

CAPITOLO 3 : IL KOMBUCHA

- 1) Premessa.... pag. 79
- 2) Il Kombucha in breve.... pag. 80
- 3) Il Kombucha nella tradizione e nella storia.... pag. 81
- 4) Sinonimi del Kombucha.... pag. 83
- 5) Sinonimi del Kombucha inteso come *bevanda*.... pag. 85
- 6) Composizione del Kombucha.... pag. 85
- 7) Effetti del Kombucha sulla salute.... pag. 88
- 8) Il Kombucha previene il cancro.... pag. 90
- 9) Evidenze scientifiche e aneddotiche sull'efficacia del Kombucha nella prevenzione e cura del cancro.... pag.92
- 10) Dosaggio e modalità d'assunzione del Kombucha.... pag. 93
- 11) Come preparare il tè fermentato col Kombucha.... pag. 94
- 12) Procedura per la preparazione del Kombucha.... pag. 95
- 13) Punti importanti da osservare.... pag. 99
- 14) Il Kombucha e l'alcool.... pag. 102
- 15) Dove trovare il "fungo" pag. 102
- 16) Conclusioni.... pag. 103
- 17) Note.... pag. 104
- 18) Bibliografia.... pag. 105
- 19) Bibliografia 2: siti consultati e utili per approfondimenti.... pag. 108
- 20) Allegati.... pag. 110

*Il vero atto dello "scoprire"
non consiste nel trovare nuove terre,
ma nel vedere con occhi nuovi.
(Marcel Proust)*

PREMESSA

Sono venuto per la prima volta a contatto col Kombucha utilizzando il generatore Rife.

Il generatore Rife è un generatore di frequenze che emette un'onda di "plasma" modulabile su una frequenza a scelta, che induce le cellule viventi ad "oscillare" in fase con essa.

Cosa sia questa onda di "plasma" bene bene non si sa, ma si constata che si forma da un mix di onde elettromagnetiche e luminose, emesse congiuntamente da un potente generatore radio e da un tubo fluorescente contenente una particolare miscela di gas che viene eccitata e fatta pulsare *in fase* da un flusso di corrente elettrica oscillante. A circa 1,5 m. di distanza dai 2 generatori (entro tale distanza non c'è nulla!) si forma questa specifica "onda", che in mancanza di altre definizioni è stata chiamata "onda di plasma", che ha la capacità di far oscillare alla propria identica frequenza le cellule di tutti gli organismi viventi.

Ogni particolare cellula vibra e risuona ad una ben definita ed unica frequenza, che la caratterizza come un'impronta digitale (straordinaria in tal senso l'identità di vedute di questi studi scientifici con un'altra disciplina negletta e assai controversa: la Radionica!). Scegliendo quindi appropriatamente la giusta frequenza si può far risuonare a proprio piacimento e selettivamente un singolo gruppo di cellule tutte uguali fra di loro, sia che appartengano ad organismi superiori (per esempio i neuroni o i leucociti umani), sia che appartengano invece ad organismi inferiori monocellulari, come le amebe, il "paramecium caudatum", tutti i batteri, i miceti patogeni o non patogeni e perfino i virus e i prioni (o simbiotici, endosimbionti o microsomi che dir si voglia), che cellule non sono. Tutto ciò senza minimamente influire sull'ambiente circostante o sulle cellule o micro-organismi di diversa specie vicini a quelli bersagliati, che come detto sono caratterizzati da una frequenza di oscillazione diversa.

Come la nota acuta e potente di un cantante d'opera, che fa vibrare un bicchiere di cristallo ma che lascia completamente inerte un boccale di terracotta...

Tutto ciò sarebbe rimasto un esperimento puramente accademico, se non si fosse constatato che la cellula o il micro-organismo bersagliato, dopo un iniziale stato di eutrofizzazione ed aumento di forza e tonicità, se si aumentava la durata e l'intensità dell'onda al "plasma" cominciava ad oscillare in modo sempre più incoerente e violento, fino a "esplodere" disgregandosi in piccoli pezzi... proprio come il bicchiere di cristallo dell'esempio!

Questa frequenza di oscillazione è stata quindi chiamata M.O.R. (Mortal Oscillation Resonance), ed è tipica ed unica per ogni specie di organismo vivente. E' una sorta di secondo DNA "vibratorio", tanto che si può riconoscere un particolare microorganismo anche soltanto dalla

frequenza alla quale “oscilla” o, come “estrema ratio”, muore. Anzi la M.O.R. è perfino più selettiva e soprattutto più facile da usare del sequenziamento del DNA, tanto che ha permesso di isolare nuovi ceppi batterici prima non identificati, perché considerati appartenenti alla stessa specie (per esempio l'*escherichia coli* presenta due ceppi ben distinti, che hanno due M.O.R. diverse, quando ancora oggi la scienza ufficiale non ne riconosce che un unico ceppo. Certamente un corretto sequenziamento del DNA dei 2 distinti ceppi, se e quando verrà mai fatto, potrà chiarire la situazione).

E' tanto selettiva la M.O.R. da riuscire a trovare una sostanziale differenza anche fra due cellule con un DNA simile, anche se non perfettamente identico, come ad esempio una cellula umana *sana* e una *degenerata in cancro*...

Non è questa la sede per approfondire ulteriormente l'argomento, chi fosse interessato può documentarsi da solo tramite i links, che riporto in bibliografia, sugli studi di Royald Raymond Rife (il misconosciuto e perseguitato ma geniale inventore del “generatore Rife” e del “Microscopio Universale” – 1933, 60.000 ingrandimenti - il primo strumento costruito dall'uomo in grado di vedere e fotografare *i virus*, cinquanta anni prima del microscopio elettronico!) oppure può leggere il libro “*The Cancer Cure that Worked, fifty years of suppression*” di Barry Lynes (4bis), che anche solo dal titolo dice già tutto, e che naturalmente non è disponibile in italiano.

Dunque c'era bisogno di un prodotto che aiutasse l'organismo dei pazienti a depurare il sangue dai detriti delle cellule cancerose disgregata dalla MOR del generatore Rife, che altrimenti rischiavano di provocare un blocco renale, o nella migliore delle ipotesi di stressare eccessivamente degli emuntori già abbastanza provati dalla malattia (reazione di *Jarisch-Herxheimer*). Di qualcosa che eliminasse soprattutto le nuove tossine che si accumulavano nel sangue, unendosi oltretutto ad un carico di tossine già massicciamente presente in precedenza e che non per nulla avevano condotto il paziente al cancro, soffocando le cellule e impedendo loro di ossigenarsi correttamente. (“*il segreto della Vita consiste nel fornire alle cellule i giusti nutrimenti e di rimuovere dalla cellula le sostanze nocive; se ciò, per qualsiasi motivo, non dovesse funzionare, le cellule morirebbero nei propri rifiuti tossici*” – Alex Carrel, premio Nobel per aver mantenuto in vita un cuore di pollo per 37 anni).

Niente di meglio, per far ciò, di due supremi disintossicanti quali l'**Essiac** (vedi altro capitolo di questo lavoro) e il **Kombucha**, che vengono spesso consigliati nei protocolli d'uso del generatore Rife, ma che costituiscono anche soltanto di per sé un'efficace profilassi e cura.

IL KOMBUCHA IN BREVE.

Il Kombucha fondamentalmente è un tè zuccherato che è stato fatto fermentare tramite un cosiddetto “fungo”, che in realtà è una cultura simbiotica di lieviti e batteri.

Esso ha la proprietà di disintossicare profondamente l'organismo, di stimolare e rafforzare il sistema immunitario, di migliorare il metabolismo delle cellule e di rafforzarne la membrana.

Si è rivelato utile per prevenire, alleviare e talvolta perfino curare la maggior parte delle malattie cronico-degenerative, davanti alle quali la medicina ufficiale si dimostra ancora oggi impotente.

Nei confronti del cancro svolge un'efficacissima opera di prevenzione, ed è utile anche in caso di patologia conclamata, dove potenzia gli effetti sia di cure naturali che allopatiche.

Si affianca molto bene anche alle chemioterapie e alla radioterapia, dove aiuta il corpo a liberarsi dell'accumulo di tossine creato da queste pratiche primitive e barbare, limitandone nel contempo

anche i tremendi effetti collaterali. (La chemioterapia e la radioterapia, anche se frutto di studi modernissimi, sono “barbare” perché insieme alla cellule cancerose danneggiano fortemente l’organismo, in spregio al giuramento di Ippocrate: “*Primo non nuocere*”, e assai spesso finiscono per distruggerlo del tutto. Si può veramente dire che buttano via il bambino insieme all’acqua sporca! Inoltre sono “primitive”, se non addirittura ingenua, perché si illudono di risolvere il problema soltanto uccidendo le cellule cancerose, che invece sono il risultato finale di un lungo processo degenerativo che ha origine in un “terreno” malato. Sarebbe come pretendere di bonificare una palude semplicemente sterminando le zanzare. Infatti alla fine i risultati si commentano da sé - vedi in proposito l’allegato 2 al capitolo di questa tesi che riguarda la vitamina B17: “*Percentuali di sopravvivenza di pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia*” : ne risulta un incredibilmente misero, scoraggiante e triste 2%!).

La preparazione del Kombucha è molto semplice e può essere fatta in casa propria, con minima spesa e fatica.

Il Kombucha è un prodotto assolutamente naturale e privo di effetti collaterali, e il suo uso appartiene da molti secoli al patrimonio culturale di numerosi popoli (specialmente orientali, cinesi, giapponesi e russi). Si presenta come una bibita frizzante con un gusto piacevole e stimolante, che ricorda un po’ il sidro di mele. Nella vita di tutti i giorni può anche sostituire con grande vantaggio le *assai poco salutari* bevande gassate (6bis - Charu Bahri : “*Bibite gassate: veleno sotto mentite spoglie?*” – Nexus N° 69).

IL KOMBUCHA NELLA TRADIZIONE E NELLA STORIA

L’origine dell’uso del Kombucha si perde nella notte dei tempi. Le prime tracce si trovano nel 2.000 AC. in Cina, alla corte dei sovrani Yi Ti e Tu K’ang, cui è attribuita la scoperta di una ricetta per far fermentare cereali e verdure allo scopo di renderli più nutrienti e benefici all’organismo.

La storia della medicina cinese riporta poi che alla corte della dinastia Tsin (Tsin Sche Hang-ti), fondata dal re Yin Tschen (259-210 AC) si attribuisse la massima importanza alla ricerca di un elisir di lunga vita, che permettesse ai sovrani di regnare il più a lungo possibile, in ottima salute e con la massima autorità.

E’ in tal senso importante considerare come in Cina ancor oggi, contrariamente a quanto avviene in Occidente, si acquista in importanza e autorità (e curiosamente anche in fascino agli occhi del gentil sesso...) a mano a mano che si avanza in età. Mi ha infatti riferito un anziano conoscente, che ha lavorato a lungo in Oriente, che mentre in Occidente diciamo “ho già 60 anni”, in Cina si dice “ho *solo* 60 anni”!

Gli studiosi della corte dei re Tsin Sche Hang-ti tenevano in grande considerazione le piante crittogame (funghi, felci e muschi), che infatti noi oggi sappiamo essere fra le piante “più antiche”, cui attribuivano la proprietà di poter prolungare la vita. In particolar modo era molto valutato il fungo *Ganoderma Japonicus* (Fr. Lloyd) o “*Divino Tsche*” (*Ling Tsche*), che sembra fosse proprio il Kombucha, che ancor oggi è così chiamato in alcune regioni (vedi elenco dei sinonimi del Kombucha).

Nel 141 l’imperatore giapponese Inkyo fece venire appositamente dalla Korea (che a quei tempi era culturalmente assai progredita) un medico di nome Kombu per curare i disturbi digestivi di cui soffriva. Il medico coreano portò con sé “il Divino Tsche”, che presto si guadagnò la fama di rendere forti e invincibili, tanto che i guerrieri giapponesi lo portavano nelle proprie borracce anche quando andavano in battaglia.

Ancora oggi il Kombucha (“tè di Kombu”) è assai utilizzato in Oriente per curare le gastriti e i disturbi digestivi.

Dall’Oriente l’uso del “fungo” del tè si diffuse in tutta la Russia e poi, attraverso la Germania Orientale, in tutta l’Europa.

