

Алевтина Корзунова

# Письма здоровья: чайный гриб



## Annotation

Данная книга рассказывает о лечебных свойствах чайного гриба. Подобную культуру можно смело назвать естественным лекарством нового тысячелетия. С его помощью лечатся самые разные заболевания, он может использоваться и для поднятия тонуса, улучшения сопротивляемости организма, т. е. для повышения иммунитета. Книга предназначена для широкого круга читателей.

---

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

**Алевтина Корзунова**

**Письма здоровья: чайный гриб**

## Введение

Здравствуйте мои дорогие читатели! Сегодня темой нашего разговора будет – чайный гриб. Давайте разберемся откуда и как он появился?

Во второй половине XIX в. чайный гриб получил достаточно широкое распространение. В начале XX в. чайный гриб проник в Европу. Сегодня чайный гриб культивируется и в Азии и в Европе.

В последние десятилетия интерес к этому предмету в научных кругах упал, но сейчас чайный гриб переживает очередной период пристального внимания исследователей во всем мире. Ученые Российской академии наук обобщили данные, накопленные наукой за это время, и наметили области изучения медузомицета наиболее перспективные с практической и научной точек зрения.

На сегодняшний день уже совершенно точно доказано, что чайный гриб эффективно помогает излечивать различные заболевания. Он замедляет и облегчает течение туберкулеза, снижает давление, укрепляет и балансирует действие нервной системы. Некоторые используют настой чайного гриба как средство для лечения и облегчения состояния ожоговых больных.

## Глава 1. Советуют читатели

«От ангины в этом году вся наша семья лечилась старым проверенным способом – теплым настоем чайного гриба. Пусть зима и кончилась, но мы можем рассказать всем, а вдруг пригодится в будущем. Возьмите 1 стакан свежего настоя чайного гриба, немного подогрейте его, не доводя до кипения. Затем добавьте в него 1 ст. л. меда и хорошо перемешайте, чтобы мед полностью растворился. Полученную смесь можно принимать. Позаботьтесь о том, чтобы она была теплой, иначе эффекта от такого лечения просто-напросто не будет. Настой нужно пить маленькими глотками, но сразу, не растягивая прием лекарства на несколько часов. Чтобы вылечить горло как можно быстрее, «медовый квас» нужно пить 3 раза в день (утром, в обед и вечером – перед сном).

Есть и более радикальное средство, оно хорошо подходит и для лечения гриппа или ОРВИ. Для приготовления противовирусного средства вам понадобятся 3–4 зубчика чеснока и настой чайного гриба. Прежде всего нужно очистить чеснок и мелко его нарезать. Теперь добавьте в чеснок свежего настоя, поставьте жидкость на огонь и доведите до кипения. После того как вы остудили снадобье до умеренной температуры, его можно принимать: по 2 глотка 4–5 раз в день».

Федулова Надежда Георгиевна

Псковская обл.

«Недавно общалась со старой знакомой, которая всегда интересовалась всякими необычными методами лечения. Зашла речь и о неизбежных простудах, тогда-то она и рассказала мне о том, что от ангины может помочь чайный гриб. А точнее, чайный гриб вместе с минеральной водой. Минеральную воду нужно открыть и оставить на некоторое время в таком виде, чтобы газы вышли. А теперь самое время подлечить горло: выпейте несколько глотков теплого настоя, затем – немного минеральной воды, после этого – снова настоя и т. д. Всего нужно выпить не меньше 1,5 стакана воды и настоя за один прием.

Если у вас очень сильно болит горло и не помогают аптечные средства, то можно попробовать сделать лекарство самим. Если у вас

дома есть немного овсяных хлопьев, они смогут замечательно помочь вашему горлу перестать болеть. Стоит только приготовить «овсяной квас»: 1 стакан овсяных хлопьев нужно смешать с настоем чайного гриба и оставить на 15–20 минут. Затем нужно процедить смесь и добавить 2 ст. л. сливочного масла. Лучше всего принимать это средство на ночь, не забыв потом укутаться потеплее и обвязать шею шерстяным шарфом».

Аденина Тамара Юрьевна  
Самарская обл.

«Я всем всегда советую по возможности лечиться природными средствами. Вы посмотрите на братьев наших меньших, вот у кого надо бы поучиться. Стоит заболеть собаке или кошке, как они тут же идут искать подходящую траву и успешно выздоравливают. Не спешите пить таблетки горстями, вспомните, что все необходимое организму уже есть в природных лекарствах. Даже обыкновенная морковь тоже может при случае вас выручить. Если у вас заболело горло, то вам понадобятся 2–3 средней величины морковки. Вымойте ее, очистите и натрите на мелкой терке. Теперь немного подождите, чтобы морковь дала сок, а затем отделите сок от самой моркови. Полученный сок смешайте с чуть подогретым настоем чайного гриба и принимайте 2–3 раза в день.

Настой чайного гриба с лимонным соком – еще одно замечательное средство против болей в горле. Выжмите сок из одного большого лимона, процедите его и влейте в предварительно подогретый настой чайного гриба. Полученную жидкость нужно пить 2–3 раза в день».

Митяйкина Любовь Захаровна  
Саратовская обл.

«Пожалуй, редко кто зимой хоть раз не болел ангиной. Большинство простужаются как минимум раз в сезон. Я тоже частенько кашляю, да и горло побаливает. Естественно, помимо таблеток, приходится пить и разные народные средства, и они неплохо помогают. Всем известно, что сода – это старое проверенное средство, без которого не обходится ни один «противоангинный» курс лечения. Вот и хочу рассказать об одном способе применения. Если 1 ст. л. питьевой соды вы добавите в слегка подогретый свежий настой чайного гриба, то через пару дней применения такого средства ваше

горло перестанет болеть – это можно гарантировать. Только, ввиду того что сода не отличается особо приятным вкусом, такой смесью нужно полоскать горло, но глотать ее не нужно. Можете потом просто запить все это подогретым настоем чайного гриба.

Если с вами случилась такая беда, как потеря голоса, чтобы «заговорить» как можно быстрее, нужно пить отруби, сваренные с чайным грибом. Возьмите 1 стакан отрубей, смешайте их с 1 л свежего настоя и поставьте на небольшой огонь. Варите смесь в течение 1 часа, не забывая периодически помешивать настой. Затем остудите отвар и принимайте его 2–3 раза в день маленькими глотками».

Ведеркина Ульяна Константинова  
Тульская обл.

«При ангине у меня очень часто пропадает голос, причем, к сожалению, не на один день. Ужасно неприятно и доставляет множество проблем. В этом году я решила бороться с этой напастью. Соседка мне сказала, что при потере голоса хорошо помогает такое средство: в кастрюлю положите полстакана анисовых семян, залейте их 1 стаканом настоя чайного гриба и варите на медленном огне в течение 20 минут. Готовый отвар процедите, добавьте в него 3 ст. л. меда. Все перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 50 г коньяка. Лекарство готово. Принимать его нужно по 3–4 глотка в обед и после ужина, перед сном. Мне такое средство помогло очень быстро, уже на вторые сутки появился тихий голос, а еще через день все совсем прошло.

Как я выяснила, лекарственные травы в сочетании с настоем чайного гриба вообще замечательно воздействуют на воспаленное горло. Возьмите по 1 ст. л. измельченной сухой травы – душицы, ромашки, шалфея (не беда, если у вас только какая-то одна трава – можете использовать только ее) – и залейте травы 2 стаканами кипятка, оставив в металлической посуде и закрыв крышкой. Через полчаса процедите настой. Теперь нужно заняться чайным грибом – подогрейте настой немного, но не доводите до кипения. Потом надо смешать травяной настой с чайным грибом и полоскать приготовленным раствором горло 4–5 раз в день».

Носкова Галина Игоревна  
Тамбовская обл.

«У меня хронический бронхит уже не первый год, и каждую зиму обязательно случается обострение. Но этой зимой я нашла средство, которое помогло мне при сильном кашле, да и вашему горлу поможет буквально в два счета. Для приготовления такого снадобья вам нужно взять немного ячменя, промыть его и залить настоем чайного гриба. Закройте посуду с ячменем крышкой и поставьте в разогретую духовку. Через 20 мин выньте посуду с ячменем из духовки, добавьте настой (желательно, чтобы он не был холодным, поскольку перепад температур для настоя отнюдь не желателен) и продолжайте делать это несколько раз, пока ячмень не разварится, т. е. примерно в течение 1 часа. После этого нужно процедить настой и остудить его до теплой температуры. Приготовленную жидкость нужно пить понемногу 2–3 раза в день, не забывая каждый раз подогреть ее, чтобы горлу не вредил даже самый незначительный холод». Дудкина Олеся Александровна г. Коломна

«Мое увлечение сбором трав и их свойствами началось несколько лет назад. С тех пор я регулярно выбираюсь в лес, чтобы набрать нужных трав, да и дома стараюсь выращивать лекарственные растения. Хочу рассказать пару способов лечения простуд при помощи природных средств. Средство, в состав которого входят алоэ, мед, березовые почки, липовый цвет и настой чайного гриба, быстро излечит вас даже от самого затяжного кашля. Прежде всего нужно заняться алоэ – срезать несколько листьев с растения, промыть их в прохладной воде и положить в холодное место (например, в холодильник) на 2–3 дня. Когда положенный срок пройдет, мелко порубите листья алоэ и затем смешайте с медом, так чтобы получилась почти однородная масса. Отдельно нужно приготовить отвар из липового цвета и березовых почек, залив все это кипятком и оставив настаиваться на полчаса. Потом немного подогрейте настой чайного гриба, чтобы он был теплым, и влейте его в смесь меда с алоэ. Все перемешайте, добавьте отвар липового цвета и березовых почек, снова перемешайте. Готовый раствор нужно пить по несколько глотков после каждого приема пищи.

Кроме того, очень хорошо от кашля помогает сок черной редьки, смешанный с медом и с настоем чайного гриба. Возьмите очищенную редьку, натрите ее на крупной терке и отожмите из полученной кашицы сок. Смешайте сок редьки с 2 ст. л. растопленного меда и



добавьте в теплый настой, снова все размешайте до полного растворения меда в настое. Принимать смесь нужно незадолго до еды.

Редька может пригодиться и для приготовления такого лекарства: редьку вымойте, очистите, нарежьте кубиками, сложите в кастрюлю, посыпьте сахаром и держите в духовке в течение 1 часа. Потом нужно процедить смесь и остудить. Когда редька будет теплой, нужно смешать ее с настоем чайного гриба комнатной температуры и принимать не менее 5 раз в день.

При желании можно рассказать еще много способов лечения разных заболеваний при помощи трав и других средств. Просто советую вам не забывать, что природа тоже может вылечить».

Прокопьева Лариса Тимофеевна  
Ростовская обл.

«В этом году вся наша семья зимой не простыла ни разу, но зато весной заболели все вместе. Лечились тоже всей семьей. Для лечения, как и обычно, выбрали не таблетки, а средства народной медицины. Есть у нас дома чайный гриб, растет он в банке всем на пользу. Летом – как квас, зимой – как лекарство. Теперь вот делимся с вами рецептами. При кашле можно попробовать лечиться таким средством: возьмите 2 ст. л. сливочного масла (лучше предварительно его растопить до жидкого состояния), 1 яйцо. Теперь нужно отделить желток от белка, влить его в теплый настой чайного гриба и добавить туда же масло. Все взбейте миксером до образования однородной массы. Пить нужно по полстакана 2–3 раза в день.

Хорошо при кашле действует и следующее средство, мы его тоже на себе проверяли. Возьмите 1 луковицу и 2–3 зубчика чеснока. Очистите все и очень мелко порежьте, потом залейте луково-чесночную кашицу 2 стаканами свежего настоя чайного гриба и поставьте на полчаса, чтобы овощи хорошо пропитались настоем. Применять нужно понемногу (примерно по 1 ст. л.) через каждый час в течение всего дня, желательно перед едой.

В качестве «противокашлевой» профилактики, да и для того, чтобы горло больше не болело, полезно пить березовый сок с настоем чайного гриба. На стакан настоя, который нужно предварительно слегка подогреть, будет достаточно полстакана березового сока».

Тульская Марина Сергеевна  
Мурманская обл.

«О лекарственных свойствах чайного гриба я впервые узнала от знакомых, которые с его помощью вылечили дисбактериоз. Потом еще несколько раз встречала статьи в газетах и рассказы по телевидению и вот недавно попробовала его на себе. Как выяснилось, при остром бронхите от кашля хорошо помогает отвар, приготовленный из чайного гриба и исландского мха. Вам понадобится 2 ст. л. исландского мха и 1 стакан настоя чайного гриба. В кастрюлю, куда вы уже налили настой, положите мох и варите смесь на слабом огне в течение 10–15 минут. Потом процедите отвар и опять поставьте на огонь, доведите до кипения. Потом остудите отвар и принимайте его перед сном». Волкова Нина Петровна г. Великий Устюг

«От простуды, которой я обязательно болею каждую зиму, я обычно лечусь при помощи домашних средств: меда, трав и варенья. Тем, у кого воспалилось и заболело горло, могу посоветовать приготовить отвар из цветков ромашки и шалфея с настоем чайного гриба. Для этого в кастрюлю налейте 1 л настоя, доведите его до кипения и сразу же выключайте газ. Потом нужно добавить в настой полстакана сухих цветов ромашки, 2 ст. л. шалфея и варить в течение 5 минут. Затем нужно процедить настой и принимать перед сном в горячем виде.

При бронхите также может выручить чайный гриб с соком алоэ, он очень хорошо снимает воспаление и смягчает кашель. Вам понадобятся пара листиков алоэ – срежьте их с растения, промойте прохладной водой и надрежьте в нескольких местах, чтобы выделился сок. Теперь нужно подогреть настой чайного гриба, но не сильно. Потом смешайте сок алоэ с подогретым настоем и пейте полученное лекарство 3–5 раз в день: в 9, в 12, в 14, в 16, в 18 и в 20 часов».

Ананьева Валентина Романовна г. Пермь

«Моя дочь часто простужается во время зимних оттепелей, и у нее сразу начинается ангина. Понятно, что самое неприятное при этом – это боль в горле при глотании. Я всячески старалась облегчить ее и перепробовала разные средства: от классического молока с медом и маслом до смазывания горла сиропом шиповника. Каждый способ по своему хорош, есть и рецепты, в которых используется чайный гриб. Нужно взять 2 яблока (все равно – кислых или сладких сортов, но если вы разыщете зеленое яблоко, содержащее максимальное количество витаминов и других полезных веществ, то это будет лучше всего),

потереть их на крупной терке и смешать полученную массу с подогретым настоем чайного гриба. Такой смесью нужно полоскать горло и ее же пить.

Тот же рецепт, но с добавлением сливочного масла может помочь избавиться от кашля и смягчить воспалительные процессы в бронхах. Для этого нужно в полученную яблочно-грибную смесь добавить 3 ст. л. сливочного масла и подержать ее на небольшом огне в течение 20 минут. Затем остудите смесь и применяйте каждый день на ночь».

Орлова Надежда Тимофеевна  
Волгоградская обл.

«Лечиться чайным грибом я впервые начала именно от простуды. Просто такой рецепт попался первым на глаза, а я тогда как раз простудилась. В рецепте говорилось, что отвар из лекарственных трав, таких как мать-и-мачеха, ромашка и душица, смешанный со свежим настоем чайного гриба, является проверенным народным средством от бронхита. На своем горле я попробовала, что средство действительно очень хорошее и помогает быстро.

Травы можно заваривать и по одной – эффект от лечения будет все равно замечательный. Итак, возьмите по 2 ст. л. каждой травы (если вы завариваете какую-то одну траву, то вам понадобится чуть больше травы – 4–6 ст. л.), залейте ее 2 стаканами кипятка и оставьте на полчаса завариваться. Потом процедите отвар и остудите до комнатной температуры. Смешайте настой с 1 л свежего настоя чайного гриба и принимайте 3 раза в день после еды».

Ладогина Юлия Леонидовна  
Архангельская обл.

«Мне еще от бабушки достался старинный рецепт лечения простуд и бронхитов – при помощи свиного, гусиного и барсучьего жира. Особенно хорошо помогает при бронхите свиное сало (жир). Возьмите немного сала (3–4 ст. л.), положите его в кастрюлю и поставьте в духовой шкаф при небольшом огне. После того как сало растопится, смешайте его с предварительно подогретым настоем чайного гриба и сразу же принимайте – это снадобье хорошо только в теплом виде. По себе знаю, что средство очень противное, но помогает сразу же. Хватает двух таких приемов, чтобы вылечить горло. Потом можно перейти на питье просто подогретого настоя чайного гриба – пить несколько дней.

Тем, кто не способен выпить растопленный жир даже в лекарственных целях, поможет избавиться от кашля и настойка из чайного гриба с шалфеем. Для приготовления этого средства нужно налить в эмалированную кастрюлю 1 стакан настоя, добавить 1 ст. л. измельченного шалфея. Теперь поставьте кастрюлю на небольшой огонь и доведите до кипения. Потом убавьте огонь и дайте смеси покипеть 2–3 минуты. Затем нужно остудить настой, процедить его и пить ежедневно на ночь».

