، از سرکه استفاده شود. ولی در دفعات بعد سرکه را حذف کنید و تنها همان مایه کومبوچا را بکار ببرید. در برخی از روشها علاوه بر مایه کومبوچا؛ همواره یک قاشق غذاخوری سرکه طبیعی نیز (به ازای هر لیتر آب) افزوده می شود، خصوصاً اگر تمایلی به سفید شدن رنگ قارچ باشد، استفاده از هر نوع سرکه طبیعی اشکالی نداشته ولی در برخی روشها توصیه به سرکه سیب شده است، در انتخاب سرکه دقت شود که تنها از سرکه طبیعی استفاده شود، و به هیچ وجه از سرکه صنعتی و سفید استفاده نگردد.

**۵- قارچ کومبوچا:** به ازای هر لیتر موجود در شیشه باید اقل ۵ تا ۱۰ سانتیمتر مربع قارچ کومبوچا داشته باشیم. البته قارچ بسیار زیاد هم موجب زود ترش شدن کومبوچا می شود. گاهی قارچ بچه ای که از مادر جدا می شود، دارای سوراخی است که توسط حباب هوا و یا پارگی ایجاد شده است. این قارچ نیز بدرستی عمل خواهد کرد. بهترین نوع قارچ کومبوچا روشن، شفاف، تمیز و یکدست می باشد. دقت شود این قارچ سالم بوده و به هیچ وجه کپک نزده و فاسد نشده باشد، آیا اندازه و شکل قارچ اهمیت دارد؟ خیر؛ مادام که قارچ از یک مادر سالم به وجود بیاید، هیچ مشکلی وجود ندارد. وقتی با قارچ زنده سر و کار داریم، هر اشتباهی می تواند زیانبار و حتی مهلك باشد. چنانچه تنظیم دما بدرستی انجام نگیرد و یا مایع طولانی تر از حد معمول نگهداری شود، قارچ ممکن است بیش از حد لزوج شود. در چنین وضعیتی قارچ را با آب لیمو و یا سرکه انگور بشویید و مجدداً از آن استفاده کنید. چنانچه ضروری نباشد، قارچ را نشویید. همیشه سر طرف را به اندازه ۵ سانتیمتر خالی بگذارید. در بخش نگهداری کومبوچا در این باره بیشتر شرح داده شده است.

#### قارچ اضافی برای مواقع اضطراری

قارچ کومبوچا نیز مانند هر موجود زنده دیگری می تواند در معرض خطر قرار گیرد. همیشه یک قارچ در یخچال داشته باشید تا در چنین موردی بتوانید کثرت قارچ را ادامه دهید. قارچ را در شیشه ای بگذارید و روی آن را تقریباً با یک چهارم لیتر شربت کومبوچا بپوشانید و در شیشه را محکم ببندید. شربت بتدریج ترش می شود و بعد از ۲ تا ۶ ماه به صورت سرکه استفاده می کنید، متوجه خواهید شد که عمل تخمیر سریعتر صورت می گیرد و لایه جدید زودتر از معمول روی قارچ تشکیل می شود.



## سوم: ابزار مورد نیاز در فراوری کومبوچا



**۱- ظرف جوشیدن آب:** اولین قدم در تولید کومبوچا جوشاندن و برای این امر ظرف مناسبی لازم است، مناسبترین ظرف؛ دیگ سنگی (بدون سابقه مصرف در چربی) و قابلمه های سفالی است، اما ظروف فلزی هر چند بهتر است در مرحله جوشاندن آب نیز استفاده نشود، ولی کاربرد ظروف مسی یا استیل یا جدنی در مرحله جوشاندن آب به تنهایی؛ و قبل از تلاقی با قارچ؛ در فرایند تولید کومبوچا اشکالی ایجاد نمی کند. حجم ظرفیت این قابلمه باید بیشتر از مقدار کومبوچائی که می خواهید تهیه کنید؛ باشد. این ظرف را با آب بدون کلر قبلا شسته و خوب خشک کرده باشید تا اثری از کلر نمانده باشد.



**۲- قوری برای دم کردن چای:** این قوری اگر چینی یا سفالی یا پیرکس باشد، بهتر است، اگر قوری لعابی؛ لعابش سالم باشد نیز مانعی ندارد، اما قوری استیل هر چند در نوبت آخر است، و چون فقط در مرحله دم کردن چای استفاده شده و با قارچ تلاقی ندارد لذا استفاده از قوری استیل هم اشکالی ندارد، و در فرایند تولید کومبوچا اشکالی ایجاد نمی کند. این قوری را نیز با آب بدون کلر قبلا شسته و خوب خشک کرده باشید تا اثری از کلر نمانده باشد. البته داشتن قوری الزامی نیست و می توان در هر ظرف مناسب دیگر انجام شود، یا اینکه چای را در کیسه نخي بگذارید، و درب آنرا بسته و در قابلمه آب جوش بپازدازید. و بعد از مدت لازم کیسه را از ظرف آب جوش بیرون بیاورید.



**۳- صافی چای:** برای جدا کردن تفاله چای از چای دم شده، به يك صافی نیاز است، این صافی بهتر است بارچه ای باشد، و از صافی که توریش پلاستیکی است استفاده نشود، البته بکاربردن صافی فلزی (با مراعات عدم تماس با قارچ) اشکالی ندارد، و در فرایند تولید کومبوچا اشکالی ایجاد نمی کند. این صافی را نیز با آب بدون کلر قبلا شسته و خوب خشک کرده باشید تا اثری از کلر نمانده باشد. البته در صورت استفاده از چای کیسه ای؛ دیگر نیازی به صافی نخواهد بود. همچنین با گذاردن چای در يك کیسه نخي دیگر نیازی به صافی نمی باشد.



**۴- ظرف تولید کومبوچا:** برای تهیه کومبوچا ظرف سفالی لعاب دار، یا شیشه ای، یا چینی، لازم است. دقت کنید به هیچ وجه نمی شود این ظرف فلزی (آلومینیوم آهن چدن مس استیل فولاد و...) باشد، همچنین نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کنید، برای رشد سریعتر قارچ، هرچه سطح این ظرف وسیعتر باشد بهتر است. بنابراین، شیشه ها یا ظروف سفالی کم ارتفاع با قطر زیاد و دهانه گشاد بسیار مناسبند. بهترین ظرف برای تولید ظروف سفال لعاب داری که دارای شیر است؛ می باشد، خصوصا در تولید با ظرفیت بالا؛ چون هم مانع رسیدن نور به داخل ظرف بوده و هم برای برداشت کومبوچای تولید شده آسان و راحت بوده، و با شیر تخلیه شده، در صورت استفاده از این ظروف دقت کنید که شیر آن اقلا پنج سانتیمتر بالاتر از کف ظرف باشد، تا فضایی برای ته نشین شدن لرد کومبوچا داشته باشد، و راه شیر بسته نشود.

**۵- ملاقه برای همزدن:** بهتر است که ملاقه چوبی باشد، تا در مرحله آخر مشکلی از نظر تماس با قارچ نداشته باشد، ولی اگر فقط در مرحله جوشاندن آب به تنهایی و قبل از تلاقی با قارچ استفاده شود، در فرایند تولید **کومبوچا** اشکالی ایجاد نمی کند. این ملاقه را با آب بدون کلر قبلاً شسته و خوب خشک کرده باشید تا اثری از کلر نمانده باشد.



**۶- سرپوش:** برای پوشاندن درب هر ظرف (تولید **کومبوچا**) نیاز به سرپوشی است، که ضمن ورود راحت هوا به ظرف؛ مانع ورود حشرات ریز هم باشد. این سرپوش از پارچه ای با جنس پنبه یا کتان انتخاب شود.