La prima ricerca scientifica sul Kombucha venne pubblicata nel 1913 dallo studioso tedesco G. Lindau, che attribuì alla coltura simbiotica il nome scientifico di “*Medusomyces Gisevii*” in omaggio ad un certo dr Gisevius, che l’aveva ottenuto a Mitau, in Kurland, da parte di marinai che la utilizzavano sulle navi dell’epoca “per curare tutte le malattie”, cosa presumibilmente vera viste le frequenti patologie dovute ad avitaminosi che colpivano i marinai dell’epoca, che pativano per una dieta assai carente e per lo più a base di pesce salato e alimenti mal conservati. Dato che il Kombucha fra l’altro è anche ricco di molte vitamine, fra cui la C e quelle del gruppo B, la cui carenza darebbe origine ad una pletera di gravi sintomi, portando l’organismo perfino alla morte (per scorbuto, beri-beri, pellagra, anemia perniciosa etc), è facile capire come gli sfortunati marinai tenessero questa bevanda in grande considerazione .

In Polonia durante la prima guerra mondiale veniva utilizzato un blando ma molto efficace lassativo preparato con un “fungo del Volga” altrimenti detto “fungo Teekwass” (vedi più oltre l’elenco dei sinonimi) che altro non era che il Kombucha.

Negli anni seguenti la prima guerra mondiale i profughi e i prigionieri di guerra russi e tedeschi diffusero la coltura in tutta Europa, tanto che tra le due guerre il Kombucha in Germania era acquistabile perfino in farmacia, sotto il nome di “Mo-Gu” o di “Fungojapon”. Anche in Italia era conosciuto, ed era anzi considerato “trendy” offrire la bevanda preparata in casa o regalarne la coltura.

Durante la seconda guerra mondiale l’uso del Kombucha in Europa andò perso, verosimilmente a causa del fatto che le colture furono lasciate morire per la mancanza delle due materie prime essenziali alla loro sopravvivenza: lo zucchero e il tè. Inoltre si erano diffuse alcune voci palesemente infondate che consideravano il “Fungus Japonicus” una muffa, cosa che assolutamente non è, e quindi cancerogeno (vedi oltre). Triste destino per un prodotto che invece il cancro lo previene e lo cura!

Inoltre l’avvento delle medicine “moderne”, dei sulfamidici, degli antibiotici e delle gustose (anche se potenzialmente “velenose) bibite gassate (6bis), unitamente al propagarsi di uno stile di vita “modernista” che scimmiettava i vincitori americani, cambiò (in peggio) le scale di valori degli europei, che si allontanarono sempre più dai prodotti semplici e naturali, ingiustamente percepiti come indice di arretratezza, ignoranza e provincialismo.

Soltanto oggi, dopo aver preso atto dei disastrosi risultati apportati dallo stile di vita americano, possiamo assistere da parte delle persone più evolute a una rivalorizzazione dei prodotti tradizionali e dei rimedi naturali che sta iniziando a riportare anche il Kombucha nelle nostre case.

SINONIMI DEL KOMBUCHA

La grande diffusione del Kombucha in diversi Paesi e in molteplici culture, fatto che ne testimonia anche la validità e l'apprezzamento di cui ha dovunque goduto in passato, ha portato a fargli attribuire molti nomi diversi che rischiano di creare confusione.

Riporto quindi qui di seguito un elenco in ordine alfabetico dei sinonimi, affinché si possa riconoscere il Kombucha nella letteratura anche in altre parti del mondo.

Sinonimi del Kombucha .

Brinum-Ssene (In Latviano- lingua delle province Russe del Baltico di Livland e Kurland = fungo miracoloso)

C^ainii grib (Russian)

C^ainogo griba (Georgiano)

Cembuya orientalis (Latino)

Chamboucho (Romania)

Champignon de la charité (Francia)

Champignon de longue vie (Francia)

Champignon japonais or chinois (Francia)

Champignon miracle (Francia)

Chinesischer Teepilz (Germania)

Ciuperca de ceai (Romania = fungo del tè)

Comboucha (Francia)

Combucha (Giapponese)

Fungojapon (primo nome commerciale)

Fungus japonicus (nome farmaceutico)

Fungo cinese (Italia)

Ganoderma japonicus (letteralmente = fungo giapponese)

Gichtqualle (Germania)

Haipao

Heldenpilz (Germania)

Hongo (Spagna)

Indischer Teepilz (Germania)

Indischer Teeschwamm (Germania)

Indischer Weinpilz (Germania)

Indisch-japanischer Teepilz (Germania)

Japàn gomba (Ungheria)

Japanischer Combucha (Germania)

Japanischer Pilz (Germania)

Japanischer Schwamm (Germania)

Japanischer Teepilz (Germania)

Japanisches Mütterchen (Germania)

Japanpilz (Germania)

Japanska gliva (Yugoslavia)

Japonski grib (Russia = fungo giapponese)
Kambuha (Russia)
Kargasok Schwamm (Germania)
Kargasok-Teepilz (Germania)
Kocha Kinoko (Giappone)

***Kombucha* (nome usato internazionalmente).**

Kombuchaschwamm (Germania)
Kongo
Kwassan (nome commerciale di un estratto della coltura)
Mandschurischer Pilz (Germania)
Mandschurischer Schwamm (German)
Mandschurisch-japanischer Pilz (Germania)

Medusomyces Gisevii - LINDAU (nome scientifico)

Ma-Gu
Mo-Gù (uno dei primi nomi commerciali)
Olinka (nome usato nei monasteri della Boemia e della Moravia)
Red tea fungus (fungo del tè rosso)
Russische Biume (Germania)
Russische Qualle (Germania)
Russischer Pilz (Germania)
Sakvasska (in russo = acido)

Symbiont schizosaccharomyces pombe — bacterium xylinum (Dr Bing, 1929, dà questo nome come descrizione scientifica)

Tea fungus Kombucha
Tea mould (Java)
Teekwasspilz (Germania)
Teepilz (Germania)
Teyi saki (Armenian)
Teeschwamm (Germania)
Thee-Schimmel (Olanda)
Theezwam Komboecha (Olanda)
Tschambucco
Wolgameduse (Germania = medusa del Volga)

Wolgapilz (Germania)
Wolgaqualle (Germania)
Wunderpilz (Germania)
Yaponge
Zauberpilz (Germania)

Sinonimi del Kombucha *inteso come bevanda.*

C^ainii kvass (Russia)

Combuchagetränk (Germania)

Elixir de longue vie (Francia)

Komboecha-dränk (Olanda)

Kombucha-thee (Olanda)

(In Olanda oggi si usa prevalentemente il nome “Kombucha” invece che il più tradizionale Komboecha”)

Kombuchagetränk (Germania)

Kombuchakvass (Germania)

Kargasoktee (Germania)

Medusentee (Germania)

Russischer Tee-Essig (Germania)

Tea beer (birra di tè)

Tea cider (sidro di tè)

Tea wine (vino di tè)

Teekvass (Germania)

Teemost (Germania)

Theebier (Olanda = birra di tè)

(L’elenco dei sinonimi è stato da me liberamente tradotto e tratto dal libro di Günther W. Frank – “*Kombucha-Healthy beverage and natural remedy from the Far East*” –Ennsthaler – 1995, IX edizione).

COMPOSIZIONE DEL KOMBUCHA.

I primi studi approfonditi sul Kombucha vennero intrapresi a partire dal 1950 presso l’Istituto di Batteriologia di Mosca, nell’ambito di un progetto di ricerca sul cancro (vedi oltre).

I russi scoprirono che non si trattava, come inizialmente si pensava, di un singolo organismo, ma di una colonia simbiotica di diversi lieviti e batteri che interagivano attraverso un complicato e sofisticato sistema metabolico.

Essi isolarono i seguenti micro-organismi:

Bacterium xylinum, *Bacterium xyloides*, *Bacterium gluconicum*, *Saccharomyces Ludwigii*, diverse varietà di *Saccharomyces Apiculatus*, *Schizosaccharomyces Pombe*, *Acetobacter Ketogenum*, differenti varietà di *Torula*, *Pichia Fermentans* e altri lieviti.

Sul sito del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (vedi I in bibliografia , col relativo commento) troviamo la seguente composizione del Kombucha:

- Alcohol (0.5%)
- Acids: acetic acid, gluconic acid, lactic acid, glucuronic acid, hyaluronic acid, chondroitin sulfate acid.
- Bacteria: *Acetobacter ketogenum* and *Pichia fermentans*
- Yeasts: *Brettanomyces*, *Zygosaccharomyces* and *Saccharomyces*

Questo gruppo di micro-organismi mostra uno spiccato effetto antibiotico che si svolge anche attraverso la formazione di **acido usnico** (un derivato del dibenzofurane), che è caratteristico di alcuni licheni, e al quale, oltre all'effetto anti-batterico, è attribuita anche la capacità di disattivare alcuni ceppi di virus.

Il Kombucha ha quindi la capacità di auto-proteggersi da infezioni e contaminazioni da parte di altri micro-organismi, e in parte è anche in grado di respingere gli attacchi delle muffe (che però a volte riescono a colpirlo comunque. Durante la preparazione occorre quindi una certa cura e una scrupolosa attenzione nei riguardi della pulizia e dell'ambiente dove far fermentare la bevanda).

Nel 1959 il ricercatore russo I. N. Konovalow (17) riportò che la colonia simbiotica del Kombucha (Tea Kwass in russo) è in grado di sopprimere la crescita di altri tipi di lieviti e batteri, confermando gli studi del 1958 del prof. G. F. Barbancik (4)

Qui di seguito dò una veloce descrizione dei componenti organici del Kombucha, da me liberamente tratti, tradotti e integrati da Wikipedia (L-A):

Acido Lattico : nel kombucha è presente nella forma **destrogira**. Il latte materno ne è ricco.

E' essenziale per il sistema digestivo. Controbilancia ed annulla gli effetti dell'acido lattico levogiro.

Nel corpo umano si può infatti presentare in due forme, **destrogira** (forma "buona") e **levogira** (forma "cattiva"), che ha origine dalla fermentazione degli zuccheri, è una tossina e stimola anche la divisione cellulare, rivelandosi in ultima analisi cancerogeno.

L'acido lattico destrogiro invece rappresenta "un regolatore del valore PH quanto mai fisiologico, che non determinerà mai iperacidità, né danni tossici al metabolismo, cosa che non si può dire, purtroppo, di altri acidi" (8).

Secondo alcune fonti l'eccessiva presenza di una delle due forme (la levogira) costituirebbe una concausa del cancro. Alcune terapie naturali del cancro (dott.ssa Waltraut Fryda, (8)) prevedono la somministrazione di acido lattico **destrogiro** in gocce per determinare un'acidità iniziale del sangue con conseguente alcalinizzazione del tessuto (sangue e tessuto infatti tendono a comportarsi praticamente in modo contrario in relazione al PH: se il tessuto è basico, il sangue è acido e viceversa).

Ciò che è certo è che la cellula neoplastica produce grandi quantità di acido lattico levogiro, che scarica all'esterno acidificando fortemente i tessuti circostanti, alterandoli, intossicandoli e predisponendoli ad una futura degenerazione, perché basa il proprio metabolismo sulla *fermentazione anaerobica* e non più sulla respirazione, dato che è diventata incapace di ricevere ossigeno (o meglio è degenerata proprio a causa dell'*incapacità dell'organismo a fornirle ossigeno* in quantità sufficiente: "Il cancro insorge quando le cellule dispongono, per un periodo di tempo prolungato, di una quantità insufficiente di ossigeno per svolgere le normali funzioni. Niente di più e niente di meno!" J. C. Alix (13)). Nonostante la sua iper-produzione di acido lattico la cellula degenerata ha un PH di quasi 8, cioè è basica (infatti "egoisticamente" scarica i propri veleni acidi all'esterno) mentre una cellula sana ha un PH compreso fra 6,5 e 6,8, cioè è leggermente acida. Inoltre gli individui con acidità in eccesso sviluppano una forte predisposizione al cancro, ma mentre il manifestarsi e il diffondersi della malattia peggiora ulteriormente le già critiche condizioni di acidità, un malato di cancro all'ultimo stadio appena prima di morire ridiventa improvvisamente molto basico. Comprendere *appieno* i meccanismi di regolazione del PH nei vari organi e tessuti del corpo e il ciclo e le cause profonde di produzione dell'acido lattico, nelle sue due forme levogira e destrogira, consentirebbe forse di svelare i veri segreti della genesi e della cura del cancro.

Acido Acetico: la sua funzione principale è quella di inibire la crescita di batteri nocivi. Per questa sua azione è usato come conservante nell'industria alimentare. Al Kombucha conferisce un odore e un gusto caratteristico. Troppo acido acetico risulta sgradevole e perfino nocivo alla salute.