Ульянова Полина Алексеевна  
Чебоксарская обл.

«Каждый год, когда в конце лета я приезжаю с дачи, то привожу с собой множество банок и пакетов с разными лечебными травками, которых нашей семье хватает на всю зиму. Любим и ценим мы такое лечение еще и за то, что зимой и просто так бывает приятно попить травяного чайку и вспомнить теплые летние дни. Конечно, и лекарственные свойства тоже не лишними оказываются. В дополнение к травам пользуемся мы и луком, чесноком, лимонами, медом, а в этом году еще и чайный гриб начали выращивать и пить. Его настой хорошо сочетается с травяными настоями и отварами в лечении заболеваний. Смесь чайного гриба, ячменя, цикория и миндаля замечательно помогает избавиться от кашля. Все ингредиенты нужно смешать с подогретым настоем гриба (можно использовать как свежий, так и выдержанный) и, процедив смесь, пить.

Если вы не поленитесь осенью собрать плоды рябины, то у вас будет еще гарантированный способ излечиться от кашля, если вы заболите зимой.

Измельчите рябину, затем добавьте ее в настой чайного гриба, поставьте на огонь и варите в течение 2–3 часов на медленном огне. После этого процедите смесь, еще раз вскипятите и остудите. Принимать отвар нужно перед едой. А еще рябину можно просто протереть с сахаром и есть как варенье – очень полезно и вкусно».

Шишова Кристина Евгеньевна  
Екатеринбургская обл.

«В эту зиму я простужалась целых три раза. То ли недолечивалась, то ли просто организму чего-то не хватало. Когда об этом узнала моя подруга, то сказала мне, что при простуде полезно пить настойку, приготовленную из настоя чайного гриба и листьев

эвкалипта. Так я и сделала, приготовила лекарство и две недели его пила. Помогло очень быстро, дня через четыре простуда прошла, да и оставшуюся зиму я уже не болела. Рецепт очень простой. Возьмите несколько листьев эвкалипта, измельчите их и залейте кипятком. Теперь нужно оставить посуду с заваренными листьями на полчаса в теплом месте, чтобы отвар как следует настоялся. Когда положенное время пройдет, процедите отвар и смешайте с предварительно подогретым молоком. Принимать снадобье нужно перед сном, чтобы потом сразу же лечь под теплое одеяло и хорошенько укутаться.

Позже, когда я пыталась разобраться в свойствах получившегося лекарства и хоть что-нибудь почитать о чайном грибе, то поняла, что по тому же принципу можно приготовить другой настой – из листьев и корней малины и чайного гриба, он тоже будет полезен при простуде. Так что, если кто заболел, то возьмите несколько листьев и корней малины, залейте их 2 стаканами кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса, чтобы листья как следует заварились. После того как положенное время пройдет, процедите отвар, остудите его и добавьте в теплый настой чайного гриба. Лекарство готово. Принимать его нужно сразу же после еды и в промежутках между приемами пищи (скажем, в 11 и в 16 часов)».

Романова Лидия Борисовна г. Саранск

«Чайный гриб я очень люблю и ценю. Выращиваю его уже не первый год, и всегда он меня выручает. Даже цветы комнатные, которые я иногда им поливаю, начинают лучше расти. Ну и конечно же, как только я заболела, обязательно настоем подлечиваюсь. Он, конечно, от всего не спасает, но зато всегда может силы организма укрепить, а при любой болезни это важно. Настоем чайного гриба при простуде можно не только полоскать рот и принимать его внутрь, но и закапывать в нос. Конечно же выдержанный настой для процедур такого рода не очень подходит, гораздо лучше использовать совсем свежий. Итак, возьмите 2 стакана настоя, подогрейте его, но до кипения не доводите. Теперь очистите одну луковицу, порежьте ее как можно мельче и смешайте с теплым настоем. Процедите полученную смесь. Готовую жидкость нужно закапывать в нос с помощью пипетки 2 раза в день.

При насморке можно закапывать в нос настой чайного гриба с соком свеклы. Одну свеклу средних размеров нужно потереть на

крупной терке и отжать сок. Смешайте свекольный сок с теплым настоем – вот лекарство и готово.

Вместо свеклы можно использовать чеснок. Его вам понадобится немного – 2–3 зубчика. Готовится такое средство точно так же, как и предыдущее, только вместо свеклы мы используем измельченный чеснок. Перед употреблением смесь нужно процедить».

Зеленкова Светлана Михайловна г. Зеленокумск

«Первый раз о свойствах чайного гриба я прочитала в газете, да и потом не раз от знакомых слышала, что кто-то им лечится. Взяла я у знакомых закваску и поставила свой чайный гриб, поначалу решила его просто так попить, а потом от соседки узнала, что настоем его может помочь не только при простуде и заболеваниях дыхательных путей – он является замечательным помощником для тех, у кого больные почки. У меня пиелонефрит последние пару лет, вот и решила я попробовать полечиться.

Для лечения пиелонефрита мне подсказали такой вот хороший рецепт: возьмите 2–3 зеленых яблока, снимите с них кожуру и мелко порежьте ее. Затем влейте в порезанную кожуру настоем чайного гриба и подогрейте смесь до умеренной температуры. Процедите смесь и принимайте 3–4 раза в день, перед едой. Я такой настоем пью уже месяц, и вроде бы стало легче.

А еще я читала, что при воспалении почек очень хорошо помогает настоем из молодых листьев березы. Вместо отвара можно также использовать простой березовый сок. Смешайте его (2 стакана сока или настоя на 1 л молока) с настоем чайного гриба и принимайте 3 раза в день перед едой. Правда, сама я его еще не пробовала».

Хорькова Нина Даниловна г. Ростов-на-Дону

«У моей матери полгода назад начался пиелонефрит. Так как возраст уже не молодой, то и лечить болезнь очень тяжело, назначили ей антибиотики и кучу всяких таблеток, а ей от них плохо становится, но, куда деваться, пьет. Поговорила я с одной знакомой, и та присоветовала мне попить мать настоем чайного гриба, вроде как он хорошо воспаление снимает, а таблетки легче переносятся. Поставили мы гриб, стала она его пить. Оказывается, что лучше настоем чайного гриба смешивать с травяными настоями. Отвар из сухих листьев березы – тоже очень хорошее средство для лечения почек. Если у кого-то больные почки, то вам понадобится полстакана сухих березовых

листьев, которые нужно залить 1 л только что закипевшего настоя и затем оставить в тепле на 20–30 минут, чтобы отвар настоялся. После этого процедите настой через марлю, остудите и принимайте перед едой в течение одной недели. Если эффект от проведенного лечения вас не устраивает, то можно повторить курс.

Еще один способ лечения воспаления почек заключается в применении отвара из плодов можжевельника. Естественно, все это смешивают с настоем чайного гриба. Залейте можжевельник 1 л кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса. Когда отвар настоится, процедите его и добавьте в настой чайного гриба. Принимайте по 1–2 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение двух недель».

Елисеева Ольга Трофимовна  
Калужская обл.

«Я всегда всем аптечным лекарствам предпочитала домашние средства. Да и аптека моя вся почти с дачного участка – сама выращиваю. Чего вырастить не могу, за тем в лес хожу. И рецептов по лечению болезней за всю жизнь насобирала немало, стараюсь поделиться с теми, кому они нужны. Если у кого с почками беда, пиелонефрит или еще что, то могу сказать, что для хорошей работы почек нужен сок земляники. Для того чтобы получить этот сок, возьмите 1 стакан ягод земляники, промойте ее в проточной воде, переберите и приготовьте сок (это можно сделать с помощью мясорубки – прокрутите через нее промытую ягоду, а затем процедите кашицу). Слейте с банки свежий настой чайного гриба и добавьте в него земляничный сок. Все перемешайте. Применяйте 3 раза в день за полчаса до еды.

При почечно-каменной болезни очень хорошо помогает чай с добавлением настоя гриба. Чай готовится из сухой ромашки. Для этого нужно взять 4 ст. л. сушеной ромашки, залить их стаканом горячего настоя чайного гриба, накрыть крышкой и поставить на полчаса в теплое место, чтобы отвар настоялся. После этого отвар процедите, остудите. Принимать нужно по 3–4 глотка за полчаса до каждого приема пищи в течение полутора-двух недель. Помните, что чем дольше хранится отвар, тем меньше питательных свойств в нем остается, к тому же чайный гриб может просто-напросто испортиться».

Никанорова Елена Леонидовна г. Норильск

«Хочу рассказать о лекарстве, которым я 5 лет назад свои почки вылечила, когда никакие таблетки не помогали. Это обычные травы и чайный гриб, с которым все знакомы и, наверное, хоть раз, да пробовали. Отвар из сухих кукурузных рыльцев очень хорошо влияет на почки и мочевой пузырь, организму почти сразу легче становится. Кукурузные рыльца положите в только что вскипевший настой и варите в течение 10 минут на маленьком огне. После этого процедите отвар и опять поставьте на огонь, доведите до кипения. Остудите и принимайте отвар 3 раза в день за полчаса до еды.

Белокочанная капуста в сочетании со свежим чайным грибом тоже оказывает очень благотворное влияние на больные почки. Нужно приготовить отвар или сок из свежей капусты. Возьмите 4–5 листьев, тщательно их промойте, помните, чтобы капуста дала сок. Когда у вас будет достаточное количество сока, смешайте его с теплым настоем чайного гриба. Принимайте 5–6 раз в день».

Веселкина Елизавета Романовна  
Московская обл.

«Пиелонефритом я заболела после долгой и тяжелой простуды. Лечиться начала так же, как обычно: сходила к врачу в поликлинику, там мне лечение и назначили. Средствами народной медицины меня мать заставила лечиться, говорит, что одних таблеток недостаточно. Взяла у соседки рецепт и начала меня лечить. Помогло действительно быстро, может, и домашнее лечение свою роль сыграло. А в рецепте было сказано, что трава полевого хвоща, отваренная в настое чайного гриба, может помочь при пиелонефрите и мочекаменной болезни. Немного (2–3 ст. л.) сухого полевого хвоща положите в кипящий настой и варите на медленном огне в течение 15 минут. Потом остудите смесь, процедите и поставьте в теплое место, чтобы отвар еще немного настоялся. Принимать средство нужно перед сном и утром, до завтрака.

Болевые ощущения мы снимали при помощи другого рецепта. Для того чтобы приготовить лекарство, вам понадобятся 1 бутылка пива и 1 л свежего чайного гриба. Пиво необходимо заранее открыть, чтобы газы вышли. Когда пиво постоит полчаса, можете смешивать его с настоем. Принимать жидкость нужно за полчаса до еды вечером в течение одной или полутора недель».



Городина Александра Михайловна  
Архангельская обл.

«Чайный гриб моей семье помогал при разных болезнях, не только когда простужались, но и летом. Например, сметана, смешанная с настоем чайного гриба, очень хорошо поможет вашей коже при ожоге. Если хотите, можете попробовать, а я скажу, что помогает это средство лучше, чем просто сметана. Для приготовления этого лекарства вам понадобятся 0,5 стакана нежирной сметаны и столько же настоя чайного гриба. Особенно хорошо это средство помогает при солнечных ожогах лица. Можно позже протереть ожог кусочком самого гриба, так еще лучше будет.

А при прыщах замечательным средством являются примочки из чайного гриба со свеклой. Чтобы приготовить такое средство, вам понадобятся небольшая свекла и стакан выдержанного настоя. Очистите свеклу и перетрите на крупной терке. Смешайте кашицу с настоем и прикладывайте смесь к воспаленному участку кожи».

Шайбина Феодора Евгеньевна г. Энгельс

«Настоем чайного гриба я в этом году лечила больное горло. Боль прошла через 3 часа, кашель – на второй день. Если у вас тоже заболит горло, то возьмите 0,5 стакана выдержанного настоя чайного гриба, подержите его перед этим в тепле, однако сильно нагревать настой не нужно. Теперь добавьте в настой 4 ст. л. меда (если он густой, предварительно нужно растопить его до жидкого состояния), все хорошо перемешайте и принимайте по 3 ч. л. перед сном.

Тогда же мне рассказали рецепт, который хорошо помогает при потере голоса, вызванной простудой. Для приготовления этого лекарства нужно положить в кастрюлю полстакана анисовых семян, залить их половиной стакана свежего настоя чайного гриба и варить смесь на медленном огне в течение 20 минут. Готовое средство нужно принимать по 2 ч. л. 3 раза в день – утром, в обед и перед сном. Если в это снадобье добавить немного меда, боли в горле значительно уменьшатся».

Яшина Лариса Борисовна  
Вологодская обл.

«Мой муж в этом году простудился как-то особенно удачно – перед Новым годом. Естественно, какой праздник с больным горлом? Решили, что никуда не пойдём. Хорошо, что подруга рассказала мне,

как можно быстро вылечить простуду. Так и получилось, что чайный гриб спас новогодний праздник. Если нет времени болеть, то можете воспользоваться таким вот рецептом. Возьмите 2 стакана настоя чайного гриба, влейте в него стакан водки и все тщательно перемешайте. Смесь нужно принимать по 3 ст. л. перед сном. Если кому-то срочность не очень важна или водку принимать не хочется, то есть и другой рецепт. Лекарственные травы в сочетании с чайным грибом также хорошо снимают воспаление, в том числе и горла. Возьмите 3–4 ст. л. ромашки и залейте 2 стаканами кипятка, закрыв крышкой. Через 15–20 минут процедите настой. Приготовленную жидкость смешайте с чайным грибом (вам понадобится 4 ст. л.) и принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день». Титова Ирина Олеговна  
г. Астрахань

«В нашей семье народными методами лечения увлекается бабушка. И сама предпочитает всякими травами и медом лечиться, и нам периодически что-нибудь советует. Про чайный гриб мы именно от нее и узнали, когда дома появилась банка с коричневой медузой. Настой чем-то на квас похож, только со странным привкусом, и пить его весьма приятно. Когда я заболела и воспалилось горло, так что и голос пропадать начал, тогда и предложила бабушка полечить меня своим лекарством. Оказалось, что редька, выпаренная в духовке с сахаром, может стать замечательным средством от кашля, если смешать ее с настоем чайного гриба. Делается лекарство очень быстро и просто. Возьмите 2 небольшие редьки, вымойте их, очистите и нарежьте кубиками. Потом сложите все в глиняную посуду, засыпьте сахаром и держите в духовке в течение 40–50 минут. Затем выньте посуду с редькой из духовки и смешайте все с настоем. Принимать снадобье нужно 3–4 раза в день.

Бабушка говорила, что хорошо при кашле действует средство, приготовленное из чеснока, лука и настоя чайного гриба. Луковица репчатого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 1 стакан чайного гриба – вот из чего состоит это лекарство. Очистите чеснок, лук; все мелко порежьте (чеснок можно потереть). Залейте массу теплым настоем чайного гриба. Принимайте это средство понемногу 5–7 раз в день».

Индейкина Раиса Львовна  
Иркутская обл.

«С чайным грибом мы впервые столкнулись, когда его нам посоветовал врач после курса антибиотиков. С тех пор он и растет у нас дома, иногда мы им лечимся, иногда пьем просто так. Знаем мы некоторые рецепты лечения с помощью этого гриба. Например, очень хорошо помогает чайный гриб при разных простудах и гриппе. Слегка подогретый настой (положите посуду с настоем в кипяток, чтобы он согрелся), смешанный с тертым чесноком (его вам понадобится 4–5 зубчиков), помогает при кашле и при коклюше у детей. Принимать это средство нужно 4–5 раз в день.

Смесь чайного гриба и настоя цикория тоже замечательно помогает избавиться от кашля. Перемешайте ингредиенты, потом процедите настой и принимайте лекарство на ночь».

Дьяков Александр Григорьевич г. Благовещенск

«С чайным грибом меня познакомили на работе. Его принесла моя коллега, и он долго рос на нашем подоконнике, особенно выручал нас летом, во время жары. А недавно мы в газете прочитали, что он еще и целебный, от простуд хорошо помогает и при нарушениях обмена веществ. Так уж получилось, что первой довелось это проверить мне, причем на себе. Я заразилась гриппом, а после этого еще и бронхит развился. Кашляла долго, и все никак это не проходило. Пришлось и о народных средствах вспомнить. Теперь хочу вам сказать, что чайный гриб с измельченными плодами рябины помогает избавиться от любого, даже очень долгого, затяжного кашля. Лекарство несложное и делается дома. Растолките пестиком рябину (спелые ягоды), затем добавьте ее в настой гриба, поставьте смесь на слабый огонь и через 10 минут снимите. После этого остудите смесь и принимайте лекарство 3–4 раза в день.