**۷- کش یا نخ محکم:** برای

محکم نگهداشتن سرپوش بر هر ظرف؛ نیاز به یک حلقه کش لاستیکی یا ریسمان محکم می باشد.

**۸- نگهدارنده سرپوش:** در صورتیکه دهانه ظرف نگهداری بسیار گشاد باشد، نگهدارنده ای برای سرپوش در نظر بگیرید تا سرپوش پارچه ای به داخل ظرف متمایل نشود، این نگهدارنده را می توانید با چیدن دو باریکه مقوا و نصب ضربدری آن (مانند تصویر روبرو) تهیه نمایید.



## چهارم: شرایط لازم و مناسب برای فراوری کومبوچا

**۱- خوب بودن شرایط جسمی روحی روانی تهیه کننده:** حالت و شرایط مثبت یا منفی روحی روانی بلکه جسمی تهیه کننده؛ در کیفیت محصول (**کومبوچا**) و میزان تأثیر آن در معالجه بیماریها و حفظ سلامتی و افزایش نشاط و شادابی تن و روان؛ مطلبی است که مکرراً تجربه شده؛ آنقدر که جزو شرایط مؤکد تولید و فراوری **کومبوچا** ذکر می شود، و بطور خلاصه توصیه می شود که تهیه کننده و مباشر تولید از اقدام به آن در شرایط منفی جسمی روحی و روانی اجتناب کند، به عنوان نمونه گزارشی از تجربه مکرر یکی از تولیدکنندگان حرفه ای **کومبوچا** را در اینجا نقل می کنیم:

\* یک تولیدکننده حرفه ای **کومبوچا** می گوید: تحقیقات و بررسی های که روی شعور و انرژی قارچ **کومبوچا** انجام داده ام به این نتیجه رسیده ام که این قارچ **کومبوچا** از لحاظ شعور و انرژی بسیار حساس می باشد:

\* یکبار که خیلی سخت بیمار شده بودم و خیلی زجر می کشیدم دیدم که تمامی قارچ های من کپک زد، در طول مدت بیماری ام چندین بار قارچ **کومبوچا** را درست کردم ولی بعد از چند روز؛ علیرغم شرایط مناسب رشد، ولی قارچ کپک می زد. وقتی که سلامتی ام را باز یافتم دیگر هیچ گاه قارچ **کومبوچا**یم کپک نزد.



\* چند بار هم که از لحاظ روحی عذاب می کشیدم و خیلی فشار روحی ام شدید بود، قارچ **کومبوچا**یم کپک زد و بعد از برگشتن به حالت عادی، قارچ **کومبوچا** هیچ گاه کپک نزد و بهترین مخمر را هم برداشت کردم.

\* از آزمایشات و تحقیقات بالا نتیجه می گیریم که قارچ **کومبوچا** مانند بقیه موجودات عالم انرژی و شعور دارد. تحت تأثیر قرار گرفتن قارچ **کومبوچا** به علت داشتن شعور در قارچ **کومبوچا** و بسیار لطیف و حساس بودن آنست، اگر شخصی بتواند با شعور قارچ **کومبوچا**ی خود ارتباط مثبت برقرار نماید. قارچ **کومبوچا** هم نسبت به انرژی های شخص عکس العمل نشان می دهد.

\* از این رو توصیه می شود؛ که شخص متصدی تولید؛ در ایام بیماری و یا در حالات منفی روانی و روحی به این امر اقدام نکرده و شروع به تهیه **کومبوچا** نماید.

\* بهتر است که در ایام عادت ماهانه، وضعیت جنابت، و حالت خشم و نفرت نیز اقدام به تهیه **کومبوچا** نشود.



**۲- اجتناب از کلر و سایر مواد شیمیایی:** در مواد مورد استفاده و نیز وسایل بکارگیری شده در سرتاسر فرایند تولید **کومبوچا** نباید از کلر و سایر مواد شیمیایی استفاده شود، آب مورد استفاده باید خالص و بدون مواد شیمیایی باشد، آب پاکیزه و تمیز و عاری از هرگونه مواد شیمیایی لازمه سلامتی است. امروزه در لوله کشی شهرها چین آب‌ی جریان ندارد.



به رغم آنچه که اولیای امر می گویند، آبی که از شیر آب مصرف می کنیم، هنوز هم دارای ناخالصی است و آب مصرفی ما از کیفیتی که از جانب کارشناسان توصیه می شود، برخوردار نیست. این ناخالصیها، موادی شیمیایی هستند از قبیل کلر و سولفات آلومینیوم و فلوئور که عمداً به آب مصرفی افزوده می شود. سایر افزودنیها از قبیل حشره کشها، علف کشها، کودهای شیمیایی و فلزات در خاک نفوذ می کنند و در لایه های زیرین آن موجب فساد و آلودگی خاک می شود. کلر برای از بین بردن باکتریها، بخصوص در شهرهایی که شبکه لوله کشی قدیمی است، به آب افزوده می شود. که البته ضرر نزدیک را ممکن است دور کند ولی خطر بزرگ سرطان را بیار می آورد، در فرایند تهیه **کومبوچا** باید از آب فاقد کلر استفاده شود، بخاطر اینکه کلر میلیونها باکتری مفید موجود در قارچ **کومبوچا** را از بین می برد نتیجه اینکه یا محصولی ن داده و قارچ خراب می شود، و یا آنکه محصول آن دیگر **کومبوچا**ی مفید با آن همه خواص درمانی و اکسیر سلامتی نخواهد بود، از این رو باید با آب فاقد کلر و هر گونه مواد شیمیایی تهیه شود، آب لوله کشی شهری نباشد، آب چشمه باشد مانند آنچه در بطریهای آب معدنی معتبر به فروش می رسد، برای کلر زدایی از آب لوله کشی شهر، می توانید از دستگاه تصفیه مخصوص از شرکت معتبر مجهز به فیلترکربن فعال (Filtre charbon activ) که تصفیه و پالایندگی از کلر را تضمین می کند استفاده کنید.

✓ در صورت عدم دسترسی از راه فوق؛ با اقدامات زیر می توانید آب لوله کشی شهر را کلرزدائی کنید:

**اول:** در ساعت افت کلر (قبل از اضافه نمودن کلر به آب شهر) آب برداشته شود، تا کمترین مقدار کلر را دارا باشد، از آنجا که معمولاً در ساعت مشخصی کلر به آب شهر اضافه می شود، و بعد از اضافه شدن کلر هر بار که لیوانی از آب شهری پر کنید رنگ آب برای لحظاتی شیری رنگ می شود، این علامت وجود کلر در آب است، در ابتدای افزودن کلر به آب شهر این حالت شیری رنگ شدن شدید بوده و به تدریج از شدتش کاسته می شود، اگر لیوانی از آب شهری پر کنید و در لحظه اول به هیچ وجه رنگ شیری نداشته بلکه زلال زلال بود، آنوقت برای برداشت آب مناسب است.

**دوم:** بعد از برداشت آب زلال در ساعت افت کلر آب شهری؛ آنرا به مدت ۲۴ ساعت در ظرف سفالی (بدون لعاب) که امکان خروج گاز کلر از سطح آب باشد، نگهداری کنید، (اگر در یخچال یا هوای سرد است ۴۸ ساعت باید منتظر شوید) در صورت عدم دسترسی به چنین ظرفی؛ می توانید از هر ظرف غیر آلومینیوم یا پلاستیکی (سفالی با لعاب، چینی، شیشه ای، مسی استیلی چدنی) استفاده کنید. با این روش کلر از آب خارج می شود.

**سوم:** جوشاندن آب به مدت ۱۰ دقیقه. با این روش بقایای کلر نیز از آب زدوده می شود. بعد از رعایت نکات سه گانه می توانید این آب را در فرایند تهیه **کومبوچا** بکاربرید.