Acido Malico: viene utilizzato nei processi di disintossicazione del corpo (insieme all'acido citrico e tartarico, vedi la parte di questo lavoro dedicata al limone). Questi 3 acidi, che appartengono alla categoria degli "acidi deboli", opportunamente trasformati all'interno del corpo e coniugati a vari sali vanno a rinforzare la riserva alcalina dell'organismo, con funzione di tampone nei confronti di un'eccessiva acidità. Lungi quindi dall'acidificare l'organismo, contribuiscono invece ad alcalinizzarlo, mantenendo un giusto equilibrio del PH. Un'eccessiva acidità sistemica è purtroppo un problema assai diffuso nell'uomo moderno, causa di numerosi gravi disturbi (primo fra tutti un difficoltoso scambio di ossigeno a livello cellulare, che alla lunga predispone ad una degenerazione cancerosa).

Acido Ossalico: è un conservante naturale e stimola la produzione di energia nella cellula.

Acido Glucoronico: viene prodotto anche dal fegato, che lo deriva dal glucosio e lo utilizza per disintossicare l'organismo.

A causa di prolungati periodi di malattia o per la vecchiaia, il fegato perde la capacità di produrre acido glucoronico in quantità sufficiente, portando l'organismo verso uno stato di intossicazione e di invecchiamento precoce, specialmente per quanto riguarda **le giunture, gli occhi e la pelle**.

Ha la capacità di legarsi (glucuronazione) a elementi nocivi e metalli pesanti (mercurio, piombo, benzolo...) e a varie tossine, sia prodotte nei normali processi metabolici del corpo, sia introdotte dall'esterno tramite i polmoni, la pelle o il sistema digerente, formando molecole complesse che possono essere facilmente eliminate attraverso la bile, l'intestino o i reni.

Inoltre si possono trovare composti dell'acido glucoronico in polisaccaridi complessi, quali l'acido mucoitin-solfurico, che è presente nella membrana della mucosa gastrica e nell'umore vitreo degli occhi (il che spiega perché il Kombucha sia così benefico per i problemi allo stomaco e agli occhi), e il solfato di condroitina, che si trova all'interno della cartilagine bianca, e quindi delle nostre giunture (il che dà ragione anche dei benefici effetti del Kombucha nelle artrosi, artriti e problemi della senescenza). Finalmente si trova anche nel tessuto connettivo sotto forma di acido ialuronico, che è coinvolto nei processi di invecchiamento e di proliferazione cancerosa (vedi anche quanto dico in proposito nella sezione dedicata all'ascorbato di potassio del dott. Pantellini).

L'acido glucoronico ha anche l'importante capacità di legarsi ad ormoni e ad altre sostanze utili tramite un processo di "coniugazione", permettendone il trasporto ed il successivo rilascio presso il luogo di utilizzo (organi, tessuti etc).

Presso tutti gli animali superiori, ad eccezione delle cavie (*guinea pigs – cavia porcellus*) e di alcuni primati (fra cui sfortunatamente anche l'uomo), l'acido glucoronico intermedia la sintesi dell'acido ascorbico a partire dal glucosio e da 4 enzimi. Nel corso dell'evoluzione l'uomo circa 25 milioni di anni fa ha perso la capacità di sintetizzare uno di questi 4 enzimi (L-gulonolattone ossidasi, o GLO), e quindi non è più in grado di auto-produrre la vitamina C, andando incontro ad una condizione di *scorbuto subclinico cronico*, che lo porta a soffrire di numerosi gravi disturbi, fra cui malattie vascolari e cardiache, infarto, sindrome da morte improvvisa sia in età neonatale che adulta, predisposizione ad infezioni batteriche e virali, invecchiamento precoce e, "last but not least", cancro (12bis).

Acido Butirrico: è prodotto dai lieviti e aiuta a combattere le infezioni da candida. E' benefico per l'intestino.

Acidi Nucleici: aiutano una sana rigenerazione cellulare.

Aminoacidi: sono alla base delle proteine.

Enzimi: sono proteine complesse che fungono da catalizzatori in vari processi metabolici. La vita non sarebbe possibile senza gli enzimi. Uno dei problemi della dieta moderna è proprio la carenza di enzimi, che vengono distrutti dai processi di conservazione, pastorizzazione e cottura dei cibi. Un adeguato apporto di enzimi è fondamentale per una buona salute, e questo è il motivo per cui i cibi fermentati o germogliati, molto ricchi di enzimi, sono così benefici all'organismo.

Vitamine del gruppo B1, B2, B3, B6, B12, acido folico (B9) e vitamina C: vedi quanto già detto nella sezione sull'aloè.

EFFETTI DEL KOMBUCHA SULLA SALUTE.

Il Kombucha è efficace nei riguardi di un ampio spettro di malattie e disturbi, a volte assai diversi fra loro.

La ragione principale di tanta efficienza risiede nel fatto che esso consente una disintossicazione sistematica dell'intero organismo, principalmente attraverso l'azione dell'acido glucuronico. Una volta che la maggior parte delle tossine è stata eliminata, il corpo è in grado di mettere in moto i propri meccanismi di auto-guarigione e di sanarsi quindi da sé.

Anche se la medicina moderna purtroppo non tiene nella giusta considerazione il problema dell'accumulo di tossine, ed anzi a volte sembra che faccia di tutto per agire in senso opposto, facendo a gara nell'intossicare l'organismo (vedi l'uso eccessivo di antibiotici, antivirali, cortisonici, raggi x etc, per non parlare della chemioterapia...), tutte le medicine tradizionali in ogni parte del mondo e in ogni epoca hanno sempre considerato estremamente importanti le pratiche di disintossicazione.

Alcuni degli effetti del Kombucha sull'organismo sono ben documentati, altri andrebbero meglio investigati. Le proprietà più assodate sono le seguenti: regolazione della flora intestinale e cura della costipazione, blocco della diarrea, eliminazione delle scorie e dell'acido urico, bilanciamento del PH corporeo, rafforzamento delle cellule e del metabolismo, cura dell'artrite e dei problemi alle giunture, cura della gotta, dell'arteriosclerosi, dei calcoli ai reni e alla vescica, della pressione alta, di alcune forme di mal di testa, delle gastriti, delle difficoltà digestive e delle emorroidi. Previene e cura la cataratta e le affezioni oculari. Nell'edema agisce come diuretico.

Non bisogna poi dimenticare le proprietà antibiotiche e batteriostatiche, che si manifestano soprattutto nei confronti dell'apparato digerente, pur nel rispetto ed anzi nella protezione della flora intestinale.

Previene e cura la *candida* intestinale.

In caso di abituale abuso delle bevande alcoliche evita o riduce molto i danni al fegato, evitando pure di far cadere in una situazione di etilismo conclamato.

La documentazione scientifica sugli effetti del Kombucha è cospicua, anche se gli studi in Occidente sono stati fatti soprattutto in Germania e nei Paesi dell'Est e le pubblicazioni sono prevalentemente in tedesco e in inglese, e datano a partire dalla prima guerra mondiale, epoca in cui il Kombucha è stato introdotto in Europa.

Bac^inskaya già nel 1914 aveva stabilito che la bevanda ottenuta col Kombucha era efficace nella regolazione del tratto intestinale (3).

Il prof. P. Lindner (1917/18) scrive che sia la bevanda che il “fungo” stesso sono utili per curare un intestino pigro e che la bevanda cura anche le emorroidi (19).

Il prof. Rudolf Kobert (1917/18) riferisce che la bevanda preparata con la coltura di Kombucia è assai efficace in caso di reumatismi (15).

Secondo il dr. Madaus il Kombucha svolge un eccellente effetto rigenerante sulla parete cellulare e quindi è un ottimo rimedio per l'indurimento delle arterie (21).

Il dr. Maxim Bing (1928) raccomanda il Kombucha come rimedio “molto efficace” nel combattere l'indurimento delle arterie, la gotta e la stitichezza. Riporta che gli effetti benefici comprendono il calo dell'ipertensione sanguigna, la cessazione degli stati di ansietà, irritabilità, dolori diffusi, mal di testa e vertigini, e aggiunge che effetti particolarmente favorevoli vengono ottenuti nel lungo termine in caso di indurimento dei reni e dei capillari cerebrali, mentre le coronarie non ne traggono grandi giovamenti (5).

Il prof. W. Wiechowski (1928), l'allora primario dell'istituto di Farmacologia dell'Università Germanica di Praga, pubblicò un interessante studio sul Kombucha concludendo che si trattava di un efficace rimedio popolare il cui uso non era in contrasto con la medicina moderna e che poteva essere raccomandato anche da parte della classe medica, in quanto era assolutamente innocuo e doveva essere considerato, in seguito anche all'uso tradizionale che se ne era fatto nei secoli, come *un prodotto dietetico più che un farmaco* in senso stretto. Era giunto a queste conclusioni dopo approfonditi esperimenti che aveva svolto presso la clinica di medicina interna “Professor Jaksch” di Praga (29).

Il dr. L. Mollenda (1928) scrive che il Kombucha è efficace nei disturbi degli organi digestivi e ne normalizza le funzioni. Inoltre cura gotta, reumatismi e vari stadi di arteriosclerosi. E' interessante rilevare che fra le altre cose scrive che “...benchè si tratti di una bevanda acida, non causa iperacidità allo stomaco; al contrario facilita e promuove la digestione di cibi perfino indigesti” (23).

Il dr. E. Arauner (1929) riassume varie opinioni mediche del tempo e arriva alla conclusione che il Kombucha, inteso sia come bevanda che come coltura stessa, costituisce un eccellente profilattico per il diabete e in particolar modo per i problemi della senescenza, quali l'indurimento delle arterie, la pressione alta, la gotta, le emorroidi, e che è anche un gradevole lassativo, oltre che un rimedio tradizionale per l'affaticabilità, la tensione nervosa e l'invecchiamento precoce (2).

Merita di essere riportato integralmente (ma con traduzione non strettamente asseverata, in quanto fatta direttamente da me a partire da un testo in inglese e non dall'originale in tedesco (vedi Nota *3)) un brano tratto dal testo accademico dell'allora direttore dell'Accademia Statale di Farmaceutica di Brunswick, dr. Hans Irion, che nel suo “Lehrgang für Drogistenfachschulen” (Corso di addestramento per i Collegi di Tecnica Farmaceutica) 1944, nel vol. 2, pag. 405 scrive: “Attraverso l'ingestione della bevanda chiamata “tea Kwassa”, prende luogo un rimarchevole miglioramento della funzionalità del sistema ghiandolare del corpo e una stimolazione del metabolismo. Il tè Kwassa è raccomandato come un eccellente profilattico per la gotta e i reumatismi, foruncolosi, indurimento delle arterie, alta pressione sanguigna, tensione nervosa, intestino pigro e segni di

invecchiamento. E' anche altamente raccomandato a coloro che si impegnano nello sport e in strenue attività intellettuali.

Attraverso la stimolazione del metabolismo del corpo, previene o elimina un'eccessiva obesità. I micro-organismi penetrano nel corpo unitamente alla bevanda, trasformando depositi nocivi quali l'acido urico, il colesterolo e altri in forme facilmente solubili che così provvedono ad eliminare. I batteri della dissenteria vengono soppressi” (12).

Il primo libro specificamente sul Kombucha venne pubblicato nel 1954, in russo, da G. F. Barbanc'ik, e venne replicato in più edizioni (4). L'autore riporta i risultati ottenuti mediante l'uso del Kombucha da parte di numerosi studiosi russi, confermando successi in caso di tonsilliti, disturbi *specialmente se infiammatori* degli organi interni, gastroenteriti causate da ipo-acidità, infiammazioni dell'intestino tenue e crasso, dissenteria, indurimento delle arterie, pressione alta, sclerosi etc.

In un breve capitolo intitolato “*Alcune voci infondate concernenti il Kombucha*”, Barbanc'ik precisa che la possibilità che il Kombucha possa avere un effetto cancerogeno è dal punto di vista scientifico **totalmente infondata**.

E' interessante notare come tali infondate voci siano periodicamente apparse anche in Italia nel corso degli anni, rovinando un po' la reputazione del Kombucha e forse prendendo spunto dal fatto che la coltura possa assumere a volte un aspetto “poco simpatico” o che possa (assai raramente invero, se trattata nel giusto modo) *ammuffire* e quindi produrre le pericolose aflotossine, notoriamente cancerogene.

Günther Frank (forse il massimo esperto europeo in materia) è intervenuto nel dibattito in merito alla presunta “pericolosità” del Kombucha, facendo definitivamente chiarezza:

“Il “Bundesgesundheitsamt” (il massimo organo di salute pubblica Tedesco) dichiara : “Il Kombucha non è dannoso alla salute”. Spero che questo contributo possa aiutare coloro che sono in ansia per le dichiarazioni circa il Kombucha di alcuni media” (Gunther Frank)

Ovviamente se la coltura ammuffisce va gettata (vedi oltre), ma non per questo va ritenuta pericolosa, perché altrimenti pure il pane e la frutta dovrebbero essere considerati pericolosi o addirittura cancerogeni, perché a volte ammuffiscono anch'essi!

