

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит:
морские водоросли, грибы,
чайный гриб**



Annotation

Знаете ли вы, что морские водоросли, лекарственные грибы и чайный гриб представляют собой источник ценнейших биологических элементов и минеральных веществ, с помощью которых организм человека способен избавиться от многих заболеваний! Пользуясь препаратами на их основе, вы защитите свое здоровье и обретете прекрасное самочувствие!

В книге представлены рецепты излечения различных заболеваний с помощью приема морских водорослей, настоев лекарственных грибов и чайного гриба, рецепты приготовления пикантных, и вместе с тем полезных блюд, содержится масса другой полезной информации.

-
- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит: морские
водоросли, грибы, чайный гриб**

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели. Вот и наступила наша новая встреча, и сегодня я хочу рассказать вам об удивительных продуктах, с помощью которых можно вылечиться от многих болезней. Это морские водоросли, лекарственные грибы и чайный гриб.

Множество людей в последнее время отказываются от медикаментозных или хирургических методов, предпочитая им проверенные, хорошо зарекомендовавшие себя достижения народной медицины.

Лозунгом этого стихийного движения к употреблению не только натуральных продуктов, но и не испорченных химическим воздействием лекарственных средств, могла бы стать широко известная фраза «Назад к природе». Все новые тайны открывает природа, человек узнает о тайнах лечения грибами, редкостными водорослями или растениями. Но не только в мире растительном следует искать средства излечения.

Слишком поздно, но все-таки к людям приходит осознание того, насколько в природе все взаимосвязано и уравновешено. Если существует болезнь, следовательно, должно быть и лекарство от нее, поскольку природа оказывается мудрее врачей, которые способны открыть новую инфекцию, но не всегда могут сразу найти от нее противоядие.

В кладовой природы уже приготовлено лекарство, главное – суметь его определить и использовать по назначению. Морские водоросли, лекарственные грибы и чайный гриб – поистине уникальны, подарены человеку природой для лечения многих заболеваний, врачевание которых другими средствами чаще всего не приводило к успеху и или затягивалось на длительное время.

Из этой книги вы узнаете, как много областей применения находят чайный гриб, морские водоросли и лекарственные грибы в медицине, сколько пользы они могут принести человечеству.

Экстракты из морских водорослей, настои чайного гриба и лекарственных грибов не просто полезны, но и питательны, поэтому их можно рекомендовать даже детям. Кроме того, например, чайный

гриб может излечивать кожные заболевания, принося еще и косметический эффект – улучшая внешний вид кожи и ее химический состав, обогащая организм полезными минералами и питательными веществами.

Теперь в ваших руках находится использование этих драгоценных средств, которые получены от природы и наделены лучшими качествами природных веществ.

Пользуйтесь морскими водорослями, лекарственными грибами и чайным грибом и сохраняйте свое здоровье и здоровье своих близких на максимально долгое время.

Глава 1. Чего мы не знаем о морских водорослях, грибах и чайном грибе?

Целительные морские водоросли

В 1964 г. бельгийский ботаник Ж. Леонар обнаружил в африканских лесах вблизи озера Чад небольшое племя аборигенов, уклад жизни которых, судя по всему, не менялся на протяжении нескольких тысяч лет. Эти мирные люди не занимались ни охотой, ни земледелием. Все, что им было необходимо, они находили вокруг себя – их дикие леса изобилуют фруктами, ягодами, кореньями и другой пищей. Современная цивилизация им была незнакома. И, хотя такие племена в Африке не редкость, один факт все же привлек пристальное внимание Ж. Леонара. Очень странным показалось ученому то, что эти люди, как правило, доживали до глубокой старости (средняя продолжительность жизни в Африке – 35 лет) и практически не болели! При полном отсутствии какой-либо медицины у всех стариков были здоровые хорошо сохранившиеся зубы и густые черные волосы. Занявшись изучением их образа жизни, Ж. Леонар обратил внимание на лепешки зеленого цвета: дикари употребляли их в пищу вместо хлеба. Их готовили из тины, собранной на поверхности озера и высушенной на солнце. При детальном исследовании выяснилось, что эта тина почти полностью состоит из одноклеточной синезеленой водоросли – спирулины (*Spirulina Platensis*).

Спирулина давно известна науке. Считается, что ее возраст – порядка 700 млн лет. Синезеленые водоросли, к которым принадлежит спирулина, являются, очевидно, древнейшими из найденных до настоящего времени ископаемых растений. И, по-видимому, наиболее простыми из всех существующих хлорофилл содержащих растений. Спирулину употребляли в пищу еще древнеегипетские жрецы и фараоны. Древнейшие из найденных до настоящего времени ископаемых растений были, очевидно, синезелеными водорослями. Высокоразвитые цивилизации майя и ацтеков знали ее в том же качестве. Однако когда в Мексике появились испанские конквистадоры, они ограничили ее употребление местными жителями чтобы повлиять на репродуктивные способности и снизить численность населения, облегчая себе, таким образом, удержание территорий. И до сего дня спирулина остается одним из главных

продуктов питания африканского племени канебоу, живущего в окрестностях озера Чад. Состоянию людей, употребляющих в пищу спирулину, можно только позавидовать.

Из летописи известно, что император Монтесума любил рыбу. Ближайшим местом, где она водилась, был Мексиканский залив, расположенный в 180 милях от дворца. Доставка рыбы к столу императора занимала у «марафонцев» целые сутки. Эти атлеты пробегали 100 миль в день, и спирулина была важной частью их рациона. Останавливаясь для короткой передышки, они доставали из мешочков, которые всегда носили с собой, немного порошка спирулины, смешивали его с водой, съедали и таким образом восстанавливали запас энергии. Существует точка зрения, которая связывает с потреблением ацтеками спирулины (с ее совершенным белком в высокоусвояемой форме) жизнеспособность этой нации: ее успехи в науках (математике и философии) и искусстве, ее грандиозное строительство и масштабные войны.

Еще в 1521 г. Бернар Диасдель Кастильо упоминал о галетах под названием «текуитлатль», считавшихся привычным блюдом у ацтеков. Они представляли собой высушенные слои спирулины, выращенной в щелочной воде озера Токскоко вблизи Мехико. Кстати, именно повышенная щелочность воды является благоприятным фактором для развития спирулины.

После открытия Ж. Леонара ученые занялись изучением чудесных свойств спирулины. В 1977–1980 гг. Г. Чамморо, официальный эксперт по пищевой токсикологии УНИДО (г. Вена), подтвердил отрицательный токсикологический результат при применении спирулины, который был получен в результате опытов на нескольких поколениях крыс. Доктором Э. Сантакрусом установлено, что протеин спирулины сравним с протеином яичного желтка, а лечебные свойства препаратов спирулины превосходят все мыслимые ожидания ученых.

С начала 1980 гг. спирулина как пищевая добавка успешно завоевывает мир. И сегодня ежедневный рацион японца или американца немыслим без 3–5 г спирулины. Она входит в состав многих готовых продуктов, а также продается в чистом виде как порошок или таблетки. Используют спирулину и как приправу к различным блюдам благодаря ее вкусовым качествам. Кроме того, в США употребление спирулины стало актуальным для людей с

избыточным весом, поскольку даже небольшое ее количество снимает чувство голода и обеспечивает организм всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами. По этой же причине она завоевала внимание астронавтов, альпинистов, туристов и военных.

Не остался в стороне и Советский Союз. Но поскольку своей спирулины СССР не производил, закупать ее приходилось за границей. Разумеется, доступна она была далеко не всем. Престарелые члены Политбюро ЦК КПСС стали получать ежедневные дозы чудо-добавки, что в конечном итоге многим из них продлило жизнь. Получали ее и перспективные спортсмены в период подготовки к Олимпийским играм и другим международным соревнованиям.

Спирулина получила в СССР такое признание, что уже в начале 1980-х гг. в Московский Государственный университет им. Ломоносова поступил заказ от Министерства обороны на разработку методов выращивания спирулины в искусственных условиях и производства на ее основе препаратов медицинского назначения. Разумеется, сам заказ и все работы, связанные с ним, были строго засекречены, что было неизбежно, когда за дело брались военные. Возглавили проект российские ученые профессора А. Соловьев и М. Лямин. Однако на первых порах дело ограничивалось получением лишь небольших партий продукта.

После распада СССР работы в этом направлении были продолжены, и только в середине 1990 гг. спирулина попала к массовому потребителю. В соответствии с необходимыми климатическими условиями плантации для выращивания спирулины были развернуты в Молдавии. Там же было налажено производство таблетированного препарата спирулины, получившего название СПЛАТ – от сокращения названия водоросли *Spirulina Platensis*. Позже спирулину стали выращивать и на Украине, где производство осваивалось при научной поддержке МГУ и института ботаники НАН Украины. Однако по своему химическому составу и медико-биологическим свойствам украинская спирулина значительно уступала молдавской.

Морская капуста (ламинария) была известна еще в древнем Китае. В XIII в. китайским императором был издан указ, обязывающий население систематически употреблять ее в пищу как диетическое и

профилактическое средство и доставлять ее для этих целей в населенные пункты за счет государства.

С 1950 гг. в Китае была создана целая индустрия по выращиванию и переработке морской капусты. Кропотливой селекционной работой были выведены новые формы растений, способные быстро расти при повышенных температурах воды и достигать товарного качества в течение 1 года. Сейчас в КНР в год выращивают до 20 млн т этих водорослей, треть из которых идет на экспорт.

У нас массово представлена и преимущественно употребляется именно ламинария японская, широко известная под названием «морская капуста», под которым обычно подразумевают эту разновидность водорослей. На Дальнем Востоке, Камчатке и Курилах урожай ламинарии собирают уже на второй год. Однако в настоящее время сбор ламинарии в этих регионах сильно сократился в связи с низкой доходностью промысла, а также в связи с уничтожением значительных колоний морской капусты вследствие применения в начале 1990 гг. варварских орудий ее добычи.

Водоросли были первой растительной формой жизни, которая оставила отпечаток в ископаемых скальных породах. Морские водоросли, классифицируются по 4 основным группам: Chlorophyceae – зеленые морские водоросли; Rhodophyceae – бурые морские водоросли; Rhodophyceae – красные морские водоросли и Cyanophyceae – синезеленые морские водоросли.

Более чем 30 000 водорослей обитают в водоемах земного шара. Из них наибольший интерес для человека представляют микроводоросли: спирулина, ламинария (морская капуста) и красная морская водоросль.

Спирулина аккумулирует солнечный свет с помощью особо организованных пигментов, включающих синие и зеленые компоненты, которые позволяют относить ее к классу синезеленых водорослей. Зеленый цвет дает хлорофилл, а синий – белок, называемый фикоцианином, который найден в спирулине и некоторых других водорослях.

Для роста и развития спирулины требуется высокая температура и освещенность. Спирулина способна выживать при температуре до 60 °C, а отдельные ее виды – пустынные, впадая в глубокую спячку, сохраняются, даже если водоем высохнет, и водоросль окажется на

камнях, разогретых до 70 °С. Это говорит о том, что содержащиеся в спирулине белок, аминокислоты, витамины, ферменты даже при такой температуре сохраняются в клетке, тогда как в обычных условиях температура 50–54 °С для большинства ферментов является губительной, а некоторые витамины и аминокислоты в этих условиях начинают терять свои полезные свойства.

Способность спирулины расти в высокотемпературной и щелочной среде помогает ей обитать и распространяться в любых водоемах, которые она занимает. В отличие от других микроорганизмов, известных под названиями «бактерии» и «микробы», спирулина является одним из самых чистых, естественно стерильных продуктов, найденных в природе.

Ламинария – это бурая водоросль, простейшее многолетнее растение, состоящее из пластинки (лентообразного слоевища), черешка и хорошо развитых корневых образований, которыми закрепляется на каменистом грунте. Гигантские ламинарии достигают в длину нескольких сот метров. Названием «морская капуста» объединены некоторые виды ламинарий и циматера.

В род ламинарий входят несколько видов:

- 1) ламинария японская (*Laminaria japonica*);
- 2) ламинария сахаристая (*Laminaria saccharina*);
- 3) ламинария пальчатая (*Laminaria digitata*);
- 4) некоторые другие виды.

Огромные заросли ламинарии сахаристой находятся в Северном и Черном море и в дальневосточных морях. Ламинария пальчатая распространена в северных и умеренных морях, вблизи побережья России, в том числе в Белом море. Ламинария японская добывается в дальневосточных морях, и в прибрежных водах Японии и Китая. Бурые водоросли, как и красные, чаще встречаются в океанах.

Красная морская водоросль относится к отряду багрянок или флоридей (*Rhodophyceae, Florideae*) – группа красных водорослей, для которых характерна окраска в разные оттенки красного, от розового до фиолетового, зависящая от пигмента фикоэритрина.

Ареал обитания красной морской водоросли – побережья Северной Атлантики, Кольский полуостров и Дальний Восток. Запасы красных водорослей в дальневосточных морях оцениваются в тысячи тонн.

Современная «морская фармакология» только зарождается. В недалеком будущем растительные и животные морские организмы станут уникальным источником новых лекарственных средств, способных излечивать самые тяжелые заболевания.

Интересно, что одновременно с началом в 1992 г. официальных доклинических и клинических исследований спирулины на Украине большое количество людей, опираясь на информацию о мировом опыте, самостоятельно стали принимать спирулину. Отзывы показывают, что она помогла не только поправить здоровье, но и во многих случаях сохранить жизнь.

Ученые США, Японии, Франции, Украины и ряда других стран провели большое количество исследований спирулины. По данным Всемирной организации здравоохранения спирулина по своим потенциальным возможностям превосходит все известные компоненты питания и медицинские препараты, используемые для оздоровления организма.

Прием спирулины:

- 1) укрепляет иммунитет;
- 2) компенсирует витаминную и минеральную недостаточность;
- 3) предотвращает возникновение и развитие опухолей, снижает риск развития рака.

Хорошие результаты получены при лечении мастопатии. Отмечены случаи, когда отпадала необходимость в уже назначенных операциях в связи с полным исчезновением опухолей и воспалений;

4) нормализует либидо мужчин и женщин, повышает потенцию у мужчин;

5) снижает уровень холестерина и нормализует артериальное давление;

6) стабилизирует содержание сахара в крови (детский диабет излечивается практически полностью);

7) выводит из организма шлаки, тяжелые металлы, токсины, радионуклиды;

8) восстанавливает нормальные показатели формулы крови при нарушении функций кроветворных органов, связанных с лучевыми, химическими и инфекционными поражениями. Эффект улучшения проявляется уже через 10–15 дней;

9) нормализует обмен веществ, приводит к снижению избыточного веса;

10) обладает общеукрепляющим эффектом, повышает сопротивляемость организма заболеваниям, в 2–3 раза снижает вероятность заболевания гриппом и ОРЗ. Дети, принимающие спирулину, даже во время эпидемий гриппа, когда школы закрывались на карантин, оставались здоровыми;

11) значительно сокращает период реабилитации в послеоперационный период и после родов;

12) ускоряет рубцевание ран и заживление ожогов;

13) обеспечивает клеточное омоложение;

14) восстанавливает ферментную активность;

15) улучшает кишечную флору (что особенно важно для людей, страдающих запорами); повышает усвояемость употребляемой пищи на 25–30 %;

16) снижает последствия приема чрезмерных доз спиртного (похмелье);

17) снимает усталость, повышает выносливость, обеспечивает быстрое восстановление сил организма при больших физических и умственных нагрузках;

18) при наружном применении является хорошим средством для питания кожи и волос, заживления ран;

19) замедляет процессы старения. Пожилые люди, которые уже практически не поднимались, начинают выполнять работу по дому и обслуживать себя;

20) повышает лактацию у кормящих матерей;

21) дает значительный эффект при лечении детей с ДЦП;

22) помогает при лечении сосудистых заболеваний, гипертонии, геморрое; слабости, бессоннице, при воспалении суставов, остеохондрозе;

23) улучшает работу внутренних органов: желудка, печени, почек.

Спирулина необходима всем жителям Чернобыльской зоны и особенно детям. Имеются сведения о благотворном влиянии ее на детей, родившихся после этой аварии.

Спирулина (в частности, содержащийся в ней пигмент фикоцианин) поглощает до 40 % радиоактивного цезия и стронция из окружающей среды, что свидетельствует о ее качествах

радиопротектора и о возможности использования при постоянно воздействующем облучении. Это свойство поистине неоценимо при наших ограниченных возможностях противостоять радиоактивному облучению. Ежедневное употребление 4–5 г сухой биомассы спирулины способствует полному восстановлению функций красного костного мозга в течение нескольких месяцев и очищает организм от остаточных радионуклидов.

У принимающих спирулину наблюдается повышение содержания белка в крови и снижение содержания глюкозы и креатинина. Эти результаты говорят о положительном влиянии спирулины на белковый и углеводный обмен, что может быть основанием для использования ее при лечении сахарного диабета и больных с нарушениями белкового обмена, а также для предупреждения этих состояний.

Имеются данные, свидетельствующие, что при приеме препаратов спирулины спирулиновый хлорофилл, легко доступный для клеточного метаболизма, крупными блоками встраивается в процессы биосинтеза гемоглобина – белка эритроцитов, являющихся основными переносчиками кислорода. Вот почему спирулина в короткие сроки нормализует функцию кроветворных органов и ликвидирует анемию.

Спирулина целительно действует на весь организм в целом, в отличие от медицинских препаратов, которые лечат отдельные болезни. В этом и заключается ее главное преимущество по сравнению с обычными лекарственными средствами. Каждое заболевание не является независимым процессом, а представляет собой реакцию организма на серьезные нарушения его работы, например обмена веществ. «Таблетки» подавляют симптомы заболеваний, не устраняя их причину. В результате болезнь принимает хронический характер, что в свою очередь провоцирует развитие сопутствующих заболеваний. Спирулина же, восстанавливая нарушенные функции организма, заставляет его самостоятельно бороться с болезнями.

Как мощный антиоксидант спирулина предотвращает преждевременное старение человека, которое является прежде всего результатом преобладания окислительных процессов в организме. При интенсивном приеме спирулины отмечены случаи прекращения поседения волос и восстановление их пигментации, что до сих пор считалось невозможным процессом. Уникальные свойства спирулины как иммуностимулятора позволяют организму эффективно

противостоять любым вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, спирулина восстанавливает работу поджелудочной железы. Исследования больных сахарным диабетом, которые проходящие курс лечения спирулиной, показывают резкое снижение уровня сахара в крови. При постоянном приеме спирулины доза инсулина может быть уменьшена вдвое, а в некоторых случаях вполне возможно полностью отказаться от него.

Лечебные свойства ламинарии до сих не используются в полной мере их возможностей. Однако, как на сегодня известно, ламинария обладает противоопухолевой активностью, антимикробным, антибактериальным и противовирусным действием. Эта водоросль обладает антимуtagenным и радиопротекторным действием, а также противовоспалительной и иммуномодулирующей активностью. Ламинария используется для профилактики эндемического зоба, очень хорошо помогает при склерозе, отложениях солей в суставах, радиационных поражениях, но противопоказана при пиелонефритах и других заболеваниях почек, а также при туберкулезе, геморрагических диатезах и заболеваниях, при которых противопоказаны препараты йода. Использовать ламинарию необходимо свежей или в виде готовых пищевых добавок, так как она теряет большую часть своих ценных свойств при консервации с добавлением уксуса, как обычно она выпускается пищевой промышленностью. Морскую капусту назначают в качестве дополнительного средства при легких формах диффузного токсического зоба (базедовой болезни). Ее рекомендуют также для профилактики эндемического зоба, атеросклероза, как легкое слабительное средство при хроническом атоническом запоре, хронических и острых энтероколитах и проктитах (2–3 г порошка на 150 мл воды на ночь). В онкологической практике выявлено, что порошок морской капусты улучшает общее состояние больных, поддерживает их психику. Он же рекомендуется для улучшения обмена веществ при подагре. В Китае и Японии ламинария используется для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы. Кроме того, ее используют для приготовления различных блюд – супов, овощных пюре, засахаренных конфет.

Выделенные из красной морской водоросли каррагинаны способствуют выведению тяжелых металлов из организма, обладают антиязвенной и антилипидемической активностью. Различные типы

каррагинанов могут быть использованы в медицинской практике для приготовления лекарственной таблеточной массы, как антиязвенные, иммуностимулирующие и противоопухолевые препараты и как антикоагулянты, а также при рентгеноскопии желудка, а в фармацевтической промышленности – при приготовление противоожоговых повязок, кремов, лосьонов, бальзамов.

Спирулина

В чем заключается феномен спирулины? Во всем мире учеными проводились изучения ее химического состава и биологического воздействия на организм животных и людей. С результатами этих исследований можно познакомиться благодаря трудам Хироши Накамура (Япония), Кристофера Хилза и Роберта Хенрихсона (США).

Особенностью спирулины является сочетание в ее клетках свойств растительных и животных организмов. Спирулина, как и все растения, существует на основе процессов фотосинтеза (усвоения энергии солнечного света, необходимого для последующих реакций биосинтеза). Спирулина, как и все водоросли, использует при фотосинтезе в качестве доноров электронов молекулы воды, (что и позволяет водорослям жить практически повсюду). В то же время биохимический состав клетки спирулины в определенной мере сходен с составом клеток животных. Именно соединение свойств растительных и животных организмов в клетках микроводоросли является одним из факторов, определяющих высокую биологическую ценность спирулины.

Биомасса спирулины содержит абсолютно все вещества, которые необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности. Соединение в одном растении целого ряда особых веществ – биопротекторов, биокорректоров и биостимуляторов – практически не встречается в продуктах природного происхождения. Это обуславливает феноменальные свойства спирулины как продукта питания и лечебно-профилактического средства широкого спектра действия.

Синезеленые водоросли, к которым принадлежит спирулина, имеют клеточную стенку, состоящую из мукополимера – муреина, который легко переваривается пищеварительными соками человека, в отличие, например, от одноклеточной зеленой водоросли хлореллы,

имеющей целлюлозную оболочку, разрушить которую может только микрофлора желудка жвачных животных.

Мягкая клеточная стенка делает спирулину наиболее усвояемым из всех известных пищевых продуктов. Исследования показали, что спирулина не имеет себе равных по качеству протеина растительного происхождения, насыщенности самыми необходимыми витаминами и минералами, высокой степени усвояемости ее элементов.

Содержание белка в спирулине (60–70 %) намного выше, чем в любом другом традиционном продукте питания. Для сравнения: в яйце содержится белка 47 %, в говядине – 18–21 %, в порошке сои – 37 %. Кроме того, белок спирулины содержит все необходимые (незаменимые) для нормальной жизнедеятельности организма человека аминокислоты, обеспечивающие нормальное развитие растущих клеток и жизненные потребности клеток уже сформировавшихся и стареющих.

Спирулина содержит от 10 до 20 % сахаров, которые легко усваиваются при минимальном выделении инсулина. В спирулине содержится малое количество холестерина (32,5 мг/100 г), по сравнению с яйцом, в котором на то же количество белка холестерина приходится 300 мг. Поэтому регулярное потребление спирулины приводит к снижению холестерина в организме. В состав спирулины входит до 8 % жира, представленного важнейшими жирными кислотами (лауриновой, пальмитиновой, стеариновой, олеиновой, линолевой, γ -линоленовой, β -линоленовой и др.). Из них γ -линоленовая кислота представляет наибольшую ценность при лечении половых расстройств. В сочетании с витамином Е эти компоненты улучшают функцию органов воспроизводства, способствуют зачатию и нормальному течению беременности, а в послеродовом периоде – выработке молока. Спирулина богата микро- и макроэлементами, необходимыми для нормального течения обменных процессов в организме человека. И, что особенно важно, в спирулине сконцентрированы в оптимальных соотношениях важнейшие витамины – А, В1, В2, В3, В6, В12, РР, биотин, фолиевая кислота, пантотенат, С и Е.

Спирулина держит первое место по содержанию бета-каротина, в спирулине его 10 раз больше, чем в моркови. Бета-каротин – один из мощных антиоксидантов и иммуностимуляторов, способных

предупреждать развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. При оптимальных условиях культивирования спирулина накапливает бета-каротин в количестве 3000 мкг/г и более, что многократно превышает его концентрацию в традиционных продуктах. Нормальный уровень бета-каротина в плазме крови человека (1/2 – 1,5 мкмоль/л) может быть обеспечен ежедневным дополнительным (помимо пищи) приемом 2–6 мг витамина в сутки. Такое количество бета-каротина содержится в 1–2 г спирулины, а лечебно-профилактическое действие бета-каротина спирулины в несколько раз превосходит синтетический бета-каротин, используемый медициной в настоящее время.

Спирулина содержит витаминов группы В гораздо больше, чем мясные продукты, бобовые и зерновые, при кулинарной обработке которых до 40 % последнего разрушается. В 1 г сухой массы спирулины содержится: тиамин (В1) – 30–50 мкг, рибофлавин (В2) – 5,5 – 35 мкг, пиридоксин (В6) – 3–8 мкг, цианкобаламин (В12) – 1–3 мкг. Спирулина особенно богата витамином В12 (с учетом усвояемости витаминов спирулины из 1 г микроводоросли мы получим цианкобаламина столько же, сколько из 100 г вареного мяса). Именно высоким содержанием витамина В12 объясняется терапевтический эффект, отмеченный при приеме спирулины больными с нарушениями кроветворения (прежде всего с анемиями различной природы), липидного обмена (гиперхолестеринемией), жировым перерождением печени, полиневритами и невралгиями. Кроме того, спирулина содержит в своем составе фолиевую кислоту (витамин В9) (0,1–0,5 мкг/г), ниацин (витамин В3) (118 мкг/г), инозитол (витамин В) (350–640 мкг/г), биотин (витамин Н) (0,012 – 0,05 мкг/г), аскорбиновую кислоту (витамин С) (2120 мкг/г), α -токоферол (витамин Е) (190 мкг/г). А по содержанию витамина РР спирулина намного превосходит говяжью печень, почки, язык, мясо птицы и кролика.

Основа усвояемости витаминов спирулины в их природно сбалансированном комплексе. Согласно данным современной медицины природные комплексы антиоксидантов (бета-каротин, альфа-токоферола, фолиевой кислоты, железа, селена и др.), содержащиеся в растительной пище как в спирулине, несмотря на низкие концентрации, не сопоставимые с рекомендуемыми в

настоящее время суточными потребностями; оказывают высокоэффективное защитное действие на организм человека. Это особенно ярко выражено по сравнению с результатами приема больших доз отдельных синтетических витаминов или их смесей, которые не только не дают положительного эффекта, но и иногда приносят вред. Именно наличием комплекса антиоксидантов, по мнению многих исследователей, определяются неоднократно подтвержденные иммуностимулирующие, радиопротекторные и противоопухолевые свойства спирулины.

Спирулина содержит практически весь необходимый человеку набор минеральных веществ. При этом минеральные вещества находятся в спирулине в легко усваиваемой форме. Содержание фосфора, кальция и магния в спирулине существенно выше, примерно в 2–3 раза, чем в растительных и животных продуктах, по своему составу богатых этими элементами (горохе, арахисе, изюме, яблоках, апельсинах, моркови, рыбе, говядине). Но самое интересное, что минеральные вещества, содержащиеся в растительных продуктах и в вареном мясе (рыбе), усваиваются хуже, чем те, которые содержатся в спирулине. Железо, необходимое для кроветворной системы человека (оно входит в состав гемоглобина, эритроцитов, миоглобина мышц и ферментов), усваивается организмом из спирулины лучше на 60 %, чем из других соединений, таких как сульфат железа, например. Прием 4 г спирулины в день обеспечивает повышение гемоглобина в составе крови.

Особого внимания заслуживает высокое содержание в спирулине таких жизненно важных микроэлементов и макроэлементов, как марганец, хром, селен, медь и йод, цинк, железо.

Спирулина содержит в своем составе три пигмента-красителя: каратиноиды, хлорофилл и фикоцианин, которые помогают организму человека синтезировать многие ферменты, необходимые для регулирования обмена веществ. Наиболее важным из них является сине-голубой пигмент фикоцианин. Исследования, проведенные японскими и американскими медиками, показывают, что фикоцианин укрепляет иммунную систему и повышает активность лимфатической системы организма, основной функцией которой является защита тканей организма от бактерий и частиц пыли.

Хлорофилл спирулины имеет строение и химический состав, близкие к молекуле гема крови. В комплексе с другими содержащимися в спирулине веществами он способствует биосинтезу гемоглобина, что позволяет в короткий срок нормализовать функцию кроветворных органов.

Таким образом, спирулина имеет в своем составе полноценный белок, углеводы, жиры, микро- и макроэлементы, витамины, фикоцианин, бета-каротин, γ -линолевую кислоту и другие биологически активные компоненты, каждый из которых в отдельности, а тем более все вместе способны оказать мощное воздействие на организм человека и нормализуя его функции, если в этом есть необходимость, или повышая его защитные силы, его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, и, соответственно, его работоспособность.

Ламинария

Бурые водоросли являются прекрасным сырьем для производства целого ряда медицинских препаратов и биологически активных добавок к пище.

Особенностью состава бурых водорослей, к которым относится ламинария, является высокое содержание альгиновой кислоты и ее солей (13–54 % сухого остатка), которые у зеленых и красных водорослей отсутствуют. Кроме альгиновой кислоты, в состав ламинарии входят и другие полисахариды: фукоидан и ламинарин.

С фукоиданом связано сенсационное открытие, сделанное в Японии. Ученые обратили внимание на то, что на острове Окинава самый низкий уровень раковых заболеваний. Были проведены многочисленные исследования. Выяснилось, что жители острова Окинава едят бурые водоросли сырыми, а остальные японцы – вареными. Оказалось, что причина в полисахаридах: фукоидане и ламинарине. При их попадании в организм человека раковые клетки начинают погибать. Именно фукоидан, который распадается при кипячении, препятствует процессу слипания клеток, предотвращает процесс метастазирования. Стимулируя фагоцитоз (перенос в клетку материала из окружающей среды), альгинаты, фукоидан и ламинарин, создают противоопухолевый эффект: разрушаются не только раковые клетки, но и метастазы на поздних стадиях рака. Фукоидан и ламинарин эффективны не только при различных формах раковых

опухолей, но и позволяют восстановить функции организма пациентов, прошедших курс интенсивной химио– и лучевой терапии. Процесс восстановления значительно ускоряется, улучшается общее состояние организма, восстанавливается функция печени, вновь вырастают выпавшие волосы.

Еще одним свойством полисахаридов (фукоидана и ламинарина) является профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Эти заболевания во многом зависят от баланса липидов, нарушение которого повышает вероятность образования атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах. Полисахариды, фукоидан и ламинарин позволяют воздействовать на ситуацию, особенно, когда болезнь еще не развилась в полной мере. Ламинарин, кроме того, имеет гипотензивный эффект и проявляет антикоагулянтную активность, которая составляет 30 % от активности гепарина; предотвращает развитие лучевой болезни и защищает от разрушающего воздействия ионизирующего излучения.

К настоящему времени известно, что фукоидан является регулятором процессов метаболизма и иммунокорректором, действие которого основано на активации природных механизмов защиты от патогенных микроорганизмов. Полисахариды, фукоидан и ламинарин стимулируют фагоцитоз. Клетки-фагоциты являются основными санитарами в организме, они захватывают и переваривают микроорганизмы, продукты их распада.

Но все-таки главным действенным веществом ламинарии является альгиновая кислота. Альгиновая кислота была открыта в 1883 г. Стенфордом. Значение альгиновой кислоты и ее производных определяется ее структурой, которая формируется в процессе природного биосинтеза в бурых водорослях из различных регионов мирового океана. В настоящее время ряд исследователей определяет альгиновую кислоту как высокомолекулярный полисахарид, состоящий из Д-маннуроновой и L-гиалуроновой кислот. Соотношение этих кислот в альгинатах, получаемых в разных странах, заметно отличается, что в свою очередь определяет и различие физико-химических свойств. Внешне альгинаты представляют собой желеобразную субстанцию. Эти свойства альгинатов – способность образовывать вязкие водные растворы, даже пасты, гомогенизирующие и эмульсионные, а также пленкообразующая свойства, лежат в основе

широкого использования этих веществ в различных отраслях промышленности, и прежде всего – фармацевтической.

Современная медицина применяет альгинаты в 3 основных направления применения:

1) в качестве вспомогательных химико-фармацевтических веществ для производства различных лекарственных форм медицинских препаратов;

2) в качестве медицинских изделий в виде марли, ваты, салфеток, губок и других вспомогательных средств для местного гемостаза при наружных и внутрисполостных кровотечениях;

3) как лекарственные средства и биологически активные добавки широкого спектра действия.

Активное использование альгинатов обусловлено отсутствием побочных эффектов при их применении.

Альгиновая кислота и ее соли обладают целым рядом уникальных целебных и полезных свойств и неповторимых качеств, часть из которых обусловлена их желеобразной консистенцией. Так, например, по клеящей силе они превосходят крахмал в 14, а гуммиарабик – в 37 раз, что позволяет использовать их в различных отраслях промышленности в качестве загустителей и желеобразователей. Но главное свойство альгиновой кислоты и ее солей – останавливать кровотечения – оказалось полезным при лечении язвенных поражений желудочно-кишечного тракта.

Соли альгиновой кислоты при приеме внутрь обладают антацидными свойствами (снижают агрессию повышенной кислотности желудочного сока), стимулируют заживление язвенных поражений слизистой желудка и кишечника. Попадая в желудочно-кишечный тракт, альгинаты взаимодействуют с соляной кислотой желудочного сока и образуют гель, который покрывает слизистую, предохраняя ее от дальнейшего воздействия соляной кислоты и пепсина, останавливая кровотечение.

Положительное влияние на желудочно-кишечный тракт и процессы пищеварения связано также со способностью альгинатов к выраженному сорбирующему действию. Они способны связывать и удалять из организма продукты распада углеводов, жиров и белков, соли тяжелых металлов и радионуклиды. Это также позволило использовать альгинаты в комплексном лечении дисбактериоза, для

нейтрализации побочных продуктов, мешающих развитию нормальной естественной флоры кишечника. Исследованиями было установлено, что альгинаты удерживают собственную микрофлору кишечника, подавляя деятельность патогенных бактерий, таких как стафилококк, грибы рода *Candida* и др. Альгинаты проявляют свое антимикробное действие даже в незначительных концентрациях.

Альгинаты способны усиливать ослабленную перистальтику кишечника и протоков желчного пузыря, что позволяет применять их при ослаблении двигательной активности кишечника (метеоризме и вздутии живота), а также при дискинезии желчевыводящих путей.

Альгинаты широко используются для поддержания и восстановления нарушенной иммунной системы, поскольку обладают уникальными иммуностимулирующими способностями. Прежде всего альгинаты стимулируют фагоцитоз. На этом основана антимикробная, противогрибковая и противовирусная активность препаратов из ламинарии. Альгинаты способны сорбировать (связывать) избыточное количество иммуноглобулинов особого класса (Е), участвующих в развитии острых аллергических реакций и заболеваний. Гипоаллергенный эффект особенно ярко выражен у альгината кальция, который благодаря наличию ионов кальция предотвращает выброс биологически активных веществ (гистамина, серотонина, брадикинина и др.), вследствие чего аллергическое воспаление не развивается.

Альгинаты стимулируют синтез антител местной специфической защиты – иммуноглобулинов класса А. Это в свою очередь делает кожу и слизистые оболочки дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта более устойчивыми к патогенному действию микробов.

Применяют альгинаты и местно для лечения пародонтита, эрозий шейки матки, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хирурги широко используют для лечения ран, ожогов, трофических язв, пролежней саморассасывающиеся ранозаживляющие повязки, изготовленные на основе альгинатов. Альгинатные повязки обладают хорошими дренирующими свойствами, поглощают раневой экссудат, способствуя быстрейшему очищению раны, уменьшают интоксикацию организма. Повязки обладают кровоостанавливающим свойством и стимулируют процессы регенерации тканей.

Антисклеротический эффект ламинарии объясняется присутствием в ее составе вещества, являющегося антагонистом холестерина – бетаситостерина. Бетаситостерин способствует растворению осевших на стенках сосудов холестериновых отложений. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что в свою очередь способствует очищению сосудов. Снижение содержания холестерина в крови в большой степени объясняется и наличием в ламинарии полиненасыщенных жирных кислот. В водорослях обнаружены гормоноподобные вещества антисклеротического действия. Слабительное действие порошка ламинарии связано с его способностью сильно набухать и, увеличиваясь в объеме, вызывать раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника, что усиливает перистальтику. Обволакивающее действие альгиновой кислоты способствует задержанию всасывания воды в кишечнике, что приводит к нормализации его работы. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных солей в морской капусте не только ликвидирует запоры, но и на длительное время восстанавливает нарушенную функцию органов пищеварения.

Пищевые продукты из ламинарии по содержанию и качественному составу белков и углеводов уступают пищевым продуктам, приготовленным из наземных растений, однако они обладают ценными свойствами, которыми не обладает растительное пищевое сырье наземного происхождения. К таким свойствам относятся следующие:

- 1) способность поглощать большое количество воды и увеличиваться при этом в объеме;
- 2) содержание специфичных для морской растительности коллоидных полимеров (агара, альгиновых кислот и др.) и маннита;
- 3) более высокое, чем в наземных растениях, содержание разнообразных микро– и макроэлементов.

В связи с этим морские водоросли в пищевом рационе должны рассматриваться не как источник для покрытия энергетических затрат организма, а как диетический ингредиент.

Водоросли в большей степени, чем организмы подводного царства, обладают способностью извлекать из морской воды и аккумулировать многочисленные элементы. Так, концентрация магния

в морской капусте превышает таковую в морской воде в 9 – 10 раз, серы – в 17 раз, брома – в 13 раз. В 1 кг ламинарии содержится столько йода, сколько его растворено в 100 000 л морской воды.

По концентрации химических элементов все водоросли значительно превосходят наземные растения. По содержанию йода ламинарии превосходят наземные растения в несколько тысяч раз. Бора в водорослях в 90 раз больше, чем в овсе, и в 4–5 раз больше, чем в картофеле и свекле. При этом минеральные вещества водорослей представлены в основном (75–85 %) водорастворимыми солями калия и натрия (хлоридами, сульфатами). В водорослях содержится большое количество кальция: в 100 г морской капусты – 155 мг. В сухих водорослях содержится в среднем 0,43 % фосфора, тогда как в сушеном картофеле и сушеной моркови его почти вдвое меньше.

Ламинария, как и другие водоросли, в большом количестве содержит не только различные микро– и макроэлементы, но и многие витамины. Содержание провитамина А в ламинарии соответствует его концентрации в известных фруктах: яблоках, сливах, вишнях, апельсинах. По содержанию витамина В1 ламинария не уступает сухим дрожжам. В 100 г сухих бурых водорослей содержится до 10 мкг витамина В12. Большой интерес представляют водоросли как источник витамина С в пищевой диете. В ламинарии содержится большое количество этого витамина: в 100 г сухой ламинарии – от 15 до 240 мг, а в сырых водорослях – 30–47 мг. По содержанию витамина С бурые водоросли не уступают апельсинам, ананасам, землянике, крыжовнику, зеленому луку, щавелю. Кроме вышеуказанных витаминов, в бурых водорослях найдены и другие витамины, в частности витамины: Д, К, РР (никотиновая кислота), пантотеновая и фолиевая кислоты.

В морских растениях содержание йода чрезвычайно высоко. Так, в 100 г сухой ламинарии содержание йода колеблется от 160 до 800 мг. При этом в бурых съедобных водорослях в виде органических соединений находится до 95 % йода, из них примерно 10 % связано с белком, что имеет немаловажное значение. В морской капусте не просто много йода, содержащиеся в ней биологически активные вещества помогают организму усваивать этот йод, что объясняется не только содержанием йода, но и наличием в морских растениях важных

для обменных процессов макро– и микроэлементов (молибдена, меди, кобальта и др.) и витаминов.

Кроме этого, в морской капусте имеется некоторое количество моно– и дийодтирозина – неактивных гормональных веществ, содержащихся в ткани щитовидной железы, которые, естественно, являются органическими соединениями. В который раз мы убеждаемся, что искусственно созданный продукт не может конкурировать с живой природой – органические соединения йода ламинарии быстрее, чем эквивалентное количество йодистого натрия, способствуют нормализации функции щитовидной железы.

Красная морская водоросль

Красные, как и бурые водоросли, встречаются исключительно в океанах. Они существуют и в полосе отлива, но максимального развития достигают в глубоких участках тропических морей. Широко распространенные в дальневосточных морях красные водоросли с давних лет используются в пищевой и медицинской практике. Они содержат различные гидроколлоиды, в том числе и каррагинан.

Каррагинаны – это сульфатированные полисахариды, которые встречаются только в красных морских водорослях и не имеют аналогий среди других растительных полисахаридов. Известно несколько типов каррагинанов, которые условно можно разделить на так называемые желирующие и нежелирующие. В каждом растительном виде красных морских водорослей может присутствовать несколько типов каррагинанов. Кроме того, состав и количество экстрагируемого каррагинана зависят от места произрастания водоросли, фазы ее жизненного цикла и сезона ее сбора. Структурные различия в каррагинанах существенно влияют на их биологическую активность.

Практическое использование каррагинана в значительной мере определяется его физико-химическими свойствами. Производственный интерес к каррагинанам обусловлен их способностью образовывать гели, увеличивать вязкость водных растворов, а также их разносторонней биологической активностью. Каррагинаны проявляют высокую антикоагулирующую активность при низкой концентрации. Их используют в качестве энтеросорбента и радиопротектора. Имеются положительные результаты при использовании каррагинанов у больных атеросклерозом и язвой двенадцатиперстной кишки.

Каррагинаны находят широкое применение как в фармацевтической, так и в пищевой промышленности. Полезные свойства каррагинанов открывают уникальную возможность создания лечебно-профилактических продуктов на их основе. Для нужд производства на основе каррагинана разработана рецептура различных кондитерских желе, которые могут быть использованы для диетического питания.

Лекарственные грибы

Известно, что в китайской медицине используется 100 видов грибов, а лекарства на основе грибных экстрактов производятся многими фармацевтическими фирмами.

Британские ученые, изучавшие использование лечебных видов грибов в Японии, Китае и Южной Корее, доказали, что они регулируют состояние иммунной системы человека и почти вдвое снижают уровень заболеваний раком. Кроме того, получены доказательства, что грибы уменьшают побочные эффекты у пациентов, прошедших курсы радио- и химиотерапии и улучшают общее самочувствие онкологических больных.

Сравнительно не так давно из гриба-микроспоры, т. е. плесени, был получен первый антибиотик – пенициллин, благодаря которому были побеждены многие болезни.

Французские ученые получили из гриба говорушки макробиотик клитобицин, шведы выделили из рыжика антибиотик лактариовиолин. Венгры нашли в поддубнике антибиотик болетол.

Сейчас каждый второй антибиотик синтезирован из вещества грибов.

Современные антибиотики (гризеофульвин, цитринин, вортманин, нотатин, патулин, аспергиллин, фумагилин), широко используются в традиционной медицине и применяются для лечения многих заболеваний.

К сожалению, синтезированные препараты имеют свои негативные свойства. Зато натуральные биологически активные препараты из грибов таких отрицательных свойств практически лишены – они почти не дают побочных результатов и вместе с тем обладают колоссальной лечебной способностью.

Кроме паразитической антимикробной способности, грибы обладают рядом других не менее удивительных свойств.

Последние исследования американских ученых вообще стали сенсационными: были открыты летучие вещества в грибах. Их так и назвали – грибные фитонциды. Эти фитонциды способны уничтожать

любой вирус: от безобидного риновируса, вызывающего насморк, до грозного вируса СПИДА.

Кстати, чемпионом по количеству фитонцидов сразу стали японские шиитакэ и наши отечественные грибы – веселка обыкновенная, рыжик, груздь перечный.

Всякий раз при появлении новых методов лечения в медицинских кругах возникает один и тот же процесс: на первых порах появившееся средство используют с фантастическим энтузиазмом, не задумываясь о целесообразности применения в конкретной ситуации и возможных последствиях. Потом, по мере накопления сведений о различных неудачных случаях, нередко гибельных для больных, все начинают новую методику ругать и зачастую забывают о ней. И лишь спустя некоторое время оценивают рационально все ее достоинства и недостатки и применяют действительно с пользой.

Такая ситуация сложилась и с лекарственными грибами. Когда впервые в Европу проникли зооглеи, ими пытались лечить все болезни сразу. Естественно, результаты оставляли желать лучшего, и ученые, принявшиеся было исследовать их состав, на полстолетия о них забыли. Из всего их длиннейшего списка широко используется один чайный гриб, да и то в качестве обычного прохладительного напитка. А ведь терапевтические возможности этого гриба просто огромны, не говоря уже о его более сильных собратьях. И это уже доказано наукой.

Такая же история произошла с грибом чагой. В 50-е гг. XX в., когда наблюдался резкий подъем онкологической заболеваемости, медики решили проверить свойства этого гриба. Но, учитывая просто некорректные методы выделения активных веществ, практически ничего действенного в нем не нашли (учитывая особенность биохимии грибов, тогда и не могли найти). Выпустили «якобы лекарство» бифунгин, на том и остановились. Только вот гриб этот действительно помогает, и не только как симптоматическая терапия, необходимо лишь правильно использовать его. А вот уж методик применения разработано огромное количество, поскольку славная история лекарственных грибов насчитывает несколько тысяч лет.

Как всегда, первыми на лечебные свойства грибов обратили внимание китайцы и японцы. Причем первые до сих пор большее количество своих знаний о грибах держат в секрете. Просочиться к нам сумел лишь чайный гриб. Некоторые авторы считают, что

происхождение этой зооглеи связано не с Китаем, а со странами античного мира: Древней Грецией, Римом, Палестиной. В подтверждение своей теории они приводят много литературных источников, в которых говорится об уксусе. Действительно, древние любили уксус так же, как мы любим квас, и производили его в больших количествах. Но одно дело уксус, а другое дело современный чайный гриб. Уже одно его название говорит о том, что родиной его является родина чая и сахара – Китай. Кто-то может возразить, что и чай, и сахар впервые стали применяться в Индии, что верно. Но широкого распространения эти продукты в Индии не получили, в отличие от Китая, где с древнейших времен без чая не обходится ни один прием пищи. Конечно, в этих условиях вполне вероятно было возникновение колоний чайного гриба и его дальнейшее культивирование.

Что касается Индии – это родина другой зооглеи: индийского морского риса. Никаких источников, говорящих о времени и условиях его возникновения, не найдено, но здесь, опять же, некоторые ученые выдвигают мысль, что это наиболее древний представитель зооглей, и он возник на территории Средиземноморья. Это похоже на правду, поскольку технология его выращивания не требует использования чая и очень похожа на методику приготовления «напитка легионеров», который назывался «поска». Но если учесть количество различных катаклизмов, которые потрясли беспокойную Европу за последние 2000 лет, сложно предположить, чтобы такая нежная и требовательная культура, как индийский морской рис, сохранилась бы до наших дней. Другое дело Индия, где в тиши уединенных святилищ и храмов, которых не касались войны, древние жрецы бережно сохраняли наследие предков. Хотя в Мексике и близких ей странах также используется настой морского риса, называемый «тиби». Вряд ли он попал туда из Индии. Скорее всего это особая американская разновидность индийского морского риса.

Одним из самых интересных представителей зооглей является тибетский молочный гриб, который, судя по названию, пришел к нам из Тибета. Как и когда он там появился, неизвестно. Тибетцы тщательно оберегают свои секреты. Как видите, история этих загадочных грибов не менее интересна, чем они сами, и более похожа на миф.

Современная история всех зооглей начинается с начала XX в., когда на них свое внимание обратили европейские ученые и, как всегда, открыли то, что уже было известно несколько тысяч лет.

По крайней мере в России чайный гриб используется уже два века. Еще в начале XIX в. крестьяне, проживавшие на Дальнем Востоке и Забайкалье, использовали чайный квас наряду с традиционным хлебным. Причем от их внимания не ускользнули целебные возможности этого напитка. Особо рекомендовалось употребление чайного кваса пожилым и ослабленным людям. Примерно в это же время и в том же регионе России появился индийский морской рис, который использовался и культивировался народами, исповедующими буддизм, в основном бурятами. Как всегда в России, стоило появиться новому целебному средству, оно с фантастической быстротой распространилось по всей территории страны. Уже в середине XIX в. чайный гриб можно было встретить во многих домах средней полосы России. И это в то время, когда не было поездов, и путешествие было сопряжено с серьезными трудностями. А люди все равно бережно везли в баночках драгоценный гриб для себя и для родных и близких. Этот факт еще раз подтверждает ценные качества чайного гриба. Причем использовали его не только простые люди, но и дворяне. Многочисленные наблюдения за попытками лечения с помощью настоев чайного гриба и индийского морского риса побудили обратить на них внимание и медицинскую общественность. В медицинские журналы посыпались одно за другим сообщения от земских врачей, но никаких дотаций на исследования зооглей в ту пору не выделялось, и поэтому серьезных исследований вплоть до 30-х гг. прошлого века не проводилось.

Иное отношение к этой проблеме сложилось в Западной Европе, куда культуры индийского морского риса и чайного гриба попали через Россию, а тибетского молочного гриба через Болгарию. Многочисленные исследования наконец-то пролили свет на истинную природу этих загадочных созданий, были четко сформулированы показания для их применения, а польский врач Томаш Громак разработал стройную систему применения индийского морского риса при различных заболеваниях. В середине XX в. глубокие исследования зооглей провели советские ученые, преимущественно в медицинских институтах Москвы и Ленинграда. В отношении чайного гриба была

четко доказана его антибактериальная активность. Что же касается тибетского молочного гриба и индийского морского риса, то результаты были получены очень хорошие, но строгий ученый-медик может придаться к небольшим погрешностям в организации эксперимента, что в принципе и было сделано. Об этих грибах надолго забыли и стали вновь внедрять в медицинскую практику только сейчас.

История японских целебных грибов шиитакэ, рейши и мейтакэ столь же драматична и богата событиями. Правда, на протяжении нескольких тысяч лет известна грибы были только японцам. Жители Европы и Америки узнали о них только в последние десятилетия. В связи с большой редкостью и высокой ценностью этих грибов они окружены ореолом тайн и легенд.

