

## خل الأعشاب أو الكمبوتشا Kombucha

كائن حي مكون من أنواع نافعة معروفة من البكتريا، والخمائر يشبه -في نموه- فطر عيش الغراب، وبهذا الاسم يسمى في بعض الدول اكتشفه الصينيون منذ ٢٢٣٠ عام تقريباً بعد أن لمسوا تأثيره السحري في علاج بعض الأمراض المستعصية، والمزمنة لدى الملوك، والأمراء فقط، ثم انتقلت منهم إلى روسيا، وبقية دول شرق آسيا، ثم إلى بقية دول العالم. وهذا الكائن التكافلي لا يعيش إلا على الشاي بأنواعه، ويفضل الأخضر؛ لأنه يحتوي على مواد مفضلة لديه يحولها -بإذن الله- نتيجة عملية التخمير إلى مواد نافعة لها خصائص تنشيطية، وعلاجية، وغذائية ساحرة حتى لُقِّب في بعض دول أوروبا، وأميركا بـ (إكسير الحياة).

### طريقة تخضير الكمبوتشا Kombucha

#### ■ المقادير والأدوات:

- ١- واحد لتر ماء (خالٍ من الكلور، أو مقطر) - ويمكن التخلص من الكلور بالغلي.
- ٢-٥ جرام شاي - ملء ملعقة طعام من أي نوع، ويفضّل الشاي الأخضر الصيني إذا تيسر.
- ٣-٧٠-١٠٠ جم سكر (يفضل سكر الجلوكوز) ولا ينصح بالعسل حتي النحل، أو أنواع السكر الأخرى.
- ٤- برطمانات زجاج فقط (وليس أية خامة أخرى ما عدا الإستنالس) يفضل سعة ٥ لتر فأكثر.
- ٥- قماش تنظيف للغطية، و(أستك) لربط الأغطية.

## طريقة التحضير

- ١- نزع أي خواتم، أو (دبل) من اليد، وغسلها بالماء والصابون جيداً، وعدم ترك رائحة الصابون فيها.
- ٢- يغلي الماء لمدة ٥ دقائق، ثم نضع الشاي في الماء المغلي، ويقلب، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة بعيداً عن النار ليبرد.
- ٣- يُصَفَّى الشاي في البرطمان المعد للتجهيز، وهو ساخن، ويضاف السكر، ويقلب جيداً حتى تمام الذوبان.
- ٤- تترك لتبرد برودة الجو العادي، ثم تضاف الخميرة (جزء من قرص سابق + كوب من الشاي المتخمّر مسبقاً) ويكفي ذلك لتخمير ٣ لتر (يفضل استخدام برطمانات زجاج سعة ٥ لتر يوضع فيها ٣ لتر شاي)، وتترك فراغاً للتنفس، ولا تستخدم البلاستيك، أو الألومنيوم.
- ٥- تُغَطَّى البرطمانات بقطعة قماش نظيفة، وتحاط بـ(أستك فلوس)، وتحفظ البرطمانات في مكان جيد التهوية بعيداً عن الحرارة، أو الضوء المباشر الشديد (وخاصة ضوء الشمس)، وتكون البرطمانات بعيدة عن الاهتزاز طوال فترة التخمير (٨ - ١٤ يوم).
- ٦- من أراد إنتاج أقراص جديدة نظيفة، ونشطة تستعمل خميرة لك، ولغيرك، وزع كمية من الشاي المتخمّر لمدة أسبوع فقط علي مجموعة برطمانات مربه صغيرة، وغطها بقطعة قماش وأحفظها في مكان هادئ، أو مظلم لمدة أسبوع آخر سوف تتكون أقراص شكلها جميل، ونظيف، وفعال كخميرة، ويمكن أن تهدي منها لمن تشاء (لأن الأقراص المتكونة في بداية التخمير تمص صبغات الشاي فتكون داكنة، إلى جانب فقاعات الغاز داخلها فيكون شكلها غير منفصل لاستعمالها في إنتاج الشاي الجديد).

## كيفية استعمالها:

١- بعد التخمر الذي يستمر لمدة أسبوع فأكثر حسب الرغبة في الفائدة، والطعم (طعمها عسلي بعد ٧ أيام يبدأ من اليوم الثامن في زيادة الفائدة) يتم كشف البرطمان، ونقل القرص المتكون إلى طبق زجاج، أو صيني، ثم نقل الشاي المتخمر إلى أوانٍ زجاجية، أو استنالس، ويحفظ في الثلاجة للشرب، ويترك جزء من الشاي المتخمر يضاف إلى الجديد مع جزء من القرص المتكون.

٢- تبدأ الجرعة لمن يشرب أول مرة بحوالي ٣٠ مل (نصف فنجان قهوة) ثلاثة مرات يوميًا الأول على الريق، ولا تأكل إلا بعدها بنصف ساعة على الأقل لمدة ثلاثة أيام، ثم تزداد الجرعة إلى ٥٠ مل (قرب ملء الفنجان) وأول أسبوع من الاستخدام، ومع بداية الأسبوع الثاني تصل الجرعة إلى ١٠٠ مل (كوب شاي متوسط) ثلاث مرات يوميًا (الأول على الريق).

