



چای کومبوچا

(قارچ معجزه گر)

اکسیر جوانی، زیبایی و سلامتی

مؤلفین :

○ معصومه استکی

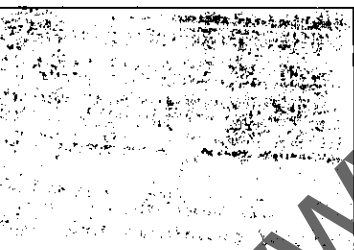
مرکز تحقیقات کشاورزی اصفهان

○ مهدی قنواتی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

○ فخر السادات موسوی

کارشناس ارشد میکروبیولوژی



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

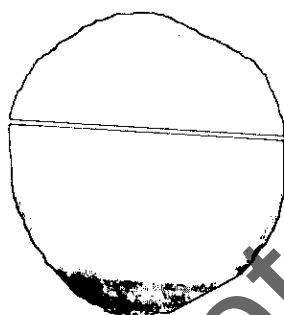
- : استکی، معصومه، ۱۳۴۲ -
: جای کومبوچا (قارچ معجزه گر): اکسیر جوانی، زیبایی و سلامتی /
معصومه استکی، مهدی قنواتی، فخرالسادات موسوی.
: اصفهان . بهتا پژوهش، ۱۳۹۱.
: ۱۹۶ ص.
: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۸-۲۹-۴
: فیپا
: جای کومبوچا
: قنواتی، مهدی، ۱۳۶۰ -
: موسوی، فخرالسادات، ۱۳۶۲ -
: ۱۳۹۱ الف ۲/ج ۶۶۶ RM
: ۶۱۵/۳۲۹۵
: ۲۸۰۴۱۶۷

- جای کومبوچا (قارچ معجزه گر): اکسیر جوانی، زیبایی و سلامتی : نام کتاب
● معصومه استکی، مهدی قنواتی، فخرالسادات موسوی. : مولفین
● بهتا پژوهش : ناشر
● بذری معصومی زاده : طراح جلد
● زهرا مسائلی : صفحه آرا
● دکتر لاله مشرف : ویراستار
● آذر : صحافی
● اول/ ۱۳۹۱ : نوبت چاپ
● ۱۰۰۰ نسخه : شمارگان
● ۱۰۰۰۰ تومان : بها
● ۰۳۱۱-۲۶۶۶۶۳۵ : تلفکس
● ۰۹۳۶-۴۰۹-۱۱۸۸ : تولید
● ۰۹۱۳-۰۰۰-۶۵۰۳ : فروش

www.bentanashr.ir
info@bentanashr.ir



چای کومبوچا (چای قارچ)



۱۲	پیشگفتار
۱۳	چای کومبوچا (چای قارچ)
۱۳	۱-۱- آشنایی با چای کومبوچا
۱۵	۱-۲- تاریخچه کومبوچا در دنیا
۱۷	۱-۳- ظاهر ارگانیک کومبوچا
۱۹	۱-۴- نام‌های متعدد کومبوچا
۲۰	۱-۵- کاربردهای مختلف چای قارچ
۲۲	۱-۶- کومبوچا و موقعیت جهانی
۲۳	۱-۷- تحقیقات انجام گرفته بر روی چای کومبوچا در دنیا
۲۷	۱-۸- تحقیقات انجام گرفته در ایران
۲۸	۱-۹- مهم‌ترین ترکیبات موجود در چای کومبوچا
۲۳	۱-۹-۱- اسید فولیک (FOH)
۳۸	۱-۱۰- تجزیه و تحلیل از تخمیر کومبوچا
۴۵	۱-۱۰-۱- اسید گلوکونیک
۴۷	۱-۱۰-۲- اسید گلوکورونیک
۴۸	۱-۱۰-۳- اسید باتریک
۴۹	۱-۱۰-۴- ویتامین‌های گروه B
۴۹	عملکرد ویتامین‌های گروه B
۵۰	۱-۱۰-۴-۱- ویتامین B1 (تیامین)
۵۰	۱-۱۰-۴-۲- ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
۵۱	۱-۱۰-۴-۳- ویتامین B3 (نیاسین)
۵۲	۱-۱۰-۴-۴- ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک)
۵۳	۱-۱۰-۴-۵- ویتامین B6 (پیریدوکسین)
۵۳	۱-۱۰-۴-۶- ویتامین B9 (اسید فولیک)
۵۴	۱-۱۰-۴-۷- ویتامین B12 (کوبالامین)
۵۵	۱-۱۰-۴-۸- ویتامین B15
۵۶	۱-۱۰-۹- ویتامین C (اسید اسکوربیک)
۵۷	۱-۱۰-۵- اسید لاکتیک
۵۸	۱-۱۰-۶- اسید کرمنیک
۵۸	۱-۱۰-۷- اسید اگزالیک
۵۸	۱-۱۰-۸- اسید استیک
۵۹	۱-۱۰-۱۱- ساختمان اسید استیک
۵۹	۱-۱۰-۹- اسید سیتریک
۶۰	۱-۱۰-۱۰- اسید مالیک

