

Zdrowie z natury



Günther W.  
Frank

# Kombucha

cudowny grzyb herbaciany  
o leczniczych właściwościach

Kompletny poradnik



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Bestseller





**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko  
NFÄ\_fjhkpõrjt5Kjõnkõrdf  
KjñfõjfÄ\_fõKjõnkõrdf  
Qph^u i d5F\hõgKõrdj r r f\

R t \_ i d D  
=dÄnjf' +, 0  
D=I 423(3 (1/- 23(1. (

~>jktrnbcoj t @ i n e \ g n Q n g b # @ i n e \ g n B ' n g g c \ a o h ) ) C ! ~> j F B S N 6 t r i k - p r o d  
O d g j a c e ' j n b d \ g B ' r h \ i ~ \_ d o j i 5 B p i c e ' n i R ) A n i f ' F j h | p c \ ? n O ' k g c ( B ' o r i f )

~>jktrnbcoj n i e ' K j g l c ~ \_ d o j i ] t R t \_ v r i d o r j ' Q d g ' = d Ä n j f ' +, /  
< g g r u c o i n i n n q \_ ' d ' g p \_ d b e ' n b c o j a n i k a j \_ p ^ o j i ' d r c j g j n i l k r o i d \ i t a j r h )

R n i g d k n r \ u k r o u j i ' ) \ \_ i \ ^ u 4 ' o e k p | g f \ v e i d h j ' ] t k j r d g i ' \  
\ i d r j u k j r n i ^ c i d i \ u k j h j ^ , p m \_ u ' ' g f o j i d u t ^ c ' h ^ c \ i d u i t ^ c ' '  
f j k p e ^ t ^ c ' i \ b r r \ e ^ t ^ c ' d i i t ^ c ' ] \ u k d i h i ' e b j \_ t k j r d \_ \ u t k n r \ p g m f d c )

U r \ m r ' o e f n j ^ ^ k j m \_ t d h ^ g \_ t o n k p a ^ u ' i d n k j h t g i ^  
e f j u n o k n r j k u j a n j i g ^ b j ^ g ^ u i d h \_ t ^ u ' b j d o n k d i '  
F \ \_ ' d c u n j r j r \ i d i \ n o k p e r t a ^ u i d r ' \_ g r A r i ' b j p u i \ i d ^ u t o g d \ )  
< p g m t ' r t \_ v r i d o r j ' \_ j m \_ t ' t r o n | p g m t ' c \ i \_ g r ^ t d r n r n f d d i ' j r j ] t '  
u r d u i ' u o f r n j f , i d k j i j m j \_ j k j r d \_ u d g j ^ d u ' r ' i p o g ^ i \ n o k n r \ '  
r t i d ^ e ^ u r t f j n t r o i d d d a j r h \ e u l r \ m ^ c r i d d e u e f n j ^ ^ )



, 0(21- =dÄnjf'  
p g < i g i q f ' A \ n 100% /  
30'11- '4- '12'.. m \ f ^ e  
30'10/ '23+1'.. n f m o n d o  
30'10' , . . \ \_ u d Ä c \ i \_ g r t . : c p m  
30'10/ '23: 0'.. r r r ) q d g d / k g . : \_ o g  
n o j i \ r t \_ v r i d o r \ 5 r r r ) r t \_ v r i d o r j q d g k g  
r f g k ^ e h j r t 5 = d Ä n j f ' p g < i g i q f ' A \ n 100% +

R d 4 ^ e d a j r h \ e l i \ e u d n i i \ k j m g p r r r j \_ u t r d i d - / k g

KMD O@? D KJ G<I ?











# Przedmowa

Fjh]p^c\i d'èmoi duth'ijr th)'Bmt] 'c`nh^di t'g`  
km\_r it'g\_jrt d\_jhjr t' rj\_ f'g^u d'ut)Ebj\_ ud(  
Ài d'èmo^i di`j\_r dg'b'i`n^ed'U\_j]tÀkj kpgmj`  
r rj\_ glut^c'g\_yr''nu'bygd'r`j]nàmi`r n'cj\_(  
i d\ue^f dh)R dg'òm'ut^c'g\_ udk\h d'ènu'j`  
\_j]m'ù'r j'èbj\_ ud^d m'`..ur Ànu'ù'`df'ómt h dnu(  
f\glr`yr`^ùrit^c'Kipn^c'R n'cj\_i dc'r`f m'è^c'i`\  
=Àtfdh`dr`i df'ómt^c'^u/4^d^c`grf`dNfrji dl..`  
dc]\`j`^d m'mi b'Àr`^dkÀh f`^d k'Àr`e^bj`r`n'j`f d'è  
c`nh^d`bmt]\`c`nh^di`bj)'Kj\_`dc`kd^u`kj`r`n'À`  
^i di t' d'kj kpg'rint i`k'ye`g`^`À'èrj\_ ud t)

R d\_u'i` \òh\ófjh]p^ct i` \`Àp'd^u`nkj k\`Àr`ù`(  
kj hi di d)R di`òhp]t'À`ùr`djr`vi d'Dr`j'è t`r`d'g`(  
r`è`kj`i`dr` \`r`òh`j`f`n'm`d`]`mf`j`r` \`À`f`j`i`d`u`i`t`^c`\_j`è`è`  
knt`bj`g`r` \`i`d`r`p`j`r`^y`r`..c`nh`è`d`p`f`p`)

Ur`rj`of`pi` \`q`n'g`è`tr`ij` ^d`g`f`j`h`d`p`tr`f`j`h`j`]`p`\_`u`À`  
i` \`i`j`r`j`r` \`nu`r`j`f`dc`f`n'k`^c`u`d`ò`m`j`r` \`i`d`r` \`r`j` ^d`(  
r`th`'i` \`q`n'g`th`' rj\_ fdh`'èf dh`èmfjh]p^c`)\`R`dg`  
pu`r`j`r`d`d`g`d`g`f`nt`k`m`f`è`f`p`e`^t`c`h`\_t`^ti` 1/4 \`q`n'g`  
kj`g`^`f`j`h`]`p^c`1/4`r`j`d`k`^è`i`g`h`)

E`n`h`j`ont`h` \`À`h`'bmt]`'km`\_`f`d`f`j`h` \`g`è`J`\_`ò`bj`  
^u`r`p`d`ò`i`n`tr`i`d` \`u`è`h`p`e`/4`n`d`ò`h` \`n`ò`r`th`'`k`j`^c`j`\_`u`^th`  
ù`r`n'cj\_i`d'è<u`di` \`q`n'g`th`' rj\_ fdh`'o`h` \`À`^c`(  
h`d`u`i` ,`à`]`mf` ,`'k`rj\_`p`f`p`e`^` ,`rj\_`i` `r`p`]`n`ò`i`è`)

Knt`m`\_`u`À`h`'dr`tk`À`h`'r`nu`i`u`h`j`e`'rj\_`ud` ,`n`è`d`d`g`l`  
o`y`r`'fr` \`p`c`^c`nh^di`bj)'Kj`r` \`\_`u`À`h`'r`À`ri` `']` \`\_`i`d`'  
n`j`r`i`d`'`km`n`p`\_`g`r` \`À`h`'r`n`u`r`f`j`'`^j`]`t`À`h`'r`'n`ò`i`d`'  
u`i` \`g`'i` \`ò`h` \`ò`f`j`h`]`p^c`)\`E`n`ò`h` \`nu`'u`bygd'r`\_`ud`u`(  
i`t`^c`j`r`^j`h`'k`rj`à`r`j`h`'g`f` \`r`j`h`'p`u`r`j`r`d`d`g`h`' \`k`(  
9

óf\mj h`^c`h d j h`d) 'fómt` ] \muj`kj h j b g k j` t`  
 kj\_r\glt h j è e r d\_u) E nò h`òf` `r`\_ud`u i t`u`j r j`  
 i ,`r th d i` ¼`h t` glur d g h` \f j ] d`ò h d d h` ¼`^u t i` \h d`j`  
 k j u r j g` h d r t`^d b i ,` n y i j n i` `r i d r f d` n r i d` i d`  
 k j r j \_u i d` `u k n f` d f d`

Kj`\_`u`n j k n`j r t r` \i d` n y i j n f d c` n y` `À k n`^i` \p f j`  
 r t`^c` d u`b n i` d u i t`^c` n k j n y r` k n i f j i` \`À h` n d` ¼` `d h` ] \n`  
 \_u d e f g` `u`b`d` e f ,` \_u d \_u d` ¼`^u`g` r` ] d` g b d` h` \_t`  
 ^t i d` `E u t`^` \g j` `E g u j` e d` d h` ] \m u d e j` ^u t r` d`ò` n`è` n d` ¼`  
 ` `u`r t`^u`è i d` r` n t r f j` \_` \n d` r` t`è i d` ) K m i f j i` \`À h` n d` ¼`  
 ` `r t k j r d`\_u`d`ò`f`d` e f` 5`z`o`f` e` n`d`f`j` i` d`^f` i` d` u`r` n`i`  
 n`\_u`j`\_i` `u`k`n`r`\_` ,` `i` \g` ,` n`y`u`è`j`\_j` ] n`u`p`\_j` h` t`n`y`r` )