٣- لمن أراد التخسيس إلى جانب الخواص العلاجية يشرب الشاي المتخمر ١٤ يومًا، ويقسم الجرعة الثانية، والثالثة نصفها قبل الأكل بنصف ساعة، والثانية بعد الأكل بنصف ساعة.

٤- أما لتحسين وزن الجسم نحو الزيادة المقبولة يشرب الشاي المتخمر لمدة سبعة أيام فقط، وتكون الجرعتان الثانية والثالثة بعد الأكل بنصف ساعة.

٥- لعلاج السكر، والضغط، والسرطان، وأمراض الكبد المختلفة يفضل شرب الشاي المتخمر ١٤ يومًا، والجرعتان الثانية والثالثة بعد الأكل بنصف ساعة.

٦- لعلاج الأمراض الجلدية، وحب الشباب، وغيرها؛ تدهن الجلد، أو البشرة ثلاث مرات يوميًا بقطعة نظيفة من شاي متخمر ١٤ يومًا مع الشراب المعتاد.

٧- لمن لا يشكو من أي شيء، ويريد تنشيط جسمه، وعقله، ونفسه؛ الشرب من الشاي المتخمر لمدة ١١ يومًا ثلاث مرات يوميًا (الأولى على الريق قبل الأكل بنصف ساعة).

٨- الجرعة للأطفال أقل من ٤-٦ سنوات ملعقة أكل ٣ مرات يوميًا، ولا تزيد عن ذلك من المتخمّر ٨ أيام ماعدا حالات الدهان يؤخذ من المتخمّر ١٤ يومًا، والأطفال من ٦-١٢ سنة تكون الجرعة القصوى ٣٠ مل ٣ مرات يوميًا، ولا تزيد عن ذلك بينما الجرعة للبالغين ١٦ سنة فأكثر؛ فتكون كما وصفنا، تبدأ ب ٣٠ مل، ثم ٥٠ مل في أول أسبوع، ثم تنظيم على ١٠٠ مل ثلاثة مرات يوميًا.

٩- تستعمل غرغرة لعلاج التهابات اللوز، أو الحنجرة، أو الأحبال الصوتية كما تستعمل مضمضة لعلاج التهابات الفم، واللسان، واللثة، وذلك لمدة ٥ دقائق ٥ مرات يوميًا (تخمّر ١٤ يومًا).

١٠- قد لا يُسبغ البعض لذوغة طعامها، وخاصة بعد التخمر ١٤ يومًا؛ لذلك يمكن إضافة أي عصائر، أو مكسبات طعم بشرط أن تكون الإضافة عند الشرب مباشرة، ولا يضاف أي شيء غريب عن الشاي أثناء التحضير، أو أثناء التخزين للشرب؛ لأن ذلك يفسد مفعولها.

١١- تؤدي المواظبة على الشرب بانتظام -مثل الجرعات الدوائية، ولمدة طويلة قد تصل إلى شهر على الأقل- إلى ظهور نتائج ملموسة تظهر من خلال التحاليل، أو الأشعة للمرضى، أو تؤدي إلى التحسن الواضح، أو الهدف المستخدمة من أجله.

١٢- قد تحتاج بعض الأمراض المزمنة إلى الانتظام لمدة قد تصل إلى أشهر، أو أكثر ليظهر مفعولها لتلك الأمراض، وتستخدم كحقنة شرجية لعلاج تقرحات القولون، والإمساك المزمن.

١٣- بعض الحالات المرضية تتحسن مع أول أسبوع من الشرب، أو الدهان مثل الأمراض الجلدية، والالتهابات في الفم، أو المعدة، أو القولون، أو الأمعاء.

١٤- سمّ الله، وجرب، فالله هو الشافي، والأمر لن يكلف الكثير، وليس لها أي آثار جانبية إلا في حالة الفشل الكلوي التام لأنها تنزع سموم الجسم، وتطردها عن طريق الكبد.

١٥- يستهلك الفرد البالغ ٣٠٠ مل يومياً في ٣٠ يوماً = ٩٠٠٠ مل = ٩ لتر في الشهر، وتكلف الـ ١٠ لتر كيلو ب ٢ جنية مثلاً + باكو شاي ٥٠ جم ب ١ جنية مثلاً = ٣ جنية في الشهر ما رأيك؟

١٦- نظراً لتأثيرها العنيف في نزع أي سموم، أو كيمياويات ضارة من الجسم قد يتعرض الإنسان حسب كمية السموم في جسمه إلى دوخة، أو إسهال، أو مغص لمدة بسيطة من يوم إلى ٤ أيام على أقصى تقدير، ثم يبدأ التحسن إذا استمر في الشرب لذلك كانت البداية بكمية قليلة، وتزداد تدريجياً لهذا السبب (لأن الجسم قد يعتاد على وجود بعض السموم بل يعتمد عليها في بعض أموره؛ فيحدث خلل نتيجة نزعها مثل التوقف المفاجئ عن التدخين مثلاً مع اختلاف التأثير هنا)، ومن السموم التي لا يخلو منها جسم بقايا الأدوية، والمبيدات في العلاج، والأطعمة المختلفة سواء خضراوات، أو فاكهة... وغيرها.