۶۰	۱۱-۱۰-۱- اسید بوتیریک
۶۱	۱۲-۱۰-۱- اسید نوکلئیک
۶۱	۱۳-۱۰-۱- اسید لاکتیک
۶۱	۱۴-۱۰-۱- آنزیم‌ها
۶۲	۱۵-۱۰-۱- اسیدهای آمینه
۶۲	۱۶-۱۰-۱- آنتی بیوتیک
۶۲	۱۱-۱- خصوصیات گیاه چای
۶۳	۱-۱۱-۱- خواص ترکیب شیمیایی برگ چای
۶۴	۲-۱۱-۱- پلی فنل‌ها
۶۵	۳-۱۱-۱- فلاونوئیدها
۶۶	۴-۱۱-۱- کاتچین‌ها
۶۷	۱۲-۱- تخمیر چیست؟
۶۹	۱-۱۲-۱- آشنایی با مراحل تخمیری کومبوچا
۷۱	۱۳-۱- آشنایی با روش تهیه چای کومبوچا و شیوه تکثیر قارچ آن
۷۳	۱-۱۳-۱- مرحله اول
۷۴	۲-۱۳-۱- مرحله دوم
۷۵	۳-۱۳-۱- مرحله سوم
۷۶	۴-۱۳-۱- مرحله چهارم
۷۷	۵-۱۳-۱- مرحله پنجم
۷۹	۶-۱۳-۱- مرحله ششم
۸۰	۱-۱۳-۱- ۱- ۶-۱- دمای مناسب جهت کشت قارچ کومبوچا
۸۱	۲-۱۳-۱- ۲- ۶-۱- ظروف مناسب جهت کشت قارچ کومبوچا
۸۳	۳-۱۳-۱- ۳- ۶-۱- آب مناسب جهت کشت قارچ کومبوچا
۸۴	۱۴-۱- کشت قارچ کومبوچا به روش تخمیر دائم
۸۴	۱-۱۴-۱- مرحله اول
۸۵	۲-۱۴-۱- مرحله دوم
۸۶	۳-۱۴-۱- مرحله سوم
۸۷	۴-۱۴-۱- مرحله چهارم
۸۸	۵-۱۴-۱- مرحله پنجم
۸۸	۱-۱۴-۱- ۵-۱- تمیز کردن لرت ظرف
۸۹	۲-۱۴-۱- ۵-۲- افزودنی‌ها
۸۹	۳-۱۴-۱- ۵-۲- نوشیدنی خنک و مغوارا
۹۱	۴-۱۴-۱- ۵-۳- مراقبت از قارچ کومبوچا
۹۲	۵-۱۴-۱- ۴-۵- دوره حیات قارچ کومبوچا