Кроме этого, если вы купите банку березового сока, то он в сочетании с чайным грибом тоже хорошо помогает при хрипах в горле. Для приготовления этого народного средства вам понадобится стакан сока и 0,5 л настоя гриба. Все смешайте и принимайте по четверти стакана каждый день с утра».

Рожкова Елена Сергеевна г. Владимир

«Все знают, что геморрой – болезнь деликатная и очень неприятная. И рассказывать неприятно, а болеть еще хуже. К сожалению, случилась эта напасть и со мной, и лечиться пришлось долго. Все успел перепробовать: и официальную медицину, и

народную. В том числе лечился и чайным грибом в течение 2 месяцев. Обострение удалось снять, но долечивался все-таки в больнице. Так что, если у кого такая же проблема, можете попробовать мое средство. Литр настоя чайного гриба влейте в глиняную посуду, положите туда же 2–3 разрезанные пополам луковицы репчатого лука и поставьте посуду в духовку.

Через 40–50 минут, когда средство достаточно хорошо пропарится, нужно прогревать задний проход над паром. Только не забудьте, что посуда должна быть закрыта деревянной крышкой с отверстием. Перед пропариванием нужно смазать задний проход вазелином. После окончания сеанса не забудьте снова смазать кожу вазелином. Это средство наиболее эффективно помогает при внутреннем геморрое».

Пронькин Сергей Максимович г. Иваново

«Прочитала в вашей книге о чайном грибе и решила рассказать о том, что я сама о нем знаю. Чайный гриб, как и многие лекарственные травы, я использую не только для лечения, но и просто для ухода за кожей, волосами, да и в кулинарии он не раз пригождался. Могу поделиться с теми, кому интересно, несколькими простыми рецептами по уходу за волосами. Если у вас появилась перхоть, от нее вам поможет избавиться средство, в состав которого входит чайный гриб. Настой чайного гриба (0,5 стакана), смешанный с измельченными листьями лопуха, наносится на влажные волосы. Эта смесь должна находиться на волосах в течение 20–25 минут. Потом нужно тщательно все смыть. Если видимого эффекта нет, следует повторить процедуру.

Если у вас жирная кожа и при этом перхоть, можно пользоваться таким средством: календулу, настоянную на спирте, смешайте со 100 г выдержанного настоя и нанесите на кожу головы. Через 15–20 минут можно смывать.

Чайный гриб, касторовое масло и немного березового сока смешиваются и наносятся на волосы. Держать эту смесь нужно в течение полчаса, затем смывать теплой водой».

Талова Любовь Константиновна г. Ижевск

«У меня каждый год от летней обуви образуются мозоли и натоптыши. Какой бы мягкой обувь не была, мозоли все равно образуются, и справиться с ними трудно. Мне частенько приходится парить ноги и удалять грубую кожу, но к этому можно привыкнуть.

Чаще всего я сначала использую какие-нибудь средства для обработки мозолей, а потом уже стараюсь их соскоблить. Я знаю, что подобные проблемы с ногами существуют у многих пожилых людей, особенно у дачников, и могу им посоветовать один свой рецепт. Это средство достаточно надежное и старое. Может, кто и слышал про него. Для того чтобы свести старые мозоли, вам понадобится такое средство: 0,5 стакана чайного гриба нужно смешать с луком, настоящим на спирту. Лука вам понадобится немного – хватит и половинки небольшой луковицы. Залейте порезанный кубиками лук спиртом и оставьте настаиваться на 3 дня. Потом нужно слить жидкость и смешать лук с настоем. Кашицу нужно накладывать на мозоль, прибинтовывая ее и оставляя в таком виде на ночь.

Если мозоли слишком застарелые и с одного раза процедура не помогла, следует повторить применение этого средства».

Ладогина Раиса Олеговна г. Кемерово

«Я гипертоник со стажем, сейчас постоянно принимаю таблетки для снижения давления, но, стоит хоть немного понервничать или устать, давление все равно скачет. Поэтому приходится дополнять аптечные лекарства домашними средствами, так я и познакомилась с чайным грибом. Лекарство для гипертоников и сердечников из него готовится прямо на кухне. Нужны только 1 стакан чайного гриба, 2–3 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. тыквенного сока, 2–3 ч. л. меда и 5 – 10 капель анисовой настойки. Смешайте настой и соки с медом, добавьте настойку и все еще раз тщательно перемешайте. Принимайте несколько раз в день по 1–2 ч. л. после еды. Помогает, правда, не сразу, но зато потом давление выравнивается надежно.

Если у вас, как и у меня, гипертония сопровождается учащенным сердцебиением или болями в области сердца, то можно и такое лекарство приготовить. Возьмите 2 стакана настоя чайного гриба, 1 стакан морковного сока, 3–4 ст. л. меда, 2–3 ч. л. лимонного сока, 2–3 капли мятной настойки. В немного охлажденный сок добавьте настой, мед, лимонный сок и мятную настойку. Принимайте по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды 2–3 раза в день. Это средство чрезвычайно эффективно, к тому же обладает приятным вкусом, так что, принимая его, вы совместите приятное с полезным».

Володин Борис Геннадьевич г. Рязань

«Недавно соседка по даче рассказала мне, что она лечилась от ИБС при помощи соков и настоя чайного гриба. Конечно, используется это не в качестве основного лечения, но послушать все равно было интересно, а вдруг да пригодится когда. Хочу и вам рассказать об этом средстве. Для его приготовления нужны 1 стакан настоя чайного гриба, 0,5 стакана сока огурцов, 3–4 ст. л. водки или спирта, 2–3 ст. л. меда. Смешайте настой и сок огурцов с водкой или спиртом, добавьте мед и тщательно размешайте. Принимайте средство по 1–2 ст. л. несколько раз в день при обострениях ИБС или гипертонии. Хочу только добавить еще, что лечиться нужно долго, а то эффекта не будет.

Мне в этом рецепте не понравилось то, что надо водку добавлять, но соседка сказала, что ее можно и заменить, тогда рецепт немного по-другому выглядит. Возьмите 1 стакан настоя чайного гриба, 1 ст. л. меда, 1 стакан минеральной воды, 1 стакан огуречного сока. Мед растворите в минеральной воде, добавьте настой и свежий сок огурцов. Пейте натошак за один прием.

Продолжительность лечения – 7 – 10 дней».

Усачева Карина Игоревна

Курская обл.

«Как и любой «сердечник», я всегда стараюсь узнать побольше информации о том, как можно поддержать больное сердце, и конечно же по мере возможности стараюсь поделиться рецептами с такими же больными, как и я сама. Недавно подруга рассказала мне о «сердечном эликсире», который вроде бы хорошо помогает при аритмиях и болях. Вот теперь и я для страдающих сильной одышкой хочу предложить этот «сердечный эликсир». Его употребляют также для профилактики ишемической болезни сердца. Нужно для него совсем немного. Возьмите 1 стакан настоя чайного гриба, 0,5 стакана сока редьки, 2–3 ст. л. меда, 50 г овса и 0,5 л воды. Свежий сок редьки смешайте с чайным грибом и медом. Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 3–4 часов. Сок редьки залейте охлажденным овсяным отваром и, предварительно подогрев, настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте мед. Полученный напиток пейте по полстакана 2–3 раза в день до еды».

Лапшина Прасковья Валериевна

Тюменская обл.

«Хочу поделиться с вами своим опытом лечения настоем чайного гриба. Дело в том, что у меня хронический колит и уже довольно давно. Естественно, лечение мне назначено, и я его принимаю, но организму хочется чего-то более простого и природного. У наших соседей уже несколько лет растет чайный гриб, и они им постоянно делятся со знакомыми. Взяла и я такую вот медузу, вырос гриб довольно быстро. И где-то через неделю я начала пить настой. Пила долго – два месяца, но сейчас об этом не жалею, через две недели лечения мне стало легче, а через месяц вообще все прошло. Принимать чайный гриб я всем советую как дополнение к диете и фитотерапии по 3 стакана в день, желательно перед приемом пищи, за 1 час до еды.

Если у кого случаются частые запоры, необходимо есть больше овощей, фруктов (особенно чернослива, свеклы, моркови), лучше в отварном или протертом виде».

Елизавета Евгеньевна Короткова г. Москва

«Недавно я прочитала о лекарственных свойствах чайного гриба. Знакомы-то мы с ним уже давно, и в нашей семье он нередко рос, но лечиться им не пробовали. А тут вдруг узнала, что при употреблении чайного уксуса при хронических заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы боль в области живота исчезает, быстро нормализуется и аппетит. У меня иногда обостряется хронический холецистит, когда я перестаю соблюдать диету, вот и решила я полечиться чайным грибом. Теперь могу рассказать и вам. Принимать надо по 1 стакану настоя за 2 часа до еды, после чего лечь на правый бок и полежать 20 минут. Принимать настой таким образом надо 2 месяца. Я надеюсь, что мое лечение и дальше будет успешным».

Ирина Владимировна Максимова г. Саратов

«При помощи чайного гриба я по совету подруги лечила у себя хронический гастрит. Было это еще 2 года назад. Периодически я наблюдалась у врача, и постепенно гастрит у меня прошел совсем. Теперь вот я посоветовала такое лечение своей сестре, ей уже стало легче, и лечение она продолжает. Так что, если у кого гастрит с пониженной кислотностью, вы можете принимать чайный квасок в этом случае как дополнение к диете по 3 стакана в день, желательно перед приемом пищи, за 2 часа до еды. В случае гастрита с повышенной кислотностью вам стоит попробовать пить настой

чайного гриба на меду. По своему опыту могу сказать, что употреблять настой чайного уксуса без меда вам совсем нежелательно. Чайный уксус действует 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. Да и просто пить его с медом гораздо приятнее». Алина Викторовна Иванова г. Нижний Новгород

«Уже несколько лет увлекаюсь народной медициной, чем иногда помогаю своим знакомым. Как-то раз от знакомых узнал о чайном грибе и нашел закваску. Простудившись, решил попробовать свой рецепт. Смешать 0,5 чашки меда и 3 ст. л. настоя чайного гриба в стеклянной банке и есть по 2 ч. л. этой смеси перед сном. Помогает быстро, но принимать надо не менее недели». Евгений Евгеньевич Кузнецов с. Черкасское

«У меня склонность к гастриту со студенческих времен. Периодически я хожу к врачу и прохожу курс лечения. Недавно жена в каком-то журнале прочитала, что гастрит можно лечить при помощи чайного гриба. Спросили у знакомых закваску и начали лечение, через пару недель полегчало, уменьшились боли. Через полтора месяца все совсем прошло, и сейчас никаких проявлений болезни. Могу рассказать, что при гастрите с повышенной кислотностью можно снять боль, а также нормализовать функции желудка и кишечника таким рецептом: 1 ст. л. меда растворить в стакане чуть теплого раствора чайного гриба и принимать за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа перед ужином. Обратите внимание: мед при повышенной кислотности надо добавлять обязательно в чуть теплый настой чайного гриба, а не в холодный, и принимать не непосредственно перед едой, а обязательно за 1,5–2 часа перед едой. Только тогда он будет помогать – это не пустая формальность». Сергей Викторович Андреяно г. Киев

«У моей матери летом частенько бывает дисбактериоз. Трудно сказать, что служит причиной, видимо, и возраст сказывается, все-таки 80 лет человеку, кишечник уже не так хорошо работает. Участковый врач рассказала мне, что в таких случаях пожилым людям очень хорошо помогает настой чайного гриба. Несколько стаканов чайного гриба в день практически полностью предотвращают процессы гниения в кишечнике и образование ядов. Применять следует по 3



стакана в день за 1–1,5 часа до еды. Мы проводили лечение 2 месяца, и вот уже полгода дисбактериоза нет. Лечимся настоем и сейчас». Наталья Александровна Митина г. Хабаровск

«Этим летом у меня, к несчастью, случилась дизентерия. Не удержалась, съела прямо на базаре кисточку невымытого винограда и заболела. Пока лечилась, сестра посоветовала мне как дополнение к лекарствам, которые назначил врач, принимать настой чайного гриба, который может очень быстро нормализовать стул, за 2–4 дня. Я попробовала, вроде бы средство безобидное и мне действительно быстро помогло. Хочу и вам рассказать о нем, но только ни в коем случае не принимайте его как основное средство. Принимать настой надо в течение 7 дней по 3 стакана в день, желательно перед приемом пищи, за 1 час до еды. После того как дизентерия прошла, можно использовать чайный гриб как препарат для восстановления микрофлоры кишечника. Для этой цели пить чайный квасок надо по 2–3 стакана в день за 1 час до еды. 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. Могу сказать, что настоем чайного гриба я пью и сейчас, очень хорошо снимает усталость, да и просто силы поддерживает». Елена Сергеевна Добрынько г. Дмитриев

«Геморрой у меня появился не так уж давно, всего полгода назад, но уже успел изрядно замучить. Лечение мне, конечно, назначили, но все равно еще до выздоровления далеко. Соседка посоветовала мне чайный гриб и дала закваску вместе с рецептом. Я попробовал каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную в настое чайного гриба, смешанного с медом. Помогло, но, правда, не сразу, только через пару недель стало полегче. Сейчас лечение я продолжаю. Одновременно рекомендую пить по утрам натоцак смесь из чайного или яблочного уксуса и меда. Это как раз тот случай, когда яблочный и чайный уксус вполне взаимозаменяемы. К тому же я стараюсь все время больше ходить и просто двигаться». Владимир Сергеевич Коновалов г. Великие Луки

«Про чайный гриб я, естественно, знала уже давно, но мы его все больше как обычный квас использовали, а про лекарственные свойства и не задумывались. Лишь недавно мне рассказали, что он еще и при

атеросклерозе помогает. Дело в том, что у меня выраженная гипертония, и я постоянно принимаю лекарства от атеросклероза. Теперь и чайный гриб решила попробовать. Употреблять настой чайного гриба можно постоянно и сколь угодно долго и при уже имеющемся атеросклерозе, и для его профилактики. Это 2–3 стакана в день, желательно за 1 час до еды. Говорят, что в таких количествах чайный гриб можно пить хоть всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много. Никаких противопоказаний здесь нет, если, конечно, принимать чайный гриб не как основное лекарство, а в комплексе с лечением, которое назначил врач. Свои таблетки от давления я все еще пью. Одновременно с приемом чайного гриба можно постараться соблюдать диету, но у меня пока не получается». Любовь Сергеевна Тявкина с. Ленинское

«Я гипертоник со стажем и особенно мучаюсь летом, когда жарко и душно. Стараюсь большую часть времени проводить на даче, но и это не всегда помогает. Даже мои таблетки иногда не справляются. Прочитала я в газете про новый способ лечения, хотя какой уж он новый? Чайный гриб мы пили много лет тому назад. Поспрашивала у знакомых закваску и поставила свой гриб. Начала его потихоньку пить, если честно, то просто потому, что вкусно, на лечение и не надеялась. Как выяснилось позже – зря, рецепт помог. Давление у меня последние месяцы почти не поднимается, и сердце реже болеть стало. В этом году на дачу обязательно чайный гриб прихватчу, может, и странное лекарство, зато очень уж вкусное. Сразу скажу, что поможет он только в случае регулярного длительного приема (2–3 стакана в день за 1 час до еды). В этом случае чайный уксус приводит к снижению давления, и голова меньше болит. От повышенного давления хорош и такой напиток: 1 стакан воды, 1 стакан настоя чайного гриба, 4 ч. л. меда. Пить перед сном». Ольга Анатольевна Крылова г. Москва

«Моей сестре несколько лет назад врачи поставили диагноз – ревмокардит. Неприятное заболевание, часто беспокоят одышка, затрудненное дыхание. На работе мне рассказали о лечении чайным грибом. Понятно, что больной человек за любую соломинку хватается, и мы тоже решили попробовать. Средство оказалось довольно хорошим, правда, пить его пришлось долго – полтора месяца. Зато теперь и всем остальным можем рассказать – попробуйте, не пожалеете. Если случается так, что вам как бы не хватает воздуха,

может помочь стакан чайного уксуса с медом. Пить его в этом случае надо в течение 1 часа маленькими глотками. Затем следует немного подождать, а если дышать по-прежнему тяжело, процедуру стоит повторить». Светлана Ивановна Бурлова г. Новосибирск

«Больные суставы и спина – общая беда почти всех стариков, не миновала она и меня. У меня диагноз хронического полиартрита. Каждую зиму и в течение года, если резко похолодает, у меня начинают болеть колени. Что это такое – не объяснить тому, кто сам не болел. Естественно, в нашей поликлинике я бываю часто, и лечение, которое назначают, стараюсь выполнять. Но иногда для надежности хочется его чем-либо дополнить. Пробовал я раньше разные согревающие компрессы, но помогали они лишь на некоторое время. Этой зимой мне посоветовали компрессы на основе чайного гриба. Я удивился, но решил попробовать, а вдруг, да поможет. И действительно, через несколько дней боли утихли. То есть не совсем, конечно, но стало намного легче. Вот и решил я такое лечение продолжить, а для надежности еще и пью его по 1 стакану 3 раза в день. А для снятия болей на область суставов кладу марлевую салфетку, пропитанную настоем чайного гриба». Александр Викторович Богачев г. Санкт-Петербург

«В зимнее время мало кто из нас получает достаточное количество овощей и фруктов, все больше каши да макароны. Вот и получается, что к весне не только силы у организма уменьшаются, но еще и всякие отходы-шлаки накапливаются. Есть разные способы почистить свой организм. Я хочу рассказать о том, что попробовала я. Наверное, все слышали про такую вещь, как чайный гриб. Так вот, он не только вкусный напиток, но еще и очень полезное лекарство. Настой чайного гриба – одно из лучших средств для очищения организма от шлаков, что будет очень способствовать исчезновению многих хронических заболеваний, особенно если они существуют длительно и не поддаются лечению. Эффекта очищения можно достичь, если вы будете просто постоянно ежедневно употреблять по 2–3 стакана настоя. Но, чтобы помочь организму основательно очиститься от шлаков, чтобы сделать это быстро и эффективно, предлагаю заняться этой процедурой всерьез. Для этого надо выполнить ряд подготовительных мероприятий. Честно говоря, когда я

это делала в первый раз, то соблюла далеко не все, но тем не менее средство помогло.

