Kombucha

Tot va començar amb el regal d'una botella de kombucha per part de la Jo, una amiga i companya d`Aikido al nostre Sensei (que és el meu marit). Encuriosits vam voler saber de què anava la kombucha ja que ella ens en parlava molt bé. Així que us deixem un resum del que ens aporta la kombucha a la nostra salut.

La veritat és que els aliments fermentats estan rebent força enrenou en aquests dies. Tot el relacionat amb la salut intestinal es veu més als blocs de nutrició i salut i es troba als prestatges de les botigues de queviures. Però, els beneficis dels aliments fermentats us ajudaran?

El Kombucha és una beguda popular. És un te fermentat que té un sabor gasós i acrit. A causa de la fermentació, conté els bacteris beneficiosos que actuen com a probiòtics a l'intestí. Les proves han demostrat que el kombucha té propietats antimicrobianes que lluiten contra bacteris dolents com *E. coli* . La capacitat de matar microorganismes nocius,

especialment a l’intestí, ajuda el sistema digestiu a funcionar més regularment i evita els símptomes d’inflamació relacionats amb infeccions intestinals com la diarrea, els gasos i la inflor.

El Kombucha és senzill de consumir, ja que és només una beguda que es pot trobar a la majoria de botigues de queviures. Normalment es troba a la secció refrigerada perquè conté probiòtics vius. Si no està refrigerada ja no té sentit, ja no hi ha probiòtics. Hi ha molts sabors diferents a les prestatgeries de les botigues de queviures o també podeu aprendre a fer-ne a casa si busqueu a Internet.