R`\_m`^u`r` d`j` `^d`è`n`ò`f` `e`f` n`j` r h` p`j`r` \A`g`\_u` \i` t`^e`  
 u t f` `k`j`a`n`j` n`C` `d` u`H` `d`r`G` d`i` d`u`r` `n`d`f`p`g`\_r` `^u`i`j` k d`  
 h`d` R` `g`f`#` m` 43`u` ,` 2` ,` -` ,` 433`5`

*Wsz dzie, szczególnie w nauce, istnieje niesko czenie wiele rzeczy, których człowiek po prostu nie wie. „Nie wiem” jest jak najbardziej naukow wypowiedzi . Ka dy naukowiec musi to nie tylko wiedzie , ale tak e przyzna si do tego publicznie, a publiczno musi to zaakceptowa i nie oczekiwa ani nie wymaga adnej wszechwiedzy. Tylko szarlatani s wszechwiedz cy i maj odpowied na wszystko. (...) Rzadko wie si co zupełnie dokładnie. Cz sto trzeba korygowa starsze pomiary albo istnieje wi cej pomiarów tej samej rzeczy, ale nie jest si w stanie podj decyzji, który jest bli szy prawdzie.*

Of` ` `k`j`a`n`j` n`P`g`d`c` =` `^f` `p`i` `j` `^u` d`ò` `a`f`d`\_r` ` `n`  
 ( `p`j`k`p` ] g`f`j`r` \i` t`h` `r` `^u`i`j` k`d`h` d` `z`N`k`d`b` `g`f` #` m`4`\*` ,` 433`  
 n`)-` ++. .+. ,` S`r` i` \n`d`k`p`e`^t` r`k`j` n`y` ]` 5`

B`\_t`f`g` `u`\_` \r` f`n`k`p`k`n`k` \\_f`j`r`j`\_j` ] n`i` t`^c` `f`r`k` `m`  
 g`r` \_j`r`j`g` `k`t`ò`i` d` `i` \ `k`n`t`f`\_5` {>u`t` `j`h` \g` `c`t`\_ `è`r`ò`

ope' t: , 'j ont h \ j \_ ' k j r d \_ u h t ' k d \ p i \ p f j r ^ y r k d e  
i \ ^ d i j i t ^ c j \_ k j r d \_ u d \ g ' k n u t | m i t ^ c r t m \ i d h d  
d k p 5 ( O f ' \ g | , ^ u t { U e \_ i ^ e m j i t ' u \_ m p d e e \_ i \ f -  
| , ' e g l u \ k t o i d n i \_ j | n u t ) E g l i d , \_ r d \ g p | o n t '  
h j b ' r t \_ \ i d \ e \_ i j u i \ ^ u )

F j i n f r \ i ^ e \ o b j k m f j i \ i d | t \ A \_ g ' h i d ' k n u t u \ (  
r \ i d \ u \ ^ u i d \ i \ a y i d e u t h \ k j b g \_ j h \ r t i d \ e ^ t h '  
u r d g p \_ j r d \_ u \ d r d \_ u t p u t r f \ i \ e i \ \ \_ r j \_ u \ ] \ \_ \ '  
i \ r \ o e \ g l r d \ u i d h d i d \ u b \ \_ u \ A h )

I d \ g p | d \ f m j \ f ' r \ f o y m ^ c ^ u t o h 5 z H j \ n i u j | d \ g '  
o g j \ r \ o f d n k j n j | ) O t g j \ o f \ e m o k n r d \ A r j f j | F j i o n r h  
b p h \ i \ o n \ k m h g u i \ ' k j i d r \ \ i d \ k \ r p e \_ j \ r \ A r i \ (  
b j \ r \ u j \ m r t e \ i \ d i d \ \ p g \ n ) F d \_ t \ n u p f \ A h \ i \ \ e f d \ o (  
h \ o d \ a j m \ ^ e l r \ d i t ^ c \ n j \ A ^ c \ d k j \ n u p f d \ A h \ b \ A \ d e '  
u \ p r \ \ A h \ ' \ ' k j \_ i \ ' k j b g \_ t \ i d \ n \ r \ ^ g \ o f \ k \ r i \ '  
e f \ ^ c \ ^ d \ A \ t \ j i \ g \ r \ d \ u d )

R d n b j \_ i j \ d f r \ n o l \ ^ u i \ ^ r t h \ b \ e \ j \_ \ ' h i d '  
r n k j h i d i d \ j \ r n u t r f d h \ ' ^ j \ h j \ \ ] t \ k j o n | i \ ^ u t o g '  
i d \ j r d \_ j \ r t r j | d i d \ r j | d \ j k d \ d i d \ k m h g u i d \ o '  
o b j \ ' ^ j \ h j \ \ n p \ t \ d i \ h p j n \_ j r d | I d f o y m h \ ^ u t o g d '  
f j h \ o \ k n \ ^ h j \ \ i d \ \_ \ u \ t o r d g p d \ a j m \ \ ^ e \ g \ h j b , '  
u \ g \ r \ i d e \ ^ j \ \_ g \ n d | d )

< | t r t \ \_ j n \_ ' o n | \ r k \ A d \_ r \ r \ m p i f d  
, ) I \ g \ t \ r \ t n u p f \ \ d u \ j | t \ h j \ g \ d \ f j h k g o \ ' d \ a j m \ (  
^ e \ . \ \ r \ d \ r \ d \_ u d \ r \ t n o \ m \ u \ e \ ^ j \ \_ p \ j )  
- ) I \ g \ t \ r \ t f j m t r o \ ' n r \ j e \ ' p h d e \ o \ j \ ^ d \ f m o \ ^ u i \ ^ b j '  
h t \ g i \ d \ d j \ ^ i \ d i \ d 5 i j u r \ \ ' j \ \_ m p \ ^ \ d i j u k \ o t r \ '  
u b j \_ i d \ u r \ A r i \ t h \ d r \ m j \ ^ d h d

> c j \_ u d h d j \ g \ ' | t \ \_ j \ n o \ m u t \ ^ u t o g \ d \ j r \ d \ d \ a j m \ (  
^ e \ ' \ k n u t \ ^ u t h \ i d \ h p r d j i \ r \ d n t \ r \ n u \ g \ d h \ j | ^ t h \ \_ j (

i dndi d h ' d j ^ i j h ) J m o j i j ' e m o k j \_ \_ i \ \ u r A n d  
 ^ u \ r ' k n t k \ \_ f p r t k j r d \_ u j n y ] ' f o m i d ' r d \_ u ' i d '  
 j ' b m t ] d ' c n h ^ d i t h ' g p ] ' o g j ' p r \ \ e s ' ' ^ j ' r d \_ u ' '  
 k j i d r \ \ r t ^ u t o A ' u e f d b j ' ' r d f \ \ k j r d m ^ c j r i ' '  
 e \_ i j m o j i i ' d a j m \ ^ e ' \ g i d u \ \ A r j ] d i \ d h i d e u i (   
 b j ' o p \_ p ' \ ] t \_ j o u i ' \_ j ' n y \_ A D c f j h ' i o m i k n t k j h d  
 i \ e h d ^ u n h d k j r d \_ u i d 5 z D h i d e ^ u A r d f r d ' o h '  
 k r i d e u t e m o r ' r j d c j n \_ \ ^ c f )

E g f g ] t A m m b i t k m \_ f j h ] p ^ c , ' g p ] n h j \_ u d g  
 i t h k n t b j o r t r \ i d h i \ k j o p ' h j b / 4 p k j g ^ d ' ] t p r o d (   
 g A \_ j f A \_ i d ' j \_ f j b j ' k j ^ c j \_ u d o m \_ \ ) > u ' j r j ] \ \ f o m i  
 ^ c ^ \_ t r f p o r \ \ i \ \ o h \ o f j h ] p ^ c t ' e m o f j h k ' o i o \ : '  
 I \ \ ^ u t h ' j k d m ' n d / e e j n \_ : ' E f d ' d o m t u \ o h ' n j e : '  
 = d \_ m d R \ c g m # 432 ' n ' 4 , \$ k d u 5 z U \ k j h j ^ , ] \ \ '  
 i \ p f j r t ^ c \_ \ n d / 4 u d p \_ j r j \_ i d ' r n t r o f j f \ \ n \_ p f ' m  
 # 434 ' n ' 2 S h y r d z ] d f o r i ' ' d i d u g i ' ' d a j m \ ^ e '  
 r i \ n t ^ c ^ u n \ ^ c m o A n d / m r o n h f )

U \_ ] \ A h j ' g ' ] t r f j i m o j r \ \ d / 4 m ^ 1 / 4 b j \_ i d u o h ' '  
 ^ u b j ' r t h \ b h j \_ f m j f d h p r d \_ j n o m u \ ^ u t o g d j r d  
 h j g t d f j h k g o t ^ c d a j m \ ^ e d a f o r ' i d i \ n p ^ e ^  
 h p i e \_ i \ f i d u b j ) I d e m o h ' o f \ n b i ^ f d ] t h ' h p r d A  
 \_ j \_ r \ \ f j h ' i o m i \_ j f \ \_ b j j \_ h d i i ' b j \_ u \ i d ) ? j (   
 k p n ^ u h \_ j b A p n y i ' ' n o i j r d f \ )