При условии что вы постоянно и регулярно употребляете настой чайного гриба, выделите еще 2 дня каждый месяц, когда процессом очищения надо заниматься основательно.

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 перед едой (примерно за 1 час до еды) выпивать по 1 стакану настоя чайного гриба. Если вы хотите усилить эффект, можно 1 раз в сутки, вечером после еды, выпивать еще по 1 стакану травяного чая, способствующего очищению кишечника. Приготовить сбор из трав в следующем соотношении: цветки мальвы – 1 часть, листья крапивы – 3 части, цветки лаванды – 1 часть, лист сенны – 3 части, трава дымянки – 5 частей. Все это надо перемешать, после чего 1 ст. л. получившегося сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа.

После двухдневного очищения организма еще 2 дня нужно медленно и постепенно возвращаться к своему привычному рациону. Когда проделаете такую процедуру несколько раз, то почувствуете, насколько легче стал работать ваш организм».

Татьяна Владимировна Вехова г. Пенза

«У меня очень часто болит голова, когда-то даже мигрень подозревали, но потом выяснилось, что все дело в сосудистых спазмах. Иногда ужасно не хочется пить очередную таблетку, но приходится – сильная боль мешает не только работе. Вообще-то любую болезнь я предпочитаю лечить профилактически. Каждый год делаю прививки от гриппа. Вот и с головными болями решила разобраться подобным образом. Свой выбор я остановила на лечении чайным грибом. Из всех методов народной медицины он показался мне самым безобидным и приятным. Пила настой регулярно, каждый день, в течение нескольких месяцев, не бросала только потому, что обидно было не довести до конца лечение. Помогло только через 3 месяца, но зато с тех пор голова вообще ни разу не болела. И вам советую – попробуйте, не смотрите, что настой чайного гриба не действует, как таблетка, принял – и все прошло. Да, важна регулярность употребления, но зато и эффект надолго». Дарья Сергеевна Еськина г. Люберцы

«Хочу рассказать вам, как я боролась с так называемой хронической усталостью. Все знают, что в конце зимы или просто незадолго до отпуска сил уже не хватает ни на что, все время спать хочется, кажется, что в жизни никаких радостей не осталось. Врачи говорят, что так проявляет себя хроническая усталость. Естественно, что случиться она может в любое время, а лечить ее трудно – гораздо легче предупредить. Мне справиться с усталостью помогает следующая смесь: 100 г меда и 3 ст. л. настоя чайного гриба смешать в стеклянной банке и есть по 2 ч. л. этой смеси перед сном. Это успокоит нервы, снизит усталость, напряжение и поможет быстрее заснуть, если вас к тому же еще и мучит бессонница.

А еще от хронической усталости хорош такой напиток: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда. Пить перед сном».

Анна Александровна Стриженова г. Москва

«Я пользуюсь чайным грибом уже давно, и от многих болезней он помог всей нашей семье. Один из самых типичных случаев, когда чайный гриб просто спасителен, – это ангина.

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 надо много – 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день.

Когда горло воспалилось, лучшее полоскание – настой чайного гриба. Слегка подогреем настой в эмалированной посуде и полощем горло каждый час.

Можно еще много рассказывать об этом лекарстве, но вы просто попробуйте завести его дома и пить просто так. Скоро заметите, что болеть стали гораздо реже».

Дмитрий Александрович Гаврилов г. Томск

«Хочу поделиться с вами новым рецептом по лечению чайным грибом – это средство от насморка. Конечно, рецептов от насморка великое множество, и большинство из них помогают лишь на 1–1,5 часа. Но этот рецепт хорош тем, что совершенно не раздражает слизистую носа и не вызывает неприятных ощущений. Попробуйте при насморке закладывать в нос ватные турундочки с настоем чайного гриба. Если насморк сильный, первые 2 часа меняйте тампоны через

каждые полчаса и не делайте перерывов. На следующий день можно все повторить.

Для самых храбрых и решительных могу рассказать свой любимый способ применения чайного гриба при насморке – промывание носа настоем чайного гриба. Для этого подогретый настой наливаю в какую-нибудь плоскую посуду, миску или блюдце, иду в ванну, склоняюсь над раковиной, окунаю в блюдце с настоем нос и вдыхаю настой одной ноздрей – выдыхаю его, но уже не обратно в чашку, а в раковину, затем то же самое другой ноздрей, так проделываю несколько раз поочередно».

Ирма Владимировна Дулина г. Москва

«Этой зимой на фоне долгой и тяжелой простуды у меня сильно заболело ухо, так, что думала, придется к врачу идти. Хорошо, что зашла знакомая и посоветовала очень хорошее средство – чайный гриб. Это лекарство и помогло быстро, и без последствий обошлось. Это всего лишь компресс с настоем чайного гриба. Обильно смачиваем марлевую салфетку настоем, прикладываем к больному уху, укутываем сверху слоем ваты, кладем кусочек полиэтилена и завязываемся теплым платком или шарфом.

Тогда же она рассказала о другом рецепте – паровой ванночке для уха, но его я пока не пробовала. А рецепт такой. Нагрейте до кипения 1 л настоя чайного гриба в эмалированной кастрюльке. Снимите кастрюльку с огня, накройте голову махровым полотенцем, затем наклоните голову к кастрюльке с настоем так, чтобы пар попадал в ухо. Только осторожно, не обожгитесь».

Ольга Степановна Светлова г. Воронеж

«Я хотела бы поделиться одним из своих домашних рецептов. Зимой мы часто бодем гриппом и ангиной, и вот, что я обычно делаю. Беру 0,5 стакана воды, 0,5 стакана настоя чайного гриба, 3 ч. л. меда. Все смешиваю и слегка нагреваю. Принимаю по несколько раз в день. Очень хорошо снимает воспаление горла и смягчает кашель. Для тех, у кого грипп и простуда сопровождаются головной болью и нарушением давления, можно использовать другой рецепт: 1 стакан настоя, 2 ч. л. меда, 5 капель мятного масла, размешать и пить маленьким глотками, стараясь задерживать в горле. Принимайте это средство 3 раза в день после еды. Еще хорошо полоскать горло настоем».

«Простудой я болею не так часто, но уж один раз в году – обязательно. В этом году как-то так вышло, что после перенесенной простуды у меня начался гингивит – воспаление десен. Лечиться я решила народными средствами: так и дешевле, и для организма полезнее. За месяц до этого я как раз начала выращивать чайный гриб, у нас дома его пью просто как квас, вот и решила попробовать лечение с его помощью. В одной газете было написано, что чайный гриб в этом случае действует ничуть не хуже, чем пивные дрожжи, а в некоторых отношениях даже лучше. Если полоскать рот 5–6 раз в сутки 8 – 10-дневным настоем чайного гриба, то уже через 2 дня язвочки начнут исчезать, а к 3–5 дню наступит полное излечение. Именно так я и сделала, правда, заняло лечение немного больше времени – 10 дней. Если хотите – попробуйте, лекарство довольно приятное».

«Все, наверное, знают, что после простуды еще долго приходится восстанавливать силы. Для скорейшего выздоровления я обычно пользуюсь различными природными средствами, в том числе и чайным грибом. Могу рассказать о нем. Если простуда прошла, а утомляемость осталась, хорошо помогает употребление по утрам чайного уксуса с медом (2 ч. л. на 1 стакан). Это укрепляет и обогащает организм минеральными веществами, что необходимо для профилактики повторного заболевания. Настой чайного гриба комнатной температуры с добавлением в него меда позволяет сохранить все полезные вещества, да еще обогатить ими один продукт благодаря другому. Принимать при гриппе и простуде такой напиток надо по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Можно использовать и такой рецепт: 0,5 стакана настоя чайного гриба смешать с 2 ч. л. меда и 0,5 ч. л. перца чили. Каждые 2–3 часа выпивать по 1 ч. л. этой смеси. Она действует антибактериально, сдерживает развитие воспаления. Но такую смесь лучше принимать только в период острого заболевания, после простуды первый рецепт более желателен».

«После травмы носа несколько лет назад у меня каждый холодный сезон начинается насморк. Да и летом, стоит промокнуть, тут же о себе напоминает. Спасаясь я от него средствами народной медицины, недавно попробовала и чайный гриб. Теперь, когда насморк у меня стал появляться гораздо реже, хочу порекомендовать его и остальным, а вдруг пригодится. Одно из самых действенных средств такое:

смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. чайного уксуса и сок половинки луковицы. Взять спичку, намотать на нее кусочек ваты, как следует пропитать его 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. Вся процедура должна длиться 20 минут, с небольшими интервалами ее надо повторить несколько раз. Улучшение, а за ним и выздоровление наступают очень быстро. При хронических насморках или хронических гайморитах следует делать это регулярно. Настой чайного гриба с медом будет действовать еще и как хорошее тонизирующее и общеукрепляющее средство. Рецепт лекарства такой: в 1 стакане настоя чайного гриба тщательно размешать 2 ч. л. меда. Если нужно поддержать организм профилактически или просто немного укрепить силы, то пить чайный уксус надо медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять его также перед обедом и перед ужином». «Я пользуюсь чайным грибом не только как напитком, хотя и это тоже очень приятно. Настой чайного гриба – очень хорошее средство для ухода за кожей. Можно им умываться, протирать лицо кусочком гриба, а можно даже ванны принимать. Наливаем полную ванну теплой воды (не горячей). Добавляем туда примерно 0,25 л месячного настоя чайного гриба. Забираемся в ванну, расслабляемся и блаженствуем там 20–25 минут. Этого времени достаточно, чтобы кислота успела проникнуть в кожу и начать действовать на нее оздоравливающе. Выходим из ванны, не ополаскиваясь водой, легонько промокаем тело мягким полотенцем – растираться не надо. А еще лучше и совсем не вытираться, дать телу обсохнуть естественным образом.

Такая ванна оказывает очень хорошее восстанавливающее и омолаживающее действие даже на вялую кожу.

Для усиления эффекта можно добавить в ванну еще и цветы лаванды. Лаванда содержит очень много полезных для кожи веществ. Засыпаем горсть сушеных цветков лаванды в банку с завинчивающейся крышкой и заливаем туда же 0,25 л настоя чайного гриба. Плотно закрываем банку и на 2–3 недели ставим в холодильник. По окончании этого срока настой надо процедить и добавить в ванну. Такая ванна успокаивает раздраженную кожу, очищает».



«Чайный гриб очень хорошо подходит для проведения массажа. После работы я частенько устаю, и массаж оказывает самое расслабляющее и успокаивающее действие. А при помощи чайного гриба удастся смягчить раздраженную чувствительную кожу. Я хочу посоветовать всем хотя бы время от времени после мытья с мылом массировать тело с настоем чайного гриба. В 1 л воды надо добавить 3–4 ст. л. месячного настоя чайного гриба и после мытья натирать все тело этим составом. Благодаря этой процедуре мы удаляем с тела все остатки мыла, действующего высушивающе и раздражающе, а, кроме того, воссоздаем на коже смывую мылом защитную оболочку. Если нет возможности делать такой массаж каждый день, делайте его хотя бы 1 раз в неделю. Для самомассажа это тоже очень хорошо подходит».

«У меня очень чувствительная кожа, и из-за этого возникают постоянные проблемы с подбором косметики и дезодорантов. Дезодоранты, имеющиеся в продаже, особенно аэрозоли, содержащие спирт, очень сильно нарушают естественную защиту кожи. В итоге у меня начинаются аллергии, зуд, покраснения. В решении такого вопроса мне, как ни странно, очень помог чайный гриб. Для тех, у кого существует похожая проблема, делюсь рецептом. Чистое вымытое тело в местах наибольшего потоотделения тщательно протереть полотенцем, смоченным в месячном настое чайного гриба. Это 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».

«Я предпочитаю все средства по уходу за кожей готовить дома из натуральных продуктов. Из настоя чайного гриба можно приготовить хорошую туалетную воду. Это очень просто. Для этого надо смешать равные доли минеральной воды и месячного настоя чайного гриба. Туалетная вода готова. По утрам и вечерам очищайте ею кожу – это избавит вас от многих проблем, как избавляет и меня.

А для людей более опытных есть рецепт посложнее. Смешать 0,5 стакана месячного настоя чайного гриба и 5 ст. л. минеральной воды. Залить этой смесью горсть сушеных лепестков розы (их можно засушить самостоятельно или купить в аптеке). Смесью оставить в банке с завинчивающейся или просто плотно прилегающей крышкой в темном и прохладном месте на 2 недели. После этого надо процедить

жидкость через несколько слоев марли. Вот лосьон и готов. Использовать лосьон надо после мытья, а после его применения лицо уже не следует ополаскивать водой.

Если у вас жирная кожа тела, можно принимать и ванну с добавлением такого лосьона или делать смягчающие компрессы для рук и лица».

«Все лето я обычно живу на даче. Естественно, тащить с собой много вещей не всегда удобно, да и смысла нет. Вот и приспособилась я готовить дачную косметику прямо с грядки. Из чайного гриба получается очень хорошая основа для косметических масок. Особенно я люблю земляничную маску. Эта маска очищает, успокаивает нездоровую жирную кожу, удаляет излишки жира, оказывает дезинфицирующее и тонизирующее действия. Делать ее нужно перед сном.

5 крупных ягод земляники разомните вилкой и добавьте к ним 0,5 стакана месячного настоя чайного гриба. Хорошо размешайте. Дайте постоять получившейся массе 2–3 часа, затем жидкость через ситечко или через марлю слейте в отдельную посуду, а оставшуюся ягодную массу наложите на лицо. 20–25 минут полежите спокойно с маской на лице. После этого аккуратно смойте ее оставшейся жидкостью, которую вы предварительно сливали в отдельную посуду. Водой после этого мыть лицо не надо! Вот и все, а теперь ложитесь спать. Утром надо вымыть лицо теплой водой без мыла, а потом сделать легкий массаж лица, слегка похлопывая кожу кончиками пальцев. При желании можно нанести увлажняющий крем».

«Ухаживать за кожей приходится в любом возрасте, а тем более тогда, когда уже не 25. Хочу рассказать таким же, как я, страдалицам с чувствительной кожей пару рецептов хороших домашних масок. Если у вас раздражительная кожа, склонность к шелушению и покраснению, то вам подойдет мое средство. Основой его является настой чайного гриба с разными добавками. Подогрейте в эмалированной кастрюле 4 ст. л. месячного настоя чайного гриба, не доводя до кипения. Снимите с огня и добавьте к настою 3 ст. л. пшеничных отрубей. Тщательно размешайте, затем остудите получившуюся смесь, чтобы она была чуть теплой, и добавьте 3 ч. л. меда. На вымытое лицо нанесите получившуюся массу и оставьте на полчаса, после чего смойте теплой водой без мыла.

Есть более экзотический вариант, тоже с чайным грибом, но для вялой кожи – оказывает очень хорошее тонизирующее действие. Для приготовления этой маски вам понадобятся 2 яичных желтка, 2 ч. л. мякоти авокадо, 2 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 0,3 л месячного настоя чайного гриба.

Миксером взбейте в пену яичные желтки, в процессе взбивания постоянно добавляя понемногу репейное масло и настой чайного гриба.

Разомните вилкой мякоть авокадо, добавьте ее и лимонный сок в сбиваемую массу и снова быстро взбейте миксером. Затем немедленно нанесите маску на лицо – оставлять смесь нельзя, надо использовать всю сразу.

Наложить эту маску надо на несколько часов после тщательной очистки лица, затем смыть теплой водой без мыла. Всем хорош рецепт, но чаще одного раза в неделю делать не советую, может появиться раздражение».

