



بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبد الآبدين

کومبوچا (بخش پنجم)

نحوه مصرف نوشیدنی کومبوچا



پاستور ویدینجر بیش از پنجاه سال **کومبوچا** نوشید و حتی شربت‌هایی از کشورهایی 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 دهم. **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.

حال چگونه می توان راه درست نوشیدن کومبوچا را آموخت؟

هر کس 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 مشابیهتهای 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

چه مقدار شربت می توان نوشید؟

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 زیادہ 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.



کومبوچا (مانند روزه داری) 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. مقدار مصرف آن معمولاً یک فنجان در روز است. ولی برای شروع، سه بار در روز و هر بار دو قاشق غذاخوری از آن کافی است. در این صورت، علتی برای بروز ناسازگاری پیش نخواهد آمد.

تاکید می‌گردد کسانی که شربت **کومبوچا** مصرف می‌کنند باید مایعات دیگر بخصوص آب زیاد بنوشند. دلیل آن این است که کامبوچا سم بدن را جدا می‌کند اما دفع نمی‌کند و برای این کار احتیاج به آب فراوان دارد تا بتواند آن را به خارج از بدن بفرستد.

آثار نیکویی **کومبوچا** معمولاً در ضعیف‌ترین قسمت بدن بروز می‌کند و اعضای بدن را یکی یکی در بر می‌گیرد.

اگر قارچ کهک زده باشد و یا چای کهک بزند آن را باید دور بریزید.

مدت نوشیدنی کومبوچا

آثار دراز مدت کومبوچا:

در بخش‌های گذشته دریافتیم که آثار شگفت‌انگیز **کومبوچا** در میان مردمی بوده که ارتباط دیرینه و کهن در مصرف آن داشته‌اند، 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 می‌کند 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.

تا چه مدت می‌توان کومبوچا نوشید؟

پاستور ویدنجر بخاطر می‌آورد که یک بار چنین نامه‌ای دریافت کرده بود: «از طریق دوستی یک قارچ **کومبوچا** بدست آوردم و پرورش آن را شروع کردم. این شربت را باید پیوسته مصرف کنم یا اینکه با فواصل نوشیدن آن را قطع کنم؟ وقتی نوشیدن آن را متوقف کردم، چگونه قارچ را زنده نگه دارم؟» جواب او چنین بود: «مدت زمان هر درمانی به انگیزه فرد بستگی دارد:

اگر منظور سالم‌زدگی کردن است، من توصیه می‌کنم به مدت سه هفته روزانه یک هشتم لیتر قبل از غذا بنوشید، بهتر است. مثلاً از چهاردهم ماه که قرص ماه کامل است، شروع کنید و تا یک هفته قبل از ظهور قرص ماه بعدی ادامه دهید.

اگر می‌خواهید ناراحتی خاصی مانند مشکلات دفع، ضعف کبد، رماتیسم، نقرس و یا کیفیت خون را معالجه کنید، توصیه می‌کنم روزانه سه هشتم لیتر **کومبوچا** طی ۳ تا ۶ ماه بنوشید. بعد به مدت یک ماه قطع، و مجدداً شروع کنید.

استفاده مداوم از آن توصیه نمی‌شود زیرا بدن نیاز به استراحت ما بین دو دوره درمان دارد تا به طور صحیح از کمکی که به آن می‌شود استفاده کند. وقتی بین دو دوره درمان استراحت می‌کنید، هنگام شروع دوره جدید آثار بهتری را احساس خواهید کرد.» این امر را فرضیه عدم تسلسل می‌خوانند که امروزه توسط عده‌ای از متخصصین **کومبوچا** توصیه می‌شود تا بدن بتواند به حالت تعادل تثبیت شده‌ای برسد.

عوارض جانبی مصرف کومبوچا

آیا کومبوچا عوارض جانبی نامطلوب دارد؟

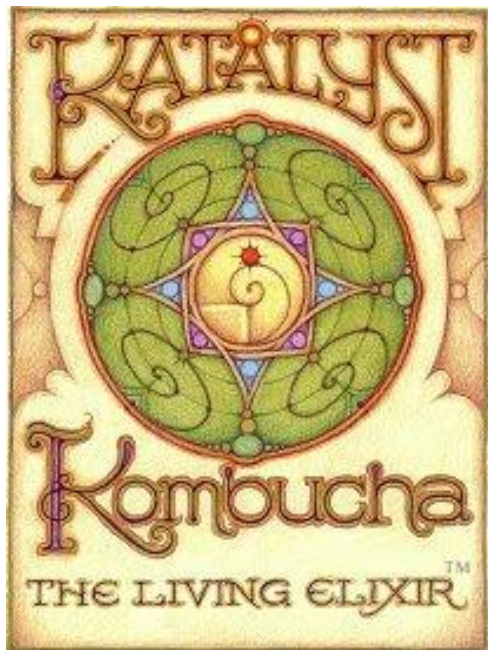
۱- **کومبوچایی** که با چای سیاه یا سبز تهیه می‌شود، نسبت به خود چای از تأثیر بیشتری برخوردار است. بنابراین تعجب آور نیست که بچه‌ای که یک استکان **کومبوچا** می‌نوشد دچار بی‌خوابی شود.

