**De la Cola la Kombucha**

Hei!

Andreea este numele meu și vreau să vă povestesc cum am ajuns să trec de la un suc dăunător organismului, la minunatul ceai Kombucha.

Asta nu este vreo reclamă ieftină, apropo. Este strict experiența mea! De ce o împărtășesc? Pentru că aș vrea ca toată lumea să se simtă atât de bine de la Kombucha!

Da, poate nu este pentru toți, dar pentru aceia care este, merită să încercați și să faceți o schimbare!

L-am cunoscut pe Victor, omul din spatele iKombucha, acum un an și ceva. Totuși, am început să consum regulat kombucha doar de o lună jumate.

Pe Victor l-am auzit de multe ori vorbind despre beneficiile acestei băuturi, dar nefiind de interes pentru mine la momentul respectiv, nu am dat atenție.

Problema mea a apărut când am început să mă simt foarte obosită, la prânz eram deja epuizată și până seara mă “târam” ca râma ca să trec peste restul zilei. Consumam zilnic renumita Cola pentru un boost de energie. Uneori funcționa, alteori nu.

Am început să mă simt rău de la ea, aveam dureri de stomac, arsuri, nu îmi era bine.

Ce am făcut? Am dat o șansă ceaiului de Kombucha cu miere- sortimentul ăsta este preferatul meu!

La început nu m-a interest altceva decât să am mai multă energie ca să pot duce la capăt ziua. Cu doi copii mici după care alerg constant, nopți mai grele uenori, plus alte ale vieții valuri, aveam nevoie să mă simt bine de dimineață până seara.

Nu am observat mare lucru – în afară de efectul energizant - din primele zile, schimbările au venit după vreo două săptămâni. Nu mai aveam dureri de stomac, nu mai aveam arsuri, tenul îmi era mai luminos, mă simțeam din ce în ce mai bine.

La o lună și jumătate după prima sticlă de Kombucha nu mai îmi trebuie altceva. Următorul pas este să renunț la cafea!

În mod normal nu aveam o dietă sănătoasă și echilibrată, mâncam ce apucam, când apucam. Dar odată cu efectele resimțite datprită ceaiului de Kombucha, am devenit mai conștientă despre cee ace îmi lipsește – dieta sănătoasă.

Am înțeles târziu cât de mult bine face supranumitul Ceai al Zeilor. Ulterior m-am documentat mai atent și am recunoscut la mine beneficiile pe care mi le aduce Kombucha.

Victor este un om tare fain, cu respect pentru sănătatea omului, face băutura asta ca la carte, fără să adauge diverse porcării în ea. Nu folosește sifon, conservanți sau alți aditivi!

Kombucha produsă de el, este Kombucha “de la mama ei”, cum s-ar spune.

Beneficiile ceaiului sunt nenumărate, vă scriu doar cele observate pe propria-mi piele.

1. Probioticele benefice sistemului digestiv – așa cum povesteam mai sus, nu mai am probleme! Nu mai am arsuri, dureri, crampe abdominale.
2. Detoxifică – asta am observat-o cel mai bine la nivelul tenului.
3. Energie pură – este primul beneficiu pe care l-am resimțit! De altfel, este și motivul pentru care am început să consum Kombucha.

De ce scriu toate astea?

Sunt un om simplu, am vrut doar un boost de energie pentru că nu îmi place să mă simt letargică și să nu fiu în stare de nimic. Sunt un om activ, aveam nevoie de Kombucha ca de aer, dar încă nu știam. Și știți ce e cea mai tare chestie? Nu dă dependență! Dacă n-am o zi Kombucha, e ok, nu simt nevoia.

Acum prioritățile mi s-au schimbat, iar pe lângă energia pe care o dă Kombucha, vreau să profit la maxim și de celelate beneficii!