Например, существует предание, что шиитакэ (императорские грибы) были доступны долгое время только микадо (японскому императору) и членам его семьи, поскольку росли они только в одном месте, и их запрещалось собирать под страхом смерти. Но однажды молодой охотник нашел несколько шиитакэ и взял их с собой. По дороге он встретил старуху, согбенную болезнями. Из жалости охотник отдал ей грибы. Старуха съела их, и живительная сила шиитакэ сделала свое дело – на месте старухи оказалась молодая прекрасная девушка, которая сказала, что полюбила охотника, и потребовала взаимности самым категоричным образом. Получив отказ (у охотника уже была невеста), девушка разозлилась и, что называется, сдала парня императорской страже. Телохранители, недолго думая, обезглавили охотника. И только тогда девушка поняла, что же она наделала, но было уже поздно. Она похитила тело своего возлюбленного и скиталась с ним по лесам, прячась от людей и умоляя богов соединить ее с любимым. Там, где на землю пролилась кровь юноши, выросли шиитакэ. Так гриб распространился по всей Японии. Легенда об этом не говорит, но девушка, наверное, любила путешествовать: грибы шиитакэ находят и используют в континентальном Китае, на Тайване, в Корее (прошу прощения за невольный цинизм).

Не менее увлекательные легенды созданы про рейши и мейтакэ, что косвенным образом подтверждает их целительную силу, ведь люди создают мифы лишь про нечто действительно необыкновенное. Но

следует сказать, что эти грибы в косвенных доказательствах своей целебности не нуждаются. Их целебные свойства отмечал еще древнекитайский врач Ву Руи, который в XIV в. советовал применять шиитаке при сердечных болезнях. Тот же врач рекомендовал мейтаке для лечения различных женских заболеваний. Рейши считался вообще чемпионом по мощности лекарственного воздействия на организм и ценился больше корня жизни – женьшеня. Следует отметить, что древние врачеватели объясняли целебность грибов их способностью регулировать обмен так называемой жизненной энергии «ци». В некоторой мере они были правы. В последние несколько десятилетий, после того как информация о шиитаке и его «коллегах» вышла за пределы Японии, в США и Европе было проведено большое количество серьезных фундаментальных исследований их состава и механизмов действия. В самой Японии серьезные исследования целительных грибов проводятся уже с 1960 г. И в результате были обнаружены биохимические основы их лечебного действия: из грибов удалось выделить вещества, которые сейчас активно исследуются фармакологами в плане дальнейшего использования в качестве лекарств против рака и аллергии. Можно сказать, что история этих грибов обещает быть в дальнейшем не менее захватывающей, по крайней мере американцы по своей привычке уже наплели вокруг этого гриба всяких небылиц (наверное, для лучшей продаваемости шиитаке).

Надо сказать, что российская грибная аптека сейчас тоже активно расширяется.

До недавнего времени единственным представителем целительного грибного племени на территории России являлся березовый трутовик, или чага. Известны его лечебные качества славянам с незапамятных времен. По крайней мере упоминания о нем встречаются уже в травниках XVI в. Моя бабушка (она родом из Самарской области) рассказывала, что в их деревне чага считалась первейшим средством при различных тяжелых болезнях, которые сопровождались упадком сил. Ученые-медики в XIX в. наблюдали поразительный эффект от применения чаги. В повести А. Солженицына «Раковый корпус» о чаге говорится как о почти волшебном средстве, буквально последней надежде обреченных больных. Не обошла его своим вниманием и отечественная, советская

фармакопея. Хотя, наверное, лучше бы этого не случилось. Вывод ученых был суров и однозначен: эффект есть, но от чего возникает – непонятно, и поэтому рекомендовалось применять чагу лишь как симптоматическое средство (т. е. будете ли вы его пить или не будете, особой роли уже не сыграет). В качестве лечебного препарата предлагался бэфунгин, в процессе приготовления которого утрачивалась большая доля полезности самого гриба. Такой подход, конечно, подорвал доверие к этому грибу, что совершенно незаслуженно. Надеюсь, ученые вновь займутся его изучением с применением более тонких методов исследования и найдут действующее вещество. Ведь этот гриб действительно помогает, и тому есть немало подтверждений, так почему же мы должны забывать свое ради японского?

Еще один несправедливо забытый гриб-лекарь – это трутовик лиственничный.

Этот гриб вообще известен несколько тысяч лет. Еще греческий врачеватель Диоскорид отмечал его полезные качества. Ценил его и великий Авиценна. Применялся он при туберкулезе, других тяжелых инфекционных заболеваниях. В дореволюционное время трутовик широко экспортировался в Китай, поскольку он там не растет, а народной медициной очень востребован. Во время Великой Отечественной войны в госпиталях применялась губка, изготовленная из мякоти трутовика. Потом о трутовике надолго забыли и активно использовать стали только сейчас, и то преимущественно в виде биодобавок, которые поставляются нам из Китая.

Самым интересным представителем грибной фармакопеи является гриб-веселка. Знают о нем немногие, и эти знания на протяжении многих десятилетий передавались из уст в уста, от старых травознаев к молодым. Хотя, выходя на тихую охоту в леса средней полосы России, грибники, сами того не зная, часто натываются на веселку. Происходит это преимущественно в сырых лощинах, и все как можно быстрее стараются покинуть место встречи. Гриб воняет невыносимо, запах распространяется на несколько десятков метров. В более северных областях России веселку издавна применяют как средство профилактики онкологических заболеваний. Запах не помеха, потому что возникает уже в последние сутки жизни гриба. А неделю перед этим и выглядит, и пахнет гриб совсем иначе. Тут-то его

собирают, хотя дело это очень сложное. Чтобы разглядеть его, нужны большой опыт и сноровка.

История применения других грибов в лечебных целях тоже связана прежде всего с народными знахарями. Хотя применение строчков внутрь нередко заканчивалось знакомством с персоналом реанимационных отделений (строчки ядовиты). А мухоморы широко применялись также в оккультных целях, поскольку способны вызывать психотические состояния с яркими галлюцинациями. Древние скандинавы специально перед боем поили лучших воинов напитком из мухоморов, чтобы они дрались, как сумасшедшие. Эффект был так силен, что этих воинов называли берсеркерами – медведеподобными. Сейчас мухоморы заняли место в народной аптеке средств, применяемых для терапии рака.

Все лекарственные грибы относятся к так называемым высшим грибам. Это чисто биологическая терминология, и связана она с особенностями размножения, которое у грибов настолько сложное, что лучше нам в эти дебри не соваться. Скажу лишь, что среди высших грибов есть свои мужчины и свои женщины, у которых есть, наверное, свои тайны.

Итак, **чага**, иначе **березовый гриб** или **трутовик скошенный** . Относится к семейству трутовиковых (гименохетовых). Латинское название – *Inonotus obliquus* (Pers.) Pil. Наросты гриба имеют вид неправильных черных валикообразных, иногда растянутых по длине ствола выростов с неровной, растреснутой поверхностью. В размерах гриб обычно достигает длины 1/2 м и массы 2 кг, но описаны и гиганты массой более 10 кг. Ткань выростов темно-коричневая, очень твердая, несколько светлее и мягче по направлению к древесине, а у самого основания пронизана мелкими желтоватыми прожилками. Этот гриб вызывает центральную бледно-буроватую гниль березовой древесины, под конец более светлую, чем цвет нормальной древесины. На границе гнилой и здоровой древесины наблюдаются черные линии. Такие образования представляют собой бесплодную стадию гриба. Именно они и используются в лечебных целях. Стерильные (бесплодные) части гриба встречаются только на живых деревьях. После гибели дерева на его стволе развивается плодовое тело в виде лепешковидных коричневых образований толщиной до 3–4 см, шириной до 20 см и длиной до 2 м и более, которые скоро выступают

наружу из-под лопающейся и отпадающей коры. Плодовые тела чаги никакими лечебными свойствами не обладают. Наросты чаги развиваются на живых стволах взрослой березы, реже ольхи, рябины, вяза, в местах отпавших сучков, морозобоин, солнечных ожогов и других повреждений; встречаются как в европейской, так и в азиатской части России, в местах распространения указанных пород деревьев. Целебными свойствами обладает только гриб, выросший на стволе березы.

Шиитакэ, или черный китайский древесный гриб . Как понятно из названия, этот гриб произрастает на деревьях, как наш опенок, т. е. относится к так называемым базидиальным грибам. У этого гриба еще много других названий. Японцы ставят его на первое место среди других грибов, поэтому так и называют – гриб-император, или гриб спящего Будды. Китайцы называют этот гриб также «шианг-гу» или «хоанг-мэ». Само название шиитакэ (shiitake) – происходит от японского слова take (таке) – гриб и слова shii (шии) – каштановое дерево (*Castanopsis cushidata*), на котором в Японии обычно растет этот гриб. В лесу в диком состоянии шиитакэ может расти на многих других деревьях, включая ольху, лиственницу, каштан, клен, дуб, ореховое и эбонитовое дерево. Но в лечебных целях используются лишь те грибы, которые произрастают на каштанах. Следует отметить, что гриб этот не является паразитом и оккупирует только мертвую древесину. Распространен шиитакэ на Дальнем Востоке (но встречается довольно редко), в Японии, Китае, Корее, Малайзии, на Филиппинах и Тайване. Окраска свежего гриба напоминает окраску молодого оленя (желтовато-коричневый цвет) с пятнами более светлого цвета по всему грибу. Шляпка шиитакэ размером может быть до 5 – 20 см в диаметре, вначале выпуклая или полусферическая, по мере роста гриба она уплощается и в ее центре появляется углубление. Края шляпки ровные, затем загибаются и уплощаются, у зрелых грибов часто волнистые, бархатистые. Пластинки частые, свободные, вначале ровные и белые, затем зубчатые и буроватые. При повреждении пластинки становятся коричневыми. Ножка располагается по центру шляпки, реже встречается эксцентрическое расположение. Ножка гриба обычно слегка изогнута, волокнистая, жестковатая, цилиндрическая, длиной 3–5 см, толщиной 1–1,5 см, беловатого или буроватого цвета. У молодых грибов пластинки

закрываются покрывалом тонкой мембраны, которая находится между ножкой и краем шляпки. Во время созревания спор мембрана разрывается, и ее остатки видны на краях шляпки и на ножке в виде бахромы. Грибы чаще растут одиночно, но могут встречаться и их скопления. Шляпка сушеного гриба напоминает старую кожу (в трещинках), коричневато-бурого цвета. Грибы обладают пикантным карамельным ароматом и очень вкусны. Где-то мне встретилось утверждение, что вкус их напоминает одновременно вкус шампиньона и белого гриба. Не сказать, так ли это, но то, что шиитаке вкуснее шампиньона, а уж тем более вешенки – это точно.

В отличие от своего собрата шиитаке **гриб рейши** (китайское название «лин-чжи», научное – лакированный трутовик, или *Ganoderma lucida*) кулинарными достоинствами не обладает, но зато целительной силы у него хоть отбавляй. Его называли первым среди так называемых превосходящих средств, т. е. лекарств, обладающих лучшими качествами. Применяется рейши только в лечебных целях. Регион его произрастания такой же, как и у шиитаке. Только вот рейши поразборчивее в плане выбора дерева, на котором он поселяется. Растет рейши исключительно на древесине диких слив, поэтому до недавнего времени встречался крайне редко. Лишь в 70-х гг. прошлого века была разработана технология его промышленного выращивания.

Мейтаке – это еще один представитель кулинарно-целебного племени японских древесных грибов. Латинское название этого гриба – *Grifola frondosa*. Также его называют грибом гейш, поскольку эти барышни употребляли мейтаке в больших количествах. Произрастает он не только в тех регионах, где и шиитаке, но также и в Северной Америке. И на нашем Дальнем Востоке он встречается чаще, чем шиитаке. Предпочитает мейтаке хвойные деревья, больше других любит лиственницу. На полуистлевших ее стволах находят нередко огромные колонии гриба, весом до 45 кг. Это происходит потому, что мейтаке любит расти большими группами, а поскольку сам гриб немаленький (диаметр шляпки до 40 см), колонии его получаются великанскими. Цвет грибов серо-коричневый, а вкус просто изумительный, напоминает нежную дичь.

Веселка обыкновенная (*Phallus impudicus* (Pers.)), еще одно название «подагрический сморчок» или «дьяволово яйцо». Последнее название неслучайно – молодое плодовое тело гриба яйцевидное,

белого или сероватого цвета, размером, как правило, не более гусиного яйца. Оно покрыто слизистой массой, называемой земляным маслом. Консистенция гриба студенистая. В таком состоянии гриб может находиться в течение недели. С ростом гриба оболочка разрывается, из-под нее показывается плодовое тело, которое вытягивается в длинную белую ножку с ячеистой верхней частью. Происходит рост плодового тела очень быстро – до 5 мм в мин. Зрелый гриб имеет сильный запах падали, как я уже и говорил, и поэтому просто облеплен мухами. Но мушиный праздник продолжается недолго – через сутки плодовое тело раскисает просто-напросто в слизистую лужу. Найти веселку в съедобном состоянии (до того, как она завоняет) может только опытный грибник. Остальные либо проходят мимо, либо принимают ее за дождевик. В ряде регионов России о веселке просто не знают и не собирают ее.

Лиственничный трутовик, или лиственничная губка (FOMES officinalis (Gill.) Bress.) распространен там, где растет его хозяйка-лиственница – по всей территории Сибири.

В европейской части России на хвойных породах могут встретиться его нелечебные собратья. Сам трутовик встречается только на лиственницах и имеет вид желтых наростов полуконической формы с неровной поверхностью. Внутренняя часть гриба имеет беловатый цвет.

Описывать другие, более распространенные российские лекарственные грибы (сморчки, строчки и мухоморы) я не буду. Учитесь распознавать их под руководством опытного грибника, потому что ошибка может стать фатальной.

Дошла, наконец, очередь и до зооглей: чайного гриба, тибетского молочного гриба и индийского морского риса. Тайну о том, что же эти «негрибные грибы», я открою в следующей главе. О том, как они выглядят, можно было бы и не рассказывать, потому что распространяются они безвозмездно и даритель, как правило, называет свой подарок.

Но уже неоднократно возникала путаница, нередко трудно бывает определить, здоров ли ваш «лекарь в банке» или нет, и поэтому я кратко опишу эти грибы.

Индийский морской рис напоминает, как это ни странно, действительно зерна риса, плавающие в прозрачном растворе в

окружении изюминок или кусочков кураги.

Зернышки или крупинки риса имеют разный размер. Самые маленькие практически незаметны, крупные перед делением похожи на полупрозрачные зерна саго (кто застал, помнит этот удивительный продукт, одну из лучших начинок для пирогов). Важно, чтобы раствор был прозрачным – это показатель здоровья культуры.

Индийский морской рис имеет несколько названий, например в Белоруссии известен под названием «гриб индийских йогов».

На территории России тибетский молочный гриб был известен давно. В середине XIX в. аристократы из Петербурга ездили в Кисловодск к местной знахарке лечиться от туберкулеза. Она лечила именно настоем молочного гриба, который взяла у бурятов, пользовавшихся этим грибом для сквашивания конского молока.

Есть свидетельства об использовании **тибетского молочного гриба** и в селениях латышей, которые тоже были искусными молочниками. Сквашенное молочным грибом молоко они также принимали как лечебное средство при заболеваниях желудка, при чахотке.

Культура тибетского молочного гриба больше всего мне напомнила комки переваренной рисовой каши (как в плохой столовой). Некоторые авторы сравнивают ее с кусками кораллов (их можно увидеть и попробовать в качестве корейского салата). Размеры культуры варьируют от 1/2 см до 5 см в зависимости от стадии роста.

Как ни странно, и чайный гриб, и индийский морской рис проникли в Европу одновременно, в начале XIX в. Причем наиболее серьезный интерес вызвал у швейцарских ученых именно индийский морской рис, а не чайный гриб.

В начале существовало мнение, что индийский морской рис и тибетский молочный гриб – это разновидности чайного гриба, но вскоре их разграничили. Индийский морской рис – это зооглея культивированная, вероятно, выведенная с незапамятных времен и бережно сохраняемая.

Есть факты, подтверждающие, что индийский рис более древняя культура, нежели чайный гриб.

Первые упоминания о нем относятся к началу христианства, именно культура морского риса была известна уже тогда, и римляне ее хорошо знали.

Римские легионеры во время военных походов пили смесь уксуса с водой, которая называлась «поска».

Этот напиток прекрасно утолял жажду.

Французские биологи утверждают, что «поска» – это и есть настой индийского риса, а не смесь уксуса с водой, как говорят историки.

Поэтому французы считают, что этот напиток пришел во Францию давно из Индии и Тибета, а оттуда через Китай и Восточную Сибирь.

Последние исследования настоя морского риса были проведены в Кракове, в одной частной клинике в 1988 г., где и были получены ошеломляющие результаты – настой активно лечит суставные заболевания, артриты (в частности, полиартрит), остеохондроз, радикулит.

Поразительно то, что каждый гриб – это отдельная мини-аптека со своими свойствами, набор веществ каждого из них работает со строго определенными заболеваниями.

Молоденькие рыжики помогают при опухолях и вирусных заболеваниях (очень хорошо лечит и гепатиты различных этиологий), чесночники на тонких ножках, с запахом самого настоящего чеснока – при всех простудных заболеваниях, роскошный гриб-зонтик хорошо помогает при циститах, лисички-сестрички от всевозможных глистов, шляпки петиции, которую обычно считают поганкой и безжалостно растаптывают, – от мышечных спазмов, для уменьшения спастических состояний при рассеянном склерозе. У грибов богатый химический состав и большой набор витаминов: В, РР (белый гриб), А (рыжики и лисички), а в таких грибах, как шампиньоны, маслята, опята, микроэлементов больше, чем во фруктах и овощах, фосфора в них больше, чем в рыбе.

Кстати, гриб лисичка, имеющий в своем составе целую таблицу минералов и витаминов, содержит полисахариды и обладает ценнейшим веществом под названием хиноманоза.

Никогда не задумывались, что для всех червей и личинок любой гриб – любимейший деликатес, а вот лисичку паразиты стороной обходят.

Почему? Так вот именно из-за этой самой хиноманозы, которая губит и взрослые особи, и личинки, а самое главное – растворяет их

яйца.

Существующие сегодня антигельминтные лекарства обладают ярко выраженными недостатками. Со стороны желудочно-кишечного тракта и печени: возможны тошнота, рвота, диарея, боли в желудке. Со стороны центральной нервной системы – головная боль, головокружение, сонливость, бессонница, слабость, в отдельных случаях – нарушение слуха, галлюцинации, спутанность сознания. Прочее: кожная сыпь, повышение температуры тела...

Впечатляющий список, не так ли?

Кроме того, у антигельминтных препаратов избирательная способность губить взрослых паразитов, они практически не действуют на личинки и яйца глистов, т. е., как правило, требуется несколько курсов через определенный период времени.

Таким образом, действие антигельминтных препаратов можно сравнить с применением ядохимикатов.

А ведь природа предусмотрела для спасения от глистов намного более щадящие средств – и среди трав, и среди грибов.

Хиноманоза в лисичках – абсолютно натуральное вещество, которое не вызывает и не может вызвать побочных реакций.

Действие этого вещества принципиально отличается от действия синтетических антигельминтных препаратов – оно не отравляет гельминтов, а выгоняет их, а также перфорирует, т. е. частично растворяет оболочки яиц глистов, тем самым уничтожает их многочисленные кладки.

Многие интересуются, почему же лисички, употребляемые в пищу (их много в наших лесах), не помогают излечиться от паразитов?

Дело все в том, что при тепловой обработке разрушаются почти все целебные полисахариды, хиноманоза в том числе.

Не выносит хиноманоза и воздействия различных кислот – уксуса, лимонной кислоты и других, а также соли.

Но людям употреблять лисички в сыром виде нельзя!

В сушеном виде, в порошке можно, только дело все в том, что сушатся лисички очень плохо.

Обычные грибы, чтобы высушить, совсем не надо держать в духовке при высокой температуре. А вот лисички желательно, иначе в сушеном виде они начинают через некоторое время плесневеть.

Но высокотемпературная обработка разрушает целебные вещества гриба. Промышленная сушка лисичек производится совсем по иному принципу – без высоких температур, только инфракрасными лучами.

Хиноманоза, к сожалению, распадается и в водочных настойках.

В общем, при разработке препарата из лисичек стоял вопрос: как сохранить хиноманозу? Выход нашли – получили вытяжку хиноманозы с полисахаридами практически в неизменном виде.

Лекарственный препарат представляет собой капсулы с активным веществом лисичек.

Существует много видов лисичек: кроме лисички настоящей, есть еще лисичка ложная, лисичка трубовидная, лисичка желтеющая, лисичка серая... Ни одного ядовитого вида среди перечисленных нет, хотя многие грибники лисички эти обходят стороной.

А зря, все они достаточно вкусны и полезны. Правда, кроме лисички настоящей, ни одна из них не удостоилась лабораторного анализа. Так что приходится только догадываться или по крохам собирать сведения у знахарей.

Часто с лисичками путают ежевик желтый, такой же по цвету, но с иголочками-сосочками на нижней части шляпки. Он тоже не ядовитый, довольно вкусный, только у старых грибов появляется горечь, из чего можно сделать вывод, что, кроме хиноманозы, в этих грибах присутствуют еще и сапонины, которые и дают горький вкус. Но это только предположения. А загадок на грибной полянке намного больше, чем ответов на них.

Еще снег под елками лежит, а эти неприхотливые грибы – строчки – уже тянутся к солнцу.

Очень они ценятся за свою неприхотливость. Кстати, целебности им тоже не занимать.

Пожарища – самые любимые места роста строчков, которые россыпью появляются в мае на кострищах.

Большие знатоки трав и грибов – это лоси: в июле они поедают лисички, в сентябре – мухоморы. Зимой лоси пытаются грызть чагу. А приходит май – они едят строчки. Такое у них грибное предпочтение, точнее, лечение.

Кстати, очень объяснимое – за зиму суставы у лосей «устают» – изнашиваются хрящи. В строчках же биохимики обнаружили особое

вещество – гиromитрин, аналог современных анальгетиков – он обладает обезболивающим действием.

Многое объяснила и последняя находка американских ученых – в сморчках и строчках обнаружили полисахарид СТ-4, аналогичный веществу хондроитину, получаемому из суставов копытных.

Кстати, влажные бархатные строчки и сморчки и впрямь напоминают по структуре суставы парнокопытных.

В деревнях раньше знали эту особенность данных грибов и делали из них настойки именно для лечения суставных заболеваний.

Многие грибники этих замшевых красавцев и за грибы не считают. А зря. И, хотя их относят к условно съедобным грибам (действительно, ученые выделили в них ядовитые веществ – гиromитрин и метилгидразин), их просто надо уметь готовить и употреблять только самые молоденькие.

В промышленной медицине собирают в лесу и выращивают строчок обыкновенный – именно тот строчок, что великолепно лечит суставные заболевания – любые артрозы: радикулиты, ревматизмы, полиартриты, остеохондрозы, красную волчанку (разновидность артрита).

Кроме того, настойки из этих грибов с успехом используют для растирания при стойких бронхитах, при воспалении легких, невралгиях, помогает эта настойка и при лечении послеоперационных спаек.

В медицинской литературе указывается, что строчок содержит противоревматическое вещество, сходное по действию с кортизоном.

Действительно, строчок был хорошо известен знахарям и ведунам Древней Руси.

Существует старинный рецепт, который на деревянных табличках, найденный при раскопках в Старой Ладоге (одном из самых старинных городов Древней Руси), дошел до наших дней.

В рецепте предлагается: «...губы (грибы) морщинисты, каки сразу после снега в рост идут. И все травы цветущи, каки возле растут – высушить их и делать снадобья против ломоты костей».

Чага (гриб трутовик) – старинное лекарственное средство. В нем содержатся органические кислоты, гуминоподобная чаговая кислота, клетчатка, соли железа, марганца, цинка, меди, калия.

Исследователями подтверждена большая противоопухолевая активность чаги – березового гриба, успешно применявшегося русской народной медициной для лечения язвы желудка и различных, в том числе и раковых, опухолей.

Содержащиеся в чаге фенольные соединения самого различного характера разрушают раковые клетки на различных стадиях их развития.

Выявлено, конечно, и то, что привлекало внимание ученых к растительным фенолам – их защитное действие при радиационном поражении организма.

Среди всех лечебных грибов, активных против опухолей, шиитаке – наиболее изученный гриб. Носителем этого свойства является полисахарид лентинан, содержащийся в шиитаке. По неясным пока причинам лентинан, применяемый в относительно малых дозах, проявляет большую противоопухолевую активность.

Исследователи доказали, что лентинан стимулирует деятельность Т-лимфоцитов, которые в свою очередь активизируют макрофаги.

Лентинан также стимулирует деятельность естественных клеток-киллеров, или НК-клеток, – тип иммунных клеток, которым принадлежит основная роль в разрушении опухолевых клеток и вирусов.

Плодовые тела шиитаке содержат 13–18 % белка, 6 – 15 % клетчатки, 2–5 % жира, минеральные вещества и витамины – ниацин, тиамин, рибофлавин и др. Причем белок этих грибов содержит полный набор аминокислот, а в составе жира отсутствует холестерин. Поэтому «шиитаке» относится к числу деликатесных продуктов. Употребляют его свежим в салатах или первых и вторых блюдах. Противовирусное действие шиитаке объясняют тем, что гриб образует биологически активные вещества, способствующие выработке интерферона – белка, разрушающего вирусы в организме.

Достаточно хорошо изучено влияние гриба на снижение уровня (или концентрации) холестерина в крови, что приводит к замедлению развития атеросклероза, снижению и стабилизации кровяного давления.

Из шиитаке получено лекарственное средство эритаденин (синоним – лентинацин), нормализующее кровяное давление.

Содержится в грибе и провитамин D, который под воздействием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин D.

Гриб шиитаке для России экзотика, но настоящей сенсацией стала наша веселка обыкновенная.

Полисахариды веселки действительно убивают раковые клетки. Особенно показана веселка при опухолях женских органов. Например, фибромы и миомы уже через 2 месяца сокращаются в размерах почти на четверть, рассасываются уплотнения в груди.

Во Франции из мухоморов готовят снотворное. На основе мухомора получен препарат «агарикус мускариус», применяющийся современной медициной при спазмах сосудов, эпилепсии, ангине и функциональных нарушениях деятельности спинного мозга.

Кроме мускарина, в химический состав мухомора входят иботеновая кислота, мусцинал и другие соединения из разряда галлюциногенов.

Как же все вышеперечисленные вещества влияют на наше самочувствие?

Витамин А (ретинол) предохраняет от «куриной» слепоты и улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма при инфекциях органов дыхания, сокращает длительность таких заболеваний. Способствует росту и укреплению костей, волос и зубов, укрепляет десны. Прекрасно помогает в лечении фурункулов, карбункулов и язв.

Витамин D — нормализует всасывание из кишечника солей кальция и фосфора.

Способствует отложению в костях фосфата кальция, укрепляет зубы и служит для профилактики рахита.

Витамин В 1 (тиамин) способствует росту человека. Улучшает процесс переваривания пищи, особенно углеводов. Улучшает память, мыслительную активность. Нормализует работу нервной системы, мышц, сердечную деятельность. Эффективен при лечении опоясывающего лишая.

Витамин В 2 (рибофлавин) также способствует росту. Сохраняет кожу здоровой.

Улучшает зрение, уменьшает утомляемость глаз. Вместе с другими веществами участвует в процессе обмена углеводов, белков и жиров.

Витамин В 15 (пангамовая кислота) увеличивает продолжительность жизни клеток.

Нейтрализует тягу к спиртным напиткам. Снижает уровень холестерина в крови, смягчает проявления астмы и стенокардии. Защищает печень от цирроза, стимулирует иммунные реакции.

Прекрасно предотвращает похмелье.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – прекрасное средство для заживления ран, ожогов, помогает при пародонтозе. Способствует снижению холестерина в крови. Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций. Действует как натуральное слабительное. Уменьшает вероятность тромбообразования. Увеличивает продолжительность жизни, уменьшает воздействие различных аллергенов.

Витамин К (филлохинон) предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.

Способствует оптимальной свертываемости крови.

Витамин Р укрепляет стенки капилляров, повышает устойчивость организма к инфекциям. Помогает в лечении головокружения, вызванного воспалением среднего уха.

Витамин Е (токоферол) помогает нам выглядеть моложе, замедляет старение клеток, предупреждает появление тромбов в крови и растворяет уже существующие. Снижает утомляемость. Понижает кровяное давление. Предохраняет от выкидышей во время беременности.

Витамин РР (никотиновая кислота) – противоаллергический витамин. Жизненно важен для синтеза половых гормонов и инсулина. Необходим для здоровья нашей нервной системы и нормальной работы головного мозга.

Говоря о лечебных грибах, нельзя забывать о ферментах.

Ферменты – сложные органические вещества, которые образуются в живой клетке и играют важную роль катализатора всех процессов, происходящих в организме.

Витамины, минеральные соли, углеводы и белки, которые мы получаем из «внешнего мира», сами по себе мало что значат. Лишь ферменты способны управлять сложнейшими процессами разрушения всех вышеуказанных веществ и синтеза новых в нашем организме. Именно они играют в жизнедеятельности организма ключевую роль.

Только во взаимодействии с ферментами становятся активными, а значит, и полезными витамины, микроэлементы и гормоны. От них зависит состояние защитной системы нашего организма, они способствуют обезвреживанию ядов и удалению шлаков.

В чайном грибе, например, содержится 3 вида ферментов, очень важных и полезных для жизнедеятельности нашего организма. Первый из них – протеаза – расщепляет белки.

Протеаза ответственна за растворение сгустков крови и предотвращает тромбозы.

Второй – липаза – расщепляет жиры. Все больные, страдающие ожирением, отличаются низкой активностью фермента липазы. У пациентов с диагнозом «атеросклероз» также наблюдают дефицит липазы. Стоит привести уровень этого фермента в норму, как состояние пациентов начинает улучшаться. Третий фермент – амилаза – расщепляет крахмал. Амилаза препятствует повышению содержания сахара в крови у больных сахарным диабетом.

Чем же грозит нам недостаток ферментов в организме?

Когда для переваривания пищи пищеварительных ферментов не хватает, другие органы и системы вынуждены жертвовать собственными, что, разумеется, ослабляет их. Ученые считают, что именно недостаток ферментов способствует развитию ряда болезней, которые стали встречаться все чаще, – остеоартрита, эмфиземы легких, нарушения пищеварения.

В нем же кроется причина и таких болезней, как артрит, системная красная волчанка, склеродермия и даже рак?

Именно нарушение обмена веществ, вызванное употреблением бедных ферментами продуктов, может дать толчок к развитию ишемической болезни сердца, диабета и многих других тяжелых хронических заболеваний.

В молодости у человека гораздо больше ферментов, нежели в зрелом возрасте, а тем более в возрасте преклонном. Например, в крови у младенца ферментов содержится в 100 раз больше, чем в крови у пожилого человека.

Увы, все мы сегодня употребляем в основном пищу, подвергнутую кулинарной обработке. Такая пища практически уже не содержит ферментов. А если вспомнить о начальном качестве продуктов!..

Преждевременный сбор урожая, активное использование удобрений и пестицидов, очистка, пастеризация, стерилизация...

Из пищи уходит жизнь. И, к сожалению, в большинстве случаев мы не можем изменить эту ситуацию к лучшему, ведь мало кто из нас может позволить себе питаться исключительно овощами и фруктами, заботливо выращенными на своем собственном огороде.

Что ж, положение безнадежно?

Ни в коем случае. Раз мы сами, своими руками практически лишили себя возможности получать необходимые ферменты из пищи, значит, надо «добывать» их подручными средствами из тех продуктов, где они есть и которые нам доступны. Поэтому чайный гриб, который сполна соответствует этим требованиям, должен всегда присутствовать на нашем столе, а если необходимо, то и в домашней аптечке.

Настой индийского морского риса является продуктом двух комбинированных брожений, вызываемых сложными микроорганизмами, и имеет сложный состав. Как и в чайном грибе, в нем есть сразу несколько видов дрожжеподобных грибков и присутствует уксуснокислое брожение.

При спиртовом и уксусном брожениях, помимо спирта и уксусной кислоты, образуются различные органические кислоты и другие соединения. Кроме того, получают промежуточные вещества.

В настое морского риса важное место занимает фосфорная кислота: она участвует в промежуточных этапах брожения и образует сложные эфиры, которые переходят в свободную пировиноградную кислоту, а она – в уксусный альдегид и уксусную кислоту.

При этом происходит синтез витаминов.

В настоях были обнаружены спирт, уксусная и глюкуроновая кислоты, кофеин, щавелевая, лимонная, молочная, койевая, фолиевая (повышенное содержание) кислоты, а также витамины С и D.

Кроме того, выделены следы дубильных веществ, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества типа холина, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

Практически такой же состав и у чайного гриба, но более активному лечебному эффекту настоя морского риса обязан именно содержанию глюкуроновой, п-кумаровой и хлорогенной кислот,

истинное значение которых было описано только в последнее десятилетие XX в.

Найдены и следы фолиевой кислоты, которая имеет огромное значение в замедлении старения организма. Кроме того, были обнаружены ферменты, способные расщеплять и удалять вредные жиры омега-6, а также следы кофермента Q, открытого и изученного сравнительно недавно и имеющего совершенно уникальные свойства.

Такое соединение в одном субстрате удивительно и уникально. Поэтому настой индийского морского риса может решить многие проблемы в излечении не только болезней опорно-двигательного аппарата и системной волчанки, рассеянного склероза, сахарного диабета, опухолевых процессов.

Фолиевая кислота

Фолиевая кислота и группа родственных соединений, известная как витамин B6, служит в качестве коферментов в химических реакциях, вовлеченных в биосинтез белка и необходимых для продуцирования красных кровяных клеток и клеточного деления.

Но фолиевая кислота также участвует и в удалении жира, депонированного в печени, и в превращении одной аминокислоты в другую для ресинтеза белков организма, поскольку именно аминокислоты являются их строительными блоками.

У этого витамина много разных действий: он защищает организм при ослаблении функций мозга, предотвращает и уменьшает депрессию, способен защитить от рака.

В настое морского риса найдены следы фолиевой кислоты, но уже одно это говорит о том, что этот витамин служит катализатором для выработки уникальных ферментов и аминокислот, которые ответственны за нормализацию состояния кровеносной, нервной систем.

Комплексное лечение, включающее прием мегадозы фолиевой кислоты, действительно творит чудеса.

Глюкуроновая кислота

Глюкуроновая кислота – уроновая кислота, получаемая из глюкозы.

Она является важной составной частью сульфата хондроитина и гиалуроновой кислоты.

Именно благодаря этой кислоте происходят нормализующие процессы в хрящевых тканях суставов и позвоночника, пораженных болезнью.

П-кумаровая и хлорогеновая кислоты

Эти кислоты признаны самыми активными антиоксидантами, которые блокируют гетероциклические амины, а также другие свободные радикалы.

В настое морского риса они находятся в связанном состоянии и поэтому лучше усваиваются организмом.

Свободные радикалы и антиоксиданты

В каждой клетке организма постоянно происходят окислительно-восстановительные реакции (которые называются редокс-реакциями).

Известны 2 фазы реакции: восстановления – процесс, в ходе которого молекула получает электрон от другого вещества, и окисления – обратный процесс потери или отдачи электронной молекулой другой.

Этот отданный или потерянный электрон разбивает пару и называется свободным радикалом.

Образование свободных радикалов не всегда происходит во благо организму.

Разрушительное действие химических веществ, солнечного света, озона, табачного дыма, пищевых добавок объясняется усиленным образованием свободных радикалов, которые ускоряют старение и развитие множества заболеваний.

День ото дня прогрессирует разрушение тканей человека свободными радикалами, что проявляется, начиная от артрита и кончая раком.

Часто свободные радикалы атакуют ДНК, которая заключает в себе генетический код каждой клетки и хранит всю информацию, позволяющую существовать каждому организму. Нарушение генетического кода в лучшем случае делает бесполезной клетку, в худшем – превратит ее в клетку-бродягу, неконтролируемую и дикую, которая может стать началом раковой опухоли.

Таким образом, свободные радикалы – это опаснейшие враги организма.

Но, с другой стороны, эти свободные радикалы необходимы здоровому организму.

Нормальное функционирование здоровой иммунной системы зависит от свободных радикалов, которые высвобождаются из белых кровяных клеток при борьбе с вирусами и бактериями.

Без свободных радикалов, используемых как оружие, поражающая сила этих «бойцов» будет нулевой, и организм останется совершенно беззащитный перед любой инфекцией.

Вот и получается, что для одного организма свободные радикалы – это благо, а для другого – яд.

Но из этого запутанного механизма есть выход – соответствующие витамины и минеральные вещества в достаточных дозах способны защитить организм от разрушения.

Поскольку негативные процессы в основном имеют окислительный характер, витамины и минеральные вещества, которые нейтрализуют их, называются антиоксидантами.

Принято считать, что это всем известные витамины А, С и Е, бета-каротин, витамины группы В, минеральные вещества.

Жиры омега-6

В настое морского риса был обнаружен фермент, который расщепляет и удаляет вредный жир омега-6.

Существуют полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры, т. е. плохие и хорошие.

Любые жиры с большой скоростью поглощают кислород, а, следовательно, молниеносно окисляются и щедро рассыпают повсюду свободные радикалы. Окисляться может даже жир в составе замороженных продуктов, например в жареном цыпленке.

Более того, во время процесса пищеварения полиненасыщенные жиры продолжают окисляться уже внутри организма, проходя по желудочно-кишечному тракту. Меньше всего окисляются мононенасыщенные жиры.

Полиненасыщенные жиры – это в основном жиры омега-6, которые содержатся практически во всех растительных маслах.

Например, в подсолнечном рафинированном масле – 69 %, в кукурузном – 61 %, в соевом – 54 %, в льняном – 6 %, в оливковом – 8 %.

Как ни опасны жиры омега-6 сами по себе, они становятся еще опаснее, когда из жидких превращаются в твердые или полутвердые – гидратированные, т. е. при производстве маргарина.

Став твердыми, они приобретают еще одно негативное свойство, новую форму, не встречающуюся в природе, – трансжирные кислоты чрезвычайно опасны для человека.

Организм просто работает на выброс свободных радикалов, чтобы вывести эти жиры из организма.

Трансжирные кислоты разрушают мембраны клеток.

Такие молекулы, попавшие в клеточную мембрану, делают ее жесткой и почти бесполезной.

Эти клетки уже не способны бороться против инфекции или опухолевых клеток. Они настолько отвердели, что не могут обволакивать бактерию, вирус или патологическую клетку, чтобы разрушить их.

Трансжирные кислоты нарушают ритм сердечных сокращений, способствуют закупорке артерий и повышению вязкости крови, понижают уровень «хорошего холестерина» в крови и повышают содержание липопротеина, подавляют функционирование иммунной системы, производят аномальные сперматозоиды, способствуют возникновению опухоли.

Исследования показали, что приготовление пищи с маргарином увеличивает вероятность развития заболеваний сердца почти на 90 %, вызывает опухоль молочной железы и простаты.

Жиры омега-3

Не все растительные или животные жиры вредны. Среди них есть удивительно полезные, являющиеся антиоксидантами, в этих жирах очень высоко содержание уникальной жирной кислоты типа омега-3.

Эти кислоты помогают снизить образование похожих на гормоны веществ, называемых простагландинами, которые могут вызвать воспалительные процессы, разрушать артерии и суставы, часто становятся причинами опухолей и общего нарушения функционирования клеток. Один из способов, с помощью которого кислоты омега-3 это делают, – замещение собой перенасыщенного количества вредных кислот омега-6.

Если в организм привносится больше жирных кислот омега-6 и недостаточно омега-3, то в этом случае вредные жирные кислоты начинают разрушительную деятельность.

Жиры-антиоксиданты

Лучшими жирами антиоксидантами являются льняное, оливковое масло и рыбий жир.

Эти мононенасыщенные жиры замедляют окисление холестерина. Холестерин не может проникнуть сквозь стенки артерий и разрушить их. Также они понижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина.

В настое морского риса присутствуют 3 основных фермента. Особенно заметно присутствие липазы.

Фермент типа липазы активно расщепляет жирные кислоты омега-6.

Лабораторным путем были найдены ферменты, расщепляющие соли мочевой кислоты, а также соли других, не менее вредных кислот, которые откладываются в суставах.

Именно поэтому настои морского риса оказывают удивительно полезное действие на состояние опорно-двигательного аппарата – ферменты с легкостью расщепляют многолетние солевые отложения, которые затем выводятся из организма.

Широко представлены в настое и ферменты амилазы, расщепляющие крахмалы и глюкозосодержащие вещества. Поэтому настои показаны при лечении сахарного диабета. И еще: в этом настое представлен кофермент Q, который своим открытием произвел сенсацию на Западе. Именно ему настою морского риса обязан многими целебными свойствами.

Кофермент Q

Кофермент Q, юбкинол-10, или просто витамин Q – это небелковое органическое соединение, присутствующее в ферменте и играющее важную роль в протекании реакций, которые катализируются этим ферментом.

Ученые провозгласили его одним из самых лучших найденных антиоксидантов, который может предотвратить приход старости на неопределенное время или вылечить многие болезни.

Это соединение, которое производится в нашем собственном организме. Оно находится в некоторых продуктах питания, особенно морского происхождения, а также уже синтезируется фарминдустрией и выпускается в виде различных препаратов.

Этого витамина любому человеку уже существенно не хватает даже в тридцатилетнем возрасте. Самый разумный способ исправить

положение – вводить его в организм искусственно, употребляя настой морского риса.

Существует немало подтверждений, что он способен излечивать очень многие заболевания. Благодаря своему составу настой способен не только облегчить, но и вылечить полиартрит. Он снижает уровень сахара в крови, и даже инсулинозависимые больные вполне могут рассчитывать на улучшение состояния.

Принимают этот целебный рис и при красной волчанке, и при рассеянном склерозе.

Лечит настой этого гриба и целый букет эндокринных заболеваний.

И, наконец, третий представитель зооглей – это тибетский молочный гриб.

К сожалению, биохимические исследования, которые производились с этим напитком, далеко не совершенны.

Так и не было выяснено, что это за бактерии, хотя они явно отличаются от остальных, и как именно они воздействуют при том или ином заболевании, давая положительный эффект. И именно благодаря этому грибу в Средние века на Тибете и в Индии были случаи излечения считавшихся неизлечимыми болезней – бубонной чумы, туберкулеза, гангрены.

В конце XX в. ученые выделили культуру лактобактерий, по-новому взглянули на проблему дисбактериоза, так что, возможно, дальнейшие открытия впереди. Молоко, сквашенное тибетским молочным грибом, имеет свою колонию лактобактерий, отличающуюся от всех известных.

Есть предположения, что из закваски этого гриба можно выделить еще и неизвестный науке естественный антибиотик, который может совершить революцию в медицине.

Было описано действие закваски на выведение синтетических антибиотиков из организма людей, и эта способность ставится очень высоко, так как синтетические антибиотики наряду с лечебным действием оказывают губительное действие на здоровые клетки.

В последние годы произошел явный сдвиг общественного мнения в пользу естественной медицины. Люди пытаются раздобыть старинные рецепты. Это массовое увлечение объясняется тем, что

многие сегодня разочаровались в эффективности химических, искусственно синтезированных средств.

Да, действуют они активно, но настолько активно, что разрушают все вокруг. Небольшая концентрация биохимических соединений, конечно, не может обеспечить поступление нужных веществ сразу ко всем органам. Вот почему лечение целебными травами и грибами довольно длительно. Но низкая концентрация веществ имеет то преимущество, что они достаются только тем клеткам, которые в них нуждаются.

Вещества, введенные в высокой концентрации, атакуют первые же встреченные ими клетки, и те, не в силах справиться с этой огромной массой ненужных и отравляющих их веществ, гибнут.

Вот чем опасно применение химических сильнодействующих препаратов. Потому-то и проявляются вредные побочные явления при лечении ими.

Вот почему люди стали все чаще и чаще прибегать к старинным снадобьям естественной медицины на основе трав и грибов.

Ваш лекарь чайный гриб

Чайный гриб – один из древнейших организмов, используемых человеком. У этого растения множество названий: чайный квас, морской или японский гриб, японская матка. Возможно, его выращивали еще в Древней Греции, первое документальное упоминание о нем относится к 220 г. до н. э. (Маньчжурия), но научная история чайного гриба гораздо короче. Первое научное описание составил в 1913 г. германский миколог Линдау. За свое сходство с медузой организм, плавающий на поверхности жидкости, назвали медузомицетом. Ничего общего с медузой он, конечно, не имеет. Более того, это и не гриб вовсе.

В России медузомицет изучали с конца XIX в., причем исследовали как состав гриба, так и целебные свойства его настоя.

Считается, что завезли чайный гриб в Россию солдаты, возвращавшиеся с Русско-японской войны в 1905 г. Однако в действительности попал чайный гриб в Россию скорее всего из Китая. Сначала он проник оттуда в Восточную Сибирь, потом распространился в Поволжье и на Севере России, в Белоруссии и на Украине, в Закавказье. Жители Дальнего Востока первыми стали использовать медузомицет в лечебных целях. Но поскольку в России ученые обратили на него внимание и начали его изучать только после Русско-японской войны, то его стали называть японским грибом. Только потом выяснили, что в Японии про этот гриб никто ничего не знает и в быту его не употребляют.

Однако уже в середине XIX в. чайный квас был известен в Забайкалье как лечебное средство при некоторых заболеваниях, особенно у пожилых людей.

По поводу происхождения чайного гриба существует красивая легенда.

Давным-давно, много-много веков назад, жил-был в Китае один император. Император был очень болен. Он не мог ходить – так у него болели ноги, опухали суставы. Его даже носили на специальных носилках, поскольку он не мог сам двигаться. Болезнь эта называется подагрой и возникает от неправильного обмена веществ, из-за чего в

суставах откладываются соли, и они начинают опухать и болеть. Самых мудрых мудрецов призывал к себе император, но все они только разводили руками. А в народе ходили слухи, что император очень много нагрешил в своей жизни, вот и расплачивается теперь за это мучительной болезнью.

И вот, когда император уже ни на что не надеялся, привели к нему еще одного мудреца. И этот мудрец сказал: «Ты действительно очень грешен, но уже достаточно страдал от своей болезни и страданиями почти искупил свой грех. Осталось недолго, близок час твоего исцеления. А лекарство тебе принесет муравей».

С этими словами мудрец ушел. А император решил, что разговаривал с очередным шарлатаном, который в действительности ничем не может помочь, а потому и придумал какую-то глупую сказку про муравья. Император быстро забыл об этой истории и продолжал мучиться своей болезнью. Но однажды, когда он, ни о чем не подозревая, пил чай, в его чашку с чаем вдруг заполз муравей. Сначала император хотел задавить нахального муравьишку, влезшего в чай к самому правителю, но вдруг вспомнились ему слова мудреца. «Может, ты принес мне лекарство?» – насмешливо спросил он у муравья. И, к его огромному удивлению, муравей ему ответил: «Да, я принес тебе лекарство. Отставь в сторону свой чай и дождись, пока в нем вырастет большая медуза. Будешь пить ту жидкость, в которую она превращает чай, – выздоровеешь». Император послушался совета муравья и действительно выздоровел. Вскоре слух о чудесной чайной «медузе» прошел по всей китайской империи. Постепенно ее научились выращивать и простые люди.

Но прошло очень много времени, прежде чем эта «медуза» поселилась в России.

Что касается естественных мест обитания чайного гриба, то их так никому и не удалось обнаружить. Ясно, что в обычной воде грибок жить не может – это должна быть жидкость, по своему составу напоминающая чай. Возможно, грибок рос в каких-то особых водоемах со специфической растительностью, придававшей воде свойства, схожие со свойствами чая.

Известно, что в далекой древности про чайный грибок хорошо знали не только в Китае, но и, например, в Мексике, где его настаивали не на чае, а на мелко нарезанных кусочках инжира.

А в Западной Европе чайный гриб, по некоторым сведениям, распространился даже раньше, чем в России. В Англии, во Франции и Германии гриб с давних пор использовался для приготовления уксуса не только в домашних, но и в фабричных условиях. Причем на фабриках гриб выращивали в специальных деревянных кюветах, где он вырастал до гигантских размеров и достигал веса в 100 кг.

Чаще всего чайный гриб использовали именно как напиток и пищевой продукт. Но и о его уникальных лечебных свойствах люди знали всегда.

Уже в наше время сотрудники Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН обобщили данные, накопленные наукой за это время, и наметили области изучения медузомицета, наиболее перспективные с практической и научной точек зрения.

По-латыни чайный гриб именуется «*Medusomyces Gisevii*» и выглядит как слоистая толстая пленка желтовато-коричневого цвета, плавающая на поверхности питательной жидкости – настоя сладкого чая. Это удивительный пример сожительства двух разных организмов. Дрожжевые грибы и уксуснокислые бактерии образуют огромную колонию, внешне похожую на медузу. Дрожжевые грибы очень похожи на те, которые обитают в вытекающем соке коры дуба, на поверхности мягких плодов или в забродивших плодово-ягодных соках. Верхняя часть колонии блестящая, плотная, а нижняя выполняет роль ростковой зоны и имеет вид многочисленных свисающих нитей. Именно здесь происходят удивительные превращения обычного сахарного раствора и чайной заварки в комплекс полезных для человеческого организма целебных веществ.

Совместная жизнь двух микроорганизмов дает уникальный, ни на что в природе не похожий результат. Целебные свойства чая обогащаются и дополняются целебными свойствами уксуса и дрожжевых грибов и еще целого ряда продуктов жизнедеятельности уникального симбиоза микроорганизмов под названием «чайный гриб».

Ученые еще не до конца изучили состав настоя чайного гриба.

Богатый опыт культивирования чайного гриба показывает, что этот организм живет во всех частях света, легко приспосабливаясь к изменению внешних условий. Он неприхотлив, выдерживает довольно широкий диапазон температур, усваивает самые разные сахара. И

дрожжевые грибки, и уксуснокислые бактерии выполняют свойственные только им функции, что позволяет перестраивать обмен веществ гриба в зависимости от изменений внешних условий и переживать трудные времена за счет внутренних запасов.

Именно эти особенности позволили чайному грибу так широко распространиться, и именно они привлекают сейчас внимание ученых.

К сожалению, чайный гриб не продается ни в аптеках, ни в магазинах. Люди издавна передавали его из рук в руки, делились им, дарили знакомым, друзьям, соседям. Одно время разведение чайного гриба считалось делом весьма популярным, и раздобыть его было совсем нетрудно. Сейчас сделать это несколько сложнее, потому что чайный гриб теперь можно встретить довольно редко. Но кто ищет – тот, как известно, всегда найдет. Если вы решили завести чайный гриб, то обязательно найдете его у кого-нибудь, тем более что растет он довольно-таки быстро и тот, кто его разводит, сам ищет, кому бы еще подарить кусочек этого «существа».

Кроме того, можно попробовать найти кусочек гриба через газеты бесплатных объявлений. Однако, несмотря на обилие объявлений, лучше всего брать чайный гриб у знакомых – больше шансов, что гриб здоров и хорошо перенесет переселение.