Al contrario, il Kombucha è un ottimo profilattico per il cancro.

IL KOMBUCHA PREVIENE IL CANCRO.

Dopo la seconda guerra mondiale il numero dei casi di cancro cominciò a crescere in modo preoccupante in tutto il mondo civilizzato (ancor oggi tale crescita continua a progredire e appare inarrestabile: siamo arrivati ad una media di un caso di cancro ogni tre persone nel modo occidentale, con forte tendenza a giungere ad un caso ogni due... per cui, se applichiamo soltanto un arido calcolo statistico, fra me che scrivo e tu che leggi, prima o poi uno dei due...)

Anche la Russia non faceva eccezione, perciò agli inizi del 1951 l'Accademia Russa delle Scienze e l'Istituto Centrale di Ricerche Oncologiche di Mosca decisero, fra gli altri studi, di intraprendere un'analisi statistica sistematica su tutto il territorio dell'Unione Sovietica, allo scopo di individuare

delle particolari regioni in cui la presenza del cancro fosse diffusa in modo superiore o inferiore alla media.

L'idea era quella di mettere in correlazione la predisposizione a contrarre il cancro, o viceversa una particolare resistenza ad esso, con specifici fattori ambientali o diverse abitudini di vita. L'analisi dei fattori di rischio o di protezione così individuati avrebbe dovuto portare all'individuazione di una cura o almeno di una profilassi efficace.

Da questo studio assai impegnativo emerse un dato stupefacente: nella regione del Perm, lungo il fiume Kama negli Urali centro-occidentali, nei distretti di Ssolikamsk e Beresniki non si registrava alcun caso di cancro fra la popolazione locale. Gli unici che potevano ammalarsi di tale patologia erano coloro che si erano trasferiti di recente nella regione. Inoltre le condizioni ambientali non erano certamente migliori rispetto ad altre regioni della Russia dove il cancro era molto diffuso. Al contrario, a causa dello sviluppo industriale dovuto alla presenza delle fabbriche che processavano i minerali estratti dalle numerose miniere di potassio, piombo, mercurio e asbesto (amianto) di cui la regione era ricca, i tassi di contaminazione e inquinamento dell'aria, del suolo e delle acque erano molto più elevati della media, tanto che si assisteva a morie di alberi e di pesci nel fiume Kama (già nel 1951!).

Per svelare il mistero non si lesinarono i mezzi e vennero inviate sul luogo due commissioni indipendenti di 10 scienziati l'una, più relativo personale al seguito, con a capo il dr. Molodyev per il distretto di Ssolikamsk e il dr. Grigoriev per il distretto di Beresniki.

Gli studi durarono a lungo e furono molto approfonditi, prendendo in considerazione le origini etniche della popolazione, le abitudini di vita, i cibi, le bevande, l'età, etc. Non emerse alcuna differenza di rilievo rispetto a tante altre regioni dell'Urss. Invece le analisi del terreno, dell'aria, dell'acqua, della flora, della fauna etc, confermarono uno stato disastroso del territorio dal punto di vista ambientale.

La sola differenza rispetto alla media era costituita da un inconsueto tasso di alta produttività delle fabbriche locali, dove le assenze per malattia erano assai rare. Inoltre i consumi di tabacco e di alcool della popolazione erano particolarmente elevati, ma gli alcolizzati e i casi di ubriachezza molesta erano praticamente sconosciuti, mentre la piaga dell'alcoolismo, allora come purtroppo ancora oggi, affliggeva costantemente ogni regione della Russia. Era come se la gente qui potesse bere di più e con pochi danni!

Dato che gli studi erano giunti ad un punto morto, per svelare il mistero il dr. Molodyev, ormai a corto di idee, decise di girare personalmente casa per casa per vedere se non fosse egli stesso in grado di notare qualcosa di strano che i suoi collaboratori non avessero rilevato. Finalmente un caldo giorno d'estate giunse ad una vecchia casa dove un'anziana "babushka"(nonnina), incurante dell'etichetta e del rispettoso contegno che bisognerebbe assumere davanti ad un alto funzionario del partito proveniente da Mosca (contegno non scevro da timore, visto che si viveva sotto Stalin, che proprio in quegli anni aveva già mandato a morire nei campi di sterminio in Siberia ben 8,5 milioni di "oppositori", superando di gran lunga l'efficienza di Hitler in materia!) gli offrì un boccale di un liquido torbido e dal forte odore di fermentazione che chiamò "tè kwass".

La ricerca era finita. L'anziana babushka spiegò all'esterrefatto dr. Molodyev che questo "vino di tè" dall'apparenza oltraggiosa era prodotto e consumato in grande quantità in ogni casa, che non c'era nessuno che non ne avesse delle giare a fermentare in cantina, e che ciò succedeva da generazioni, da quando alcuni viaggiatori avevano portato "il fungo" dalla Cina, dove sostenevano fosse giunto dal Giappone.

Tutti lo bevevano in quantità, perché costava pochissimo, toglieva la sete, era gradevole e faceva bene alla salute. La babushka aggiunse maliziosamente che perfino gli ubriaconi lo ingollavano di gusto, sia prima, che durante, che soprattutto dopo le loro sbronze, perché permetteva di bere di più e di ridurre i postumi delle intemperanze.

Un rapido scambio di informazioni col dr. Grigoriev permise a quest'ultimo di verificare che anche nel distretto di Ssolikamsk si faceva ampio uso di Kombucha. I conseguenti studi presto intrapresi a Mosca confermarono l'efficacia del kombucha come profilattico nel cancro, nell'etilismo e negli stati infiammatori in generale, azione che si esplica principalmente tramite un meccanismo di depurazione e disintossicazione del corpo dalle tossine di origine sia endogena che esogena, con conseguente stimolazione del sistema immunitario e ripristino dei sistemi di auto-protezione dell'organismo.

EVIDENZE SCIENTIFICHE E ANEDDOTICHE SULL'EFFICACIA DEL KOMBUCHA NELLA PREVENZIONE E CURA DEL CANCRO.

Nel 1964 il dr. Rudolf Sklenar ^(26 e 27) sviluppò con successo un metodo di cura naturale del cancro in cui il Kombucha è utilizzato come terapia di appoggio per “... *disintossicare i pazienti “sotto ogni aspetto e dissolvere i micro-organismi (patogeni- N.d.A.) così come l'acido urico e il colesterolo”*. Inoltre al Kombucha era affidato l'importante compito di ripristinare una corretta flora intestinale, unitamente ad altri rimedi biologici come il Colibiogen (uno speciale filtrato di *Escherichia Coli*).

Nel 1981 il dr. Valentin Köhler pubblicò sulla rivista medica “*Ärztliche Praxis*” (Pratica Medica) ⁽¹⁶⁾ un articolo dal titolo “*L'acido glucuronico costituisce una speranza per gli ammalati di cancro*”, in cui riferisce gli incoraggianti risultati ottenuti nel trattamento del cancro tramite l'uso di acido glucuronico (che come ricordiamo è uno dei principi più attivi del Kombucha).

Egli affermava che nel lungo termine l'acido glucuronico incrementa le difese dell'organismo e rende più efficiente il metabolismo ossidativo (ricordiamo che le più moderne teorie attribuiscono la degenerazione cancerogena delle cellule ad una carenza locale di ossigeno, con conseguente instaurazione di un metabolismo basato sulla *fermentazione* e non sull'*ossidazione*, come nelle cellule sane – vedi i lavori di Moermann ⁽²²⁾, Manfred von Ardenne (citazione in ⁽¹³⁾ a pag 101), Enderlein ⁽⁷⁾, Gerson ⁽⁶⁾, Seeger ^(24 e 25), Kremer ⁽¹⁸⁾, Fryda ⁽⁸⁾ e Alix ⁽¹³⁾). Inoltre Köhler verificò che il Kombucha aumenta anche la produzione di interferone (che nelle moderne terapie è spesso somministrato in dosi massicce a chi ha ormai già sviluppato un cancro).

Il dr. Köhler riporta anche sorprendenti successi nel trattamento di alberi malati, che per quanto interessanti esulano però da questo lavoro.

Il dr. A. J. Lodewijkx scrive che il Kombucha purifica il sistema ghiandolare e promuove l'eliminazione di tossine e acido urico, ma soprattutto “... *è un eccellente rimedio contro il cancro specialmente ai suoi primi stadi, perché il “fungo” Kombucha esercita una potente influenza sugli endobionti che causano il male...In tutte le malattie del metabolismo e nel cancro, il Kombucha è una bevanda unica per la disintossicazione del corpo. Il Kombucha rimuove le scorie metaboliche e perciò normalizza il PH del sangue*” ⁽¹⁾. (Vedi nota *2).

Alexander Solzhenitzyn in “*Cancer Ward*” (*Quartiere del Cancro*) e nella sua autobiografia racconta dettagliatamente che quando era in prigione venne colpito da un cancro allo stomaco che non gli avrebbe dato scampo, dato che si era ormai diffuso con metastasi ai polmoni, al fegato, all'intestino e probabilmente ovunque, e che inaspettatamente guarì in modo completo bevendo tè

di foglie di betulla (difficilmente avrebbe infatti potuto in quel luogo procurarsi del tè vero) fatto fermentare col Kombucha.

Per la preparazione del Kombucha si può infatti utilizzare anche un *tè di erbe* quando si vuole ottenere un particolare effetto. Secondo Günther Frank già Paracelso faceva segretamente fermentare le più diverse erbe medicinali col Kombucha, ottenendo una “particolare efficacia” (9). Per esempio il tè di betulla stimola il sistema urinario.

E’ comunque buona norma, per noi che non siamo in un campo di concentramento russo, aggiungere anche una parte di tè nero alle erbe di volta in volta scelte, perché sembra che il Kombucha ne esca particolarmente rafforzato (vedi oltre). E’ poi verosimile che Solzhenitzyn, o chi per esso, per la probabile carenza di zucchero abbia utilizzato anche l’alburno e la linfa di betulla per dolcificare il tè di foglie e dare sostentamento ai lieviti. E’ noto infatti che sotto la corteccia della betulla si trova una sostanza zuccherina, assai nutriente e ricca di proprietà medicinali. Il tè fatto con l’alburno di betulla guarisce per esempio la diarrea, i reumatismi e i disturbi intestinali. La linfa di betulla è assai drenante e depurativa. Il tè di foglie di betulla è astringente, diuretico, utile nei problemi intestinali ma soprattutto è antielmintico e viene popolarmente utilizzato per espellere i vermi intestinali (14). Secondo Hulda R. Clark i parassiti intestinali sono fortemente coinvolti nella genesi del cancro (10 e 11) e comunque sono “*sempre presenti nel corpo*” in caso di cancro conclamato e sono assai dannosi per l’organismo, dato che in questo caso ne impedirebbero sistematicamente la guarigione.

Per questa ragione personalmente penso che Solzhenitzyn abbia goduto di una serie di circostanze favorevoli (non ultima la sua strenua motivazione a vivere e il grande Disegno di Vita che la sua Anima immortale si apprestava a portare a termine) che hanno integrato e rafforzato l’azione risanante del Kombucha.

Chi riconquista un rapporto armonioso col proprio Sé è in grado di guarire da qualunque malattia. (Vedi in proposito i meravigliosi scritti di Edward Bach, scopritore dell’efficace metodo di cura tramite l’intervento sugli stati d’animo (*floriterapia di Bach*). Illuminante è la lettura del suo minimale ma stupendo libretto “Essere se stessi”, Macro Edizioni).

Fatto sta che è storicamente appurato che Solzhenitzyn guarì dal cancro bevendo il suo tè di betulla fatto fermentare col Kombucha.

Nel 1983 l’allora presidente degli Stati Uniti Ronald Reagan si ammalò di cancro. Fu sottoposto a diversi interventi per eliminare metastasi all’intestino, alla vescica e al naso. Non tollerava più la chemioterapia e nuove metastasi continuavano ad apparire. I suoi medici curanti, che avevano letto l’autobiografia di Solzhenitzyn che nel frattempo era stato insignito del premio Nobel, non sapendo più che cosa fare interpellarono lo scrittore che viveva negli Stati Uniti e su consiglio di quest’ultimo fecero bere a Reagan un litro di Kombucha al giorno, ottenendo l’arresto della proliferazione del male (9)

(Sembra però che Reagan non sia riuscito a guarire in modo definitivo, perché oramai il suo organismo era già stato massacrato da anni di invasive cure allopatiche. Solzhenitzyn al contrario, essendo internato in un campo di concentramento, aveva avuto la “fortuna” di non essersi sottoposto ad alcun trattamento medico moderno, conservando quindi intatto e funzionante il proprio metabolismo e il proprio sistema immunitario, e con essi la possibilità di guarire).