۹۳	سایر روش‌های گرمادهی
۹۳	۱-۱۵- روش خشک کردن قارچ
۹۳	۱-۱۵-۱- روش تهیه چای کومبوچا با قارچ خشک
۹۴	اندازه‌های لازم برای کار با قارچ خشک
۹۶	۱-۱۶- نکات ضروری جهت تهیه قارچ سالم‌تر و بهتر
۹۹	چه کسانی می‌توانند کومبوچا بنوشند؟
۹۹	آیا شما باید از نوشیدن کومبوچا پرهیز کنید؟
۱۰۱	۱-۱۷- میکوتین سمی کشنده برای قارچ
۱۰۲	۱-۱۸- روش نگهداری قارچ اضافی برای مواقع اضطراری
۱۰۳	۱-۱۹- آثار دراز مدت کومبوچا
۱۰۴	۱-۲۰- تبدیل شکر در کومبوچا
۱۰۶	۱-۲۱- استفاده از عسل به جای شکر
۱۰۸	۱-۲۲- سرکه کومبوچا
۱۰۹	۱-۲۳- نگهداری کومبوچا
۱۱۱	۱-۲۴- مزایای استفاده از چای کومبوچا
۱۱۲	۱-۲۴-۱- زیبایی پوست و جلوگیری از چین و چروک
۱۱۳	۱-۲۴-۲- اکسیر طول عمر
۱۱۵	۱-۲۴-۳- جلوگیری از ریزش مو و رفع سفیدی مو
۱۱۶	۱-۲۴-۴- درمان آسم
۱۱۷	۱-۲۴-۵- آرتروز
۱۱۹	۱-۲۴-۶- درمان نقرس
۱۲۲	۱-۲۴-۷- بهبود ناراحتی‌های عضلانی
۱۲۴	۱-۲۴-۸- درمان دردهای رماتیسم
۱۲۵	۱-۲۴-۹- از بین بردن عفونت کاندیدا البیکانس
۱۲۶	۱-۲۴-۱۰- بهبود ضعف اعصاب
۱۲۸	۱-۲۴-۱۱- درمان بیماری‌های کلیوی
۱۲۹	۱-۲۴-۱۲- مؤثر به عنوان یک آنتی بیوتیک
۱۳۱	۱-۲۴-۱۳- سلامت دستگاه گوارش
۱۳۳	۱-۲۴-۱۴- بیماری کولیت عصبی روده
۱۳۴	۱-۲۴-۱۵- سرطان روده بزرگ، یا سرطان کولون
۱۳۷	۱-۲۴-۱۶- درمان بواسیر
۱۳۹	۱-۲۴-۱۷- مناسب برای رفع یبوست
۱۴۰	۱-۲۴-۱۸- اثرات پروبیوتیک
۱۴۱	۱-۲۴-۱۹- خاصیت سم‌زدایی