Когда же гриб окажется наконец у вас дома, сразу возникает масса вопросов по поводу выращивания, разведения и приготовления чайного кваска. Как правильно обращаться с чайным грибом, как приготовить чайный уксус? Как создать для себя живую аптеку в банке и одновременно – живую фабрику по производству уксуса? Сделать это очень и очень просто.

Чайный гриб обычно готовят без затей. Как правило, в обвязанную марлей банку с грибом заливают оставшиеся от ежедневного чаепития «спивки» и время от времени подсыпают сахарный песок. Образовавшийся настой пьют, когда придется. Приготовленный таким образом чайный гриб не только не полезен, но и просто вреден! Поскольку настой чайного гриба – лекарство, то и готовить его следует как фармацевтический препарат – в чистоте и строгости, четко соблюдая рецептуру.

Уход за чайным грибом несложен, необходимо только придерживаться некоторых правил.

Гриб растет слоями – может быть, вам достался целый слой, а может быть, маленький кусочек гриба, буквально обрывок его «плоти». Даже совсем маленького кусочка достаточно, чтобы новый гриб начал расти и развиваться. Для нормального роста и развития чайного гриба подойдет двух– или трехлитровая банка с широким горлышком, которое нужно закрывать несколькими слоями марли. В трехлитровую банку кладется кусок или пласт грибка, отверстие банки закрывается слоями чистой марли, а горлышко перевязывается веревочкой.

Ни в коем случае не закрывайте горлышко крышкой, поскольку для жизнедеятельности гриба необходим воздух. По этой же причине не стоит держать чайный гриб на кухне, где очень мало кислорода, высокая влажность и достаточно часто температура значительно превышает среднюю комнатную.

Банку держат при обычной комнатной температуре. Через 5–6 дней зимой и 2–4 дня летом после помещения медузомицета в охлажденный сладкий чай получается кисловатый, слегка алкоголизированный и газированный напиток – чайный квас.

Первые дни гриб лежит на дне банки, пытаясь адаптироваться в новых условиях. В этом нет ничего необычного, через несколько суток он постепенно всплывает. Углекислый газ, образуемый дрожжевыми грибами, поднимает его вверх. Если же этого не произойдет, нужно поставить банку в более теплое место, например поближе к батарее, только не рядом с ней – повышение температуры выше комнатной для гриба губительно.

В конце концов гриб окажется на поверхности жидкости и недели через 1,5–2 увеличится в размерах так, что займет всю поверхность раствора.

Раствор чая с сахаром необходим грибу для роста и развития. Причем для чайного гриба используются не «спивки», а специально приготовленная свежая заварка. Не такая крепкая, как для чаепития, а гораздо слабее, светло-желтого цвета. Небольшое количество заварки заливаем кипятком (1–1,5 л). Остужаем получившуюся заварку до комнатной температуры и процеживаем сквозь ситечко. В двух– или трехлитровой банке уместится 1–1,5 л раствора чая. Наливается раствор чая с сахаром таким образом, чтобы грибок мог плавать сверху, т. е. жидкость не должна быть выше сужающейся части банки

(иначе гриб засасывается воздухом в отверстие банки). Раствор готовят 10 %-ный, т. е. из расчета 100–120 г сахара на 1 л воды.

В воде, уже слегка подогретой и со свежей заваркой, разводят сахар и затем остывший раствор доливают в банку. Нельзя сыпать сахар прямо в банку на гриб, поскольку можно обжечь слизистую оболочку гриба, в результате чего он погибнет. Нельзя также доливать в банку горячий чай или воду, это тоже вызовет ожог и гибель грибка. Рекомендуется в чайный раствор вместо привычного сахара иногда добавлять мед (5 % меда, 5 % сахара) – такой напиток обладает более сильными бактерицидными свойствами по отношению к микроорганизмам. Если вы используете настой чайного гриба только как напиток, и вам он больше нравится в сочетании с медом, и к тому же у вас нет никаких противопоказаний (например, ожирения), то можно при приготовлении напитка положить мед вместо сахара прямо в банку, где вы разводите чайный гриб. Если же вы хотите использовать настой еще и для других целей, например как уксус или для полоскания и примочек, то в банку можно класть сахарный песок, а мед добавлять по вкусу в стакан или чашку, куда вы наливаете напиток. Но следует заметить, что высокие концентрации меда подавляют рост и жизнедеятельность чайного гриба. Постарайтесь соблюсти золотую середину. Обычно концентрация чая или меда от общего чайного раствора составляет от 1/2 % до 1,5 %, а избыток их угнетает рост чайного гриба. Активность культуральной жидкости (напитка, образующегося через несколько дней в банке с грибом) находится в прямой зависимости от содержания сахара в питательной среде.

Исследователи заметили, что медузомицет практически не потребляет компонентов чайного раствора (ароматических, дубильных и других веществ), однако крайне чувствителен к их отсутствию. Например, без чая он не синтезирует аскорбиновую кислоту, необходимую для жизнедеятельности. Если же медузомицет все устраивает, то на 7 – 10-й день роста он начинает производить приятный на вкус кисловатый газированный напиток (чайный квас) – пузырьки газа и уксусную кислоту обеспечивают общими усилиями дрожжи и уксуснокислые бактерии. Специфический аромат напитку придают чай и некоторые виды дрожжей. Кроме чая, можно попробовать заменить чайный напиток на растворы кофе (на 1 л 1 ст. л.

растворимого кофе) или гороховой и соевой муки (1/2 ч. л.). Польза раствора не изменится, но специфический привкус приятно удивит вас. Можете также поэкспериментировать с различными видами чая. Разные сорта могут придавать напитку необычный привкус и содержать свои, свойственные только им полезные вещества.

Чтобы напитком можно было пользоваться регулярно, нужно иметь несколько банок с грибом. Это не составляет сложности, поскольку чайный гриб растет и размножается очень быстро. Если же у вас всего один медузомицет, лучше завести 2 банки: в одной станет жить гриб, а в другую вы будете сливать готовый напиток. Четырехдневный напиток переливают в другую посуду, а в освободившейся банке заново готовят чайный квас. На банках нужно ставить дату приготовления: так будет легче следить за тем, чтобы раствор не испортился. Переливая готовый раствор в емкость для хранения, процедите его через 3–4 слоя марли. Банку с готовым напитком можно хранить на нижней полке холодильника довольно длительное время. Этот настой вы станете пить, а в это время гриб «работает» над новой порцией настоя или «отдыхает» в чистой воде.

Настой гриба следует сливать каждые 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Также не нужно забывать, что гриб необходимо регулярно промывать чистой прохладной, желательнее кипяченой водой. В летний период это нужно делать через 1–2 недели, а зимой – каждые 3–4 недели.

Даже если вы не сливаете регулярно все содержимое банки, а просто по мере необходимости берете нужное количество, добавляя в сосуд с чайным грибом некоторое количество чайного раствора с сахаром, примерно 1 раз в месяц все равно из банки необходимо вылить всю жидкость. Грибок вынимается, промывается прохладной водой, отделяются «лишние» блины (их можно дарить кому-нибудь), споласкивается сама банка. Снова в раствор чая с сахаром помещается оставшийся «блин» грибка, банка накрывается двойным слоем марли, перевязывается. В этом случае грибок настаивается немного дольше обычного: после промывания он постепенно набирает силу, висит в банке по диагонали, затем принимает горизонтальное положение, т. е. всплывает и плавает сверху.

Если гриб перестойт в растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это верный признак того, что гриб начинает погибать.

Постарайтесь не допускать этого.

Оптимальная температура для гриба составляет 25 °С, т. е. средняя комнатная температура. Для него вредны прямые солнечные лучи, поэтому лучше держать его в тени и подальше от жара. Но не бросайтесь и в другую крайность: температура ниже 17 °С также вредна для медузомицета, поскольку снижает активность гриба и в нем могут завестись синезеленые водоросли.

Чайный гриб известен очень давно, сведения о нем встречаются уже в средневековой литературе. В разные времена ему приписывали различные свойства. И только в последнее время можно сказать, что он достаточно изучен, хотя ученые еще не до конца изучили состав его настоя, но по-прежнему остается еще очень и очень много загадок. Так часто бывает, когда дело касается естественных, природных, народных лекарственных средств. Не всегда можно сказать, например, почему именно уксус помогает от той или иной болезни, как именно мед исцеляет разные хвори, почему излечивают лекарственные травы. Видимо, дело не только в действии каких-то отдельных веществ, но именно в их уникальном взаимодополняющем сочетании.

Также и в случае с чайным грибом: чай имеет одни свойства, уксус – другие, дрожжевые грибки – третьи, а все вместе в сочетании создает что-то уже совершенно новое. И все-таки ученые определили, что жидкость чайного гриба действительно обладает полезными лечебно-профилактическими свойствами: улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, подавляет гнилостную микрофлору, усиливает перистальтику кишечника, нормализует кислотность желудка. Жидкость чайного гриба можно пить всем, противопоказаний по его применению не обнаружено.

В состав чайного уксуса входят 3 группы очень важных веществ – не просто полезных, а жизненно необходимых для человеческого организма.

Первая группа – это витамины, которых в чайном грибе очень много, основные из которых – витамин С (аскорбиновая кислота), витамины группы В, витамин РР, витамин Д.

Вторая группа – это органические кислоты: уксусная, яблочная, глюконовая, лимонная, щавелевая, молочная и др.

Третья группа – ферменты: каталаза, амилаза, протеаза и др.

Не стану злоупотреблять незнакомыми и малопонятными терминами; я постараюсь рассказать вам, что они означают, чтобы аргументированно объяснить, какую большую помощь может оказать нам чайный гриб, особенно когда мы по каким-то причинам не можем получить необходимые нам вещества из других продуктов.

Также известно, что чайный гриб богат многими органическими и неорганическими незаменимыми веществами и витаминами. Что же это за вещества?

Для поддержания стабильного состояния организма (гомеостаза) и должной интенсивности метаболических процессов человеку необходимо постоянное поступление 16 неорганических и 24 органических веществ. Все остальные соединения являются заменимыми, т. е. могут синтезироваться в организме, и их отсутствие в пищевом рационе не приводит к развитию дефицита и возникновению заболеваний. Из неорганических веществ незаменимыми (эссенциальными) считаются: вода, натрий, калий, кальций, хлор, фосфор, магний, йод, железо, цинк, медь, кобальт, хром, марганец, молибден и селен. Незаменимые органические вещества – 8 аминокислот (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин), 2 полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая и линоленовая), 13 витаминов (А, С, Д, Е, К, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, цианокобаламин, никотиновая кислота, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин).

В случаях недостаточного поступления того или иного незаменимого питательного вещества организм некоторое время поддерживает необходимую потребность в нем путем увеличения всасывания (кальций, железо), замедления обмена (аминокислоты), уменьшения до минимума их выведения (вода, натрий, калий, магний, хлориды, фосфаты) или путем мобилизации тканевых запасов (линолевая и линоленовая кислоты, витамины А и В12). Все это неблагоприятно сказывается на запасах прочности организма, что самым непосредственным образом отражается на здоровье. При истощении этих защитных гомеостатических реакций развиваются признаки недостаточности тех или иных питательных веществ (состояние белковой, витаминной, минеральной и другой недостаточности).

Необходимо также помнить, что потребности в этих веществах могут возрастать при различных состояниях, включая физические нагрузки, стресс, заболевания.

Чайный гриб содержит все незаменимые неорганические и почти все органические незаменимые вещества, являясь тем самым одним из самых полезных и физиологичных (т. е. тесно связанных с природой организма, с его жизнедеятельностью) растворов, используемых для самооздоровления.

Чайный квасок служит хорошим средством профилактики и дополнительного лечения гипо- или авитаминозов или недостатка других незаменимых веществ.

Гриб действует особым образом. В свежем напитке процесс переработки сахара начинают дрожжи, сбраживая его до этилового спирта и углекислоты. Далее бактерии окисляют образовавшийся спирт до уксусной кислоты. Накапливаясь, она останавливает работу дрожжей, и сахар сбраживается не до конца. В результате из сладкого чая образуется специфический напиток, известный своими целебными и вкусовыми свойствами.

Кроме минеральных веществ и аминокислот, созревший чайный квас содержит сахарозу и образовавшиеся из нее глюкозу и фруктозу, небольшое количество винного спирта, растворенный в жидкости газ – углекислоту, а также «букет» ароматических и других органических веществ, содержащихся в чае.

В некоторых образцах медузомицета находятся микробы уксуснокислого брожения, превращающие виноградный сахар в нелетучую глюконовую кислоту, которая при избытке солей кальция дает с ними соединение и выкристаллизовывается на дне сосуда. Вот далеко не полный список веществ, синтезирующихся в этой странной сущности.

Исследования химических и биологических свойств продуктов, образуемых чайным грибом, подтвердили противомикробное (антибиотическое) действие созревшего чайного кваса. Эти свойства зависят от накопления (к 7 – 8-му дню роста) особого антибиотика медузина, довольно устойчивого к кислотам, нагреванию и неядовитого. Это природный антибиотик, а значит, лишенный недостатков лекарств, полученных искусственным путем. Он не приносит человеку вреда, который несут синтетические лекарства.

Если вспоминать, что такое антибиотики – те самые, производимые промышленностью, сегодня в изобилии продающиеся в любой аптеке, то выяснится следующее. Это вещества, получаемые из микроорганизмов, грибов или бактерий, которые тормозят развитие болезнетворных бактерий в человеческом организме. Большинство современных антибиотиков получены синтетическим путем. Однако антибиотики оказались вовсе не панацеей против всевозможных бактерий. Оказалось, что бактерии имеют свойства приспосабливаться к самым неблагоприятным условиям, быстро приспосабливаются они и к антибиотикам. И антибиотики все реже и реже оказываются эффективными против инфекции. Зато все чаще они начали вызывать массу побочных эффектов в виде рвоты, тошноты, диареи, сыпи, отеков, грибковых поражений и т. д. При их бесконтрольном применении – а у нас чаще всего так их и применяют – они оказываются бомбой замедленного действия, направленной против человеческого организма. Когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, зачастую не сообразуясь с доводами здравого смысла, организм отвечает ослаблением своих защитных функций (иммунитета). Когда в организм извне вводятся по любому поводу вещества, подавляющие инфекции, ему вроде бы уже незачем самостоятельно стараться победить болезнь – за него все сделает лекарство. Иммуитет как свойство живого организма становится как бы не востребованным.

Вот таким образом, бесконтрольно используя антибиотики, мы сами отучаем свой организм бороться с недугом. Но когда он перестает сопротивляться болезни, то немедленно становится открытым для все новых и новых болезней, для любых инфекций. Этому способствует и дисбактериоз как основной побочный эффект от длительного приема антибиотиков, не связанный с настоящей потребностью в них.

А в банке с чайным грибом антибиотик получается естественным образом, и от аптечных он отличается тем, что не подавляет иммунитет, а, наоборот, стимулирует его и борется с инфекцией безо всяких отрицательных последствий для организма. Кроме того, к медузину бактериям очень сложно приспособиться.

Оказалось, настой чайного гриба благодаря медузину успешно справляется со стафилококками, стрептококками, пневмококками и другими бактериями. После того как свойства чайного гриба были

тщательно испытаны и проверены, в одной из московских детских клиник его начали использовать для лечения детей, больных дизентерией.

Результат превзошел все ожидания.

Оказалось, эффективность лечения настоем чайного гриба ничуть не уступает многим антибиотикам, а что касается безопасности в плане развития дисбактериоза, то даже превосходит их.

Известно, что многие бактерии прямо в организме человека легко «перестраиваются» и начинают мирно сосуществовать с антибиотиками, живя с ними «в мире и согласии», после чего инфекцию буквально никакими силами не выгнать.

Ученые решили изучить поведение бактерий при длительном воздействии медузином – препаратом чайного гриба: сумеют ли они приспособиться и выжить? Для эксперимента были взяты кишечные палочки, стафилококки и паратифозные палочки.

В итоге оказалось, что все эти бактерии не могут приспособиться к чайному грибу – не могут выработать к нему устойчивость. Наоборот, чем больше на них воздействует медузин, тем быстрее и в больших объемах они гибнут.

Видимо, состав чайного кваска настолько уникален, что восстановиться и перестроиться бактерии просто не в состоянии.

От многих антибиотиков настой чайного гриба отличается еще и тем, что обладает очень широким спектром действия сразу на множество разных видов бактерий. Однако это не означает, что нужно немедленно забросить пить все антибиотики. В случаях острых и тяжелых заболеваний, когда необходима одномоментная сверхсильная атака на бактерии, медузин в составе чайного гриба будет бесполезен, даже не пытайтесь лечиться только настоем. Но при необходимости профилактики или при хронических, вялотекущих заболеваниях чайный уксус предпочтительнее традиционных препаратов.

Относительно действия гриба существуют различные мнения. Несмотря на все положительные качества и широкое применение в быту, медицине и биотехнологии, чайный гриб используют довольно слабо. Правда, в 1957 г. сотрудники Ереванского зооветеринарного института выделили из настоя тот же медузин – антибиотик широкого спектра действия. Но содержание лечебных веществ в настое очень невелико, потому современный медузомицет не очень эффективен для

лечения тяжелых или осложненных инфекций, таких как тяжелая пневмония, гнойные процессы и т. д. Сейчас исследователи думают над тем, как усовершенствовать чайный грибок, для чего нужно научиться управлять его обменом веществ, чтобы он усиленно синтезировал антибиотики и другие полезные человеку вещества. В данной связи биотехнологи и вспомнили о паразитических адаптационных возможностях чайного грибка – его обмен веществ зависит от внешних условий, а их можно менять в широких пределах без ущерба для медузомицета. Кроме того, можно экспериментировать с видовым составом членов ассоциации: чайные грибки из разных мест сильно различаются по составу дрожжей и бактерий. Когда исследователи постигнут все тайны чайного грибка и научатся получать требуемые вещества в достаточном количестве, этот организм станет не только другом домохозяек, но и объектом биотехнологии.

А пока можно применять медузомицет в домашних условиях с большой пользой для здоровья.

Содержащаяся в составе чайного кваса фруктоза (остатки глюкозы, содержащиеся в растворе) по калорийности равна глюкозе. Она в основном перерабатывается в печени с образованием глюкозы и молочной кислоты. Установлено, что введение в организм фруктозы в составе напитков не сопровождается гипергликемией и выделением инсулина, поскольку в печени она быстро превращается в питательные вещества, что очень важно для больных инсулинонезависимым сахарным диабетом. При приеме фруктозы содержание сахара в крови не поднимается, как при приеме такого же количества глюкозы (обычного сахара). Фруктоза перерабатывается быстрее глюкозы и проникает в клетки независимо от инсулина, что особенно важно при наличии сахарного диабета. Тем самым она сохраняет аминокислоты, из которых, как из кирпичиков, происходит строительство всех органов и тканей организма.

Молочная, глюконовая, уксусная, яблочная и гипоевая кислоты, содержащиеся в чайном напитке, играют огромную роль в сохранении и восстановлении нормальной микрофлоры в толстом кишечнике. Остатки непереваренной пищи, продукты ее брожения, гниения и распада в желудочно-кишечном тракте не способствуют нормальному состоянию толстого кишечника. Чаще всего неприятные процессы начинаются из-за неправильного питания, от нарушения обмена

веществ, от болезней и злоупотребления лекарствами и от множества других причин. Иногда организму просто не хватает сил, чтобы полностью усвоить, переварить полученную пищу и вывести все остаточные вещества, и они застревают в желудочно-кишечном тракте, начиная там гнить и подвергаться брожению. А гнилостные бактерии особенно активно размножаются в «засоренном» кишечнике, и продукты гниения – по сути уже яды – медленно отравляют организм. В результате при сочетании дисбактериоза (в результате гибели полезных бактерий и размножения гнилостных) и накопления ядов в кишечнике самочувствие человека только ухудшается и ухудшается. В исправлении подобной неприятной картины важную роль играют кислоты. Они мешают росту вредных бактерий, уничтожают их и служат хорошей основой для того, чтобы свойственные каждому отделу кишечника микроорганизмы снова поселились в нем. Кроме того, кислоты растворяют непереваренные остатки, успевшие осесть в организме.

Если у вас дисбактериоз, чайный напиток послужит хорошим лечебным средством, подходит он и для профилактики этого недуга. Кислоты также улучшают микроциркуляцию в стенках кишечника.

Ферменты, входящие в состав чудесного раствора, улучшают расщепление и всасывание питательных веществ, содержащихся в чайном грибе. Ферменты – это особые биологические вещества, без которых очень трудно переваривать и усваивать из пищи полезные вещества. Лишь во взаимодействии с ферментами белки, углеводы, микроэлементы, витамины выделяются из пищи и усваиваются организмом.

В чайном кваске содержится множество ферментов, из которых особенно важны протеаза (фермент, расщепляющий белки), липаза (фермент, расщепляющий жиры) и амилаза (расщепляет крахмалы). Если в вашем организме не хватает ферментов, что часто встречается при различных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, необходимо вводить их извне. На наличии в растворе чайного гриба ферментов основаны различные показания по употреблению настоя.

Распространенной ошибкой является питье чайного кваска во время или сразу после еды.

Чтобы настой чайного гриба оказал свое целебное действие, мало правильно его приготовить, нужно знать, когда и как его пить. Ведь он

весьма специфически влияет на поступившую в организм пищу и вообще на процесс пищеварения именно за счет ферментативных веществ, входящих в его состав. Если выпить настой сразу после еды (или через небольшое время), он вступит в химическую реакцию с пищей. Тогда она станет расщепляться не столько естественными ферментами организма, сколько самим настоем. В результате пища очень быстро «прогонится» по желудочно-кишечному тракту, и через некоторое время вы с удивлением обнаруживаете, что голодны. То же самое происходит, когда настой гриба выпивают непосредственно перед или во время еды: полезные вещества могут просто не успеть попасть в организм.

Очень важно, что в составе чайного кваска мы употребляем витамины не в чистом виде, а в сочетании с множеством других полезных веществ, что многократно усиливает их полезное действие.

Не забывайте, что любое лечение народными средствами, в том числе и настоем чайного гриба, не отменяет лекарственных средств, назначенных врачом, и требует медицинской консультации!

Самое интересное, что в составе чайного уксуса и чай, и уксус полностью сохраняют все свои полезные свойства, дополняя и обогащая друг друга. Поэтому, чтобы как следует разобраться в полезных свойствах настоя чайного гриба, следует рассмотреть также и свойства его «родителя» – чая. Посмотрим, что же хорошего он передал своему «наследнику» – чайному уксусу, ведь в его составе продолжает оставаться чай.

Чай содержит огромное количество полезных веществ – около 300! И, конечно, люди с давних времен знают о его целебных свойствах. Нужно отметить, что на своей родине – а родина у чая та же, что и у чайного гриба, т. е. Китай – до VI в. н. э. чай использовался именно как лекарство. И только в более поздние времена он стал еще и повседневным напитком.

Благодаря каким же своим свойствам чай стал целебным напитком? Основные лечебные свойства обеспечиваются веществами, называемыми алкалоидами. Эти органические вещества в больших дозах становятся далеко не безвредными и могут быть настоящими ядами. Но, как это часто бывает, вредное в больших дозах вещество при малой дозировке становится прекрасным лекарством. А в чае алкалоиды содержатся именно в малых дозах, и самый известный из

них – кофеин. Кофеин в чае гораздо полезнее, чем в кофе. Дело в том, что в составе чая кофеин находится не сам по себе – он связан с другим компонентом, с дубильным веществом под названием «танин». Благодаря танину кофеин чая всасывается в кровь медленнее, чем кофеин кофе, а выводится из организма, наоборот, быстрее, именно поэтому принося больше пользы.

Благодаря кофеину чая чайный квасок обладает тонизирующими свойствами, улучшает кровоснабжение органов, открывает доступ кислорода к головному мозгу, снимает усталость, стимулирует работу центральной нервной системы, регулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, повышает работоспособность, снимает головную боль, вызванную спазмами сосудов мозга.

Помимо кофеина, в чай входят другие алкалоиды – теобромин и теофиллин. Это, так сказать, антагонисты кофеина, его противники, они смягчают его тонизирующее действие, не позволяя чересчур перевозбудиться нервной системе и повыситься артериальному давлению.

Чай также содержит эфирные масла, которые благодаря чаю попадают и в настой чайного гриба. В сочетании с алкалоидами они очень благоприятно воздействуют на почки и мочевыводящие пути. Обладая мочегонным и потогонным действием благодаря эфирным маслам чая, настой чайного гриба способствует выведению из организма лишней жидкости и предупреждает образование почечных камней. Лечебные свойства чая также связаны и с тем, что в нем много витаминов (А, С, К, Е, группы В), но основные лечебные свойства связаны с витамином Р, которого в чае очень много. Таким образом, благодаря чаю настой содержит в себе просто огромное количество витаминов С и Р.

Все свойства чая наследуются чайным кваском практически без изменений. И тут нужно заметить, что готовить чайный гриб можно как на черном традиционном чае, так и на основе зеленого – в зависимости от вашего вкуса. Гриб с удовольствием воспримет и ту и другую среду. Но если вы решите приготовить чайный гриб на зеленом чае, нужно учесть, что свойства его от этого несколько изменятся.

Многие считают, что зеленый чай однозначно полезнее черного. Это не совсем верно. Он действительно богаче витаминами, чем черный, и, приготовив настой чайного гриба на основе зеленого чая,

вы получите гораздо более витаминизированный напиток. Но у зеленого чая есть не только достоинства, но и недостатки. Поэтому, принимая решение о том, какой чай вам использовать лучше – зеленый или черный, нужно руководствоваться только индивидуальными особенностями своего организма. А для этого следует учесть следующие свойства зеленого чая. Как и черный, он вначале усиливает тонус кровеносных сосудов. Но черный чай позволяет сохранять этот эффект достаточно надолго, а зеленый, повысив тонус сосудов, затем резко его снижает. В результате у людей, склонных к гипотонии, может упасть артериальное давление. Поэтому для гипотоников такой вариант чайного кваса нежелателен. Да и при обострениях гастритов, язв желудка пить квасок на зеленом чае нельзя: он может спровоцировать боль и появление изжоги.

Если же у вас подобных противопоказаний нет, вы вполне можете употреблять зеленый чай, тем более что в некоторых отношениях он действительно полезнее черного. Квасок на зеленом чае будет содержать больше кофеина, а значит, станет активнее тонизировать. Вдобавок в нем будет содержаться в 10 раз больше витамина С, чем в кваске на черном чае. Настой чайного гриба на зеленом чае станет эффективнее выводить из организма радиоактивные вещества и сдерживать рост опухолевых клеток.

Чайный уксус имеет кислый вкус. Добавив естественные простые сахара, содержащиеся в составе, например мед, ему можно придать дополнительные качества. Просто подсластив чайный квасок сахаром, мы добьемся лишь изменения вкуса, и ничего больше. А мед не только придает сладкий вкус – он содержит многие другие полезные вещества, и микроэлементы, и минеральные соли. Поэтому, добавляя в чайный уксус мед, мы получаем не просто подслащенный чайный квасок, а качественно новый продукт, в котором чайный уксус и мед взаимно дополняют и обогащают друг друга своими полезными свойствами. Получается продукт, уникальный по силе своего воздействия.

Настой чайного гриба, приготовленный на меду, обладает собственным химическим составом и содержит уникальный состав биологически активных веществ, витаминов и минеральных веществ. Мед к действию чайного уксуса добавляет прежде всего минеральные вещества. Обычный пищевой рацион страдает недостатком

минеральных веществ, так необходимых организму. Мед же содержит железо, медь, марганец, кальций, калий, натрий, хлор, фосфор и магний, которые он перенимает из нектара растений.

Чем же полезны эти минеральные вещества?

Натрий и хлор необходимы для поддержания нормального кровяного давления.

Калий обеспечивает нормальную деятельность мышц, и прежде всего сердечной мышцы, а также способствует выделению жидкостей из организма.

Кальций нужен для укрепления костей и поддержания нормального состава крови.

Фосфор необходим для образования и сращивания костей, для процессов кроветворения.

Магний входит в состав костной ткани и предотвращает спазм мышц.

Железо участвует в образовании кровяных тел.

Мед в настое усиливает антибактериальные свойства чайного кваска.

Антибактериальные свойства меда обеспечиваются прежде всего входящим в его состав калием. Калий обезвоживает бактерии, и они быстро гибнут в его присутствии. В сочетании с медом чайный уксус, таким образом, приобретает удвоенный антибактериальный эффект.

И конечно, мед несет в себе энергию, практически полностью и очень быстро усваиваясь в составе настоя, поскольку в его состав входят фруктоза и сахароза – простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом. Сахаристые вещества меда мгновенно поглощаются печенью и поступают в кровь, разнося по всему организму тепло и энергию.

**Глава 2. Морские водоросли,
лекарственные грибы и чайный гриб в
лечении различных заболеваний**

Приготовление лекарственного сырья

Выращивание индийского морского риса

Где взять закваску? Именно этот вопрос и является сложным. Это относится ко всем видам описанных зооглей. Кроме чайного гриба, который достаточно распространен, официально источников распространения этих грибов нет, хотя есть много людей, которые их разводят, но не афишируют наличие этих грибов у себя дома.

Считается, что гриб будет лучше расти в благополучной среде квартиры, а особенно если за него не брать плату или знак благодарности. Все эти условия передачи гриба конечно же незыблемое правило. Хотя скорее влияет психологический настрой на доброе, хорошее и исцеляющее. Именно поэтому ваши поиски гриба должны увенчаться успехом.

Можно дать объявление: «Возьму в хорошие руки...», обзвонить всех родственников и знакомых... Кто ищет, тот всегда найдет.

Ну, вот вы, наконец, отыскали эти вожделенные несколько крупинок, плавающие в настое.

Что дальше? Гриб растет очень медленно, и иногда приходится ждать месяцами, чтобы получить необходимое для настоя количество крупинок.

Поместите крупинки в баночку из-под майонеза. Посуда имеет большое значение для выращивания. Она должна быть стеклянной. Перед употреблением банку ни в коем случае нельзя мыть хозяйственным мылом и т. д. Особенно нельзя мыть содой, гриб крайне негативно реагирует на нее. В городских условиях лучше всего банку ополоснуть кипятком или простерилизовать над паром, а затем хорошо просушить в проветриваемом месте.

В деревне или на даче было бы замечательно промыть посуду речным песком, затем прокалить на солнышке. Стоит сразу же подумать о покрытии из марли. Она должна быть чистой, непременно сухой без посторонних запахов, поэтому ее нужно некоторое время проветрить на балконе.

Итак, посуда готова. Теперь нужно перелить в нее принесенную жидкость с драгоценными крупинками и осторожно долить

прохладной воды.

Какую воду использовать? Самые эффективные настои получаются, конечно, из живой родниковой или артезианской воды. Можно использовать питьевую воду, которая продается в магазине. Если уж нет таких возможностей, можно взять воду из-под крана, отстоять ее, затем осторожно слить, вскипятить и остудить.

Баночку почти полностью наполнить приготовленной водой и поместить туда крупинки, добавить 5 ягод изюма или 2 ягоды кураги, закрыть марлей и поставить гриб для роста.

Баночку с индийским морским рисом лучше всего поставить в настенный шкаф, где достаточно сухо, умеренно тепло и нет прямых солнечных лучей. Можно ставить на окно в темную коробочку. Это хорошо для межсезонья – осени, весны. «Рису» нужно предоставить самый уютный уголок вашей кухни. Нельзя ставить его вблизи плиты, отопительных приборов, микроволновой печи. Гриб будет питаться двое суток. На вторые сутки вечером настой нужно аккуратно слить через марлю, чтобы не упустить крупинки, и в этой же марле промыть крупинки прохладной водой. Требования к воде для промывания те же, что и при закваске.

Промытые крупинки снова залейте водой в банке, добавьте изюм или курагу.

Слитый настой уже можно пить, хотя он еще очень слабенький. Но в профилактических целях он прекрасно справляется со своей ролью.

Наберитесь терпения, так как для лечения нужна 1 ст. л. риса, а лучше всего 2 ст. л.

Поэтому целесообразно готовить сразу 2 баночки, чтобы можно было принимать настой каждый день.

Профилактический общеукрепляющий настой можно принимать внутрь понемногу ежедневно всем членам семьи независимо от возраста. Считайте, что у вас в доме поселились витамины и живут во здравие дружной с вами семьей. Но рис не был бы знаменитым морским рисом, если бы он предназначался только для профилактики болезней. Его чудесное свойство – лечить, исцелять, заживлять, причем, многие и внутренние и наружные заболевания.

Итак, если вы приготовили 2 баночки морского риса, принимайте их, как бальзам, и пополняйте запасы настоя каждые 2–3 дня.

Для лечения нужно взять 2 полулитровые банки и подготовить их так же, как было указано выше. В каждую банку положить по 1 ст. л. крупинок вместе с жидкостью, добавить в одну банку 15 ягод изюма (промытых кипяченой охлажденной водой) и во вторую – 4 ягоды промытой кураги. Закрывать их марлей и поставить подальше от солнечных лучей. Через 2 дня настой можно использовать для лечения.

1 л настоя, получаемый раз в 2 дня, – это количество на 1 день для внутреннего применения и растирания больных мест при многих заболеваниях.

Настой нужно использовать каждый день в течение нескольких недель. Поэтому, если вы хотите провести полный курс лечения, идеально выращивать рис по следующему плану.

1. В 2 майонезных баночках вы растите гриб постоянно весь период лечения для новых крупинок и для профилактического приема, а так же для ваших домочадцев, которые не лечатся. Эти баночки вы обновляете раз в 2 дня.

2. В двух полулитровых банках вырастите гриб по указанной рецептуре для лечения. Пока вы пьете полученный настой, на следующие дни надо выращивать новый. Поэтому нужно ставить для разведения 2 полулитровые банки 1 раз в 2 дня. На самом деле процедура разведения закваски несложная. Вам понадобится 4 банки для смены жидкости и промывания. Крупинки обязательно нужно промывать, иначе они перестают расти и погибают, отравленные собственными токсинами.

3. Готовый настой процедить через марлю и пить свежим. В течение суток хранить его в темном, теплом месте.

4. Делайте настоя столько, сколько вам нужно для лечения.

Выращивание чайного гриба

Лучше всего готовить напиток так. Сначала надо приготовить 1 %-ный настой чая на кипяченой воде и добавить к нему сахар (соотношение примерно 1: 10).

В эту питательную среду перенести кусочек чайного гриба, который просто-напросто отщипнуть от взрослого гриба. Все это удобнее делать в трехлитровой банке. Банку накрыть марлей и настаивать гриб при комнатной температуре. Если не закрывать банку, то скорее всего чайный гриб погибнет, поскольку в нем могут завестись личинки.

Разумеется, использовать такой продукт уже нельзя.

Если вы все сделали правильно, вначале пересаженный кусочек гриба осядет на дно банки. Но затем, дня через 2–3 на поверхности питательной среды появится едва заметная нежная бесцветная пленка. В последующие несколько суток на ее поверхности образуются бело-серые колонии с ровными краями.

Затем эти колонии сольются в одну большую и образуют большую кожистую пленку.

Пленка начинает разрастаться, и через 2–3 недели ее толщина уже будет составлять примерно 10–12 мм. Настой будет оставаться прозрачным в течение всего процесса культивирования, а пленка должна при хорошем уходе слоиться. Со временем нижний ее слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет, и от него вниз свисают тяжи, а на дне банки формируется рыхлый осадок с зернистыми колониями такого же цвета.

Уже на 7 – 10 день от начала процесса можно смело начинать лечение, выпивая в день по 2–3 стакана настоя.

Когда наш гриб разрастется, его можно аккуратно отслаивать и, промыв отделенный слой холодной кипяченой водой, поместить его в другую банку с питательным раствором.

Подкармливать гриб надо регулярно (не реже чем раз в 2–3 дня) слабым настоем чая с 10 %-ным содержанием сахара.

Кроме того, раз в 2–3 недели грибу необходимо устраивать «банный день», т. е. промывать его. Для успешного проведения этой операции гриб нужно аккуратно достать из банки, тщательно, но очень бережно промыть его в прохладной кипяченой воде. Затем гриб помещают обратно в настой.

Старайтесь не повредить нежную грибную поверхность.

Есть еще один способ разведения чайного гриба. Достаточно просто-напросто отлить в чистую банку немного питательной среды, в которой какое-то время уже живет взрослый гриб, прикрыть банку марлей и ждать.

Через неделю-другую в новой банке «сам собой» образуется новый гриб.

Внимание! Настой чайного гриба редко употребляют цельным, разве что вы подкармливаете его ежедневно, и концентрация кислоты в нем очень слаба.

В других случаях настой следует разбавлять как минимум в соотношении 1: 2, а то и больше в зависимости от его крепости. Настой должен иметь приятный кисловатый вкус, не вызывать сильного пощипывания языка и не раздражать слизистую.

В напиток можно добавлять сахар или мед (по вкусу).

Теперь о болезнях нашего чайного доктора. О том, что гриб чувствует себя некомфортно, говорят следующие признаки: раствор становится мутным, в нем появляются непонятные хлопья; поверхность гриба становится тусклой, шероховатой на ощупь и на ней появляются пятна. Сам настой приобретает неприятный запах. Если все это есть, необходимо гриб полечить, обеспечив ему голод и покой, а именно извлечь его из раствора и поместить на 2 дня в чистую, теплую воду. Посуду, в которой настаивался гриб, необходимо тщательно промыть в горячей воде с содой; после этого ее можно использовать снова.

Если гриб просто перестоит в растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Чтобы этого не происходило, для выращивания гриба можно использовать зеленый чай. Для самого грибка он намного приятнее. В зеленом чае он растет лучше и живет намного дольше. К тому же подобный настой приобретет немного иные полезные качества. Например, количество антиоксидантных веществ увеличится в нем в несколько раз (как вы помните, в зеленом чае самое большое количество антиоксидантов среди всех пищевых продуктов). Если вы применяете для приготовления питательных сред зеленый чай, помните: для заварки можно брать чая в 2 раза больше, а сам настой готовить дольше.

Чтобы поселить чайный гриб, совсем не обязательно ограничиваться только настоями черного и зеленого чаев. Существует огромное количество различных травяных смесей. Хорошо к чаю добавлять смесь крапивы с листьями ежевики, мать-и-мачехи, подорожника, белого терновника, листочками березы, земляники, липового цвета, зверобоя, листьями малины и вишни, ягодами шиповника. Чтобы приготовить питательный раствор, берется от 2 до 3 ч. л. травяной смеси на 1 л воды. Следует особо отметить, что очень вкусный и полезный напиток получается при приготовлении настоя из плодов шиповника. Его очень полезно пить ослабленным людям, при анемиях и вообще в сезон простуд и во время эпидемии гриппа. Это

защитит вас от заражения. Как и обычно, настой травяной смеси следует процеживать, причем буквально через 1 ч после заварки. Нельзя использовать для приготовления настоя те травы, которые содержат много эфирных масел (такие как душица, шалфей, календула, ромашка, черная смородина и ряд других), это может плохо сказаться на вашем здоровье и на здоровье вашего питомца.

Оригиналы могут попробовать приготовить кофейный гриб. Для этого необходимо сварить, как обычно, в джезве кофе, остудить, процедить, смешать с 2,5 л кипяченой воды, добавить сахар из обычного расчета и запустить в эту среду вашего питомца. Кофеина в этом настое будет не больше, чем в приготовленном из черного чая. Единственное предупреждение: одному и тому же грибу не стоит постоянно менять питательные среды – он может от этого заболеть.

Правильный сбор водорослей

Очень важно использовать водоросли, которые были собраны с учетом определенного набора правил.

Например, водоросли, используемые в центрах талассотерапии, практически все поступают с бретонского побережья, где места произрастания водорослей защищены от каких бы то ни было загрязнений морской среды или почвы. Кроме того, регулярно проводятся отборы проб и выполняются анализы.

Собирают только живые водоросли, которые находятся на глубине, так как они могут быть загрязнены продуктами, плавающими на поверхности моря, смолами, газойлем.

Ныряльщики и сборщики выброшенных на берег водорослей способны производить ботаническую селекцию. Они производят сбор водорослей в строго определенные времена года. С борта перевозящего их судна опускают длинное всасывающее устройство, которое постепенно забирает скошенные водоросли. После того как водоросли были сразу же промыты с целью удаления загрязнений, а затем быстро заморожены, с тем чтобы предотвратить брожение, они доставляются на завод, где путем последовательных измельчений получают продукт с тонким гранулометрическим составом.

Многочисленные технологии переработки направлены на сохранение в растении максимального количества активных веществ без необходимости добавления синтетических продуктов.

Раньше долгое время водоросли сушили на солнце и воздухе, затем в печах при высокой температуре. Водоросли, высушенные таким образом, перемалывались в морскую муку, которая была богата микроэлементами, однако теряла свои витамины и аминокислоты.

Сегодня разработана технология, позволяющая сохранить в конечном продукте все целебные свойства.

Было замечено, что кутикулы растения и стенка растительной клетки характеризуются очень высокой вязкостью. Следует извлечь драгоценную внутриклеточную жидкость, не повредив ни один из активных компонентов. Только в этом случае конечный продукт считается безупречным.

Заболевания и повреждения кожи

Ожоги

Ожоги – повреждения отдельных частей тела воздействием высокой температуры (термические) крепких кислот и щелочей (химические), действием ультрафиолетового или иных видов облучения (лучевые ожоги). Чаще всего встречаются термические ожоги (причины – неосторожность в быту, пожары, производственные травмы, долгое пребывание под солнцем). От высоких температур клетки кожи гибнут, затем развивается некроз погибшей ткани. Чем выше температура и чем длительнее период воздействия температуры на кожу, тем глубже поражение кожи. Существует 4 степени ожогов: I степень – стойкая гиперемия, II степень – отслаивание эпидермиса и образование пузырей, III степень – выгорание собственно кожи (дермы), IV степень – выгорание кожи, подкожной клетчатки и глубжележащих структур.

Ожоги I–II степени – поверхностные, они достаточно легко и быстро заживают, не оставляя рубцов. Ожоги III степени более глубокие, заживают значительно труднее, остаются рубцы. При ожогах IV степени возможен некроз конечности, поэтому нередко необходима ампутация.

Если человек получил ожоги, ему необходима квалифицированная первая помощь. Во-первых, чтобы помочь вытерпеть резкую боль, следует ввести внутримышечно обезболивающие. Лекарства должен выбирать врач, дальнейшее лечение проводится также под наблюдением медиков.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление и применение. Вначале нужно промыть сильно разбавленным настоем рану, а когда чуть-чуть подживет, делать аппликации и компрессы.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 20 г вазелина.

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Накрыть крышкой, дать настояться в течение 10 мин. Затем добавить в полученную смесь вазелин и все тщательно перемешать.

Применение. Наносить готовую мазь непосредственно на пораженные участки кожи.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шишек хмеля.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и варить на водяной бане в течение 15 мин, после чего процедить.

Применение. Теплую кашлицу нанести на 20 мин на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Смесь растений залить кипятком и поставить на 10–15 мин настаиваться. После того как смесь остынет, смешать ее с желтком, медом и растительным маслом.

Применение. С помощью ватного тампона нанести мазь на пораженную поверхность, держать в течение 5 – 10 мин, не давая смеси высохнуть. По прошествии этого времени смыть мазь теплой водой.

Раны

Раны – это механическое повреждение ткани с нарушением их целостности. Различают раны раздавленные, ушибленные, рваные, резаные, рубленые, колотые, огнестрельные, укушенные. Раны проявляются наличием дефекта кожи, болью, кровотечением. Чем острее ранящий предмет и быстрее действует ранящая сила, тем меньше боль. Выраженность боли зависит от иннервации пораженной области (максимальная болезненность на лице, промежности, половых органах). Если не присоединяются явления воспаления, через 2–3 дня боль полностью проходит. Чем острее ранящий инструмент, тем сильнее кровоточит рана, при размозженных ранах кровотечение обычно незначительное. Не всегда при ранении кровотечение бывает наружным, могут формироваться распространенные гематомы. Для

заживления большое значение имеет состояние краев раны. Заживление ран возможно первичным и вторичным натяжением.

Очень часто люди при перемене климата обнаруживают, что малейшие ранки, царапины не заживают долгое время. Дома они проходят сами собой, а на каком-нибудь южном курорте, около моря, на травмированном участке кожи возникают покраснение, воспаление, гнойные выделения.

И, несмотря на активное смазывание зеленкой, йодом, всякими иными антисептическими средствами, такие воспаления долго не проходят. В подобных случаях очень хорошо помогают следующие рецепты.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 50 мл настоя чайного гриба, 50 мл воды.

Приготовление. Смешать воду и настой чайного гриба.

Применение. Делать примочки на раны. Эффект заживления подобных ран связан не только с антибактериальными свойствами чайного гриба, но и с тем, что он повышает активность иммунной системы.

Вот еще несколько рецептов, которые помогут вам заживить раны.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа руты, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление. Листья растереть, смешать, добавить миндальное масло.

Применение. К ранам прикладывать растертые листья золотого уса и руты, смешанные с миндальным маслом. При использовании листьев золотого уса необходимо помнить, что их можно накладывать только на непродолжительное время, так как при длительном соприкосновении с кожей могут наблюдаться аллергические реакции.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Календулу залить водой, кипятить 20 мин, затем настоять, процедить.

Добавить сок золотого уса.

Применение. На кровоточащие раны прикладывать салфетки, смоченные в приготовленном отваре. Раны заживают без нагноения.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: 20 г корней золотого уса, 20 г корней таволги, 20 г корней раковых шеек, 2 л воды.

Приготовление. Корни измельчить, смешать, залить водой и кипятить 30 мин. Настаивать 3 ч.

Применение. Применять отвар для промывки гноящихся ран и для компрессов на гноящиеся и незаживающие раны.

РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков зверобоя, 4 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Траву залить маслом и настаивать 3 недели.

Применение. Использовать при плохо заживающих язвах, ранах, нарывах: к больным местам прикладывать салфетки, намоченные в масле. Масло лучше брать миндальное, а если такового нет, то подсолнечное.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Приготовление. Траву залить кипящей водой и настаивать 3 ч под крышкой. Затем парить целую ночь.

Применение. Настой использовать для примочек на раны.

РЕЦЕПТ 7

Требуется: 50 г измельченного свежего корня лопуха, 50 г корней золотого уса, 1 стакан подсолнечного масла.

Приготовление. Корни измельчить, залить маслом и настаивать сутки в теплом месте, потом варить 15 мин на медленном огне и процедить.

Применение. Масло использовать для наложения на долго незаживающие раны.

РЕЦЕПТ 8

Требуется: 10 г цветков календулы, 1 стакан воды, 1 ч. л. настоя индийского лука.

Приготовление. Календулу заварить 1 стаканом кипятка, добавить настой индийского лука.

Применение. Рану промывать настоем несколько раз в день, не накладывая повязку.

РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ст. л. травы вьюнка, 4 ст. л. спирта, 8 ч. л. сока золотого уса, 1/2 стакана воды.

Приготовление. Траву вьюнка залить спиртом. Настоять 15 дней, профильтровать и слить в бутылочку, добавив сок золотого уса. Настойку развести теплой кипяченой водой.

Применение. В настойке намочить салфетки и прикладывать на раны.

РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. рыбьего жира, 1 ч. л. сока индийского лука.

Приготовление. Мед, рыбий жир и сок лука смешать.

Применение. Сделать мазевую повязку и наложить на рану. Рана заживет полностью через 4–5 дней.

РЕЦЕПТ 11

Требуется: 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука, 1 ст. л. розового масла, 1 ст. л. масло эвкалипта, 5 ст. л. вазелина.

Приготовление. Ингредиенты смешать, растереть, подогревая на электрической плитке до температуры не более 50 °С.

Применение. Приготовленную мазь накладывать на ушибленное место и держать 5 – 10 мин. Мазь хранить в холодильнике, применять только на второй день после появления синяка.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Атеросклероз

Атеросклероз представляет собой наиболее распространенное хроническое заболевание артерий с формированием множественных очагов холестериновых отложений в стенках сосудов. Среди причин смертности во всем мире эта болезнь занимает одно из первых мест. Существует распространенное мнение, что атеросклероз – это заболевание пожилых людей. Однако некоторые специалисты в области сосудистых заболеваний с этим не согласны. Они считают, что болезнь сосудов заявляет о себе чуть ли не с самого рождения и с годами только прогрессирует.

Интересное исследование провели кубинские медики. Они изучали состояние артериальных сосудов у жителей 18 стран разных континентов в возрасте от 5 до 35 лет и в результате исследований пришли к выводу, что первые признаки заболевания обнаруживаются уже с пятилетнего возраста, причем независимо от пола, образа жизни или национальных традиций питания.

Это действительно очень распространенное заболевание и выражается оно в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (атеро). Из-за утолщений уплотняются стенки сосудов, сужается их просвет и нередко образуются тромбы. В зависимости от того, в какой зоне располагаются пораженные артерии, страдает кровоснабжение того или иного органа или участка тела и возможен его некроз (инфаркт, гангрена). Атеросклероз встречается наиболее часто у мужчин в возрасте 50–60 лет и у женщин старше 60 лет, но в последнее время и у гораздо более молодых людей (30–40 лет). Отмечается семейная склонность к атеросклерозу: если у родителей был выраженный атеросклероз, то скорее всего у детей он начнется раньше, чем у ровесников, и будет протекать немного тяжелее. А как же определить, был ли у ваших родственников атеросклероз? Ведь по поводу этого заболевания у нас не лечатся и не лечат, больничных не дают. А

определить степень атеросклероза можно по его проявлениям, т. е. по заболеваниям, к которым он приводит. Картина болезни полностью зависит от места и распространенности атеросклеротического поражения, но всегда проявляется последствиями недостаточного кровоснабжения ткани или органа.

Это довольно распространенные заболевания, и вы наверняка слышали о том, что они есть у каждого второго. Что уж говорить о людях преклонного возраста, у которых весь этот букет почти всегда есть в наличии.

Атеросклероз аорты развивается раньше, чем других сосудов, и встречается достаточно часто (особенно грудного отдела), однако проявления его вначале выражены незначительно или совсем отсутствуют. Этот атеросклероз не сопровождается болевыми ощущениями, как стенокардия, которая тоже, кстати, является – да-да – проявлением атеросклероза, и не заставляет хромать, как атеросклероз сосудов ног. Поэтому его сложнее заметить. Часто люди считают себя абсолютно здоровыми, потому что у них ничего не болит, не зная о том, что их аорта уже поражена недугом. Лишь иногда возникает загрудинная боль (аорталгия), отдающая в межлопаточную область. При истончении пораженных атеросклерозом участков аорты формируется аневризма – образование мешковидной или диффузной формы. При аневризме аорты возникают боли, чья локализация зависит от места образования (при аневризмах восходящей аорты – загрудинные боли, дуги аорты – боли в груди, отдающие в шею, плечо, спину, нисходящей аорты – боли в спине). Отмечаются и другие симптомы аневризмы аорты – головные боли, отечность лица, осиплость голоса, кашель, одышка, дисфагия.