«Могу поделиться несложным рецептом маски для сухой кожи. Действует в отличие от большинства масок очень быстро. Делается такая маска при помощи настоя чайного гриба. Надо взять 2 ст. л. творога, добавить 1 ч. л. меда, 1 яичный желток, 1 ст. л. месячного настоя чайного гриба, все тщательно размешать и нанести на лицо. Держать 15–20 минут, затем смыть теплой водой, после чего нанести на лицо увлажняющий крем. При желании можно делать процедуру каждый вечер, потом очень хорошо засыпаешь, а кожа – как шелк. А утром можно попробовать умыться очищающим средством, тоже на основе чайного гриба. Сначала очистите кожу косметическим молочком мягкого действия. Затем намочите небольшое махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите и приложите к лицу на 1–2 минуты.

После смочите льняную салфетку в месячном настое чайного гриба и слегка отожмите. Наложите ее на лицо и сверху накройте теплым влажным махровым полотенцем. Через 5 минут снимите салфетку и полотенце, обмойте лицо теплой водой и энергично потрите его влажным махровым полотенцем. В результате процедуры поры раскрываются, очищаются, а также удаляются верхние отмершие клетки кожи и шелушащиеся чешуйки.

Кожа становится розовой, гладкой, эластичной и свежей.

Это один из наиболее щадящих способов чистки лица. Применять его рекомендуется 1 раз в неделю утром. Если кожа сильно жирная, то можно и чаще».

«Чайный гриб в нашей семье используют очень давно. Этой зимой и от простуды им лечились, и просто так пьем. А я еще пользуюсь им как косметическим средством, например готовлю лед для протирания кожи. Это делается очень просто: в форму для льда заливается настой чайного гриба и ставится в морозилку. По утрам после умывания протирайте лицо кубиком льда. Это действует омолаживающе, тонизирующе, сужает слишком расширенные поры, улучшает кровообращение. Если кожа слишком сухая, можно сочетать применение льда с питательным кремом для кожи. Крем тоже лучше готовить самим».

«Летом после работы на даче у меня сильно портится кожа на руках: становится сухой, шелушится и грубеет. Моя подруга рассказала мне о том, как можно с этим справиться. Ничего покупать не нужно, все готовится дома. Смешайте в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба. Вот и готово эффективнейшее средство для ухода за шершавой, потрескавшейся кожей рук. Используйте его после каждого мытья рук и особенно перед сном. 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 это средство можно использовать также для ухода за кожей всего тела, особенно при солнечных ожогах, что летом бывает не менее часто».

«С возрастом на руках и у женщин, и у мужчин часто появляются небольшие пигментные пятнышки от светло-желтого до коричневого цвета, заставляющие печально вздыхать. Я не избежала этой печальной участи. Эти пятнышки не сильно мешали, но все-таки смотреть неприятно, вроде как старухой себя еще не считаю. Рассказала об этом сестре, и она посоветовала мне, что нужно делать, чтобы пятна исчезли. Говорят, что темные пятна на руках – результат нарушения обмена веществ, а если принимать напиток из настоя чайного гриба с медом, то это позволит решить многие проблемы с нарушенным обменом веществ. Для того чтобы осветлить или даже ликвидировать уже появившиеся на руках пятна, можно применять

смесь настоя чайного гриба и лукового сока наружно. Смешайте 1 ч. л. лукового сока и 2 ч. л. настоя чайного гриба. Нанесите эту смесь на руки, на область пятен, перед сном и оставьте на всю ночь. Руки вымойте после этого только утром. Пока мои пятна еще видны, но уже стали гораздо светлее. А пить чайный гриб нужно по 1 стакану утром и вечером с 1 ст. л. меда».

«У меня около полугода назад появились какие-то проблемы с обменом веществ и начали слоиться ногти, да и волосы секутся. Мне сказали, что 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. Знакомая посоветовала мне в дополнение к витаминам попить настой чайного гриба с медом. После двух месяцев появились результаты: ногти практически не слоятся, да и с волосами получше. Могу рассказать о рецепте. Во-первых, напиток из смеси настоя чайного гриба с медом надо, конечно, регулярно употреблять внутрь – пить его постоянно, каждый день по 2–3 стакана, чем дольше, тем лучше. Это укрепляет не только ногти, но и волосы, зубы, к тому же устраняет дефицит необходимых минеральных веществ в организме. Во-вторых, надо каждый день протирать ногти ватой, смоченной в смеси настоя чайного гриба с медом».

«У меня работа такая, что весь день я провожу стоя на ногах. Естественно, что к вечеру они болят так, что места себе не нахожу, да еще и мозоли появились. Моя сестра посоветовала мне массировать ступни, а после этого делать ванночку для ног. Сначала разомните подошвы, а потом опустите ноги на 10 минут 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 на мозоли. Сверху наденьте хлопчатобумажные носки или просто забинтуйте ноги, закрепив на них таким образом компресс. Оставить этот компресс надо на всю ночь.

Я повторяла эту процедуру регулярно, каждый день, причем достаточно долго, мои мозоли и натоптыши в конечном счете исчезли сами собой. Правда, произошло это только через 2 месяца. 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».

«Не знаю, чем это вызвано, но летом у меня появляются проблемы с неприятным запахом от ног. Даже когда я мою ноги несколько раз в день, к вечеру все равно появляется запах. Но недавно я нашла средство от этой проблемы. Если и вас одолевает эта напасть, оказывается, что достаточно периодически делать ванночку для ног из месячного настоя чайного гриба, слегка подогрев его предварительно в эмалированной посуде. Настой чайного гриба дезинфицирует ноги, уничтожает микроорганизмы, которые и вызывают неприятный запах. При этом настоем чайного гриба действует значительно мягче, чем готовые имеющиеся в продаже дезинфицирующие средства, которые уничтожают на поверхности кожи абсолютно всех микробов. Могу сказать, что покупные средства мне помогали ненадолго, а кожу сушили сильно. Настоем чайного гриба оказался гораздо лучше».

«У меня тонкие и ломкие волосы. Недавно заметила, что они еще и выпадать стали. Естественно, большой радости это не вызвало, делать что-то надо было срочно. Мне посоветовали заняться обменом веществ, сказали, что в организме явно нарушен нормальный баланс необходимых ему веществ, а это и приводит к потере волос. Дали рецепт по применению чайного гриба и посоветовали пить подольше. Надеюсь, что настоем чайного гриба с медом, действительно поможет. Делать это надо в течение 6–8 недель во время каждого приема пищи. Это вроде бы нормализует обмен веществ, восполняет недостаток минеральных солей и микроэлементов в организме, укрепляет волосы и способствует их росту. Но только принимать настоем внутрь недостаточно, необходимо еще регулярно массировать кожу головы настоем чайного гриба. Буду лечиться и дальше, надеюсь, средство окажется хорошим».

«А я хочу поделиться рецептом домашнего средства по уходу за волосами. Возьмите 1 ст. л. меда и 1 стакан месячного настоя чайного гриба. Слегка подогрейте настоем в эмалированной посуде, чтобы он стал теплым (не горячим), затем растворите в нем мед и тщательно размешайте. После мытья головы распределите получившуюся смесь по влажным волосам. Через 2 часа смойте волосы теплой водой без мыла.

Если хотите при этом слегка осветлить волосы, добавьте в смесь из настоя чайного гриба с медом еще и отвар цветов ромашки.

Если же хотите покрасить волосы в рыжий цвет, сначала добавьте в воду 1 ст. л. хны, кипятите эту смесь в течение 10 минут, а затем добавьте туда настой чайного гриба с медом и нанесите эту смесь на волосы. После мытья обычным шампунем вообще хорошо споласкивать волосы разведенным настоем чайного гриба».

«Я в последнее время много слышала о целебных свойствах чайного гриба и вполне с этим согласна. Но чайный гриб – это не только хорошее лекарство, но и чудесное средство для ухода за волосами. 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.

Кроме чистого настоя чайного гриба, можно использовать для этой цели разные виды ополаскивателей, в состав которых входит настой.

Залейте сушеные листья крапивы подогретым месячным настоем чайного гриба и настаивайте в течение 2 часов. Затем настой процедите через частое ситечко или через несколько слоев марли. После мытья головы хорошо смочите кожу головы получившимся настоем и аккуратно помассируйте ее. Ополаскивать волосы водой после этой процедуры не надо, а если вас беспокоит специфический запах, не волнуйтесь, он очень скоро выветрится. Из всех своих рецептов мне больше всего нравится смесь настоя чайного гриба и настоя шишек хмеля. Готовится он так же, как и в случае с крапивой».

«Я биолог по образованию, всю жизнь проработала в школе. Из увлечений, самое любимое – это фитотерапия. Особенно люблю пробовать новые рецепты, вот недавно прочитала о чайном грибе и его свойствах и решила попробовать сделать домашние ополаскиватели для волос, о которых и хочу вам рассказать. Для приготовления травяного ополаскивателя вам понадобятся несколько чайных ложек разных высушенных и измельченных лекарственных трав и цветов и примерно 120 мл (половина тонкостенного стакана) 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 и ломких волос: по 1 ч. л. листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки. Для тусклых волос: 2 ст. л. сушеных мелкоизмельченных листьев репейника.

Когда вы приготовили одну из этих смесей из трав, надо залить ее кипятком, греть на водяной бане 15 минут (посуду со смесью из трав, залитых кипятком, например эмалированный небольшой чайник, поставить в более объемную посуду – в миску, в которую налита вода, и все это вместе поставить на огонь, при этом вода в миске будет кипеть, а смесь в чайничке – просто нагреваться без кипения). После снять все с огня и настаивать в течение 4–6 минут, потом настоем процедить. Получившийся настой надо смешать с настоем чайного гриба. Вот средство и готово. После мытья головы ополосните им волосы и аккуратно обсушите их махровым полотенцем.

Для всех типов волос в травяной ополаскиватель, кроме названных трав, можно добавить еще по 1 ч. л. березовых листьев и цветков лаванды. Я вообще рекомендовала бы всем пореже ходить в аптеку и почаще заглядывать в лес, тогда ваше здоровье всегда будет с вами».

«У моего мужа каждое лето почему-то начинала появляться в большом количестве перхоть. То ли солнце так действует, то ли еще что-то. Но сами понимаете, проблема неприятная. Соседка посоветовала мне попробовать чайный гриб. Говорят, он от многих заболеваний очень хорошо помогает. И действительно где-то через месяц или даже меньше перхоть практически исчезла, а волосы стали лучше выглядеть. Так что если у кого появилась в большом количестве перхоть, то после каждого мытья головы втирайте в кожу головы месячный настой чайного гриба. В рецепте написано, что 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 так же, как обычно. Выполняйте эту процедуру перед каждым мытьем головы. Очень скоро вы заметите, что перхоти становится все меньше и меньше, потом она исчезнет совсем.

Кроме того, в той же газете было сказано, что неприятный запах изо рта тоже проходит, если после каждого приема пищи полоскать рот месячным настоем чайного гриба».



## Глава 2. Наше мнение

Чайный гриб – один из древнейших организмов, используемых человеком. У этого организма 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. 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, которые возвращались с Русско-японской войны 1905 г. Однако на самом деле чайный гриб попал в Россию скорее всего из Китая. Сначала он проник в Восточную Сибирь, потом распространился и в Поволжье, и на Севере России, и в Белоруссии, и на Украине, и в Закавказье.

Известно, что в далекой древности про чайный гриб 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 у нас, в России. В Англии, во Франции, в Германии его с давних пор использовали для приготовления уксуса не только в домашних, но и в фабричных условиях. Причем на фабриках гриб с этой целью 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.

Чайный гриб (лат. *Medusomyces Gisevii*) 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 забродивших плодово-ягодных соках. Верхняя (наружная) часть колонии блестящая, плотная, а нижняя – выполняет роль ростковой зоны и имеет вид многочисленных свисающих нитей. Именно тут происходят удивительные превращения обычного сахарного раствора и чайной заварки в комплекс полезных для человеческого организма целебных веществ.

Совместная жизнь этих двух видов микроорганизмов дает уникальный, ни на что в природе не похожий, результат. Целебные свойства чая обогащаются и дополняются целебными свойствами уксуса и дрожжевых грибков и еще целого ряда продуктов жизнедеятельности уникального симбиоза микроорганизмов под названием «чайный гриб». Как видите, на первый взгляд ничего вредного для здоровья в составе получаемого напитка нет. Но ученые еще не до конца изучили состав настоя чайного гриба – чайного уксуса, или чайного кваска. Не до конца были выявлены и показания и противопоказания при использовании чайного гриба для лечения. Но то, что это не панацея и наверняка имеет свои противопоказания и побочные действия, – это факт. Здесь еще очень и очень много загадок. Так часто бывает, когда дело касается естественных, природных, народных лекарственных средств.

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 изменения внешних условий и переживать трудные времена за счет внутренних запасов. Именно эти особенности позволили чайному грибу так широко распространиться, и именно они привлекают сейчас ученых. Кроме того, именно они позволяют проводить большинство научных опытов на этом необычном «существо» для того, чтобы выяснить, лекарство ли это.

Благодаря каким же своим свойствам чай, служащий питательным раствором для чайного гриба, стал целебным напитком? Основные лечебные свойства обеспечиваются веществами, которые называются алкалоидами. Это органические вещества, которые в больших дозах становятся далеко не безвредными. Но, как это часто бывает, вещество,

вредное в больших дозах, в малых количествах является прекрасным лекарством. А в чае алкалоиды содержатся именно в малых дозах – в таких дозах, которые делают их не вредными, а полезными. Самый известный из алкалоидов – кофеин. Кофеин в чае гораздо полезнее, чем в кофе. Дело в том, что в составе чая кофеин находится не сам по себе, а связан с другим компонентом – с дубильным веществом под названием «танин». Именно благодаря танину кофеин чая всасывается в кровь медленнее, чем кофеин кофе, а выводится из организма, наоборот, быстрее и именно поэтому приносит больше пользы.

Благодаря кофеину чая чайный квасок обладает тонизирующими свойствами, улучшает кровоснабжение органов, открывает доступ кислорода к головному мозгу, снимает усталость, стимулирует центральную нервную систему, регулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, повышает работоспособность, снимает головную боль, если она связана со спазмами сосудов мозга.

Кроме 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.

Многие считают, что зеленый чай однозначно полезнее черного. Это не совсем так. Да, зеленый чай действительно богаче витаминами, чем черный и, приготовив настой гриба на его основе, вы получите гораздо более витаминизированный напиток. Но есть у зеленого чая не только достоинства, но и недостатки. Поэтому, принимая решение о том, какой чай вам использовать лучше – зеленый или черный, надо руководствоваться только индивидуальными особенностями своего организма. А для этого надо учесть следующие свойства зеленого чая. Он так же, как и черный, сначала повышает тонус кровеносных сосудов. Но черный чай сохраняет этот эффект надолго. А зеленый, повысив сначала тонус сосудов, потом резко его снижает. В результате у людей, склонных к гипотонии, может упасть артериальное давление. Поэтому для гипотоников этот вариант кваска нежелателен. Да и при обострениях гастритов, язв желудка пить квасок на зеленом чае нельзя: он может спровоцировать появление боли и изжоги.

Если же этих противопоказаний нет, то вы вполне можете употреблять зеленый чай, тем более что в некоторых отношениях он

действительно полезнее черного. Во-первых, квасок на зеленом чае будет содержать больше кофеина, а значит, будет лучше тонизировать. Во-вторых, в нем будет в 10 раз больше витамина С, чем в том, который приготовлен на черном чае. Кроме того, настой гриба на зеленом чае будет эффективнее выводить из организма радиоактивные вещества и сдерживать рост опухолевых клеток.

Чайный уксус, что само собой разумеется, – это кислая жидкость. Это, конечно, его достоинство. Но вот если мы добавим к нему еще и естественные простые сахара, содержащиеся в составе, например, меда, тем самым мы придадим ему дополнительные качества и сгладим некоторые недостатки. Но, просто подсластив чайный квасок сахаром, мы добьемся лишь изменения вкуса и ничего больше. А вот мед несет не только сладкий вкус – он содержит и многие другие вещества: и микроэлементы, и минеральные соли. Поэтому, добавляя в чайный уксус мед, мы получаем не просто подслащенный квасок, а качественно новый продукт, в котором чайный уксус и мед взаимно дополняют и обогащают друг друга своими полезными веществами. Получается продукт, уникальный по силе своего воздействия.

Настой чайного гриба, приготовленный на меде, обладает своим собственным химическим составом и содержит уникальный набор биологически активных веществ, витаминов и минеральных веществ. Что же добавляет мед к действию чайного уксуса? Прежде всего минеральные вещества. Обычный рацион страдает недостатком минеральных веществ, так необходимых организму. Мед же содержит железо, медь, марганец, кальций, калий, натрий, хлор, фосфор, магний, которые он перенимает из нектара растений.

Особенностью чайного гриба является возможность выращивания его в домашних условиях, что вполне реально и требует лишь выполнения некоторых правил, без учета которых лекарство рискует превратиться в яд.

