



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرٌ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

کومبوچا (بخش اول)

نگاهی گذرا به کومبوچا

کومبوچا نوشیدنی با طعم خوش آیندی است که به طور آشکاری بر روی سلامتی تاثیرگذاري مثبت دارد، و مکمل غذايي است که مي توان آن را در خانه تهیه نمود.

کومبوچا یک منبع غذايي و شفابخش باستانی با منشأ شرقي است که از چین به کره و سپس ژاپن و روسیه رسیده و در بي اقبال رو به رشد غربيها (اروپائيه و آمريکائيه) به روشهاي درمانی شرقی، **کومبوچا** از طریق روسیه به اروپاي غربي راه یافته حیطه کاربرد این فراورده جهانی شده است.

کومبوچا نوشیدنی گوارا و شفابخشي به شمار مي آید که رژیم غذايي را متوازن مي کند. این معجون در طی مسیر خود تا دنيای غرب اعجازهايي را از خود نشان داد. در پی درمان بيماريهاي جديد نامهايي چون «قارچ جادويي»، «قارچ معجزه گر» و «اکسیر طول عمر» به آن داده شد.

يکي از مواردی که درباره **کومبوچا** مطرح مي شود، تقويت سيستم ايمني براي کمک به درمان بيماريهاست. همچنين از طریق پاکسازي خون و کبد و تقويت کليه ها، سموم بدن ما را از بين مي برد. علاوه بر آن، نقش عمده اي در فعال کردن روده ها و کل دستگاه گوارش دارد.

در جوامع امروزي که غذاهاي استرليزه و هموزنيزه و نگهداري شده فراوان شده است، خوراکی حاوي موجودات ذره بيني فعال، چون **کومبوچا**، که به گوارش غذا کمک مي کند، مي تواند کار فوق العاده اي انجام دهد. اکثر پزشکان و حکيمان (طب کهن) نوشيدن **کومبوچا** را براي درمان تمام بيماريها توصيه مي کنند.

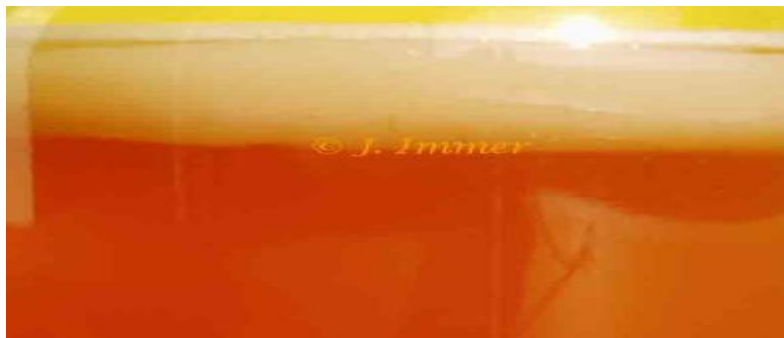
تندرستي يعني ايجاد تعادل در جسم و روح و عواطف انسان. وقتی يك بيماري معالجه مي شود، براي اين است که علت آن کشف شده و آثارش، يکي يکي از بين برده مي شود. شربتي مانند **کومبوچا** در صورتي مي تواند مفيد واقع شود که ما بين رژيم غذايي و نحوه زندگي و رفتار شما تعادل برقرار باشد.

این که **کومبوچا** روز به روز هواداران بيشتري پيدا کرده و به عنوان ممد حیات شناخته شده است، آدمي را به هيچان مي آورد. این موجود زنده عجيب، شربت حياتبخش و گوارايي توليد مي کند که در خانه و توسط تمام افراد خانواده به آساني قابل تهیه است.

کومبوچا هديه اي از آفریدگار است که از دوستي به دوست ديگر منتقل مي شود. شما مراقب **کومبوچا** باشيد، **کومبوچا** هم مراقب شما خواهد بود!



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 خارق‌العاده، قارچ جادویی، قارچ قهرمان، قارچ طول عمر و ژله نقرس 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. 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 الکس 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.