✓ با رعایت این سه نکته آب شما فاقد کلر خواهد بود، هر چند هیچوقت به ارزش و اطمینان آب چشمه بکر یا آب معدنی معتبر یا آب مقطر نخواهد بود. البته با همه این اوصاف گاهی اوقات ممکن است فرایند تولید باز هم نتیجه ندهد، اگر دیدید نکات دیگر را رعایت کرده ولی قارچ رشد مناسب را نداشت، بدانید مشکل از آب است.

✓ در صورت برداشت از آب چشمه طبیعی؛ شرط فاقد کلر بودن تضمین شده، ولی سلامتی بهداشتی آب جداگانه باید معلوم شود، آلودگیهای محیط زیستی و خاک که شهر و روستاهای دوردست را فرا گرفته، و نیز باز بودن و دستخوردن بودن آن یا وجود سکنه در بالادست چشمه یا مزارع کشاورزی و باغداری در بالادست و محیط اطراف آن می تواند آنرا به عواملی خطرناکتر از کلر آلوده کند، همچون نشت فاضلابها و کود شیمیایی و سموم دفع آفات و... و برای همین مشکلات بود که آب معدنی معتبر توصیه شد.

✓ با توجه به ارزش درمانی **کومبوچا** و اهمیت نقش آب در تهیه آن؛ و ارزان بودن آب معدنی (بطری یک و نیم لیتری ۲۰۰ تومان) دلیلی ندارد که ریسک نموده و از آب لوله کشی شهر استفاده کنید. و با بررسیهای انجام شده از بازار انواع آب معدنی ایران، فعلاً **آب معدنی پلور** را از دیگر محصولات مشابه بکرتر و خالصتر یافته ایم. این نظریه همیشگی نبوده و در صورت افت کیفیت یا عرضه محصول بهتر؛ تغییر کرده؛ و محصول بهتر بجای این محصول معرفی خواهد شد.



**۲- پرهیز از تماس فلز:** در جریان تخمیر و فراوری کومبوچا باید از هر گونه تماس انواع فلز با قارچ یا محلولی (آب و شکر و چای) که قارچ در آن قرار دارد، پرهیز شود، زیرا باعث خرابی و کپک زدن قارچ کومبوچا می‌گردد. فلذا ظرفی که قارچ یا محلولی که قارچ در آنست یا وسائلی چون قاشق و ملاقه و کفگیر و صافی که در فراوری کومبوچا استفاده می‌شود هیچکدام نباید از جنس آلومینیوم یا استیل یا فولاد یا آهن یا چدن یا مس و... هر فلز دیگر؛ باشد، حتی متصدی فراوری که با دست خود امکان تماس با قارچ یا محلول را داشته نباید در دستش انگشتر یا حلقه یا شیئی فلزی باشد، و قبل از شروع به عملیات فراوری؛ باید آنها را از دست خود بیرون آورده باشد، حتی دقت شود که در صورت استفاده از چای کیسه‌ای که در آب مورد استفاده دم می‌کشد، و چای حاصله در محلول نگهداری قارچ بکار می‌رود؛ منگنه فلزی نداشته باشد.

**۴- مواظبت از ارتباط حشرات:** از راه یافتن حشرات (مگس سرکه) به محلول نگهداری قارچ امتناع و بر آن مواظبت شود، برای همین لازم است که در ظرف را با پارچه کتان یا پنبه ای بپوشانید. و با کش محکم کنید تا ضمن اینکه به راحتی هوای کافی به داخل ظرف برسد، همینطور حشرات داخل ظرف نشده و تخم ریزی نکنند.

**۵- مراقبت از سلامت قارچ:** علاوه بر انتخاب اولیه که قارچ کاملاً سالم بوده؛ و هیچ گونه کپک زدگی نداشته باشد، در ادامه نیز مواظبت شود که قارچ کپک نزند، اگر روی قارچ کومبوچا کپک زد حتماً آن را دور بریزید و از آن استفاده نکنید (هم مخمر و هم خود قارچ کومبوچا). زیرا برای روده مضر می‌باشد و احتمال مسمومیت روده‌ای می‌باشد. هر چقدر که قارچ کومبوچا درون ظرف محتوی چای شیرین بیشتر بماند عرض آن کلفت‌تر می‌گردد. بهترین نوع قارچ کومبوچا قارچ زیرین می‌باشد که از همه جوان‌تر می‌باشد.

**۶- هوای پاک:** هوای محل فراوری نباید آلوده بوده بلکه باید پاک و تمیز باشد، نیکوتین سمی کشنده برای قارچ می‌باشد، دود سیگار برای آن بسیار زیانبار بوده و باعث از بین رفتن قارچ کومبوچا می‌گردد. قارچ نمی‌تواند دود توتون را تحمل کند. دود توتون باعث مرگ قارچ می‌شود. دود ماشین و موتور نیز همین نتیجه را دارد، اگر محل فراوری یا نگهداری قارچ کومبوچا در گاراژ یا محل اقامت افراد سیگاری یا محلی که دود تجمع می‌کند باشد، قارچ کومبوچا آسیب می‌بیند، اما چنانچه گاهی دودی از لوله بخاری نشت کرده و بیرون بیاید، صدمه چندانی به قارچ نمی‌زند. البته در این حالت نوشیدنی بوی دود می‌گیرد و حتی تا چند نوبت بعد نیز این بو باقی می‌ماند. همچنین در آشپزخانه که بخارات چربی در هوا می‌باشد قارچ را نگهداری نکنید. چونکه یک لایه چربی روی قارچ می‌گیرد و از رشد قارچ جلوگیری کرده و باعث کپک زدن و خراب شدن قارچ کومبوچا می‌گردد.

**۷- هوای کافی:** برای ادامه حیات قارچ و رشد و فعالیت لازم آن جهت تولید کومبوچا؛ باید هوای کافی به آن برسد. از این روست که ظرف فراوری کومبوچا اگر ظرفی دهان گشاد و کم عمق باشد، برای کشت قارچ کومبوچا مناسب‌تر از ظروف دهان تنگ و بلند می‌باشد، ظرف نگهداری را با درهای بدون منفذ ببندید، ولی با پارچه ای پنبه ای روی آن را بپوشانید و با کش محکم کنید. طوری که هوا به راحتی وارد ظرف گردد، و به قارچ برسد. چنانچه کومبوچا را در قفسه گرم نگهداری می‌کنید درب آن قفسه را کمی باز بگذارید تا هوا جریان داشته باشد. بدون وجود اکسیژن، در جریان تخمیر، قارچ فعالیت نمی‌خواهد داشت و شرایط نامساعد منجر به تشکیل کپک و فاسد شدن قارچ و محلول خواهد شد.



**۸- دمای لازم و مناسب فراوری کومبوچا:** درجه حرارت محیط کشت قارچ کومبوچا باید ۲۱ الی ۳۰ درجه سانتی‌گراد باشد. زیرا اگر هوای محیط سردتر از حد مذکور باشد رشد قارچ کومبوچا کم یا متوقف می‌گردد و برعکس اگر هوای محیط گرم‌تر از درجه مزبور باشد رشد قارچ کومبوچا سریع‌تر و معمولاً مخمر قارچ کومبوچا به‌صورت سرکه درمی‌آید که خیلی ترش می‌گردد و در نهایت نیز روی قارچ کپک می‌زند (کپک به‌صورت گرد نرم و معمولاً سفید یا سبز می‌شود). طبقه میانی (نه بالا نه پایین) کمدهای آشپزخانه جای مناسبی است.