۲- در بکار بردن انواع گیاهان برای تهیه **کومبوچا** باید نهایت دقت را بکار برد تا مقدار معینی از هر گیاه استفاده شود.

۳- 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 چای‌خوری سه بار در روز بسیار مناسب است. بعد می‌توانید مقدار آن را تدریجاً افزایش دهید.

۴- احتمال بروز برخی عوارض جانبی از قبیل سر درد، دل درد، تهوع، رخوت، خواب‌آلودگی، اسهال، یبوست، زدن جوش یا کهیر و نفخ، نزد بعضی افراد (ولو به ندرت) محتمل است. به هر حال، اینها واکنش‌های موقتی‌اند و در افراد سالم بین یک روز یا یک هفته از بین می‌روند. برای مقابله با این ناراحتیها مقدار بیشتری آب بنوشید.

۵- عوارض ذکر شده به شرطی به کومبوچا مربوط شود که: قطعاً



ناشي از مصرف آن باشد، و عوامل ديکري باعث آن نشده باشد، از نشانه های شايع برای افراڊي که تازه با برنامه يا روشي آشنا شده و به آن مطمئن نيستند اين است که: کوچکترين تغيير حاصله (که چه بسا نظيرش برای شخص قبل از آن نيز اتفاق مي افتاد) را به اين برنامه جديد نسبت مي دهند، از اين رو بايد مطمئن شوند که علل ديکري نداشته است، مثلاً مي تواند با قطع مصرف و شروع مجدد و تکرار آن بررسي کند اگر علامت مزبور هم با آن رفع يا ظاهر مي شد؛ آنوقت به کومبوچا نسبت دهند.

۶- به هر حال عوارض ذکر شده علامت تاثير قوي کومبوچا در شخص است، ظاهراً اين آثار جانبي یک واکنش پاکسازي ما باشد و پزشکان گياه درمانی آنرا "بحران درمانی" می نامند. که با بيدائش و استمرار آن، اگر با رعايت فقره شماره چهار؛ آن عوارض استمرار يافت؛ بايد کمي برنامه مصرفشان را تنظيم کنند، مثلاً ممکن است بر حسب مزاجشان نحوه مصرف يا مکمل مصرف آن را نيز رعايت کنند، در اين موارد مي توانند با مرکز **طب جامع** و پزشکان همکار آن تماس گرفته؛ تا راهنمايي مناسب را بنمايند. و در صورت عدم دسترسي و استمرار مشکل با قطع کردن مصرف کامپوچا بر طرف می شود.

۷- همچنين کسانی که از قبل ناراحتیهاي خاص دارند، چنانچه **کومبوچا** را با مقدار زيادي شروع کنند ممکن است منقلب شوند. در اين صورت بهتر است از پزشک (**طب جامع**) معالج خود راهنمايي بخواهند. قاعده کلی اين است که چنانچه واکنشهاي شديدی بر اثر نوشيدن **کومبوچا** بروز کرد، مقدار آن را بکاهيد يا چند روزه مصرف آن را قطع کنید و مجدداً با مقدار کم شروع کنید و کم کم بر آن بيغزايد.

۸- ممکن است مصرف کنندگان هنگام نوشيدن اين چاي احساس گرما کنند. اين امر ناشي از اين واقعيت است که، اجزاء چاي به جريان خون پيوسته و سبب خارج شدن عناصر و مايعات سمی مي شود و به اين دليل در دست و پا تحرک بيشتري و در پيرامون کمر نرمش افزونتري ايجاد مي کند.

۹- يکي از آثار جانبي شايع در ميان کسانی که مزاج يا معده بسيارسردی دارند اين است که وقتي **کومبوچا** را ناشتا و قبل از غذا مي نوشند احساس زير و رو شدن معده مي کنند، اين گونه مشکلات گوارشی با اضافه نمودن کمي زنجفيل يا عسل به آن؛ يا با خوردن آن همراه غذا (نه ناشتا) برطرف مي شود.

۱۰- احساس ناخوشي و مريضی می تواند یک واکنش آلرژي باشد. برای برخي از افراد که زمينه آلرژي به اسيدها دارند، اسيدهای ارگانیک موجود در **کومبوچا** احتمالاً موجب یک واکنش آلرژي می باشند. در اين صورت روش صحيح اين است که مقدار مصرف روزانه **کومبوچا** را کم کنید و بعداً مصرف آنرا بطور آهسته بيشتري کنید.

۱۱- یک توضيح ديگر اين است که اين مشکل با فعاليت سيتوکين (cytokine) ايجاد می شود به خاطر تحریک شديد سيستم ايمنی است که در اين وقت فقط مصرف **کومبوچا** را کم کنید.