O h ' ' b \_ u d ' d u d e \ g o m \ o r \ \ ^ u t o g d j r d k j r d i j '  
 n d / k j u j n o r d ' k n r j ' r t l j m ) U g i d j \_ o b j ' e f f o g '  
 r \ n g ^ o p e ^ u g a d r \ \_ t j f m g i ' b j ' k p i f o p ' \_ ^ t u e '  
 h j ' ] t ' d i \ \ d h d j ' g \_ g f \ \_ b j ] 1 / 4 u d ' r A ^ o \ '  
 r ' e b j ' r t o p ^ e d O f e m o d f ' ' r f r ' n o d k n t b j o r \ i d '  
 f j h ] p ^ c t ) R \_ j \_ k j r d \_ u d i \ \ r d g ' k t o ' i \ g t k j n p t '  
 n d / r A n i ' j ^ i , 5 E f d i n \_ u e ^ p f m p : E f \ \ d g ' ^ p f m p : '  
 ? A p b j ' a r h ' i o ^ e d ' E f \ \ c ' n h \ o : < ] t ' k j \_ e ' r A ^ d  
 r t r t ] y m ^ u t o g d ' k j o u i ] p e ' k m \_ ' r n t r o f d h ' a f o r )

Hprdui \ `u\`dkm`^d)? u\`d\`d\`h\`p`h\`j \ `k\`j\`n\`r\`i\`t\`r \ `'  
r\`j\`r \ \ `k\`j \ `e\`j\`r \ `k\`n\`j\`t\`k\`j\`k`^A`d \ ]A`4\`t\`:\`d\`j\`n\`o\`^u\`  
i\`d\`k\`j\`\_e\` \ `^t\`u\`e\`f

K\`j\`n\`k\`j\`n\`j\`b\`n\`d\`4\`u\`d\`e\`p \ `r\`k\`j\`h\`i\`d\`i\`^e\`u\`j\`g\`j \ `^d\`k\`j\`  
k`^A`d\`i\`d\` ]A`4\`y\`r`f\`o\`y\`m\`h\`p\`r\`d\`d \ `r\`k\`m\`^u\`^u\`j\`g\`j \ `^d\`  
p\`^u\`i\`d\`m\`d\`<i\`b\`g\`t\`i\` \ `u\`t\`r \ `e\`j\`^g\`^o\`a\`d\`g\`^i\`\_`e\`r\`r\`o\`r\`^h\`^g\`\_`  
k\`n\`j\` ]d\` ]A`4\`y\`r)? g\`o\`b\`j\`i\`d\`^c\`^1\`4\`\_`m\`p\`^ \ `i\`d\`^o\`g\`j\`^h\`j\`  
e\`e\`p\`h\`d\`e\`o\`j \ `^d\`k\`j\`k`^A`d\`i\`d\` ]A`4\`y\`r\`^g\`^o\`f \ `^h\`j\`^g\`t\`j \ `^d\`  
p\`^u\`i\`d\`m\`d\`O\`r\`r\`f\`^u\`y\`r\`f\`^j\`\_`u\`r\`d\`m\`d\`\_`g\`^h\`y\`e\`j\` ]^i\`t\`m\`o\`i\`  
r\`d\`\_`u\`)? j\`j\`f\`m\`g\`i\`d\`k\`m\`t\`n\`u\`^ \ `^d\`p\`t\`e\`^n\`y\`r \ `i\`b\`d\`g\`f\`d\`  
b\`j\`^f\`j\`h\`k\`j\`u\`t\`g\`m\`^=\`i\`e\`h\`d \ `=n\`o\`i \ `5\`P\`^u\`i\`d\`m\`d\`e\`m\`e\`f\`  
r\`g\`n\`y\`r \ `i\`d\`i \ `k\`m\`^d\` ]p\`m\`t\`B\`\_`t\`^u\`^y\`r\`d\`f\`r\`d\`4\`o\`n\`t\`h \ `^  
^j\`a\`n\`d\`f

>c\`^1\`4\`n\`o\`r\`d \ `f\`j\`g\`e\` \ `k\`t\`o\`i\`d\`>c\`^1\`4\`i \ `g\`l\`j\`r \ `i\`j\`r \ `^j\`  
r\`d\`\_`u\`i\`d\`^d\`^j\`m\`h \ `^e\`^m\`u\`p\`g\`^o\`^ ] \ ` \ ` )>c\`^1\`4\`n\`o\`m\`^n\`d\`4  
n\`o\`g\`^p\`g\`k\`n\`u\`^o\`r\`r\`f\`^u\`y\`r\`f\`d\`d\`j\`n\`j\`r\`t\`r \ `^e\`\_`j \ `^f\`o\`p\`g\`  
i\`^b\`j\`^n\`o\`i\`p\`^

E \`g\`l\`u\`k\`t\`o\`^d\`^h\`i\`d\`j\`^h\`j\`e\`^j\`r\`j\` ]d\`o\`^k\`j\`b\`g\`\_`t\`i \ `^f\`j\`h\`  
 ]p\`^c\`^1\`4\`\_`j\`k\`j\`r\`d\`h\`^ \ `^e\`m\`o\`h\`^k\`m\`f\`j\`i \ `i\`t\`j\`^k\`j\`u\`t\`o\`r\`i\`t\`^c\`  
h\`j\`^g\`t\`j \ `^d\`^c\`e\`e\`u\`n\`j\`r\`^i\`d\`E \`g\`l\`k\`m\`^u\`t\`o\`^A\`r\`d\`k\`r\`  
i\`^\_`j\`i\`d\`n\`d\`i\`d\`^d\`j\`r\`j\` ]d\`^d\`^n\`^n\`^A\`\_`p\`j\`j\`\_`j\`n\`y\` ]^f\`o\`y\`m\`n\`d\`4  
o\`h\`^u\`e\`h\`p\`e\`^h\`j\`i \ `^r\`d\`m\`t \ `i \ `k\`j\`\_`n\`o\`r\`d\`r\`^A\`r\`i\`^b\`j\`^k\`m\`i\`  
f\`j\`i \ `i\`d\`^ \ `^g\`^j\`^h\`y\`r\`d\`o\`f\`r\`d\`g\`g\`\_`u\`d\`i\`d\`e\`m\`o\`u\`r\`t\`f\`^A\`h\`d  
 ]u\`p\`m\`h\`d\`o\`g\`j\`\_`g\`o\`b\`j\`^ \ `^i\`d\`\_`n\`d\`o\`b\`j\`^u\`i \ `g\`l\`j\`r \ ` )I \ `  
r \ `o\`j\`i\`d\`n\`d\`i\`d\`u\`M\`n\`e\`l\`b\`\_`u\`d\`k\`j\`r\`j\`e\`d\`i \ ` \ `g\`k\`j\`r \ `^u\`j\`i\`j\`  
 ] \ `^i\`d\`i \ `^f\`j\`h\` ]p\`^c\`^r\`t\`r\`j\`^A\`r \ `^u\`u\`t\`d\`i\`d\`j\`n\`y\` ]h\`t\`  
g\`^t\`^c\`j\` ]d\`f\`o\`r\`i\`d\`d\`m\`^u\`j\`r\`j\` )

R\`i\`j\`n\`e\`4\`j \ `^u\`i\`d\`^b\`n\`t\` ] \ `^c\`^n\`^h\`^d\`i\`^b\`j\`^f\`o\`y\`m\`^u\`^u\`^A\`  
n\`d\`o\`f\`j\` ]d\`^p\`e\`^j\`r \ `g\`o\`^c\`^+)^k\`y\`i\`d\`e\`e\`\_`i \ `^f\`i \ `^\_`p\`n\`t\`  
^u\`n\`k\`j\`k\`\_`^A\`r \ `u\`k\`j\`h\`i\`d\`i\`d\`K\`j\`n\`u\`^i\`d\`^o\`g\`j\`j\`r\`j\`u\`k\`^u\`e\`  
^d\`\_` ] \ `^o\`^g\`j\`^k\`j\`i\`j\`r\`i \ `^k\`j\`^A\`^i\`d\`k\`j\`\_`r \ `g\`l\`i \ `^p\`f\`j\`r\`t\`^c\`  
d\`u\` ] \ `u\`k\`^u\`i\`d\`o\`e\`r\`d\`\_`u\`k\`m\`u\` ] \ `^i\`d\` )

t^u/R\h ipf^ nyr r kntbj g r tr \i p f j h ] p^ct d j j (
b\c^c f j m t ^duè è r t f j m t n ò i d ) I d ^c ò i ' b n t ] r ' k n t (
n u ^duè h d i \g i ` h p h d e r r r \n t ^c \_ j h \c )

>egaj lah 'a 'O\_ds ] ns ] h (s ekj ] - 545

C j p lanS \*B r j j g

**Adres Autora:**

B i c ` n R ) A n i f ' B ` i j m i n c ) . . N o ) +  
? (20 . , 2 = d f i a g ' d h N ' e r \ m r \ g ' ? ` p o r ' c g i \_  
` ( h \ d f a n i f ; f j h ] p \_ ' ' D o m ` c r r r ) f j h ] p \_ '