**۹- دوری از نور:** در جریان تخمیر احتیاجی به نور نیست. بلکه نور می‌تواند موجب تأخیر در تخمیر شود. ثابت شده است که انواع قارچهای تک سلولی و ذرات موجود در کومبوچا، نسبت به نور خورشید و پرتو فرابنفش حساسند؛ بنا براین حتماً آن را در محل تاریک نگه دارید.

**۱۰- مکان و وضعیت ثابت:** ظرفهای فراوری کومبوچا در طول فرایند تخمیر باید در محلی ثابت و استواری بوده و در معرض حرکت یا لرزش نباشند، همچنین از به هم زدن آن در این مدت خودداری کنید.

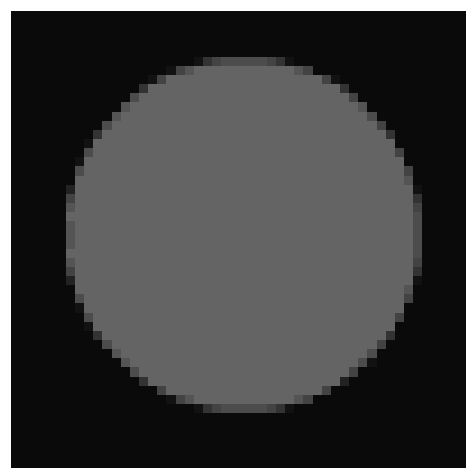
**۱۱- فضای آرام و مثبت:** همانطور که جزو شرایط تهیه کننده و مباشر فراوری بیان شد، محل تخمیر محیطی آرام و در فضایی مثبت و خالی از جنجال و درگیریهای و احساسات منفی باشد، حاکم بودن فضای منفی به فرایند تولید آسیب می‌رساند.

**۱۲- دور از چشم کودکان:** در روسیه و لهستان پرورش کومبوچا را دور از چشم

بچه‌ها انجام می‌دهند، و آنها اجازه ندارند درون خمره را ببینند، این نکته را برای حفاظت و اثربخشی کامل قارچ رعایت می‌کنند، این امر یک سنت دیرینه معمول آنهاست؛ هر چند راز واقعی آن مشخص نشده است، البته برخی نویسندگان آنرا به این جهت نسبت داده‌اند که: قارچ منظره چشم اندازی ندارد و ممکن است باعث دزدگی بچه‌ها بشود!!! این احتمال صحیح نبوده و اگر واقعیت داشت، که اختصاصی به بچه‌ها نداشت و برای بسیاری از بزرگها نیز همینطور است، و باید آنها نیز منع می‌شدند. بنابراین راز این امر فراتر از مراعات خوشایندی کودکان می‌باشد، و این نکته را از سری عوامل غیر مادی (همچون نقش حال تهیه کننده) می‌توان قلمداد نمود. و از این قبیل حساسیت تولید و تخمیر سرکه به حضور بسیاری از زنان است که در تجربه ثابت شده است سرکه خوبی بدست نمی‌آید، و دلیل این امر حساسیت فوق العاده قارچهای مخمر به احساسات منفی و یا آشفتگیهای ذهنی و نظر به لطافت روحی بانوان و تأثیر شدیدشان از محیط اطراف که منجر به همراه شدن بار منفی محیط اطراف و انفعال شدید ذهنی و روحیشان شده، لذا اکثر مخمرها به حضور زنانی که این مشکل را دارند واکنش نشان داده و در صورتی که تولید کننده جان فردی باشد، یا تخمیر ناموفق شده یا بسیار ضعیف نتیجه می‌دهد، نظیر این امر نیز در تولید کومبوچا دیده شده است، از این رو همانطور که در ابتدای این فصل بیان شد، شخص مباشر تولید باید از شرایط مناسب ذهنی و روحی برخوردار باشد، نتیجه اینکه بانوانی که فاقد شرایط مناسب بوده؛ به صرف عادت بر انجام کارهای خانه اقدام به تولید کومبوچا نمایند، مگر اینکه از نتیجه کار خود مطمئن باشند.



**۱۳- هنگام شناسایی:** در قواعد تنجیم و اصول هنگام شناسایی کاربردی؛ این امر مطرح است، که برای موفقیت بالا و محصول بهتر و بدون ضایعات و آسیب؛ در هر نوع کشت و پرورشی که محصولش بارز و بیرون نیست، باید در وقتی اقدام کنند که ماه در محاق است یعنی روز ۲۸ ماه قمری، این قاعده آنقدر مجرب است که امروزه جزو روشهای کشاورزی مدرن بیوارگانیک توصیه می‌شود، از آنجا که قارچ کومبوچا محصولش آشکار نبوده و در پوشیدگی رشد می‌کند لذا تابع همین قاعده است. لذا بهتر است شروع فرایند تولید را در این روز شروع کنند.



**۱۴- مدت زمان فراوری کومبوچا:** در صورتی که مراحل و مقدمات قبلی دقیقاً عملی شده باشد، و هوای محیط نگهداری نیز در درجه مذکور باشد، فرایند تخمیر و فراوری کومبوچا فقط هفت روز طول کشیده، و در صورت سردتر بودن دمای محیط ممکن است این مدت افزایش یافته و تا ۱۰ الی ۱۵ روز نیز وقت لازم داشته باشد.

## بنجم: روش تهیه و فراوری کومبوچا



بعد از فراهم شدن چهار نکته گذشته (تعیین مقدار کومبوچای مورد تهیه + شرایط لازم تهیه و فراوری کومبوچا + مواد لازم + ابزار مناسب) شما به آسانی و با صرف وقت کمی وقت (به اندازه جوشیدن آب و ولرم شدن آن و دم کشیدن چای) می توانید عملیات تولید فراوری کومبوچا را راه اندازی کنید، عملیات تولید با اقدامات زیر محقق می شود:



۱- آب (فاقد کلر و مواد شیمیایی) به مقدار لازم را در ظرف غیر آلومینیومی (و بهتر غیرفلزی) ریخته و آنرا بجوشانید. بعد از بجوش آمدن آب؛ اگر آب معدنی است؛ جوشیدن پنج دقیقه ادامه یابد، اگر از آب لوله کشی شهر استفاده می کنید، و قبلا آنرا ۱۰ دقیقه نجوشانده اید، آنوقت الان باید آنرا ۱۰ دقیقه دیگر نیز بجوشانید.

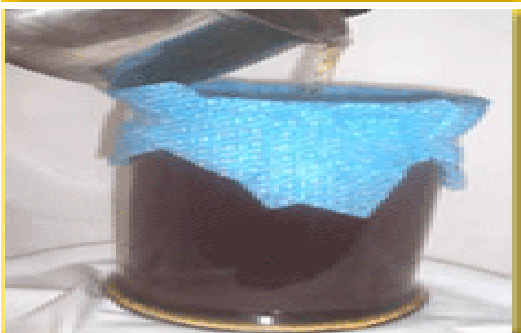


۲- بعد از جوشیدن آب به مقدار فوق؛ به اندازه یک قوری (غیرفلزی) از این آب برداشته و آنرا داخل قوری بریزید.

۳- الان در دو ظرف آب جوشیده داریم: یکی در ظرف بزرگ اصلی جوشانیدن آب، و دیگری در قوری.

۴- به آب جوش درون قوری؛ چای خشک (به اندازه لازم) را اضافه کرده (اگر چای کیسه ای است دقت کنید برچسب و منگنه آنرا برداشته باشید) آنگاه بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد.

۵- به آب جوشیده موجود در ظرف بزرگ اصلی که هنوز روی آتش در حال جوشیدن است؛ شکر (به اندازه لازم) را به آرامی اضافه نمائید، و با قاشق چوبی (یا غیر آلومینیومی) آنقدر همزده تا خوب شکر در آب حل شود. پس از اینکه آب و شکر مخلوط شد ظرف را از روی شعله بردارید و بگذارید سرد شود. دقت کنید مبدا برای سرد کردن مخلول؛ آب سرد به آن اضافه کنید.