DOSAGGIO E MODALITA' D'ASSUNZIONE DEL KOMBUCHA.

Come disintossicante generale e profilattico per il cancro e per le molte altre malattie curate dal Kombucha, molti autori consigliano alle persone sane di assumerne $\frac{1}{4}$ di litro al mattino a digiuno, $\frac{1}{4}$ a mezzogiorno dopo il pasto e $\frac{1}{4}$ alla sera prima di coricarsi.

Il motivo della differenziazione dei periodi di assunzione è che alcune sostanze (come ad esempio quelle ad effetto antibiotico) vengono assimilate meglio a stomaco vuoto, altre a stomaco pieno. Inoltre la bevanda svolge un effetto digestivo, così chi soffre di digestione lenta può anche assumere la dose serale subito dopo cena. La cosa migliore è che ognuno si regoli da sé, in base alle proprie esigenze e al proprio metabolismo, perché non siamo tutti uguali e per il Kombucha, come per tanti altri prodotti naturali, non esistono regole assolute. Anche le quantità possono variare secondo la sensibilità individuale e il grado di acidità della bevanda, che può variare sia tra una produzione e l'altra che secondo il tempo e il periodo di fermentazione. Soggetti particolarmente sensibili e di corporatura minuta sono arrivati ad assumerne solo una tazzina da caffè (semipiena) per volta, ottenendo comunque buoni risultati.

Ciò che è importante è di iniziare progressivamente, per lasciare al corpo (soprattutto all'intestino) il tempo di abituarsi e non rischiare di avere delle scariche di diarrea subito all'inizio. E' consigliabile iniziare con una tazzina da caffè al mattino per un paio di giorni, poi con 2 (mattino e sera), poi con 3 (anche a mezzogiorno) e poi via via sempre aumentando la dose ogni 2 o 3 giorni fino a giungere "a regime". Ognuno deve regolare la quantità e i tempi secondo le risposte del proprio corpo. E' normale avere un po' le feci molli, soprattutto i primi tempi, anche perché una delle qualità del Kombucha è appunto un benefico effetto lassativo, che aiuta la depurazione intestinale.

Chi soffre invece di qualche patologia più o meno grave, e in special modo di cancro, deve bere un litro di Kombucha al giorno. Il prof. P. Lindner (1917/18) riferisce che negli ospedali russi veniva regolarmente somministrato un litro di tè-kwassa al giorno ad ogni paziente (19 e 20). Anche qui ovviamente vale il principio di regulari da soli, ma finché dura lo stato patologico è comunque meglio cercare di non ridurre troppo le dosi (*melius abundare quam deficere!* e visto l'effetto lassativo del Kombucha bisognerebbe forse aggiungere anche *mutate mutandis*).

In caso di cancro manifesto o di patologie molto gravi è importante integrare l'uso della bevanda, oltre che con altre terapie naturali (prima fra tutte una dieta adatta che comprenda anche numerosi integratori), con le "Gocce di Kombucha" che sono una forma concentrata ottenuta facendo evaporare sotto vuoto la bevanda ottenuta dopo una lunga fermentazione. In questo modo vengono totalmente eliminati l'acido acetico e l'alcool, mentre gli elementi benefici, in particolar modo l'acido glucuronico, si concentrano assai. Il dosaggio medio è di circa 15 gocce per tre volte al giorno, diluite in un bicchiere d'acqua.

Le gocce vanno comperate via internet (vedi bibliografia), perché non mi risulta che siano attualmente vendute in Italia, anche se G. Frank afferma che esiste anche un grosso produttore italiano che spedisce in tutto il mondo, ma che lui non è riuscito a trovare (ed io neppure!).

Molti benefici si manifestano già dopo 4/6 settimane dall'inizio della regolare assunzione, ma per alcuni tale periodo può essere molto più breve. Per le malattie più difficili invece spesso occorrono uno o due anni perché gli effetti del Kombucha, che a volte sono stupefacenti, abbiano modo di manifestarsi appieno. Bisogna convincersi che l'assunzione andrebbe protratta per tempi lunghissimi, *meglio se per tutta la vita*, specialmente se si è guariti da una patologia grave, con particolare riferimento al cancro.

COME PREPARARE IL TE' FERMENTATO COL KOMBUCHA.

Se vogliamo iniziare ad assumere il Kombucha su base regolare, cosa che come abbiamo visto può darci molti benefici e contribuire fortemente a tenerci alla larga dal cancro, è opportuno imparare a preparare la bevanda da noi stessi poiché essa non è facile da trovare in Italia. Negli Stati Uniti invece sta subentrando la moda di berlo abitualmente come aperitivo o come rinfrescante al bar, dato che comincia a essere venduto in bottiglia come se fosse una birra o una bevanda gassata. Premesso che è senz'altro una cosa positiva berlo *al posto* di un whisky o di una coca cola (poche cose sono più acide della coca cola, salvo forse l'acido muriatico o quello solforico (6bis)), per la tutela della salute è meglio prepararsi da sé il proprio Kombucha, per avere la certezza che non siano stati aggiunti additivi o conservanti che abbiano ucciso i preziosi fermenti, o che peggio ancora la bevanda non sia stata pastorizzata per una migliore conservazione (Vedi nota *4).

Riporto qui di seguito la ricetta di preparazione del Kombucha esattamente come viene riportata da Günther Frank sul suo libro "*Kombucha-Healthy beverage and natural remedy from the Far East*" (9) e come disponibile anche sul suo sito al link: <http://www.kombu.de/anleit-i.htm>, che è stato fortunatamente tradotto in Italiano, in tempi assai recenti, da un benemerito volontario italiano:

Come preparare il tuo tè di Kombucha

© di Günther W. Frank

Traduzione a cura di Daniele Iachini - Ancona - Italy d.iachini@libero.it



Ingredienti

- La coltura di Kombucha (il fermento)
- Approssimativamente 70 - 100 g di zucchero raffinato bianco per litro di acqua
- 2 cucchiaini di tè verde o nero per litro di acqua (*meglio nero-vedi oltre-NdA*)

Utensili e Materiali

- Una pentola da 2 - 4 litri per bollire l'acqua

- Un recipiente di vetro o porcellana da 2 - 4 litri
- Un elastico grande da fissare al recipiente
- Un fazzoletto o una salvietta grandi di lino o cotone a maglia fine oppure un tovagliolo di carta
- Alcune bottiglie

Nelle preparazioni USA viene utilizzata la seguente ricetta: Preparare il tè usando 5 bustine (*Meglio evitare l'uso delle bustine! Vedi oltre. N.d.A.*) di tè nero o verde, 1 tazza di zucchero bianco, e un litro d'acqua.

Procedura per la preparazione del Kombucha

La cosa migliore è cominciare con due litri. Quando la coltura sarà cresciuta abbastanza e si sarà riprodotta, potrete produrre la bevanda in maggiore quantità.

1. – Preparate il tè alla solita maniera. Per ogni litro d'acqua, mettete in infusione due cucchiaini (circa 5 g) di tè nero o verde nell'acqua appena bollita. Si può utilizzare anche il tè in filtri. Lasciate le foglie di tè in infusione per 15 minuti. Il tè verde proviene dalla stessa pianta del tè nero e si distingue da esso principalmente per la sua lavorazione che non prevede la fermentazione. Medici Giapponesi hanno scoperto che il tè verde previene il cancro. Suggerisco di utilizzare il tè verde per la preparazione del tè al Kombucha. Se non si desidera utilizzare il tè classico o verde si può utilizzare un altro tè alle erbe (*con molta prudenza e alcuni limiti – Inoltre si suggerisce di usare il té nero - vedi oltre-NdA*)

2. – Eliminate le foglie di tè con un setaccio, o togliete le bustine dall'acqua.



3. – Aggiungete circa 70 - 100 g di zucchero per litro d'acqua nell'infuso filtrato prima che si raffreddi. Mescolate il tè affinché tutto lo zucchero si sciolga. 1 cucchiaino da tavola contiene circa 20g di zucchero.

4. – Lasciar raffreddare il tè zuccherato alla temperatura di 20° - 25°C (cioè fino a quando è appena tiepido). Fare attenzione perché la coltura

muore se viene inserita in una soluzione nutriente troppo bollente.

5. – Quando il tè si è raffreddato versare la soluzione nel recipiente di vetro o porcellana o acciaio (*inox-NdA*), il vetro è da preferire. Contenitori in metallo diversi dall'acciaio non sono da utilizzare perché gli acidi che si formano possono reagire con il metallo. Si possono usare anche materiali sintetici di qualità come ad esempio il polietilene (PE) o il polipropilene. Sono comunque da evitare contenitori fatti di PVC o polistirene (nulla si dice riguardo al PET, quindi *in dubis abstine- NdA*).

6. – Se questa è la prima preparazione aggiungete il liquido avuto assieme alla coltura. Per le volte successive è necessario conservare sempre una certa quantità di preparato (che chiameremo liquido di partenza 'starter') per aggiungere circa un decimo (10%) della quantità di nuovo preparato che si andrà a produrre.

7. – Inserite la coltura viva di Kombucha nel liquido.

8. – Coprire l'imboccatura del recipiente di fermentazione con una stoffa leggera del tipo di un tovagliolo o un panno di carta allo scopo di tenere lontani eventuali moscerini della frutta e altri inquinanti come polvere, polline ecc. Fissare il tovagliolo al bordo del recipiente con un elastico di grandi dimensioni o una fascia in maniera che nessun moscerino possa entrare. La stoffa deve essere sufficientemente porosa per permettere all'aria di circolare cosicché la coltura possa respirare, ma non abbastanza porosa da far passare i minuscoli moscerini.



9. – La fermentazione dovrebbe proseguire per almeno 8 - 12 giorni, a seconda della temperatura. Più alta è la temperatura più veloce è la fermentazione. Il periodo di 8 - 12 giorni è puramente indicativo. La coltura di Kombucha ha bisogno di un luogo tiepido e tranquillo dal quale in nessun caso dovrebbe essere spostata. La temperatura del liquido non dovrebbe scendere sotto i 20°C e non salire sopra i 30°C (la temperatura ideale è di circa 23° - 27°C). La luce non è necessaria. La coltura lavora anche al buio, ma può invece essere danneggiata dall'esposizione diretta al sole. Un luogo ombreggiato è il più indicato.

Durante il processo di fermentazione lo zucchero viene convertito in gas (CO₂), vari acidi organici e altri composti. E' la combinazione di questi processi che dà alla bevanda del Kombucha il suo gusto caratteristico.

L'infusione è dolce al principio, ma la sua dolcezza diminuisce man mano che lo zucchero viene trasformato. Allo stesso tempo si sviluppa un gusto acido come risultato dell'attività dei batteri, avviene così una transizione dal dolce all'aspro. Se si preferisce una bevanda leggermente dolce la fermentazione deve essere interrotta prima. Per

ottenere un gusto secco o leggermente aspro la fermentazione può continuare più a lungo.



fino all'orlo. *(Qui io bottiglie tendono a pochi centimetri d'aria, inizia ad allargarsi. Lo medesima cosa –*



10. – Quando il tè ha raggiunto il giusto grado di acidità (pH 2,7 - 3,2), a seconda del gusto personale, rimuovere la coltura con le mani pulite. (Meglio usare dei guanti in lattice, tipo usa-e-getta. Le mani, per quanto pulite siano, sono dotate di unghie, e sotto di esse vivono e proliferano colonie e colonie di batteri, anche patogeni. E' riconosciuto che le unghie sono un grande veicolo di infezioni. N.d.A).

Lavare la coltura con acqua fredda o appena tiepida. Riempire il recipiente con nuovo tè e aggiungere la coltura immediatamente rispettando la temperatura del tè. Versare il preparato nelle bottiglie che vanno riempite *non sono d'accordo, perché così facendo le scoppiare con facilità. E' meglio lasciare invece riempiendo cioè fino a dove il collo della bottiglia stesso Günther Frank nel suo libro (9) dice la N.d.A.).* Tenere un decimo (10%) come

'starter' per la prossima mandata. Tappare le bottiglie saldamente. Non penso sia necessario filtrare il liquido prodotto attraverso un panno. Una certa quantità di sedimento è normale. E' dovuta alla crescita di fermenti, i quali producono il gas presente nella bevanda. I fermenti sono riconosciuti come utili per l'organismo umano.

11. – Per avere la massima soddisfazione nel bere questa bevanda si dovrebbe lasciarla maturare per alcuni giorni ancora (minimo cinque giorni), dopo l'imbottigliamento. L'attività dei batteri viene bloccata a causa dell'imbottigliamento, perché privati dell'aria, mentre i lieviti continuano a lavorare. Se le bottiglie sono tappate fermamente il gas prodotto dall'attività dei lieviti non può uscire così da produrre una bevanda effervescente. Per questo alcuni giorni nella bottiglia sono sufficienti; la bevanda al Kombucha, comunque si manterrà per mesi. Non c'è da preoccuparsi, i lieviti termineranno la produzione di gas ad un certo punto. Mantenere le bottiglie in un luogo fresco.