Для нормального роста и развития чайного гриба подойдет двух- или трехлитровая банка с широким горлышком, которое надо 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, так как для жизнедеятельности гриба необходим воздух. По этой же причине не

стоит держать чайный гриб на кухне, где очень мало кислорода, высокая влажность, а температура достаточно часто 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 грибочками, поднимает его. Если же этого не произойдет, надо поставить банку в более теплое место, например поближе к батарее. Только не рядом с самой батареей – повышение температуры выше комнатной для гриба губительно.

В конце концов он окажется на поверхности жидкости и недели через 1,5–2 уже 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 свежий специально приготовленный раствор чая. Но не такой крепкий, как для чаепития, а гораздо слабее: достаточно, чтобы он был светло-желтого цвета. Небольшое количество заварки залить большим количеством кипятка (1–1,5 л), затем остудить получившуюся заварку до комнатной температуры и процедить ее сквозь ситечко. В двух– или трехлитровой банке уместится 1–1,5 л раствора чая.

Налить 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 готовить из расчета 100–120 г сахара на 1 л воды, т. е. 10 %-ный раствор.

В воде для раствора, уже слегка подогретой и со свежей заваркой, растворить сахар и затем уже остывший раствор долить в банку. Нельзя сыпать сахар прямо в банку на гриб, так как можно нанести ожог слизистой оболочке 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

будет обладать 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, к тому же при этом нет никаких противопоказаний (например, ожирения), то можно уже 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, как обычно, только 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 0,5 % до 1,5 %, а избыток их угнетает рост чайного гриба. Активность культуральной жидкости (напитка, который образуется через несколько дней в банке с грибом) находится в прямой зависимости от содержания сахара в питательной среде: при наличии 10 % сахара активность ее вдвое выше, чем при 5 %.

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 аскорбиновой кислоты, необходимой для своей жизнедеятельности. Если же медузомицет имеет все необходимые для развития компоненты, 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 воды 1 ст. л. растворимого кофе) или гороховой и соевой муки (0,5 ч. л. на 1 л воды). 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 неповторимые, свойственные только им, полезные вещества.

Чтобы напитком можно было пользоваться регулярно, надо иметь несколько банок с грибом. Это не составляет сложности, так как

чайный гриб быстро растет и размножается. Если же у вас всего один медузомицет, лучше завести 2 банки: в одной будет жить гриб, а в другую вы будете сливать готовый напиток.

Четырехдневный напиток нужно перелить в другую посуду, а в освободившейся банке заново приготовить чайный квас. На банках надо ставить дату приготовления, так будет легче следить за тем, чтобы раствор не испортился. Переливая готовый раствор в емкость для хранения, нужно процедить его через 3–4 слоя марли. Банку с готовым напитком можно хранить на нижней полке холодильника довольно длительное время. Этот настой вы и будете 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 надо забывать, что гриб необходимо регулярно промывать чистой, прохладной, желательна 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 из банки необходимо вылить всю жидкость. Грибок вынуть, промыть прохладной водой, отделить «лишние» блины (эти лишние «блины» можно дарить родственникам, друзьям, знакомым и т. д.), сполоснуть саму банку. Снова налить раствор чая с сахаром, положить туда сверху оставшийся «блин» грибка, банку накрыть двойным слоем марли, перевязать. В этом случае грибок настаивается немного дольше обычного: после промывки он постепенно набирает силу, висит в банке по диагонали, затем принимает горизонтальное положение, т. е. всплывает и плавает сверху.

Если гриб перестоит в растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это верный признак, что гриб начинает погибать. Постарайтесь не допускать этого.

Оптимальная температура для гриба – 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, так как снижает активность гриба, в нем могут завестись сине-зеленые водоросли.

К сожалению, чайный гриб не продается ни в аптеках, ни в магазинах, т. е. это не официальное лекарственное средство. Оно не прошло сертификации, необходимых научных экспериментов, которые выявили бы, не является ли чайный гриб хорошо замаскированным ядом и нет ли у него ярко выраженных противопоказаний.



## Глава 3. Химический состав

Химический состав чайного гриба поистине уникален, немного найдется в растительном мире растений, которые сравнились бы с ним по набору полезных веществ и витаминов. Из этого не следует, что чайный гриб абсолютно безопасен и его полезные свойства явно оказываются намного важнее немногочисленных противопоказаний.

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 – это ферменты: каталаза, амилаза, протеаза и др.

Не пугайтесь непонятных названий, сейчас мы разберемся, что это такое и для чего нам все это нужно, и поймем, какую большую помощь может оказать нам чайный гриб, особенно в тех случаях, 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 постоянства состава организма (гомеостаза) и должной интенсивности обменных процессов человеку необходимо поступление 16 неорганических и 24 органических веществ. Все остальные входящие в состав организма соединения являются заменимыми, т. е. могут синтезироваться в нем самом, а их отсутствие в рационе не приводит к развитию дефицита и возникновению заболеваний. Из *неорганических веществ* незаменимыми (эссенциальными) являются вода, натрий, калий, кальций, хлор, фосфор, магний, йод, железо, цинк, медь, кобальт, хром, марганец, молибден и селен. Незаменимыми *органическими веществами* являются 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, например танинов. 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, которые синтезируются в чайном грибе.

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 тех лекарств, которые получены искусственным путем. Он не приносит нам того вреда, который несут синтетические лекарства. Если вспоминать, что такое антибиотики – те самые, производимые промышленностью, которые сегодня в изобилии продаются в любой аптеке, то выяснится, что 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 оказываются все реже и реже эффективными против инфекции. Зато все чаще они вызывают массу побочных эффектов в виде рвоты, тошноты, жидкого стула, 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, которая направлена против человеческого организма.

Дело в том, что, когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, не сообразуясь даже с доводами здравого смысла, организм отвечает на это ослаблением своих защитных функций, иммунитета. Когда в организм извне вводятся по любому поводу вещества, подавляющие инфекции, ему вроде бы уже не за чем самому пытаться, стараться как-то победить болезнь. Лекарство все

сделает за него. Иммунитет как свойство самого организма становится как бы и неостребованным, лишним. Вот так, используя бесконтрольно антибиотики, мы сами отучаем свой организм бороться с недугом. Но когда он перестает сопротивляться болезни, то тут же 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.

Антибиотик медузин получается естественным образом прямо в банке с чайным грибом. И от аптечных антибиотиков медузин отличается тем, что не подавляет иммунитет, а, наоборот, стимулирует его и борется с инфекцией без 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, что 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. И после этого такую инфекцию уже бывает не выгнать никакими силами.

Ученые решили проверить, как же будут вести себя бактерии при длительном воздействии медузином – препаратом чайного гриба: сумеют ли приспособиться и выжить? Для эксперимента были взяты кишечные палочки, стафилококки и паратифозные палочки. И в итоге оказалось, что все эти бактерии никак 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 под этим воздействием.

Видимо, состав чайного кваска настолько уникален, особенно в сочетании с кислой средой, с множеством полезных веществ и

витаминов, 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, т. е. действует сразу на множество разных видов бактерий. Однако это не означает, что нужно немедленно забросить пить все антибиотики и ни под каким предлогом даже не брать их в руки. 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 будет предпочтителен.

Относительно действия гриба существуют различные мнения. Несмотря на все положительные качества и широкое применение в быту, в 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 – это не очень эффективное средство для лечения тяжелых или осложненных инфекций, таких как тяжелая пневмония, гнойные процессы и т. д. Сейчас исследователи думают над тем, как усовершенствовать чайный гриб. Для этого надо научиться управлять его обменом веществ, чтобы он усиленно синтезировал антибиотики и другие полезные человеку вещества. Тут биотехнологи и вспомнили о паразитических адаптационных возможностях чайного гриба – 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 грибы из разных мест сильно различаются по составу дрожжей и бактерий. Если исследователи постигнут все тайны чайного гриба 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 кваска 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, так как в печени она быстро превращается в питательные вещества, что очень важно для больных инсулиннезависимым сахарным диабетом. При приеме фруктозы сахар 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. Она тем самым сохраняет аминокислоты, из которых, как из кирпичиков, происходит строительство всех органов и тканей организма.

Молочная, глюконовая, уксусная кислоты, яблочная, липоевая 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 – все это не способствует нормальному состоянию толстого кишечника. Чаще всего это возникает от неправильного питания, от нарушения обмена веществ, от болезней и злоупотребления лекарствами и еще от множества других причин. Иногда организму просто не хватает сил, чтобы полностью усвоить, переварить полученную пищу и вывести все остаточные вещества. И вот эти остатки застревают в желудочно-кишечном тракте, начинают там гнить и подвергаться брожению. А гнилостные бактерии особенно активно размножаются в таком «засоренном» кишечнике, и продукты этого гниения – по существу уже яды – медленно отравляют организм. Таким образом, при сочетании дисбактериоза (в результате гибели полезных бактерий и размножения гнилостных) и накопления ядов в кишечнике наше самочувствие ухудшается и ухудшается. В этом случае важную роль играют кислоты. Они мешают росту вредных бактерий, уничтожают их и являются хорошей основой для того, чтобы свойственные этому отделу кишечника микроорганизмы снова поселились в нем. Кроме того, кислоты растворяют те непереваренные остатки, что успели осесть в нашем организме.

Если у вас дисбактериоз, чайный напиток послужит хорошим лечебным средством, хорош он и для профилактики этого недуга.

Кислоты также улучшают микроциркуляцию в стенках кишечника.

Ферменты, входящие в состав этого чудесного раствора, улучшают расщепление и всасывание питательных веществ, содержащихся в чайном грибе. Ферменты – это особые биологические вещества, без которых нам было бы 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 3. Это протеаза – фермент, расщепляющий белки; липаза – фермент, расщепляющий жиры; амилаза – фермент, расщепляющий крахмал.

Если в вашем организме не хватает своих собственных 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, надо 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 будет 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. А полезные вещества кваска могут и не успеть попасть к вам в организм.

Что же касается витаминов, казалось бы, это известно всем, как дважды два. Витамины нам необходимы, так как иначе будет авитаминоз. А отсюда и ослабление иммунитета, усталость, инфекции, ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, раздражительность, нервозность, а дальше все, что угодно, вплоть до тяжелых болезней. Это, конечно, знают все, но далеко не все знают другое: витамины нам

необходимы в составе естественных продуктов. Человек, который этого не знает, рассуждает так: подумаешь, авитаминоз, вот куплю я себе баночку витаминов, и все будет в порядке. Однако витамины в драже усваиваются организмом очень плохо. В лучшем случае большая их часть будет просто выводиться из организма. А очень часто случается, что организм не справляется с функцией их выделения, и «застрявшие» где-то в нашем теле, не выведенные и не усвоенные витамины становятся причиной аллергии и прочих неприятностей. Пользы от них в этом случае, естественно, никакой – один только вред.

Наш организм устроен так, что в чистом виде он с трудом воспринимает все то полезное, что в него попадает, в том числе и витамины, и минеральные вещества, а вот в составе пищи все усваивается прекрасно. Самой природой мы созданы так, чтобы перерабатывать продукты, пригодные в пищу, которые дает нам естественная окружающая среда, чтобы усваивать все полезные вещества в комплексе, а не по отдельности, причем ни в коем случае не в чистом виде, а в «компании» других веществ.

В настое чайного гриба много жизненно важных витаминов. Давайте еще раз уточним, каких именно.

Витамин С, находящийся в составе чайного гриба в большом количестве, необходим нам для профилактики заразных болезней. Недостаток витамина С в организме как раз и вызывает у нас хроническую усталость, подверженность инфекциям, может спровоцировать кровоточивость из носа, десен. Многие знают, что витамин С – сильнейший антиоксидант. Это свойство делает его витамином, чрезвычайно полезным при всех заболеваниях. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей, участвует в синтезе многих гормонов, нормализует проницаемость капилляров. Выпивая настой чайного гриба при, например, простудном заболевании, вы снабжаете свой организм ударной дозой витамина С, столь необходимого, чтобы удовлетворить повышенную потребность в нем на фоне лихорадки.

Содержится витамин С во всех фруктах и овощах, особенно много его в шиповнике, капусте, красном стручковом перце, щавеле, петрушке. Как вы понимаете, ранней весной все это можно раздобыть



разве что в дорогих магазинах. И чайный уксус здесь – незаменимый помощник. К тому же, кроме витаминов, в нем достаточно других полезных веществ, тонизирующих организм и предохраняющих его от усталости и различных инфекций.

Про необходимость содержания в рационе достаточного количества витаминов группы В говорить не надо. Эти вещества, как и витамин С, являются сильными антиоксидантами. Они предупреждают накопление в тканях свободных радикалов (виновников перерождения и повреждения клеток), повышают защитные силы организма, регулируют кроветворение и обменные процессы. Вместе с аскорбиновой кислотой витаминам группы В принадлежит лидирующая роль в предотвращении появления и роста опухолевых клеток. Кроме того, важно и такое свойство витаминов В, как улучшение энергетических процессов в миокарде, ускорение регенерации при его повреждении. Необходимы они и для нормального функционирования периферической и центральной нервной систем.

Витамин В1 (тиамин) обеспечивает нормальную работу нервной системы. Если его недостает, мы становимся раздражительными, быстро устаем, у нас ослабевает память, появляется рассеянность. Содержится этот витамин в свежей моркови, репе, в свиной и говяжьей печени, миндале, зародышах пшеницы и в чайном кваске.

Витамин В2 (рибофлавин) сохраняет здоровье кожи, ногтей, волос. Помогает залечивать различные язвы, улучшает обмен веществ.

Витамин В15 (пангамовая кислота) стимулирует иммунитет, увеличивает продолжительность жизни клеток, защищает организм от экологически вредных воздействий, ускоряет восстановление от усталости и даже приостанавливает процессы старения.

Витамин Д (кальциферол), также содержащийся в чайном уксусе, регулирует обмен кальция и фосфора в организме, предотвращает хрупкость костей. Витамина Д в чайном уксусе не так много, но в некоторых случаях даже это небольшое количество становится спасительным, ведь далеко не все могут позволить себе употреблять каждый день яичный желток, масло, рыбий жир, а тем более икру, где витамина Д предостаточно.

В чайном кваске содержится и такое важное вещество, как витамин РР. Мало кто знает, что этот витамин значительно влияет на

липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов. Это важное свойство и позволило использовать настой чайного гриба, содержащий значительные дозы витамина РР, для лечения атеросклероза и всех заболеваний, связанных с ним (артериальной гипертензии, реабилитации после инфарктов или инсультов и т. д.). Также витамин РР вызывает незначительное сосудорасширяющее действие.

Витамин Р (рутин) укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает кровоизлияния и образование кровоподтеков, повышает устойчивость к инфекциям, увеличивает эффективность витамина С. Много его содержится в кожуре цитрусовых, в черной смородине, бруснике, шиповнике, в чае.

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!

## **Глава 4. Применение при заболеваниях**

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

### **Колиты**

Колит хронический – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения. Основными симптомами являются нарушение стула (хронический понос или запор), боли в различных отделах живота, иногда болезненные позывы на дефекацию, метеоризм. В большинстве случаев, преобладают поносы – стул бывает до 10–15 раз и более в сутки, нередко наблюдается чередование поноса 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 стихает от применения тепла (грелки, компресса). Метеоризм при колите объясняется нарушением переваривания пищи в тонкой кишке и дисбактериозом. Часто наблюдаются похудание, тошнота, отрыжка, горький вкус во рту, урчание в животе и т. д. Могут быть слабость, общее недомогание, снижение трудоспособности.

Настой чайного гриба помогает и при поносах, и при запорах.

Основной ошибкой в применении является попытка применить настой при более серьезном заболевании, чем обычный колит, без консультации с врачом. При этом больные или их родственники забывают, что многие 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, понос в течение нескольких дней, немедленно вызывайте врача. Самолечение в этом случае может быть опасным.

Показанием для применения настоя чайного гриба служит только хронический колит, не сопровождающийся повышенной температурой, появлением в кале крови и слизи и опорожнением кишечника не чаще 2–3 раз в день!

Настой чайного гриба очень эффективно борется в этом случае с патогенными микроорганизмами кишечника, он нормализует его микрофлору, стимулирует защитные функции организма, а потому предотвращает и задерживает развитие различных инфекционных процессов в кишечнике. Вместе с тем чайный гриб стимулирует работу кишечника, очищая его от «мусора» в виде непереваренных остатков пищи, шлаков, продуктов брожения, в которых развиваются гнилостные бактерии.

Ферменты, содержащиеся в настое чайного гриба, активизируют процесс пищеварения. Это тоже предотвращает перегрузку кишечника.

Но даже при хроническом течении заболевания возможны ошибки. Чаще всего страдающие болями в кишечнике пытаются обойтись своими силами, не применяя ничего, что ранее было прописано врачом: ни лекарств, ни диеты, ни фитотерапии. Чайный гриб – это не панацея. Принимать чайный квасок нужно все-таки как дополнение к диете, назначенной врачом терапии и фитотерапии, но не больше 3 стаканов в день, желательно перед приемом пищи, за 1 час до еды.