Второе по частоте место занимает атеросклероз артерии сердца. Это и есть та самая ишемическая болезнь сердца, стенокардия, без которой не обходится практически ни один человек старше 50 лет.

Это тоже хроническая болезнь, обусловленная недостаточным кровоснабжением сердца. В подавляющем большинстве случаев (97–98 %) она становится следствием атеросклероза артерий сердца. Артерии, пораженные болезнью, постепенно пропитываясь липидами, утолщаются и утолщаются до тех пор, пока почти полностью не закрывается их просвет. Кровь не может попасть к сердцу, и оно начинает болеть.

Основные формы данного вида атеросклероза – стенокардия, инфаркт миокарда. Они встречаются у больных как поодиночке, так и в сочетании, в том числе и с различными их осложнениями и последствиями (сердечная недостаточность, нарушение сердечного ритма и проводимости, тромбоэмболия). Стенокардия – приступ внезапной боли в груди, которая появляется при обычной ходьбе, после еды или при передвижении с тяжелой ношей, ускорении движения, подъеме в гору, резком встречном ветре, физическом усилии. Боль начинает стихать или совсем прекращается под действием нитроглицерина (через 1–3 мин после того, как вы положите таблетку под язык). Боль располагается за грудиной, иногда – в области шеи, нижней челюсти, зубах, руках, надплечье, в области сердца. Она давит, жжет, сжимает сердце или может быть похожей на большой тяжелый камень, словно лежащий за грудиной. Одновременно может повыситься артериальное давление, кожа бледнеет, покрывается испариной, возникает слабость в ногах.

У курящих мужчин в возрасте за 50 часто возникают приступы болей в икроножных мышцах при ходьбе, которые исчезают или уменьшаются при остановке. Постоит такой мужчина, перетерпит боль, снова пойдет, когда боль повторится, опять остановится. Это и есть так называемая перемежающаяся хромота. Возникает она при поражении атеросклерозом сосудов нижних конечностей. Обычно атеросклероз сосудов нижних конечностей сочетается с сужением сосудов головного мозга, сердца, почек, но может быть и единственным проявлением заболевания. Симптомы и течение заболевания зависят от тяжести нарушения кровообращения в конечностях. Сначала возникает снижение и отсутствие пульса на сосудах ног. Эту стадию может заметить только врач. Кто еще, кроме врача, станет периодически проверять, есть ли у вас пульс на ногах или уже неразличим? Многим не до этого – дела, дела, где уж там проверять пульс, да еще и на ногах? И через некоторое время атеросклероз переходит в другую стадию. Это уже и есть собственно перемежающаяся хромота, когда возникают боли в икроножных мышцах и ягодичной области при ходьбе. Человек проходит от 30 до 100 м, останавливается из-за возникновения болей и ждет, пока они пройдут. Если и теперь не решиться пойти к врачу и начать лечение, боль появится в покое и по ночам, станет все сильнее и сильнее, пока

не появится омертвление тканей (некроз) на пальцах и стопе, даже, возможно, разовьется гангрена.

Если атеросклероз поражает мозговые артерии, это способствует развитию хронической недостаточности кровоснабжения мозга. Когда у мозга мало кислорода, то уменьшается и количество питательных веществ, которые приносит ему кровь, и начинаются неприятности, знакомые многим людям преклонного возраста и их родственникам. Возникают быстрая утомляемость, рассеянность, нарушение сосредоточения внимания. Снижается память на текущие события. Беспокоят упорные головные боли, шум в голове, иногда головокружение, ухудшается сон, отмечаются раздражительность, подавленное настроение. С течением времени симптомы прогрессируют, расстройства усугубляются. Самое неприятное то, что на фоне атеросклероза мозговых сосудов возможно развитие инсульта.

Атеросклероз брыжеечных артерий, т. е. сосудов, питающих кишечник, проявляется двумя главными состояниями: во-первых, возникновением тромбов сосудов с инфарктом (некрозом) стенки кишки и ее брыжейки, во-вторых, брюшной жабой – коликами, резкими болями в животе, возникающими вскоре после еды, нередко со рвотой и вздутием живота. Боль облегчается нитроглицерином, голодание прекращает приступы брюшной жабы.

Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, ведет к стойкой, плохо поддающейся лечению артериальной гипертонии.

К возникновению атеросклероза предрасполагают артериальная гипертензия, увеличение содержания в сыворотке крови так называемых атерогенных липидов (т. е. способствующих развитию атеросклероза) за счет нарушения обмена жира и жирных кислот, курение, сахарный диабет, ожирение, генетическая предрасположенность к преждевременному атеросклерозу. Развитию склеротически измененных сосудов способствуют малоподвижный образ жизни и пожилой возраст, иногда – личностные особенности человека (психологический тип лидера).

Постоянное употребление настоя чайного гриба и водорослей значительно уменьшает количество холестерина в организме, липидов, вызывающих атеросклеротическое поражение сосудов, и повышает

содержание липидов, помогающих держать стенки сосудов в первоначальной чистоте.

Благодаря витамину С – сильнейшему антиоксиданту – чайный квасок и водоросли играют очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации стенок сосудов, пораженных атеросклерозом, нормализует проницаемость капилляров. Витамины группы В регулируют кроветворение и обменные процессы, в том числе и вредных (атерогенных), и полезных липидов. Именно за счет многих витаминов и биологически активных веществ чайный квасок и водоросли регулируют липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов, а также оказывает незначительное сосудорасширяющее действие.

Чайный уксус укрепляет стенки кровеносных сосудов. Благодаря кофеину чая настой чайного гриба улучшает кровоснабжение многих жизненно важных органов (сердца, головного мозга, почек), открывает доступ кислорода к головному мозгу, снимает усталость, стимулирует центральную нервную систему, регулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, снимает спазм сосудов.

Пить настой чайного гриба можно постоянно и сколько угодно долго и при уже имеющемся атеросклерозе или для его профилактики. Это 2–3 стакана в день, желательно за 1 ч до еды.

Одновременно с приемом чайного гриба постарайтесь соблюдать диету (снижьте потребление жиров животного происхождения, ешьте малокалорийную пищу, включите в рацион жиры растительного происхождения, овощи, фрукты и т. д.). Бросьте курить, старайтесь больше и регулярнее двигаться, сбросьте лишний вес. Используемые для профилактики и лечения атеросклероза фукус и ламинарию можно употреблять постоянно и сколько угодно долго и при наличии атеросклероза, и для его профилактики. Однако, к системе или методу профилактики заболеваний, а тем более к их лечению необходимо подходить очень ответственно, поскольку неоправданное применение биологически активных добавок к пище, казалось бы, безобидных, может привести к различным нарушениям здоровья и негативно повлиять на лечение. Необходимый лечебный эффект можно получить, если согласовать комплекс мероприятий с врачом.

Необходимо помнить, что применение морских водорослей и настоя чайного гриба не исключает пользования другими лекарственными средствами и препаратами, назначаемыми при той или иной патологии, но играет активную роль в комплексной терапии заболевания.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1/2 чашки меда, 3 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Мед и настой чайного гриба смешать.

Применение. Съедать по 2 ч. л. смеси перед сном.

Вы можете пить в таких количествах чайный гриб всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много. Никаких противопоказаний не существует, если, конечно, вы принимаете чайный гриб не как основное лекарство, а в комплексе с лечением, назначенным врачом. И, прежде чем употреблять настой чайного гриба с медом, проверьте, нет ли у вас на него аллергии.

РЕЦЕПТ 2 Для профилактики и лечения заболевания атеросклерозом рекомендуется принимать ламинарию (морскую капусту) или фукус по 3–5 г (1 ч. л. в день) в виде сухого порошка, запивая стаканом воды. Равноценным средством считаются биологически активные добавки на основе водорослей, например раствор фитолон – взрослым назначается по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды, детям с 5 лет по 10–15 капель. Для профилактики фитолон используется по 25 капель 2 раза в день.

РЕЦЕПТ 3

При лечении сердечно-сосудистых заболеваний широко используется другой целебный грибной настой, а именно настой индийского морского риса.

Настой риса назначают вместо очередных курсов витаминотерапии по 200 мл в день в течение 45 дней.

Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать настой морского риса для включения в комплекс лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (инфарктами миокарда, инсультами, вегетососудистой дистонией, гипертонией, тахикардией, стенокардией).

РЕЦЕПТ 4

Великолепно выводит шлаки настой тибетского молочного гриба.

Прием настоя молочного гриба после 30 лет даже в профилактических целях заметно улучшает состав крови и сдерживает образование холестерина.

Первая неделя . Принимать настой тибетского молочного гриба по полстакана перед сном. После этого желательно не пить в течение 1 ч. (Во время лечения грибным кефиром строго воспрещаются любые алкогольные напитки, включая пиво и сухое вино.)

Вторая неделя . Принимать утром грибной кефир по полстакана за 30 мин перед завтраком. Вечером перед сном пить 1 стакан.

Третья и четвертая недели. Те же рекомендации, что и во вторую неделю.

Затем необходимо сделать перерыв 1 месяц. Начинать заново прием кефира по той же системе. 2 курса вполне достаточно для стойкого улучшения состояния здоровья.

Гипертония

Атеросклероз и повышенное кровяное давление представляют собой тесно связанные между собой заболевания.

Гипертония относится к числу наиболее распространенных заболеваний сердечнососудистой системы. При гипертонии повышается артериальное давление выше цифр 160/95 мм рт. ст. Основными факторами, вызывающими гипертонию, служат постоянные стрессы. Предрасположенность к гипертонии нередко передается от родителей детям. В нормально работающем организме все факторы, способствующие повышению давления, находятся в равновесии с факторами, способствующими его снижению. Поэтому факт повышения АД выше обычного уровня свидетельствует о нарушении этой взаимосвязи и взаимной сбалансированности.

Проявлений гипертонии на начальных этапах мало. У 50 % больных повышение давления выявляется, как правило, случайно, при измерении кровяного давления на приеме у врача либо при профилактических осмотрах. У остальных 50 % больных начальная стадия гипертонии проявляется головными болями, головокружениями, раздражительностью, нарушением сна, быстрой утомляемостью и неустойчивым настроением. Нередко также возникают боли в области сердца, как правило, в покое или после стрессов. Некоторые жалуются на сердцебиение. Многие люди с гипертонией отмечают слабость, утомляемость, снижение

работоспособности, нарушение зрения, выражающееся в мелькании мушек, появлении извитых линий и ощущении тумана перед глазами.

Если вы не лечитесь и заболевание развивается, то ко всем этим неприятным ощущениям прибавляются ощущения, связанные с сопутствующим атеросклерозом (ишемическая болезнь сердца, нарушение мозгового кровообращения, перемежающаяся хромота) или поражением почек. Поэтому говорят, что гипертония тесно связана с атеросклерозом: повышенное давление повреждает стенки сосудов, и липидам легче откладываться там.

Давление вредно влияет на глаза, возможны кровоизлияние и другие изменения, стойкие нарушения зрения вплоть до его утраты.

При очень высоком давлении, особенно если вы не желаете обращаться к врачу и лечитесь нерегулярно, время от времени (только если уже совсем плохо, принимаете заветную таблетку), возникает очень большая нагрузка на сосуды. Она вызывает необратимые изменения в деятельности сердца (стенокардию, инфаркт миокарда, сердечную недостаточность, аритмию), мозга (инсульты), глазного дна (поражение сосудов сетчатки – ретинопатию), почек (хроническую почечную недостаточность).

Поэтому лечиться нужно регулярно. Настойка чайного гриба очень полезна в этом случае, если ее принимать как дополнение к основному лечению и не во время резкого повышения давления. Чайный квасок поможет только в случае регулярного длительного приема (2–3 стакана в день за 1 ч до еды), приводя к стойкому снижению артериального давления.

Кроме настоя чайного гриба, попробуйте ограничить соль в питании, больше двигайтесь, сбросьте лишний вес и обязательно бросайте курить.

Если вы принимаете какие-то таблетки для лечения повышенного кровяного давления, ни в коем случае не бросайте их пить. Это может быть опасно.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Пить смесь перед сном.

Этот настой снимет давление при регулярном приеме, успокоит нервы, снимет усталость, напряжение и поможет легче уснуть. Настой особенно хорош, если вас мучает бессонница – частый спутник гипертонии.

РЕЦЕПТ 2

Для лечения гипертонии рекомендуется применять ламинарию или фукус или фитолон по схеме, предложенной для лечения атеросклероза, а также употреблять в пищевые продукты из морских водорослей.

Варикозное расширение вен нижних конечностей

Обращусь к иной патологии сосудистой системы – заболеваниям вен, среди которых одним из самых распространенных считается варикозное расширение вен. Заболевание выражается в уменьшении эластичности, изменении формы и увеличении размеров венозных сосудов и, как следствие, нарушении кровотока. Различают первичное варикозное расширение – предрасполагает к этой патологии врожденная слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов; и вторичное, являющееся следствием тромбоза глубоких вен. Развитию заболевания способствуют внешние условия, затрудняющие отток крови по венозной системе: систематическое пребывание на ногах (особенно стояние), сдавление тазовых вен в период беременности.

Поставить диагноз варикозного расширения вен несложно, с первого взгляда видны просвечивающие под кожей вены, выбухающие в виде извитых тяжей и узлов. Кожа над ними истончена, легко травмируется и впоследствии пигментируется. Дальнейшее течение заболевания осложняется отеками, трофическими язвами. Замедление кровотока в расширенных венах, легкость травматизации, подверженность воспалительным изменениям ведут в свою очередь к развитию тромбоза поверхностных вен.

При незначительном варикозном расширении вен нижних конечностей необходимо регулярно проводить профилактические мероприятия. При сидячей или стоячей работе периодически двигаться, давать дозированную нагрузку мышцам нижних конечностей: ходить (можно на месте), подниматься по лестнице. Движение, способствующее сокращению мышц, улучшает кровообращение, усиливает отток венозной крови. Хороший результат

дает применение эластичных бинтов. Бинтование нижних конечностей начинают утром, еще не вставая с постели. Бинт накладывают от основания пальцев стопы до нижней трети бедра так, чтобы каждый последующий виток бинта наполовину прикрывал предыдущий. Можно применять и специальные лечебные чулки и колготки.

При выраженных варикозном расширении вен нижних конечностей показано комбинированное лечение – склеротерапия (специальными лекарственными препаратами: варикоцидом, тромбоваром) в сочетании с удалением поверхностных варикозно расширенных вен.

Но до операции можно воспользоваться и широким арсеналом средств, предлагаемым традиционной народной медициной. Например, бальнеотерапевтическое лечение.

С древних времен вода применялась не только с гигиенической целью, но и служила лечебным средством у египтян, иудеев, ассирийцев, индусов. Сведения о водолечении содержатся в древнеиндийских Ведах (1500 лет до н. э.). В Аюрведе, науке о жизни, приводится множество рецептов сохранения здоровья с помощью воды. Знание сотен лечебных средств в Древней Индии признавало одним из самых сильных и верных воду.

Когда говорят о целебных свойствах воды в традициях европейской медицины, прежде всего вспоминают Гиппократ (IV в. до н. э.). Прославленный греческий врач считал основным фактором здоровья и успеха лечения больного жизненную силу, которую следует черпать у природы, употребляя наиболее естественные методы терапии, к каковым относил и водолечение. Гиппократ писал, что вода действует на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием, может дать тепло и отнять его, влиять механически и химически. «Соленая же вода делает кожу теплой и сухой». «Ванны, – писал Гиппократ, – помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать».

В Риме имелось множество купален с большим числом помещений: для умывания теплой и горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Такие купальни назывались «бальниум», откуда и появилось понятие «бальнеотерапия». В то время особенно ценились купальни – бальниумы с минеральной водой,

а также ванны с добавлением морских водорослей и различных настоев наземных растений.

Неоценимый вклад в развитие бальнеологии в XX в. внес известный русский врач А. Залманов. Работая в России и в различных клиниках крупнейших городов Европы, А. Залманов всегда старался исследовать механизмы естественных защитных сил организма. Его книги «Секреты и мудрость тела», «Чудо жизни» и «Тысячи путей к выздоровлению» и сегодня являются незаменимыми пособиями для многих врачей и в первую очередь для тех, кто применяет бальнеотерапию в качестве одного из методов комплексного лечения и профилактики различных заболеваний.

Бальнеотерапия с применением морских водорослей, морской соли и грязей эффективна в комплексном лечении заболеваний нервной системы, органов дыхания, печени и желчного пузыря, костей и суставов, некоторых болезней кожи, нарушений обмена веществ, климактерических проявлений и хронических воспалений женских половых органов, половых расстройств у мужчин и многих других патологиях. Эффективна бальнеотерапия и при варикозном расширении вен.

Противопоказаниями для бальнеолечения являются тяжелые заболевания печени, почек, опухоли, ишемическая болезнь, острые психические заболевания, кровотечения.

Наиболее эффективным методом бальнеотерапии считаются ванны, в том числе талассованны, содержащие морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используют экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морскую соль из водорослей – «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

В зависимости от показаний для талассованн используются и производные морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения целебных и целебно-ароматических свойств ванн. Чаще всего используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох, хвойные экстракты.

Учитывая, что ванны при некоторых патологических состояниях противопоказаны, проводить бальнеотерапию необходимо после

консультации с врачом. Следует помнить, что при варикозно расширенных венах горячие ванны противопоказаны.

При патологии вен наиболее часто применяется другой метод талассотерапии – обертывание. Его можно применять на различные участки тела. Помимо патологии вен, показаниями к применению этого метода служат воспалительные заболевания верхних дыхательных путей и легких, суставов, некоторые заболевания кожи.

В настоящее время обертывание с водорослями широко используется для снижения веса и лечения целлюлита. Обертывание лучше проводить после приема талассованны и предварительной очистки кожи. Можно использовать измельченные водоросли, но наиболее эффективно обертывание с использованием цельной листовой водоросли – ламинарии.

Иногда водоросли используют вместе с маслами наземных растений (розмарина, грейпфрута, макадамского ореха и др.). При лечении целлюлита часто используют смесь водорослей и лекарственных трав (плюща, чистотела и др.). Существует множество рецептов и методов лечения целлюлита, но, как показывает практика, наиболее эффективными оказались те, в которых используются морские водоросли.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 г водорослей, 1/2 л воды.

Приготовление. Водоросли залить кипяченой водой на 2–3 ч. Настаивать водоросли можно в термосе. Для обертывания и компрессов используются водоросли и часть настоя, который также можно применять для ванн или очищения кожи лица.

Применение. Водоросли следует нанести на основу из нескольких слоев марли или одного слоя хлопчатобумажной ткани, разместить на проблемных зонах, закрыть полиэтиленовой пленкой и обернуть полотенцем. Продолжительность процедуры колеблется от 30 мин до 2 ч. Время процедур необходимо увеличивать постепенно.

Лечебное обертывание проводится 1–2 раза в неделю.

РЕЦЕПТ 2

Лечение варикозного расширения вен методом обертывания проводится по этой же схеме, но с использованием альгинатного геля. Усилить эффект можно, принимая внутрь сухой порошок фукуса (по

3–5 г (1 ч. л.) в день, запить стаканом воды) или биологически активные добавки на основе водорослей в рекомендованной дозировке.

Рассеянный склероз

Рассеянный склероз – заболевание тяжелейшее, и по своей коварности может поспорить с онкологической патологией. Человек медленно, но верно становится инвалидом.

Причина – начинают разрушаться миелиновые оболочки нервов. Вылечить рассеянный склероз медицина не может, существуют лекарства (очень дорогие), которые приостанавливают развитие болезни, но, увы, и они не панацея.

Израильские медики установили, что полисахариды шиитакэ каким-то образом замедляют развитие болезни. Готовится лекарственный препарат, который сейчас апробируется в закрытых клиниках и которому сулят большое будущее. Сегодня же при лечении рассеянного склероза используется методика, разработанная совместно с израильскими фунготерапевтами, которая показала очень неплохие результаты.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: препарат грибной порошок «Шиитакэ», 1 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. отвара мордовника, 4 капсулы рыбьего жира, 1/2 ч. л. яичной скорлупы.

Приготовление и применение. Принимать по 1 ч. л. утром и вечером. Вечером – за 30 мин до еды выпить 1 ст. л. льняного масла, затем 1 ч. л. отвара мордовника.

В течение дня принимать рыбий жир – 4 капсулы в день. В еду добавлять яичную скорлупу по 1/2 ч. л. в день.

После 2 месяцев приема необходимо сделать перерыв на месяц в приеме всех препаратов.

Ревмокардит

Поражение сердца при ревматизме является ведущим признаком самого ревматизма. Ревматизм без поражения сердца встречается крайне редко. Ревматический процесс может поражать различные части сердца. Проявления болезни зависят от преобладания воспаления в той или иной части сердца. В связи с тем, что на практике трудно определить, какая же именно часть сердца болит, используется термин «ревмокардит», под которым подразумевается одновременное поражение ревматизмом всего сердца. Это чаще всего

наблюдается в первые недели от начала заболевания либо в состоянии ремиссии. Возникают боли или неприятные ощущения в области сердца, одышка, сердцебиение, ухудшается общее самочувствие, плохо переносится даже самая небольшая физическая нагрузка, может быть субфебрильная повышенная потливость, температура по вечерам (т. е. не выше 37,5 °С).

Но самое неприятное в ревмокардите то, что перенесенное заболевание крайне редко проходит бесследно. После ревмокардита частенько остается немым памятником перенесенному когда-то ревматизму порок сердца.

Возникают поражения сердечного клапана (клапанов), створки которого оказываются неспособными к полному раскрытию (стеноз) клапанного отверстия или к смыканию (недостаточность клапана) или к тому и другому (сочетанный порок). Наиболее частой причиной дефекта является ревматизм. Стеноз образуется вследствие рубцового сращения, недостаточность клапана возникает из-за разрушения или повреждения его створок. Это затрудняет работу сердца. Затрудненная работа сердца нарушает питание гипертрофированного миокарда и приводит к сердечной недостаточности.

У больных возникают одышка, сердцебиение, кашель, отеки и боль в правом подреберье. На лице возможен неестественный румянец, отмечаются мерцательная аритмия, экстрасистолия.

Чтобы избежать неприятного осложнения, попробуйте вместе с лекарствами, назначенными врачом, принимать настой чайного гриба. Поскольку ревматизм представляет собой инфекционное заболевание, антибактериальные свойства меда в сочетании с аналогичным действием чайного гриба сослужат неоценимую службу. Медузин станет бороться с инфекцией, стимулируя иммунитет. Он обладает, напомним, широким спектром действия. Витамины, биологически активные вещества, содержащиеся в чайном грибе, помогут восстановиться сердцу после инфекции, а микроэлементы, содержащиеся в большом количестве в меде, обеспечат нормальную деятельность сердца, обеспечат его должным уровнем энергии и поддержат кровяное давление в норме.

Помните, что при ревмокардите не рекомендуется есть мучное и сладкое, кроме меда. Он удовлетворяет потребность в сладком, которого частенько очень хочется во время болезни, и при этом не

наносит организму вреда. Кроме того, мед практически полностью и очень быстро усвоится вашим организмом, не перенапрягая и без того ослабленный болезнью желудочно-кишечный тракт.

РЕЦЕПТ 1

При ревмокардите часто беспокоят одышка, затрудненное дыхание. Если вам словно не хватает воздуха, может помочь стакан чайного уксуса с медом. Требуется: 1 стакан настоя чайного уксуса, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Растворить мед в настое чайного гриба.

Применение. Пить настой в течение 1 ч, понемногу, маленькими глотками. Затем немного подождать и, если дышать по-прежнему тяжело, процедуру повторить.

Действует напиток в данном случае как средство, снимающее спазмы и успокаивающее нервную систему.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Полиартрит, ревматоидный артрит

Полиартрит представляет собой не заболевание, а скорее симптом многих заболеваний, вызывающих воспалительное поражение суставов.

Чаще всего внезапно развивающийся полиартрит, особенно после простуды, вирусной инфекции, гриппа или после переохлаждения, связывают с появлением так называемого реактивного артрита – воспалительного заболевания суставов, развивающегося в результате реакции иммунитета на предшествующую инфекцию и в большинстве случаев возникающего через 1–4 недели после перенесенной инфекции.

Подобные артриты возникают наиболее часто, и они не опасны.

Помимо вирусной инфекции, простуды, реактивный полиартрит могут вызывать кишечные инфекции, циститы и хроническое воспаление почек (пиелонефрит), ревматизм.

При реактивных артритах отмечают боли во многих суставах, чаще в крупных суставах нижних конечностей, быстро проходящая припухлость, отек, покраснение сустава. Если вы потрогаете больной сустав, то определите, что он горячий на ощупь и болезненный, словно вы обожглись. Артрит продолжается 2–4 недели и благополучно исчезает, не повреждая вещество сустава.

Часто люди старше 40 лет начинают замечать, что суставы уже совсем не такие гибкие, как раньше, движения стали скованными, в суставах все чаще появляются боли к концу рабочего дня, да такие, что идти невозможно, приходится останавливаться и их пережидать. Появляются также хруст в коленях и быстрая утомляемость. В поликлинике врач говорит, что это – возрастные явления, и советует не переутомляться и меньше находиться на ногах. Но вы ведь еще молоды, да и разве же это возможно в современной жизни? Значит, нужно принимать какие-то меры против артроза.

Среди факторов, способствующих возникновению этого вида артрита, следует назвать травмы и некоторые виды профессиональной

деятельности – высокие нагрузки в определенных видах спорта и физическое перенапряжение, скажем, при работе на огороде, нередко приводят к ускоренному износу тех или иных суставов.

Ревматоидный артрит имеет совсем другую природу. Это воспалительный процесс, который, по всей вероятности, относится к так называемым аутоиммунным расстройствам, когда защитные силы организма по неизвестным причинам вдруг оказываются направленными против своих собственных тканей. При ревматоидном артрите не только воспаляются и утолщаются оболочки, покрывающие суставы, но и костная ткань под ними постоянно разрушается, вызывая боли и очень сильную деформацию суставов. При этом заболевании люди почти все время плохо себя чувствуют, и, чтобы успешно бороться с этим заболеванием, важна и необходима помощь специалистов.

Ревматоидный артрит начинается постепенно, с развития артрита суставов кистей. Утром наблюдается сильная скованность в суставах, вечером и ранним утром люди, страдающие этим заболеванием, не могут спать из-за болей. Цвет кожных покровов над пораженными суставами не изменяется. В течение нескольких недель или месяцев поражаются другие суставы рук и ног. Могут наблюдаться ухудшение общего состояния, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, реже – потеря веса и субфебрилитет.

РЕЦЕПТ 1 Для предупреждения развития этих болезней или облегчения их течения рекомендуется по утрам принимать натоцак по 1 стакану настоя чайного гриба – это нормализует обмен веществ, очистит организм от шлаков, снимет воспаление, улучшит общее самочувствие.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Свернуть марлевую салфетку в несколько раз, намочить ее в настое, отжать.

Применение. Наложить салфетку на пораженный сустав. Держать полчаса, потом салфетку нужно снова намочить в настое и снова положить на больной сустав еще на полчаса.

РЕЦЕПТ 3

Вы уже знаете, что настой чайного гриба активизирует обмен веществ, стимулирует образование ферментов, участвующих в

процессе пищеварения, способствует распаду жиров, выводит из организма лишнюю жидкость. Благодаря этим и многим другим качествам настой чайного гриба – одно из лучших средств для очищения организма от шлаков, что способствует исчезновению полиартрита, особенно, если он существует длительно и не поддается лечению. Эффекта очищения можно достичь, если вы будете постоянно ежедневно употреблять по 2–3 стакана настоя. Но, чтобы помочь организму основательно очиститься от шлаков, причем быстро и эффективно, я предлагаю заняться этой процедурой всерьез.

При условии, что вы постоянно и регулярно употребляете настой чайного гриба, выделите еще по 2 дня каждый месяц, когда процессом очищения нужно заниматься основательно. Накануне настройте себя на самые добрые чувства по отношению к своему организму, скажите себе примерно следующее: «То, что я собираюсь делать, – величайшее благо для меня, это принесет мне здоровье, бодрость, радость жизни». Нужно отметить, что не стоит заниматься очищением, если ваш хронический полиартрит обострился, особенно если вы чувствуете выраженное недомогание и сильную боль.

Запаситесь минеральной водой, различными травами для заваривания чая, овощами, фруктами, а также крупами, богатыми клетчаткой.

В течение этих 2 дней нужно 3 раза в день примерно за 1 ч до еды выпивать по 1 стакану настоя чайного гриба. Питаться в эти дни нужно совершенно особым образом: на завтрак – каша на воде без соли и сахара из цельных, неразмолотых зерен (риса, пшеницы); на обед – салат из любых овощей (огурцов, помидоров, свеклы, моркови, зеленого салата, исключая картофель) с приправой из чайного уксуса; на ужин – любой фрукт (яблоко, груша, банан или апельсин). Пить, кроме настоя чайного гриба, можно в изобилии минеральную воду и фруктовые и травяные чаи. Если вы хотите усилить эффект, можно 1 раз в сутки, вечером после еды, выпивать еще по 1 стакану травяного чая, способствующего очищению кишечника. Приведу возможные рецепты такого чая.

1. Требуется: 1 часть цветков мальвы, 3 части листьев крапивы, 1 часть цветков лаванды, 3 части листьев сенны, 5 частей травы дымянки, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Перемешать 1 ст. л. сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2–3 ч.

2. Требуется: 2 части коры крушины, 1 часть листа грецкого ореха, 1 часть плодов кориандра, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Кору крушины, листья грецкого ореха и плоды кориандра перемешать, залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, настаивать в термосе 1–2 ч.

После двухдневного очищения организма еще 2 дня нужно медленно и постепенно возвращаться к своему привычному рациону питания. Ни в коем случае нельзя сразу же перегружать желудок тяжелой пищей – ешьте сначала понемногу: от овощей и каш плавно переходите к молочным продуктам, рыбе, и только потом в небольших количествах можно начинать употреблять мясо.

Если вы будете проводить такое очищение организма каждый месяц, очень скоро почувствуете себя гораздо лучше. Исчезнет полиартрит, появится легкость и бодрость во всем теле, улучшится настроение, да и утомляемость станет вам больше не страшна.

Помните, что при лечении настоем чайного кваска речь не идет об острых, тяжелых заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой и тяжелым недомоганием. Это задача врача. Если же речь идет об общем недомогании, о начальных стадиях развития болезни, о не слишком сильно выраженных симптомах, чайный уксус поможет, не вызывая понижения иммунитета и не вызывая ухудшения состояния.

РЕЦЕПТ 4

1 этап. Очищение организма. Очищение организма проводится только рисовой диетой.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата это самое эффективное очищение.

Рекомендую использовать только лечебный, бурый или дикий рис.

Цельный неочищенный, или бурый, рис имеет темно-желтый или песочный цвет.

Очищенное зерно – мертвое зерно. Лечебный рис, хоть и выглядит не так привлекательно, зато, его рисинки живые, в них – вся сила солнца, земли и воды. В их живительных оболочках и крохотных зародышах сохранен весь набор витаминов, присущих этому злаку: РР и группы В, минеральные элементы, среди которых железо.

Такой рис богат и клетчаткой.

В строгом смысле слова дикий рис не является зерновой культурой. Это мятлик, который встречается в долинах рек Индии и Юго-Западной Азии. Урожайность дикого риса невелика, зато целебные свойства уникальны.

Требуется: 1 стакан рисовых зерен, 1 стакан свежих плодов шиповника или 1 апельсин, 1/2 кг свеклы темных сортов и столько же свежих яблок, 1,5–2 л тщательно очищенной воды (кипяченую воду заморозить, дать ей отстояться, и аккуратно слить 2/3 части).

Приготовление. Рис залить водой, накрыть марлей и оставить при комнатной температуре на 3 суток. Затем слить воду и варить вымоченный рис в 2 стаканах свежечистой воды на медленном огне так, чтобы вода выкипела и получилась крутая рисовая каша. Всю кашу разделить на 4 равные части. Каждый час выпивать 1 стакан чистой воды, после чего съесть 1 порцию каши. Весь процесс займет 4 ч.

В течение дня съесть 1 апельсин (в несколько приемов) или 1 стакан свежих плодов шиповника (по 2–3 через равные промежутки времени). Это вся еда в первый день чистки.

На следующий день нужно питаться свежей свеклой (1/2 кг) и таким же количеством любых свежих ягод (кислых сортов). Всю процедуру очистки повторить через 3–4 дня.

2 этап. Прием настоя индийского морского риса.

Настой морского риса должен быть приготовлен с добавлением сушеных груш, сухих кислых яблок и кураги (3 л настоя индийского морского риса, 6 долек груш, 6 долек яблок, 3 ягодки кураги).

Требуется: 3 л настоя индийского морского риса.

Приготовление и применение. Настой надо пить так: утром – 300 мл натощак, в обед – 200 мл, вечером 300 мл перед едой. Такую схему соблюдать 2–3 дня.

После того как боли уменьшатся, можно перейти на меньшее количество настоя – по 200 мл утром и вечером перед едой.

Таким образом надо лечиться 10–14 дней. Перерыв – 1 неделя, затем нужно повторить прием настоя по 200 мл утром и вечером еще в течение 2 недель. Потом снова перерыв и еще один двухнедельный курс. Можно провести сразу не более 3 курсов. Вернуться к лечению можно при стойком улучшении только через полгода.

РЕЦЕПТ 5

При обострении воспалительного процесса ревматоидного артрита и остеоартрита желательно перейти на щадящую рисовую диету и регулярно делать клизмы с настоем морского риса.

Требуется: 1–1,5 кг свежих фруктов или 200–300 г сухофруктов 1,6 л очищенной воды, 50 г риса.

Приготовление. Залить свежие фрукты или сухофрукты очищенной водой и сварить компот (довести до кипения и сразу выключить. Кастрюлю завернуть в одеяло). Затем сварить кашу из риса и воды без соли, сахара и масла.

Применение. Компот и рисовую кашу надо съесть в 4–6 приемов в течение дня. Так можно питаться от 1 до 3 дней в неделю. Каждый день очищать кишечник с помощью клизм (1 часть настоя развести 10 частями кипяченой воды).

РЕЦЕПТ 6

Требуется: 50 мл глины, 100 мл настоя индийского морского риса.

Приготовление. Необходимое количество глины нужно развести настоем морского риса до густоты сметаны и тщательно вымесить. Сложить вчетверо льняную или хлопчатобумажную салфетку, рукой или деревянной лопаточкой нанести смесь на поверхность салфетки.

Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина примерно 2 пальца, т. е. 2–3 см. Глиняная масса не должна растекаться.

Применение. Перед тем как приложить примочку, следует растереть больное место мокрой теплой салфеткой. Плотнo приложить примочку к больному месту, обмотав бинтом. Затем укрыть шерстяной материей. Примочку следует оставлять на 2–3 ч. Как только больной почувствует, что она стала сухой и горячей, ее нужно заменить на новую.

Чтобы снять примочку, нужно разбинтовать и одним движением снять салфетку, не оставляя следов глины на теле, и промыть больное место теплой водой.

Можно делать глиняные ванночки. При суставных болях лучше погружать кисти или подошвы ног в тазик с теплым глиняным раствором, разведенным подогретым настоем морского риса. Одновременно рекомендуется делать растирания настоем морского риса и массаж больных суставов.

РЕЦЕПТ 7

Требуется: 100 мл настоя индийского морского риса.

Приготовление. Настой подогреть до комнатной температуры.

Применение. Растирать настоем больные суставы и конечности.

Перед процедурой хорошо пропариться в бане.

Для эффективности лечения нужно делать втирания с одновременным приемом настоя внутрь. Настой не смывать некоторое время. Курс лечения 2 недели.

РЕЦЕПТ 8

Требуется: 100 г измельченных сморчков, 1 ст. л. цветов багульника, 1 ст. л. цветков и травы медуницы, 1 ст. л. цветочков вербы и кислицы, 600 мл водки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Сморчки и травы залить водкой, добавить мед. Настоять 2 недели в темном месте.

Применение. Принимать по 50 мл 1 раз в день.

Радикулит

Радикулит – это воспаление корешков спинного мозга. Это заболевание широко распространено. Наиболее часто поражаются нервы пояснично-крестцовой области. Причиной радикулита являются воспаление, травма, неблагоприятные условия труда. Наиболее часто радикулитом болеют взрослые люди. Боль появляется или усиливается при подъеме вытянутой ноги, а при последующем сгибании ноги в коленном суставе боль исчезает. Это обстоятельство помогает отличить радикулит от других заболеваний, которые сопровождаются болями в поясничной области.

Лечение радикулита должно быть направлено на устранение причины заболевания, а также следует снимать болевые ощущения в спине.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 мл настоя индийского морского риса, 50 г сливочного масла.

Приготовление. Смешать настой индийского морского риса и масло.

Применение. Полученную смесь нанести на больное место на ночь, закрыть воценой бумагой и закутать поясницу в шерстяной шарф. Утром принять контрастный душ.

Остеохондроз

Остеохондроз – это заболевание, при котором происходит деформация позвонков и межпозвоночных дисков. Болезнь сопровождается выраженной болью в спине, искривлением позвоночника, т. е. сколиозом. Необходимо отметить, что плохая осанка может сама спровоцировать раннее развитие остеохондроза. Из-за неправильной посадки за партой у школьников в наше время остеохондроз развивается все раньше и раньше. В последнее время это заболевание неуклонно молодеет, встречается в возрасте 10–12 лет. Лечение остеохондроза в зависимости от происхождения заболевания включает исправление осанки, массаж, физиотерапевтические процедуры. Хорошее действие оказывает прогревание УВЧ-лучами и компрессами со специальными составами.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 мл настоя индийского морского риса.

Приготовление. Настой подогреть до 37 °С.

Применение. Сделать растирание спины или шеи на ночь. Утром принять контрастный душ и надеть шерстяное белье, шерстяные носки.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 50 мл настоя индийского морского риса, 1 яичный белок.

Приготовление. Смешать настой риса с сырым яичным белком.

Применение. Полученным составом растирать больное место на ночь. Через 30–50 мин смыть ватным тампоном, но не мыться полностью.

Утром принять душ, затем растереться полотенцем.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Дизентерия

Дизентерия – тяжелое инфекционное заболевание, поэтому при подозрении на дизентерию ни в коем случае не полагайтесь на самолечение, а немедленно вызывайте врача. В этом случае нельзя отказываться от традиционных медицинских препаратов. Даже если вы считаете, что просто немного отравились чем-то не совсем съедобным и легко вылечитесь сами, все равно при появлении похожих симптомов необходимо вызвать врача. В этом случае лучше немного перестраховаться, чем недооценить опасность болезни. Наиболее полно симптомы дизентерии представлены при среднетяжелой форме болезни: острое начало, повышение температуры с ознобом (до 38–39 °С) на протяжении 2–3 дней. Слабость, головная боль, снижение аппетита, кишечные расстройства наступают в первые 2–3 ч от начала болезни: дискомфорт в нижних отделах живота, урчание, периодические схваткообразные боли в низу живота, частота дефекации от 10 до 20 раз в сутки. Испражнения в начале имеют каловый характер, позже появляется примесь слизи, крови, уменьшается объем каловых масс, в них содержится больше слизи и крови.

Чайный гриб, только как дополнение к лекарствам, которые вам назначит врач, поможет очень быстро нормализовать стул за 2–4 дня. Но ни в коем случае не используйте его в качестве основного средства. Принимать его нужно в течение 7 дней по 3 стакана в день, желательно за 1 ч до еды.

После того как дизентерия прошла, можно использовать чайный гриб как препарат для восстановления нарушенной микрофлоры кишечника. Пить чайный квасок нужно, как при дисбактериозе.

Если врач осмотрел вас и сказал, что это не дизентерия, а действительно результат небольшого отравления, непривычной или чересчур обильной пищи, достаточно выпить 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день, и состояние улучшится.

Дисбактериоз кишечный

Дисбактериоз – синдром, характеризующийся нарушением равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник. Другими словами, это явления, связанные с нарушением нормального баланса микрофлоры кишечника. В нашем кишечнике обитает около 500 разнообразных микроорганизмов! Не нужно этого пугаться, просто мы привыкли считать, что микроб – обязательно что-то вредное, плохое, несущее болезнь. Действительно, существуют микроорганизмы патогенные, вызывающие болезнь, именно от них у нас в действительности происходят разные неприятности. И все же присутствие некоторого количества микроорганизмов, при определенных условиях способных стать патогенными, – вполне нормальное, естественное состояние. Главное, чтобы их количество в человеческом организме не превышало предельно допустимого порога, отделяющего состояние здоровья от болезни. Но, кроме патогенных, болезнетворных, существуют еще и микробы очень и очень полезные, просто необходимые человеку для нормального функционирования, например для переваривания и усвоения пищи. И те и другие микробы – и полезные, и болезнетворные – обитают в кишечнике, сосуществуя там. Важно лишь количественное соотношение этих микроорганизмов, их баланс. Если организм сбалансирован, отлажен, как часы, если все процессы протекают в нем нормально и гармонично, как это и задумано природой, то некоторое количество болезнетворных микробов, непременно присутствующих в любом человеческом организме, не принесет ему вреда, не вызовет болезни. Но если что-то в организме нарушилось, в результате, скажем, стресса, болезни, плохой экологии, переохлаждения или длительного приема антибиотиков, тогда естественный баланс микроорганизмов может нарушиться. Запас полезных микробов истощается, а болезнетворные организмы начинают неумеренно размножаться и приводят к различным патологическим состояниям.

Если даже болезнь как таковая и не наступает, то неизбежно начинается так называемая аутоинтоксикация, т. е. самоотравление организма, когда он сам себя начинает губить изнутри ядами, которые вырабатываются в его же собственном кишечнике. И происходит это именно из-за нарушенного баланса микрофлоры, когда важные для организма (какие именно, мы еще выясним) бактерии подавляются, а патогенные начинают провоцировать всякие неприятные процессы

типа брожения, гниения, выработки ядов и распространения инфекции. Обильно развиваются гнилостная или бродильная флора, грибы. В кишечнике обнаруживаются микроорганизмы, в норме нехарактерные для него. Активно развиваются условно-патогенные микроорганизмы, обычно обнаруживаемые в содержимом кишечника в небольшом количестве, вместо непатогенных штаммов кишечной палочки нередко обнаруживаются ее более токсичные штаммы.

Все это очень сильно понижает иммунитет. Первые признаки аутоинтоксикации – синяки и отеки под глазами, чрезмерно сухая кожа, выпадение волос, нарушение сна и переваривания пищи. Посмотрите внимательно по сторонам. Вы без труда обнаружите, что такие признаки присутствуют у каждого второго.

Дисбактериоз стал настоящей бедой нашего времени.

Какие же полезные бактерии живут в нашем кишечнике? У здоровых людей в тонкой и толстой кишке преобладают лактобактерии, анаэробные стрептококки, кишечная палочка, энтерококки и другие микроорганизмы. При дисбактериозе равновесие между этими микроорганизмами нарушается.

К кишечному дисбактериозу приводят заболевания и состояния, сопровождающиеся нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (диспепсии кишечные, хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические панкреатиты, энтериты, колиты и т. д.). Причиной кишечного дисбактериоза может быть длительный, неконтролируемый прием антибиотиков, особенно широкого спектра действия, подавляющих нормальную кишечную флору и способствующих развитию тех микроорганизмов, которые имеют устойчивость к этим антибиотикам.

Для дисбактериозов характерны также диспепсии, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, диарея или запоры. Каловые массы имеют резкий гнилостный или кислый запах. Часто наблюдаются признаки общей интоксикации, вялость, снижается трудоспособность.

Настой чайного гриба и водоросли естественным образом регулируют баланс микрофлоры в кишечнике. Учеными установлено, что через 30 дней их применения количество болезнетворной кишечной палочки уменьшается в кишечнике в 500 раз! Количество других патогенных бактерий уменьшается примерно в 100 раз! И за то

же самое время применения настоя количество полезной молочнокислой палочки (лактобактерии) в кишечнике увеличивается в среднем в 45 раз. Молочнокислые палочки, как вы уже поняли, и есть те самые полезные, необходимые нам микроорганизмы, при наличии которых гнилостные бактерии просто не могут существовать в нашем кишечнике. Это значит, что при достаточном количестве молочнокислой палочки яды, отравляющие тело, душу и разум человека, просто не могут вырабатываться в кишечнике. Эти вредные вещества, являющиеся результатом деятельности гнилостных бактерий, благодаря молочнокислой палочке перестают отравлять наш организм.

Именно способность настоя чайного гриба и водорослей уничтожать гнилостные бактерии и становится очень важной и ценной для вашего здоровья. Человек, регулярно употребляющий настой чайного гриба и водоросли, может эффективно противодействовать разрушающему здоровью процессу, который «запускают» в кишечнике патогенные гнилостные бактерии. Уже через несколько дней после начала систематического приема настоя исчезают такие неприятные явления, как вздутие живота и резкий запах стула. Это свидетельствует о том, что образование ядов в кишечнике постепенно прекращается и в нем восстанавливается нормальная здоровая кишечная микрофлора.

Очень важно иметь в виду, что настоем чайного гриба и водоросли являются продуктом естественного происхождения, они не оказывают никаких побочных действий и не перегружают кишечник, а значит, абсолютно безвредны и безопасны для нашего здоровья.

Кроме того, настоящей сенсацией можно назвать результаты исследований, согласно которым молочнокислые бактерии предотвращают даже развитие рака толстой кишки.

Молочнокислые бактерии побуждают иммунную систему мобилизовать все силы организма на борьбу с раковыми клетками, организм насыщается полезными веществами, витаминами и микроэлементами. Их нехватка может обуславливать многие симптомы при дисбактериозе, такие как утомляемость, слабость, вялость, снижение трудоспособности.

Известно, что молочнокислые бактерии содержатся в кефире и ацидофилине. Кроме того, сейчас производится множество других молочнокислых напитков, обогащенных, к примеру, бифидофлорой и

нацеленной на нормализацию баланса микрофлорой в кишечнике. Все это очень хорошо и полезно, но нужно учесть такую деталь: многочисленные клинические опыты показали, что и кефир, и ацидофилин по своему целительному воздействию на организм все же значительно уступают настою чайного гриба.

При применении настоя чайного гриба, а также водорослей для лечения дисбактериоза необходимо соблюдать некоторые правила:

1) употребляйте больше продуктов, содержащих клетчатку (овощей, фруктов, круп, злаков, отрубей). Они улучшают перистальтику кишечника и выступают в роли кишечной «щетки», хорошо очищая кишечник перед воздействием целебного чайного уксуса;

2) не ешьте после 19 ч вечера;

3) время от времени вспоминайте старую поговорку: «ужин отдай врагу». Отказывайтесь периодически от ужина, заменяя его стаканом кефира, чая с сухариком или яблоком;

4) периодически проводите курс очищения от шлаков при помощи голодания в течение 1 дня и употребления травяных слабительных чаев.

РЕЦЕПТ 1 Несколько стаканов чайного гриба в день практически полностью предотвращают процессы гниения в кишечнике и образование ядов. Принимать следует по 3 стакана в день, желательно за 1–1,5 ч до еды.

РЕЦЕПТ 2 Употреблять ламинарию необходимо по 1 ч. л. 3 раза в день после еды (в сухом порошке), а если препараты, содержащие морскую капусту, – в указанной дозировке. Например, раствор фитолонна рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики полезен прием фитолонна по 25 капель 2 раза в день.

Вот рецепты слабительных травяных чаев.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: по 40 г листьев ланцетолистного подорожника, травы зверобоя, 20 г травы золототысячника и спорыша, 40 г травы сушеницы болотной, по 10 г корня аира, травы перечной мяты, 15 г цветов тысячелистника, 6 г семян тмина, 5 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. 40 г этой смеси залить 1 л кипятка. Настоять в закрытой посуде целую ночь, добавить 5 ч. л. сока золотого уса.

Применение. Выпивать натощак 1 стакан, а остальное в 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: по 40 г травы вереска и зверобоя, 30 г травы золототысячника (центаврии), по 20 г перечной мяты и коры крушины.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, парить не менее 30 мин, после чего добавить 4 ч. л. сока золотого уса.

Применение. Выпивать за день.

РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. шишек хмеля, 2 части листьев золотого уса, 1 ст. л. спирта.

Приготовление. Приготовьте настойку из 1 ст. л. шишек хмеля и 2 частей листьев золотого уса на 4 ст. л. спирта.

Применение. Принимать 2 раза в день – перед обедом и перед отходом ко сну – на кусочке сахара или на 1 ч. л. воды по 5–7 капель настойки.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: 50 г золотого уса, по 40 г травы зверобоя и центаврии, по 30 г травы тысячелистника и корня дикого цикория, 20 г травы дымянки.

Приготовление. Все смешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л сырой воды (делать это ежедневно с вечера) и поставить в духовку на всю ночь. Утром кипятить 5–7 мин, считая от начала кипения, снять с огня и оставить отвар накрытым на 1/2 ч, после чего процедить.

Применение. Пить в течение дня.

РЕЦЕПТ 7

Требуется: по 1 ст. л. травы фенхеля, алтея, цветков ромашки аптечной, травы пырея, корня солодки, 3 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 3 ч, процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л.

Применение. Принимать на ночь по 1 стакану настоя.

РЕЦЕПТ 8

Требуется: по 10 г цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника, полыни горькой, травы мяты перечной, шалфея.

Приготовление. 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка настаивать, укутав, 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса – 4 ч. л.

Применение. Принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

РЕЦЕПТ 9

Требуется: 20 г листьев мяты перечной, 5 г травы золототысячника, сок золотого уса.

Приготовление. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 мин.

Процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

РЕЦЕПТ 10

Требуется: по 10 г корня валерианы, вахты трехлистной листьев, мяты перечной, кожуры апельсина.

Приготовление. Залить 2 ч. л. смеси стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 10 мин.

Процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день до еды.

РЕЦЕПТ 11

Требуется: 10 г травы зверобоя, 15 г травы бессмертника, сок золотого уса.

Приготовление. 2 ст. л. смеси настаивать 12 ч в 1/2 л воды, кипятить 5 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 5 ч. л.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

РЕЦЕПТ 12

Требуется: 15 г бессмертника, 10 г льнянки, сок золотого уса.