12. – La bevanda ha un gusto gradevole, è effervescente, leggermente aspra e rinfrescante. Di norma si possono bere tre bicchieri al giorno, un bicchiere (100ml) la mattina a stomaco vuoto, il secondo bicchiere dopo un pasto nel corso della giornata e il terzo poco prima di andare a letto. Gustatevelo! (diversi autori riferiscono invece dosi medie più elevate: vedi al capitolo precedente di questa tesi - NdA).

13. – Quando cominciate un nuovo processo di fermentazione non dimenticate di aggiungere al nuovo tè almeno il 10 % del liquido di una coltivazione che è già fermentata *(serve ad aumentare l'acidità e a proteggere la coltura in questa fase*

delicata, dove il “fungo” non ha ancora iniziato a produrre acidi protettivi in quantità adeguata - NdA).

Punti importanti da osservare



A volte la coltura galleggia in superficie, ma a volte si posa sul fondo del recipiente. Vanno bene entrambe le situazioni. Quando la coltura si adagia sul fondo, una nuova coltura (una coltura figlia) comincerà a crescere in superficie. Per maggiori dettagli vedere la Parte IX del mio libro.⁽⁹⁾ La coltura di Kombucha ha bisogno a volte di riprodursi. Essa comincia con uno strato sottile e trasparente. La nuova coltura crescerà più spessa tanto più a lungo verrà lasciata lavorare.

Se la crescita di nuovi 'figli' di Kombucha crea problemi (Cosa che può accadere in inverno, quando fa troppo freddo) potete provare a separare la nuova coltura che sta crescendo da quella per la preparazione della bevanda, la nuova coltura ha bisogno di tempo per crescere. Si consiglia di lasciarla sulla superficie del liquido per almeno tre - cinque settimane.

La coltura di Kombucha cresce e ricopre completamente la superficie del tè. Allo stesso tempo acquista uno spessore considerevole. In realtà si tratta di strati sovrapposti che sono facilmente separabili. Ognuna delle colture separate può essere utilizzata per la fermentazione del tè separatamente. Se la coltura affonda nel recipiente, come già detto, se ne formerà una nuova in superficie.

In questo modo ogni coltura potrà continuare a riprodursi e a produrre la bevanda, fino a che non diventerà di un colore marrone scuro. Quando avrà assunto questo colore sarà necessario rimpiazzarla con un'altra della sua prole. In questo modo un'unica coltura può offrire a voi, alla vostra famiglia e ai vostri amici un rifornimento continuo di tè al Kombucha a un costo veramente bassissimo.

Fonte: <http://www.kombu.de/anleit-i.htm> , tratto da **Kombucha - Healthy Beverage and Natural Remedy from the Far East** , By Günther W. Frank, ISBN 3-85068-337-0, pubblicato da **W. Ennsthaler, A-4402 Steyr**, 1995.

Vorrei aggiungere alcune precisazioni a queste istruzioni.

Per prima cosa io consiglio di non usare il tè in bustine, e non soltanto perché costa molto di più di quello sfuso ed è in genere di qualità assai inferiore, ma perché è sempre bene evitare, potendo, di bersi un infuso di carta insieme all'infuso di tè. L'industria cartaria infatti usa acidi, composti tossici e prodotti sbiancanti che volenti o nolenti restano sempre in traccia nel prodotto finito. Hulda Klark (10) consiglia addirittura, quando si va al bar, di togliere immediatamente la bustina dall'acqua e di aprirla per versarne il contenuto sfuso nella tazza: meglio bere un po' di detriti che rimpinzarsi di tracce di prodotti chimici tossici.

Per quanto riguarda l'uso di un tè di erbe medicinali, vale quanto detto nel capitolo precedente circa il tè di foglie di betulla usato da Solzhentzyn, cioè che le diverse piante possono conferire delle particolari proprietà al Kombucha, ma quest'ultimo fermenta meglio nel tè nero e quindi bisognerebbe sempre aggiungerne una buona parte nell'infusione. Inoltre molte fonti riferiscono che alcune erbe non sono adatte alla fermentazione col Kombucha, perché contengono elevati tassi di olii essenziali e di fenolo che hanno proprietà antisettiche e batteriostatiche e possono danneggiare alcuni ceppi dei fermenti. Inoltre le erbe possono contenere un'elevata quantità di spore e germi che non vengono tutti uccisi dall'infusione in acqua bollente e potrebbero iniziare a proliferare nel delicato momento iniziale, quando la fermentazione non è ancora avvenuta e gli acidi antibatterici del Kombucha (principalmente acido usnico) non sono ancora presenti.

Quindi almeno all'inizio è meglio non fare esperimenti e attenersi al tè nero, che oltretutto è il tè che veniva originariamente usato in Oriente per la preparazione del Kombucha.

Il tè deve essere lasciato in infusione a lungo e risultare piuttosto scuro. Qualcuno consiglia anzi di far bollire il tè per 15 minuti (A).

Bing (5) ha rilevato che il tè nero è una delle bevande col più alto contenuto di purine e di tannini, che il Kombucha utilizza con vantaggio nel suo metabolismo.

Studi recenti (dr. J. Reiss-1987-(28)) hanno dimostrato che la coltura dà origine alle più alte concentrazioni di acido lattico e acido gluconico quando la soluzione nutriente è formata da tè nero. Qualcuno raccomanda di usare il tè verde, perché è assodato che protegge dal cancro.

Secondo la mia esperienza il fatto di usare tutto tè verde dà alla bevanda un aspetto un po' strano, si osserva una fermentazione meno vigorosa e si ottiene anche un prodotto meno gradevole come sapore che usando il tè nero. Inoltre il tè verde è sì un ottimo protettivo nei confronti del cancro, ma non sappiamo se i preziosi polifenoli vengono metabolizzati e alterati durante la fermentazione, nel qual caso non potrebbero più svolgere la loro azione protettiva. Meglio quindi consumare il tè verde a parte, da solo, senza zucchero e senza latte (che ne attenua molto le proprietà), e concedere il tè nero al Kombucha, che ci ripagherà crescendo meglio, più buono, più ricco di elementi utili e anche più efficace nei confronti del cancro.

Si può usare anche lo zucchero di canna, ma oltre a spendere parecchio di più si ottiene un sapore strano e a me sembra anche che la coltura fermenti meno bene. Inoltre nutro il dubbio che sia meno sterile dello zucchero industriale raffinato bianco, che come sostiene William Dufty ("*Sugar Blues: il mal di zucchero-la storia segreta del nostro nemico più dolce*" - Macro Edizioni) è sì certamente "un lento veleno" se da noi consumato così com'è (30), ma che nel caso specifico serve ad alimentare i lieviti e non noi e va quindi scelto in funzione del loro metabolismo e non del nostro. Il

Kombucha non ha bisogno dei minerali dello zucchero di canna perché già li trae dal tè nero, insieme ad altre sostanze complesse, e con lo zucchero bianco si sviluppa benissimo.

Gunther Frank (9), dopo aver svolto una ricerca veramente approfondita ed aver effettuato svariate prove non ha dubbi: lo zucchero bianco è il migliore in assoluto, per il Kombucha. Per prima cosa esso viene presto scisso dai fermenti in glucosio e fruttosio, in proporzioni identiche. Il glucosio è pressoché interamente usato dai lieviti per dare origine agli acidi (gluconico, glucuronico, ialuronico, usnico...), a vitamine (specialmente C e del gruppo B), a sostanze antibiotiche, anidride carbonica etc. Il fruttosio è usato anch'esso, ma in seconda istanza e ne rimane una piccola parte nella bevanda finale. Dello zucchero bianco iniziale non rimane nulla.

Il Ph risultante è molto più basso e la quantità di acido glucuronico è molto più elevata usando lo zucchero bianco che quello integrale di canna.

Inoltre la bevanda risultante dall'uso dello zucchero integrale di canna contiene poca anidride carbonica (segno di una fermentazione difficoltosa) e risulta molto torbida e filacciosa e di sapore poco gradevole. Per contro contiene una maggior quantità di minerali, ma questo vuol anche dire che i microrganismi del Kombucha non li hanno utilizzati nel loro metabolismo. Quanto a noi, possiamo assumere i minerali che ci servono da altre fonti, senza dover proprio andare a rendere difficile la vita al Kombucha.

Da evitare invece il miele, che avendo proprietà antibiotiche proprie (che oltretutto variano a seconda della qualità dei nettari di provenienza) potrebbe sposarsi male coi fermenti e impedirne addirittura una corretta moltiplicazione. Inoltre nel miele predomina il fruttosio (34-41%) rispetto al glucosio (28-35%), che come abbiamo visto non è pienamente "gradito" dal Kombucha: il risultato finale è che la bevanda ottenuta dalla fermentazione del miele, anche quando correttamente avvenuta, contiene più acido acetico (non benefico e dall'aroma poco gradevole) e meno acido gluconico (assai benefico al nostro organismo) rispetto alla fermentazione dello zucchero bianco.

Riserviamo quindi il buon miele e lo zucchero di canna alla nostra alimentazione e lo zucchero raffinato bianco, più gradito al Kombucha, alla fermentazione.

Per quanto riguarda l'imbottigliamento, bisogna usare delle bottiglie preferibilmente di vetro ma molto robuste e rotonde (non a base quadrata) se no scoppiano a causa della fermentazione, che prosegue parzialmente in bottiglia. Se si vuol ottenere una bevanda particolarmente effervescente, si può anzi aggiungere mezzo cucchiaino di zucchero in ogni bottiglia, per potenziare questa fermentazione residua. E' anche meglio lasciare un minimo d'aria nella bottiglia, per evitare che scoppino con effetto geysir-bomba, rischiando di farti venire l'infarto per il botto e riempiendo il locale di un liquido appiccicoso e dal forte odore di fermentazione! Se poi le bottiglie, come purtroppo erano le mie, sono una vicino all'altra, un effetto tipo "reazione nucleare a catena" è inevitabile...

Per mantenere la coltura ad una temperatura costante (23° - 27°) durante la fermentazione anche d'inverno, Gunther Frank consiglia di utilizzare una piattaforma riscaldata elettricamente, che si può acquistare anche via internet sul suo sito. Io uso invece un grosso catino, in cui metto quattro vasi di vetro da 5 litri ciascuno col tè e la coltura (si comperano in drogheria e normalmente servono per le conserve casalinghe), che poi riempio d'acqua che mantengo calda tramite un riscaldatore termostato che normalmente serve per gli acquari dei pesci tropicali. Perché l'acqua nel catino non diventi anch'essa un brodo di batteri, ci metto qualche goccia di **argento colloidale** (che mi preparo da solo – Vedi anche in Bibliografia – 32) - "*Argento colloidale - Il germicida universale*", e i links L-M-N), che come si sa (o meglio, come *non* si sa e come si cerca a tutti i costi di *non* far sapere, perché se la cosa divenisse di dominio pubblico sarebbe la fine dell'enorme business dell'industria farmaceutica incentrato sugli antibiotici e sugli antivirali) è uno dei più

efficaci anti-batterici, anti-micotici e anti-virali che si conoscano, pur essendo completamente innocuo per l'uomo (32). L'acqua nel catino andrebbe comunque per prudenza cambiata ad ogni ciclo di produzione.

Ogni tre o quattro “infornate” è meglio cambiare il “fungo”, mettendone uno nuovo, che si forma spontaneamente praticamente ogni volta. Si può utilizzare la coltura “vecchia” per confezionare maschere di bellezza o per altri usi (vedi in merito il libro di G. Frank (9)). L'importante è non gettarla nel gabinetto, perchè la coriacea coltura potrebbe adattarsi all'ambiente ricco di nutrienti e riprodursi in maniera smodata nella fossa settica (sembra che sia realmente già successo!). La fantascienza è ricca di storie di “blobs” che escono dalle fogne e vengono a soffocarti nel letto....