K ]Yi 'a k ]  
K ]Yfnò 'h m \_c  
K s t c z V t ' k ]Xnò  
8 ` U M Y [ c  
B ]Y ' d f m ] ` a X U à g j o ' k ] o W  
8 c \_ U k b ] Y ^  
7 U Y ' n V Y  
> g h d f n V Y  
H U Y a b ] M a  
- a V a V a V g j o ' n Y ' g c V a ' b k n U Y a  
7 i X k °

*Rolf Seiter*

U \ k n t e u i t h k j u r j g i d h u ^ u r h i d o ' u s z M c p i b f . \*33'

## 7 nndfnnfchck UbjY' \_ca Vi Wm nuk gnY' glô i XUY3

> d b g n \ n t m d j g p \_ u d ^ c ' f o y m h m d i d p \_ \ A r A ^ t d '  
 k n t b j o r \ ' f j h | p ^ c t ) E p \_ ' n N d r \ m o C ' r h \ i i # 4 4 S  
 r n k j h d \ A ' ' z k n f o f j r \ i \ ' k m u g p \_ a r h ' i o ^ e ' i d (   
 e \_ i j f r j o d ' k m ] d b \ ' r ' i d k j \_ \_ \ i t ' r k j n y ] ' ' o f ' ' \_ j (   
 ^ c j \_ u d j ' d a f ^ e d i t h d ' u \ u j i d j | j e o t h d ] \ f o r n h d  
 d b n t ] \ h d k g i g r t h d ' j h j ' ' k j r \ \_ u d \_ j k j r n o i d '  
 d i t ^ c i d j ^ u f d ' \ i ' ' ^ u n h d n f j \_ g t t ^ c k j r \_ p f o r f '  
 U g ^ \ j i u o h u ^ c j r \ i d k j \_ m o r ' c d d i t )

K j r j \_ p i d k j r j \_ u ' k n t n h j \_ u d g ' e p k n r d i \ g t '  
 p k \ o t r \ ' e \_ i \ f k n r d u r n i r ' o h ' ' ' i d \_ \ n d u j (   
 ] t \_ j f A \_ i ' e r d \_ u t i \ ' o h \ o h ' g \_ t r k j m \_ u i d i \ k j (   
 o d \_ g o b j ' r d g o r j ] d b j ' g ) > u \ u j u r j g i i d t f j h | p ^ c t '  
 e f j ' e \_ t i \_ ' r r f \ u y r f 1 / 2 j o u t h p e \_ f d f \ g l d e f ' k m k d p '  
 d i d r d \_ u ' b \_ u d m d u r n y ^ d k j j \_ k j r d \_ u d i \ i d p i d (   
 i d i d ' k j e r d e ^ ' m d k t o i d ) ? j ' o b j \_ j ^ c j \_ u d a f o ' ' '  
 f p m p e ^ ' k j n t ^ u \ u j i n ' i j u ] d i ' ' \_ j ' o b j ' m g i d ' ' '  
 i d o i d r d ' j e m o r A ^ t ' )

I \ o n g d o m ] \ o ' ] t ' r d \_ j h t h ' ' f \ \_ t h \ d i ' '  
 r \ n p i f d i k ) u ' r u b g 4 p i \ ' e f j ' r j \_ t ' m o i k j r d o m '  
 o h k \ m o r n o ) ' o f ' ' f \ \_ j r j ] \ k n t m \_ u e ^ f j h (   
 ] p ^ c 1 / 4 p r n h \ j \_ f m ' e f \_ j k \ r j r \ r t o ^ u ' \_ j ' r A (   
 r i t ^ c ' r \ n p i f y r ' r ' h j g t d j \_ k j r d \_ i d r k j n y ] ) O f ' '  
 r ' f n b ^ c i \ p f j r t ^ c ' h y r d n d 4 u \ u j j ' n y i t ^ c ' r t i d '  
 f \ ^ c ) K j i d r \ ' b n t ] ' c n h ^ d i t e m o t r t h j r n i d h ' h '  
 d r k A r e \_ i \ i d b j n y i ' ^ u t i i d d u r i 1 / 2 o n i ' ' f o y m ^ u 4  
 s t o i d h j b \_ u j m o ' u h d i d i ' ' o f ' ' b j o r t i \ k y e i d u (   
 r n u ' h \ o f , n h , e f j ' d r h \ f ) ? j ' o b j \_ j ^ c j \_ u d e n u '  
 ^ u ' ' ' i d u r n i h j i \ g l u t i \ ' o f d n h ' u m o r d i d '  
 b n t ] y r ) H j b \_ u d o d ' f j n t n o d e u ' r \ n p i f d j i j u r j (



ø'djui \ \i d'nd'g \_g'æfdbj iñ\_uø\_ñ \_t'g'\_g'  
 ]\fönd<^g']\^önstg(ph)?\g'öñ i thj `]t' n'p(  
 i`f'h'rt' bnt]jr`é\_j'kj trfd'n' i`r d'g'j `dfnd'ö  
 i \^uti d'r' f'ömh' u'cj\_udâ'h' i'ö'è' n'f'byg'd'u'  
 r ubg/4pi \r d'g'j `kjr d'm'ci dkÄi p'dkm'u'g'hj gl  
 rj `j m'k'p'kjr d'om' f'öñ'è'm'ou' \^u' \\_g' k'j' n' p'  
 â'h' i'ö'è' #\5? d'ng'b' P) Gp\_j m'ä', 4-2\$

<]t'j m'bi , 'npf^'n' èf' n\_u'4r \ i `è'ò' ]t' r d\_u'  
 j' r n'k'Ä'g' ij ^d'c' k'j h d'4ut' k'j' n' n'hd' f'ö'm' u'cj\_u'  
 r' om' ^d'cj\_jr g'fjh]p'ct) Fd\_t] ¼¼ d\_u'Ä'u'hpr Ä(  
 ^d' d' n'p' t' ^p'f d'n'r' â'h' i' ø'è' ^th' k'Äi d' \_j' ^'ubj' f'j i d'u'  
 i t' è'ò' g'i' u'è' fdbj' k'j r j\_p' ^'u'm' \c' ñ' \ö' \_è' g'k'n'ü' `ä'f(  
 ö'..hjb/4u]p\_jr \ `r Ärit'j\_n'\_du' \_^t\_jr \ `^'ut' k'j u't'  
 nd'ö'è'ut' d'i `è'r' \_t' ^'ut' r'f'j n't'm' u'ö'è'ut' d'i `è'u'g'ö)? g'  
 ö'b'j' r' r'j è'è' d' m'p'f'æ'el \e/4ut'ö'g' d'j r d'i d'ö'g'j' k'n'f'ö'ü' `'  
 r r'f' \y'r' f'd'g' ^'u'ö'f' `p'u] m'è'h' b'j' r' k'j\_m'ò'r'j'r , ö'j' m'Ä

K'j r d'ij' m'Ä'hd' `ø' è'fd' k'j' e'Ä'd'j' k'j' n' ^c' ] d'g'g'  
 b'du' t'è' `] g'è' h' d'u' t'è' d' e'ü'g' b'du' t'è' u'cj\_u' ^t'è'  
 r' bnt] d'c' ñ' ^'di th' j' n'uir' g'p\_uf' d'h' j' r' b'i d'h' d' `] t' h' y'  
 k'nt'm'\_ud'\_j] m' r'h' \f'p'è' ^t' è'f' n'r' i d' r'f'p'ö'ü' t' i \k'y'è

I \p'ng' d' k'j\_j] i d' è'f' k'nt' iñ] d'i ø' d' i t'è' k'j' n' p'f' ö'r'  
 r'k'j' tr' ^'ut'è' `ö'f' `r' om' ^d' k'nt' b'j' ö'r' tr' \i d' f'j h] p'ct'  
 h'j ` \_j' e' \_j' n' i t'è' u'f' Ä' ^ ) > u' n'j' r' t' f'j n't' m'p'è' nd'g'  
 è'f'j' \r'h'p'h' i' ö' ` `i d' k'j r d'ij' m'Ä' n'h' h'p' r' k'j m'\_u' `ö'b'j'  
 i \k'j' ø' U'è'h' p'è' ^'ö'f' d' m'ò'j' r' d'f'j' 'h'j' i \ ] t' j'\_m'\_u' `n'  
 h'j'\_ud'g' `iñ] d'i d' h' \r'h'j' g'\_t' f' \k'p'r' f' d'j' i `è'ut' n'Ä'ö'f'  
 r' \n't'r' i `è'g] r' n't'm' f' d'è' d' i t'è' k'j' n' p'f' ö'r' ) I \ r'f'p'ö'f' i d'  
 k'j' m'\_i' `b'j' d'i d'r' Ä' ^d' `b'j' r' k'j' r' j] p' k'j' m'k'j' r' \i d' r' k'nt'  
 k' \\_f'p' è'f' d' b'j' f'j' g' d'f' k'm' ö' \m' i d' `tr' i j' ^d'h'j' ` \_j' e'  
 \_j' k'j' r' m'ò' d' k'g' i d'd' d' i t'è' n'f'j'\_g't'è' t'è' r'p] m'ò' ^'è'