Приготовление. 20 г смеси настаивать 2 ч в 1/2 л кипятка, процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

РЕЦЕПТ 13

Требуется: по 20 г цветков календулы и ромашки аптечной, 10 г листьев мяты перечной, сок золотого уса.

Приготовление. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

РЕЦЕПТ 14

Требуется: по 20 г цветков ромашки аптечной и травы зверобоя продырявленного, 10 г корней алтея лекарственного, сок золотого уса.

Приготовление. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

РЕЦЕПТ 15

Требуется: по 20 г травы мяты перечной, цветков ромашки аптечной, листьев подорожника большого, по 10 г травы зверобоя продырявленного, репешка обыкновенного.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин и процедить.

Добавить сок золотого уса – 5 ч. л.

Применение. Принимать по 75 мл каждый час до исчезновения симптомов заболевания.

РЕЦЕПТ 16

Требуется: по 20 г листьев золотого уса, цветков ромашки аптечной, календулы, листьев подорожника большого, травы тысячелистника обыкновенного, череды трехраздельной.

Приготовление. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана 3–5 раз в день.

РЕЦЕПТ 17

Требуется: по 10 г корней горечавки, апельсиновых корок, корневищ аира, травы зверобоя, бобовника, цветов пижмы, корня валерианы и травы сушеницы болотной.

Приготовление. Всю смесь залить 1 л вина и поставить на окно на солнечный свет на 21 день. Затем процедить, добавить 5 ч. л. свежего сока золотого уса.

Применение. Принимать утром, натощак, 2 ст. л. и столько же перед отходом ко сну.

Геморрой

Эта очень неприятная болезнь – варикозное расширение вен прямой кишки и заднего прохода – стала просто настоящим бичом нашего времени.

Развитию его способствует застой крови в венах прямой кишки и малого таза при длительном переполнении их кровью и повышении давления на венозную стенку (при запорах, сидячем образе жизни, сдавлении вен беременной маткой, частой переноске тяжестей и т. д.). Как правило, геморрой развивается постепенно.

Заболевание преследует людей, работающих в основном сидя, а таких, согласитесь, сейчас очень много. Считается профессиональной болезнью шоферов, а в последние годы все больше и больше людей становятся автолюбителями. С одной стороны, это, конечно, замечательно, ведь известно, что автомобиль не роскошь, а просто очень удобное средство передвижения. Но, с другой стороны, человек, который добирается на работу и с работы на машине, да еще и на службе редко встает со стула, как правило, страдает жесточайшей гиподинамией и становится первым кандидатом в больные геморроем.

Вначале появляется ощущение дискомфорта, зуда в области заднего прохода, реже – боли. Эти ощущения усиливаются после подъема тяжестей, нарушения диеты, приема алкоголя. Геморрой может осложниться кровотечением или тромбозом геморроидальных узлов. Кровотечение чаще всего возникает во время дефекации. Если геморрой осложняется тромбозом, то возникают приступы острых болей, запоры, повышение температуры. В области заднего прохода определяются плотные болезненные узлы, при ущемлении имеющие синюшную окраску. В сложных, запущенных случаях без хирургического вмешательства не обойтись.

Узлы можно и прощупать: геморрой проявляется в виде очень неприятных болезненных «шишек», «узелков» в области заднего прохода, которые воспаляются, кровоточат, а иногда даже мешают при ходьбе.

Но лучше до этого не доводить, а начать применять проверенные народные средства. Можно попробовать каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную в настое чайного гриба, экстракте ламинарии или фитолон, смешанного с медом. Этот раствор дезинфицирует анальное отверстие, способствует заживлению трещин и ранок, уменьшает геморроидальные шишки и снижает их болезненность. Одновременно рекомендуется пить по утрам натощак смесь из чайного или яблочного уксуса и меда (в данном случае яблочный и чайный уксус вполне взаимозаменяемы),

вводить в свое меню блюда из ламинарии и фукуса, наладить регулярную работу кишечника. Это как раз тот случай, когда лечение одного заболевания может помочь в излечении второго.

Эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются сидячие ванны, в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используют экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морскую соль с водорослями – «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

В зависимости от показаний можно использовать для талассованн и другие средства из морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения ароматических и целебных свойств ванн. Чаще всего в зависимости от показаний для этих целей используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох, хвойные экстракты.

Сидячие ванночки рекомендуется делать с экстрактом из ламинарии для ванн, натуральным средством из водорослей, содержащим комплекс витаминов, микроэлементов, аминокислот, углеводов. Экстракт улучшает обмен веществ и кровообращение в глубоких слоях кожи, благотворно влияет на центральную нервную систему, снимает стресс, усталость и переутомление. Благодаря присутствию фитонцидов оказывает бактерицидное и дезинфицирующее действие.

Эффективны местные примочки с экстрактом ламинарии. Следует принимать альгинат кальция или альгинат натрия по 1–2 г 3 раза в день. Длительность курса от 10 до 30 дней. Используются повязки с 1–2 %-ным гелем альгината натрия.

В рацион вводятся блюда из морской капусты или фукуса, используются раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе. Морская капуста или фукус рекомендуются как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в виде добавки к салатам, супам и т. д.

И еще средство, без которого геморрой просто неизлечим: движение, движение и еще раз движение. Если у вас сидячая работа, постарайтесь побольше ходить, заниматься гимнастикой, по

возможности не ездить в лифте и там, где можно не сидеть, лучше не сидеть, а постоять.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 30–40 мл экстракта из ламинарии.

Приготовление и применение. Растворить 30–40 мл экстракта в ванне при температуре 37–38 °С, продолжительность приема ванны – 15–30 мин.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. настоя индийского морского риса, 50 мл кипяченой воды.

Приготовление. Смешать настой индийского морского риса и воду.

Применение. Делать микроклизмы с этим раствором. Происходит не только заживление слизистой оболочки прямой кишки, но при этом наблюдается и обезболивающий эффект.

Колиты

Хронический колит – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения. Основными симптомами являются нарушение стула (хроническая диарея или запор), боль в различных отделах живота, иногда болезненные позывы на дефекацию, метеоризм. В большинстве случаев преобладает диарея – дефекация возникает до 10–15 раз и более в сутки, нередко наблюдается чередование диареи и запора. При обострении колита появляются ложные позывы на дефекацию, сопровождающиеся отхождением газа и отдельных комочков каловых масс, покрытых тяжами или хлопьями слизи. Боль при колите обычно тупая, ноющая, усиливается после приема пищи и перед дефекацией. Иногда боль стихает от применения тепла (грелки, компресса). Метеоризм при колите объясняется нарушением переваривания пищи в тонкой кишке и дисбактериозом. Часто наблюдаются похудание, тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту, урчание в животе и т. д. Могут развиваться слабость, общее недомогание, снижение трудоспособности.

Как ни удивительно, настой чайного гриба помогает и при диарее, и при запорах. Показаниями для применения настоя чайного гриба служат хронический колит, не сопровождающийся повышенной температурой, появлением в кале крови и слизи и опорожнением кишечника не чаще 2–3 раз в день.

Водоросли (ламинария и фукус) нормализуют микрофлору кишечника, противодействуя развитию патогенных микроорганизмов, стимулируют защитные функции организма, тормозя и предотвращая в кишечнике различные инфекционные процессы. Вместе с тем водоросли стимулируют работу кишечника, очищая его от «кишечного мусора» в виде непереваренных остатков пищи, продуктов брожения, шлаков, которые провоцируют развитие гнилостных бактерий.

Кроме водорослей, при запорах необходимо есть больше овощей, фруктов (особенно чернослива, свеклы, моркови), лучше в отварном или протертом виде. При поносах рекомендуются настои и отвары растений, содержащих дубильные вещества (отвар кровохлебки по 1 ст. л. 3–6 раз в день, настой или отвар плодов черемухи, плодов черники, соплодий ольхи, травы зверобоя).

При этом не нужно забывать, что серьезные заболевания пищеварительного тракта требуют более основательного лечения, вплоть до хирургического вмешательства. При появлении таких симптомов, как повышение температуры, появление в кале крови и слизи, опорожнение кишечника чаще чем 2–3 раза в день, диарея в течение нескольких дней, немедленно вызывайте врача. Самолечение в этом случае может быть опасным.

РЕЦЕПТ 1

Принимать чайный квасок следует как дополнение к диете и фитотерапии по 3 стакана в день, желательно за 1 ч до еды.

Кроме чайного кваска, при запорах необходимо включать в рацион больше овощей, фруктов (особенно чернослива, свеклы, моркови), лучше в отварном или протертом виде.

При диарее рекомендуются настои и отвары растений, содержащие дубильные вещества (отвары корневищ змеевика, лапчатки или кровохлебки, настой или отвар плодов черемухи, черники, соплодий ольхи, травы зверобоя и т. д.).

РЕЦЕПТ 2 Для лечения колита применять ламинарию (морскую капусту) или фукус внутрь по 3–5 г (1 ч. л.) в день в виде сухого порошка, запивая стаканом воды; или биологически активные добавки на основе водорослей в рекомендованной дозировке. Например, раствор фитолон рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во

время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Вот несколько рецептов, которые в дополнении с чайным грибом и водорослями помогут вам нормализовать микрофлору кишечника.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: по 1 ч. л. соцветий ромашки, плодов фенхеля (аптечного укропа), корней алтея, солодки, аира и бадана, корневищ пырея, травы душицы, 1/2 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси из перечисленных трав заварить 1/2 л кипятка. Настаивать не менее 1 ч.

Применение. Принимать натоцак.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: по 1 ч. корней горца змеиного и валерианы лекарственной, листьев подорожника, травы хвоща полевого, зверобоя и ромашки (в равных частях), 1/2 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заваривать 1/2 л кипятка. Настаивать не менее 1 ч.

Применение. Принимать натоцак.

РЕЦЕПТ 5

Требуется: по 1 ч. л. травы чистотела, череды, зверобоя, подорожника, горца почечуйного и донника, почек березы, корней горца змеиного, 300 мл кипятка.

Приготовление. Травы, почки и корни смешать, 1,5 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка.

Применение. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, принимать настой натоцак очень горячим.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: по 1 ч. л. травы пастушьей сумки, золототысячника, коры крушины ломкой, листьев мелиссы, соцветий ромашки, цветков лаванды, корней одуванчика, 300 мл кипятка.

Приготовление. Взять 1,5 ст. л. смеси, заварить кипятком.

Применение. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, пить очень горячим натоцак.

РЕЦЕПТ 7

Требуется: смесь из равных частей корней девясила, одуванчика, цикория, травы пастушьей сумки, душицы, зверобоя, золототысячника, коры дуба, 300 мл кипятка.

Приготовление. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 30 мин.

Применение. Подогреть, пить очень горячим натощак.

РЕЦЕПТ 8

Требуется: смесь из равных частей семян льна, корней алтея, слоевище цетрарии (исландский мох), цветков календулы, листьев кипрея, крапивы и манжетки, коры калины, 300 мл кипятка.

Приготовление. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настоять в закрытой посуде 1 ч, после чего подогреть на водяной бане 10 мин.

Применение. Принимать натощак.

РЕЦЕПТ 9

Требуется: смесь из равных частей корней алтея, солодки и одуванчика, корневищ пырея, цветков зверобоя, травы тысячелистника, мать-и-мачехи, мяты и омелы, 300 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком.

Настаивать в закрытой посуде 1 ч, после чего подогреть на водяной бане в течение 10 мин.

Применение. Принимать натощак.

РЕЦЕПТ 10

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой, алтея, травы чистотела, полыни, пустырника, пастушьей сумки, цветков пижмы и ромашки, листьев подорожника, 300 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Применение. Принимать натощак.

РЕЦЕПТ 11

Требуется: смесь из равных частей корневищ и корней валерианы, корневищ аира, травы золототысячника и тысячелистника, листьев вахты и мяты, плодов тмина и аниса, цветков ромашки, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Применение. Принимать натощак.

РЕЦЕПТ 12

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой и алтея, корневищ пырея, цветков ромашки, плодов фенхеля, травы чистотела и

яснотки, листьев эвкалипта и черники, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать натошак.

РЕЦЕПТ 13

Требуется: смесь из равных частей корней окопника лекарственного, алтея и солодки голой, листьев мелиссы, мяты и смородины, травы чабреца, чаги, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать натошак.

РЕЦЕПТ 14

Требуется: смесь из равных частей корней аира, горца змеиного, цветков лабазника, травы тысячелистника, зверобоя, полыни, чистотела, чаги, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком.

Настаивать не менее 2 ч.

Применение. Принимать натошак.

РЕЦЕПТ 15

Требуется: смесь из равных частей листьев крапивы, эвкалипта и манжетки, плодов шиповника, травы чистотела, шалфея и яснотки.

Приготовление. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать не менее 2 ч.

Применение. Принимать натошак.

РЕЦЕПТ 16

Требуется: смесь из 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корневищ аира, 2 ст. л. плодов тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Приготовление. Все заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 ч. Отвар процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Хронический гепатит

Под гепатитом хроническим понимается группа заболеваний печени, развивающихся после перенесенного вирусного гепатита или

после приема некоторых медикаментов, при злоупотреблении алкоголем при протекании воспалительного процесса более 6 месяцев. Кроме того, хронический гепатит возникает в качестве осложнения у больных с хроническими заболеваниями органов брюшной полости – гастритом, энтероколитом, панкреатитом, язвенной и желчно-каменной болезнями, после резекции желудка, а также при заболеваниях, не имеющих отношения к желудочно-кишечному тракту, т. е. различных инфекционных заболеваниях, коллагенозах. Хронический гепатит имеет следующие формы течения: хронический персистирующий, хронический активный и хронический холестатический гепатит.

Хронический персистирующий гепатит – малоактивная форма заболевания: выражается в незначительных ноющих болях или тяжести в правом подреберье, утомляемости, преходящей общей слабости. Часто больные не ощущают своего заболевания, жалобы полностью отсутствуют. Печень увеличена незначительно, слабо болезненная, желтухи не бывает, иногда увеличена селезенка, обострения крайне редки. Течение многолетнее, заболевание не прогрессирует. При рациональном образе жизни (соблюдении диеты, отказе от алкоголя) возможно выздоровление.

При этой форме гепатита показано лечение средствами народной медицины, но только после консультации с врачом. Рекомендуется принимать раствор фитолон взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды, детям с 5 лет по 10–15 капель. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Эффективны препараты альгиновой кислоты, альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Питание должно быть четырехразовым, полностью исключаются грибы, консервированные, копченые и вяленые продукты, жареные блюда, изделия из шоколада, крема и сдобного теста, алкоголь. Необходимо ограничить употребление животных жиров (жирных сортов мяса, мяса утки, гуся, свинины). 1–2 раза в год нужно проводить витаминотерапию: курсовой прием витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, рутин. Не рекомендуется прием желчегонных препаратов. 1 раз в 6 – 12 месяцев больному необходимо проводить исследование крови на печеночные пробы.

Хронический активный гепатит (ХАГ), прогрессирующий и рецидивирующий. Эта форма заболевания развивается после вирусного (инфекционного) гепатита с выраженными воспалительно-некротическими изменениями. Больного беспокоят тошнота, отсутствие аппетита, тяжесть и боли в правом подреберье, общее самочувствие, общая слабость, утомляемость. Трудоспособность резко снижена. В зависимости от тяжести заболевания развивается геморрагический синдром (кровотечения из десен и носа, подкожные кровоизлияния). Повышается температура, от субфебрильной до высокой. На груди и плечах появляются сосудистые звездочки, присоединяются поражения других органов: боли в суставах, воспалительные процессы в легких, почках, сердце, развивается плеврит (воспаление плевры с накоплением в плевральной полости жидкости). Печень увеличенная, болезненная, плотная, в большинстве случаев увеличена и селезенка. Примерно у половины больных наблюдается переход заболевания в цирроз печени. Периоды ремиссии могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

При ХАГ выраженной активности больные направляются на ВТЭК для определения группы инвалидности в связи со стойкой утратой трудоспособности. ХАГ – тяжелое заболевание, и применение средств народной медицины требует консультации лечащего врача, серьезного обследования. Лечение подобно аналогично мерам при хроническом персистирующем гепатите. Противопоказан прием желчегонных, печеночных экстрактов типа сирепара, анаболических гормонов (ретаболила), любых физиотерапевтических процедур. Если врач разрешит, вы также можете использовать раствор фитолон: взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды, детям пить с 5 лет по 10–15 капель. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Эффективны препараты альгиновой кислоты, альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Хронический холестатический гепатит является заболеванием печени диффузного характера, развивающимся в результате воспаления вдоль мелких желчных ходов, застоя желчи в ткани печени. Проявления и жалобы аналогичны другим хроническим гепатитам, но значительно выражена желтуха, которая обуславливает кожный зуд, иногда еще до возникновения желтушности кожи. Под

кожей, в углах глаз появляются желтые плотные пятна – ксантомы и ксантелазмы.

Принципы диетического питания и лечения те же, что при хроническом активном гепатите. Как и при хроническом активном гепатите, врач должен, решить, вопрос о возможности применения средств народной медицины. Если врач разрешит вам, вы также можете использовать раствор фитолон: взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды, детям с 5 лет пить по 10–15 капель. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Эффективны препараты альгиновой кислоты, альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Очищение печени

В России получены замечательные результаты по очищению печени лекарственными грибами. Причина многих заболеваний – это недостаточная функциональная активность печени.

Полнота многих женщин – этот тяжелый крест – тоже напрямую зависит от деятельности печени. Практически у всех к 30–40 годам печень увеличена, т. е. она уже не справляется с нагрузкой.

Да и как справиться, если организм буквально атакован канцерогенами, красителями, синтетическими витаминами, которыми активно «оздоравливают» пищевые продукты.

Существует несколько видов очищения печени. Наиболее известные – это тюбаж печени, очищение печени специально подобранными травами, очищение с оливковым маслом и лимонным соком.

А сейчас осваивается новая методика – очищение с помощью грибов.

Очищение с помощью грибов намного эффективнее, чем очищение травами, и результаты появляются уже через неделю. Очищение грибами абсолютно безопасно, а вот метод очищения маслом с лимонным соком далеко не безобиден и может стронуть с места кальциевые камни в желчном пузыре.

Безопасность достигается за счет минимальных доз препарата (6 капсул в день), которые действуют методом «зубной щетки», а не «бульдозера», не травмируя ни саму печень, ни желчные протоки.

При грибном очищении печени билирубин приходит в норму уже через несколько дней.

Кроме того, на эту процедуру не надо тратить много времени. К тому же лисички уничтожают любые яйца гельминтов и самих гельминтов. А шиитаке проведут атаку на мутированные онкологические клетки, что обезопасит организм от онкологических заболеваний. Методика очищения печени лекарственными грибами совсем не сложная, и провести ее можно абсолютно безбоязненно в домашних условиях.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3 упаковки грибов – шиитаке, трутовик лиственничный, лисички. Прием рассчитан на двухнедельный курс.

Диета – растительная, в обед можно включить в рацион 1 яйцо. Клизмы делать при необходимости. Первые 2–3 дня может быть запор – это нормально. Затем будет послабление стула, в котором может быть большое количество слизистых нитей и хлопьев. Цвет стула может быть светлее или темнее обычного.

Примерное дневное меню в период очищения.

За 15 мин до завтрака – 4 капсулы препарата «Фунго-Ши – шиитаке». Чтобы удобнее было принимать, капсулы можно разьединить и высыпать порошок в 20 мл воды и выпить вместе с неразведенными остатками.

Завтрак: апельсиновый или грейпфрутовый сок, тертая морковь (свекла), можно с чесноком, любой овощной салат.

За 15 мин до обеда – 4 капсулы препарата «Фунго-Ши – трутовик лиственничный».

Обед: любой овощной суп, тушеные овощи, яйцо вкрутую.

За 15 мин до ужина – 4 капсулы препарата «Фунго-Ши – лисички».

Ужин: фрукты, кусочек сыра (10 г).

РЕЦЕПТ 2. ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ «ЯМАКИРО»

Требуется: древесный японский гриб шиитаке, древесный гриб трутовик лиственничный (агарик), древесный гриб мейтаке, лепестки суданской розы (каркадэ), черный байховый чай, молоко.

Курс рассчитан на 2 месяца. В это время печень должна работать в щадящем режиме, так как идет поступательная ферментация организма.

Диета: растительная пища с включением растительных масел. Голода как такового не будет – принуждать себя к жесткой диете не

придется, так как трутовик работает и на притупление аппетита.

Первые 2 недели. Утром на голодный желудок принять 2 капсулы препарата «Фунго-Ши – шиитаке», запить 100 мл чистой питьевой воды. Через 20 мин заварить в 50 мл горячего молока 1 ч. л. черного байхового чая, настоять 15 мин, отфильтровать, выпить мелкими глотками.

Завтрак: груша или яблоко на выбор. 2 чашки каркаде с сахарозаменителем. Днем на голодный желудок принять 2 капсулы препарата «Фунго-Ши – мейтаке», залить 100 мл чистой питьевой воды.

Обед: немного курятины или постной говядины, овощи, 2 чашки каркаде.

Вечером: в 19–20 ч выпить 2 чашки каркаде. Потом принять 2 капсулы препарата «Фунго-Ши – трутовик», запить 50 мл чистой питьевой воды и закусить кусочком сыра.

Через 2 недели. В рацион можно вводить кисломолочные продукты, нежирное мясо, черный хлеб.

Режим приема препаратов – тот же. Можно отменить заваренное на чае молоко, так как оно свою функцию уже выполнило – открыло желчные протоки.

Вы скажете, что при такой диете можно похудеть и без грибов? Да, но не забывайте, что при употреблении грибных препаратов вы лишаетесь аппетита, зато получаете полный набор микроэлементов и витаминов.

Хронический панкреатит, хронический холецистит, хронический гастрит

Хронический панкреатит – хроническое воспаление поджелудочной железы. Встречается обычно в среднем и пожилом возрасте, чаще у женщин. Он формируется постепенно на фоне хронического холецистита, желчно-каменной болезни или под воздействием бессистемного нерегулярного питания, частого употребления острой и жирной пищи, хронического алкоголизма, особенно в сочетании с систематическим дефицитом в пище белков и витаминов. Чаще всего проявляется болью в животе и левом подреберье, диареей, похуданием, присоединением сахарного диабета. Боль может быть постоянной или приступообразной и появляться через некоторое время после приема жирной или острой пищи. Часто

наблюдаются повышенное слюноотделение, потеря аппетита, отвращение к жирной пище, отрыжка, приступы тошноты, рвоты, метеоризм, урчание в животе.

Для хронического холецистита характерна тупая, ноющая боль в области правого подреберья, постоянная или возникающая через 1–3 ч после приема обильной и особенно жирной и жареной пищи. Нередки такие явления, как ощущение горечи и металлического привкуса во рту, отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, нарушение дефекации (нередко чередование запора и диареи), а также нарушения со стороны нервной системы – раздражительность, бессонница.

Для гастрита наиболее частыми симптомами являются ощущение давления и распираания в животе после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту.

При лечении этих заболеваний не забывайте, что чайный гриб, грибы и водоросли следует принимать при хронических заболеваниях, а не при острых состояниях.

Если вы решили лечиться настоем чайного гриба, необходим контроль врача, но и чайный квасок в этих случаях – проверенное средство. Народные врачеватели Западной Европы при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта применяли чайный гриб с давних времен.

При употреблении чайного уксуса, грибов и водорослей при хронических заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы болезненность в области живота исчезает уже на вторые сутки, быстро нормализуется и аппетит.

РЕЦЕПТ 1 Принимать по 1 стакану настоя чайного гриба за 2 ч до еды, после чего лечь на правый бок и полежать 20 мин – тогда настой не станет задерживаться в желудке, а быстро пройдет в кишечник. Принимать настой таким образом нужно 2 месяца.

РЕЦЕПТ 2 Если у вас гастрит с пониженной кислотностью, то вы можете принимать чайный квасок в этом случае как дополнение к диете по 3 стакана в день, желательно за 2 ч до еды.

Если же у вас гастрит с повышенной кислотностью, стоит попробовать пить настой чайного гриба на меду.

Употреблять настой чайного уксуса без меда нежелательно.

Чайный уксус воздействует на желудок мягче и деликатнее, чем многие лекарства, а мед полностью нейтрализует воздействие

кислоты, входящей в состав уксуса. В этом случае чайный квасок снимет повышенную кислотность, боль, устранил тошноту и изжогу.

Какой же мед использовать для настоя? Сейчас в продаже можно найти много сортов меда – самого разнообразного – цветочный, липовый, луговой, майский... Разный цвет, разная консистенция, разный вкус и аромат. Казалось бы, какая разница, но все же она есть, и порой очень существенная. Не нужно забывать, что мед представляет собой продукт растительного происхождения. Жизненная сила растений – очень важная составляющая меда. А к ней добавляет свою силу пчела, перерабатывая нектар, отдавая ему вместе со своими ферментами энергию и гармонию природы. Поэтому мед и обладает уникальными свойствами и настолько мощной целительной силой. Но, задумываясь о приобретении меда, каждому из нас очень важно знать, какой предпочесть. Из какого растения мед – такова в нем и сила, а это значит, что все целебные свойства растений наследуются и медом. Поэтому мед из нектара различных растений может довольно-таки сильно различаться по своим свойствам, что в свою очередь непременно отразится в свойствах приготовленного на меду чайного кваска.

Наиболее полезен луговой мед. Это летний мед, он более густой, чем майский, и более темный, но все равно одного из оттенков желтого, а не коричневого цвета. Аромат и вкус могут различаться от нежного и тонкого до резковатого. Основные медоносы – клевер, василек, сурепка, осот и другие луговые травы. Сурепка обладает ранозаживляющим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Клевер – тонизирующим и общеукрепляющим, василек – обезболивающим, мочегонным, желчегонным действием, осот – мочегонным, слабительным, противовоспалительным свойством.

Цветочный мед – янтарно-желтый, приятного вкуса и запаха, может быть собран с самых разных медоносов – чаще всего с герани, кипрея, мышиного горошка. Этот мед применяется при диареях, желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, подагре, внутренних кровотечениях, при кожных заболеваниях, ангинах. Мед из кипрея содержит много витаминов и микроэлементов и применяется для улучшения пищеварения, как противовоспалительное, а также успокаивающее и противосудорожное средство.

В отделах магазинов, предлагающих мед, обычно можно увидеть мед, снабженный этикеткой с описанием всех медоносов, участвовавших в его «производстве». Поэтому сориентироваться и выбрать именно тот мед, который больше подходит именно вам, сегодня не так трудно.

Есть только одно очень важное ограничение: будьте осторожны при покупке меда, не приобретайте его у случайных людей и при покупке на рынке обязательно проверяйте – настоящий он или фальсифицированный.

Чайный настой на искусственном меду может получиться не только не полезным, но даже и вредным, а также может вызвать гибель вашего чайного гриба. Мошенники под видом меда иногда продают обычный сахарный сироп, чуть подкрашенный медом. Именно поэтому такой «мед» всегда подозрительно жидкий. Продавцы, конечно, скажут, что консистенция меда объясняется его свежестью. Но ни осенью, ни зимой мед уже не может оставаться свежим, а значит, жидким. Конечно, сахарный сироп без добавок особого вреда здоровью не причинит, но и пользы от него тоже не будет. Да и зачем тратить деньги на продукт, который их не стоит? Поэтому при покупке меда обязательно нужно соблюдать меры предосторожности. Идеальный вариант – покупать мед прямо на пасеке, причем желательно у пчеловода, которого вы знаете лично и в котором уверены на все 100 %. Покупать мед даже на рынке рискованно, велика вероятность, что вы купите некачественный продукт. В крайнем случае можно идти за покупкой с химическим карандашом или йодом и проверять товар перед покупкой в присутствии хозяина. Карандаш, опущенный в настоящий мед, не даст такой реакции, как от соприкосновения с водой, т. е. синего следа не оставит. Если же мед поддельный, то стоит опустить в него химический карандаш, как вокруг тут же расплывется синее пятно. Есть и другой метод: можно капнуть на мед йодом. Посиневший мед настоящим быть не может.

Ненатуральный мед всегда жидкий и никогда не засахаривается. Если этот жидкий продукт к тому же явно разделен на какие-то неоднородные слои или на дне есть осадок – это не мед.

Если хозяин по какой-то причине противится проверке, можете уходить. Если же у вас нет знакомого пасечника, то мед лучше всего покупать в крупном магазине, в баночке с этикеткой, где указаны

координаты фирмы-производителя меда, а также название самого меда и перечень основных медоносов. Такой мед подороже, но зато выше гарантия, что вы не приобретете подделку.

Не забывайте, что от качества меда зависит качество вашего чайного уксуса и, соответственно, ваше здоровье, а также здоровье чайного гриба.

Итак, вы купили мед, добавили в очередной чайный раствор порцию медового раствора и ждете появления целебного настоя в банке. Но важно правильно хранить мед, чтобы сохранить его целебные свойства для чайного гриба. Напомню, что в засахарившемся меде вкусовые и целебные свойства не изменяются. Поэтому употребление жидкого или засахаренного меда для настоя – дело вкуса, ничего более.

Если вы больше любите жидкий прозрачный мед и не хотите, чтобы он засахарился, хранить его нужно в темном месте и при температуре не выше 20 °С. Некоторые советуют засахаренный мед нагреть на водяной бане, чтобы он восстановил свою прозрачность. Но при этом некоторые свойства меда теряются. Поэтому нагревать мед свыше 40 °С нежелательно, и для здоровья полезнее класть мед не в горячий настой чая, приготовленный для гриба, а в уже остывший, комнатной температуры.

Чтобы снять боль при гастрите с повышенной кислотностью, а также нормализовать функции желудка и кишечника, подойдет такой рецепт.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан настоя чайного гриба.

Приготовление. Меда растворить в стакане чуть теплого настоя чайного гриба.

Применение. Принимать за 1,5–2 ч до завтрака и обеда и за 3 ч до ужина. Обратите внимание: мед при повышенной кислотности нужно добавлять обязательно в чуть теплый настой чайного гриба, а не в холодный, и принимать не непосредственно перед едой, а обязательно за 1,5–2 ч до нее. Только тогда он будет помогать. Это не пустая формальность.

Не стоит забывать, однако, что настой чайного гриба с медом может быть не всем полезен. Противопоказан он людям, особо чувствительным к меду, – могут развиваться крапивница, отеки, насморк, кишечные расстройства. Убедитесь, что нормально

переносите мед, прежде чем активно употреблять настой чайного гриба на нем.

РЕЦЕПТ 4 При употреблении ламинарии по 1 ч. л. 2–3 раза в день со стаканом воды в случае хронических заболеваний желудка и желчного пузыря болезненность в области живота быстро исчезает, нормализуется и аппетит. Эффект усиливается, если принимать лекарство строго за 2 ч до еды и после приема 20 мин лежать на правом боку.

РЕЦЕПТ 5

Но наиболее эффективен при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта настой тибетского молочного гриба. Простой настой этого чудодейственного гриба позволяет вылечить гастрит, колит, энтероколит, а также первичные язвы кишечника и желудка.

Сложные эрозивные гастриты и множественные язвы нужно лечить специально приготовленным настоем молочного гриба.

Если в молочную сыворотку добавить сахар и траву, например, чистотела, то в этой среде выживут только лечебные составляющие гриба. Именно они, размножаясь, станут чрезвычайно целебными. Именно продукты жизнедеятельности таких грибов обладают целебными свойствами.

Требуется: 1 л сквашенного молока, 1/3 стакана сахара, 1/3 стакана измельченной сухой травы чистотела или 1/3 стакана измельченной зеленой массы чистотела (лучше брать стебель и листья).

Приготовление. Нужно сквасить коровье или козье молоко тибетским грибом в течение 1–2 суток. Затем добавить сахар и траву. Траву нужно поместить в мешочек из марли и с помощью привязанного грузила опустить на дно литровой банки. Банку закрыть 3 слоями марли и поставить в прохладное место на 2 недели. За это время сформируются очень сильные особи молочнокислых грибов. Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые они попадают. Причем это не только поверхность кожи, но и глазные, носоглоточные, ушные, легочные, влагалищные слизистые оболочки, а также желудочно-кишечный тракт.

Полученный настой просто так пить нельзя: он невероятно сильный и обжигает любую поверхность . Его следует использовать

в качестве закваски. В 1 л молока надо добавить 2 ст. л. полученного фермента, заквашивать сутки.

Применение. Пить по 1 стакану 4–5 раз в день за полчаса до еды.

Это лечение очень жесткое, поэтому проводить его нужно под наблюдением врача.

Если болезнь не запущена, лучше воспользоваться облегченной методикой лечения.

Для скорейшего выздоровления применяется комплексное лечение совместно с фитотерапией и продуктами пчеловодства.

Язвенная болезнь

Это одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения, 50 % пациентов гастроэнтерологического отделения в городском стационаре составляют больные с язвенными поражениями желудка и двенадцатиперстной кишки. Как самостоятельное хроническое заболевание развивается в результате нарушения равновесия между активностью желудочного сока и защитными возможностями слизистой. Следует отличать язвенные дефекты от осложнений других заболеваний: печени, сердечно-сосудистой системы (таких как острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность), острого нарушения мозгового кровообращения, атеросклероза сосудов брюшной полости. Прием различных медикаментозных средств (аспирина, стероидных гормонов, препаратов противовоспалительного действия, таких как вольтарен, метиндол, ортофен) также вызывает образование язв.

Язвы бывают разной величины, имеют округлую или щелевидную форму, могут быть поверхностными или глубокими, проникая до мышечной стенки желудка и глубже. Разрушение серозного слоя ведет к прободению стенки желудка или двенадцатиперстной кишки. В процессе заживления происходит стягивание вокруг язвы соединительной ткани, в результате чего образуется рубец. Язвенная болезнь протекает по-разному: иногда эта хроническая болезнь дает обострение раз в несколько лет, а иногда – ежегодно в весенне-осенние месяцы. Язвенная болезнь, как правило, возникает в молодом и среднем возрасте, и редко открывается после 60 лет. Язвы желудка у пожилых людей обычно больших размеров (более 2 см), склонны к кровотечениям, имеют с длительные сроки рубцевания и обязательные рецидивы. При этом язвы у людей пожилого возраста чаще являются

проявлениями не собственно язвенной болезни, а вторичными заболеваниями, осложняющими хронические заболевания легких, ишемической болезни сердца или атеросклероз крупных сосудов брюшной полости в результате нарушения кровообращения в слизистой желудка.

Детальные признаки язвенной болезни зависят от локализации язвенного дефекта.

Язвы угла и тела желудка встречаются наиболее часто при язвенной болезни желудка. Боли возникают через 10–30 мин после еды в подложечной области, иногда отдают в спину, левую половину грудной клетки, за грудину, в левое подреберье. Часты изжога, отрыжка, тошнота, подчас больные сами вызывают у себя рвоту для облегчения самочувствия. Вопрос об оперативном лечении ставится при рецидиве язвы два раза и более в год, осложнениях – прободении, массивном кровотечении, признаках малигнизации – перерождении язвы в рак.

Язвы антрального отдела желудка преобладают у лиц молодого возраста. Беспокоят «голодные» боли, появляющиеся через 2–3 ч после еды, изжога, иногда рвота кислым содержимым. Однако язвы желудка имеют один из самых коротких сроков рубцевания.

Язвы двенадцатиперстной кишки локализуются чаще в ее луковице (90 % случаев). Открывшаяся язва дает о себе знать изжогой, «голодными» болями через 1–3 ч после еды или в ночное время, обычно справа и выше пупка, реже в правом подреберье и под правой лопаткой. При внелуковичных язвах двенадцатиперстной кишки боли появляются натощак и стихают после еды через 20–30 мин.

В период осложнений, особенно при выраженном болевом синдроме, необходимо соблюдать диету. И не просто диету. Правильно выбранная пища становится лекарством, не только нормализующим работу желудочно-кишечного тракта, но и способствующим заживлению язвы. Питание необходимо дробное, частое, небольшими порциями 5–6 раз в сутки. Из рациона исключают мясные и рыбные бульоны, любые консервы, копчености, маринады и соленья, газированные напитки, кофе, какао и крепкий чай, кондитерские изделия, мягкий хлеб и черный. Супы готовят только протертые, вегетарианские или молочные. Показаны отварное мясо и рыба в виде паровых котлет и тефтелей. Через 1–2 недели при уменьшении болей и

начала рубцевания язвы, мясо и рыбу можно употреблять куском, но хорошо проваренными. Из других блюд рекомендуются яйца всмятку, овощи протертые тушеные, кисели из сладких ягод, печеные или тертые сырые сладкие яблоки, вчерашний белый хлеб, свежий творог, теплое молоко, сливки, сливочное масло. Наилучшей пищей являются протертые жидкие каши, особенно овсяная. После рубцевания язвы, даже при хорошем самочувствии больной должен продолжать соблюдать режим питания, есть 4–5 раз в сутки, не употреблять консервы, копчености, пряности, маринады и соленья. Супы можно готовить на некрепких мясных и рыбных бульонах из нежирных продуктов. Курение и алкоголь исключаются полностью.

РЕЦЕПТ 1 Эффективно и полезно лечение ламинарией: в остром периоде показан прием по 1 ст. л. 3–4 раза в день, запивая водой, за 1 ч до или через 1,5 ч после еды. Возможно использование препаратов и биологически активных добавок, содержащих морскую капусту, например анальгат-биогель по 2–4 г в день при обострении и по 1 г в день для профилактики обострения заболевания.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: настой индийского морского риса.

Приготовление и применение. Пить настой в течение месяца. При этом язвы желудка и двенадцатиперстной кишки начинают рубцеваться, хотя для застарелых язв требуется курс длительностью 2–3 месяца.

Улучшение состояния желудочно-кишечного тракта вплоть до полного исчезновения симптомов заболевания можно получить, применяя настой морского риса в комплексе с лечением неспецифических язвенных колитов и энтероколитов.

Заболевания уха, горла, носа и дыхательных путей

Ангина

Заболевание редко протекает без высокой температуры, головной боли и изматывающей слабости. Любая мама, попросив ребенка открыть рот и показать горло, безошибочно поставит диагноз. Признаки ангины всегда очевидны: красное воспаленное горло, рыхлые распухшие миндалины, покрытые белым налетом. Если это ангина, особенно тяжелая, с сильной болью в горле и общей интоксикацией, нужны антибиотики. Но ни в коем случае не назначайте их сами себе, не занимайтесь самолечением. Обязательно вызывайте врача и постарайтесь выполнить все его рекомендации.

Но если ангина не диагностирована, а боли в горле все же есть, многие по совету врача, а еще хуже – сами прибегают к «проверенному» средству – антибиотикам. Безусловно, если лечение назначил врач – его назначение следует выполнять. Самостоятельно применять антибиотики, тем более лечить таким образом детей – не только бессмысленно, но и порой опасно. Не стремитесь как можно скорее наглотаться сильнодействующих препаратов, чтобы быстрее вылечиться – чуда не случится, а токсического воздействия ненужными вам химическими лекарствами на организм вы не избежите! Когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, не соображаясь даже с доводами здравого смысла, организм отвечает на это ослаблением своих защитных функций, иммунитета. Антибиотики снимут симптомы, «приглушат» инфекцию, но вряд ли вылечат по-настоящему. А инфекция потом все равно даст о себе знать, «вылезет» в самый неподходящий момент в каком-нибудь другом месте, вызовет, не дай бог, осложнения.

Ангина – коварная болезнь, она дает осложнения на легкие на сердце, на почки. Лучшие лекарства при простуде с болями в горле, даже если это не ангина, – постельный режим, покой, обильное питье и полоскание горла. Температуру сбивать таблетками не рекомендуется, если она не превышает 38 °С. Ведь температура – это естественная защитная реакция организма. При помощи повышения

температуры организм пытается справиться с инфекцией, как бы сжечь ее, уничтожить, подвергнув такой своеобразной тепловой обработке. Сбивая температуру, мы ломаем в своем организме защитный механизм сопротивления болезни.

При болезни, сопровождающейся температурой, обычно не хочется есть. И не надо, не ешьте – пища в таком случае становится очень большой нагрузкой на организм, а ему и так нужно много сил, чтобы бороться с инфекцией. А пить обычно хочется очень сильно – жидкости организму требуется много, он словно стремится промыть себя, очиститься от инфекций.

РЕЦЕПТ 1

Лучшее полоскание при ангине – раствор фитолон (препарат выпускается в виде спиртового раствора и является производным ламинарии – морской капусты).

Требуется: 1 ч. л. экстракта ламинарии, 1 стакан воды.

Приготовление. Приготовить настой из ламинарии и воды.

Применение. Слегка подогретым в эмалированной посуде настоем полоскать горло каждый час. Уже в самое ближайшее время будет замечен положительный эффект.

Раствор фитолон можно наносить на воспаленные участки в горле ватным тампоном два раза в день. Для профилактики фитолон используется по 25 капель 2 раза в день.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 л настоя чайного гриба.

Приготовление. Настой подогреть до комнатной температуры.

Применение. Пить настой по 2–3 стакана в день и полоскать им горло.

Вот еще несколько рецептов для лечения ангины.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Луквицу измельчить, отжать сок, смешать его с соком золотого уса и медом.

Применение. Принимать полученную жидкость по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: 5 г корней аконита, 10 г листьев эвкалипта, 15 капель ментолового спирта, 1 ч. л. ментолового масла, 1 зубчик чеснока, 1 л воды.

Приготовление. Акони́т и чеснок измельчить, смешать с измельченными листьями эвкалипта, спиртом и маслом в эмалированной кастрюле, залить смесь кипящей водой.

Применение. Дышать над кастрюлей, накрывшись полотенцем, до тех пор, пока вода не остынет. Ингаляцию следует проводить ежедневно.

Внимание! Строго соблюдайте дозировку – акони́т ядовит и может вызвать отравление.

РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1/2 стакана плодов шиповника, 1/2 стакана ягод смородины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить мед и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой и добавить сок золотого уса.

Применение. Готовое средство принимать 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. гвоздики, 1 лимон, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. В эмалированной посуде смешать стакан чая и сироп шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80 °С, но не кипятить. В другой посуде также на медленном огне приготовьте следующую смесь: в воду добавить сахар и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 мин, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать.

Применение. Принимать напиток по 1/2 стакана 3–4 раза в день в горячем виде.

РЕЦЕПТ 7

Требуется: 5 г корней аконита, 200 г меда, 100 г внутреннего свиного жира.

Приготовление. Мед и жир растопить на слабом огне, добавить измельченный аконит, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Средство принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи.

РЕЦЕПТ 8

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа алоэ, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана водки.

Приготовление. В полулитровую бутылку из-под молока нарезать листья золотого уса и алоэ, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горлышко марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки доверху, завязать марлей снова. Настоять еще 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

Применение. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине и увеличенных гландах.

РЕЦЕПТ 9

Требуется: 10 г клубня аконита, 1,5 л воды.

Приготовление. Клубни очистить, залить водой в глиняной или фарфоровой посуде и варить на медленном огне 2 ч, процедить.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана 1 раз в день перед сном. После приема средства обязательно закутаться в теплое одеяло, чтобы пропотеть. Отвар принимать только горячим, разогревая перед приемом.

РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1,5 стакана апельсинового сока, 1 стакан крепкой чайной заварки, 1 ст. л. сахара, 1 с. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 2 семени гвоздики, 2 лимона, 2 листа золотого уса.

Приготовление. Влить апельсиновый сок и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, гвоздику и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60 °C). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения.

Применение. Приготовленное средство принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. травы фиалки, 1 стакан воды, лист индийского лука.

Приготовление. Траву фиалки заварить кипятком.

Применение. Настой применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею свежим листом индийского лука.

РЕЦЕПТ 12

Требуется: 3 г травы аконита, 30 г травы вероники лекарственной, 20 г травы чабреца, 20 г травы мать-и-мачехи, 1 л воды.

Приготовление. Травы высушить и измельчить, смешать в глиняной или фарфоровой посуде, залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Настой принимать внутрь по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3–4 раза в день.

РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. цветов лесной мальвы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ч. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. цветов коровяка, 1 ч. л. измельченных листьев шалфея, 1 ч. л. измельченных корней валерианы, 1 л воды.

Приготовление. Измельченное сырье соединить в стеклянной или эмалированной посуде, залить на ночь кипятком. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Применение. Теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло. При боли в горле на ночь шею смазывать окопниковой мазью, оборачивать фланелевым шарфом и тепло укрываться.

РЕЦЕПТ 14

Требуется: 5 г цветков аконита, 20 г цветков ромашки душистой, 1 л воды.

Приготовление. Залить цветки аконита и ромашки кипятком в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь и варить 5 мин, процедить.

Применение. Теплым отваром полоскать горло несколько раз в день перед каждым приемом пищи.

РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 1 ст. л. календулы, 1 стакан воды.

Приготовление. Сырье измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Кипятить 2 мин.

Настаивать, укутав, в течение 30 мин, процедить.

Применение. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам.

Начинать полоскание раствором температурой 26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, и довести до 16 °С. Затем месяц полоскать при 15–16 °С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

РЕЦЕПТ 16

Требуется: 3 г цветков аконита, 20 г листьев и цветков одуванчика, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Листья и цветки одуванчика и аконита измельчить и высушить, залить кипятком в эмалированной посуде и кипятить 15 мин на медленном огне или на водяной бане (в этом случае держать посуду на огне 30 мин), настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Пить отвар по 1 ст. л., разведенной теплой водой, 2 раза в день, добавив мед.

РЕЦЕПТ 17

Требуется: 3 г корня аконита, 1 редька, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Приготовление. Редьку натереть на мелкой терке, аконит измельчить. Смешать и размешать. Муку, мед, горчицу и масло размешать и сформовать лепешку.

Применение. Грудь натереть подсолнечным маслом, положить марлю, на марлю выложить смесь из редьки и аконита, держать компресс до тех пор, пока будет возможно терпеть жжение.

Затем марлю со смесью убрать и положить на грудь, не затрагивая область сердца, лепешку, на нее положить бумагу для компресса, затем вату, сверху накрыть лепешку шерстяной тканью и оставить на ночь.

РЕЦЕПТ 18

Требуется: 2 свеклы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать 1 стакан сока. В стакан сока красной свеклы влить уксус (но не уксусную кислоту) и сок золотого уса.

Применение. Этим раствором полоскать горло 5–6 раз в день, можно 1 глоток проглотить. Проводить полоскание до полного выздоровления.

РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. спиртового раствора индийского лука.

Приготовление. Мед смешать с соком лимона и растворить смесь в кипяченой воде.

Применение. Лекарство выпить за несколько минут до еды, после чего обернуть шею полотенцем или шарфом, смоченным в слабом спиртовом растворе настоя индийского лука (индийский лук и спирт 1:30). В течение дня рекомендуется выпить не менее 3 стаканов, каждый раз оборачивая шею лечебным шарфом на 15–20 мин. Курс лечения проводят до выздоровления.

РЕЦЕПТ 20

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г листьев брусники, 1 л воды.

Приготовление. Аконит и листья брусники измельчить, залить горячей водой и кипятить 30 мин на слабом огне. Процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема.

Применение. Полоскать горло несколько раз в день до полного выздоровления.

РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1 ч. л. меда, 1/2 стакана лимонного сока, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед залить лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться.

Затем добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать средство за 1 прием 2–3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

РЕЦЕПТ 22

Требуется: 3 г листьев аконита, 20 г листьев грецкого ореха, 20 г почек грецкого ореха, 1 л воды.

Приготовление. Листья аконита и ореха измельчить, почки растереть в порошок, смешать в эмалированной посуде и залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Полоскать рот и горло несколько раз в день до полного выздоровления.

Бронхиальная астма

Хроническое рецидивирующее заболевание с приступами удушья, возникающего вследствие спазма бронхов, отека их слизистой, повышенного выделения бронхиальной слизи. Бронхоспазм провоцируют неспецифические аллергены: пыльцевые (пыльца цветов, полевых трав, деревьев), пылевые (домашняя пыль, шерсть кошки, собаки и т. д.), пищевые (яйца, цитрусовые, рыба, молоко и др.), биологические (клещи, насекомые, животные) лекарственные (аспирин, анальгии и т. д.), механические и химические вещества (металлическая, древесная, силикатная, хлопковая пыль, пары кислот, щелочей, дым), физические и метеорологические факторы (изменение температуры и влажности воздуха, колебания барометрического давления, магнитного поля Земли и др.), а также стрессы. В основе болезни лежат наследственные, врожденные и (или) приобретенные дефекты чувствительности бронхов.

Выделяют 2 формы бронхиальной астмы – инфекционно-аллергическую и атопическую с приступами удушья различной интенсивности, между которыми состояние больных может быть удовлетворительным. Приступ может начинаться обильным выделением жидкости из носа, неудержимым кашлем, затрудненным отхождением мокроты, одышкой. Вдох короткий, выдох затрудненный, медленный и судорожный, сопровождается громкими, свистящими хрипами, слышимыми на расстоянии. Больной принимает вынужденное положение – сидячее, чтобы зафиксировать мышцы плечевого пояса для облегчения дыхания. Лицо одутловатое, бледное, с синюшным оттенком, покрыто холодным потом, выражает чувство страха. Пульс ускоряется. При астматическом состоянии (статусе) нарастает невосприимчивость к бронхорасширяющей терапии, кашель непродуктивен. Статус может возникнуть при тяжелой аллергии или передозировке симпатомиметических препаратов (ингаляторов беротек, астмопент, алуцент и т. п.), резкой отмене глюкокортикоидов. При отсутствии адекватной интенсивной терапии приступ может закончиться смертью больного. Постарайтесь не доводить до приступа, поскольку он может закончиться плохо, а в период между обострениями воспользуйтесь средствами народной медицины.

В первую очередь при атопической бронхиальной астме необходимо по возможности прекращение контакта с аллергеном. Если аллерген известен и связан с предметами быта (ковры, цветы и т. д.),

домашними животными («кошачья астма», аллергия на собачью шерсть) или пищей (яйца, молоко, цитрусовые), профессиональными факторами («уроловая» астма меховщиков), то исключение контакта с аллергеном может полностью избавить от приступов бронхиальной астмы. При аллергии на пыльцу растений, растущих в данной местности, на специфические вещества, содержащиеся в воздухе (газы, дымы, специфические запахи) такого эффекта помогает добиться перемена места жительства (переезд в другой район города, в другой тип дома – из деревянного в кирпичный и наоборот, переезд в другую климатическую зону). Иногда проводится специфическая десенсибилизация в специализированных медицинских учреждениях (вне фазы обострения).