۶- قوری جای دم کشیده را از کنار حرارت بردارید، و پارچه سفید تمیز (پنبه ای یا کتان) را به عنوان صافی روی دهانه ظرف بزرگ و اصلی (آب جوشیده + شکر) بهن کنید، و چای داخل قوری را روی آن ریخته تا (بدون هیچ گونه تفاله چای) با آب و شکر جوشیده در ظرف اصلی مخلوط شود، اگر از چای کیسه استفاده کرده اید، نیازی به استفاده از پارچه صافی نبوده و کافی است کیسه های چای در قوری بماند.

۷- حالا ظرف اصلی شما حاوی شربت چای (آب جوشیده و شکر و چای) است، باید بگذارید که حرارت این محلول کم بشود؛ آنقدر که به دمای محیط کاهش یابد (حدود ۲۰ درجه سانتیگراد)، از ولرم شدن مطمئن شوید، در صورت ارتباط قارچ با شربت چای گرم و داغ آسیب دیده و کپک می زند.



۸- ظرف یا ظروف سفالی یا شیشه ای که برای فراوری و تخمیر آماده کرده اید؛ را آورده، و به مقدار متناسب با حجم هر ظرف؛ در ته ظرف؛ یک یا چند قطعه قارچ کومبوچا را به آرامی بگذارید. از این مرحله به بعد که با قارچ تماس دارید، پرهیز از فلز فراموش نشود، همچنین از این به بعد دست شستن با آب لوله کشی شهر که حاوی کلر بوده، و دست زدن به قارچ؛ می تواند به تولید کومبوچا آسیب وارد نماید.

۹- الان از ظرف اصلی؛ شربت چای را روی قارچ (در هر ظرف) به آرامی بریزید، ولی ظرف را پر نکرده و به اندازه پنج سانت خالی بگذارید. البته اشکالی ندارد که ابتدا شربت چای را در ظرف ریخته و بعدا قارچ خود را به آرامی درون آن بگذارید، اگر به عمق رفت خودش بعد از ۲ تا ۳ روز به سطح خواهد آمد.



۱۰- دهانه ظرف را با یک پارچه کتان یا پنبه ای پوشانده و با یک کش آنرا محکم ببندید (از هیچ درپوش دیگری استفاده نکنید) تا هوا برای تنفس باکتری های قارچ بتواند وارد ظرف شود.

۱۱- ظرف حاوی شربت چای را در محل مناسب برای فراوری **کومبوچا** قرار دهید، شرایط محل مناسب فراوری قبلا بیان شد (آرام، مثبت، دمای ۲۱ تا ۳۰ درجه، هوای کافی و پاک، دور از پرتو مستقیم خورشید).

۱۲- مدت ماندن ظرف حاوی شربت چای و **کومبوچا** حداقل ۷ روز و گاهی تا ۹ و ۱۰ یا دو هفته نیز طول می کشد، بستگی به تناسب دمای محیط و مقدار قارچ دارد.

۱۳- در طول این مدت درب ظرف را باز نکنید، اگر کنجکاو هستید که سیر تحول و تغییر شربت چای به **کومبوچا** و نیز تکثیر و تولید قارچ جدید را ببینید به تصاویر زیر نگاه کنید و تمام مراحل را مشاهده کنید:



**DAYS 1 TO 3**

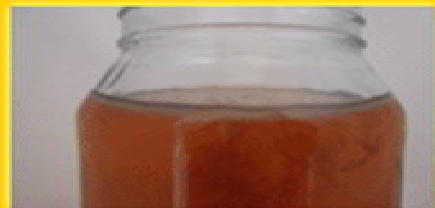


**DAYS 4 TO 6**



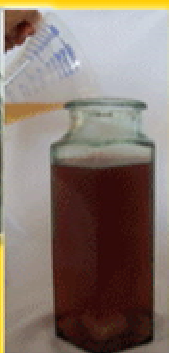
**DAYS 6 TO 8**

The culture keeps getting thicker on top of the liquid



**DAYS 8 and on**

The culture keeps getting thicker on top of the liquid



Repeat the process  
Make another brew - cool - add culture and mother brew- cover and leave



**۱۴-** بعد از گذشت هفت روز تمام؛ به سراغ ظرف فراوري **کومبوچا** رفته و با يك قاشق چوبي، کمی از مایع داخل آنرا برداشته و مي چشيد، اگر طعم ترش و شیرين داشت عمليات فراوري تمام شده است، و اگر همچگونه ترشي (حتی کمی) در طعم آن نیافتید؛ درب ظرف را بسته و دو سه روز دیگر مراجعه نموده، همین آزمایش طعم را تکرار نموده؛ اگر باز هم آماده نبود، درب ظرف را بسته و دو سه روز دیگر هم صبر نموده، همین آزمایش طعم را تکرار کرده؛ اگر باز هم هیچ ترشي پیدا نکرده بود، تا پایان هفته دوم صبر مي کنید، آنگاه نوشيدني **کومبوچا** را برداشت مي کنید. معمولاً در ۷ تا ۱۰ روز به نتیجه مي رسد.



**۱۵-** مواظب باشید الان که با قارچ سر و کار دارید؛ نباید تماس با فلزي اتفاق بیافند، انگشتر یا قاشق یا هیچ وسیله فلزي بکار نبريد، ابتدا قارچ را به آرامي بیرون آورده، در کاسه یا بشقابي چيني (غير فلزي) قرار دهید.



**۱۶-** قارچ اصلي در این دوره (فراوري **کومبوچا**) يك قارچ جديد توليد کرده است، ابتدا این دو قارچ را به آرامي از یکدیگر جدا ساخته قارچ خود به آساني جدا مي شود (هنگام برداشتن قارچ وسیله فلزي همراهتان نباشد) از این قارچ مي توانيد براي تکثير دوباره استفاده کنید. و آنها را براي توليد بعدي ذخيره کنید، آنها را در ظرف مناسبی برای نگهداري قرار مي دهید، این بار درب این ظرف را (بدون استفاده از پارچه و با درب اصلي پلاستيکي) محکم مي بنديد تا هوا واردش نشود، و آنرا در يخچال مي گذاريد.

**۱۷-** برای برداشت **کومبوچا**؛ ابتدا بطريهای نگهداري را آماده کرده، بهتر است این شیشه ها تيره رنگ باشد، همچنین ظرفي برای نگهداري قارچ و نيز يك عدد قيف آماده نماييد.

**۱۸-** نوشيدني **کومبوچا** را با استفاده از قيف در بطريهای نگهداري (ترجیحا تيره) ريخته درب آنرا محکم مي نماييد، و این شیشه ها را در يخچال یا جاي تاريک و خنک نگه مي داريد تا به تدريج مصرف نماييد.



## نگهداری قارچ کومبوچا

**دوره حیات قارچ:** چنانچه نکات لازم را در مورد قارچ رعایت کنید، چند ماهی زنده می ماند. از یک سو روی سطح فوقانی قارچ لایه های جدیدی تشکیل می شوند و از طرف دیگر لایه های سطح زیرین قارچ می میرند. در روش پرورش هفتگی که شما انجام می دهید هر قارچ را می توانید ۵ تا ۶ بار بیندازید. چنانچه بخوبی از قارچ مراقبت کنید، می توان آن را از نسلی به نسل دیگر منتقل کرد، چنانچه که طی هزاران سال این کار انجام گرفته است.