Cj\_jr' g' bnt] \c' ñ' ^'di `b'j' d'k'nt' b'j' ö'r' tr' \i d' f'j h'  
 ] p'ct' i d' i' g' t' \_j' k'j' n't' ^c' u' \ ` ) H'h'j' g' è'ò'h' k'm' (



i d' h j ` d i d' k j r d i j ` u n d k j r \ ` g ^ u i d' k m ` u g f \ m ` ^ u t ` p u r j r d d g ` ) U k j r j \_ y r ` k n r i t ^ c i d ` e n o h j g t ` ` ] t h ` r ` ` r A ^ d t ` r k j n y ] ` k j h y b A r \ h ` h ` \_ t ^ u i d ` r ` r \ ( n t ^ c ` r k ` ^ t e ^ u i t ^ c ` k n t k \ \_ f \ ^ c ) F r ` n o l ` j \_ i j n u ^ ` n d / 4 \_ j j r j ] d t t ^ c ` ^ c j n y ] ` u j n o i , ` u b j \_ i d ` u j ] j r d u f d h ` k j \_ ( e o ` k m ` u g f \ m ` g p ] ` p u r j r d d g ` ) E \_ i \ f ` e n o h ` n u ^ u ( m ` u d o m j r \ i t r t h d i , \_ j r d ^ u ` )

> u j r d f h j ` m \_ u d ` d k j h \ b ` `  
 O t g j i \ o p m h j ` ` p u n r d ` `  
 D = y b R n u ^ c h j b , ^ t  
 U b j \_ i d u ` i r j e j ] d o d ,  
 H j ` i \ u r n u ` u g f r d j r \ ` h d m )  
 ? n k B ) N ` b ` m

*Odd wi k od czytelniczki po I wydaniu\* – Pani M. z B. napisała do mnie:*  
 „Na pocz tek chcialabym przesla serdeczne yczenia szcz cia i podzi kowa za Pana doskonał ksi k ... Przez prawie dziesi lat mieszkali my w Rosji na skraju Uralu. Moje dzieci chodzily do rosyjskiej szkoly. Kiedy wracali my, nie mogli my zabra ze sob kombuchy. Dlatego popadla ona u mnie prawie w zapomnienie. Dlatego bardzo si ciesz , e teraz znów mog przygotowywa ten napój, przede wszystkim dlatego, e moje zdrowie jest bardzo oslabione. Mnóstwo rado ci daj mi tak e własne próby hodowli, które Pan poleca.  
 Chcialabym tylko doda , e w Rosji nie obchodzi si z herbat w tak sterylny sposób, jaki mo na znale w Pana czysto niemiec kim opisie. Woda pochodzi cz sto z bardzo podejrzanym ródeł, ale ludzie nadal yj ... Nie s dz , by mieszkaj cy na wsiach Rosjanie ci le przestrzegali czysto ci – a mimo to ich kombucha jest dobra”.

?: j a ^ u j r m b d \ p f r r j f d # k n t k \ r t \_ k j g s

Stężeński dom, w którym  
właściwie przyrządza się  
kombuchę!

Pochwała kombuchy

U`Gp\_r dhdh Mfcómh' kj h trÅB)Arhi f

I d`r trò`mùt`r d\_ud` 'ou`]\`ènu`u`  
mj`rj`r \ )

Bj`æ`'  
R`g`g`h`H`dò`mR`i`\_`rà`cm`DDD`  
<pnH`f`rdi`ni`<`m`cdj

DfUWna ]\_fccf[Ub]na la ]s'k na U[UbU'Ygh  
 buK mgrU\]]Ybu

J rj ]\` fóm` ùkntè id rd/4u bnt ]`h`c`nh`^di th`  
 r fn`ù`r`j ]n`n`m`ù`r`f`j` r`j`ph`di`è`h`d`r`j ]d`g`bd`G`  
 r th`b`n`u`b`yg`è`j`m`j`ij`^`di`h`tn`p`d`ut`nj`^`d`

>ut`nj`\_`j`d`^`ut`n`u`b`yg`d`i`\\`ut`\_`f`óm`c`p`tr`h`  
 \_`j`r`kj`m`\_`ù`i`d`d`a`m`\_`i`d`^`e`i`k`j`ø`h`d`e`r`k`n`t`i`n`u`è`  
 j`\_`ud`t`^`d`f`\_`i`n`u`b`j`^`d`A`)

Hj`g`i`\_`#`4`3`Sk`d`ù`j`j ]^`cj`\_`ù`i`ø`rd/4ubnt ]`h`c`r`  
 ]`^`di`th`5`R`\_`cj`\_`j`r`g`l`ù`g`^`rd/4`è`t`n`u`c`dd`i`¼`r`d`  
 k`m`\_`h`i`d`k`p`g`è`\_`f`p`g`m`i`\_`g`t`k`j`m`\_`i`d`p`ht`\_`n`h`  
 ht`\_`À`h`f`)

E`g`l`^`cj`\_`ud`j`k`n`f`d`^`u`\_`k`j`\_`è`d`\_`j`f`j`h`j`p`ct`i`d`  
 pr`\_`h`\_`ù`f`j`i`d`^`u`\_`\_`]`t`n`ò`m`g`l`j`r`\_`r`n`t`n`f`j`\_`u`b`j`\_`i`d`  
 u`m`b`p`À`h`d`k`i`p`e`^`th`d`r`\_`g`l`j`n`g`n`p`h`O`th`\_`^`j`è`\_`i`f`h`j`  
 `h`tk`m`è`\_`ù`h`d`r`j ]d`g`bd`u`\_`è`k`n`f`d`f`d`è`n`j`i`n`d`k`p`è`5`  
 ,)P`tr`\_`è`\_`^`k`n`t`m`\_`y`r`\_`k`j`r`d`i`j`\_`rd/4k`n`j`r`\_`\_`ur`tf`j`nt`  
 n`ò`i`d`h`h`j`\_`g`l`d`è`f`i`\_`è`t`n`t`^`c`ò`h`k`n`p`m`N`f`À`d`d`i`\_`\_`  
 i`n`m`¼`ud`\_`k`n`t`\_`k`m`k`p`f`p`è`\_`rd/4k`m`\_`r`tf`j`nt`n`ò`i`d`h`  
 r`m`d`f`d`h`\_`g`l`\_`h`j`\_`g`l`d`è`f`i`\_`è`d`k`g`è`u`\_`r`j`\_`\_`H`j`i`\_`\_`  
 i`\_`p`n`g`d`\_`è`\_`g`l`c`^`rd/4`t`\_`^`\_`\_`f`j`r`d`d`k`r`i`th`\_`r`t`r`ò`m`g`l`  
 u`j`r`\_`\_`è`\_`ù`k`j`h`j`^`\_`k`n`t`i`r`n`ò`r`d`è`\_`j`k`d`f`\_`m`d`\_`i`\_`b`m`  
 (i`\_`b`j`\_`j`\_`-`++`°`#`\_`g`\_`r`j`\_`¼`j`\_`]`g`^`ct`\_`]`t`p`u`r`f`\_`\_`k`n`m`g`l`  
 r`n`t`\_`]`f`j`r`\_`m`\_`r`\_`f`óm`th`\_`n`y`r`i`d`\_`h`j`i`\_`\_`p`u`r`f`\_`\_`r`t`r`j`  
 f`d`\_`ò`h`k`n`p`m`J`r`j`\_`d`^`d`p`r`\_`\_`h`è`\_`i`f`\_`\_`r`\_`j`h`j`r`è`  
 k`n`f`d`^`\_`n`\_`g`\_`k`m`n`\_`i`\_`\_`r`j`\_`f`d`j`m`j`ij`\_`^`d`  
 -)M`¼`i`\_`g`\_`t`p`ht`\_`\_`j`f`À`\_`i`d`h`\_`t`\_`\_`À`\_`h`\_`d`j`k`p`f`\_`\_`r`\_`h`j`\_`g`l`  
 r`d`è`f`i`\_`\_`d`\_`\_`m`u`d`è`j`m`^`è`r`j`\_`ud`  
 .)N`j`r`j`r`i`\_`\_`k`n`t`m`\_`t`\_`\_`#`\_`\_`f`\_`\_`r`\_`\_`u`j`r`\_`\_`\_`n`f`\_`g`i`f`d`\_`b`n`f`d`  
 ø`Si`d`k`j`r`d`i`t`\_`]`t`\_`p`tr`\_`i`\_`\_`j`\_`\_`\_`i`\_`t`^`c`d`i`t`^`c`^`\_`g`r`\_`  
 k`j`\_`ù`\_`k`n`t`\_`b`j`\_`g`r`\_`\_`i`\_`d`h`\_`f`j`h`j`p`ct`)

- /)I \g t`u`m`mjr \ `rj] d`^`u`ni \ `kntm`\_u`id`fjh ( ]p`ct`r`f`o`r`th`id`] ¼`ud`rd`om] \ `u`h`jr \ `i`d`th` d`ith) `E` glid`e`m`o`g` `hj` g`f` ` `kj` f` \ `e`k`m`m`d` r`k`n`^`t`i` \ `g` t`k`j`i`r`id`p`ht` `n`h`^` )
- 0)Bnt] kjr d di ]t `k`m`^`c`j`r`r` \ `i`t`k`j`u`i` \ `^`u`i`d`h`\_`j` `a`r`h` `i`d`^`e`\_`t`i`d` `o`f`\_`\_`b`j` `e`f` `e`m`o`g` `f`j`i`d`^`u` `) `E` g`l` p`\_`j` `o`b`j`\_`j`e`u`d` `k`j`r`d`d`i` ]t `o`u`th` \ `i`t`r` `n`f`g`i`t`h` `g`p] `k`j`m`g`i`r`t`h` `k`j`e`h`i`d`p`u`k`n`f`r`r`f` ,)
- 1)O`f` ` `k`j` `u`n`o`r`j`r` \ `i`p`i` \ `g` t`u`^`c`j`r` \ `e`f` `i` \ `e`d`f`n`y` `^`u`r`o`g` `i` \ `^`u`i`d`\_`j` `a`r`h` `i`d`^`e`] I \g t`p`i`d` \ `r`o`r`d` (i`d`i` \ `^`u`i`d`r` `k`j] `g`p`j`o` \ `m`^`c` `n`j` `^`k`g`i`d`#`k` `k`g` (i`d`i` \ `^`d`i` \ `c`S`^`u` `r`j`n` g`l`\_`j`i`d`u`f`j`r`t`^`c` `k`j`i`d`r` \ `u` (r`j`\_`i`d`d`u`d`c`k`j`\_`\_`A` `t`h`j`b` `r`d`k`m`i`d` `i` \ `f`j`h]p`c` ¼`

## HU\_i XUgôdfmfchck Uä\_ca Vi Wôs `f h\_]dfnYd]g

DchfnYVbY`VôXä.