IL KOMBUCHA E L'ALCOOL

Il kombucha contiene una piccola percentuale di alcool, che raramente raggiunge l'1%. Per quanto riguarda l'alcool, vale quanto già detto per il frullato di aloe secondo la ricetta di padre Romano Zago: piccole quantità proteggono dalla formazione di muffe, anche lo yogurt e molti succhi di frutta contengono alcool fino all'1% senza che nessuno se ne preoccupi (anche perché in tale quantità non fa alcun male), la birra analcolica contiene l'uno per cento di alcool, etc. etc. Oltre a tutto ciò bisogna anche ricordare che uno degli effetti del Kombucha è quello di aumentare la resistenza dell'organismo all'alcool, in particolar modo del fegato, e di contrastare in larga misura il manifestarsi dei terribili effetti dell'etilismo (vedi anche i riscontri delle ricerche russe nei distretti di Ssolikamsk e di Beresniki). Non si vede quindi come potrebbe nuocere, nemmeno in patologie gravissime, il poco alcool presente. E' stato anzi da più parti assodato che piccole quantità d'alcool sono molto benefiche per l'organismo, perché per esempio contrastano le disbiosi intestinali, abbassano l'ipertensione sanguigna, migliorano la circolazione e perfino proteggono dal cancro (28bis). Anche qui vale quanto già detto da Paracelso: “ *la differenza fra una medicina ed un veleno sta solo nel dosaggio*”.

DOVE TROVARE “IL FUNGO”

La cosa migliore è trovare qualche amico che ce lo regali. Il fungo infatti si moltiplica ad ogni ciclo di fermentazione e alla fine se ne hanno tanti che bisogna buttarli via. In alternativa bisogna cercare qualcuno che lo venda via internet, perché purtroppo ormai non lo si trova più in farmacia, come accadeva in Germania prima della seconda guerra mondiale, e anche nei negozi di prodotti naturali o nelle erboristerie risulta spesso introvabile. Su internet c'è anche qualcuno che lo regala, ma bisogna essere ben certi che si tratti di persona seria e coscienziosa, altrimenti si rischia di ricevere una coltura che fermenta male e che va buttata, come è già successo a me, forse anche perché in quel periodo mi ostinavo a voler usare lo zucchero integrale di canna (che come già detto fermenta male). Meglio spendere qualcosa e affidarsi ad una ditta seria. Certamente una buona scelta potrebbe essere il sito di Günther Frank, che ha scritto

l'ottimo libro *"Kombucha-Bevanda salutare e rimedio naturale dall'Estremo Oriente"* ⁽⁹⁾ , reperibile anche in inglese e in francese, oltre che in tedesco (ma per ora non in italiano). Il suo sito è riportato in bibliografia ed è stato tradotto in inglese e in piccola parte anche in italiano.

In bibliografia riporto alcuni links di siti che vendono la coltura, che ho trovato su internet e che mi sembrano affidabili. Ovviamente non posso garantire in proposito, perché non conosco i loro prodotti direttamente e la mia coltura l'ho avuta da un sito canadese che ora purtroppo non esiste più.

CONCLUSIONI

Il Kombucha è un prodotto completamente naturale, biologico, eubiotico.

E' facile da preparare, assai poco costoso e gradevole da assumere.

E' un supremo disintossicante ed ha dimostrato anche di possedere notevoli proprietà farmacologiche. Non comporta effetti collaterali indesiderati, se usato correttamente è ben tollerato da tutti e presso le popolazioni che lo hanno utilizzato costantemente e a livello generale è stato in grado di azzerare la manifestazione del cancro e di altre malattie cronico-degenerative su scala globale.

E' un ottimo preventivo contro il cancro, ma può aiutare molto anche quando la malattia si è già manifestata. Anche se in alcuni casi è stato in grado da solo, come unico mezzo di cura, di portare ad una completa guarigione (vedi ad esempio il caso di Solzhenitzyn), sarebbe però azzardato e poco saggio non integrare la cura del Kombucha con una dieta adatta (dieta Gerson ⁽⁶⁾ o Alix ⁽¹³⁾ o altre simili) e con l'uso di integratori adatti e di altri prodotti protettivi e terapie naturali anti-neoplastiche (vedi altro capitolo di questa tesi).

Nello sfortunato caso in cui ci si fosse lasciati cadere nelle grinfie della medicina ortodossa (*"Se contraessi il cancro, non ricorrerei mai ad un centro standard per la cura di tale malattia. I malati di cancro che stanno alla larga da questi centri hanno qualche possibilità di farcela."* - Professor Charles Mathe, esperto in oncologia) il Kombucha aiuta il corpo a riprendersi dall'inutile martirio della chemioterapia e della radioterapia (*"Molti oncologi raccomandano la chemioterapia praticamente per qualsiasi tipo di tumore, con una fiducia non scoraggiata dagli insuccessi pressoché costanti"* -Albert Braverman, MD, "Medical Oncology in the 90s", Lancet 1991, vol. 337, p. 901) mentre svolge la sua azione di cura nei confronti di un male che quasi certamente non è stato completamente estirpato ed è pronto a ripresentarsi ⁽³¹⁾.

Gli antichi medici cinesi usavano il Kombucha per inseguire l'irrealizzabile sogno dell'immortalità. Noi possiamo usarlo come preventivo, semplicemente per salvarci la vita.

NOTE

Nota *1) - Ricerca scientifica *occidentale*! Infatti siamo noi occidentali che abbiamo la mania delle ricerche scientifiche, cosa che in sé sarebbe positiva, se non giungessimo spesso all'assurdo di scartare terapie tradizionali anche assai valide e comprovate solo perché "*la scienza*" non è riuscita a dimostrarne i principi di funzionamento: forse perché siamo abituati a ritenere che qualcosa che ancora non ha una spiegazione *scientifica*, o non esiste (un po' come facevano gli aristotelici che si rifiutavano di guardare nel cannocchiale di Galileo) o non vale nulla, troppo spesso dimenticando che la nostra scienza è ancora (relativamente) molto arretrata e che le cose ancora da scoprire sono assai di più di quelle che conosciamo.

Non dobbiamo cadere nello stesso errore di Diderot e d'Alembert, che quando terminarono la loro "*Encyclopédie*" nel 1772, considerarono di aver trascritto su carta "*tutto lo scibile umano*" e che l'uomo non avesse più nulla da scoprire. Spesso la scienza non riesce a scoprire i principi di funzionamento di un rimedio solo perché ancora oggi è ben lungi dall'aver scoperto tutte le leggi fondamentali che stanno alla base delle malattie.

Gli orientali la pensano in modo diverso: utilizzano i rimedi e i prodotti (Kombucha o altri) che l'esperienza e l'uso tradizionale hanno dimostrato essere validi, non si pongono troppe domande e si limitano a godere dei risultati pratici, invecchiando sereni, longevi e in buona salute...

Nota *2) - Gli "endobionti" sono dei micro-organismi un po' simili ai prioni e visibili solo con speciali microscopi ottici, la cui esistenza è sempre meno contestata dalla scienza ufficiale e che secondo alcuni –sempre più numerosi- studiosi stanno alla base del ciclo di molte malattie, fra cui il cancro. Notevoli in tal senso sono anche gli approfonditi, dettagliati e comprovati studi di Royal Raimond Rife e di Gaston Naessens, che la scienza accademica sarà prima o poi costretta a prendere in considerazione.


Nota *3) – Si tratta quindi di una "traduzione di una traduzione" e ne chiedo venia, perché purtroppo io non conosco il tedesco. Qui ho fatto un po' come Vincenzo Monti, che ci regalò una traduzione in italiano dell'Iliade, pur non avendo mai appreso il greco antico: "*Questi è Monti, poeta e cavaliere, gran traduttore dei traduttori d'Omero...*" (Ugo Foscolo).

Nota *4) - Oltretutto non ci si può fidare nemmeno delle etichette, perché anche dove c'è scritto "*senza conservanti aggiunti*" non vuol dire che i conservanti non ci siano davvero, perché la legge Europea, a mio dire commettendo un'imperdonabile leggerezza, consente di mettere tale dicitura anche quando non si è aggiunto nulla *oltre* ai conservanti *obbligatori per legge*.

Per anni infatti mi sono chiesto come diavolo mai facesse la maionese industriale "*senza conservanti aggiunti*" a conservarsi "buona e fresca" anche al caldo e per mesi prima di essere venduta, nonché a durare ancora molti giorni una volta aperta e tenuta al fresco, quando la pur buona e genuina maionese della mia mamma dura soltanto un paio di giorni in frigorifero! La verità è che purtroppo la maionese, come tutti gli altri prodotti industriali, è zeppa di conservanti, antiossidanti e preservativi che sono addirittura obbligatori e che la legge consente *perciò* di non dichiarare (ma per quale motivo mai? Forse che una persona allergica ad un additivo non avrà nessuna reazione solo perché l'additivo è *obbligatorio*?).

Dunque è meglio farsi la maionese e il Kombucha da sé, cosa che consente anche di risparmiare un sacco di soldi e di avere un prodotto sempre vitale e fresco. Oltretutto il Kombucha ermeticamente imbottigliato si conserva bene anche per 2 o 3 mesi, soprattutto se tenuto in luogo un po' fresco.

BIBLIOGRAFIA

- 1)- A. J. Lodewijkx – “ *Life Without Cancer* “ (Vita senza cancro)
- 2)- M - ARAUNER, E. – “*Der japanische Teepilz*“ - Dtsch. Essigindustrie 33 (2/1929), 11—12
- 3)- BAC[^]INSKAYA, A. A. – “ *O rasprostraneni „cainogo kvassa” i Bacterium xylinum Brown.*“ - *Zurnal Microbiologii* (Petrograd) 1 (1914), 73—85 (*Sulla distribuzione del „te kvassa” e del Bacterium Xylinum Brown*).
- 4)- BARBANC[^]IK, G. F.: “ *C[^]ainii grib I ego Lacèbnye svoistva*”. Izdame Tretye. Omsk: Omskoe oblastnoe kniznoe izdatelstvo. 54 pages (*Il fungo del tè -C[^]ainii grib è il nome del Kombucha in russo - e le sue proprietà terapeutiche – terza edizione – 1958*) .
- 4 bis) - Barry Lynes: “*The Cancer Cure that Worked, fifty years of suppression*” , Marcus Books, Canada, 1999, settima edizione. (*La cura del cancro che funzionò, cinquanta anni di soppressione*).
- 5)- Bing M. “*Der Symbiont Bacterium xylinum — Schizosaccharomyces Pombe als Therapeutikum*“ - *Die medizinische Welt* 2 (42), 1576—1577, (1928)
- 6)- Charlotte Gerson, Morton Walker – “*La Terapia Gerson – L’incredibile programma nutrizionale contro i tumori e le altre malattie degenerative*” –Macro Edizioni- 2002.
- 6bis) Charu Bahri : “*Bibite gassate: veleno sotto mentite spoglie?*” – Nexus N° 69, Agosto-Settembre 2007, consultabile anche cliccando sull'icona seguente:

Bibite
gassate Veleno...
- 7)- Enderlein, Günther, *Bakterien-Cyclogenie*, Semmelweis-Institut Verlag für experimentelle Onkologie GmbH.
- 8)- Fryda, Waltraut, *Adenalinmangel als Ursache der Krebsentstehung* (La carenza di adrenalina come causa della carcinogenesi), Verlag Kunst & Alltag.
- 9)- Günther W. Frank – “*Kombucha-Healthy beverage and natural remedy from the Far East*” – Ennsthaler – 1995, IX edizione. (Una vera “Bibbia” del Kombucha!) – in inglese.
- 9bis) – Harald W. Tietze – “*Kombucha – Il fungo miracoloso*” – Nexus N°1, agosto-settembre 1995, estratto dal libro: “*Kombucha-The Miracle Fungus*” dello stesso autore.

Consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



Kombucha-il
fungo miracoloso

10)- Hulda Regehr Clark - “ *La cura di tutte la malattie* ” - Macro Edizioni – 2000

11)- Hulda Regehr Clark - “ *The Cure for All Cancers* ” – New Century Press – 1993 - (*La cura per tutti i cancro*).

12)- IRION, H. (Ed.) - “ *Fungus japonicus, Fungojapon Kombucha — Indisch-japanischer Teepilz.* ” In: *Lehrgang für Drogistenfachschulen*, in 4 volumi. VoI. 2: Botanik/Drogenkunde. Quarta edizione, pagine 405, 528, Verlagsgesellschaft Rudolf Müller, Eberswalde-Berlin.Leipzig 1944.

12bis) – Irwin Stone - “ *Homo Sapiens Ascorbicus* „ - Medical Hypotheses Volume 5, pp 711-722, 1979, scaricabile on-line al link: <http://files.meetup.com/206790/Homo%20Ascorbicus.pdf> o consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



Homo Sapiens
Ascorbicus

13)- Jean-Claude Alix – “ *Un futuro senza cancro-comprensione, prevenzione, terapia dal punto di vista della medicina naturale* ” - Macro Edizioni

14)- John Lust – “ *The Herb Book* “ Cox & Wyman Ltd. – 1976 (*Il libro delle erbe*).