چند بار می شود از یک قارچ استفاده کرد؟ حدود ۵ تا ۶ نوبت؛ زیرا بیش از این تعداد دفعات نمی تواند بدرستی عمل کند. همیشه یک قارچ بچه سالم در یخچال داشته باشید تا در موقع لزوم از آن استفاده کنید. بهترین نوع قارچ **کومبوچا** روشن، شفاف، تمیز و یک دست می باشد. بهترین نوع قارچ **کومبوچا** قارچ زیرین می باشد که از همه جوان تر است. بعد از ۵ تا ۶ نوبت کاربرد در فراوری؛ هر چند دیگر به عنوان محور در تولید **کومبوچا** بکاربرده نمی شود، ولی می توان در کنار قارچ تازه دیگر آنرا بکار برد، اضافه بر این خود این قارچ (در صورت سالم بودن و کپک نزدن) کاربرد درمانی نیز دارد، در صورت نیاز به رفع یبوست فوری مقداری از آنرا با مخلوط کن همراه با نوشیدنی **کومبوچا** آمیخته و بخورید، فوراً روده ها را نرم و باز می کند، همچنین برای سوختگی و ترمیم و تقویت پوست به صورت بماد استفاده می شود.

**آیا می توان خود قارچ را خورد؟** این پرسش، بارها و بارها مطرح شده است. قارچ چیزی لزج و به سفتی



چرم است! چندان اشتها آور به نظر نمی رسد. ولی خوردن آن هیچ ضرری ندارد. تنها در یک مورد پروفیسور لیندنر، محقق آلمانی در مورد خوردن قارچ می گوید که چون توده لزج به آسانی از دیواره روده بزرگ عبور می کند در درمان یبوست مؤثر است. خود قارچ دارای همان خواص شربت است و البته به صورت غلیظتر می توان عصاره قارچ را گرفت و در فروشگاههایی که مواد غذایی بهداشتی می فروشند به معرض فروش گذاشت.

**نگهداری قارچ کومبوچا** چنانچه از قارچتان مواظبت کنید شادمانی ناشی از برخورداری از زندگی سالمی نصیبتان خواهد شد. خود قارچ محصول زنده بسیار پایداری است.

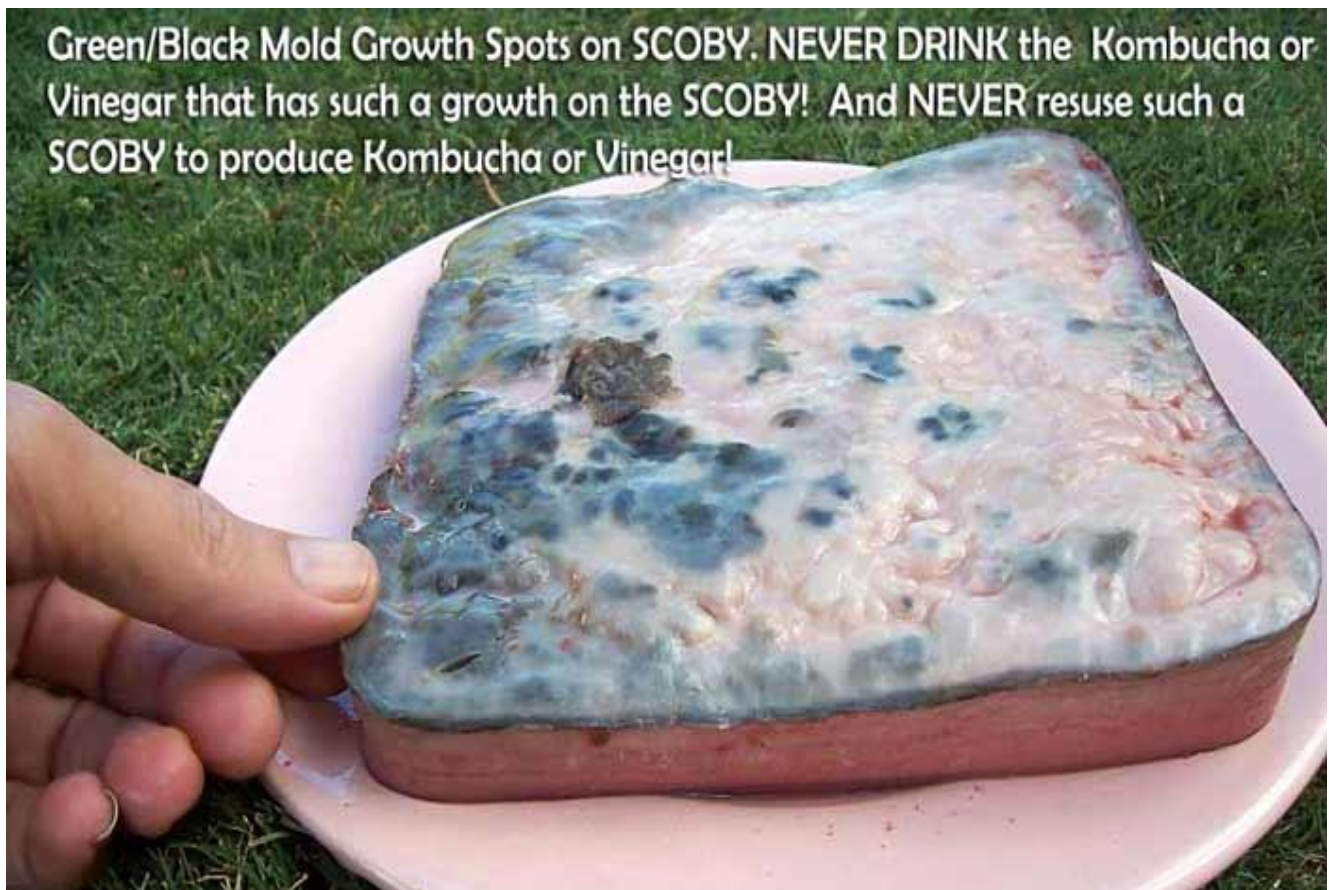
**چنانچه برای مدتی به سفر برویم چه اتفاقی می افتد؟** اگر تعداد زیادی قارچ دارید یا می خواهید به سفر بروید می توانید قارچ را در مقدار کافی از مایع خودش قرار دهید و در ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید. در این حالت، قارچ در حالتی شبیه به خواب زمستانی جانوران بسر خواهد برد. ظرفی که قارچ را در آن نگه می دارید باید تا نیمه پر باشد تا امکان تنفس برای قارچ وجود داشته باشد. در چنین شرایطی می توانید تا سه ماه قارچ سالمی داشته باشید. قارچ **کومبوچا**، چنانچه در مایع **کومبوچا** و در ظرف در بسته در یخچال باشد به مدت ۳ تا ۶ ماه در حال استراحت بسر خواهد برد. لازم است فضای خالی بین قارچ و در ظرف وجود داشته باشد.

**منجمد کردن قارچ** امکان منجمد کردن قارچ قابل بحث است. بعضی ها معتقدند منجمد کردن قارچ بلامانع است ولی عده ای دیگر از جمله دکتر مینر عقیده دارند که بلورهای یخ به ساختمان قارچ آسیب می رساند. می توان با قارچهای مختلف انواع آزمایشها را انجام داد.

**خشك كردن قارچ** خشك كردن قارچ راه ديگري براي نگهداري آن است؛ به خصوص هنگامي كه بخواهيم آن را براي كسي بفرستيم. قارچ خشك شده بسيار سيك است و با هزينه كم مي توان آن را با پست هوايي به نقاط ديگر فرستاد. علاوه بر اين، نياز به ظرف مخصوصي هم نيست. در عين حال قارچهاي خشك شده چنانچه بيش از حد خشك شوند و يا حرارت ببينند، ديگر تخمير نخواهند شد. بهترين دما براي خشك كردن قارچ ۲۲ درجه سانتیگراد است. حرارت بيشتر موجب مرگ قارچ مي شود. نور مستقيم آفتاب و اجاقهاي مايكروويي نيز قارچ را از بين مي برند. دستگاههايي كه براي خشك كردن ميوه ها بكار مي روند، بهترين وسيله است.



