**Ce este ciuperca din care se face Kombucha?**

S.C.O.B.Y vine de la “symbiotic culture of bacteria and yeast” – cultură simbiotică de bacterii și mucegai.

Are un aspect de gelatină bej, care pe măsură ce îmbătrânește devine tot mai maronie.

Ciuperca este cea care, prin fermentare, consumă zahărul din ceai și transformă o simplă băutură, într-una miraculoasă.

Culturi similare de bacterii și mucegai stau la baza diverselor mâncăruri și băuturi fermentate – cum ar fi kefirul, iaurtul sau berea cu ghimbir.

Kombucha este realizată adăugând ciuperca în ceaiul negru sau verde, îndulcit cu zahăr. Fermentarea durează între 8 și 12 zile, timp în S.C.O.B.Y. consumă zahărul, transformându-l în probiotice, alcool și acizi.

Rezultatul este o băutură ușor acidulată, dulce-acrișoară, plină de vitamine – B1, B2, B3, B6, B12, vitamina C.

Printre acizii organici care se găsesc în această băutură se numără acidul lactic, gluconic, glucuronic, acetic, butiric, malic și usnic.

Poate te întreb la ce ai nevoie de acizii organici... ei bine, aceștia mențin echilibrul corpului tău, mărind nivelul PH-ului din organism, îmbunătățind asborbția nutrienților de către organele interne și ajutând la eliminarea toxinelor (detoxifică).

**De ce ai nevoie de detoxifiere?**

În urma alimentației și a stilului de viață, acumulăm diverse toxine în organism care ne dau peste cap.

Fie că e vorba de sedentarism, poluare, stres, dulciuri, carne, semipreparate, produse de patiserie, prăjeli, consumul de medicamente sau alte “minunății”, toate ne încarcă cu toxine.

Dezechilibrul duce la apariția unor boli, de la tulburări digestive la scăderea imunității și epuizare.

Prin detoxifiere înțelegem eliminarea toxinelor din corp pentru a ne regăsi echilibrul, asigurarea nutrienților necesari și curățarea organismului.

Cum sărbătorile de iarnă tocmai au trecut, fiecare dintre noi am făcut diverse excese alimentare pentru care “plătim” într-un fel sau altul.

Ficatul nostru sigur ar avea multe de zis dacă ar putea vorbi... El este cel care suferă în tăcere, până în momentul când cedează și începe să ne dea semne că nu mai poate.

**Cum îl putem ajuta?**

Schimbarea bruscă a alimentației nu este o soluție – poate face mai mult rău decât bine. Trecerea treptată de la aminetele bogate în grăsimi, la cele sărace, este o variantă acceptată mai ușor de organismul nostru.

Printre alimentele care ne ajută cu detoxifierea sunt fructele – majoritatea lor – dar în special citricele, kiwi, pepenele verde, mango.

Kombucha, prin probioticele, acizii și enzimele pe care le conține, este un ajutor de nădejde în detoxifiere.

Beneficiile consumului de Kombucha sunt nenumărate, dar voi aminti câteva și aici:

* Îți dă o stare de bine și bună dispoziție.
* Boost de energie, în mod natural, să termini ziua în formă.
* Susține digestia și reglează tranzitul intestinal.

Iar acestea reprezintă doar vârful icebergului. În esență, Kombucha este o sursă de sănătate, atât de necesară în secolul alimentelor procesate și pline de aditivi. Pentru a aprofunda, poți citi și articolul despre beneficii **aici.**

**Una dintre clientele noastre a lăsat o recenzie pe pagina de Facebook, în care a vorbit de efectele resimțite după ce a consumat Kombucha timp de o lună.**

“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.

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!” – Andreea Mihalache

Kombucha datează încă din anii 200 înainte de Hristos, este o modalitate naturală de ați îmbunătăți viața și sănătatea. De ce să nu profiți de ea?

Pentru unii poate fi o alternativă la energizantul clasic, pentru alții poate fi o sursă de sănătate. Indiferent în ce tabără te încadrezi, beneficiile le vei simți pe propria piele.

**Cum faci diferența dintre o kombucha adevărată și una procesată?**

Există un experiment destul de simplu pe care îl poți face – cumpără o sticlă de kombucha de la noi, una din magazin. Lasă în fiecare sticlă 1/3 din cantitatea lichidului și ține-o la temepratura camerei, după aproximativ o săptămână vei observa că în sticla de iKombucha se va forma o peliculă subțire, albă, la suprafața lichidului.

Felicitări! O să ai o ciupercuță a ta! După două – trei săptămâni, o vei putea folosi pentru a îți face acasă băutura!

Rețeta pentru kombucha este simplă – ceai negru sau verde, apă, zahăr și ciuperca. Nu e nicio magie, restul face Mama Natură!

Pentru că iKombucha nu este pasteurizată și nici nu conține substanțe care să oprească fermentarea, aceasta continuă și după ce băutura a fost îmbuteliată.

**Asta înseamnă că tu consumi o băutură vie!**

Majoritatea produselor similare din comerț sunt pasteurizate pentru a opri procesul de fermentare și pentru a avea un termen de valabilitate mai lung, dar prin fierbere, o parte din proprietățile ceaiului de Kombucha, se pierd.

**iKombucha nu te privează de niciun beneficiu oferit de Ceaiul Zeilor!**

O studentă a Universității Hamilton a făcut un experiment prin anul 2017, a crescut o ciupercă și a început să își facă propria Kombucha. Ceea ce a primit, a fost mai mult decât o notă la examen pentru că a descoperit ce proprietăți miraculoase are băutura. Tatăl ei suferea de diabet de tip 2, iar ea de gastrită. În urma consumului de kombucha, amandoi au resimțit îmbunătățirea stării de sănătate. (sursa - <https://www.hamilton.edu/news/story/science-of-food-env-studies>)

Dacă dorești să încerci kombucha comandă pe site aroma preferată!

Mai apoi, te aștept cu un review pe pagina noastră.