15)- KOBERT, R.- “ *Teekwass.* “ - Mikrokosmos II (1917/18), 159

16)- KÖHLER, Valentin – “ *Glukuronsäure macht Krebspatienten Mut* ”. - *Ärztliche Praxis* 33(1981), 887 (*L'acido glucuronico costituisce una speranza per gli ammalati di cancro*)

17)- KONOVALOV, I. N. and M. A. LITVINOV and L. M. ZAKMAN - ” *Izmenenie prirody i fiziologiceskii osobennosti cainogo griba (Medusomyces gisevii Lindau) v zavisimosti ot uslovii kultivirovania.* ” — *Bot. Zurnal (Moscow)* 44 (3/1959), 346—349. (*Cambiamenti nella natura e proprietà fisiologiche del fungo del tè (Medusomyces gisevii Lindau) nei riguardi delle caratteristiche del medium di coltura*) (“ cainogo griba” è un altro sinonimo russo del Kombucha).

18)- Kremer, Heinnch – “ *La rivoluzione silenziosa della medicina del cancro e dell'AIDS* ” - Macro Edizioni, Cesena, 2003.

19)- LINDNER, P.- “ *Über Teekwass und Teekwasspilze.* “ (*Sul tè-kwassa e il fungo del tè kwassa*) *Mikrokosmos* 11(1917), 93—98

20)- LINDNER, P. – “ *Die vermeintliche neue Hefe Medusomyces Gisevii.* “ - *Ber.dt.bot.Ges.* 31 (19131), 364-368.

21)- MADAUS – In: “ *Biologischen Heilkunst No.15 and 20/27* “ - (1927).

106

Tesi: “ *Prevenzione e cura del cancro in Medicina Naturale e Alternativa* ”
Autore: dr. Giuseppe Limido – Anno 2007 – Corso di Naturopatia - Istituto Riza - Milano

22)- Moermann, C., Breuss, R., Krebs – “ *Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilen* “ - AURUM-Verlag.

23)- MOLLEND, L.- “ *Kombucha, ihre Heilbedeutung und Züchtung. Deutsche Essigindustrie*“ - 32 (27/1928), 243—244.

24)- Seeger, PG., *Immungeschehen und Krebs*, Semmelweis Institut, Bremen, 1980.

25)- Seeger, PG., *Leitfaden für Krebsleidende, und die es nicht werden wollen*, Verlag

26)- SKLENAR Rudolf – “ *Ein in der Iris sichtbarer Test für eine Stoffwechselstörung, kontrolliert an Hand von Dunkelfelduntersuchungen des Blutes nach Scheffler.*“ - *Erfahrungsheilkunde* 13(3/1964).

27) Y - SKLENAR Rudolf – “*Krebsdiagnose aus dem Blut und die Behandlung von Krebs, Präkanzerosen und sonstigen Stoffwechselkrankheiten mit der Kombucha und Coliprèparaten.*“ - 8 pages, n. d.

28)- REISS, Jürgen – “*Der Teepilz und seine Stoffwechselprodukte*“ - *Deutsche Lebensmittel-Rundschau* 83 (9/1987), 286—290

28 bis) - Richard Béliveau, Denis Gingras – “*L'alimentazione anti-cancro*” - Sperling & Kupfer, 2006.

29)- WIECHOWSKI, W. – “ *Welche Stellung soll der Arzt zur Kombuchafrage einnehmen? Beiträge zur ärztlichen Fortbildung* „ - 6(1/1928), 2—10

30)- William Dufty - “*Sugar Blues: il mal di zucchero-la storia segreta del nostro nemico più dolce*” - Macro Edizioni.

31)- Allegato 2 del capitolo riguardante il “laetrile-vitamina B17” di questa tesi : “*Percentuali di sopravvivenza di pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia.*”

32) – Zane Baranowski e altri – “*Argento colloidale - Il germicida universale*” – Nexus N° 10, anno 3, 1997, consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



Argento colloidale
- Nexus N° 10

Ritengo infine utile riportare l'indirizzo di Günther Frank, che forse è il più qualificato esperto europeo in materia (NB- “Günther” in realtà si scrive con due puntini sulla u, cosa non possibile con la mia tastiera):

Günther W. Frank

75217 Birkenfeld, Germany Fax (+49) 7231-485046

E-MAIL: gwfrank@gmx.de

BIBLIOGRAFIA 2:

SITI CONSULTATI E UTILI PER APPROFONDIMENTI

- A) - <http://www.kombuchacultures.com> Kombucha Australia. Un sito “effervescente” con storia, dati, notizie, istruzioni, FAQ e soluzione dei vari problemi che si possono incontrare usando o producendo il Kombucha. Assolutamente imperdibile la sequenza fotografica ed esplicativa della sezione:”How to make Kombucha tea-Brewing process with photos”:
http://www.kombuchacultures.com/how_to_brew_kombucha_tea.html che riporto anche in allegato
- B) - <http://kombuchaamerica.com> Kombucha America. Sito completo e ben fatto. Alcune parti sono molto dettagliate e riportano notizie che non ci sono nemmeno sul libro di G. Frank, forse perché frutto di studi più recenti.
- C) - <http://www.kombuchatea.co.uk/index.asp> Kombucha in UK- Sito completo e ben fatto, con consigli e spiegazioni approfondite. Ottime le foto del processo di fermentazione, giorno per giorno. Nella sezione FAQ si trovano praticamente tutte le risposte necessarie. C’è anche una tabella di conversione (interattiva) delle misure, pesi e temperature inglesi in valori europei. Da veri “sommelliers” inglesi, riportano anche i risultati di un’interessante degustazione di un’ottima (e direi piuttosto costosa...) marca di Kombucha in bottiglia, correlata da intelligenti osservazioni sulle differenze qualitative e di efficacia tra il Kombucha fatto in casa e quello che si compra. In Inglese.
- D) - <http://www.kombu.de> *The kombucha journal- (Il giornale del Kombucha)* - Gunther Frank- autore anche del celebre libro sul Kombucha. Un „must“ per gli interessati al Kombucha: vi si trova tutto quello che si può desiderare di sapere sul Kombucha e anzi anche di più, perfino il suo uso in zootecnica e altri campi strani. Il sito (in tedesco) è stato totalmente tradotto in inglese e quasi totalmente in francese. Finora la parte tradotta in italiano è assai limitata. Vi si accede dal link in fondo alla pagina web, ma se si conosce la lingua, per completezza è molto meglio navigare in tedesco o in inglese.
- E) - <http://www.kombu.de/italien.htm> idem in italiano (parziale, solo piccola parte del sito è stata tradotta).
- F) - <http://www.blumarble.de/Norbert/kombucha/Introduc/introduc.htm> Kombucha- sito con molte notizie e molti dati. Riporta anche ricerche, analisi e teorie sull’argomento. Interessanti le prove effettuate dall’autore stesso sulla fermentazione in presenza di più o meno ossigeno e le sue teorie sul Kombucha. Molto approfondita la parte sull’acido glucuronico, anche con lo schema completo del suo ciclo biologico. In inglese.

G) - <http://www.acupuncture.com/herbs/kombucha1.htm> Kombucha fascination: un breve trattato sul Kombucha. Il sito è in pratica un “breve” condensato del mega-sito di Gùnter Frank, ed è più agile da consultare.

H) - <http://en.wikipedia.org/wiki/Kombucha> Wikipedia - enciclopedia on-line. Anche se scritto e aggiornato da volontari su base amatoriale, Wikipedia sta diventando un vero e proprio punto di riferimento per la cultura via internet. Recentemente è stata costituita una commissione che si occupa di controllare e vagliare i contenuti degli argomenti pubblicati. La maggior parte del materiale è in inglese. Non sempre i contenuti sono affidabili al 100%, ma costituiscono comunque un valido punto di partenza e di discussione. In tal senso si può dire che su Wikipedia si può trovare il Vero Sapere in senso Socratico del termine, perché ci si rende conto di “sapere di non sapere”!.

I) - <http://www.mskcc.org/mskcc/html/69274.cfm> Sito dello Sloan Kettering Memorial-parte dedicata al Kombucha - Lo Sloan Kettering è uno degli istituti di cura e ricerca più autorevoli negli Stati Uniti, ma è pesantemente coinvolto negli interessi delle case farmaceutiche e riceve molto denaro, pubblico e non, per le ricerche. Soffre di conflitti di interessi e le sue ricerche non sono indipendenti, e spesso ciò si vede nei risultati e nelle conclusioni, a volte poco obbiettive. Vedi anche quanto riportato nella parte dedicata al Laetrile-vitamina B17. Peccato, perché potrebbe fare molto per la scienza e l’umanità.

"Le corporazioni, non avendo nè corpo da punire, nè anima da dannare, sono libere di fare tutto ciò che vogliono" Lord Chancellor Edward Thurlow 1731-1806.

Il suo aforisma è più attuale che mai, anzi più passa il tempo e più ci inoltriamo nella cosiddetta “civiltà moderna” e più il monito di Lord Thurlow diviene una dolorosa realtà.

L) - <http://www.elixa.com/silver/zaneuse.htm> Argento colloidale: proprietà, uso medico, come prepararlo e dove acquistare il kit necessario. In inglese. Consultabile anche cliccando sull’icona seguente:



Colloidal silver

M) <http://www.leadershipmedica.com/scientifico/sciesett02/scientificaita/7demling/7demlingita.htm> - Per saperne di più sull’argento colloidale. In italiano. Consultabile anche cliccando sull’icona seguente:



Effetti arg.
nanocristallino

N) - <http://www.xmx.it/argentocolloidale.htm> - Come produrre l’argento colloidale. In italiano. Consultabile anche cliccando sull’icona seguente:



Arg. coll._come
farselo da soli

ALLEGATO 1

SITI IN CUI SI PUO' TROVARE IL KOMBUCHA (COLTURA O PRODOTTI)

<http://www.kombuchacultures.com> Kombucha Australia – sito in inglese molto completo e ben fatto. Spediscono le colture in tutto il mondo, gratis ma pagando il costo di spedizione. NB-il dollaro australiano vale meno del dollaro americano, che attualmente vale a propria volta molto meno dell'euro.

<http://kombuchaamerica.com> Kombucha America – sito in inglese completo e ben fatto. Alcune parti sono molto dettagliate e riportano notizie che non ci sono sul libro di G. Frank, forse perché frutto di studi più recenti. Spedisce colture (a pagamento) in tutto il mondo.

<http://users.bestweb.net/~om/kmi> Kombucha Manna drops e links correlati. Gocce e prodotti vari.

<http://www.kombu.de/source.htm> Dal sito di Gunther Frank - dove trovare una coltura anche gratis – in genere si devono però pagare le spese di spedizione.

<http://www.kombuchapilz.de/english/prices.htm> Dalla Germania, costi di spedizione inclusi. Vendono anche Kefir d'acqua e kefir da latte. Hanno anche un kit con tutta l'attrezzatura necessaria. Sul sito ci sono anche informazioni sia sul Kombucha che sui kefir. In lingua tedesca e inglese.

<http://www.kombucha-italia.freesevers.com/home.html> Il sito è in italiano (uno dei pochissimi), ma è afflitto da fastidiosi pop-up, che il proprietario non vuole o non può togliere, sostenendo che “sono del provider e non suoi”. Si può ordinare il kit per la coltura, lo spediscono da Monza ma costa di più che farlo venire dalla Germania. Però in caso di problemi si può pur sempre andare sul posto e parlare direttamente col proprietario.

<http://store.anahatabalance.com/komustki.html> Sito negli USA, in inglese. Estremamente completo e assai ben fornito. Fornisce colture di kombucha sotto diverse forme, a prezzi interessanti e addirittura gratis con acquisti di un minimo importo dei prodotti del loro fornito shop-on-line. Ha kits semplici assai economici oppure completi che comprendono vasi o giare di fermentazione, bottiglie ermetiche, tè organico, tè di erbe, zucchero, tele filtro e perfino cartine al tornasole per il controllo del PH. Vendono anche kombucha già pronto da bere, gocce e derivati. Hanno anche kefir, tè d'erbe, molte varietà di tè organico nero-verde-bianco..., polvere del fungo “Ganoderma Lucidum”(fungo dell'immortalità- Reishi), prodotti ayurvedici a iosa, resine e incensi naturali anche di varietà assai difficili da trovare in Italia, foglie e legni aromatici rari... Dettagliata anche la parte che spiega uso, funzione e benefici del kombucha, con consigli sulla preparazione etc. Sicuramente un sito stimolante e di interesse generale.

ALLEGATO 2

Come preparare il Kombucha, con foto “step-by-step”.

tratto dal sito: <http://www.kombuchacultures.com> In inglese. Si consiglia vivamente di consultare il sito, assai chiaro e didattico, dotato di fotografie molto dettagliate. Consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



Kombucha step
by step