کومبوچا در زبان‌های مختلف به شکل‌های مختلفی نوشته می‌شود؛ برخی از آنها را اینجا ذکر می‌کنیم:
紅茶キノコ Kombucha Kombutsa Чайный гриб 紅茶菌 کامبوچا کامبوچا الکومبوشا

رفع اشتباه درباره کومبوچا و چای کومبو



منشأ شهرت این نوشیدنی به نام **کومبوچا**: در سال ۴۱۴ میلادی، حکیمی کره‌ای به نام کومبو آن را برای درمان بیماری امپراطور ژاپن تجویز کرد. و در آنجا به نام این حکیم شناخته شد.

البته با همه این توضیحات **کومبوچا** با **چای کومبو** فرق می‌کند، کاربرد کلمه کومبو در ژاپن گاهی باعث اشتباه می‌شود. گزارش‌هایی که درباره **کومبوچا** (=چای کومبو) از ژاپن می‌رسد، احتمالاً مربوط به چای گیاه دریایی کومبو (کتانجک از خانواده لامیناریا) است. کومبو در آب شور کشت داده می‌شود و برای رشدش احتیاج به نور دارد و هیچ تشابهی با **قارچ کومبوچا** ندارد. ریشه این اسم می‌تواند ژاپنی باشد که «کومبو» به معنی خزه قهوه‌ای، چای و «چا» به معنی چای است.

نامی که در تایوان معروف است: «کن پوچا» به معنی «چایی‌ای که از اقیانوس گرفته می‌شود» باید به این محصول متفاوت با **کومبوچا** باشد.

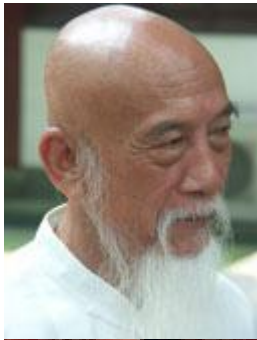
کومبوچا چیست؟

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 گل‌سنگ توصیف کرده‌اند، قارچ اولیه هرچه بوده؛ ولی بعدها به صورت یک قارچ پرورش یافته در اجتماعي از چند مخمر و باکتری درآمده است.



در این همزیستی با باکتریها و مخمرهاست که به «قارچ کامبوچا یا **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 فوق‌العاده 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.

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 **سرزمین چین** به ثبت رسیده 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 شربت‌نی 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 ۴۱۴ 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.



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 داشتم. 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-پو**، نویسنده چینی نام توو و یا **چوان** را برای نوشیدنی ای که از برگهای این گیاه تهیه می شد بکار برد. امروزه آن را چای 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 کوموئی 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 تاثیر 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 سرحالی 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 پوچا**» نامیدند. بسیار متعجب شدم: «چایی ای که از اقیانوس گرفته می شود»



رواج و گسترش جهانی کومبوچا

تجربه مردم 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** دریافت کرد 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 خونس ۲۱۰/۲۱۰ 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 و روسیه به اروپا راه یافت. طی جنگ جهانی اول به علت کمبود شکر، چای قارچ 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 هزار تومان) به فروش می رسد، اما خود قارچ **کومبوچا** که در داروخانه ها عرضه می شود بین ۳۰ تا ۵۰ یورو (۴ تا ۶ هزار تومان) خریداری می شود، و این نیز خود نشانه دیگری از ارزش و جایگاه **کومبوچا** در میان ایشان است.

رواج در ایران: این قارچ از روسیه به کشور ما نیز راه پیدا کرده و چند سالی است که بسیاری از نقاط ایران از آن استفاده می کنند.

برخی عناوین بخشهای آینده

- تحقیقات جهانی بر روی کومبوچا
- اجزای تشکیل دهنده کومبوچا
- آثار تجربه شده کومبوچا
- نحوه و مقدار مصرف کومبوچا
- ناسازگاری یا عوارض جانبی مصرف کومبوچا
- روش تهیه و ساخت کومبوچا
- شرایط نگهداری کومبوچا
- انواع فراورده های کومبوچا

.....

والحمد لله رب العالمین