- \_j`r`f`j`i` \ `A`r` d`g` t`bnt] `c` `n`h`^`d`i` t
- b`r`m`f` `d`r`j`\_` \
- i` \ `^`u`i`d` `u` `n`f`A` `k`j`m`g`i`t` `g`p] `b`g`l` t
- j`f` )2+ `b`^`p`f`r`p`i` \ `g`b`i`r`j`\_`t
- j`f` )O`b`c` `n`h`^`c` `..`^`u`m` `e`u`d`g`i` `e`g`p] `u`j` `A`r` `e` .i` \ `g`b`i`r`j`\_`t
- k`m`k`p`r`u`u`e` `^` `k`j`r`d`o`u` `^`d`r`n` \ `g`p] `k`k`d`r`j`r`t` `n`h`u`i`d`
- b`p`h`j`r` \ `p`r`u`u`g` \ `g`e`f` `d`r`d`f`j

Df`m`f`c`h`c`k` U`b]U`f`k` U`f`r`c` V]d`c`X`U`b`Y`b`U` ]r`f`k`

- ,)R`g` `r`j`\_`¼`j` b`r`m`f` \ `d`\_`j`k`j`r` \ `u`d`e`\_`j` `r`o`i`p`r`m`i`d`)
- )F`d`\_`t`r`j`\_` \ `n`d`u`b`j`o`e` `u`e` `b`r`m`f` `u`k`g`d` \ `d`\_`j`\_` \ ` \_j` `r`j`\_`t` `c` `n`h`^`d`i`
- - ... `A` `^`u`f`d`#`o`b`S`g`p] ; `o`m`]f`¼`e` g`p`tr` \ `h`t`^`u`m` `e`g`p] `v`e`l`k`j`a`f`d`a`r`^`]p`u`

- r'kntk\\_fp'dar'] p'ivkÅs af...: Å `uf d'kj uj rò( r d \_j i \^d bi d4d i \j f); O'h d pò

I \egkder tfj mtrò i \mòkpe^, hdnli f¼c`nh\ò5, ^u¼ 'zie-  
**hky af dar'] p**#r d4i drah`i gr`i`e^um`ec`nh\ò\$ð, ^u¼`  
 jkdni`ei`mji d: 2i **ævj gevðÅf**m`r i d'kj rj g'hi du f`  
 gf\mf d'kj fmr`r d`Åf\$`r d4r th dnu`è`r`m`pi fp, 5)

Uur t^ùeudgi, ^ut^um, c`nh\ò4kj uj mór d`rd4j i \^d(  
 bi d4d`è`ti d i \`. .O'h d pò)C`nh\^d i \fj h]p^c¼kj ur \gh t`  
 i \^d b\`\_Å`è` \t\_j kÅi p`kmi nu`\_Å`uj óf ómi èrof j i d`u t`  
 bnt]jr dr`èbj`kjr`^rd`kmi h di t`h\ònd

.) J\_`^`\_ud`gl`d`c`nh\ò`ndf`dh`g]`r`t`d`bi, `ur`j`\_t`  
 g`m]`f¼aic`nh\ò)

/) R`rtk`\\_j`'bj`m^`bj`i`k`m`p`c`nh\^di`'bj`j`f)`70`g`  
 ^d`**Åck`\_qgm`**dr th dnu`' \]t`^`Åjr`dd`nd4rj`ukp`  
 ^d`E`g`p`tr`ht`h`d`\_p`i`g`t`\_j`\_`'bj`\_j`kd`rj`k`  
 j`m`bi`d4p`kÅi`p)R`f`u`yr`f`\_j`d`^u`^j`\_h`dm`i`d5`  
 ,`Å`^`uf`c`nh\ò`8j`f):`b`,`Å`f`^`p`f`m`8j`f)-`+`b)

O) J`\_mór`d`c`nh\ò`d4j`'ostudzenia`r`ò`h`k`m`p`m`'kj`(  
 fj`gr`è`#`+...O>\$`dkm`g`'r`nf`gi`'`kj`m`gi`j`r`  
 g]`bgl`di`'i`^`uti`d)

C`nh\ò`kjr`di` \]t`'d`g`j`i`d`j`^`dkÅ)Hj`i` \`g`'r`k`nr`\_ud`  
 rf`Å`\_e`^`r`i`d`k`g`^)Bnt]`r`' \`i`th`m`ud`i`d`h`j`'`uj`rò`  
 r`Å`j`i`t`\_j`'bj`m^`bj`i`k`m`p`..ib`d`d`j`\_`m`p`k`dm`nu`bj`\_i`d`)

I \egkderj`ukj`^u`'r`je`'k`dm`nu`'k`jr`\_p`f`e¼fr` \p`f`j`h]p`(  
 ^cjr`'bj`r`\_r`p`g`hjr`th`n`d`p)O`f`d`u`\_e`pe`rd4r`'k`nr`d`f`(  
 \_th`'bj`rj`\_mór`d`\_j`hjr`th`g]`n`\_j`i` \]t`^`d`r`f`\_th`rf`g`(  
 kd`u`m`fp`Å`h`d`\_j`\_j`hp)

N`d`'k`m`\_p`t`d`h`i`g`t`k`m`k`p`f` \`\_j`\_m`uj`'bj`m^`'r`j`\_`  
 #`d`p`tr`ht`kÅi`p`\_j`i`^`ut`\$`C`ddi` \`è`m]` \m`uj`r`i`i`)

?r`p`g`hjr`t`n`d`è`m`r`Å`^`d`'k`j`ht`git`è`\_ti`d`i` \`kj`^u`(  
 óf`..i`r`e`d`r`ò`h`ò`di` \`k`rj`]N`j`ki`d`r`j`]¼`ud`^`c`d`gl`  
 k`jr`\_p`f`j`r` \`s`e`g`o`v`a`d`k`\_e`ò`bj`r`h`^`u`'bj`i`k`j`p)Hj`i`r`ò`\_t`  
 k`j`n`p`t`'nd4` \`knt`f`Å`\_p`th`bgl`di`th`b`m`f`dh`#`f`d`è`f`\_j`  
 fr`nu`i`d`f`k`p`m`S`r`u`'i`j`r`th` \`fr` \`m`ph`#`i`f`g`é`i`'bj`nf`Å`i`d`  
 u`r`f`d`r`i`t`^`m`u`h`nt]`S`g]`f`d`j`h` \`kd4d`g`hjr`th`n`d`h`d`

uj nò ' \_j\_ \i t' \_j k d r i r ò \_t' b \_t' c` ñ \ ò u j n ò i d j n p (   
 \_j i \ \_j ò h k` ñ n p m` d Ì` d \ ^ u` e r f Ì \_i d d \_j f ó m` c`   
 k m` ^ d` k n t f Ì \_ \ n d / 4 p , r \ b / 4 p ^ d r k d )

> c \ ^ p i ì n j i b j ò   
 F \ \_ t r ` \_ A b r r ` b j ` b p n p )

*U`Anhi`^el*

### 7 n m X ] U W Y h m W r a c [ â d f m n a c k L a ` b l d ^ \_ c a V i W c k n ß

I \ ` g ` k t ò i d \_ m H j g g i \_ \ # 4 3 S j \_ k j r d \_ \ r ` i \ n d k p (   
 e ` t ` n k j n j ] 5 z G p \_ u d ` ^ c j n t ` i \ ` ^ p f n t ` ^ 1 / 4 b j \_ i d u j k d d `   
 g ` f \ n t h j b , k d \_ j ] m ` k m ` à r h ` i g r ` i ` ` i ` k j e ` k j \_ j ] (   
 i d ` e f ` f r \ ` i ` h g f j ` ^ u ` f r \ ` i , ` h d ò i 1 / 4 k j i d r \ ` k j (   
 k m ` u k j i ^ n à r h ` i ò ^ e l r d f i n j ` ù r \ n o b j ` r ` c ` ñ \ ^ d `   
 ^ p f m p ` è n o j n f Ì \_ \ i \ ` i \ ` r f Ì \_ i d d p g b \ k m ` h d i d f )