۱۲۲	۱- ۲۴- ۲۰- سلامت چشم
۱۴۴	۱- ۲۴- ۲۱- کاهش وزن بدن
۱۴۵	۱- ۲۴- ۲۲- سلامت قلب
۱۴۷	۱- ۲۴- ۲۳- جلوگیری از سختی عروق
۱۴۸	۱- ۲۴- ۲۴- مقاومت علیه عفونت‌های بدن
۱۴۹	۱- ۲۴- ۲۵- سلامت کبد، صفرا و کلیه
۱۵۱	۱- ۲۴- ۲۶- تنظیم قند خون
۱۵۲	۱- ۲۴- ۲۷- مؤثر در افراد مبتلا به دیابت
۱۵۴	۱- ۲۴- ۲۸- بیماری مالتیپل اسکلروزیس (ام اس)
۱۵۵	۱- ۲۴- ۲۹- کاهش ابتلا به ایدز
۱۵۷	۱- ۲۴- ۳۰- کاهش اثر گرفتگی دوران یائسگی
۱۵۸	۱- ۲۴- ۳۱- درمان ناتوانی جنسی
۱۵۹	۱- ۲۴- ۳۲- دوپینگ بدون ضرر برای ورزشکاران
۱۶۰	۱- ۲۴- ۳۳- جلوگیری از سرطان‌ها
۱۶۲	۱- ۲۴- ۳۴- رفع مسمومیت ناشی از سرطان در بدن
۱۶۳	۱- ۲۴- ۳۵- جلوگیری از سرطان ناشی از آپوسومیس
۱۶۵	۱- ۲۴- ۳۶- جلوگیری از بی‌خوابی
۱۶۶	۱- ۲۴- ۳۷- حفظ تعادل اسیدی/قلیایی (pH) بدن
۱۶۷	۱- ۲۴- ۳۸- اخلاق و روحیه بهتر
۱۶۸	۱- ۲۵- مقدار مصرف و نظرات سازمان FDA
۱۶۸	۱- ۲۶- تهیه جایی خوشمزه و خنک با کومبوچا
۱۷۱	۱- ۲۷- سایر کاربردهای کومبوچا
۱۷۱	۱- ۲۷- ۱- استفاده از قارچ به عنوان کود داخلی (آپارتمان یا منزل)
۱۷۱	۱- ۲۷- ۲- استفاده از قارچ به عنوان کود خارجی (زمین زراعتی)
۱۷۲	۱- ۲۷- ۳- ویژگی‌های جذب و دفع جیوه (II)، با استفاده از ضایعات قارچی جای کومبوچا
۱۷۳	۱- ۲۸- احتیاط‌های لازم هنگام استفاده از جای کومبوچا
۱۷۶	۱- ۲۹- منابع
۱۸۱	تصاویر رنگی

پیشگفتار

سپاس پروردگاری را که بر آدمی منت نهاد و قلم را مونس لحظه‌های جاودانیش گرداند. بی‌تردید پروردگاری که به قلم، سوگند یاد کرد و از روح خود در آدمی دمید، نیکو می‌دانست که قلم، در دستان این خلیفه‌ی زمینی، قطره قطره دریای عجایب خالق را به کام دانایی مخلوق خواهد نوشاند. مهم‌ترین عامل پیشرفت و تکامل آدمیان در آغاز هزاره‌ی سوم، دقت و کاوش در شگفتی‌های عالم خلقت بوده و هست. کتاب حاضر اولین کتاب چاپ شده در ایران در مورد قارچ شگفت‌انگیز و روش تهیه چای کومبوچا، که استفاده از چای کومبوچا به ۲۲۰ سال قبل از میلاد مسیح که در چین مصرف می‌شده است برمی‌گردد همچنین این چای در کشورهای روسیه و کره و برخی کشورهای آسیایی استفاده نیز مصرف می‌شده در واقع با مصرف کومبوچا طول دوران جوانی افزایش می‌یابد و زمان پیری دیرتر فرا می‌رسد. به عنوان نمونه، سال‌ها پیش بر اساس تحقیقات یک زن محقق ژاپنی که به ناحیه گارگاساک در روسیه سفر کرده بود، از روبرو شدن با افراد زیادی که همگی بیش از یکصد سال عمر داشتند، شگفت زده شد. او به مرد ۱۳۰ ساله‌ای برخورد، که با زن ۸۰ ساله خود صاحب فرزندی سالم شده بود به تحقیق پرداخته و متوجه شد که تنها تفاوت آن‌ها با دیگر افراد استفاده از این چای می‌باشد. امید است پرتویی از نور حکمت کربایی در سراپه‌ی جانمان تابیدن گیرد و رنگین‌کمانی از شوق دانستن، آسمان وجودمان را زیباتر نماید.

برخود لازم می‌دانیم از کلیه دوستان و همکارانی که ما در این امر یاری نموده بالاخص جناب آقای دکتر عبد الرسول علامه، جناب آقای دکتر محمود صلحی، جناب آقای دکتر احمد سلیمانی‌پور و آقای مهندس مجتبی یحیی‌آبادی و همچنین سرکار خانم دکتر لاله مشرف و آقای ابراهیم لطیفی‌خواه به خاطر ویراستاری متن و سرکار خانم زهرا مسائلی به خاطر صفحه‌آرایی کتاب کمال تشکر و سپاسگزاری را بنمایم.