Кроме кваска, 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 (отвары 15: 2000 корневищ змеевика, лапчатки или кровохлебки по 1 ст. л. 3–6 раз в день, настоем или отваром плодов черемухи, черники, соплодий ольхи, травы зверобоя и др.). И, конечно, необходимо выполнять все назначения врача.

#### Хронический гастрит

Для гастрита наиболее частыми симптомами являются ощущение давления и распираания в животе после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный привкус во рту. Первая ошибка здесь все та же: при лечении этих заболеваний не забывайте, что мы применяем чайный гриб при хронических заболеваниях, а не при острых. Во-вторых, во всех этих случаях, если вы решили лечиться настоем чайного гриба, необходим контроль врача. Чайный квасок и в этих случаях действует как дополнительное средство, а не как основное.

При употреблении чайного уксуса при хронических заболеваниях желчного пузыря и поджелудочной железы болезненность в области живота исчезает уже на вторые сутки, быстро нормализуется и аппетит. Принимать надо по 1 стакану настоя за 2 часа до еды, после чего лечь на правый бок, подложить под него грелку и полежать 20 минут, тогда квасок не будет задерживаться в желудке, а быстро пройдет в кишечник. Принимать настой таким образом надо в течение 2 месяцев.

Одной из основных ошибок является также незнание диагноза своего заболевания. 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 перед приемом пищи, за 2 часа до еды. В этом случае настой как хорошее дополнение к прочему лечению быстро вам поможет. Но если у вас гастрит с повышенной кислотностью, прием настоя чайного гриба только спровоцирует дальнейшее обострение процесса. Однако это не значит, что квасок здесь не помощник. Нужно только знать правила приема.

Если у вас гастрит с повышенной кислотностью, вам стоит попробовать пить настой чайного гриба на меду.

Употреблять чайный уксус без меда вам совсем нежелательно.

Чайный уксус действует на желудок мягче и деликатнее, чем многие лекарства, а мед полностью нейтрализует воздействие кислоты, входящей в его состав. В этом случае квасок снимет повышенную кислотность, боль, устранил тошноту и изжогу.

Какой же мед использовать для настоя? Сейчас в продаже можно найти много сортов – самых разнообразных: мед цветочный, мед липовый, мед луговой, мед майский. Разный цвет, разная консистенция, разный вкус и аромат. Казалось бы, какая разница – мед он и есть мед. Но разница, конечно, есть, и порой очень существенная. Не надо забывать, что это продукт растительного происхождения. Жизненная сила растений – вот очень важная составляющая меда. А к жизненной силе растений добавляют свою силу и пчелы, перерабатывая нектар, отдавая ему вместе со своими ферментами энергию и гармонию природы. Поэтому и обладает мед такими уникальными свойствами, такой мощной целительной силой. Очень важно знать, какой именно сорт вам подходит. Ведь из какого растения мед – такая в нем и сила, а это значит, что все целебные свойства

растений наследуется и медом. Поэтому мед из нектара разных растений может довольно-таки сильно различаться по своим свойствам. А значит, и ваш чайный уксус будет очень разным.

Луговой мед наиболее полезен в этом случае. Летний мед более густой, чем майский, и более темный, но все равно одного из оттенков желтого, а не коричневого цвета. Аромат и вкус могут быть от нежного и тонкого до резковатого. Основные медоносы – клевер, василек, сурепка, осот и другие луговые травы. Сурепка обладает ранозаживляющим действием, кровоостанавливающим и противовоспалительным, клевер – тонизирующим и общеукрепляющим действиями. Василек является обезболивающим, мочегонным, желчегонным средством. Осот – мочегонное, слабительное, противовоспалительное растение.

Цветочный мед янтарно-желтый, приятного вкуса и запаха, может быть собран с самых разных медоносов – чаще всего с герани, кипрея, мышиного горошка. Этот мед используется при поносах, желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, подагре, внутренних кровотечениях, при кожных заболеваниях, ангине. Мед из кипрея содержит много витаминов и микроэлементов. Применяется для улучшения пищеварения, как противовоспалительное, а также успокаивающее и противосудорожное средство.

Сейчас в магазинах можно встретить мед, оформленный этикеткой с описанием всех медоносов, участвовавших в его «производстве». Поэтому сориентироваться и выбрать именно тот сорт, 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, а при покупке на рынке обязательно проверяйте – настоящий продукт или фальсифицированный.

Не стоит, однако, забывать, что настой чайного гриба с медом может быть полезен далеко не всем. Противопоказан он при повышенной чувствительности к пыльце растений или при уже имеющейся аллергии к меду. У таких людей могут появиться крапивница, отеки, насморк, кишечные расстройства. Убедитесь, что вы нормально переносите продукт, прежде чем активно употреблять настой чайного гриба на меде.

Дисбактериоз кишечный

Этот синдром характеризуется нарушением равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник. 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 теми ядами, которые вырабатываются в его же собственном кишечнике. И происходит это из-за нарушенного баланса микрофлоры, когда важные для организма (какие именно, мы еще выясним) гибнут, а ненужные 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-болезнетворные микроорганизмы, обычно обнаруживаемые в содержимом кишечника в небольших количествах, вместо полезных колоний кишечной палочки нередко обнаруживаются ее болезнетворные формы.

Все это очень сильно снижает иммунитет. А тут уж до любого заболевания недалеко. Первые признаки такого самоотравления организма – синяки и отеки под глазами, чрезмерно сухая кожа, выпадение волос, нарушения сна и переваривания пищи. Посмотрите внимательно по сторонам. Вы без труда обнаружите, что такие изменения присутствуют у каждого второго.

К кишечному дисбактериозу приводят заболевания и состояния, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (кишечными диспепсиями, хроническими гастритами с секреторной недостаточностью, хроническими панкреатитами, энтеритами, колитами и т. д.). Причиной заболевания 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.

Характерны симптомы диспепсии, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, понос или запоры. Каловые массы имеют резкий гнилостный или кислый запах. Часто наблюдаются признаки общей интоксикации, снижается трудоспособность.



Настой чайного гриба – это естественный регулятор нормального баланса микрофлоры в кишечнике. Учеными установлено, что через 30 дней применения настоя количество болезнетворной кишечной палочки уменьшается в кишечнике в 500 раз! Число других патогенных бактерий уменьшается примерно в 100 раз. И за то же самое время использования кваска количество полезной молочнокислой палочки (лактобактерии) в кишечнике увеличивается в среднем в 45 раз. Молочнокислые палочки – это, как вы уже, должно быть, поняли, и есть те самые полезные, необходимые нашему организму микроорганизмы, при наличии которых гнилостные бактерии просто не могут существовать в нашем кишечнике. Это значит, что при достаточном количестве молочнокислой палочки яды, отравляющие и тело, и душу, и разум человека, просто не могут вырабатываться. Эти вредные вещества, являющиеся результатом деятельности гнилостных бактерий, благодаря молочнокислой палочке перестают отравлять наш организм.

Именно способность настоя чайного гриба уничтожать гнилостные бактерии и является очень важной и ценной для нашего здоровья. Человек, регулярно употребляющий настой гриба, способен эффективно противодействовать разрушающему здоровью процессу, который «запускают» в кишечнике 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, в нем восстанавливается нормальная здоровая микрофлора.

При этом очень важно, что настой чайного гриба является продуктом естественного происхождения, он не оказывает никаких побочных действий и не перегружает кишечник, а значит, абсолютно безвреден и безопасен для нашего здоровья.

Кроме того, настоящей сенсацией можно назвать результаты исследований, согласно которым молочнокислые бактерии даже предотвращают развитие рака толстого кишечника. А ведь квасок стимулирует развитие в кишечнике именно этих полезных микроорганизмов. Молочнокислые палочки побуждают иммунную систему мобилизовать все силы организма на борьбу с раковыми клетками, организм насыщается полезными веществами, витаминами

и микроэлементами, нехватка которых обуславливает многие симптомы при дисбактериозе, такие как утомляемость, слабость, вялость, снижение трудоспособности.

Применение чайного гриба при дисбактериозе обычно не грозит ошибками, так как при этом заболевании применение кваска показано. Ошибки здесь даже если и допускаются, то несерьезные и могут быть легко исправлены.

Все-таки не забывайте, что молочнокислые бактерии содержатся и в кефире, ацидофилине. А сейчас производится и множество других молочнокислых продуктов, обогащенных, к примеру, бифидофлорой и нацеленных на нормализацию баланса микроорганизмов в кишечнике. При применении настоя чайного гриба для лечения дисбактериоза необходимо помнить и некоторые правила:

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

2) не ешьте после 19 часов;

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.

### Дизентерия

Дизентерия – тяжелое инфекционное заболевание, поэтому при подозрении на нее ни в коем случае не полагайтесь только на самолечение, а немедленно вызывайте врача. В этом случае не стоит отказываться от традиционных медицинских препаратов. Даже если вы считаете, что просто немного отравились чем-то не совсем съедобным и легко вылезаете 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) в течение 2–3 дней. Появляются

слабость, головная боль, снижение аппетита. Кишечные расстройства наступают в первые 2–3 часа от начала болезни: дискомфорт внизу 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, они могут состоять сплошь из 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 принимайте его как основное средство. Пить его надо в течение 7 дней по 3 стакана в день, желательно перед приемом пищи, за 1 час до еды. После того как дизентерия прошла, можно использовать чайный гриб как препарат для восстановления нарушенной микрофлоры кишечника. Для этой цели пить чайный квасок надо как при дисбактериозе.

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

### Геморрой

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 и поражает людей, ведущих сидячий образ жизни, работающих в основном сидя. Вначале появляются неловкость, зуд в области заднего прохода, реже – боли. Эти ощущения усиливаются после подъема тяжестей, нарушения диеты, приема алкоголя. Геморрой может осложниться кровотечением или тромбозом геморроидальных узлов. В этом случае никакой настой чайного гриба вам не поможет, придется обратиться к врачу и, возможно, подвергнуться хирургическому вмешательству. Если геморрой осложняется тромбозом, то возникают приступы острой боли, запоры, повышается температура. В области заднего прохода определяются плотные болезненные геморроидальные узлы, при ущемлении принимающие синюшную окраску.

Геморрой можно и прощупать: проявляется он в виде очень болезненных «шишек», «узелков» в области заднего прохода, которые воспаляются, кровоточат, а иногда даже мешают при ходьбе. Но если до этого пока не дошло, сначала испытайте проверенные народные средства. Можно попробовать каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную в настое чайного гриба, 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. Это как раз тот случай, когда яблочный и чайный уксус вполне взаимозаменяемы.

И еще одно средство, без которого геморрой просто неизлечим: движение, движение и еще раз движение. Если у вас сидячая работа, постарайтесь хотя бы больше ходить пешком, заниматься гимнастикой, по возможности не ездить в лифте и там, где можно не сидеть, лучше не сидеть, а постоять.

## **Заболевания кровеносной системы**

### **Атеросклероз**

Атеросклероз – это 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 – заболевание пожилых людей. Однако некоторые специалисты в области сосудистых заболеваний с этим не согласны. Они считают, что болезнь заявляет о себе чуть ли не с самого момента рождения и с годами только прогрессирует.

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 с его возможной гибелью (инфаркт, гангрена). Атеросклероз выявляется наиболее часто у мужчин в возрасте 50–60 лет и у женщин старше 60 лет, но в последнее время и у лиц более младшего возраста (30–40 лет). Отмечается семейная склонность к заболеванию, т. е. если у ваших родителей был выраженный атеросклероз, то скорее всего у вас он начнется раньше, чем у ваших ровесников, и будет протекать намного тяжелее. 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.

Такие заболевания широко распространены, 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 в других сосудах, и встречается достаточно часто (особенно грудного отдела), однако проявления его вначале выражены незначительно или совсем отсутствуют. Это процесс безболезненный в отличие от стенокардии, 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. Лишь иногда возникает загрудинная боль (аорталгия), отдающая в межлопаточную область. При истончении пораженных участков аорты формируется аневризма – образуются мешковидные или диффузные расширения в стенке сосуда. При аневризме аорты возникают боли, локализация которых зависит от места ее 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 – головные боли, отечность лица, осиплость голоса, кашель, одышка, нарушение глотания.

Второе по частоте место, облюбованное атеросклерозом, – это артерии сердца. Это и есть та самая ишемическая болезнь сердца – стенокардия, без которой не обходится ни один человек старше 50 лет.

Это тоже хронический процесс, обусловленный недостаточным кровоснабжением сердца. В подавляющем большинстве случаев ИБС (в 97–98 %) является следствием атеросклероза артерий сердца. Артерии, постепенно пропитываясь холестерином, 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 этого атеросклероза – стенокардия, инфаркт миокарда. Они встречаются как по отдельности, так и в сочетании, в том числе и с различными осложнениями и последствиями (сердечной недостаточностью, нарушениями сердечного ритма и проводимости, закупоркой сосудов).

Если атеросклероз поражает мозговые артерии, это способствует развитию хронической недостаточности кровоснабжения мозга. Когда у мозга мало кислорода, питательных веществ, которые приносит ему кровь, начинаются неприятности, знакомые многим людям преклонного возраста и их родственникам. Появляются быстрая

утомляемость, рассеянность, трудно сосредоточивается внимание. Снижается память на текущие события. Беспокоят упорные головные боли, шум в голове, иногда головокружения, 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. питающих кишечник, проявляется двумя главными состояниями: во-первых, возникновением тромбов сосудов с инфарктом (некрозом) стенки кишки и брыжейки, во-вторых, брюшной жабой – коликами, резкими болями в животе, возникающими вскоре после еды, нередко сопровождающимися рвотой и вздутием живота. Боль облегчается нитроглицерином, голодание обычно прекращает приступы брюшной жабы.

Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, ведет к стойкой, плохо поддающейся лечению почечной гипертензии.

К возникновению атеросклероза предрасполагают артериальная гипертензия, увеличение содержания в сыворотке крови липидов (жировых соединений) за счет нарушения обмена жира и жирных кислот, курение, сахарный диабет, ожирение, мужской пол, генетическая предрасположенность. Развитию склеротических изменений в сосудах способствуют малоподвижный образ жизни и пожилой возраст, иногда – личностные особенности человека (психологический тип лидера).

Постоянное употребление настоя чайного гриба значительно уменьшает количество холестерина в организме, липидов, вызывающих атеросклеротическое поражение сосудов, и повышает содержание тех веществ, которые помогают удерживать стенки сосудов в первоначальной чистоте.

Благодаря витамину С – сильнейшему антиоксиданту – чайный квасок играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, процессе свертываемости крови, восстановлении целостности стенок сосудов, пораженных атеросклерозом, нормализует проницаемость капилляров. Витамины группы В регулируют кроветворение и обменные процессы, в том числе и вредных и полезных липидов. Именно за счет многих витаминов и биологически

активных веществ чайный квасок регулирует жировой обмен, вызывая снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов, и оказывает незначительное сосудорасширяющее действие.

Употреблять настой чайного гриба можно постоянно и сколько угодно долго и при уже имеющемся атеросклерозе, и для его профилактики. Это 2–3 стакана в день, желательно за 1 час до еды. Попробуйте и такую смесь: полчашки меда и 3 ст. л. настоя чайного гриба смешать в стеклянной банке и съесть по 2 ч. л. этой смеси перед сном.

Вы можете пить в этих количествах чайный гриб хоть всю жизнь: вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много. Только постарайтесь употреблять настой все-таки в указанных дозах, не увеличивая их. А также не занимайтесь самолечением, выполняйте все указания врача, сообщайте ему обо всех изменениях в своем самочувствии, ни в коем случае не отказывайтесь от приема таблеток, назначенных доктором. Никаких противопоказаний для использования настоя чайного гриба при атеросклерозе нет, если, конечно, вы принимаете его не как основное лекарство, а в комплексе с лечением, которое вам назначил специалист. Прежде чем употреблять настой чайного гриба с медом, проверьте, нет ли у вас на него аллергии.

Но помните, что в данном случае квасок не будет действовать как таблетка: заболело сердце, принял один раз – и сразу помогло. Вряд ли боль пройдет от одного стаканчика настоя чайного гриба. Конечно, бывает и такое – но все же, как правило, действие здесь может возыметь лишь постоянное, длительное употребление средства. И ни в коем случае не прекращайте принимать таблетки, которые назначил врач. Это может быть опасно.

### Гипертония

Гипертония относится к числу наиболее распространенных болезней сердечно-сосудистой системы. При гипертонии повышается артериальное давление выше 160/95 мм рт. ст. Основными факторами, вызывающими заболевание, являются постоянные стрессы. Предрасположенность к гипертонии нередко наследуется от родителей к детям. В здоровом организме все факторы, способствующие повышению давления, находятся в равновесии с факторами, способствующими его снижению. Поэтому факт постоянного



повышения АД свидетельствует о нарушении этой взаимосвязи и взаимной сбалансированности различных систем.