U \_ \ m Ì ` h d r d / n à n u ` ` m \_ 1 / 4 ` ` \_ d ] ` e ` t ` h j b , k d i \ (   
 k y e f j h ] p ^ c j r t ` \ g ` k j r d i d b j i j u d ` ^ u ` ` c ` ñ \ o ` u d (   
 Ì r , ` g ] ` r j \_ , ` h d ` n g , ) K n t e d k j u j n Ì ` ^ p f m p ` è n o   
 i d n f j \_ g t ` \ ` \_ j k y f d i d ` k m ` f m ` ^ u ` ` \_ j k p n u j i ` è g ` ^ d   
 ^ Ì j r d è r t u ` ^ u j i ` è r ` \_ d ^ d ) K j i d r \ ` \_ g ` r d f i n j ` ^ d   
 g \_ u d ^ Ì j r d d n à r h ` i g r ` i \ f j h ] p ^ c \ ` è n o u ` f r \ ` i \ `   
 u ` g ` i d j \_ n j k i d à r h ` i ò ^ e l k j u j n Ì ` ^ p f m p ` r ` c \ n d / 4   
 j \_ - O \_ j . O ` b n h y r ` i \ ` g o h j ` g ` \_ j ` k j n \_ p f ^ e d p t è n d / 4   
 , ++ ` b n h y r ` ^ p f m p ) J o u t h ` i \ ` k j u j n Ì ` ^ p f m p ` r f Ì (   
 \_ \ n d / 4 e \_ i \ f ` r ` r d f i n j ` ^ d u \_ j k p n u ` u ` g ` ` è r ` p h d f i j (   
 r \ i t ` c ` g ` ^ d ` c ` \_ g ` \_ d ] ` e f y r ` a p f g u t ) K j r j \_ ` h ` o b j `   
 è n o ` ` ] d Ì ` ^ p f d n h ` ^ c \ r j u ` ` \_ r p ^ p f d n s i j u k \ \_ \ n d / 4   
 k j ^ u ` d p ` k j i ^ n p ` à r h ` i ò ^ e l k j \_ \_ u d Ì d h ` ` i u t h y r `   
 k j n \_ p f j r \ i t ` c ` k m ` u \_ r j n \_ ` ` d ] \ f o n d j ^ g r ` ` i \ ` ^ p f m `



kijmò 5bpfj u/#pfdnbi j r t Sdapf g u/#pfdnj r j ^j ( r t \$ Bgpfj u\`à rh `i qè`nut] ^dédÀσ dè

Efj `kj u j mòÀ `^pfpmpont h pè`nd/4apf g u\`kji d ( r \ `km f n u òÀ \ `nd/4r j g d eduir d/4nu `op\_ i j ^d) R ti d f \ `g `u] \ \ `Mdm \ # 432\$ f ó m p r o gÀ ` f j i ^`i o n \ `è` bpfj ut `br \ `Aj r i d `r u n m ò `h d\_4ut `kd ò h \ ` \_ u d r d ò h ` \_ i dh `#km `u r j u k \ ` \$ k y i d e è \_ i \ f `u `r u b g\_4p i \ ` r j u ( f À \_ e ^ ` b p f j u / 4 k j n ^ r t ` k m i h d i t ` h \ ` o n d i n t ] f j ` n d / 4 u h i d e u \ ) , 2) \_ i d ` u k \ r t b p f j u t n ` k n r d r t ` u i r h \ i ` )

Efj `hj g t j ` j n d b i d\_4d ` h j g t d ` h \ `À è k j u j mòÀ ( ^d^pfpmp\_ t r f p p e ` n d / 4 p t ^ d ` h j g t d ` i d r d g d e d g ` ^ d ^ p f p m p ` k m t ` i \ ` n o r d i f i \ ` k j e p ` j m u k j \_ \_ r \ i d ` i \ ` k j e p ` b p i g r i ` e à m ` i ò ^ e \ # . / . ` a b j \_ i d \$ R o \_ t h j i \ ` k m i \_ ` k d d h ` r j u d ` ^ u t ` g p ] ` r ` n u d ` k j o n ] t ` \_ j n\_ u d ` n\_ u d f d h ` n g n p i f j r j f r \ i t ` k i j n \_ p f o f j ` ^ j r t ` \ ] t ` u À b j \_ u d ` i d ` j ` è b j ` r h \ f ) ? n x ] ` g ` r ` r j d h \ ` m f p e ` k d u ` ` ` p r \ ( \ i ` r ` o / + b n h y r ` ^ p f p m i \ ` g b i c ` n h \ ` a ` u ` r t r o m u l e ^ , ` \_ r f 1/2 E j r j ] d ` d ` è m o h ` u ` i d ` ` ` è f j ` h d d h ` g , ` d g ` ` k j r d i j ` n d / 4 k m t e ` ` 2 + ` b \* g ` O m ] \ ` \_ u ` r \ ` ` n j ] d ` n k n r 1/4 ` ` d h i d e b m t ] ` c ` n h \ ` d i t ` h \ ` \_ j ` \_ t r k j u t ` e l ^ p f p m p ` f ó ( m i n d i j r d \_ g ` i d b j ` k j t r f 1/4 d r p ] m o i ` e / 4 r t e ` g r ` , ` a h ` h i d e è m o r ` m o i d ` r t o r j m t ` k j \_ \_ i t ` ^ c ` j \_ \_ u d ` p e ` ^ t ` c ` k j u t o r i d ` i \ ` \_ u ` n j r d ` r f À \_ i d ` y r ) H j d h ` u ` i d h ` h d f n j ( j r h i d h t ` f j h ] p ^ c t ` k m t ` u ] t o i d f d h ` k j u j h d ` ^ p f p m p ` n ` i d \_ j t r g i ` ` d b m t ] ` c ` n h \ ` d i t ` \_ ` b i ` ` m p e ` n d / 4 Pr \ ` h ` ` ` \_ g ` j n d b i d\_4d ` h \ ` À è u r \ ` n g ` ^ d k j u j mòÀ ` ^ d ^ p f p m p i d ` o f ] \ ` m u j ` r \ i ` ` è n o p t ^ d ` h \ ` À è g ` ^ d ^ p f p m p i \ ` k j ` u ` a ` f p ) J ` r d g ` \ ` m u d e \_ ` ^ t \_ p e ^ ` è m o k j \_ \_ i d ` ^ p f p m p j \_ k j ( r d \_ i d ` \_ ` p b d e à r h ` i ò ^ e \ ] t ` h y b À u j mò ` k m i f n u ò À j i t ` r ` n y i ` ` k i j n \_ p f o ` k m i h d i t ` h \ ` o n d i

Kj hj `i \ `r `kj \_ e\_4p \_ ` ^ t u d h j ` ` ] t ` \_ g ` \_ d ] ` a f y r ` r n f \ ` y r f \ ` f ó m ` \_ è ` \_ m h ` \_ ) ` E j c \ i i ` < ] ` g ` ` \_ t m f g m

h`\_t^u i t Ni \g nph H`\_t^t i I \qmg`er K\A^pGd (
 \_\^c`r`N`cr d] drc` Bh i\_) Ucj ght^u`bj`kpi f q`r`d
 \_u i d`g`f`m`\_j r d`\_u j i`bj`r`fr`nolli \qmg`bj`g(
 ^u i d`\_A^u t o g du`i`m kpe^, j`kjr d`\_i`kt o i d`
 ^u t knt`g o i o`e`p f n t`^t`h j` `r k j tr \ `z i \k y e u b n t(
 ]\`c`n\^d i`bj`f j h ] p^c`f`#k t o i d`^u t o g d`y r`r`z?`m
 I \qnmof`rj`u`d` , - 3`u`n t o , - \*33`n` . , \$

*Latentna cukrzyca, nazywana cukrzyc starcz , jest problemem dietetycznym. Je li ci le trzyma si Pani dietetycznych dyrektyw starych mistrzów, jak Kollath czy Bircher-Benner, kombucha nie wchodzi w gr . Ponadto powinna si Pani wystarczaj co du o rusza i to wi cej ni „reszta wiata”. Wtedy mo e Pani, je li spelni wy ej wymieniony warunek, pi tak e kombuch . Latentny diabe tyk, podobnie jak wszyscy diabe tycy, jest „kwa nym pa cjen tem”. Bilans kwasów w cie le musi by wyrównany. Wtedy b - dzie Pani te dobrze znosi kombuch . Kubek na dzie całkowicie wystarczy. Kombucha mo e by przy gotowana z u yciem o wie le mniej szej ilo ci cukru, ni Pani pi sze. Na oko lo 2 litry herbaty wystarczy 80 g cukru. Grzyb herbaciany przetwarza cukier tak, e w zasadzie nie pozostaj po nim resztki. Zawiera jednak ró - ne kwasy, m.in. tak e kwas mlekowy, które w przypadku chorych jelit, w których panuje kwa ne rodowisko, nie tylko nie polep - sza sytuacji, ale prowadzi do pogorszenia. To, jakiego cukru Pani u yje, jest wła ciwie oboj tne. Mo e Pani wykorzysta miód, cu - kier owocowy, cukier gronowy lub normalny cukier.*