### **فوائد خل الأعشاب، أو فوائد الكمبوتشا**

[وإذا مرضت فهو يشفين]

يقول رسول الله ص: «لكل داء دواء، فإذا أصيب الداء برأ بإذن الله عز وجل» (رواه مسلم جابر)، وقال أيضاً: «إن الله تعالى لم ينزل داء إلا أنزل له دواء علمه، وجهله من جهله إلا السام وهو الموت» (رواه السيوطي، وصححه عن أبي سعيد).

وحكم الكمبوتشا من خلال مراحل تحمرها حكم الخل، وعن الخل قيل: عن عائشة ل قالت: قال رسول الله ص: «نعم الإدام الخل» (رواه مسلم)؛ حدثنا عنبسة بن عبد الرحمن

عن محمد بن زازان أنه حدثه قال: حدثتني أم سعد قالت: عندنا خبز، وتمر، وخل؛ فقال رسول الله ص: نِعَمَ الإِدامِ الخَل.

اللهم بارك في الخَل، فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خَل (رواه ماجه) والإِدام: ما يطيب به الطعام.

وقد سجل الأطباء، ومن استخدموا الكمبوتشا الكثير من فوائدها في مختلف أنحاء العالم إليك أهمها:

- ١- تقليل من تكوين التجاعيد، وتحسن لون البشرة.
- ٢- توقف تكوين الخلايا السرطانية بإذن الله.
- ٣- تساعد في الشفاء من التهابات المفاصل، وآلام العضلات.
- ٤- علاج ضد ضغط الدم المرتفع، فهي تثبت ضغط الدم في مستواه الأمثل.
- ٥- تحسين الصحة العامة، وتقلل التوتر، وتساعد على النوم الهادئ.
- ٦- تعالج الإمساك، وتوقف الإسهال المعدي، وتعالج البواسير، وتعالج التهابات المصران الغليظ، والأمعاء الدقيقة، وتعالج المعدة المتوترة، وتعالج حموضة المعدة، وتعالج اضطرابات القولون، والقولون العصبي.
- ٧- تنقي الدم، وتساعد على عمل الكلى بكفاءة أكبر كما تساعد الكبد، وعمل المرارة بكفاءة أكبر، وتذيب حصى المرارة، وحصى الكلى.
- ٨- تعالج النقرس.
- ٩- تقلل مستوى الكولستيرول في الدم، وتحافظ على مرونة الشرايين، وتعالج انسداد الشرايين، وتقلل ألم الأوعية الدموية.

- ١٠- تساعد على التخسيس؛ لأنها تساعد على حرق الدهون، وتقوي العضلات مع التخسيس للرياضيين، وخاصة كمال الأجسام، فتحسن حالة النشاط للرياضي.
- ١١- تعالج التهاب البروستاتا، وتحسن القدرة الجنسية، والإنجابية.
- ١٢- تعالج السكر بضبط اترانه في الدم، وتبطئ الانخفاض المفاجئ لسكر الدم.
- ١٣- تعالج الأمراض الناشئة عن ضعف جهاز المناعة مثل بعض أنواع الحساسية.
- ١٤- تزيد مقاومة مرضى الإيدز.
- ١٥- تعالج التهاب الحلق، وأمراض الربو، والرئة.
- ١٦- تقلل من الخمول في سن اليأس، وتعيد للجسم نضارته، ونشاطه.
- ١٧- تعالج العرق السكري للأقدام.
- ١٨- تعالج المياه الزرقاء، والأمراض الأخرى للعيون.
- ١٩- تعالج الإكزيما، والجدري، ومناطق القوباء، ويجب الدهان منها خارجياً لمعالجة الطفح الجلدي، والبثور المعدية مثل حب الشباب.
- ٢٠- تحتوي على مضادات حيوية قوية، وعامة، وفعالة ضد الكثير من الميكروبات.
- ٢١- تخلص الجسم من السموم، والسوائل الزائدة.
- ٢٢- تحسّن المقاومة ضد المواد الكيماوية الضارة.
- ٢٣- تعالج الأويديا، وتضم الأرجل.
- ٢٤- تمنع تكاثر البكتريا، والخمائر الضارة، وتخلص الجسم من أنواع الطفليات.
- ٢٥- لها آثار عجيبة على تحسين فروة الرأس، وخاصة في حالة الصلع تساعد على نمو الشعر، وتقويته، وتسرع من معدل نموه.

٢٦- تخفض مستوى الكحولات في الدم، وتهدأ من آلام الكسور، والكدمات، وتقوي، وتحسن نمو الأظافر.

٢٧- من كل ما سبق نلاحظ أنها تحسن الصحة العامة مما يؤدي لتحسين الإنجاز العقلي، والجسدي.

ملاحظة هامة جداً: الإنسان الوحيد الذي يحظر عليه شرب الكمبوتشا هو المصاب

بفشل تام في وظائف الكبد. (وللحصول على خلّ الأعشاب اتصل بالمؤلف)