Из средств народной медицины можно воспользоваться фитолоном или раствором ламинарии по 20–25 капель 2 раза в день. Хорошим действием обладают и альгинаты натрия и кальция, представляющие собой соли альгиновой кислоты. Альгиновая кислота входит в состав водорослей и обладает хорошими десенсибилизирующими свойствами и способностью выводить из организма циркулирующие иммунные комплексы.

Взрослым и детям старше 6 лет рекомендуют в профилактических целях принимать альгинат кальция или натрия по 1–2 г 3 раза в день. Детям в возрасте от 1 года до 6 лет разовая доза уменьшается вдвое. Длительность курса от 10 до 20 дней. Полезна будет и аэрофитотерапия, аэроионотерапия.

Бронхит острый

Острое воспаление слизистой оболочки бронхов. Вызывается вирусами, бактериями, иногда развивается под воздействием физических (сухого, горячего воздуха в литейных, сталеплавильных цехах, холодного воздуха в сильный мороз) и химических факторов (окислов азота, сернистого газа, лаков, краски и т. п.). Предрасполагают к заболеванию курение, охлаждение, злоупотребление алкоголем, хронические воспалительные заболевания носоглотки, деформации грудной клетки.

Бронхит начинается на фоне насморка, ларингита. Больного беспокоят саднение за грудиной, сухой, иногда влажный кашель, чувство разбитости, слабость, субфебрильная или повышенная температура. При тяжелом течении температура может быть высокой,

значительнее выражены общее недомогание, сильнее сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой. Боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки связана с перенапряжением мышц при кашле. Со временем кашель становится влажным, начинает отходить слизисто-гнойная или гнойная мокрота. Дыхание жесткое, сухие и влажные мелкопузырчатые хрипы. Острые симптомы обычно стихают к 3 – 4-му дню и при благоприятном течении полностью исчезают к 7 – 10-му дню. Присоединение бронхоспазма приводит к затяжному течению и способствует переходу острого бронхита в хронический.

Рекомендуются постельный режим, обильное питье, аспирин, поливитамины, при снижении температуры – горчичники на грудную клетку, ингаляции подогретой минеральной водой, раствором питьевой соды, эвкалиптового масла. Возможно использование ингалятора «Ингалипт».

Фитолон или экстракт ламинарии показан взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды и детям с 5 лет по 10–15 капель. Для профилактики фитолон используется по 25 капель 2 раза в день.

Полезна аэрофитотерапия и аэроионотерапия. Для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, если вам недоступна альгокамера, можно использовать водоросль фукус (лучше листовую, а не измельченную). Листик следует поместить в холщовый мешочек, который во время сна находится у изголовья. Аэрофитоны фукуса обладают антисептическим, спазмолитическим и успокаивающим действием.

Использование альгокамеры более действенно для воспаленных бронхов. При лечении в альгокамере с помощью генератора создаются заданная концентрация летучих аэрофитонов морских водорослей и насыщение воздуха частицами морской соли. Курс лечения – 10–15 процедур по 30 мин. При хронических заболеваниях легких рекомендуется не менее 2 курсов в год. Лечение в альгокамере показано также лицам, страдающим заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой систем и нарушением обмена веществ.

Бронхит хронический

Длительно текущее, необратимое поражение всех крупных, средних и мелких бронхов. О хроническом бронхите говорят, если в течение 2 лет подряд кашель продолжается не менее 3 месяцев в году.

Связан с долговременным раздражением слизистой оболочки бронхов различными вредными факторами (такими как курение, вдыхание воздуха, загрязненного пылью, дымом, окислами углерода, серы, азота и другими химическими соединениями) и провоцируется инфекцией (вирусами, бактериями, грибами). Негативную роль играет патология верхних дыхательных путей, отмечается и наследственная предрасположенность.

Начало постепенное: кашель по утрам с отделением слизистой мокроты, который постепенно начинает возникать и ночью, и днем, усиливаясь в холодную и сырую погоду, с годами становится постоянным. Мокрота слизистая, в периоды обострения – слизисто-гнойная или гнойная. Появляется и прогрессирует одышка. Выделяют простую неосложненную форму хронического бронхита, гнойную и гнойно-обструктивную. Для последней характерны стойкие нарушения прохождения воздуха по бронхам из-за спазма и отека его слизистой оболочки. Над легкими выслушиваются жесткое дыхание, сухие хрипы.

Для лечения хронического бронхита используются ингаляции раствором питьевой соды, дыхательная гимнастика, физиотерапевтическое лечение (ингаляции, электропроцедуры). В домашних условиях применяют банки, горчичники, горчичные обертывания, круговые согревающие компрессы.

Лечение при обострении такое же, как и при лечении острого бронхита. Вне обострения следует чаще использовать аэрофитотерапию или аэроионотерапию, принимать раствор фитолон или экстракт ламинарии по 10–15 капель 2 раза в день.

Гайморит

Гайморит – это воспаление верхнечелюстной пазухи, возникает как осложнение при остром и хроническом насморке, гриппе, кори, скарлатине и других инфекционных заболеваниях. Второй по частоте причиной являются заболевания корней четырех задних верхних зубов. Проявляется чувством давления и напряжения в области пазухи, затем могут при обострении присоединяться боли и в лобовой, скуловой, височной области, захватывая всю половину лица. Нарушается носовое дыхание, выделения из носа имеют желто-зеленый оттенок, появляются обостренная реакция на свет, слезотечение, частично или полностью утрачивается обоняние. В первые дни обострения

температура повышенная, возникают озноб, расстройство общего состояния. Иногда на пораженной стороне отекает щека и даже нижнее веко глаза. Щека при ощупывании болезненна. В период ремиссии беспокоят периодические выделения из носа и затрудненное носовое дыхание, а также нарушенное обоняние. Гайморит быстро переходит в хроническую форму, мучительно переносится и крайне тяжело излечивается. Особенно тяжело приходится детям.

При развитии хронических заболеваний наилучшими являются средства народной медицины.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: масло ламинарии.

Приготовление и применение. Масло ламинарии при обострении гайморита закапывать в нос по 2 капли 3 раза в день.

Не менее эффективно промывание носовых ходов настоем ламинарии или разведенным раствором ламинарии (по 1 ч. л. на стакан теплой кипяченой воды) или раствором фитолон в той же дозировке.

РЕЦЕПТ 2

При обострении гайморита можно пить раствор фитолон или экстракт ламинарии по 25 капель 2–4 раза в день взрослым. Вне обострения используются раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе, морская капуста или фукус как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в салатах, супах и т. д.

Грипп

Грипп – острая вирусная болезнь, которая передается воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением респираторного тракта.

Возбудители гриппа включают несколько типов: грипп А, В и С. Вирусы гриппа очень быстро изменяют свои свойства, поэтому этой болезнью заболевают многие люди. Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании и под влиянием различных дезинфицирующих агентов. Воротами инфекции являются верхние отделы респираторного тракта. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний – ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза, а также к возникновению вторичных бактериальных осложнений. Вирус

сохраняется в организме больного обычно в течение 3–5 дней от начала болезни, а при осложнении пневмонией – до 10–14 дней.

Инкубационный период гриппа продолжается от 12 до 48 ч. Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба или познабливания, быстро повышается температура тела, и уже в первые сутки лихорадка достигает максимального уровня (38–40 °С). Отмечаются признаки общей интоксикации (слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, боль в глазах) и симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса). Отмечаются покраснение лица и шеи, инъекция сосудов склер, брадикардия (урежение сердцебиения), гипотония. Выявляется поражение верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, трахеит). Особенно часто поражается трахея, тогда как ринит иногда отсутствует. Язык обложен, может быть кратковременное расстройство стула. Могут наблюдаться такие осложнения, как пневмонии (до 10 % всех больных и до 65 % госпитализированных больных гриппом), фронтиты, гаймориты, отиты, токсическое повреждение миокарда. Программу лечения всегда назначает врач. Традиционные рецепты и рецепты фитотерапии, несомненно, принесут пользу, но отказываться при этом от приема медикаментов нельзя.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление и применение. Пить по 1–2 стакана настоя 2 раза в день.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 10 мл настоя чайного гриба, 100 мл воды.

Приготовление. Настой и воду смешать.

Применение. Промывать слизистую носа по старым йоговским методикам очищения – отлично помогает от насморка.

Простуда

Простуда обычно начинается остро, в большинстве случаев с озноба. Температура тела уже в первые сутки достигает максимального уровня (37–38 °С). Обычно она не настолько высока, как при гриппе. Одновременно с лихорадкой появляются общая слабость, разбитость, повышенная потливость, насморк, боли в мышцах, головная боль. Появляются болевые ощущения в глазных

яблоках, усиливающиеся при движении глаз или при надавливании на них, светобоязнь, слезотечение. Возможно появление першения в горле, сухого кашля, саднящих болей за грудиной, заложенности носа, осиплости голоса. Однако первое, что мы обычно замечаем у себя или у своего ребенка, это боли в горле.

Возникают боль и неприятные саднящие ощущения в горле, иногда трудно глотать, а иногда от этой боли трудно даже повернуть голову, повертеть шейю. Сначала появляется простуда, а потом и ангина. Всем или, во всяком случае, большинству людей с детства известно это очень неприятное состояние. К тому же оно, как правило, сопровождается высокой температурой, головной болью и разными другими неприятными симптомами.

Антибиотики не только губят микрофлору кишечника. Бактерии имеют свойство приспосабливаться к самым неблагоприятным условиям. Быстро приспосабливаются они и к антибиотикам, и все большее и большее их количество становится неэффективными против болезнетворных бактерий. А когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, не сообразуясь даже с доводами здравого смысла, то организм отвечает на это ослаблением иммунитета.

Немного полежать дома, не успеть что-то сделать быстрее всех – не самое страшное. Не так уж и трудно помочь ребенку подтянуться в учебе – пробел будет ликвидирован. А вот «пробел» в здоровье после удара, нанесенного «скоростным» лечением при помощи антибиотиков, может оказаться непоправимым. Поэтому пусть ребенок подольше побудет дома, полежит в постели, в этом случае организм справится с болезнью естественным путем. Не нужно форсировать события. Ведь антибиотики, хоть и дадут быстрый внешний эффект, в действительности лишь загонят болезнь глубоко внутрь организма. Антибиотики снимут симптомы, «приглушат» инфекцию, но вряд ли вылечат по-настоящему. А инфекция все равно даст о себе знать, «вылезет» в самый неподходящий момент в каком-нибудь другом месте, вызовет, не дай бог, осложнения.

Ангина – коварная болезнь, она может вызвать осложнения и в сердце, и в почках, и в легких. Поэтому не шутите с ней, не пытайтесь обмануть ее при помощи новомодных лекарств, которые якобы позволяют поставить больного на ноги через 1–2 дня. Не только детям,

но и взрослым такие эксперименты проводить над собой ни в коем случае нельзя.

Лучшее лекарство при простуде с болями в горле, даже если это не ангина, – постельный режим, покой, обильное питье и полоскание горла.

Лучшим питьем при ангине является настой чайного гриба. Он и жажду утоляет, и мочегонным действием обладает, и, самое главное, уничтожает болезнетворные микробы. Пить при температуре нужно много – 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день.

Лучшее полоскание для больного горла – настой чайного гриба, слегка подогретый в эмалированной посуде. Полоскать горло следует каждый час.

Насморк – неизменный спутник всех простудных заболеваний. Как много неприятностей он причиняет! И нос не дышит, и льется из него, распухшего и покрасневшего, как из ведра, только успевай носовые платки менять. Говорят, леченый насморк длится неделю, нелеченый – 7 дней. Эта присказка намекает на то, что насморк лечить бесполезно, все равно он положенное время должен помучить заболевшего.

И все же насморк можно и нужно облегчить. Кроме того, следует позаботиться и о том, чтобы насморк не растянулся на еще более длительный срок, чтобы не стал хроническим, чтобы не дал осложнений в виде гайморита или синусита. И в этом тоже помогает чайный гриб.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 50 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Нагреть настой чайного гриба в эмалированной посуде, окунуть в раствор марлевые или ватные тампончики.

Применение. При насморке закладывать в нос тампоны с настоем чайного гриба.

Держать полчаса, потом сделать перерыв на полчаса, затем еще на полчаса закладывать свежие тампоны – и так целый день. Если насморк сильный, первые 2 ч менять тампоны через каждые полчаса и не делать перерывов. На следующий день можно все повторить. Но наиболее эффективно средство действует, когда насморк только начинается. Это позволяет остановить его в самом начале и предотвратить дальнейшее развитие заболевания.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление. Настой подогреть.

Применение. Подогретый настой налить в какую-нибудь плоскую посуду, миску или блюдце, склониться над раковиной, окунуть в блюдце с настоем нос и вдыхать настой одной ноздрей – выдыхать его, но уже не обратно в чашку, а в раковину, затем то же самое другой ноздрей, и так несколько раз поочередно.

РЕЦЕПТ 3

Если на фоне простуды у вас внезапно разболелось ухо, то компресс с настоем чайного гриба – очень эффективное средство.

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление. Обильно смочить марлевую салфетку настоем.

Применение. Прикладывать салфетку к больному уху, укутать сверху слоем ваты, положить кусочек полиэтилена и обвязать голову теплым платком или шарфом.

Компресс можно держать всю ночь, в отличие от спиртового, которым можно обжечь кожу ушной раковины.

РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 л настоя чайного гриба.

Приготовление. Нагреть до кипения настой чайного гриба в эмалированной кастрюльке.

Применение. Снять настой с огня, накрыть голову махровым полотенцем, затем наклонить голову к кастрюльке с настоем так, чтобы пар попадал в ухо. Только осторожно, не обожгитесь.

РЕЦЕПТ 5

Антибактериальное действие меда в сочетании с аналогичным действием чайного гриба сослужит хорошую службу. Считается, что при простуде или гриппе нужно пить горячий чай или горячее молоко с медом. Но ведь при нагревании меда свыше 40 °С от полезных веществ меда практически ничего не остается, а настой чайного гриба комнатной температуры с добавлением в него меда позволяет сохранить все полезные вещества, да еще обогатить ими один продукт благодаря другому.

Требуется: 500 мл настоя чайного гриба, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Настой чайного гриба нагреть до комнатной температуры, разбавить в нем мед.

Применение. Принимать при гриппе и простуде такой напиток нужно по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

При простудных заболеваниях, кстати, наиболее полезен липовый мед. Этот мед – светло-янтарного цвета, аромат у него очень приятный, а вкус достаточно резкий.

Препараты из липового цвета чаще всего применяются в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, также они используются при воспалительных процессах в полости рта, гортани, носоглотке, оказывают и мочегонное действие. Все это можно в полной мере отнести и к липовому меду.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1/2 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда, 1/2 ч. л. перца чили.

Приготовление. Настой чайного гриба смешать с медом и перцем.

Применение. Каждые 2–3 ч выпивать по 1 ч. л. смеси. Она действует антибактериально, сдерживает развитие воспаления.

Хронический насморк

Это заболевание не создает особого беспокойства больным, особенно в начальной стадии. Постепенно могут появиться чувство давления в голове, сухость в носу и глотке, начаться отделение корок. Нередко даже имеют место небольшие носовые кровотечения, связанные с легкой повреждаемостью истонченной и сухой слизистой оболочки. В поздних стадиях нарушается обоняние, возможна полная его потеря.

Иногда появляются скудные слизисто-гнойные, вязкие выделения, возникают чихание, тяжесть в голове, изменение тембра голоса.

Часто проявления гайморита принимают за симптомы хронического насморка. Но это разные заболевания.

При хроническом насморке нет ничего лучше средств народной медицины.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. чайного уксуса, сок половинки луковицы.

Приготовление. Смешать мед, чайный уксус и сок луковицы.

Применение. Взять спичку, намотать на нее кусочек ваты, пропитать получившимся составом и аккуратно вложить в нос с той стороны, где воспалилась гайморова пазуха. Потом нужно лечь, если гайморит с

правой стороны – то на правый бок, если с левой – на левый. Желательно также прогревать больное место медицинской лампой, нагретым речным песком или сваренным вкрутую горячим яйцом. Вся процедура должна длиться 20 мин, с небольшими интервалами ее нужно повторить несколько раз. После этого спадает опухоль и практически сразу утихает боль. Улучшение, а за ним и выздоровление наступает очень быстро. При хроническом насморке или хроническом гайморите следует делать это регулярно.

Заболелания мочеполовой системы

Климактерический период

Климактерический период – физиологический переход организма от половой зрелости к прекращению генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников. Не у всех женщин климактерический период проходит без выраженных расстройств. Подчас его течение осложняется, что выражается некоторой возбудимостью, нарушениями сна, головокружениями, повышением артериального давления, приливами жара к лицу, верхней половине туловища, учащении сердцебиении, утомляемостью и т. д. Около 10 % женщин переносят климакс патологически; приливы очень частые, резко повышается артериальное давление, могут нарушаться обменные процессы в организме, возникать психические расстройства. Климакс сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

Специфическое лечение (в основном гормонозаместительная терапия) назначается только при выраженных проявлениях. Если же вы хотите и в этот период вести привычный активный образ жизни, не прибегая к гормональной терапии, попробуйте разнообразить свой рацион блюдами из ламинарии (морской капусты) или фукуса, ешьте их хотя бы 1 раз в день.

Существует также специализированный препарат «Беталам», содержащий концентрат морской капусты и бета-каротина. Его применяют при любых симптомах климакса по 1 капсуле 1–3 раз в день во время еды. Курс приема 1,5–3 месяца, перерыв между курсами 1–2 недели.

РЕЦЕПТ 1

В климактерический период очень полезна аэрофитотерапия. Ее можно проводить индивидуально (индивидуальный ингалятор и аэрофитогенератор) или в специальном лечебном кабинете (альгакамере, галокамере, аэрофитогенераторах).

Для проведения аэрофитотерапии чаще всего используются эфирные масла (эвкалиптовое, лавандовое, шалфейное и др.), в том числе и водорослевые (масло фукуса). Аэрофитотерапию можно

проводить с помощью индивидуального ингалятора, используя настой из морских водорослей.

Требуется: по 1 ч. л. ламинарии или фукуса, 250 мл кипятка, 2–3 капли ароматического масла.

Приготовление. Ламинарии заварить кипятком, настаивать в течение 15 мин, а затем процедить. В настой можно добавить 2–3 капли ароматического масла наземных растений.

Применение. С этим раствором проводить аэрофитотерапию. При лечении в альгакамере с помощью генератора создается заданная концентрация летучих аэрофитонов морских водорослей и насыщение воздуха частицами морской соли. Курс лечения – 10–15 процедур по 30 мин.

РЕЦЕПТ 2

Наиболее эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются ванны, в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используются экстракты и настои из ламинарии и фукуса, морская соль с водорослями – «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

Требуется: 2 ст. л. соли с водорослями.

Приготовление. Соль с водорослями растворить в ванне при температуре воды 35–37 °С. Для усиления действия можно добавить натуральные эфирные масла (эвкалиптовое, сосновое, пихтовое).

Применение. Продолжительность принятия ванны 10–15 мин. После принятия ванны следует завернуться в простыню, накрыться одеялом и полежать, расслабившись, 30–45 мин.

В зависимости от показаний можно использовать и другие средства из морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения ароматических и целебных свойств ванн. Чаще всего (в зависимости от показаний) для этих целей используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох, хвойные экстракты.

Предменструальный синдром

Расстройство функций нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем во второй половине менструального цикла

известно многим женщинам. За 7 – 10 дней до начала менструации появляются головная боль, бессонница, депрессия, раздражительность, снижается работоспособность, увеличивается масса тела. Иногда наблюдаются тахикардия, сердечные аритмии, боли в области сердца, удушье, незначительное повышение температуры. С началом менструации все симптомы идут на убыль.

И в этом случае эффективны народные средства. Попробуйте применять раствор фитолон при уже разыгравшихся симптомах по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Препараты альгиновой кислоты, альгинат натрия или кальция можно принимать по 1–2 г в день, запивая стаканом воды.

Простатит

Простатит – это безболезненное увеличение простаты. Предстательная железа является вспомогательным органом мужской репродуктивной системы. Она постоянно вырабатывает щелочную жидкость, которая питает и смазывает клетки спермы, так как простата расположена у мочевого пузыря, при распухании она может нарушать его функции.

Ранние симптомы этого заболевания – затруднение при начале мочеиспускания и ощущение того, что мочевой пузырь никогда не опустошается до конца. Потребность в мочеиспускании ощущается часто, сам процесс может сопровождаться жжением, отчасти из-за развития инфекции. Симптомами могут быть и болезненные ощущения в области промежности, зуд пениса. Можно обнаружить мягкость и увеличение простаты, ощупав ее руками. Надавливание может вызвать выделение гноя в уретру.

Существует простой домашний тест, при помощи которого можно обнаружить, с чем именно связаны ваши проблемы с мочеиспусканием. Возьмите 3 стеклянных сосуда и начните мочеиспускание с нескольких капель мочи в один из них. А за тем помочитесь во второй, оставив немного мочи (не более 1 ч. л.) и для третьего.

Если моча первого сосуда мутная, а в остальных прозрачная – у вас уретрит (воспаление мочеиспускательного канала пениса). Но если моча мутная и в первом, и третьем сосудах, у вас простатит.

Чем старше человек, тем больше риск возникновения рака предстательной железы. Рак простаты диагностируют по наблюдаемым следам крови в моче, а уролог может нащупать твердые опухоли на простате.

Причины, вызывающие болезнь, неизвестны. Подозревается, что простатит является следствием гормональных изменений, которые сопровождают процесс старения.

Из всех тканей тела предстательная железа и сперма имеют самую высокую концентрацию цинка. Поэтому неудивительно, что многие врачи считают недостаток именно этого элемента причиной сексуальных расстройств и увеличения простаты.

И опять на помощь приходят лечебные грибы.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 25 мл раствора веселки, 500 мл воды.

Приготовление. Настой веселки развести охлажденной кипяченой водой.

Применение. Использовать раствор для микроклизм при простатите и аденоме предстательной железы.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 50 мл настоя веселки.

Приготовление и применение. Настой веселки принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 2 недели и повторить курс с начала до исчезновения симптомов.

Настойка веселки очень хорошо помогает при половом бессилии, увеличивает потенцию.

Эрозия шейки матки

Эрозия – это потеря эпителия слизистой оболочкой. Случивание эпителия в результате патологических выделений из шеечного канала характерно для истинной эрозии. Чаще наблюдается замещение эпителия, характерного для влагалища, цилиндрическим эпителием, нехарактерным для него, что называется ложной эрозией. Возникновению способствуют выворот слизистой оболочки, разрывы шейки в родах и при абортах. Дефект эпителия (истинная эрозия) имеет ярко-красный цвет, кровоточит при прикосновении, но ничем больше себя не проявляет и обнаруживается обычно только при

гинекологическом осмотре. При ложной эрозии поверхность более бледная, иногда бархатистая, сосочковая.

При лечении эрозии средствами народной медицины важная роль отводится водорослям.

Рекомендуется прием раствора фитолон по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Эффективны препараты альгиновой кислоты, альгинат натрия или кальция в виде геля по 2–4 г в день, местно.

Полезно принимать сухой порошок ламинарии или фукуса по 1 ч. л. 1–2 раза в день, запивая стаканом воды.

Онкологические заболевания

Злокачественные новообразования

До настоящего времени рак известен как смертельная и неизлечимая болезнь. Поэтому люди с ужасом думают о возможности ею заболеть.

Раковая опухоль – это слаженный механизм из патологических клеток, объединившихся в один живой организм с целью выживания, размножения за счет ткани органа хозяина – человека.

Существуют два вида опухолей – доброкачественные и злокачественные.

Первые (к числу которых относятся, например, бородавки и жировики, фибромы, миомы), размножаясь, стремятся отделиться от остального организма, вторые, быстро размножаясь, повсеместно образуют свои новые колонии (метастазы).

Злокачественные опухоли можно разделить на два типа: эпителиальные, возникающие на эпителиальной поверхности органов, и эндотелиальные (рак кости, крови, мышц).

Первые называют раком, вторые – саркомой. Есть еще несколько видов, название которых зависит от вида. Процесс может развиваться везде, где есть эпителиальная ткань (на коже, языке, слюнных железах, во рту, гортани, носоглотке, щитовидной железе, молочной железе, пищеводе, легких, плевре, желудке, поджелудочной железе, печени, желчном пузыре, тонком кишечнике, толстом кишечнике, прямой кишке, анусе, матке, яичниках, почках, мочевом пузыре и др.

Такая опухоль вначале развивается в эпителиальных клетках органа. В этот период она носит название внутриэпителиального рака, а предшествующая этому периоду стадия называется предраковой.

Согласно современной медицинской теории, если опухоль будет выявлена в предраковой стадии, ее почти всегда можно вылечить. Однако известно, что рак в начальных стадиях не вызывает боли и имеет характерных особенностей, что делает обнаружение процесса на ранней стадии затруднительным.

Своевременное обращение за медицинской помощью очень важно, так как успех лечения зависит в значительной степени от

стадии заболевания.

Если эпителиальный рак разрастается, он становится всепроникающим, вызывая язвенное состояние и последующее разложение ткани. На этой стадии он проникает в другие органы через лимфатическую систему и кровеносные сосуды. Рак, возникающий, например, в желудке, захватывает расположенные рядом печень и кишечник.

Распространяясь во внутренней среде организма, он в конечном итоге переходит с внутренних органов на внешние.

Учитывая всепроникаемость опухоли, не так легко бывает распознать начальное месторасположение патологически измененных клеток.

В результате многолетних наблюдений ученые сделали вывод, что каждый раковый больной имеет 1 или несколько симптомов из 16, сопровождающих это заболевание.

Приводим полный перечень этих симптомов и факторов, которыми они вызваны:

1) сухая, потерявшая эластичность кожа. Дополнительные признаки: обширные мозоли на подошвах, шелушение кожи, бледная, бесцветная кожа лица. Причина – недостаток витамина А;

2) изменение слизистых оболочек. Изъязвление, сухость, рецидивирующие гнойные процессы указывает на недостаток витамина В2 (рибофлавина);

3) потрескавшиеся уголки рта (заеды) указывают на недостаток витамина В2;

4) красные пятна и шелушения, образовавшиеся вокруг ноздрей;

5) матовые, сухие ломкие ногти и потрескавшаяся кожа рук;

6) плотный коричневый налет на языке указывает на недостаток никотинамида (компонент комплекса витаминов группы В);

7) тусклые, тонкие волосы. Указывают на недостаток витамина В5 (пантотеновой кислоты);

8) легко кровоточащие десны. Указывают на недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты);

9) головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость, темные пятна, образующиеся при легких надавливаниях на кожу. Указывают на недостаток витамина С;

10) медленное заживление любых ран. Указывает на недостаток витамина С;

11) медленное и неправильное образование рубцов послеоперационных ран;

12) слабость без очевидной причины. Указывает на недостаток витамина Е;

13) апатия, вялость, хандра. Указывает на недостаток витаминов С и Е;

14) бледность лица. Указывает на недостаток железа и кобальта;

15) страстная тяга к кислому. Указывает на недостаток лимонной кислоты и на то, что происходит защелачивание внутренней среды организма, являющейся наиболее благоприятной для роста раковых клеток;

16) физическая слабость. Указывает на недостаточное поступление в организм йода и серы. Эти вещества управляют энергетическими фабриками в клетках – митохондриями, которые потребляют кислород для расщепления глюкозы, что в свою очередь обеспечивает энергией клетки организма;

17) резкое снижение массы тела. Указывает на недостаток серы. Сера необходима для переваривания и очищения организма от продуктов распада;

18) наличие любого из этих признаков не обязательно указывает на рак, но риск существования рака увеличивается у тех людей, у которых одновременно присутствует большинство из этих признаков.

Рак кожи. Чаще всего он возникает на коже лица и появляется на месте рубцов, незаживающих язв, свищей. Могут перерождаться в раковые опухоли бородавки и родимые пятна. Любые длительно существующие поражения кожи, которые имеют склонность к уплотнению, изъязвлению, должны вызывать подозрение на возможность злокачественных опухолей, их следует показать врачу-онкологу.

Рак нижней губы . Всегда развивается на месте различных заболеваний губы – незаживающих трещин и язвочек и других процессов, связанных с разрастанием ткани. Нередко такие язвочки покрываются корочкой, которая симулирует заживление, однако она вскоре отпадает, а язва начинает увеличиваться и затвердевать. Для профилактики появления раковых образований при всяких

заболеваниях нижней губы необходимо сразу же бросить курение, так как оно может способствовать более быстрому развитию процесса образования опухоли.

Рак молочной железы. Может иметь разные формы, но чаще всего представляет собой безболезненную твердую опухоль в толще молочной железы, иногда случайно обнаруживаемую самой женщиной. Часто ему предшествуют небольшие уплотнения в молочной железе. Обнаружив их, немедленно обратитесь к врачу!

Рак пищевода . Начинается с нарушения функции глотания, вначале только при прохождении грубой пищи, а по мере роста опухоли и сужения просвета пищевода наступает затруднение при прохождении даже жидкой пищи. Нередко ощущаются боли за грудиной и в подложечной области.

Рак матки . Поражает чаще всего шейку матки и развивается при разных хронических процессах (эрозиях, полипах и др.). Нередко причиной болезни бывают не ликвидированные вовремя повреждения при родах и абортах. Вначале опухоль может не давать никаких симптомов. Они проявляются уже тогда, когда уплотнение увеличивается. Болезнь сопровождается белями, нарушением менструального цикла, кровотечениями. Боли – поздний признак.

Рак прямой кишки. Нередко возникает на фоне полипов в прямой кишке. Наиболее частый признак – кровотечение из нее – появляется слишком поздно, когда опухоль уже развилась и начинает распадаться. Это кровотечение нередко путают с геморроидальным, поэтому запускают заболевание. Геморрой не является предраковым заболеванием, но обе болезни могут существовать одновременно.

Рак желудка . Обычно наблюдается при длительном заболевании язвой желудка, существование на его слизистой оболочке полипов, при некоторых формах хронического гастрита. Начальные признаки проявляются слабо: упадок сил, побледнение кожи, потеря веса. Затем возникают отвращение к мясной пище, потеря аппетита, тошнота, рвота. На развитой стадии заболевания появляются боли.

Рак легких. Вначале вызывает сухой кашель по утрам, а потом и ночью, в дальнейшем при кашле выделяется большое количество мокроты. В некоторых случаях бывают боли в груди, усиливающиеся при кашле, временами появляются отдышка и небольшое повышение

температуры, иногда наблюдается кровохарканье. Большое значение в развитии рака легких имеет курение.

Современная медицина может предложить три метода лечения рака: химиотерапию, хирургию, облучение.

Несмотря на то что злокачественные новообразования являются заболеванием, трудно поддающимся лечению, даже методами традиционной медицины, в народе существует немало рекомендаций и рецептов с использованием в основном лечебных свойств растений и грибов.

Некоторые из них существуют с очень давних пор. Как уже отмечалось, грибы шиитаке проявляют значительную активность при лечении онкологических заболеваний. Это обнаружили в Китае еще в XIV в. И причиной такой активности является наличие полисахарида лентинана.

Хочется подробнее описать действие этого препарата, выделенного из гриба шиитаке.

Действие любого лекарства вне зависимости от его происхождения не должно вредить организму. При использовании лентинана каких-либо серьезных побочных эффектов обнаружено не было, а если они и наблюдались, то в очень легкой форме и были незначительными, кратковременными и локальными.

Лентинан зарекомендовал себя весьма успешно как при лабораторном, так и при клиническом применении. В комбинации с более сильными иммунобиологическими препаратами, известными сегодня, лентинан эффективно действует на опухоли, вызванные раком эндотелия.

Комбинация лентинана и интерлейкина-2 (вид сигнального вещества в нашей иммунной системе, активизирующего иммунные клетки для уничтожения опухоли) настолько важна, что можно говорить о новом средстве иммунотерапии против рака.

Применение одного только лентинана вызывает у пациентов, страдающих раком желудка, повышенную выработку интерлейкина-1 и фактора некроза опухоли. Известно, что оба эти вещества (вырабатываемые моноцитами и макрофагами) помогают защитной системе организма разрушать клетки опухоли. Лентинан также повышает выработку интерферона и интерлейкина-2 у раковых больных – веществ, известных как цитокины.

Интерлейкин-2 и интерферон по очереди стимулируют клетки иммунной системы.

Интерлейкин-1 стимулирует Т-клетки, частично активизируя секрецию интерлейкина-2.

Фактор некроза опухоли обладает широким спектром действия, не последнее место здесь занимает активизация иммунных клеток (моноцитов и естественных клеток-киллеров) для непосредственной атаки на клетки опухоли.

Способ, которым эти посредники стимулируют клетки, теперь можно регулировать генетически. Свойство лентинана одновременно усиливать и восстанавливать иммунитет, естественно, наводит на мысль о его применении не только в онкологии.

Некоторые области использования этого препарата уже выявлены. Например, у пациентов, в течение 10 лет страдающих туберкулезом, после лечения лентинаном прекратилось выделение ТБС-палочки.

Лечение хронического бронхита тоже дало хорошие результаты. Стимулируя выработку интерферона, лентинан обеспечивает дополнительный потенциал и приносит значительную пользу в постоянной борьбе организма с вирусными инфекциями разного вида. В США были проведены исследования, в которых лентинан был определен как одно из самых активных защитных средств против радиационного поражения.

Защита клеток костного мозга и их способности стимулировать выработку цитокинов, по-видимому, является одним из характерных свойств иммуностимуляторов с их способностью обеспечить защитное противорадиационное действие.

У пациенток с рецидивирующими опухолями молочной железы, получавших лентинан после операции, наблюдалось значительное уменьшение роста опухолей по сравнению с теми, кто был только прооперирован. Лентинан может служить в качестве профилактического средства для уменьшения хромосомных нарушений от противораковых препаратов, нарушений, которые и сами могут привести к росту опухолей. В Японии лентинан является лекарством, одобренным для лечения рака желудка.

У пациентов, страдающих либо рецидивирующим, либо прогрессирующим раком желудка, продолжительность жизни значительно увеличивается, если они проходят лечение

химиотерапевтическими препаратами под названием тегафур и 5-фторурацил (с митомицином С в комбинации с лентинаном).

Без лентинана ни одно противоопухолевое средство не было бы таким эффективным.

Сейчас японское Министерство здравоохранения лекарств рассматривает лентинан только как препарат, помогающий продлить жизнь, хотя многочисленные исследования уже показывают, что лентинан в некоторых случаях помогает полностью излечивать рак!

Приведем несколько рецептов из грибов, которые используются при лечении злокачественных опухолей.

Установлено, что в начальной стадии развития рака препараты гриба чаги могут задерживать рост опухоли, уменьшать боли, улучшать общее самочувствие.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 гриб чага, 1/2 л воды.

Приготовление. Небольшой свежий гриб обмыть и натереть на терке, сушеный предварительно замочить на 4 ч в холодной кипяченой воде, потом натереть. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50 °С, и настаивать двое суток. Процедить, отжав в настой осадок.

Применение. Принимать по 1 стакану в сутки, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

По разным источникам имеются варианты дозировки:

- 1) по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды;
- 2) по 1/2 стакана 6 раз в сутки.

Средство улучшает самочувствие больных при любой локализации опухоли без явлений выраженного истощения, когда исключены хирургическое вмешательство и лучевая терапия.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 50 – 100 мл настоя гриба чаги.

Приготовление. Настой слегка подогреть.

Применение. При опухолях, расположенных в малом тазу, дополнительно делать клизму на ночь.

Противопоказания: запрещается внутривенное введение глюкозы и пенициллина, так как они являются антагонистами гриба.

Не следует употреблять в пищу мед, виноград, варенье, сахар, жирное, соленое и кислое, селедку, мороженое, конфеты, животное сало (свиное, баранье, коровье), копчености, острое, алкоголь.

Нельзя также употреблять витамины А и В 1 .

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ч. л. чаги, 1 ч. л. корня горца змеиноного, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Чагу и траву залить кипятком. Настаивать 6 ч.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

РЕЦЕПТ 4

Знахари утверждают, что нет более эффективного лекарства против рака и любых доброкачественных опухолей, чем **веселка обыкновенная** .

В одной из деревень никогда не было зарегистрировано раковых заболеваний.

Оказывается, там было принято такое кушанье – яйцо веселки измельчали, заливали сметаной, солили и съедали сырым.

Полисахариды веселки действительно убивают раковые клетки: в их мембранах они проделывают отверстия, и раковая клетка просто умирает. Особенно показана веселка при всех опухолях женских органов: и злокачественных, и доброкачественных.

Например, миомы и фибромы уже через два месяца сокращаются в размерах почти на четверть, рассасываются уплотнения в груди.

Настойка веселки заживляет любые раны, язвы, например язву желудка, трофические язвы. Очень хорошо прикладывать веселку к разного рода язвам, пролежням, также хорошо лечит рожу, панариций, кожные формы рака.

Требуется: 1 пакетик (3 г) веселки, 200 мл водки.

Приготовление. Веселку залить водкой и настаивать в течение 2 недель в холодильнике.

Отфильтровывать не надо – чем дольше стоит, тем целебнее.

Применение. Принимать от 1 ч. л. до 3 ст. л. в зависимости от заболевания (например, чтобы понизить давление при выраженной гипертонии, достаточно принимать всего 1 ч. л. такой настойки 2 раза в день).

РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 пакетик веселки (3 г), 100 мл водки.

Приготовление. Веселку залить водкой.

Применение. Настаивать в течение 2 недель в холодильнике. Отфильтровывать не надо.

Обрабатывать язвы 2 раза в день, но только примочками, а не компрессами!

Помните, что грибы накапливают радионуклиды и тяжелые металлы, поэтому, используя натуральное сырье вместо лекарства, можно получить новые проблемы. Не собирайте грибы вблизи дорог, промышленных предприятий, сельскохозяйственных угодий.

РЕЦЕПТ 6

Требуется: грибы веселки, 1/2 л водки.

Приготовление. Собранные грибы провялить во влажном помещении двое суток.

Тряпочкой очистить их от песка и земли (не мыть). Уложить в банку по 2 яйца веселки или гриба со стержнем. Залить водкой (применение спирта или самогона в этом случае не приносит желаемого эффекта). Банки плотно закрыть (закатать) и закопать в землю на 30–40 дней. После этого жидкость перелить в темные бутылки и хранить их в темном и прохладном месте. Хорошая настойка должна быть цвета коньяка, слегка мутноватая, на вкус горьковатая.

По другим источникам настой готовят так.

Сложить в трехлитровую банку 20 грибов (и более) и залить водкой, разбавленной пополам водой. Далее все сделать, как в первом рецепте.

Считают, что состав гриба очень сложный, и для отдельных его элементов крепость 40° чрезмерна.

Применение. Пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

При фиброме матки, раке нужно лечиться 30 дней, потом делать перерыв 2 недели, затем снова пить настойку 30 дней, но после этого перерыв увеличивать на 1 неделю. И так до полного выздоровления, помня об увеличении перерыва каждый раз на неделю.

При лечении наружных заболеваний – рака кожи – настойку пить по 1 дес. л. утром и вечером.

Но прежде чем использовать данные рецепты, обязательно проконсультируйтесь с врачом-онкологом!

РЕЦЕПТ 7

Грибные препараты из шиитаке работают как иммуномодуляторы, т. е. заставляют истощенную иммунную систему вырабатывать вещества, которые уже и уничтожают раковые клетки. Все зависит от того, насколько быстро вещества грибов «раскачают» иммунную систему. Иногда это получается сразу, иногда приходится применять комплексные методы, использовать сразу несколько грибов.

При раке нижней губы, раке кожи рекомендую принимать водочный настой шиитаке с ионным серебром по 3 ст. л., настой чаги и делать примочки серебряной водой на ночь и утром.

РЕЦЕПТ 8

При злокачественных опухолях с метастазами в печени рекомендую применять настойку шиитаке на оливковом масле.

В настоящее время выпускаются 3 вида препаратов из шиитаке:

1) водорастворимые пакетики шиитаке (30 пакетиков).

Препарат выпускается с повышенным содержанием лентинана именно для лечения онкологических заболеваний.

Для профилактического курса требуется 1 упаковка в год. Шиитаке повышает выделение собственных защитных веществ организма на 20–30 единиц, и это способствует тому, что организм работает без сбоя весь год. Желательно применение профилактического курса ежегодно.

Для лечения онкологических заболеваний рекомендуются высокие дозы шиитаке – до 6 пакетиков в день при последних стадиях развития опухоли.

Дополнительно в курс лечения онкозаболеваний входят грибы: рейши, веселка, трутовик, мейтаке и т. д. Это зависит от локализации опухоли.

Для лечения всегда желательно получить консультацию фунготерапевта;

2) капсулы «Фунго-Ши» – шиитаке (1 упаковка 60 капсул).

Препарат разработан для лечения всех прочих заболеваний. Очень хорошо зарекомендовал себя при лечении сахарного диабета, гипертонии, доброкачественных опухолей. То же используется в сочетании с другими грибными препаратами;

3) порошок «Шиитаке» для настоек (масляных, водочных, кагорных).

Это порошок шляпок шиитаке. Используется тогда, когда не нужна большая интенсивность лечения, и для удешевления курса.

Доброкачественные новообразования

Полипы

В некоторых органах (желудке, кишечнике, матке, мочевом пузыре) слизистые разрастания могут выступать над поверхностью внутренней оболочки или свисать в просвет на ножке в виде полипа.

Полипы крайне каверзное новообразование, так как после хирургического удаления они могут вырастать с удвоенной силой, причем очень быстро. Это именно тот вариант, когда однозначно нужно сделать все возможное, чтобы операцию по иссечению полипа оставить на самый крайний случай.

Разработано несколько методик, которые неплохо справляются с полипами. Обычно через 1–1,5 месяца активной терапии полип отходит сам, вызывая лишь легкое кровотечение.

На этот случай медики всегда дают дополнительные указания: чего ждать от такого самопроизвольного отхождения и что делать, если кровотечение оказалось сильнее, чем ожидалось (такое бывает крайне редко при самопроизвольном отхождении полипа).

Вот, например, методика лечения при полипе шейки матки.

Делать спринцевания настоем чистотела, чередуемые со спринцеванием ионным серебром.

Принимать внутрь слабые концентрации того же ионного серебра, шиитаке и настойки веселки обыкновенной для подавления опухолевого процесса в организме. Примерно через 2 месяца полип должен выйти сам.

Внимание! Отделившийся полип необходимо поместить в баночку с небольшим количеством водки и таким образом сохранить его для последующего гистологического исследования – любой полип необходимо проверить на онкологические клетки.

По наблюдениям ученых, случаи повторного появления полипов после такого лечения крайне редки; при хирургическом вмешательстве полипы появляются вновь, причем уже и на других участках.

Объяснить это медики не могут, хотя есть очень интересная гипотеза повторного спонтанного появления опухолей в организме, но объяснение это уже на другом уровне.

Настой тибетского молочного гриба может рассасывать доброкачественные опухоли.

Механизм действия пока не ясен, но известно, что молочнокислые бактерии многократно усиливают действенность некоторых фармакологических препаратов.

В сочетании с лечением лекарственными травами и грибами использование настоя молочного гриба считают очень перспективным. Растительные яды должны разрушать опухоль, а суперлактобактерии не только выводят ее остатки, но и способствуют регенерации здоровой ткани.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 л коровьего или козьего молока пониженной жирности, 1/3 стакана сухих или 1/2 стакана свежих измельченных цветков картофеля или свечек каштана, 1/3 стакана сахара.

Приготовление. Сквасить молоко тибетским грибом в течение 1–2 суток. Добавить сахар и измельченную массу сухих растений или свежую массу.

Цветки поместить в мешочек из марли и утопить с помощью привязанного грузила.

Банку закрыть 3 слоями марли. За это время сформируются очень сильные штаммы молочнокислых бактерий. В 1 л молока добавить 2 ст. л. полученного фермента, заквасить в течение суток.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день при мастопатиях, миомах, фибромах за 30 мин до еды.

Вводить во влагалище тампоны, смоченные в настое молочного гриба.

При полипах прямой кишки вводить тампон в прямую кишку.

Инфекционные заболевания

Внутренние паразиты

Я уже рассказывала о способности некоторых грибов бороться с паразитами. Хочется поделиться одним из способов применения гриба для этих целей.

О гельминтах сейчас не пишет разве только ленивый. Глистные инвазии существуют и в данное время. Это очень серьезная проблема для детей и для взрослых. Паразиты промышляют в организме человека и животных миллионы лет, и для этого им пришлось пройти довольно сложную эволюцию – они приспособились для проживания при высоких температурах (при температуре тела человека), перестроили систему питания и выделения. Но организм (жертва) тоже эволюционировал – он научился сосуществовать вместе с паразитами, т. е. возник симбиоз.

У человека паразиты продуктами своего метаболизма раздражают иммунную систему и заставляют ее работать. Симбиоз человека и паразитов в принципе достаточно устоялся.

Представьте, сколько яиц глистов мы получаем извне, если на свежей буханке хлеба, привезенной в магазин, было обнаружено сразу несколько видов яиц паразитов. Но организм сам регулирует разумное соотношение, и хотя мы и являемся носителями, это еще не означает, что гельминты в нас просто кишат.

Человеческий организм в случае заражения гельминтами может самопроизвольно поднять уровень кислотности, чтобы изгнать непрошенных гостей, но это только в том случае, когда человек здоров и организм его функционирует правильно. Если же силы организма подорваны, глисты размножаются в несколько раз интенсивнее! Все идет по принципу борьбы за выживание, даже за счет хозяина-носителя. Взрыв глистных инвазий приходится на неблагоприятные годы, когда недостаточно питания и люди просто истощены. Такое время было после войны.

Но тем не менее и сегодня паразитные инвазии тоже цветут в полный рост. Правда, аскаридоз отошел в сторону, основные заболевания сейчас – энтеробиоз и лямблиоз. Для лечения от

гельминтов применяют препарат «Лисички». Это вытяжка хиноманозы, губительно действующей на гельминтов, их личинки и яйца.

Зарегистрирован он как биодобавка. Выпускается в баночках по 60 капсул. На курс дегельминтезиса обычно используются детям 1 упаковка по 2 капсулы в день, взрослым 2 упаковки по 4 капсулы в день.

Препарат абсолютно безвреден. И если грибами не рекомендуется лечить детей до 10 лет, то для лисичек допускается исключение – можно начинать лечение детей с 5 лет (именно в этом возрасте часто ставят диагноз энтеробиоза и лямблиоза).

По последним данным полисахаридами из лисичек, получившими название К-10, в Германии стали лечить заболевания печени. Уже получены первые статистические данные – хорошо поддаются лечению лисичками гемангиомы печени, жировое перерождение печени, гепатит С.

Герпес простой (пузырьковый лишай)

Заболевание вызывается вирусом простого герпеса. Воротами инфекции служат кожа и слизистые оболочки. После внедрения вирус герпеса сохраняется в организме человека пожизненно в виде латентной инфекции, способной переходить в клинически выраженные формы под влиянием ослабляющих организм факторов (заболевание гриппом, лечение кортикостероидами, иммунодепрессантами и др.). Герпес начинается остро и сопровождается зудом, покалыванием, иногда болью. Одновременно с этим (или спустя 1–2 дня) образуется красное, слегка отечное пятно, на котором появляются группы пузырьков размером с булавочную головку или мелкую горошину, наполненных прозрачным серозным содержимым. Через 3–4 дня пузырьки подсыхают с образованием серозно-гнойных корочек или слегка влажных эрозий. Иногда болезненно увеличиваются лимфатические узлы. У некоторых больных отмечаются недомогание, мышечные боли, озноб, повышение температуры тела до 38–39 °С. Постепенно корочки отпадают, эрозии эпителизируются, болезнь продолжается 1–2 недели. При локализации на половых органах герпес может напоминать твердый шанкр, что делает необходимым проведение дифференциальной диагностики с сифилисом.

Для рецидивирующего герпеса характерны повторные (в течение многих месяцев) высыпания пузырьков, часто на одних и тех же участках кожи. У женщин это может быть связано с менструальным периодом. Прервать дальнейшее развитие герпетической сыпи в ряде случаев удастся следующими способами: прикладывают на несколько минут ватные тампоны со спиртом, замораживают кожу хлористым этилом, проводят спринцевание отваром ромашки, шалфея, растворами, содержащими этикридина лактат, перекись водорода, калия перманганата и др. Простой герпес половых органов (после исключения первичной сифиломы) лечат аппликациями 2 %-ного раствора нитрата серебра, 5 %-ного раствора танина.

Эффективен фитолон или экстракт ламинарии, применяемый местно на пораженный участок по 25 капель 2–3 раза в день в течение месяца. При рецидивирующем герпесе показаны иммуномодулирующие препараты. Можно попробовать вводить в свой рацион блюда из морской капусты или фукуса.

Профилактика заключается в устранении факторов, способствующих развитию заболевания: очагов хронической инфекции, нарушений функции желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и т. д. Рекомендуются избегать охлаждения, перенагревания, травматизации кожи.

Кандидоз

Кандидоз – это воспаление, вызванное дрожжеподобными грибами рода кандиды. Кандидоз («молочница») – одна из наиболее распространенных инфекций, в особенности у женщин. Возникновению кандидозных воспалений влагалища способствуют повышенная влажность кожи (при ношении нейлонового белья), нарушение углеводного обмена (сахарный диабет), применение антибиотиков или других химиотерапевтических средств (в том числе препаратов, назначаемых при трихомонозе), устраняющих микроорганизмы – естественные антагонисты грибов. Влияют на склонность к возникновению заболевания и употребление гормонов (стероидных препаратов и противозачаточных таблеток), болезни, ослабляющие иммунную систему организма, заражение половым путем (примерно треть заболевших женщин). Появляются творожистые выделения, зуд и болезненные ощущения, усиливающиеся при мочеиспускании и половом сношении.

Преддверие влагалища становится темно-красным, причем покраснение может распространиться на соседние участки кожи, в частности на область вокруг заднего прохода. Это может выглядеть так: на отечной, воспаленной слизистой оболочке возникают одиночные или сливные, иногда располагающиеся группами, массивные утолщения, пышные налеты от белой до сероватой окраски. При снятии налетов, которые состоят из пленок отслоившейся оболочки, пронизанной корнями гриба, обнажается кровоточащая поверхность.

У мужчин обычно головка полового члена и крайняя плоть краснеют, покрываются белым налетом, иногда на них возникают ранки, больных беспокоят зуд и жжение. Иногда начинается воспаление мочеиспускательного канала со слизистыми выделениями из него и наличием хлопьев в моче.