۱۲- غير از اين آثار جانبي می تواند به خاطر مريضی و يا ضعف کلیه و کبد به وجود بيايد. با توجه به اينکه 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 طرفي شخص طي مرور سالها که انواع سموم در بدنش انباشته شده است، لذا با مصرف **کومبوچا** که مواد سمی را از بدن جدا مي کند؛ کبد و کلیه ها زير فشار سيل مواد سمی به خاطر سم زدایی کامپوچا قرار می گیرند و مجبور به خارج کردن سمومات مي شوند، از اين رو اگر شخص سابقه نارسائي کبد يا کلیه داشته باشد؛ فهمیدن اينکه (ممکن است اين اعضا با مصرف **کومبوچا** به فعاليت شديد و زحمت افتاده اند) خیلی زياد سخت نيست. **کومبوچا** سمومات انباشته در جاهاى مختلف بدن را (که باعث روماتيسم و درد مفاصل، آرتریتيس و التهاب مفاصل، لومباگو و درد کمر، نورالژی و التهاب عصاب، نفرس و غيره است) جدا می کند. اگر کلیه ها درست کار نکنند، نمی توانند سمومات جمع شده (در سم زدایی که توسط کامپوچا انجام می شود) را دفع کنند.

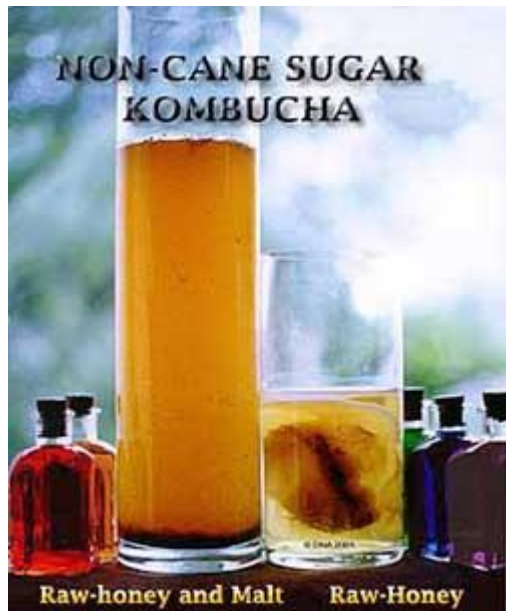


بیماریهای کلیوی و دستگاه ادراری ممکن به خاطر مصرف افراطی گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ، قهوه و فراورده های غذایی صنعتی باشد. ضعف کلیه باعث می شود که مقدار زيادي از سمومات که توسط آنها بايد دفع می شد، به جريان خون پس فرستاده شود. بعد خون سعی می کند که اين سمومات را توسط ريه، پوست، روده و غيره دفع کند. که نتيجه همان بروز علائم آلرژیک را بدنبال دارد.

طب رايج که در مقابل مشکل ناتواني کلیه عاجز بوده و ابتدا با دستگاه دياليز و بعد با بيوند کلیه آنرا چاره مي کنند؛ که اين راه يك روش هميشه موفق نبوده و ضمن اينکه

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 معمولا طول می کشد. یک سال لازم است تا کاملا درمان شود. ولی با دو یا سه ماه اصلاح روش زندگی، فرق زیادی خواهد کرد، مخصوصا با رعایت پرهیز، و تا یک سال یک معالجه کامل و پایدار به دست خواهد آمد.

ناسارگاری مصرف کومبوچا



آیا زنان حامله و بچه شیرده می توانند کومبوچا بنوشند؟

۱- برخی منابع توصیه کرده اند که زنان باردار و شیر ده نباید از این نوشیدنی استفاده نمایند.

۲- ولی با بررسیهای انجام شده؛ هیچ منع طبي مستندي در این زمینه ارائه نشده است.

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

۴- 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 پرهیز قرار می گیرد ولذا همانطور که توصیه به پرهیز از چای می شود توصیه به پرهیز **کومبوچا** نیز می گردد.

۵- 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

کومبوچا (سه فنجان در روز) آیا ممنوعتر از سه فنجان چای است؟ جواب همه این سؤالات: نه! می باشد، مورد تحذیر پزشکان؛ افراط در مصرف قهوه و چای و آنچه که مشتمل بر کافئین است، لذا با این وصف نوشیدن این مقدار کومبوچا هم مجاز می باشد.

۶- آنچه نتیجه گیری فوق را تأیید می کند؛ میزان کافئین موجود در **کومبوچا** در مقایسه با انواع نوشیدنیهای متداولی همچون چای سیاه چای سبز کاکائو داغ و قهوه است:

میزان کافئین موجود در **کومبوچا** ۸ میلیگرم در هر اونس
میزان کافئین موجود در چای سیاه ۳۰ میلیگرم در هر اونس
میزان کافئین موجود در کاکائو داغ ۱۴ میلیگرم در هر اونس
میزان کافئین موجود در چای سبز ۱۵ میلیگرم در هر اونس
میزان کافئین موجود در قهوه ۱۱۵ تا ۱۷۵ میلیگرم در هر اونس

۷- بله! يك نکته در مورد کسانی که مشکلاتی در آبستنی یا حفظ و رشد جنین دارند باید توجه شود؛ این افراد همچنانکه ریز بقیه موارد برنامه غذاییشان 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 **کومبوچا** اجتناب نمایند. ولی برای همین افراد توصیه می شود که قبل از شروع آبستنی يك دوره باکسازي بوسیله **کومبوچا** انجام شود.

والحمد لله رب العالمین