**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.

Aceasta nu este vreo reclamă ieftină, este strict experiența mea! De ce o împărtășesc? Pentru că aș vrea ca toată lumea să se simtă atât de bine pe cât mă simt eu acum, datorită consumului de Kombucha!

Da, poate Kombucha nu este pentru toată lumea , dar merită să încercați și poate o 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 și jumătate.

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 o râmă, 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 interesat altceva decât să am mai multă energie, astfel încât să pot duce ziua la bun sfârsit. Cu doi copii mici, după care alergam constant si nopți mai grele uneori, plus alte “ale vieții valuri”, aveam nevoie să mă simt bine, de dimineață până seara.

În afară de efectul energizant, nu am observat mare lucru din primele zile; schimbările majore 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 ce am consumat pentru prima data Kombucha, nu îmi mai trebuia altceva. Iar 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 datorită consumului de Kombucha, am devenit mai conștientă de ceea ce îmi lipsește – o dieta sănătoasă.

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

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

Kombucha produsă de el, este Kombucha nepasteurizată, artizanală și vegană.

Beneficiile ceaiului Kombucha sunt nenumărate, vă scriu mai jos doar pe cele observate pe propria-mi piele:

1. Probioticele benefice sistemului digestiv – așa cum povesteam mai sus, nu mai am probleme cu stomacul! 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 care e cea mai tare chestie? Nu dă dependență! Dacă n-am o zi Kombucha, e ok.

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