Кандидоз лечить очень сложно, поскольку патогенные грибки, вызывающие заболевание, обладают высокой устойчивостью к химическим препаратам и физическим методам воздействия. Обычно кандидоз развивается как осложнение антибактериальной терапии, и при тяжелых инфекционных заболеваниях, при нарушении обмена веществ, злокачественных новообразованиях и др. В тяжелых случаях рост грибков обнаруживается на всем протяжении желудочно-кишечного тракта.

Наиболее эффективный метод лечения и профилактики заболеваний – ванны, в том числе талассованны, содержащие соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используются экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морская соль с водорослями «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

Морскую соль «Тонус» выпускают с добавлением морских водорослей. Средство обладает биологической активностью и тонизирующим действием. Морская соль стимулирует вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ, обладает ранозаживляющим действием, предотвращает образование микротрещин, смягчает кожу и слизистые оболочки, придавая им эластичность.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ч. л. соли с добавлением морских водорослей, 1 стакан воды.

Приготовление. Соль растворить в воде.

Применение. Промыть раствором ранки. Процедуру лучше проводить утром. Детям назначают 1 ч. л. на ванночку с добавлением отвара череды.

РЕЦЕПТ 2 Эффективны местные примочки с экстрактом ламинарии. Взрослым можно использовать раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе, морскую капусту или фукус как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в салатах, супах и т. д.

Другие заболевания

Головные боли

Головные боли могут быть самого разного происхождения, и, конечно, нельзя гарантировать, что настой чайного гриба, лекарственные грибы или водоросли помогут во всех случаях. Если головная боль появилась в результате травмы, органического поражения сосудов головного мозга или воспаления слизистой оболочки, выстилающей воздухоносные полости мозга, то следует лечить в первую очередь именно эти серьезные болезни, ставшие первопричиной. Настой чайного гриба, лекарственные грибы и водоросли в этих случаях не повредят, а пойдут только на пользу. Но применять их самостоятельно нельзя, лучше после консультации с врачом и назначения лечения.

Большинство людей время от времени страдает абсолютно на первый взгляд беспричинными головными болями, которые не являются признаками серьезного заболевания, а возникают, например, от пребывания в душном помещении, от утомления или недосыпания. Такие боли обычно проходят сами собой, безо всяких последствий, однако терпеть их неприятно. Глотать болеутоляющие таблетки – тоже не лучший выход.

Практика показывает, что постоянное употребление настоя чайного гриба постепенно сводит на нет так называемые беспричинные боли. Применяется чайный квасок в этом случае по 2–3 стакана в день на протяжении сколько угодно долгого времени. Пить его, как при атеросклерозе, можно в таких дозах всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы даст много.

При головных болях настой чайного гриба тоже не действует, как таблетка. Важна регулярность употребления.

Головные боли могут сопровождаться спазмами и судорогами мышц. Многие знают, как неприятно, когда вдруг ни с того ни с сего сводит ногу или руку. Мучительная боль неизвестно по какой причине – то ли от чрезмерной физической нагрузки, то ли от переутомления, то ли от погоды. Вполне возможно, что в организме не хватает калия. Чтобы этого избежать или избавиться от неприятных симптомов,

нужно восполнить дефицит минеральных веществ в мышцах и сосудах. Лучшее средство – чайный уксус с медом при условии регулярного приема его по утрам. Неприятные ощущения скоро исчезнут.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 стакан настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда.

Приготовление. В стакане настоя чайного гриба тщательно размешать мед.

Применение. В целях профилактики возникновения подобных спазмов и головных болей и для их лечения пить чайный уксус нужно медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять его также перед обедом и ужином.

Обязательно проверьте, нет ли у вас аллергии на мед.

Конъюнктивит

Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки глаза. Очень часто причиной конъюнктивита является аденовирус. Вирус передается воздушно-капельным и контактным путями. Могут возникать единичные случаи заболевания и эпидемические вспышки, преимущественно в детских коллективах.

Начало заболевания острое. Иногда поражению глаз предшествуют и сопутствуют поражения верхних дыхательных путей, повышение температуры тела, увеличение предушных лимфатических узлов (чаще у детей). При любой форме отмечаются слезотечение, светобоязнь, отек и покраснение кожи век, покраснение конъюнктивы, скудное негнойное отделяемое (катаральная форма). Изредка заболевание сопровождается появлением пленок. Пленчатая форма наблюдается главным образом у детей. Поражение роговицы встречается реже кератита, который вскоре бесследно рассасывается.

Конъюнктивит острый (бактериальный). Возбудители: палочка Коха – Уикса, пневмо-, гоно-, стрепто-, стафилококки и др. Как правило, происходит заражение конъюнктивы извне. Предрасполагающие факторы – охлаждение или перегревание организма, общее ослабление иммунитета, микротравмы конъюнктивы. Конъюнктивит Коха – Уикса передается через загрязненные руки больного и инфицированные предметы, обуславливает эпидемические вспышки и наблюдается в основном летом среди детей в странах жаркого климата.

Конъюнктивит бленнорейный, вызываемый гонококком, возникает у новорожденных при прохождении головки через родовые пути матери, страдающей гонореей.

Клиническая картина. Острое начало: резь в глазах, светобоязнь, слезотечение, отек век, отек и покраснение конъюнктивы, слизистогнойное или гнойное отделяемое. Возможно образование инфильтратов, язв роговицы. При конъюнктивите Коха – Уикса часты множественные мелкие кровоизлияния в конъюнктиве склеры и ее отек в виде треугольных возвышений в пределах глазной щели. Некоторые конъюнктивиты могут протекать хронически.

Конъюнктивиты различного происхождения прекрасно излечиваются настоем чайного гриба.

Еще в 1949 г. в одной из московских клиник эти свойства чайного гриба были использованы врачами для лечения пневмококковых кератитов и тому подобных заболеваний. При лечении настоем чайного гриба (его капали в глаза по 2–3 капли, разведенным водой 1:20, несколько раз в день) эффект был многообещающим: быстро исчезали воспалительные отеки, при исследовании врачи не обнаруживали микробов и гнойного содержимого в конъюнктивальном мешке, а срок лечения уменьшался на 3–4 дня по сравнению со сроками при других методиках лечения.

Помогает настой и при утомлении глаз. Для этого надо промывать глаза настоем, разведенным 1:20 холодной кипяченой водой, на ночь.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 200 мл настоя чайного гриба, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Развести мед в настое.

Применение. Делать медовые примочки на глаза: намочить в растворе марлевую салфетку и наложить на 20 мин на веки.

Неврастения, стресс, переутомление

Все мы живем в такое время, когда стрессов избежать просто невозможно, как ни старайся. Понервничали, устали, перегрузили себя на работе – и вот уже все признаки стресса, а то и неврастении налицо: и настроение плохое, и жизнь не радует, и все вокруг только раздражает. Конечно, если вы пережили сильный стресс или если стресс носит продолжительный характер, то он требует самого серьезного подхода: бывает, приходится и всю свою жизнь перестраивать, чтобы устранить из нее всякие травмирующие

ситуации и факторы. Если же этого сделать не удастся – значит, нужно научиться хотя бы по-другому относиться ко всему, что вызывает у вас стресс, а это дело длительное и непростое. Кроме того, борьба со стрессом обычно требует изменений и в режиме работы и отдыха, и в питании, и дополнительных занятий спортом и физкультурой, и пребывания на свежем воздухе.

В общем, непростое это дело – борьба со стрессами. И, конечно, одним-единственным средством, даже самым замечательным, неврастению не вылечишь. В данном случае необходим комплексный подход, но все же чайный гриб нам непременно поможет. Особенно эффективен он будет, если вы пережили какой-то кратковременный стресс, или болезнь, или просто сильно переутомились и еще не успели развиться какие-либо серьезные отрицательные последствия. В организме еще не начались разрушительные процессы, связанные со стрессом. Если организм просто ослаблен и ему нужна помощь и поддержка в восстановлении, настой чайного гриба, даже без применения каких-то других лекарств, сможет помочь ему, и очень эффективно. Ведь что нужно организму для восстановления? Вещества, способные укрепить ослабленные защитные силы, повысить иммунитет и общий тонус организма, взбодрить его. Со всеми этими задачами настой чайного гриба успешно справляется благодаря уникальному комплексу полезных веществ и витаминов, которые в нем содержатся. Можно с уверенностью сказать, что настой чайного гриба – одно из лучших средств для восстановления сил организма после перенесенных стрессов и заболеваний. Пить настой чайного гриба следует по 1 стакану натощак сразу после пробуждения в течение месяца сколь угодно долго – и нервное напряжение вскоре исчезнет.

Ослабление памяти

Причины ослабления памяти могут быть самыми разными – это и атеросклероз, и сильный стресс, и переутомление, эмоциональное перенапряжение. Чтобы улучшить память, надо, конечно, в первую очередь выявить причину и лечить основное заболевание. Но, пока вы выясняете, что же с вами происходит, попробуйте регулярно пить чайный уксус с медом. Это поможет вам улучшить не только память, но и быстроту реакции, и работоспособность, и способность сосредоточиваться. Для этой цели нужно пить по 1 стакану настоя

чайного гриба с медом во время каждого приема пищи. Только не ждите, что напиток поможет вам очень быстро, что память сразу улучшится. Нет, конечно, такого чуда не произойдет. Поэтому проявите упорство, настройтесь на долгое и постоянное употребление настоя чайного гриба, сделайте это нормой жизни. Очень многие люди почему-то считают, что существуют средства, позволяющие быстро избавиться от любых, даже самых сложных проблем. В некоторых случаях не слишком тяжелые болезни действительно удается одолеть за короткий срок. Но подумайте вот о чем: причины болезней чаще всего накапливаются в организме очень долго – мы годами неправильно питаемся, мало двигаемся, не бываем на свежем воздухе, поддаемся вредным привычкам, подвергаемся разным стрессам. Если болезнь мы наживаем долго, как же можно вылечиться от нее одномоментно? Для этого тоже нужны время, силы и упорство.

Поэтому и для улучшения ослабленной памяти нужно подумать о том, что можно изменить в своем образе жизни. Ведь что-то привело к такой неприятности, значит, пора исправляться. Поменьше нагружать себя, может быть, даже сменить работу, да и тренировать память не мешает. Кроме того, необходимо следить, чтобы ваше питание было полноценным, непременно включать в рацион блюда, богатые витамином В12 (рыбу, молоко, сыр, квашеную капусту), никотиновой кислотой (ржаной хлеб, орехи, постное мясо, бобовые, сыр, сою). Многие витамины содержатся в целебном настое чайного гриба, но не все и не всегда в достаточном количестве. И, конечно, при ухудшении памяти следует раз и навсегда категорически отказаться от алкоголя и курения. Ведь если вы злоупотребляете алкоголем и табаком, то не исключено, что причина проблем с памятью состоит именно в этом. Для предупреждения недуга настоем чайного гриба можно пить по 1 стакану в день натощак после пробуждения в течение сколь угодно длительного времени.

Сахарный диабет

Сахарный диабет – это заболевание, при котором имеет место абсолютный или относительный дефицит гормона инсулина, приводящий к нарушению углеводного обмена веществ, а в дальнейшем и всех остальных видов обмена.

Самый основной признак сахарного диабета – повышенное содержание сахара в крови.

Нормальный уровень сахара в крови натоцк 3,6–8,8 моль/л обеспечивается регулирующей системой, главным элементом которой является гормон инсулин. Прием пищи, содержащей углеводы, вызывает повышение уровня сахара в крови, который затем с помощью инсулина утилизируется тканями организма.

У больного сахарным диабетом вырабатывается недостаточное количество гормона, или он по каким либо причинам теряет свою полноценность, или же он не вырабатывается совсем. Поэтому сахар плохо усваивается клетками и накапливается в крови.

При диабете этот избыток сахара выводится с мочой, нарушается жировой обмен, так как для расщепления жиров нужна энергия, которую клетки получают от усвоения сахара, а без достаточного количества инсулина этот процесс нарушается. В крови накапливаются продукты неполного сгорания жиров – кетоновые тела (ацетон, ацетоуксусная кислота), которые обладают токсическими свойствами.

Вот почему больной диабетом не должен превышать допустимого количества жиров в диете и следить за тем, чтобы половина из них были растительного происхождения.

Симптомы сахарного диабета:

- 1) повышение уровня содержания сахара в крови натоцк выше 8,8 моль/л;
- 2) выделение сахара с мочой, когда в крови его уровень превышает 10 моль/л;
- 3) увеличение количества выделяемой мочи свыше 2 л за сутки;
- 4) жажда. Если вы заметили, что у вас появилась повышенная потребность в воде, проверьте кровь на сахар;
- 5) сухость во рту;
- 6) общая слабость;
- 7) зуд в области промежности, половых органах.

Различают 2 типа сахарного диабета: инсулинозависимый (ИЗД) – I тип и инсулинонезависимый (ИНСД) – II тип.

Инсулинозависимый диабет чаще всего встречается в молодом возрасте и у детей. Он характеризуется значительным дефицитом инсулина из-за нарушения функции б-клеток поджелудочной железы, чаще под влиянием вирусных заболеваний (кори, краснухи, эпидемического паротита, энтеровируса и др.).

Если больной диабетом I типа не будет получать регулярно инсулин, это приведет к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода.

Больной инсулинозависимой формы должен регулярно получать дозу инсулина, которая назначается врачом-эндокринологом после обследования.

Диабет – это не болезнь, а скорее нелегкий образ жизни, с которым приходится жить и помогать себе, чтобы сохранить силы и здоровье.

Инсулинонезависимый диабет вначале протекает почти бессимптомно. Единственным симптомом может быть сухость во рту, а в более тяжелых случаях жажда и увеличение выделяемой мочи.

Диагноз сахарного диабета во втором случае ставится случайно, когда больной обращается к врачу по поводу сопутствующих заболеваний (гипертонии, ожирения, атеросклероза, инсульта и т. д.).

Причина возникновения диабета II типа до сих пор окончательно не известна.

Безусловно, имеют место определенная наследственная предрасположенность, влияют малоподвижный образ жизни, переедание, ожирение, стрессы.

Инсулинонезависимый диабет чаще всего встречается у лиц пожилого возраста.

Количество инсулина в крови при этой форме не только нормальное, но бывает и повышенным, однако инсулин функционально неполноценен или клетки по ряду причин не могут его использовать.

Характерным признаком данного типа диабета является нарушение целостности капилляров в виде тромбов и микротрещин. Часто сахарный диабет приводит к развитию гингивита и пародонтоза.

Для лечения и профилактики сахарного диабета в народной медицине давно используются грибы.

Самый распространенный из них – это уже знакомый нам гриб чага. Научно установлено, что чага повышает защитные реакции организма, оказывает противовоспалительное действие, понижает уровень сахара в крови.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 20–30 дней 2 раза в год.

Сопутствующим заболеванием при сахарном диабете является ожирение.

Проблема лишнего веса волнует не только эту категорию больных.

Обычно говорят, что у полных – «ленивая печень». Но выработка печенью ферментов – дело сложное. И печень этому долго учится. Обычно это называют нарушенным обменом веществ.

О том, как правильно научить печень правильно функционировать, знают японские гейши. Первый гриб, ответственный за похудение, который использовали японки, так и именуется: гриб японских гейш – мейтаке. Второй гриб – трутовик листовичный (агарик). Этот древесный гриб издавна славился как лучшее средство для снятия аппетита и легкое послабляющее. Третий гриб – шиитаке, самый знаменитый гриб в мире. Он выполнял функцию «раскрытия печени», т. е. выработки нужных ферментов для расщепления белков и жиров и снижения холестерина.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: гриб чага, 2 л воды.

Приготовление. Гриб чаги обмыть водой, затем замочить в кипяченой воде так, чтобы его тело было полностью погружено в воду. Настаивать 4–5 ч, затем пропустить через мясорубку или измельчить с помощью терки.

Для приготовления водного раствора 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой кипяченой воды и настаивать не менее 2 суток. Настой слить. Остаток отжать через марлю и добавить в настой.

Настой можно хранить 3–4 дня.

Применение. Использовать для полоскания и аппликаций.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. измельченного сырья, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Собрать губку с весны до середины лета, осторожно срезая ее со ствола дерева. Высушить, разрезая на кусочки. Высушенную губку измельчить. 1 ст. л. сырья залить кипятком. Кипятить 20 мин. Настаивать не менее 4 ч, процедить, отжав через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день (в зависимости от возраста дозировку можно менять).

РЕЦЕПТ 3

Состояние при сахарном диабете можно улучшить настоем индийского морского риса.

Это утверждают многие, страдающие от этой болезни и знающие целебную силу «риса».

Настой приносит облегчение, бодрость, помогает бороться с высокой утомляемостью при данной патологии заболеванию.

Есть люди, которые употребляют этот настой не один год и ведут полноценный образ жизни.

При использовании индийского морского риса комплексное лечение включает в себя 2 этапа:

- 1) очищение организма;
- 2) прием настоя индийского морского риса.

Внимание! Инсулинозависимым больным целесообразно делать чистку кишечника. Остальные этапы очистки можно проводить только при одобрении лечащего врача и после лабораторного исследования (анализ крови, мочи).

1 этап. Очищение организма при инсулинозависимом диабете при помощи настоя морского риса

Перед применением процедуры проконсультируйтесь со своим врачом-эндокринологом.

Очистку следует проводить поэтапно, начиная с толстого кишечника и далее, как описано ниже.

За 3 дня до процедур, во время процедур и через 3 дня после них желательно придерживаться вегетарианского питания.

Очистка кишечника.

Кишечник очищают такой смесью: 2 л кипяченой воды, 2 ст. л. яблочного уксуса или 1 ст. л. лимонной кислоты. Из этой смеси делают клизмы. Их лучше всего делать с 5 до 7 ч утра. В первую неделю клизмы ставятся каждый день, во вторую через день, в третью – через 2 дня. В четвертую – через 3 дня, на пятой – 1 раз в неделю. В дальнейшем клизму ставить 1 раз в неделю.

Очистка печени.

Внимание! При наличии камней в желчно-каменных протоках и подозрении на онкологию такой метод очищения печени недопустим.

Очищение печени нужно проводить по методу фунготерапии (с использованием грибных препаратов).

Очистив толстый кишечник, можно приступить к очистке печени. Подготовка к этой процедуре – вегетарианское питание в течение недели. В первый день нужно сделать клизму (утром натощак) и весь день пить яблочный сок (свежий, в любом количестве). Во второй – то же самое, в третий – то же, но яблочный сок пить только до 19 ч. Затем лечь, положить грелку на область печени и через каждые 15 мин пить по 3 ст. л. лимонного сока и сразу же столько же рафинированного оливкового масла. Всего на очистку необходимо 200 г масла и 200 мл лимонного сока.

Грелку нужно держать на области печени 2–3 ч, потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни. Всего бывает 3–4 выброса.

После этого хорошо сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Очистку печени можно повторять через 2–4 недели, пока отделяемое из кишечника не перестанет иметь зеленоватый вид. Очистку печени в дальнейшем нужно делать 1 раз в год.

Очистка почек.

Лучшим средством очистки почек является арбуз. Но это сезонное растение, поэтому для растворения до песчинок любых камней в организме принимают отвар корней шиповника: 2 ст. л. нарезанных корней залить 2 стаканами воды и кипятить 15 мин, дать отстояться и процедить. Принимать по 1/3 стакана в день в течение 1–2 недель.

Очистка суставов.

Для этой цели можно использовать лавровый лист: 5 г лаврового листа залить 300 мл воды, кипятить в течение 5 мин на слабом огне при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла, раздражающе действующие на почки. Затем воду с листьями поместить в термос, настоять 4 ч. Раствор процедить и пить маленькими глотками, распределяя общее количество на 12 ч. Сразу все пить нельзя, поскольку можно вызвать кровотечение. Эту процедуру повторять в течение 3 дней. По возможности следует принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев нужно ежедневно очищать кишечник клизмами, чтобы выходящие шлаки не

вызвали аллергические явления, а также принимать контрастные водные и воздушные ванны. После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторять процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны и естественное питание – непрерывно. В случае запоров клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее – 1 раз в год после очистки кишечника и печени.

Очистка крови и лимфы.

Для очищения крови и лимфы используется такой отвар: по 4 ст. л. измельченного можжевельника и ели, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи кипятить в 1 л воды 10 мин, затем завернуть отвар в теплое полотенце и настаивать ночь.

На другой день жидкость процедить и выпить в течение дня. Пить такой отвар нужно в течение 2–3 месяцев.

Существует и более быстрый способ очистки – 200 мл сока грейпфрута, 200 мл апельсинового сока и 20 мл лимонного сока смешать с 2 л теплой воды.

Утром 1 ст. л. глауберовой соли растворить в 100 мл теплой воды и выпить. После этого прогреться в бане или принять горячий душ. Начинается сильное потоотделение. Через каждые 30 мин следует выпивать по 10 мл соковой смеси в течение 3 дней. Питание при этом должно быть вегетарианским.

2 этап. Прием настоя морского риса

Во время лечения следите, чтобы кишечник и желудок хорошо очищались. Если вы по каким-либо причинам не очищались предварительно, не бойтесь принимать слабительный настой.

Больным сахарным диабетом в этом случае лучше посоветоваться с врачом.

При заболевании рекомендую принимать 750 мл настоя морского риса в день (по 250 мл 3 раза в день за 15 мин до еды).

Оставшимся настоем следует протирать виски, икры, подмышки. Для этого смочить вату и протирать указанные места, затем нужно немного подождать до полного высыхания, не смывать. Утром принять контрастный душ.

Затем повторить курс. Курс лечения 2 недели без перерыва.

Сразу можно проводить не более 3 курсов. Следующий курс лечения возможен только через 6 месяцев.

При сахарном диабете настой из морского риса следует принимать по часам с отклонениями от установленного времени не более чем на 30 мин.

Количество настоя зависит от веса и возраста больного. Среднестатистическому больному 25–60 лет с весом, соответствующим его возрасту, надо принимать 750 мл настоя в день. Полным людям эту дозу можно увеличить до 850–900 мл в день за счет утренних приемов. Детям до 14 лет – 300–600 мл. После 14 лет – взрослая доза.

Режим приема. Утром можно выпить натоцак 250 мл за 15 мин до еды. В обед и вечером по 300 мл за 15–20 мин до еды. Сразу это может показаться много. Есть смысл выпить этот настой в несколько приемов как предобеденный сок. Можно оставить часть на вечер. Однако пожилым людям на ночь настой лучше не пить, дабы избежать возникновения отеков.

Дети пьют настой аналогично взрослым с разницей в количестве на 1 прием. Допускается прием настоя с диабетической булочкой. Во время приема настоя морского риса полезно каждый день пить настой из листьев черники или 3 раза в день отвар горчичных семян: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, дать покипеть 5 мин, настоять, процедить. Пить теплым после еды или в перерывах между едой.

Если вы проводите лечение весной, то его очень хорошо сочетать со свежим березовым соком.

Березовый сок можно смешивать:

1) с настоеккой элеутерококка колючего: к 1 стакану натурального березового сока добавить 2 мл настойки элеутерококка, перемешать, плотно закрыть крышкой, хранить в холодильнике не более недели. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день;

2) с ягодами шиповника: к натуральному соку добавить настоек шиповника в соотношении 1: 1 перемешать, закрыть крышкой. Пить по 1 стакану 3 раза в день в подогретом виде;

3) с настоек крапивы двудомной: натуральный сок и настоек крапивы перемешать в соотношении 2: 1. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды;

4) с отваром корней цикория: перемешать сок и отвар в соотношении 3: 1. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день;

5) с отваром корней девясила высокого: готовить и принимать так же, как и в предыдущем рецепте;

6) с отваром бобов или фасоли: сок и отвар перемешать в соотношении 2: 1, пить по 1 стакану 3 раза в день.

Смеси натурального березового сока с настояками следует хранить только в холодильнике не более 4 дней.

Слабый настой гриба можно пить для профилактики сахарного диабета.

Доказано, что по химическому составу гриб обладает ярко выраженными сахаропонижающими свойствами. Также было подмечено, что употребление настоя с растительной пищей улучшает зрение у диабетиков. Кроме того, в рационе больных в любое время обязательно должны быть растения с сахаропонижающими свойствами.

В настоящее время известно более 150 видов таких растений (стручки фасоли, стебли кукурузы, ветви и стебли барбариса, лук, женьшень, элеутерококк, черника, корень одуванчика, листья мяты перечной, крапива двудомная и т. д.).

Стоматит

Стоматиты – общее название воспалительных заболеваний слизистой оболочки рта.

Различают 2 группы стоматитов: неосложненные, когда воспалительный процесс ограничен поражением органов полости рта, и осложненные, когда наряду с патологическими изменениями в полости рта имеются общие поражения организма.

К неосложненным относят травматические повреждения механическими (костьми, осколками зубов, инородными предметами), химическими (кислотами и щелочами) и физическими (ожог огнем, горячим воздухом кипятком) факторами.

К осложненным относят большинство стоматитов, протекающих в виде симптомов инфекционных (например, корь, скарлатина, дифтерия и др.) заболеваний. Стоматит нередко бывает признаком болезни пищеварительных органов (желудочно-кишечного тракта), нервной системы (контузии, травмы), болезни крови, специфических заболеваниях (туберкулез, сифилис).

Стоматиты протекают остро и хронически.

К сожалению, от стоматита страдают многие наши современники. Однако расстраиваться не имеет смысла – лекарственные грибы и чайный гриб вполне успешно справляются с лечением этого заболевания.

При стоматитах настоем чайного гриба полощут рот через каждые полчаса. Эффект улучшения состояния наблюдается довольно скоро. Во многих детских садах, где довольно часто возникает инфекционный стоматит, используют эту методику лечения настоем.

Теми же свойствами обладает настой индийского морского риса. Установлено, что препараты настоя морского риса обладают активностью в отношении вируса везикулярного стоматита и аденовируса.

Уже через 3 ч после употребления настоя морского риса стимулирует выработку собственного интерферона, что улучшает состояние слизистой оболочки и способствует выздоровлению.

Хроническая усталость

Постоянную усталость в наше время ощущают все большее и большее количество людей. Со всевозможными стрессами нам приходится сталкиваться на каждом шагу, они сильно истощают даже самый здоровый организм. Кроме того, очень часто мы не щадим себя, опасаясь безработицы и стараясь всеми силами удержаться на рабочем месте, пусть даже ценой перегрузок. Да и дороговизна жизни, чего греха таить, заставляет все чаще и чаще задумываться о деньгах, о том, как пополнить бюджет семьи, как заработать, и все это толкает нас на поиски дополнительных заработков. Значит, очень многие люди сегодня постоянно отказывают себе в отдыхе. Но все же нельзя слишком поддаваться стрессам, не нужно переживать из-за пустяков, необходимо почаще расслабляться и думать о чем-нибудь хорошем. Лучшее средство – общение с природой.

Кроме того, не забывайте, что все время работать на износ нельзя, нужно хотя бы время от времени позволять себе отдохнуть и расслабиться. Если вас уже настиг такой недуг, как хроническая усталость, значит, вам придется все же подумать о коренном изменении своего образа жизни.

Помните, что при хронической усталости нельзя есть мучное и сладкое, за исключением меда. Мед – настоящая палочка-выручалочка. Он удовлетворяет потребность в сладком, но при этом приносит

организму не вред, как большинство сладких блюд, а только пользу. Поэтому и подслащивать различные блюда желательно не сахаром, а медом.

Кроме того, при хронической усталости нужно есть побольше рыбы и бобовых.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1/2 стакана меда и 3 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Мед и настой чайного гриба перемешать в стеклянной банке.

Применение. Съедать по 2 ч. л. смеси перед сном. Это успокоит нервы, снизит усталость, напряжение и поможет быстрее заснуть, если вас к тому же мучает бессонница.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1/2 стакана теплой воды, 1/2 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Выпить напиток перед сном.

Обязательно проверьте, нет ли у вас аллергии на мед.

Глава 3. Морские водоросли, лекарственные грибы и чайный гриб в косметологии

Чайный гриб

Хочется поделиться другими полезными свойствами наших природных лекарей. Одна известная актриса рассказывала с экрана телевизора свои впечатления от посещения косметического салона во Франции.

Какого же было ее изумление, когда она обнаружила, что в состав самых дорогих масок для лица и шеи входят «обыкновенные» продукты, которые можно встретить на нашей кухне, – мед, яйца, свежеприготовленные настои трав и т. д. Современные косметологи все чаще используют в своей работе не дорогие кремы и лосьоны, а препараты, приготовленные из «живых» натуральных продуктов, которые нам дала матушка-природа, – травы, минеральные вещества, масла и различные сочетания натуральных природных компонентов.

Не является исключением и использование грибов.

Настой чайного гриба – одно из естественных, природных и абсолютно незаменимых средств ухода за кожей. Давайте разберемся, почему же он незаменим.

Сегодня многие люди испытывают серьезные проблемы с кожей, от них не спасают даже самые дорогие средства. Кожа сохнет, шелушится, на ней легко возникают раздражения, раньше времени появляются морщины, она быстро становится дряблой, тонкой, как пергамент. В чем причина? Только в неправильном уходе. А точнее – в частом использовании мыла. Мыться, конечно, необходимо – весь вопрос в том, как и чем и как при этом избегать неприятных последствий частого и неграмотного очищения кожи.

От природы наша кожа сама позаботилась о своей защите от неблагоприятных внешних воздействий и от преждевременного старения, от раздражения и инфекции: тонкий незаметный слой кожного сала и пота, покрывая кожу, создает защитную оболочку. Мыло неизбежно разрушает ее, действуя как щелочь. А щелочь, как мы помним из школьных уроков химии, нейтрализующе действует на кислоту, то есть попросту уничтожает ее. Смывая мылом естественную защитную оболочку, мы делаем свою кожу уязвимой и незащищенной. А попытка защитить ее косметическими средствами, увы, далеко не

всегда успешна. В действительности же нужно просто вернуть коже ее естественное природное состояние – вернуть ей кислую среду защитной оболочки.

«Так что же теперь, не мыться?» – спросите вы.

Нет, конечно. Без мыла обойтись невозможно. Но если уж мы постоянно разрушаем защитную кислую среду своей кожи, нужно хотя бы время от времени ее восстанавливать. И лучшего средства, чем настой чайного гриба, для этой цели не сыскать. Его можно использовать для умывания и ополаскивания, для приготовления масок и лосьонов и для ухода за волосами и кожей головы.

Настой чайного гриба не только восстанавливает естественную кислую среду кожи, но и разглаживает морщины, освежает и тонизирует кожу, улучшает кровообращение, стимулирует выделительные функции кожи. Помните, сколько в настое чайного гриба находится витаминов и других полезных веществ.

Ни одно косметическое средство по своему составу не в состоянии с ним конкурировать. Косметические средства с использованием настоя чайного гриба рекомендуются для любого типа кожи. Выберите рецепты, которые подходят вам лучше всего.

Ежедневный уход за кожей

Кожа усталая, вялая, сухая, истощенная авитаминозом, забывшая за долгую зиму о свежем воздухе и солнечном свете... Особенно часто такое бывает весной, не правда ли? Скоро пляжный сезон, и просто страшно натягивать купальник на тело с бледной, тусклой и утратившей естественный блеск кожей. Хотите, чтобы тело ожило, задышало, вернуло молодость накануне лета, а также в любое другое время года? Уделите себе совсем немного времени – и результат не замедлит сказаться.

Ванна омолаживающая

Требуется: 1/4 л месячного настоя чайного гриба.

Приготовление. Налить полную ванну теплой воды (не горячей). Добавить туда настой чайного гриба.

Применение. В ванне нужно полежать, расслабившись, 20–25 мин. Этого времени достаточно, чтобы кислота успела проникнуть в кожу и начала действовать на нее оздоравливающе. После ванны, не ополаскиваясь водой, нужно легонько промокнуть тело мягким полотенцем – растираться не надо. А лучше и совсем не вытираться, дать телу обсохнуть естественным образом.

Такая ванна оказывает стойкое регенерирующее, восстанавливающее и омолаживающее действие даже на вялую и склонную к дряблости кожу.

Для усиления эффекта можно добавить в ванну цветы лаванды. Лаванда содержит очень много полезных для кожи веществ. Она также обладает и мощным бактерицидным действием – обезвреживает болезнетворные микробы, снимает воспаление и раздражение кожи.

Засыпать горсть сушеных цветков лаванды в банку с завинчивающейся крышкой и залить туда же 1/4 л настоя чайного гриба. Плотнo закрыть банку и на 2–3 недели поставить холодильник. Затем настой нужно процедить и добавить в ванну. Такая ванна успокаивает раздраженную и очищает нездоровую, покрытую угрями и прыщами кожу.

Массаж с настоем чайного гриба

От мыла отказываться вовсе не обязательно, если начать хотя бы время от времени после мытья с мылом массировать тело с настоем чайного гриба.

Требуется: 1 л воды, 3–4 ст. л. месячного настоя чайного гриба.

Приготовление. В воду нужно добавить настой чайного гриба.

Применение. После мытья натирать все тело составом. Благодаря этой процедуре с тела удаляются все остатки мыла, действующего высушивающе и раздражающе, а кроме того, восстанавливается защитная оболочка кожи. Если нет возможности делать такой массаж каждый день, делайте его хотя бы 1 раз в неделю.

Естественный дезодорант

Дезодоранты, имеющиеся в продаже, особенно аэрозоли, содержащие спирт, очень сильно нарушают естественную защиту кожи. В итоге начинаются аллергии, зуд, покраснения. Любопытно, что чайный гриб полезен и в данном случае.

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление и применение. Чисто вымытое тело в местах наибольшего потоотделения тщательно протереть полотенцем, смоченным в месячном настое чайного гриба. Средство чрезвычайно эффективно: настой чайного гриба уничтожает бактерии, которые становятся причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу, не нарушая при этом ее естественной защитной среды.

Уход за жирной кожей лица

Очищение кожи лица

Эту процедуру можно делать 1 раз в неделю при любом типе кожи лица.

Требуется: настой чайного гриба.

Приготовление и применение. Сначала надо очистить лицо от грязи и косметики любым подходящим для вашей кожи средством. Затем намочить махровое полотенце в теплой воде, слегка отжать и приложить к лицу на 1–2 мин. Наложить на влажное лицо льняную салфетку, смоченную в месячном настое чайного гриба и слегка отжатую.

Сверху накрыть лицо влажным теплым махровым полотенцем.

Продолжительность процедуры 5 мин. Теперь следует умыть лицо теплой водой.

Туалетная вода для лица

Требуется: 1/2 л минеральной воды, 1/2 л настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешать равные доли минеральной воды и месячного настоя чайного гриба. Туалетная вода готова.

Применение. По утрам и вечерам очищать ею кожу – это избавит вас от многих проблем.

Лосьон «лепестки розы»

Требуется: 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба, 5 ст. л. минеральной воды, 100 г лепестков розы.

Приготовление. Смешать настой чайного гриба с 5 ст. л. минеральной воды. Залить этой смесью горсть сушеных лепестков розы. Смесью поставить настаиваться в темное прохладное место на 2–3 недели, плотно закрыв сосуд крышкой. Затем процедить настой, и лосьон готов.

Применение. Протирать этим лосьоном кожу лица утром и вечером. Средство прекрасно подходит для жирной кожи. Этот состав можно также использовать для ванны, добавляя в воду.

Земляничная маска

Маска очищает, успокаивает нездоровую жирную кожу, удаляет излишки жира, оказывает дезинфицирующее и тонизирующее

действие. Делать ее нужно перед сном.

Требуется: 5 крупных ягод земляники, 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба.

Приготовление. Ягоды размять вилкой и добавить к ним настой чайного гриба. Хорошо размешать. Дать постоять 2–3 ч, затем жидкость через ситечко или марлю слить в отдельную посуду.

Применение. Оставшуюся ягодную массу наложить на лицо. 20–25 мин полежать спокойно с маской на лице. После этого аккуратно смыть ее оставшейся жидкостью. Водой мыть лицо не надо! Вот и все, а теперь ложитесь спать. Утром нужно вымыть лицо теплой водой без мыла, а потом сделать легкий массаж лица, слегка похлопывая кожу кончиками пальцев. При желании можно нанести увлажняющий крем.

Уход за сухой и стареющей кожей

Маска с творогом

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ч. л. меда, 1 яичный желток, 1 ст. л. месячного настоя чайного гриба.

Приготовление. Все тщательно размешать.

Применение. Нанести смесь на лицо. Держать 15–20 мин, затем смыть теплой водой, после чего нанести на лицо увлажняющий крем.

Маска с авокадо

Требуется: 2 яичных желтка, 1/3 стакана настоя чайного гриба, 2 ст. л. репейного масла, 2 ч. л. мякоти авокадо, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Взбить миксером 2 яичных желтка, постепенно добавляя настой чайного гриба и репейное масло. Во взбитую смесь добавить мякоть авокадо и лимонный сок.

Быстро взбить смесь миксером еще раз.

Применение. Маску использовать сразу же. Эта маска очень хороша для сухой и стареющей кожи. Ее нужно накладывать вечером на тщательно очищенное лицо и держать всю ночь. Утром маску смыть теплой водой.

Маска с отрубями

Требуется: 4 ст. л. теплого настоя чайного гриба, 3 ч. л. меда и 3 ст. л. пшеничных отрубей.

Приготовление. Теплый настой чайного гриба смешать с медом и отрубями.

Применение. Нанести маску на тщательно очищенное лицо и оставить ее на 30 мин.

Затем смыть теплой водой.

Лед из настоя чайного гриба

Требуется: 100 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. В форму для льда залить настой чайного гриба и поставить в морозилку.

Применение. По утрам после умывания протирать лицо кубиком льда. Это действует омолаживающе, тонизирующе, сужает слишком расширенные поры, улучшает кровообращение. Если кожа слишком сухая, сочетайте применение льда с питательным кремом для кожи.

Уход за руками

Говорят, ничто так не выдает возраст женщины, как руки. Недостатки и изъяны кожи лица можно скрыть декоративной косметикой, замаскировать тональным кремом. Шею можно закрыть шарфиком, платочком или высоким воротничком. Но руки не спрячешь, ничем не загримируешь. А ведь у большинства наших женщин руки – труженые-перетруженные: стирка, уборка, мытье посуды, тяжелые сумки, садово-огородные работы – все это конечно же не проходит бесследно. Вот и становятся руки раньше времени грубыми, сухими, морщинистыми и жилистыми, даже у совсем еще нестарых женщин. Особенно тяжело рукам зимой – никакие перчатки не спасают от мороза и обветривания. Кисти становятся шершавыми, приобретают некрасивый сине-бурый цвет. Ни маникюр такие руки не украшает, ни кольца и браслеты не наденешь – неуместны на них любые украшения. Что же делать, как вернуть своим рукам красивый, холеный, ухоженный вид? Да и возможно ли это?

Возможно, и еще как возможно. И поможет нам конечно же все тот же чайный гриб.

Средство для обветренных, шершавых рук

Требуется: 50 мл настоя чайного гриба, 50 мл оливкового масла.

Приготовление. Смешать в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба: вот и готово эффективнейшее средство для ухода за шершавой, потрескавшейся кожей рук.

Применение. Использовать его после каждого мытья рук и особенно перед сном. А чтобы не испачкать постельное белье, на смазанные средством руки можно надеть тонкие хлопчатобумажные перчатки.

Благодаря применению этой смеси кожа рук снова станет гладкой и эластичной. При необходимости средство можно использовать также для ухода за кожей всего тела.

Средство для ухода за руками со старческими пятнами

С возрастом на руках и у женщин, и мужчин часто появляются небольшие пигментные пятнышки от светло-желтого до коричневого цвета, заставляющие печально вздыхать: старость не за горами... В

действительности же такие пятнышки – далеко не всегда признак старости. В самом деле, разве можно сегодня пятидесятилетнюю, полную сил и энергии женщину считать старухой? А между тем предательские пятнышки на руках появляются очень часто именно в этом возрасте. Это может быть связано с некоторыми нарушениями обмена веществ, которые с возрастом дают о себе знать пигментацией кожи рук. Употребление напитка из настоя чайного гриба с медом позволит решить многие проблемы с нарушенным обменом веществ. В частности, напиток нормализует и процессы пигментации, а значит, появление пятен замедлится или прекратится совсем. А чтобы осветлить или ликвидировать появившиеся пятна, можно применить смесь настоя чайного гриба и лукового сока.

Требуется: 1 ч. л. лукового сока 2 ч. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешать луковый сок и настой чайного гриба.

Применение. Нанести эту смесь на руки перед сном и оставьте на всю ночь. Руки вымыть только утром.

Если применять это средство достаточно долго и регулярно, то коричневые пятна буквально на глазах посветлеют, а желтоватые исчезнут совсем.

Средство для ухода за ломкими ногтями

Если ногти ломаются, слоятся, это значит, что в организме не хватает некоторых необходимых для него веществ – кислот, а также кальция, натрия и других минеральных веществ. Все эти вещества, как вы уже знаете, в больших количествах содержатся в настое чайного гриба, смешанного с медом.

Во-первых, напиток из смеси настоя чайного гриба с медом надо, конечно, регулярно употреблять внутрь – пить его постоянно, каждый день по 2–3 стакана. Это укрепляет не только ногти, но и волосы, и зубы, и вообще устраняет дефицит необходимых минеральных веществ в организме. Во-вторых, нужно каждый день протирать ногти ватой, смоченной в смеси настоя чайного гриба с медом.

Уход за ногами

Ноги – воистину чуть ли не самая многострадальная часть человеческого тела. Принимают они на себя очень большую нагрузку в прямом и переносном смысле слова. Носят они нас на себе всю жизнь со всем нашим весом, далеко не всегда маленьким. И уж как они устают за день, как просят отдыха и хорошего ухода. Особенно тяжело тем, кто по роду своей работы долго стоит на ногах – продавцам, например, или учителям, или тем, кому приходится много ходить – почтальонам, курьерам, разнообразным агентам и многим, многим другим. Но что же делать, если от подобного образа жизни появляются на ступнях жесткие, грубые ороговевшие натоптыши, мозоли, потертости разнообразные – не избежать этого никак. Добавляет проблем и плохая обувь. Сейчас на прилавках вроде бы большой выбор обуви, да как разобраться в этом изобилии, как выбрать хорошую, качественную пару? Не всегда это просто, тем более что качественная обувь стоит совсем не дешево. А погнавшись за дешевизной, легко испортить себе ноги окончательно – ведь рынок наш заполнен и обувью некачественной, неудобной, неизвестного происхождения, из плохих материалов, уродующих ноги.

По возможности никогда не нужно экономить на обуви – в этом я убедилась на собственном опыте, походила в свое время, как все мы, в неудобных туфлях. Зато теперь я твердо уверена: лучше отказать себе в новом костюме или платье, но вот обувь купить хорошую, обязательно из натуральной кожи, и не на высоком каблуке, а на среднем, устойчивом, если это не выходные туфли, а обувь на каждый день. И еще один совет: пусть лучше обувь будет на полразмера, а то и на размер больше, чем вы обычно носите, чем страдать в обуви тесной, сдавливающей ногу со всех сторон, уродующей пальцы и всю стопу, что приводит к новым мозолям и потертостям, а бывает, и к необратимой деформации стопы. Не случайно издавна известно правило, которого, по слухам, всегда придерживались истинные француженки, славящиеся своей элегантностью и изяществом: покупай платье на размер меньше, а туфли – на размер больше.

Но вернемся к нашим многострадальным, замученным ногам. Как же снять с них усталость, как избавиться от жестких натоптышей, от некрасивых мозолей?

Попробуйте следующее средство. Вот вы пришли вечером с работы, ноги устали, они болят, горят, гудят – так бы и закинуть их куда повыше, на стенку. Кстати, это совершенно естественное желание, и если хочется поднять ноги, то сделайте это непременно. Это поможет немного снять усталость. Потом опустите ноги на 10 мин в тазик с теплой мыльной водой. Затем возьмите кусочек ткани или бинта, смочите в двухмесячном настое чайного гриба. Вынув ноги из тазика с мыльной водой, не вытирая и не обмывая их, наложите ткань, пропитанную настоем, на ступни ног, прежде всего на ороговевшие места и мозоли. Сверху наденьте хлопчатобумажные носки или просто забинтуйте ноги, закрепив на них таким образом компресс. Оставить этот компресс нужно на всю ночь.

Если вы будете повторять эту процедуру регулярно, каждый день, и притом достаточно долго, то мозоли и натоптыши в конечном счете исчезнут сами собой. Если у вас нет возможности делать это каждый день или не хватает терпения проводить процедуру на протяжении длительного времени, можно помочь своим ногам избавиться от мозолей и натоптышей при помощи куска пемзы после снятия компресса.

Как избавиться от неприятного запаха ног

Если вас одолевает эта напасть, достаточно периодически делать ванночку для ног из месячного настоя чайного гриба, слегка подогрев его предварительно в эмалированной посуде. Настой чайного гриба дезинфицирует кожу, уничтожает микроорганизмы, вызывающие неприятный запах. При этом настой чайного гриба действует значительно мягче, чем имеющиеся в продаже дезинфицирующие средства, которые уничтожают на поверхности кожи абсолютно всех микробов. Настой чайного гриба все же сохраняет естественную микрофлору кожи, не убивая все микроорганизмы без остатка. Среди этих микроорганизмов, как мы знаем, далеко не все вредные – есть и полезные. А потому чайный гриб сохраняет естественную защиту кожи и не причиняет ей такого вреда, как большинство готовых дезинфицирующих средств.

Уход за волосами

Что только не действует на наши волосы, от каких только факторов не зависят их здоровье и красота – всего и не перечислишь.

Плохая экология, издержки нашего климата, то холод и ветер, то дождь со снегом, то слишком жгучее солнце – все это далеко не лучшим образом сказывается на состоянии волос.

Добавляются к этому и неправильное питание, и нездоровый образ жизни, и частое применение красителей для волос, лака, а также не всегда качественных и подходящих именно для вашего типа волос шампуней. И постепенно волосы выпадают, становятся тонкими, ломкими, тусклыми... А реклама все предлагает и предлагает новые и новые чудодейственные средства, необыкновенные шампуни, бальзамы и кондиционеры, от которых волосы блестят и здороваются прямо на глазах и от перхоти легко избавляются. А мы, доверчивые, тут же бежим в магазин и покупаем все это, надеясь на чудо. Но чуда почему-то не происходит. Дорогие импортные шампуни действительно позволяют на какое-то время придать даже нездоровым волосам более привлекательный вид. Но все же по-настоящему здоровыми волосы от этого не станут. И вот, испробовав на своей голове все рекламируемые средства, обещающие совершить чудо, все больше и больше людей приходят к выводу, что, чем бросаться на импортные диковинки, лучше использовать те старинные природные народные средства, которые давно уже проверены многими поколениями людей. Это и молочная сыворотка, и экстракты крапивы и лопуха, и отвар ромашки, и яичные желтки, и ржаной хлеб – все то, что люди издавна использовали для ухода за волосами. И ведь не жаловались на ломкость и выпадение волос наши предки! И никаких стрижек женщины раньше не знали – ходили с шикарными густыми длинными волосами, ухаживая за ними безо всяких заморских средств, а только при помощи природных, издавна используемых. В этом же ряду естественных средств ухода за волосами находится и настой чайного гриба. Только действует он эффективнее многих других средств.

Средство от выпадения волос

У каждого человека в день выпадает около 100 волосинок – это совершенно нормально, и пугаться этого не надо. Волосистой покров таким образом обновляется, на месте выпавших волос вырастают новые. Но если вы теряете волос явно больше этого количества или заметили, что волосы стали гораздо более редкими, чем были раньше, то нужно насторожиться: в организме явно нарушен нормальный баланс необходимых ему веществ, что и приводит к потере волос.

В таком случае непременно поможет прием внутрь настоя чайного гриба с медом. Делать это нужно в течение 6–8 недель во время каждого приема пищи. Это нормализует обмен веществ, восполняет недостаток минеральных солей и микроэлементов в организме, укрепляет волосы и способствует их росту. Но только принимать настой внутрь недостаточно, особенно если процесс выпадения волос идет интенсивно. Необходимо регулярно массировать кожу головы настоем чайного гриба. Если выпадение волос не вызвано наследственной предрасположенностью или болезнью, очень скоро ваши волосы снова станут сильными и здоровыми.

Средство для укрепления волос

Требуется: 1 ст. л. меда и 1 стакан месячного настоя чайного гриба.

Приготовление. Слегка подогреть настой в эмалированной посуде, затем растворить в нем мед и тщательно размешать.

Применение. После мытья головы распределить получившуюся смесь по влажным волосам. Через 2 ч промыть теплой водой без мыла.

Если хотите слегка осветлить волосы, нужно добавить в смесь из настоя чайного гриба с медом отвар цветов ромашки.

Если же хотите покрасить волосы в рыжий цвет, нужно добавить в воду 1 ст. л. хны, кипятить 10 мин, затем добавить настой чайного гриба с медом и нанести смесь на волосы.

Бальзам для волос

Настой чайного гриба – это лучший бальзам для волос. Если вы хотите, чтобы волосы стали мягкими, шелковистыми, блестящими, чтобы цвет их стал более ярким и интенсивным, чтобы они легко и хорошо расчесывались, после каждого мытья головы ополаскивайте волосы настоем чайного гриба.

Биоополаскиватель для волос

Помимо чистого настоя чайного гриба, можно использовать для этой цели разные виды ополаскивателей, в состав которых входит настой.

Требуется: 1 ст. л. сушеных листьев крапивы, 200 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Залить сушеные листья крапивы подогретым месячным настоем чайного гриба и настаивать 2 ч. Процедить настой через частое ситечко или через несколько слоев марли.

Применение. После мытья головы хорошо смочить кожу головы получившимся настоем и аккуратно помассировать ее. Ополаскивать волосы водой после этой процедуры не надо, а если вас беспокоит специфический запах, не волнуйтесь, он очень скоро выветрится.

Травяной ополаскиватель для волос

Требуется: 3 ч. л. высушенных и измельченных лекарственных трав и цветов, 120 мл настоя чайного гриба.

В зависимости от типа ваших волос составьте одну из следующих травяных смесей.

Для жирных волос: по 1 ч. л. шалфея, розмарина, тимьяна и хвоща.

Для слабых, ломких волос: по 1 ч. л. листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки.

Для тусклых волос: 2 ст. л. сушеных измельченных листьев репейника.

Приготовление. Траву залить кипятком, греть на водяной бане 15 мин. Затем снять с огня и настаивать 4–6 мин, процедить.

Получившийся настой нужно смешать с настоем чайного гриба.

Применение. После мытья головы ополоснуть полученным настоем волосы и аккуратно обсушить их махровым полотенцем.

Для всех типов волос в травяной ополаскиватель, кроме названных трав, можно добавить по 1 ч. л. березовых листьев и цветков лаванды.