**كپك زدن قارچ:** وقتي قارچ كپك مي زند، اصلاح آن دشوارتر است. دماي خيلي كم و يا محيط آلوده مي تواند شرايط كپك زدگي را فراهم آورد. در چنين حالي، شربت را دور بريزيد و قارچ را به طريقي كه قبلاً ذكر شد بشوييد. ۱۰ درصد شربت را از ظرف ديگري كه قبلاً تهيه کرده ايد استفاده كنيد. چنانچه همين يك ظرف شربت را داشتيد مي توانيد از سرکه (سرکه كومبوچا بهتر است) استفاده كنيد، بعد از چند روز شربت بايد بويي شبیه به بوي ميوه و سرکه داشته باشد. اين بو علامت خوبي است و بر صحت جريان تخمير دلالت مي كند. نبايد بوي كپك زدگي به مشام برسد. البته بهترين راه اين است كه قارچ را هم دور بيندازيد (براي احترام به قارچ آنرا هميشه زير خاك دفن كنيد) و از يك قارچ سالم بهره بگيريد و نكات لازم را بدقت رعايت كنيد. **توجه:** قارچ مرده و نا سالم نمي تواند بدرستي عمل كند و شربت حاصل از آن سالم نخواهد بود. اگر قارچ كپك زده باشد و يا چاي كپك بزند آن را بايد دور بريزيد





## باسخ به سؤالات درباره تولید و نگهداری کومبوچا

**آیا در وقت تولید کومبوچا طرف صاف قارچ باید رو به بالا باشد؟ آیا فرق می کند که کدام طرف رو به بالا باشد؟** در هر دو حالت قارچ جدید بر روی قارچ قبلی تشکیل می شود. در هر حال پرده های نازک و لزجی در سط زیرین قارچ پدید می آید. بهتر است طرف صاف قارچ رو به بالا باشد.

**از کجا بفهمیم که قارچ درست عمل می کند؟** اگر قارچ شما به ته ظرف فرو رفت تعجب نکنید. ممکن است حتی چند روز به همان حالت باقی بماند. قارچ ممکن است قبل از اینکه به دست شما برسد، مدتی در یخچال بوده است و در حال نیمه خواب زمستانی به سر برد. دی اکسید کربنی که در شرایط گرم و فعالیت مجدد قارچ تولید می شود، آن را به موقع به سطح مایع خواهد آورد. حتی اگر قارچ در ته ظرف باقی بماند، باز قارچ بچه ای به اندازه سطح ظرف و با رنگ مایل به قهوه ای در صورت استفاده از چای سیاه، و مایل به سفید در صورت استفاده از چای سبز، تشکیل خواهد شد.

**وقتی قارچ قادر به ازدیاد نیست چه باید کرد؟** ممکن است این اتفاق برای هر کس بیفتد. قارچ خسته می شود و قدرت خود را از دست می دهد و عمل تخمیر به کندي صورت می گیرد، در این حالت قارچ قادر به تکثیر نیست. در چنین وضعیتی شربت حاصل نیز بی مزه است. برای تقویت قارچ می توانید از چای سبز بهره گیرید و یا یک لیوان شربتی که از قارچ شاداب بدست آمده است در ظرفتان بریزید.

**افزودن گیاهان دیگر:** برخی از تولیدکنندگان کومبوچا؛ گیاهانی چون گزنه، قاصدک، بومادران و اقطی را تازه به تازه از باغچه شان جیده و دو تا سه روز قبل از پایان دوره تخمیر به شربت اضافه می کنند. برخی شیشه ها را تا دو ماه و نیم در حرارت معمولی زیر زمین خانه نگهداری می کنند. و در آن طعم کومبوچا بهتر شده و ترش نشده، است.

**تهیه کومبوچا با قارچ خشک:** برای تهیه کومبوچا با قارچ خشک، بهتر است برای شروع مقدار چای و شکر را دو برابر کنید و آن را در مقدار کمتری آب (نیم لیتر) بریزید. یک قاشق سرکه و یا شربت کومبوچا که از قبل در اختیار دارید به آن اضافه کنید. طی هفته اول دمای محیط را بین ۲۳ تا ۲۸ درجه سانتیگراد ثابت نگه دارید. این کشت را به مدت دو هفته ادامه دهید، تا کاملاً ترش شود. برای کشت بعدی از قارچ بچه استفاده کنید و کار را طبق معمول ادامه دهید.

**اندازه های لازم برای کار با قارچ خشک:** نیم لیتر آب ۶ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم) شکر ۱ قاشق چایخوری چای و یا یک عدد چای کیسه ای (سبز یا سیاه) ۲۰۰ سی سی شربت کومبوچا و یا یک قاشق غذاخوری سرکه سیب یا سرکه سفید یک قارچ خشک شده کومبوچا.

**اگر کومبوچا ترش شد چه می شود؟** این امر نشان می دهد که بیش از زمان لازم نگهداری شده است. در این حالت قابل خوردن است و ضرری ندارد و می توانید برای مطبوع کردن طعمش مقداری آب و یا آب میوه به آن بیفزایید. دفعه بعد زودتر به سراغ آن بروید. بهترین موقع وقتی است که نه ترش باشد و نه شیرین.



**سرکه کومبوچا** بسیار اتفاق افتاده است که پرورش دهندگان کومبوچا وجود یکی از ظروف را فراموش کرده و تا چند هفته آن را باز نکرده اند. در چنین حالتی کومبوچا تبدیل به سرکه می شود و مانند هر سرکه دیگری قابل استفاده است. می توان آن را برای شستن فارچه های که سطحش کپک زده و یا تقویت شربتی که کاملاً تخمیر نشده است، بکار برد.

**بعد از تخمیر چگونه باید کومبوچا را نگهداری کرد؟** کومبوچا شربت زنده و انرژی زا پی است که موجب سلامتی می شود. تخمیر آن با سرعت بیشتری در دمای بالا صورت می گیرد و وقتی در شیشه ریخته و در یخچال نگهداری می شود، روند تخمیر به کندي ادامه می یابد. چنانچه جای کافی در یخچال ندارید شربت را در جای تاریک و خنک نگهداری کنید. در این حالت ممکن است ترش شود ولی هنوز سالم است. شربت ترش برای کسانی که دارای رژیم لاغری اند؛ بهتر است. در مورد شیشه هایی که برای مدت طولانی نگهداری شده اند، احتیاط بیشتری لازم است، زیرا ممکن است در اثر متصاعد شدن برخی گازها شیشه بترکد. برای همین در نگهداری طولانی بوسیله بطری شیشه ای؛ از دربهای چوب پنبه ای استفاده می شود.

**افزایش ماندگاری کومبوچا:** آقای پرکو (یکی از تولیدکنندگان حرفه ای کومبوچا) با بهره گیری از انواع میوه ها و گیاهان طبی (که عصاره برگ انبه هندی یکی از آنهاست) توانسته است کومبوچا را مدت طولانی تری نگهداری کند. ناگفته نماند که مصرف نگهدارنده های مصنوعی باعث ترش شدن این نوشیدنی می شود.

