



ROZVOJ OSOBNOSTI 15. 08. 2018

Zázračná kombucha detoxikuje a léčí tělo. Objevte tajemství této "houby"

Jak tedy připravit kombuchu z pohodlí vašeho domova? Na 2 litry budete potřebovat dva litry vody, 150 gramů cukru, 8 gramů čaje a...

Kombucha je zázračný nápoj, jehož pozitivní účinky využívali už staří Číňané. Nyní patří k nejoblíbenějším doplňkům stravy v přírodní medicíně a mimo jiné pomáhá při kožních onemocněních, cukrovce, zánětech a žaludečních potížích.

Tento kvašený nápoj se připravuje z **černého a zeleného čaje a kombuchové kultury**, která vypadá jako **šedohnědá rosolovitá placka**. Někdy se **nesprávně říká, že je to houba**, ale jde o **symbiózu několika druhů kvasinek a octových bakterií**.

Barva nápoje nemusí být vždy stejná, **záleží na druhu čaje**, takže můžete pít kombuchu **tmavě červenou nebo i medovou**. Pokud si kombuchu budete pravidelně dopřávat, měl by se vám **posílit imunitní systém, zlepšit trávení** a spánek a detoxikovat organismus. Říká se také, že kombucha je **dobry lék na kocovinu**. Kombucha se prodá i už hotová, samozřejmě je ale lepší si ji připravit doma, protože kupovaný nápoj je většinou pasterizovaný. Máte rádi černý čaj? Připravte si [kořeněné vitamínové čaje podle našich receptů](#).

Kombucha - recept

Jak tedy připravit kombuchu z pohodlí vašeho domova?

Na 2 litry budete potřebovat

- dva litry vody,
- 150 gramů cukru,
- 8 gramů čaje
- a kombuchovou kulturu.

Kombuchovou kulturu si můžete buďto zakoupit v prodejně zdravé výživy či bylinářství, nebo si ji vypěstovat doma sami z původní kombuchy, což může být lepší, jelikož v obchodech bývají kombuchy někdy zvadlé.

Postup

1. Připravená kultura se vnoří do sladkého čaje, **nejčastěji se využívá čaj černý**, ale použít můžete i zelený čaj nebo bylinkové odvary.
2. Postup je pak podobný jako u přípravy čaje - uvaříte vodu, přidáte do ní cukr, zamícháte a **10 minut louhujete 4 čajové pytlíky nebo 8 gramů sypaného čaje**.
3. Až vytáhnete čajové sáčky, **necháte čaj vychladnout na pokojovou teplotu** a poté ho přelijete do skleněné nádoby. Kombuchovou kulturu položíte světlejší stranou na hladinu a sklenici přikryjete ubrouskem a upevníte gumičkou. Sklenici je dobré dát na místo, kde není přímé sluneční světlo.
4. Nápoj pak bude hotový podle teploty v místnosti, **ideálně je připravený za 5 až 7 dní**. Pokud ho necháte kratší dobu, bude v něm více cukru a naopak, když ho necháte déle, bude nápoj perlivější a octový, protože **kombucha v něm bude kvasit**.
5. Kombucha se může pro lepší chuť **ochutit kousky ovoce** nebo zázvorem.



Pěstování kombuchy

Pokud nebudete věřit kombuchové kultuře z obchodu, **můžete se vrhnout na její vypěstování**. Kombuchu rozmnožíte, když jednu vrstvu z té původní kombuchy opatrně odloupnete a dáte do nového roztoku. Pak se kultura na hladině vytvoří sama. [Více o kombuche a jejích účincích se dočtete tady!](#)

TIPY

- **Kombucha nesmí přijít do styku s kovovým předmětem**, dobré je tedy nápoj přelévat přes plastové sítko.
- **Každá kultura se dá použít asi pětkrát**, poté ji vyhodte.
- Ideální je na přípravu použít **černý cejlonský čaj**, pak bude nápoj mít výraznou chuť.

Skladování kombuchy

- Přelijte nápoj do zavřených pet láhví a v ledničce by měl vydržet nejméně měsíc.
- Kombucha je nejlepší ráno nalačno pro nastartování trávení.