Средство от перхоти

Перхоть – явление, в общем-то, вполне естественное, поскольку отмершие клетки кожи должны постоянно отшелушиваться с кожи головы, и это нормальный процесс. Плохо, когда перхоть образуется слишком интенсивно, становясь заметной на волосах и даже падая на плечи, – это может свидетельствовать о некоторых патологиях в

состоянии кожи головы. Интенсивное образование перхоти можно уменьшить при помощи месячного настоя чайного гриба.

При большом количестве перхоти после каждого мытья головы втирайте в кожу головы месячный настой чайного гриба. Эта же процедура помогает и при зуде кожи головы.

Налейте немного настоя чайного гриба в небольшую мисочку. Смочите кусочек ткани в настое. Разделяя волосы на пряди, постепенно смочите им всю кожу головы. Через полчаса помойте голову, как обычно. Выполняйте эту процедуру перед каждым мытьем головы. Очень скоро вы заметите, что перхоти становится все меньше и меньше, потом она исчезнет совсем.

Уход за полостью рта

Бывает, что явных патологий в состоянии зубов, десен и полости рта вроде бы и нет, а постоянно преследуют неприятный привкус и сухость во рту, неприятный запах изо рта, что совсем уже никуда не годится, или, что тоже многим портит настроение, желтый налет на зубах, а то и с темными пятнами. Очень часто все это может быть связано не только с состоянием ротовой полости, но и больным горлом или носоглоткой и очень часто – с патологией желудочно-кишечного тракта. Состояние зубов, кроме того, связано с балансом минеральных веществ в организме. Поэтому настой чайного гриба с медом поможет решить многие проблемы, избавиться от многих болезненных состояний, вызывающих нежелательные изменения в ротовой полости. Но, кроме этого, необходимо применять и некоторые дополнительные меры.

Если вас беспокоит неприятный запах изо рта, достаточно после каждого приема пищи полоскать рот месячным настоем чайного гриба.

Если вы хотите, чтобы зубы стали белыми, чтобы исчезли желтизна и пятнышки, то по утрам и вечерам, почистив зубы, в течение 2 мин полощите рот месячным настоем чайного гриба.

Глава 4. О побочных эффектах

Как правильно принимать настои лечебных грибов

Для того чтобы получить требуемый эффект, необходимо не только правильно выращивать живые грибы, но и правильно пить их настои. Недопустимо принимать настои всех грибов-зооглей вместе (например, в один и тот же день). Необходимо принимать их курсами, т. е. можно, например, один месяц пить настой морского риса, затем месяц настой тибетского молочного гриба, потом месяц настой чайного гриба. Между курсами приема необходимо делать временные промежутки. Продолжительность курсов легко устанавливается индивидуально: каждый человек лучше всех чувствует свой организм и лучше всех может понять, что именно ему необходимо в данный момент. Поэтому лучше самим прислушиваться к своему организму. Из обобщенной же практики применения можно отметить, что самый короткий курс приема молочного гриба – 20 дней, а самый длинный – 3 месяца (после этого можно сделать месячный перерыв в приеме); для настоев морского риса и чайного гриба самый короткий курс приема – 3 месяца, а самый длинный – многие годы. Длительность курсов также определяется заболеванием, для лечения которого осуществляется прием настоя.

Ограничения при приеме настоя морского риса. В самом начале приема настоя морского риса может проявиться его сильное мочегонное действие. Поэтому в первые дни приема рекомендуется ограничиться малыми дозами настоя (например, 50 мл настоя 2–3 раза в день). Примерно через неделю дозировку приема настоя можно будет увеличить до 100 мл 2–3 раза в день, а еще примерно через неделю – до 150 мл 2–3 раза в день. Оптимальный вариант дозированного приема морского риса: для взрослых – 100–150 мл 2–3 раза в день по самочувствию и желанию; для детей старше 3 лет – 50 – 100 мл 2–3 раза в день по самочувствию и желанию; для детей до 3 лет – строго по желанию ребенка, но не более 50 мл 2–3 раза в день. Если у человека, в том числе и у ребенка, нет желания пить настой морского риса, значит, его организму вполне достаточно уже принятой дозы настоя. Против собственного желания пить этот настой не следует.

Ограничения при приеме настоя (кефира) тибетского молочного гриба. Не рекомендуется пить перекисший кефир. Не рекомендуется пить больше 500–700 мл кефира в день. Причем это – уже не профилактическая, а лечебная доза (для взрослых)! И ее надо делить в течение дня на меньшие дозы, например по 200 мл на каждый прием. Для детей старше 5 лет лечебная доза равняется 200–400 мл в день, и ее тоже следует делить на меньшие порции приема в течение дня. Профилактическая доза приема кефира для этих детей должна быть примерно вдвое меньше. Некоторые авторы рекомендуют меньшие профилактические дозы: 100–200 мл кефира в день. Не рекомендуется пить кефир менее чем за 40 мин до отхода ко сну. Вследствие перестройки работы желудочно-кишечного тракта в первые 10–14 дней приема кефира нужно учитывать его сильный слабительный эффект и не употреблять по утрам перед выходом на работу. Тем, кто только начинает прием тибетского кефира, рекомендуется первые 14 дней пить его вечером за 1 ч до сна. Через 10–14 дней большая часть шлаков и токсинов покинет ваш организм, деятельность желудочно-кишечного тракта наладится, слабляющий эффект кефира исчезнет и можно будет пить его несколько раз в день начиная с утра. Ваш организм будет работать, как часы, даже у людей, ведущих преимущественно сидячий, малоподвижный образ жизни. Мы рекомендовали бы начинать прием кефира, полученного с помощью тибетского молочного гриба, с малой дозы: например, не более половины стакана в день для взрослого человека и не более четверти стакана в день для ребенка старше 5 лет. На начальном этапе приема этого кефира ребенку всегда лучше давать его меньше: предосторожность здесь не повредит. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка пить настой насильно. Ни к какому положительному эффекту это не приведет, а только усугубит заболевание. Поэтому идти против желания человека, пусть даже ребенка, мы вам не рекомендуем. **ВНИМАНИЕ! При лечении сахарного диабета нельзя сочетать прием настоя (кефира) тибетского молочного гриба с введением инсулина.**

Правила употребления чайного гриба очень простые. 1 стакан утром натощак примерно за 15 мин до завтрака, 1 стакан до или после обеда, а последний стакан вечером перед сном. Не обязательно пить по целому стакану – количество вы определяете для себя сами. Можно

полностью заменить всю принимаемую жидкость настоем чайного гриба. Не следует принимать неразбавленный настой – это может привести к раздражению слизистых. В готовый настой необходимо добавлять воду из расчета 1 часть воды на 1 часть настоя. Желательно пить чайный гриб в течение 2 месяцев, а через месяц сделать перерыв, чтобы не допустить раздражения желудка. Существуют и другие методики применения чайного гриба.

3 – 7-дневный настой чайного гриба (разбавленный!) принимают по полстакана за 1 ч до еды 3–4 раза в день. При желудочно-кишечных заболеваниях рекомендуется после приема чайного гриба полежать на правом боку в течение 1 ч. При различных ангинах и тонзиллитах рекомендуется полоскание горла. При ожоге положить на больное место тонкий слой грибной массы и менять ее по мере высыхания, пока не пройдет покраснение. Ожог заживает без следа. В косметических целях также следует использовать только трехдневный настой, который можно не разбавлять. В некоторых случаях для наружного применения используют трехмесячный настой чайного гриба, в частности для лечения мозолей, натоптышей, трещин на пятках и грибковых заболеваниях ногтей. Помните, настой гриба, который созрел более 7 дней, непригоден для внутреннего применения и использования его в косметических целях. Он содержит слишком большое количество ферментов и может вызвать очень сильное раздражение, и даже ожог кожи и слизистых. В эксперименте, например, было показано, что труп мыши растворяется трехмесячным раствором гриба всего за 2 дня.

Противопоказания для применения настоев зооглей не столь обширны, как показания к ним. Настой чайного гриба не рекомендуется применять внутрь лицам с сахарным диабетом и грибковыми заболеваниями. И дело тут не столько в компонентах, вырабатываемых самим грибом, сколько в содержащемся в нем сахаре, который очень легко усваивается. Не рекомендуется прием настоя чайного гриба в период обострения язвенной болезни. Здесь его лучше заменить кефиром тибетского молочного гриба, кислота которого нейтрализуется защитным действием молока. Не стоит совмещать применение чайного гриба с использованием аспирина и других нестероидных противовоспалительных средств. Для применения

индийского морского риса и тибетского молочного гриба противопоказаний вообще не выявлено.

Побочных эффектов при применении настоев этих грибов, если вы все делаете правильно, не бывает. В начале употребления настоя морского риса возможен сильный мочегонный эффект, а при употреблении грибного кефира – слаблящий. Но это всего лишь проявление очищающего действия, таким образом из организма удаляются накопленные за долгие годы шлаки. Через 1–2 недели регулярного приема настоев организм адаптируется и станет работать, как часы. Некоторые люди, страдавшие хроническими легочными заболеваниями, в особенности бронхиальной астмой, в начале лечения настоем морского риса отмечали ощущения жжения, раздражения в области легких, которые в последующем проходили. Если они у вас сильно выражены, снизьте принимаемую дозу лекарства, но ни в коем случае не прекращайте прием. При приеме чайного гриба побочных эффектов не выявлено. Единственно, если вы употребляете неразбавленный настой, и к тому же более 3 месяцев ежедневно, то могут появиться неприятные ощущения в области желудка, которые говорят о передозировке. В этом случае необходимо на несколько месяцев прекратить прием настоя, а желудок подлечить грибным кефиром. Передозировок настоя морского риса в литературе не описано. Грибной кефир сложно выпить в количестве, которое может вызвать передозировку, но, если вы употребите в сутки более 1,2 л настоя, то сильнейшая диарея вам обеспечена. Лечить ее приемом антибиотиков ни в коем случае не следует. Дождитесь, когда она прекратится сама, не забывая пить большое количество жидкости. Если у вас возникла подобная проблема, следует прекратить прием настоя на 2 недели и дать организму отдохнуть.

Несколько общих советов при изготовлении настоев из натураль сырья

Во-первых, лекарственные грибы нужно тщательно измельчать, чем мельче, тем лучше, так как целлюлоза, из которой состоят мембраны клеток, не пропускает даже спирт, поэтому для того чтобы сделать качественную и эффективную настойку, сырье нужно растереть почти до порошка.

Во-вторых, нежные полисахариды грибов разрушаются спиртом, поэтому, чем меньше градусов в водке, тем лучше.

А вот уж совсем абсурдный рецепт, который был напечатан в газете: «веселку положить в холодильник, и она настоится в собственном соку».

Этот рецепт неверен по нескольким причинам. Во-первых, веселка очень быстро начинает растекаться слизью, что обусловлено циклом ее развития, даже холод не может остановить этот процесс. При этом процессе гриб порождается экзофитными грибами (низшими формами грибов, ускоряющими распад любой ткани).

Эти грибки могут быть крайне ядовиты и могут вызвать сильнейшее отравление.

Поэтому давайте будем осторожно относиться к подобным рекомендациям.

Глава 5. Применение морских водорослей, лекарственных грибов и чайного гриба в кулинарии

Морские водоросли

Многие знают: чтобы повысить содержание йода в организме, нужно употреблять морепродукты – рыбу, морскую капусту, креветки, крабов. Когда рекомендуют в качестве йодсодержащих другие продукты, например молоко, злаковые, фрукты или овощи, это не всегда верно. Йод не обязательно содержится в них в достаточной мере, все зависит от того, в какой местности выращивались растения или паслись коровы. Если в почвах и воде наблюдается недостаток йода, произведенные в данной области продукты не будут насыщены йодом.

Самый верный показатель – удаленность от моря. В приморской полосе и злаки, и овощи, и фрукты буквально наполнены йодом. Это настолько капризный микроэлемент, что даже в пределах одного вида (например, водоросли) его количество бесконечно варьируется. Так, например, по наблюдениям ученых, в популярной водоросли – ламинарии вблизи Владивостока содержится около 0,2 % йода (в сухом веществе), а в Татарском проливе – 0,3 %. Вблизи Севастополя содержание йода – 0,1 %, а в открытом море – 0,3 %. Разным вертикальным морским зонам соответствует различное содержание йода: чем глубже живут водоросли, тем больше йода они содержат. У водорослей, растущих у берегов Калифорнии, на глубине 10 м содержание йода увеличивается в 10 раз, а в Баренцевом море на больших глубинах увеличивается и в 400 раз.

Закуски, салаты

Морская капуста считается практически единственным источником пищевого йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы. Йод присутствует в ней в форме комплекса с аминокислотами, что способствует более эффективному его усвоению организмом. В 10 г морской капусты содержится легкоусвояемых организмом соединений йода столько же, сколько в 11 кг трески. Морская капуста обладает высокой эффективностью благодаря сбалансированному природой качественному и количественному составу биологически активных веществ. Ежедневное употребление морской капусты поможет вам обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, избавиться от ряда болезней.

В 100 г продукта в среднем содержится: энергии – 1470 кДж (350 ккал), белков – 12 г, углеводов – 70 г, жира – 1/2 г.

В основе продукта – доступные организму формы аминокислот, полиненасыщенные жирные кислоты, альгинаты, витамины (А, С, В, В1 В2, В3, В6, В12, Е, К, РР), макро– и микроэлементы (К, Na, Са, Ма и др.), биоактивные природные соединения.

Сочетание всех целебных свойств ламинарии обеспечивает высокий лечебно-профилактический эффект как при внутреннем, так и при наружном применении водоросли.

Ламинария:

- 1) нормализует функцию щитовидной железы;
- 2) повышает иммунитет;
- 3) регулирует уровень холестерина в крови;
- 4) стабилизирует обмен веществ;
- 5) улучшает функции сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем;
- 6) стимулирует работу желудочно-кишечного тракта;
- 7) выводит из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды из продуктов.

В Японии известно более 150 кулинарных рецептов по приготовлению блюд с использованием морской капусты.

Перед приготовлением морскую капусту промыть теплой водой на сите и замочить на 1 ч для набухания, затем можно отварить в течение 15–30 мин, отвар слить. Вареную морскую капусту использовать для приготовления холодных и горячих блюд, можно добавлять ее по 10–15 г в щи, супы, борщи, рассольники. Из нее можно приготовить рагу, котлеты, зразы, запеканку и другие блюда. Вареную морскую капусту лучше хранить в холодильнике.

Морская капуста – самый доступный продукт, но не все могут привыкнуть к ее вкусу. Заставить себя полюбить морскую капусту достаточно просто – нужно научиться ее правильно готовить. К своеобразному вкусу привыкаешь очень быстро, а запах заглушают специи. Знаменитая Галина Шаталова предлагает использовать морскую капусту в соусе, им можно заправлять любые блюда.

Рецепт «йодированного соуса» Г. Шаталовой

Требуется: 1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 ст. л. семян кориандра, 1 ст. л. семян тмина, 16 зерен душистого горошка, 2–3 бутона гвоздики, 10 среднего размера головок репчатого лука, 100–150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Приготовление. Сушеную морскую капусту удобнее всего из пакета высыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение нескольких часов дать набухнуть. Перемолоть перемешанные пряности в кофемолке, высыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Лук очистить и нашинковать как можно мельче. Если вы любите чеснок, то можете добавить 4–5 зубчиков. Лук вмешать в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, словно вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике 10–15 дней. Выложите в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку и смешайте со стаканом предварительно мелко нашинкованной зелени.

Полуфабрикат из сушеной морской капусты

Сушеную морскую капусту необходимо замочить в пресной воде. На 1 часть капусты берется до 8 частей воды, замачивается на несколько часов (обычно на ночь). После этого капусту тщательно промыть в проточной воде и отварить в течение примерно 15–20 мин. Полуфабрикат готов. Его можно хранить в холодильнике несколько суток. Эту отварную морскую капусту используют для приготовления практически всех блюд из ламинарии.

Морская капуста маринованная

Требуется: 1 кг морской капусты отварной, 20 г сахара, 10 г уксуса, 1/2 г молотой гвоздики, 0,2 г лаврового листа, 10 г поваренной соли.

Приготовление. Для маринада в горячую воду добавить сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятить 3–5 мин, затем охладить, добавить уксус. Отварную морскую капусту залить охлажденным маринадом и выдержать в нем 6–8 ч. После этого маринад слить. Маринованную морскую капусту подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным и мясным блюдам. Она может также использоваться как составная часть для приготовления других блюд.

Винегрет с морской капустой

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 100 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Отварные свеклу и картофель, а также огурец нарезать кубиками.

Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.

Салат из морской капусты витаминный

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сметаны, соль и зелень.

Приготовление. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить с маринованной капустой, заправить солью, сметаной и перемешать. Уложить горкой в салатник, украсить яйцами, порезанными дольками или кружками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из морской капусты с морковью и огурцом

Требуется: 2 стакана морской капусты маринованной, 1 луковица, 1 редька, 1/2 моркови, 1 соленый огурец, 2 вареных яйца.

Приготовление. Морскую капусту смешать с огурцом, нарезанным ломтиками, тертой редькой, мелко нарезанным луком, яйцами и заправить.

Салат из морской капусты с овощами

Требуется: 2 стакана морской капусты маринованной, 1 стакан квашеной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Смешать морскую и белокочанную капусту, отварной картофель и лук, нарезанные ломтиками, посолить, заправить маслом и хорошо перемешать.

Винегрет овощной с морской капустой

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 клубня картофеля, 1–2 огурца, 50 – 100 г зеленого или репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. 3 %-ного уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

Приготовление. Картофель, свеклу, морковь отварить, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы промыть и также нарезать. Все овощи смешать, добавить репчатый лук и маринованную капусту. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром и перемешать. При подаче на стол украсить зеленым луком.

Винегрет с морской капустой

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 морковь, 1 свекла, 1,5 стакана маринованного лука, 1/2 стакана растительного масла.

Приготовление. Отварные свеклу и морковь нарезать соломкой. Смешать все с морской капустой и луком, посолить и заправить.

Морская капуста под майонезом

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 50 – 100 г майонеза, 1–2 яйца.

Приготовление. В маринованную морскую капусту добавить часть мелко нарубленного яйца, сваренного вкрутую, и заправить майонезом. Положить в салатник горкой и украсить дольками яйца.

Салат из морской капусты

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, лук порубить, размешать, полить маслом и добавить специи.

Салат с морской капустой и томатом

Требуется: морская капуста отварная, головка репчатого лука, 1–2 ст. л. пасты томатной, 1–2 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту и лук порубить, добавить томатную пасту, специи, масло, тщательно размешать.

Салат с морской капустой и майонезом

Требуется: морская капуста отварная, головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, репчатый лук порубить, тщательно перемешать с майонезом, добавить специи.

Салат с морской капустой и соусом

Требуется: морская капуста отварная, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана острого или сладкого соуса.

Приготовление. Морскую капусту и лук порезать полосками, добавить соус. Тщательно размешать.

Салат с морской капустой и огурцами

Требуется: морская капуста отварная, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 1 морковь, сметана, соль по вкусу.

Приготовление. Как и в предыдущем рецепте.

Салат с морской и белокочанной капустой

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 кочана белокочанной капусты, перетертой с солью, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. масла растительного, сахар, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту порезать полосками. Рубленую белокочанную капусту протереть с солью. Лук мелко порубить. Все перемешать. Полить маслом, заправить специями и еще раз перемешать.

Салат с морской капустой и овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 кочана белокочанной капусты, перетертой с солью, 1 огурец свежий, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, чеснок, перец, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления этого и следующих салатов аналогичен предшествующему.

Салат с морской капустой и болгарским перцем

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 кочана белокочанной капусты, перетертой с солью, 1–2 свежих огурца, 2 помидора, 1

морковь, 1 стручок сладкого болгарского перца, нарезанного брусочками, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, чеснок, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, соль, перец, сахар по вкусу.

Салат с морской капустой и редькой

Требуется: морская капуста отварная, 2–3 средних редьки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, соль, перец по вкусу.

Салат с морской капустой витаминный

Требуется: морская капуста отварная подсоленная, 1–2 свежих яблока без сердцевин, нарезанных мелкими кубиками, 1–2 свежих огурца, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушки или сельдерея, 1/2 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Салат с морской капустой и морковью

Требуется: морская капуста отварная подсоленная, 1 морковь, 2–3 свежих яблока, нарезанных брусочками или мелкими кубиками, 4–5 слив, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны или соуса, сахар и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и квашеными овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 2 соленых помидора, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, чеснок, 2–3 ст. л. растительного масла, перец, сахар, соль по вкусу.

Салат с морской капустой овощами и яблоками

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1 стручок соленого болгарского перца, 1–2 моченых яблока, 1 свежая или соленая морковь, 1/4 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и грибами

Требуется: морская капуста отварная, 5–6 средних соленых или маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Морская капуста с икрой баклажанной

Требуется: 150 г морской капусты отварной, 200 г икры баклажанной, масло растительное, специи, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и рыбой

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г рыбы кеты или горбуши слабосоленой, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и мясом

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г говядины вареной, 1 соленый огурец, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль и специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. зеленого горошка, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления этого и последующих винегретов, аналогичен обычному рецепту винегрета, но добавляются морепродукты, грибы и другие ингредиенты.

Винегрет с морской капустой и яблоками.

Требуется: морская капуста отварная, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1 вареная свекла, 1–2 яблока, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и рыбой

Требуется: морская капуста отварная, 60 г рыбы кеты, горбуши или треск малосоленых, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 1 вареная свекла, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, 1–2 ст. л. вишни, сливы или брусники маринованных, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль, сахар, специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и грибами

Требуется: морская капуста отварная, 5–6 штук соленых грибов, 1 вареная свекла, 1–2 клубня вареного картофеля, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. 3 %-ного раствора уксусной кислоты, сахар, перец, соль по вкусу.

Винегрет с морской капустой и мясом

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г говядины, баранины или телятины, 1 вареная свекла, 2–3 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 2–3 ст. л. вишни, сливы или брусники маринованных, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Винегрет с морской капустой и мясом моллюсков

Требуется: морская капуста отварная, 60 г мяса моллюсков, гребешков, мидий, кальмаров или осьминогов, 1–2 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1 свекла, 1–2 ст. л. сливы, вишни или брусники маринованных, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль по вкусу.

Морская капуста тушеная

Требуется: 1/3 стакана квашеной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки пшеничной, 1 ст. л. маргарина, сахар, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Маргарин или сливочное масло, квашеную белокочанную капусту тушить 15 мин, затем добавить отварную морскую капусту, ввести нарезанные соломкой или брусочками пассированные морковь, репчатый лук. Положить томат, специи и все довести до готовности.

Солянка сборная с морской капустой на сковороде

Требуется: 1/2 стакана квашеной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 40–50 г говядины, 20–30 г ветчины, 20–30 г колбасы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. маргарина, 1–2 ст. л. пасты томатной, зелень, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Квашеную белокочанную капусту пожарить на маргарине до мягкости, затем положить отварную морскую капусту, соленые огурцы, помидоры, нарезанные дольками, добавить говядину, ветчину, колбасу, нарезанные соломкой пассированные морковь, репчатый лук и 1 ст. л. томата. Все довести до готовности. Соль, специи положить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Капуста, тушенная со свиной

Требуется: 200 г морской капусты отварной, 200 г свинины, 50 г сала свиного, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 головки репчатого лука, соль по

вкусу.

Приготовление. Отварную морскую капусту мелко нарезать. Мякоть сырой свинины очистить от жира и нарезать ломтиками. Репчатый лук нашинковать. На сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира положить свинину, репчатый лук и прожарить. Добавить морскую капусту, соевый соус, 1–2 стакана бульона и, когда жидкость закипит, влить растопленное свиное сало.

Морская капуста, тушенная с курицей

Требуется: 200 г морской капусты отварной, 700 г мяса курицы, 50 г сала свиного, 1 ст. л. соуса соевого, 1/2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Приготовление. Репчатый лук нашинковать. Мякоть вареной курицы нарезать ломтиками, зеленый лук кусочками. На сильно нагретую сковородку с небольшим количеством жира положить репчатый лук, обжарить его, затем добавить измельченную отварную морскую капусту, ломтики курицы, влить 1/2 стакана бульона и дать прокипеть, добавить растопленное свиное сало.

Салат «Марьяна»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. масла растительного, сахар, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинковать и перетереть с солью, морскую капусту и лук нарезать мелкими кусочками, тщательно перемешать, добавить растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Натали»

Требуется: морская капуста отварная, 1–2 яблока свежих, 1–2 огурца свежих, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушки или сельдерея, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, яблоки, огурцы, помидоры, морковь, зелень петрушки нарезать мелкими кусочками. Тщательно перемешать, добавить сметану, соль, перец.

Салат «Олеся»

Требуется: морская капуста отварная, капуста белокочанная, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2–3 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, чеснок, перец, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинковать и перетереть с солью, морскую капусту, огурцы и лук нарезать мелкими кусочками, тщательно перемешать, добавить растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Островной»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2 помидора, 1 морковь, 1 стручок сладкого болгарского перца, нарезанного брусочками, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, чеснок, соль, перец, сахар по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинковать, и перетереть с солью. Морскую капусту, огурцы, помидоры, морковь, сладкий перец и лук нарезать мелкими кусочками, тщательно перемешать, добавить растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Сахалинский»

Требуется: морская капуста отварная, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 1 морковь, сметана, соль по вкусу.

Приготовление. Все продукты нарезать мелкими кусочками, залить сметаной, посолить.

Салат «Сегеда»

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, чеснок, 2–3 ст. л. масла растительного, перец, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, соленые огурцы, перец, морковь, вареный картофель, лук измельчить. Тщательно перемешать, заправить растительным маслом, добавить соль, перец.

Салат «Тынянов»

Требуется: морская капуста отварная, 1 морковь, 2–3 яблока свежих, нарезанных брусочками или мелкими кубиками, 4–5 слив, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны или соуса, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, морковь, яблоки, сливы измельчить. Тщательно перемешать, добавить в салат сок половины лимона, сметану, соль, перец.

Бобы азуки (мелкая красная фасоль) с кабачками и ламинарией

Требуется: 200 г бобов азуки, предварительно помытых и замоченных в воде; 1 полоска ламинарии длиной 5–7,5 см, также предварительно помытой и замоченной; 1 кабачок, порезанный мелкими кубиками; 1/8 или 1/4 ч. л. морской соли (конечно, можно использовать обыкновенную соль).

Приготовление. Ламинарию поместить на дно кастрюли, сверху выложить кабачки, потом выложить бобы азуки. Залить это водой, в которой вымачивалась ламинария, так, чтобы прикрыть только кабачки, но не бобы. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить до готовности (это 1,5–2 ч). Добавить воду так, чтобы прикрыть бобы, добавить морскую соль и тушить дальше до готовности (еще полчаса).

Фасоль «пинто» с овощами и ламинарией

Требуется: 200 г предварительно замоченной в воде фасоли пинто; полчашки лука, нарезанного кубиками или ломтиками; 1/4 чашки сельдерея, нарезанного крупными кубиками или прямоугольниками; 1/8 чашки свежей сладкой кукурузы; 1/4 чашки порезанной крупными кубиками моркови; 1 полоска ламинарии, предварительно замоченной и нарезанной на кусочки; раствор 1/8 или 1/4 ч. л. морской соли; нарезанные перья зеленого лука для гарнира.

Приготовление. Ламинарию положить на дно кастрюли. Сверху слоями положить лук, сельдерей, кукурузу, морковь. Предварительно замоченную фасоль выложить сверху на овощи. Добавить воды так, чтобы только прикрыла фасоль. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего. Варить около 2 ч до 80 % готовности, добавляя воды по мере надобности, чтобы только прикрывала фасоль. Потом добавить морскую соль и продолжить варить до мягкости бобов, приблизительно еще полчаса.

Чечевица с овощами и ламинарией

Требуется: 1 чашка промытой чечевицы; 1/2 чашки мелко нарезанного лука; 1/8 чашки нарезанного кубиками сельдерея (солеры), 1/4 чашки нарезанной кубиками моркови, 1 полоска ламинарии длиной 6 см, замоченной и мелко нарезанной, раствор морской соли. Приготовление. Положить ламинарию на дно кастрюли. Далее, слоями – лук, сельдерей и морковь. Сверху на овощи выложить чечевицу. Залить водой, чтобы прикрыть овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить 45 мин – 1 ч,

иногда добавляя воду по необходимости так, чтобы только прикрыть чечевицу. Когда бобы будут готовы на 70 %, приправить морской солью по вкусу и продолжать готовить еще несколько минут до готовности. Не добавлять больше воды после того, как посолили.

Неочищенный рис с ламинарией

Требуется: 1 чашка неочищенного риса, 1,5 чашки воды; щепотка морской соли; 1 полоска ламинарии 8 см длиной; 2 капли масла сезама (кунжута).

Приготовление. Промыть рис и поместить его предпочтительно в скороварку или же в стальную кастрюлю или же в керамическую огнеупорную посуду. Добавить воду, соль, ламинарию, масло. Плотно накрыть крышкой. Довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить огонь и оставить на 1 ч. Не открывать рис во время приготовления! Когда будет готово, снять крышку и осторожно перемешать все деревянной ложкой. Снова плотно накрыть крышкой и дать рису настояться еще 5 мин перед подачей на стол. Ни в коем случае не готовить в алюминиевой посуде!

Супы

Борщ с морской капустой

Требуется: 100 г морской капусты маринованной, 100 г свеклы, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 80 г картофеля, 10 г пасты томатной, 5 г сахара, 5 г 3 %-ного уксуса, 20 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, перец черный горошком, соль.

Приготовление. Морскую капусту отварить, охладить, нашинковать соломкой, залить на 8 – 10 ч холодным маринадом. Для маринада в горячую воду положить соль, сахар, гвоздику, лавровый лист, проварить 10–15 мин, затем отвар слить, охладить и добавить в него уксус. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томатную пасту, немного воды и тушить 20–30 мин, затем ввести маринованную морскую капусту и продолжать тушить. В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 10 мин – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправить борщ солью, уксусом и сахаром. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Щи с морской капустой и мидиями

Требуется: 100–150 г мидий, 100 г морской капусты маринованной, 200 г белокочанной капусты квашеной, 1–2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 2–3 ст. л. крупы (пшена, риса или перловой), 1 ст. л. пасты томатной, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, специи, чеснок, зелень.

Приготовление. Мидии отварить, нарезать, обжарить на жире вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварить крупу, затем добавить квашеную тушеную белокочанную и маринованную морскую капусту, положить томатную пасту обжаренные мидии, коренья и лук. Затем варить до полной готовности. В конце варки положить соль, специи и мелко нарезанный чеснок. Подавать со сметаной и зеленью.

Щи с морской капустой и мясом

Требуется: 200–300 г мяса, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. пасты томатной, 1/2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сметаны, 2 яйца, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, чеснок, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить до полуготовности. Снять образовавшуюся на поверхности бульона пену, посолить. Положить в бульон белокочанную квашеную капусту, прокипятить и затем добавить отварную морскую капусту, нарезанный кусочками картофель, при полуготовности картофеля – нарезанные соломкой пассерованные морковь, нашинкованный репчатый лук, корень петрушки. Приготовить мучную пассировку с томатной пастой и заправить щи. За 10 мин до готовности добавить перец, лавровый лист, чеснок, соль по вкусу. Подавать с рубленным яйцом, сметаной и зеленью.

Щи с морской капустой на мясном бульоне

Требуется: 300–450 г мозговых костей, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, зелень, укроп, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые мозговые косточки залить холодной водой и варить 2–2,5 ч, после чего кости удалить. В готовый бульон, доведенный до кипения, положить отваренную морскую капусту, овощи, специи и другие компоненты.

Щи зеленые с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1,5 стакана морской капусты отваренной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка щавеля, 1–2 помидора, 1–2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо довести до кипения, варить до полуготовности, затем положить нарезанную соломкой белокочанную капусту, прокипятить, добавить отварную морскую капусту, картофель, петрушку. Когда бульон закипит, положить нарезанные соломкой пассерованные морковь, репчатый лук, добавить разобранный промытый измельченный щавель, нарезанные дольками

помидоры. За 10 мин до готовности щи заправить и положить специи. Подавать с яйцом и сметаной.

Борщ мясной с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1–2 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. маргарина, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо положить в воду, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, посолить и варить до полуготовности. Положить квашеную капусту, дать закипеть и добавить отварную морскую капусту, нарезанный кусочками или кубиками картофель. При полуготовности картофеля добавить пассерованные, нарезанные соломкой морковь и репчатый лук. Приготовить мучную пассировку и заправить борщ. Положить специи. Добавить по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар. Тушенную отдельно в жире с добавлением уксуса нарезанную брусочками или кубиками свеклу ввести в готовый борщ. Прокипятить 10 мин. Подавать к столу с измельченным яйцом и сметаной.

Борщ мясной зеленый с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1/2 стакана отварной морской капусты, 1–2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, шпинат, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 свежих помидора, 2–3 ч. л. консервированной фасоли, 1 свекла, 1 ч. л. тертого чеснока, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо залить холодной водой, довести до кипения. При полуготовности мяса положить отварную морскую капусту, нарезанный брусочками картофель, а затем (после кипения) добавить промытые измельченные щавель, шпинат. Прокипятить и положить пассерованные морковь и репчатый лук, нарезанные дольками свежие помидоры, 2–3 ч. л. консервированной фасоли, специи, по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар, тертый чеснок. В готовый борщ ввести припущенную нарезанную брусочками или кубиками свеклу, после чего варить 7 – 10 мин. Подавать к столу с рубленным яйцом.

Рассольник с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок щавеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Рассольник можно готовить с мясом, ветчиной, сосисками или колбасой. Мясо нарезать кусочками и варить до полуготовности. Положить отварную морскую капусту, прокипятить. После этого в кастрюлю опустить нарезанный брусочками, кубиками или дольками картофель, добавить нарезанные соломкой, пассерованные морковь и головку репчатого лука, прокипятить. Щавель перебрать, вымыть, измельчить, очистить корни петрушки. Нарезать брусочками, ромбиками соленые огурцы и по вкусу добавить огуречный рассол, специи и соль. Перед едой заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп рыбный с морской капустой

Требуется: 200–300 г рыбных голов, 1/2 стакана отварной морской капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного жира, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые рыбные головы (можно добавить 100–150 г рыбного филе, нарезанного кусочками) залить холодной водой, довести до кипения, посолить. Затем положить отваренную морскую капусту, измельченные корни петрушки и снова довести до кипения, после чего добавить пассерованные морковь, головку репчатого лука, нарезанные брусочками. Картофель закладывается перед морской капустой, и при полуготовности картофеля вводятся остальные компоненты. Специи, соль добавить по вкусу.

Солянка сборная жидкая с морской капустой

Требуется: 1/2 стакана морской капусты отварной, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1–2 ст. л. каперсов, 30–50 г говядины, 20–30 г колбасы, 20–30 г ветчины, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сметаны, специи, зелень, соль по вкусу.

Приготовление. Взять несколько стаканов мясного бульона, довести до кипения, положить отварную морскую капусту и капусту квашеную, прокипятить. При полуготовности добавить нарезанный брусочками соленый огурец, соленый помидор, каперсы и мясные

компоненты: говядину, колбасу, ветчину. Все это прокипятить и прибавить пассерованные морковь, репчатый лук. Приготовить мучную пассеровку с томатной пастой. За несколько минут до окончания варки положить соль, специи по вкусу. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из морской капусты с грибами

Требуется: 230–350 г костей, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, 7–8 свежих грибов, 3 ст. л. муки пшеничной, 2–3 ст. л. масла сливочного, 1 стакан молока, 1–2 яичных желтка, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые кости залить холодной водой, варить до готовности. Бульон процедить, положить протертую отварную морскую капусту. Протереть пассерованные морковь, лук и петрушку. Взять стакан молока, нагреть до 60 °С и ввести яичный желток, взбить с пассерованной мукой. Свежие грибы перебрать, хорошо промыть и прокипятить в уксусно-солевом растворе, после чего протереть, часть грибов нарезать соломкой. В бульон вначале ввести пассерованные протертые морковь, лук, петрушку, затем измельченные грибы и в последнюю очередь взбитые яичные желтки с молоком и пассерованной мукой. Кипятить 10–15 мин.

Уха дальневосточная

Требуется: 2 л воды, 200–300 г рыбных голов, 1/2 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. масла растительного, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые рыбные головы (можно добавить филе морской рыбы) залить холодной водой, довести до кипения, посолить. Затем положить картофель. Когда бульон закипит, варить до полуготовности картофеля. Добавить морскую капусту, измельченные корни петрушки. Морковь и головку репчатого лука обжарить на растительном масле и добавить когда уха будет готова. Специи, соль по вкусу.

Маринады

Маринад из ламинарии с соевым соусом и медом

Требуется: 30 г сушеной ламинарии, 2 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 30 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1,2 л воды.

Приготовление. Ламинарию кипятить в воде 30 мин. Достать ламинарию и порезать ее тонкими полосками (1/2 см). Добавить мед, постное масло, соевый соус и чеснок. Тушить все 10 мин, затем добавить 1 стакан бульона, в котором варилась ламинария. Накрыть крышкой и тушить еще 5 мин на самом малом огне. (Если нет такой сковородки, то можно, конечно, использовать обычную, с высокими бортами). Когда остынет, поставить в холодильник минимум на 2 ч.

Маринад из ламинарии с имбирем и медом

Требуется: 30 г сушеной ламинарии, 2 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 30 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснок, 1 ч. л. дробленого имбиря и сок 1 лимона.

Приготовление. Подготовить ламинарию, как в предыдущем рецепте. Добавить к ламинарии мед, дробленый имбирь и сок 1 лимона. Все перемешать и мариновать в холодильнике не менее 2 ч.

Чайный гриб

До сих пор я рассказывала вам о настое чайного гриба главным образом как о лекарственном средстве, помогающем от многих недугов и проблем. Но не будем забывать, что настой чайного гриба – это еще и продукт питания, прежде всего очень вкусный и полезный.

Во-вторых, это еще и уксус – самый настоящий уксус, только не синтетический, не химический, а натуральный, природный, практически ни в чем не уступающий уксусу яблочному, винному, фруктовому. И перед нашей кулинарной фантазией открывается необъятный простор, позволяющий использовать настой чайного гриба и в качестве напитка, и в качестве уксуса в составе многих вкусных блюд.

Напитки

Чайный гриб в качестве напитка и сам по себе, и в сочетании с медом может заменить нам компоты, соки и прочие десерты. Но можно значительно расширить свой рацион, готовя разнообразные напитки на основе настоя чайного гриба.

Лимонад

Требуется: 1 стакан настоя чайного гриба, Сахар мед по вкусу.

Приготовление. Налить в стакан настой чайного гриба, при желании добавить сахар (можно и мед, но он придаст напитку мутноватый вид, не свойственный лимонаду).

Можно обойтись и вообще без подслащивания, если настой достаточно сладкий.

Добавить в стакан щепотку пищевой соды. Сода начнет шипеть, пениться, появятся пузырьки, что придаст напитку сходство с лимонадом. Нужно ли говорить, что такой напиток во много раз полезнее лимонада? Обычно его с большим удовольствием пьют дети.

Ягодный напиток

Требуется: 1 кг ягод малины, красной или черной смородины, 1/2 л настоя чайного гриба, 1 стакан минеральной воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Промыть и перебрать ягоды малины, красной или черной смородины (можно и другие – по вкусу). Ягодами нужно доверху наполнить стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой и залить их настоем чайного гриба, так, чтобы ягоды полностью утопали в настое. Закрытую крышкой банку нужно на неделю поставить в холодильник. Через неделю процедить содержимое банки через несколько слоев марли, тщательно отжав сок. В получившуюся смесь нужно добавить минеральной воды и сахара по вкусу. Напиток готов. Он очень хорошо освежает и способен украсить любое застолье, особенно в жаркий летний день.

Я предлагаю вам только примеры рецептов приготовления напитков из настоя чайного гриба. Экспериментируйте, фантазируйте, смелее придумывайте свои напитки – возможны совершенно неожиданные варианты. Все это будет очень вкусно и полезно. Ведь теперь вы знаете, что полезное совсем не обязательно невкусно.

Маринады

Для приготовления маринадов из настоя чайного гриба вам сначала придется изготовить из него уксус.

Концентрированный чайный уксус

Настой чайного гриба, использованный во всех рецептах, конечно, является чайным уксусом – ведь в его «производстве» принимают участие уксуснокислые бактерии, вырабатываемые чайным грибом. Но концентрация этого уксуса очень и очень низка. Если вы хотите получить более концентрированный уксус – чтобы и шашлыки замариновать, и в салаты добавить, – можно воспользоваться следующим рецептом.

Требуется: 1 л настоя чайного гриба.

Приготовление. Наберитесь терпения и 2 месяца не подходите к банке с чайным грибом, дайте ему настояться как следует. Затем нужно перелить настой через марлю или ситечко в эмалированную кастрюлю и на медленном огне кипятить около 1 ч. Готовый раствор профильтровать через марлю и остудить. Уксус готов. Можно добавить в него несколько кристалликов лимонной кислоты.

Полученный таким образом уксус гораздо полезнее обычного, а кроме того, он действует естественнее и мягче и придает разным блюдам неповторимый нежный вкус.

Для приготовления маринада нужно учесть, что они бывают 2 видов: предназначенные для консервирования и предназначенные для придания продуктам лучшего вкуса и обработки их перед приготовлением.

Чайный уксус в принципе можно применять и для консервирования, ведь его дезинфицирующие свойства ничуть не уступают свойствам обычного уксуса. Но в домашних условиях вряд ли удастся со стопроцентной гарантией приготовить из чайного уксуса настоящий консервант, на долгие месяцы сохраняющий в целостности и сохранности консервированные огурцы, помидоры или грибочки, и в банках в результате долгого хранения не начнутся процессы брожения. Сможете вы соблюсти необходимую стерильность для приготовления такого уксуса в домашних условиях – дерзайте.

Использование же чайного уксуса для маринования мяса, курицы или рыбы перед жаркой или тушением – это другое дело, в таком качестве чайный уксус проявил себя с самой лучшей стороны. Птица и рыба становятся мягче, нежнее, приобретают тонкий вкус и легче перевариваются.

Маринад для шашлыков, курицы, рыбы

Требуется: 1/2 л воды, 1/2 л концентрированного чайного уксуса, коренья и зелень (сельдерей, петрушка, укроп и т. д.), 1–2 луковицы, цедра 1 лимона, 4–5 горошин черного перца, столько же бутонов гвоздики, 2–3 лавровых листа, по желанию можно добавить горчицу, ягоды можжевельника, шалфей, тимьян и розмарин.

Приготовление. Взять воду и концентрированный чайный уксус, добавить нарубленные коренья и зелень, лук, цедру лимона, черный перец, гвоздику, лавровый лист, по желанию можно добавить еще и горчицу, ягоды можжевельника, шалфей, тимьян и розмарин. Соль в маринад не добавляют, мясо солят после маринования.

Готовым маринадом залить мясо (рыбу, курицу) так, чтобы оно было им полностью покрыто. Емкость нужно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 дня, ежедневно переворачивая мясо.

Если вы хотите, чтобы мясо лучше размягчилось, маринад можно предварительно нагреть, прокипятив 5 мин, и заливать мясо горячим маринадом. В этом случае посуду с мясом ставят в холодильник только после остывания не более чем на сутки. После этого мясо можно жарить и тушить.

Маринад для жаркого

Требуется: 1/2 л концентрированного чайного уксуса, 1/2 л мясного бульона.

Приготовление. Смешать равные количества мясного бульона и концентрированного чайного уксуса, вскипятить. Остудив смесь, положить в нее на несколько часов куски мяса. Затем нарезанный кружочками лук слегка обжарить, добавить растительное масло. Положить на ту же сковородку вынутые из маринада куски мяса и обжарить их слегка с двух сторон, не доводя до готовности. Затем переложить мясо вместе с обжаренным луком со сковороды в кастрюлю, туда же можно влить оставшийся маринад, добавить 2 ст. л. растительного масла и по желанию для придания более кислого вкуса

еще 1 ст. л. концентрированного чайного уксуса. Тушить мясо до готовности, можно добавить специи по вкусу.

Маринад для антрекотов

Требуется: 1/2 л концентрированного чайного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока.

Приготовление. Все ингредиенты смешать. Антрекоты мариновать в течение 2 ч, время от времени переворачивая мясо. Затем антрекоты положить на раскаленную сковороду и жарить до готовности.

Заправки для салатов

Чайный уксус является высококачественным и очень полезным продуктом, который можно использовать при приготовлении практически любых салатных заправок и соусов. Это можно делать в соответствии со своим вкусом, но для примера приведу несколько рецептов.

Заправка для салата из свежих сырых овощей

Требуется: 2 ст. л. оливкового или любого растительного масла, 1 ст. л. концентрированного чайного уксуса, немного меда, горчицы, свежей рубленой зелени, по щепотке соли и молотого черного перца.

Приготовление. Смешать все ингредиенты. Нарезать крупно огурцы и помидоры, разложить их на тарелке или блюде, сверху добавить оливки, кусочки сыра, колечки репчатого лука и крутое порезанное яйцо. Сверху полить все салатной заправкой, не перемешивая.

Можно сделать и по-другому: все ингредиенты нарезать и смешать в большой миске, затем влить заправку и снова размешать. Аккуратно переложить в салатницу и подать на стол.

Подойдет такая заправка и для зеленого листового салата. Его нужно мелко нарезать, добавить нарезанный небольшими кубиками свежий огурец и измельченное вареное яйцо.

Чесночная заправка

Требуется: 15–20 зубчиков чеснока, 1 небольшой корень петрушки, 1 ч. л. черного перца горошком, 3 лавровых листа, по 1 ч. л. тимьяна, душицы и базилика и 1 л концентрированного чайного уксуса.

Приготовление. Уксус налить в кастрюлю, добавить очищенные и разрезанные пополам зубчики чеснока, нарезанный корень петрушки и остальные пряности, поставить на огонь, довести до кипения и варить 5 мин. Затем смесь процедить и перелить в бутылку. Добавить туда несколько зубчиков чеснока и несколько горошин перца, затем поставить бутылку в холодильник. Через месяц заправка будет готова к употреблению. Ею можно заправлять любые салаты из свежих овощей, особенно хорошо она подходит для зеленого листового салата – в этом

случае чесночную заправку можно смешать в равных количествах со сметаной, добавить по вкусу соль и сахар.

Заправка к винегрету

Требуется: 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. концентрированного чайного уксуса, немного молотого черного перца, щепотка соли, 1 ч. л. горчицы.

Приготовление. Взять яйца, хорошо размять их вилкой, добавить растительное масло, чайный уксус, немного молотого черного перца, щепотку соли, горчицу. Все это тщательно размешать и растереть в однородную массу. Можно добавить мелко нарезанный репчатый лук, раздавленный зубчик чеснока или рубленую зелень (укроп, петрушку, базилик). Заправку можно применять не только для винегрета, но и для салатов из свежих овощей.

Соусы к горячим блюдам

Мясные и овощные горячие блюда становятся особенно вкусными, если добавлять к ним собственноручно приготовленные оригинальные соусы. Вам еще не надоели готовые (и, кстати, весьма вредные для пищеварительного тракта) кетчупы с консервантами и красителями? Если надоели, запаситесь терпением и фантазией и приступайте к кулинарному творчеству – наверняка вам удастся приготовить что-то гораздо более вкусное и полезное, чем все то, что мы видим сегодня на полках магазинов.

Острый соус

Этот соус идеально подходит к жаренному на гриле мясу или к натуральному бифштексу.

Требуется: 1 стакан томатного соуса, 1 ст. л. ягод облепихи, 2–3 ст. л. виски, рома или водки, 2–3 стручка красного жгучего перца, молотый черный перец, 4 ст. л. концентрированного чайного уксуса.

Приготовление. Жгучий красный перец мелко нарезать, все тщательно смешать и растереть до однородной массы. По вкусу в этот соус можно добавить раздавленный зубчик чеснока, мелко нарезанный репчатый лук, свежий натертый хрен или тертое яблоко.

Соус «карри»

Сухая приправа «карри» сейчас продается во многих магазинах. Это смесь пряностей, включающая в себя от 7 до 12 компонентов, основными из которых являются кориандр, куркума, фенугрек и красный перец.

Требуется: 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана куриного бульона, 2 ст. л. концентрированного чайного уксуса, 2 ч. л. приправы «карри» и 1/2 стакана свежих сливок.

Приготовление. Луквицу мелко порубить, затем положить ее в глубокую сковороду, добавить сливочное масло и слегка обжарить. Затем добавить муку, размешать и постепенно вливать куриный бульон. На слабом огне, постоянно помешивая, дать смеси покипеть 5 мин. Затем добавить приправу «карри» и концентрированный чайный уксус, все хорошо перемешать. Добавить сливки, тщательно размешать соус и снять его с огня, не давая ему закипеть.

Употреблять этот соус нужно горячим, он не подлежит долгому хранению. Желательно не давать ему остыть перед подачей на стол. Он очень хорошо подходит к блюдам из цыпленка, индейки и рыбы.

Заключение

Вот и подошла к концу книга. Вы приступаете к непосредственному лечению и профилактике болезней с помощью морских водорослей, лекарственных грибов и чайного гриба. В напутствие вам – одна поэтическая сказка-притча. Несколько столетий назад в одной китайской деревушке жила бедная сирота и была она настолько бедна, что никто не хотел взять ее в жены. Так и перебивалась она с хлеба на воду одна-одинешенька. Но вот однажды привиделся ей во сне добрый дух, который сказал, что сирота найдет свое счастье, но лишь в том случае, если будет ежедневно поливать старую сухую сливу в 2 ч ходьбы от деревни. Девушка упорно на протяжении 2 лет ходила поливать это дерево, доверяя ему одному свои печали и горести. Вся деревня потешалась над сиротой, считая, что она помешалась, желая воскресить засохшее дерево. И вот в одно утро на исходе второго года девушка, подходя к дереву, увидела, что весь ствол покрыт драгоценными грибами рейши. Сирота знала, что эти грибы ценятся на вес золота, поэтому она собрала их в сумку и продала в городе за большие деньги, на которые купила себе приданое и маленький домик. Вскоре ее взял в жены один хороший человек, и зажила она в покое и довольствии. Как вы понимаете, эта легенда приведена здесь не просто так. Она и про вас тоже. Исцеление, как и всякое чудо, не происходит просто так. Для того чтобы вернуть утраченное здоровье, необходимо долго и, самое главное, упорно трудиться. Никогда не теряйте надежды. Не помогает одно средство – пробуйте другое. Экспериментируйте, комбинируйте способы лечения. Не опускайте рук, что бы не случилось. И исцеление обязательно наступит. Удачи вам! Не болейте!