# فراخوان مجله حیات اعلی برای ثبت تجربه درمان با سرکه و سکنجبین چای کومبوچا

**؟** همانطور که در آغاز اشاره گردید؛ نوشتن و نشر این رساله (اکسیر سلامتی) به دنبال تجربه عملی موفق نویسنده در درمان با کومبوچا بود، در همان ابتدای انتشار این مطالب؛ از مشترکین مرسولات الکترونیکی حیات اعلی خواستیم که اگر تجربه ای از قبل یا بعد از این (درباره کومبوچا) داشتید، برای ما بفرستید، بعد از مدتی ایمیلها و تماسهای فراوانی مبنی بر اظهار رضایت از نتایج خوب و موفق درمان با این اکسیر سلامتی به ما رسید، که در اینجا برخی از گزارشات که حاوی تفصیلات بیماری و سابقه درمان طبق روش رایج و سپس تجربه با کومبوچا بود را جدا نموده و خلاصه آنرا درج می نمایم:

**✓** سلام علیکم با تشکر از زحمات شما و دیگر عزیزان که در تهیه و نشر مطالب زحمت می کشند، مرسوله شماره ۷۲۲ کامبوچا دریافت شد در مورد کامبوچا دو مطلب از بستگان که در خارج از کشور زندگی می کنند شنیدم که در زیر می آورم:

**الف: بیماری شدید:** یک شرکت بزرگ در انگلیس تولید کامبوچا می کند مدیر این شرکت گفته بود که یکی از بستگان من بیماری شدیدی داشت در اثر استفاده از نوشیدنی کامبوچا درمان شد لذا این انگیزه در من بوجود آمد که این شرکت را تاسیس نمایم.

**ب: سرطان غدد لنفاوی:** بستگان می گفتند یکی از دوستان در اینجا (که ایرانی بود) وقتی که برایش کامبوچا را معرفی کردیم، با تعجب پرسید آیا این همان قارچی است که در چایی رشد می کند، گفتیم بله، گفت من مادرم ۱۵ سال پیش در ایران سرطان غدد لنفاوی داشت پزشکان همگی او را جواب کردند، پزشکی در تهران به ما گفت که شربت به نام کامبوچا اگر تهیه نماید و به او بدهید امکان خوب شدنش هست با زحمت فراوان این شربت را تهیه کردیم و ایشان مصرف کردند از آن تاریخ تا الآن که حدود پانزده سال می گذرد حتی یک قرص هم مادرم مصرف نکرده است و سلامتی را کاملاً به دست آورده است، خدا را شاکریم که تحت عنایات حضرات مقدسه معصومین (سلام الله علیهم) توانستیم به این نعمت الهی و بقیه معارف دستیابیم، خداوند به شما جزای خیر عطا فرماید، والحمدلله رب العالمین، التماس دعا.

**✓** بسم الله الرحمن الرحيم سلام علیکم و رحمت الله، با توجه به مرسولات مربوط به کامبوچا مدت دو ماه است که مشغول تهیه آن شربت گوارا و مفید هستم و هر کدام از اعضای خانواده روزانه یک لیوان از آن شربت را به صورت نوشابه بعد از غذا و قبل از خواب (نصف لیوان بعد از نهار و نصف لیوان قبل از خواب) استفاده می کنیم و نتایج خوب و قابل توجه داشته که (برخی را) به عرض میرسانم. شربت را با مواد و طعم های مختلف امتحان کردم مثلاً برای افرادی که طبع گرم دارند با زرشک تهیه کرده، و برای کسانی که طبع سرد دارند با زنجبیل تهیه کرده، و شربت با طعم های پرتغال و عسل در مرحله آزمایش است. نتایج قابل توجه:

**الف: فشار خون بالا:** مادر خانم اینجانب (۶۶ ساله) سالهاست از فشار خون بالا رنج می برد و حدود ۳۵ سال است که از داروهای پایین آورنده فشار خون استفاده می کند. به مدت یک هفته به صورت امتحانی از شربت کامبوچا با زرشک مصرف کرد و بعد از مراجعه به پزشک متوجه شدند که فشار خونش به طور قابل توجهی پایین آمده و در حد معمول (NORMAL) بود و احساس سبکی و راحتی می کند به آن دلایل تصمیم بر استفاده طولانی مدت گرفتند.

**ب: دندان قروچه در خواب:** پسر ۲۲ ساله (مدتی بود که شبها در خواب دندان قروچه می رفت به دکتر نیز مراجعه کردیم ولی نتیجه ای نداشت. حدوداً بعد از دو ماه که از خوردن شربت می گذرد متوجه شدم شبها دندان قروچه نمیرود و به راحتی می خوابد. مراحل بعدی کار را خدمتان اطلاع خواهم داد. منتظر توصیه ها و راهنماییهای شما هستیم

**✓** **ضربیدگی و کوفتگی شدید عضلات و استخوان:** تقریباً ۱۰ روز قبل از عید نوروز در هنگام پایین آمدن از پله های منزل با لیز خوردن کفش به سختی با پله ها از ناحیه پشت برخورد کردم که با درد شدید و ضعف ناگهانی همراه بود که این درد را همراه داشتم و چندی بعد از آن تقریباً یک هفته بعد با موتورسیکلت با ماشین برخورد کردم که منجر به زمین خوردن و ناراحتی در ناحیه پهلوها و کف دست چپ هنگام برخورد با زمین شدم و در طی مدت هفت روز اصلاً کاری برای درمان و رفع دردهای حاصله از این اتفاقات نمودم در حالیکه با نشستن و برخاستن مشکل داشتم و در گذاشتن دست به زمین در حال نماز هم مشکل پیدا کرده بودم بعد از هفت روز تحمل درد با مراجعه به یکی از دوستان که شربت کامبوچا را تهیه می نمود و مرسولاتی که در مورد این قارچ معجزه گر شنیده و خوانده بودم با استفاده ای ۲۴ ساعته و مداوم از این اکسیر جوانی دقیقاً فردای همان روز متوجه شدم که دردی در پشت و پهلوها نداشته و کف دست چپ هم به طرز معجزه آسایی بهبودی نسبی یافته است میزان مصرف: (مانند آب و به عنوان یک نوشیدنی، ۳ بطری ۱،۵ لیتری، یک دوره) کاملاً راضیم و ان شاء الله از مروجان این موهبت الهی خواهم بود، و من الله التوفیق، از شما و همه همکاران کمال تشکر و قدردانی را دارم خداوند پیوسته شما و دوستان و همراهانتان را در امن و امان و عافیت و رضایت قرار داده و با اولیای گرامیش همواره همنشین و محشور دارد و الحمد لله رب العالمین.

**✓** نشانه های بالینی بیماری: **تب شدید و بالا** (۳۹/۵ الی ۴۰) به مدت یک هفته منجر به بستری شدن، شروع بیماری: اوایل بهمن ماه و شدید شدن در اواخر بهمن، با مصرف کومبوچا تب بهبود یافت به طوری که پزشکان هم تعجب کرده بودند، والحمدلله رب العالمین.

**فراخوان مجله حیات اعلی:** از کسانی که علاقمند به مشارکت در ثبت تحقیقاتی شواهد درمانی کومبوچا هستند؛ استقبال می نمایم، در این رابطه باید جزئیات **معرفه شخصی** (جنس - سن - مزاج - وزن - قد) و نیز تفصیلات **تجربه درمانی** (نام مورد بهداشتی یا درمانی - سابقه ابتلا و نحوه درمان و طول درمان - تاریخ ابتلا - تاریخ شروع درمان - مدت درمان - نحوه و مقدار مصرف) خویش را نوشته و برای **مجله حیات اعلی** ارسال نمایند. قبلاً از همکاری شما متشکریم.

تہیہ و تدوین: پروفیسر مسکدہ علوم طب جامع بنیاد حیات اعلیٰ

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی

دار المعارف الإلهیة

۱۴۳۰

<http://hayaate-aelaa.own0.com>

[Hayaat.Aelaa@laposte.net](mailto:Hayaat.Aelaa@laposte.net)

والحمد لله رب العالمین