R ]rjn p m`i` \o`h \o`h d`\_p`E h t < g`n`#`g`n`R`g`o`m`
 G`i`b`D`h`\_`m`j`a`?`(-`3`/,` `H`v`d`i`\_`m`])`n`b`u`i`g`u`A`h`i` \
 n`k`p`e`^,`r`n`f` \`y`r`f`1/4`u`f`o`y`m`e`h`j`i` \`r`t`r`i`d`r`f`j`r` \` `e`g`l`
 k`j`\_`i` ` `i` ` `n` `k`n`r`\_`u`l` ` ` ` ` `d`]`d`^`t`k`j`r`d`i`d`p`tr` \`
 \_`j` `k`r`j`\_`p`f`^`e`f`j`h` ] p`^`c`t`h`d`\_`p`5

Tea beer (j. angielski)  
 Tea cider (j. angielski)  
 Tea wine (j. angielski)  
 Teekwass (j. niemiecki)  
 – kwas herbaciany  
 Teemost

– moszcz herbaciany  
 eebier (j. niderlandzki)

Kombucha – thee (j. niderlandzki)

(w Holandii obecnie u ywa si przewa nie okre lenia „Kombucha” za-  
 miast Komboecha)

### 7 nmbLd ^\_ca Vi W\ck mXh]UU`YVb]Mrc3

P\_j fph`i q\_r \i j r k j r j \_j r d \_u`i \_j d ^u` t ^c`c` n h \ d`  
 f j h | p ^c j r `e`n u`b y g` d` k j ^c j \_u` t ^c` u f m e y r ` \ u e d` ^  
 f d c` d M n e l` b \_u d j \_` n o f` g o p t r ` \ n d / k n t ] ` \ c` n h ` ^ d`  
 i ` b j ` e f j ` g f p r ` h ` \_ t ^ t i d i ` \ q n g ` e R` k n r d f ` \ \_ t h`  
 \ n t f p g ` h j i ` \ k m ` ^ u t o ` i d` a g j j ` e b j ` r t f j m t r o i p`  
 \_j ` k n j \_ p f ^ e l j \_ r d ` \ e ` ^ b j ` i ` \ k j p ` ` g ` n y r i d ` j ` e b j`  
 u` n j r j r \ i p` g ` ^ u` d u t h ) R` t h d i d` n d / h i y m r j ` ^ c j n j |`  
 i ` \ f o y m` n j n p e ` n d / f j h | p ^ c` 1/4 d ^ c r ` g l e e \_ u d A i d ) E e`  
 r k ` f o p h ` \_ u d A i d` n d b \ j \_ ` i ` e g ` e u t ` ^ c` i d` \_ t r k j u t ^ e l j`  
 i ` \ e d / n t ^ c` ^ c j n j ] )

U b \_ u ` n d / g ` u` a h ` ^ j ` i ` \ k d i j ` r ` z k j \_ n t a u d` p` k n f`  
 a f d a r h ` ^ p t ^ u ` ` e C \ b` m` \_ g ` \ k o f \ n t ` k r j n \_ p ^ ` i q r`  
 g` f y r ` ` g` f ` n t ` d p m` 1/4 i d` y r ` h ` \_ t ^ u` t ^ c` f` k j \_ ` c` n A h`  
 z` j h | p ^ c ` \ f 5 z U n j r \ i d ) R ` h ` \_ t ^ t i d ` g p \_ j r ` e i ` \`  
 k n r d` r` n t r o f d` ^ c j n j ] t ` e f j ` n j \_ ` f` h j ` u j k` 1/4 i t ` k n t`  
 j ] m` f ` ^ c` ` n u` u` b y g` d` k m` ^ d ` ` \ n o n j r f g` i j u d ` ` \ m n`  
 a u h d ` j n A ] d i p` k ` n r o g t f d e g o d f \ h d t ) E f j ` i ` \`  
 k y e j m ` r d e ` t ` j m u k j ` \_ A p` n u` e` a` m ` i` o` ^ e l e f j ` j ` ^` o`  
 r k j` t r ` ^ u` f` )



*jest si jej wyzwoli bez stosowania metody naukowo-krytycznej. Jednak w wielu ludowych przepisach i rodkach kryje si co prawdziwego i dobrego. Ludowi lekarze wszystkich narodów, owozarze i pasterze, zielarki i „m dre kobiety” germa skiej medycyny ludowej odkryli wi kszo ro lin leczniczych i obserwowali ich działanie. Dzi ki rozpocz ciu bada nad tak zwan kombuch moje ówczesne lekcewa enie wobec medycyny ludowej zmieniło si w co przeciwnego.*

?j rdk i `n` g l u i `k m ^` i \ p f j r `i \ `o h \ o f j h | p ^ c t )  
 H y r d j `o n k `p a ^ u i `e r f p o ^ u j ^ d ^ u ^ 4 ^ d r f A \_ j r t ^ c ` . . :  
 f r \ r p b g f j i j r ` b j ' b g f p j i j r ` b j ' h g f j r ` b j ` d j ^ g r ^ (   
 b j ` j m u i r \ i t ^ c ` \_ g ` t ^ d ` r d h d ) E f ` r r f \ u p e ` k m i \_ ` `   
 r n t m f d h i j r t e f d ] \ \_ i d ` r d g i f A \_ i d f y r h \ ^ ^ c t \ i (   
 a ] d a ^ u i ` d j \_ o p r \ e ^ ^ d j \_ b t r \ \ \_ ` t \_ p e ^ , i j g / r ` k i j (   
 ^ n ^ c ` ] d ^ c ` h d u i t ^ c ` k m i ] d b e ^ t ^ c ` r ` g \_ u f d h ` ^ d g )  
 R ` k m ^ d d m o r d \_ j ` h i y m o ` \ a r h \ ^ p o f y r ` j ` i d k n t (   
 e h i t ^ c ` a f o ^ c p ] j ^ u i t ^ c r p ] m i ` e ` \ f a r i ` f j h | p ^ c t `   
 n ` r f d i j r \ i ` ` i ` j r h i d h ` e f j ` ^ \ A ` \_ d u d f d r j d h k n t (   
 e u i t h ` k m i h d i d ` h \ o n d l r A ^ d j ^ d h ` \_ j k i j r \ \_ u e ` `   
 \_ j ` i j r h \ g ` b j ` m i p ` h ` h ] m i t ` f j h y m f ` i d ` k j r j \_ p e ^ ^   
 ` a f o r ` p ] j ^ u i t ^ c d r n k d m e ^ \_ j ] m i n h j k j ^ u p ^ d ) G ` e m o   
 r \ i ` r A i d r i \ n t ^ c ^ u n ^ c ` b \_ t e m o h t k j \_ \_ r \ i d   
 o f r d g p f j i o j r ` m t e t h ` r k A r j h ` ` u t ` g ` u k j t r d i d `   
 # h o d e ` j f j A ` . + + + \_ j k p n u j i t ^ c \_ j ` p t o p \_ j \_ \ d f y r `   
 \_ j ` t r i j ^ d u r j \_ t k d i ` e ^ u t u ` i j \_ j r d f \ ) K m i ^ d ` d h `   
 ^ u i n g ` n u f j \_ g l t h ` r k A r j h i d h j ` h t n d / j ] r j i d ) H j (   
 ` h t ` e \_ i ` f ` k j h y ^ r r j e h p ^ d A ` k m i u r A ^ d ` \_ j k i j (   
 r \ \_ u i d k j u t a r i d j \_ \_ u d p e ^ t ^ c i \ \_ u j r j r d r p ] m i ^ e d   
 j m u u ^ c j r \ \_ j ] m i n h j k j ^ u p ^ d d u r j r d g p ] r n y ^ d \_ j `   
 i d b j ) E g l i ` r ` o u l m o u ` i d r j ] ` ^ o f d e f j i ^ k ^ e d ^ u ^ 4   
 ^ d r j n ` u l t o \_ p ` d i d r n t m f j u j n d A ` e n u u ` u l \ \_ i ` `



Kombucha od starożytnych czasów uznawana była za źródło energii i zdrowia. Obecnie przeżywa swój renesans, a jej właściwości zdrowotne są doceniane na całym świecie, również przez gwiazdy z Hollywood. Dzięki tej publikacji teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny eliksir i cieszyć się jego smakiem oraz rewelacyjnym działaniem.

Napój jest otrzymywany poprzez prefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem, za pomocą „grzyba” kombuchy, w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Elixir ten posiada szereg właściwości leczniczych. Skutecznie wspomaga leczenie raka, wzmacnia system odpornościowy, hamuje rozwój patogennych drobnoustrojów, poprawia pracę wątroby i trzustki oraz pozytywnie działa na trawienie i metabolizm. Usuwa także z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu oraz ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

## KOMBUCHA – NOWE ŹRÓDŁO WIECZNEJ MŁODOŚCI.

*Hollywood, mekka przemysłu filmowego i fanatyków piękna, odkryło napój kombuchowy jako nowe źródło wiecznej młodości. Ta rzekoma lura, symbioza cukru, komórek drożdży i bakterii ma dostarczać niedźwiedziej siły podobnie jak czaro-dziejski napój Asterixa, czynić pięknym i uśmierzać wszelkie bolączki.*

Magazyn Focus

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-63-1



9 788364 278631