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 начальные стадии гипертонии проявляются головными болями, головокружениями, раздражительностью, нарушениями сна, быстрой утомляемостью и неустойчивым настроением. Нередко также возникают боли в области сердца, как правило, после того, как вы понервничали, после перенесенных стрессов. Некоторые жалуются на сердцебиение. Многие люди с повышенным давлением отмечают слабость, утомляемость, снижение работоспособности, нарушение зрения, выражающееся в мелькании мушек, появлении извитых линий и ощущения тумана перед глазами.

Если вы не лечитесь, заболевание развивается дальше, а ко всему этому прибавляются ощущения, связанные с сопутствующим атеросклерозом (ИБС, нарушение мозгового кровообращения, перемежающаяся хромота) или поражением почек. Поэтому говорят, что гипертония тесно связана с атеросклерозом: повышенное давление повреждает стенки сосудов, и липидам легче задерживаться там.

Давление вредно влияет на орган зрения. При повреждении глаз (кровоизлиянии и др.) возможны 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 (т. е., когда уже совсем плохо, принимаете заветную таблетку, которая еще может и не помочь), возникает очень большая нагрузка на сосуды. Такая нагрузка вызывает необратимые изменения в деятельности сердца (стенокардию, инфаркт миокарда, сердечную недостаточность, аритмии), мозга (инсульты), глазного дна (поражение сосудов сетчатки – ретинопатии), почек (хроническую почечную недостаточность).

Поэтому лечиться надо регулярно. Настой чайного гриба очень полезен в этом случае, если вы принимаете его как дополнение к основному лечению и не во время резкого скачка давления. Не делайте ошибки, характерной для людей, начинающих принимать чайный гриб и убедившихся в его полезных свойствах: не бросайте принимать

назначенные врачом лекарства в пользу лечения только настоем чайного гриба. Квасок поможет только в случае регулярного длительного приема (2–3 стакана в день за 1 час до еды) и при небольшом повышении артериального давления. В этом случае чайный уксус приводит к стойкому снижению артериального давления. От повышенного давления хорош и такой напиток: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда. Пить перед сном. Это средство, кроме того что снимет давление при регулярном приеме, еще и успокоит нервы, снимет усталость, напряжение и поможет легче уснуть. Этот настой особенно хорош, если вас мучит еще и бессонница – частый спутник гипертонии.

При использовании меда в сочетании с настоем чайного гриба отдавайте предпочтение майскому меду. Этот мед светлый и прозрачный. Аромат у него тонкий, а вкус нежный. Основные медоносы – цветы мать-и-мачехи, акации, одуванчика, смородины, яблони, вишни и других растений. Мать-и-мачеха очень хороша при грудных и легочных болезнях как отхаркивающее средство, помогает от кашля, а также при гастритах, при почечных заболеваниях. Одуванчик улучшает пищеварение и деятельность кишечника, применяется в народной медицине для лечения склероза и малокровия, а также желтухи, геморроя. Смородина (не только ягоды, но и цветы) очень богата витаминами, применяется при лечении гипертонической болезни, как противовоспалительное, как легкое слабительное.

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

#### Ревмокардит

Поражение сердца при ревматизме является ведущим признаком самого ревматизма. Ревматизм без поражения сердца встречается крайне редко. Процесс может поражать различные части сердца (миокард, клапаны и т. д.). Проявления болезни (т. е. то, что вы можете увидеть и почувствовать) зависят от преобладания воспаления в той или иной части сердца. В связи с тем что на практике трудно определить, какая же именно часть сердца поражена, используется термин «ревмокардит», под которым подразумевается одновременное поражение ревматизмом всего органа. Это обычно наблюдается в первые недели от начала заболевания либо после того, как ревматизм

уже стихает. При этом возникают боли или неприятные ощущения в области сердца, одышка, сердцебиение, которые сопровождаются общим плохим самочувствием, плохой переносимостью даже самой небольшой физической нагрузки, может быть повышена потливость или появиться небольшое повышение температуры по вечерам (не выше 37,5 °С).

Но самое неприятное в ревмокардите – это то, что перенесенное заболевание крайне редко проходит бесследно. После него частенько остается немым памятником перенесенному когда-то ревматизму порок сердца – поражение сердечного клапана (клапанов), створки которого оказываются не способными к полному раскрытию (стеноз) клапанного отверстия, к смыканию (недостаточность клапана) или к тому и другому (сочетанный порок). Наиболее частой причиной этих дефектов и является ревматизм. Стеноз образуется вследствие рубцового сращения, недостаточность клапана возникает из-за разрушения или повреждения его створок, что затрудняет работу сердца. Затрудненная работа органа нарушает питание миокарда и приводит к сердечной недостаточности.

Так как это инфекционное заболевание, антибактериальное действие меда в сочетании с точно таким же действием чайного гриба сослужит и здесь неоценимую службу. Медузин будет бороться с инфекцией, не подавляя иммунитета, а, наоборот, стимулируя его. Он обладает, как вы уже, должно быть, помните, широким спектром действия, т. е. воздействует на множество разных видов бактерий. 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, должный уровень энергии и удержат кровяное давление на нормальном уровне. Однако не пытайтесь пить один настой чайного гриба, пренебрегая средствами, рекомендованными врачом. Не совершайте ошибки. Это может пагубно отразиться на вашем здоровье.

При ревмокардите больного человека часто беспокоят одышка, затрудненное дыхание. Если случается так, что вам как бы не хватает воздуха, может помочь стакан чайного уксуса с медом. Пить его в этом случае надо в течение 1 часа, понемногу, маленькими глотками. Затем следует немного подождать, а если дышать по-прежнему тяжело,

процедуру стоит повторить. Действует напиток в данном случае как средство, снимающее спазм и успокаивающее нервную систему, снимающее напряжение.

При ревмокардите настой чайного гриба с медом будет действовать еще и как хорошее тонизирующее и общеукрепляющее лекарство. При этом заболевании применяется, собственно говоря, тот рецепт напитка, который стал основным и при употреблении от многих болезней: в стакане настоя чайного гриба тщательно размешать 2 ч. л. меда. В целях профилактики возникновения ревмокардита и для общего укрепления состояния здоровья после перенесенного заболевания пить чайный уксус надо медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком по стакану. При желании можно употреблять его также перед обедом и перед ужином.

#### Полиартрит

Полиартрит – это 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 этой инфекции. Такие артриты часто случаются, и они не слишком опасны. Кроме вирусной инфекции, простуды, реактивный полиартрит могут вызывать кишечные инфекции, циститы и хроническое воспаление почек (пиелонефрит), ревматизм.

При реактивных артритах отмечаются боли, чаще в крупных суставах нижних конечностей, появляются быстро проходящая припухлость, отек, покраснение сустава. Если вы потрогаете больной сустав, то определите, что он горячий на ощупь и болезненный. Артрит продолжается 2–4 недели и при соответствующем лечении благополучно проходит, не повреждая сустава.

Часто люди старше 40 лет начинают замечать, что суставы уже совсем не такие гибкие, как раньше, движения стали скованными, в руках и ногах все чаще появляются к концу рабочего дня отеки, да такие, что идти невозможно, приходится останавливаться и пережидать атаку болезни. Да еще хруст в коленях и утомляемость

спокойно жить не дают. В поликлинике врач говорит вам, что это возрастное, и советует не переутомляться и меньше находиться на ногах. Но вы ведь еще молоды, да и разве же это возможно в современной жизни? Это остеоартроз.

Среди факторов, способствующих возникновению этой формы артрита, следует назвать травмы и некоторые профессиональные вредности – высокие нагрузки в определенных видах спорта и физическое перенапряжение, скажем, при работе на огороде, которые нередко приводят к ускоренному износу тех или иных суставов. Поскольку это иногда бывает связано с излишним количеством кислотных шлаков, которые накапливаются вокруг суставов, то понятно, что важную роль в лечении выполняет также и чайный гриб. 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 ополчаются против 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 больные почти все время плохо себя чувствуют, и, чтобы успешно бороться с заболеванием, важна и необходима помощь специалистов.

Ревматоидный артрит начинается постепенно, с развития поражения суставов кистей. Утром в них бывает сильная скованность, 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 постепенно поражаются другие суставы рук и ног. Могут наблюдаться ухудшение общего состояния, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, реже – похудание и не очень выраженное повышение температуры.

В любом из этих случаев, если вы применяете чайный гриб в комплексе с лекарствами, которые вам назначил врач, это средство существенно облегчит ваше состояние. Для того чтобы предупредить развитие болезней или облегчить их течение, рекомендуется по утрам принимать натошак по 1 стакану настоя чайного гриба – это нормализует обмен веществ, очистит организм от шлаков, снимет

воспаление изнутри, улучшит общее самочувствие. Для уменьшения болей на область суставов надо положить марлевую салфетку, пропитанную настоем чайного гриба. Держать примочку следует 30 минут, потом салфетку нужно снова намочить в настое и положить на больной сустав еще на полчаса. И, конечно, как вы уже, наверное, запомнили, ни в коем случае нельзя отказываться от лекарств, которые вам назначил врач.

Вы уже знаете, что настой чайного гриба несколько усиливает 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 грибка – это одно из лучших средств для очищения организма от шлаков, что будет очень способствовать и исчезновению полиартрита, особенно если он долго держится и плохо поддается лечению.

Однако, прежде чем заняться самолечением настоем чайного гриба, стоит все-таки точно узнать, что же у вас за заболевание. При подагре, например, чайный уксус не только не полезен, но и откровенно вреден. Даже и не пытайтесь лечиться этим настоем, кроме как наружно. Иначе вы добьетесь только обострения процесса и ничем себе не поможете.

Также не стоит употреблять настой чайного гриба при мочекаменной болезни. Если вы страдаете, например, остеоартрозом и собираетесь лечиться именно настоем чайного гриба в дополнение к уже назначенным официальным средствам, но мочекаменная болезнь также присутствует в вашем диагнозе, придется вам постараться обойтись наружным применением настоя. Иначе прием чайного уксуса может спровоцировать дальнейшее камнеобразование.

Если же все-таки вы не нашли признаков вышеперечисленных заболеваний в своем организме, все же стоит быть осторожнее при описанной ниже процедуре очищения, которая часто рекомендуется специалистами по лечению чайным грибом.

Эффекта очищения можно достичь, если вы будете просто постоянно ежедневно употреблять по 2–3 стакана настоя.

Помните, что при лечении настоем чайного кваска речь не идет об острых, тяжелых заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой и тяжелым недомоганием. Это дело врача. Если же у вас

просто небольшое недомогание, начальная стадия развития болезни, не слишком сильно выраженные симптомы, чайный уксус поможет, не вызывая снижения иммунитета и ухудшения состояния.

## Заболевания нервной системы

### Головные боли

Головные боли могут иметь самое разное происхождение, и тут, конечно, нельзя гарантировать, что настой чайного гриба поможет во всех случаях. Если головная боль появилась в результате травмы черепа, органического поражения сосудов головного мозга или воспаления оболочки мозга, выстилающей воздухоносные полости черепа, то, конечно, надо лечить в первую очередь именно эти серьезные болезни, ставшие первопричиной головной боли. Хотя настой чайного гриба и в этих случаях не повредит, но и полезен не будет. В случае этих заболеваний применять его нельзя самостоятельно, лучше только после консультации с врачом и назначения соответствующего лечения.

Но большинство людей время от времени страдают абсолютно на первый взгляд беспричинными головными болями, которые не являются признаками серьезного заболевания, а возникают, например, от пребывания в душном помещении, от переутомления или недосыпания. Такие боли обычно проходят сами собой, безо всяких последствий, однако терпеть их – это не такое уж приятное дело. Глотать болеутоляющие таблетки – тоже не лучший выход. Практика показывает, что постоянное употребление настоя чайного гриба постепенно сводит на «нет» так называемые беспричинные боли. Применяется квасок в этом случае по 2–3 стакана в день на протяжении сколь угодно долгого времени. Пить его, как и при атеросклерозе, можно в таких дозах всю жизнь: вреда он не принесет никакого, а пользы много.

В случае головных болей настой чайного гриба тоже не действует как таблетка: принял – и все прошло. Важна регулярность употребления.

Ваши боли могут сопровождаться спазмами и судорогами мышц. Многие знают, как это неприятно, когда вдруг ни с того ни с сего сводит ногу или руку. Мучительная боль, неприятные ощущения, возникающие то ли от чрезмерной физической нагрузки, то ли от переутомления, то ли просто от плохой погоды. Вполне возможно, что



у вас в организме нехватка калия. Чтобы этого избежать или избавиться от неприятных симптомов, надо всего-то 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.

В стакане настоя чайного гриба надо тщательно размешать 2 ч. л. меда. В целях профилактики возникновения подобных спазмов и головных болей и для их лечения пить чайный уксус надо медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять его также перед обедом и перед ужином. Обязательно проверьте, прежде чем употреблять настой чайного гриба с медом, нет ли у вас аллергии на мед.

Неврастения, стресс, переутомление

Борьба со стрессами – дело непростое и иногда долгое. Конечно, одним-единственным средством, даже самым замечательным, неврастению не вылечишь. Здесь нужен комплексный подход. Чайный гриб может помочь нам и здесь, но не во всех случаях. Эффективен он будет, если вы пережили какое-то кратковременное потрясение или болезнь или просто сильно переутомились, причем все это еще не успело дать каких-то серьезных отрицательных последствий, а в организме еще не начались разрушительные процессы, связанные со стрессом. Если вы просто ослаблены и вам нужны помощь и поддержка в восстановлении прежнего состояния, настой чайного гриба, даже без применения каких-то других лекарств, сможет помочь в этом, причем помочь очень эффективно. Ведь что нужно организму для восстановления? Ему нужны вещества, способные укрепить ослабленные защитные силы, повысить иммунитет и общий тонус организма. 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 квасок – одно из средств, которые можно рекомендовать для восстановления сил после перенесенных стрессов и заболеваний. Пить настой чайного гриба следует по 1 стакану, натоцак, сразу после пробуждения в течение месяца – и нервное напряжение вскоре исчезнет.

Однако в случае длительного стресса даже и не пытайтесь совершить чудо. Следует обратиться к врачу, ни в коем случае не

пускайте болезнь на самотек, надеясь, что все само собой образуется, выполняйте все медицинские рекомендации.

Настой чайного гриба можно пить для предупреждения этого недуга: по 1 стакану в день, натощак, после пробуждения в течение сколь угодно долгого времени.

## Заболевания дыхательных путей

### Простуда

Простуда обычно начинается остро, в большинстве случаев с озноба или познабливания. Температура тела уже в первые сутки достигает максимального уровня (37,3 – 37,7 °С). Обычно она невысока. По крайней мере не настолько высока, как при гриппе. Одновременно с лихорадкой появляются общая слабость, разбитость, повышенная потливость, насморк, боли в мышцах, головная боль. Появляются болезненность в глазах, усиливающаяся при движении глаз или при надавливании на них, светобоязнь, слезотечение. Возможны появление першения в горле, сухого кашля, саднящие боли за грудиной, заложенность носа, осиплый голос. Однако первое, что мы обычно замечаем у себя, – это боли в горле, неприятные саднящие ощущения, иногда становится трудно глотать, а иногда трудно от этой боли даже просто повернуть голову. Сначала простуда, а потом и ангина. Всем или по крайней мере большинству людей с детства известно это очень неприятное состояние. К тому же оно, как правило, сопровождается высокой температурой, головной болью и еще разными другими неприятными симптомами. Любая мама, попросив ребенка открыть рот и показать горло, безошибочно поставит диагноз. Признаки ангины – самые очевидные: красное воспаленное горло, распухшие рыхлые миндалины, покрытые белым налетом. Если это ангина, особенно тяжелая, с сильной болью в горле и общим плохим самочувствием, нужны антибиотики. Но ни в коем случае не назначайте их сами себе, не занимайтесь самолечением. Обязательно вызывайте врача и постарайтесь выполнить все его рекомендации.

Лучшее лекарство 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, человек ломает в своем организме защитный механизм сопротивления болезни.

При любом процессе, сопровождающемся лихорадкой, обычно не хочется есть. И не надо, не ешьте – пища в таком случае становится очень большой нагрузкой на организм, а ему и так надо много сил, чтобы бороться с инфекцией. А вот пить обычно хочется очень – жидкости организму требуется много, он как будто стремится промыть себя, очиститься от заразы. Лучшим питьем при ангине является настой чайного гриба. Он и жажду утоляет, и мочегонным действием обладает, и, самое главное, уничтожает болезнетворных микробов. Пить при температуре надо много – 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день.

Лучшее полоскание – настой чайного гриба. Надо слегка подогреть настой в эмалированной посуде и полоскать горло каждый час. Уже в самое ближайшее время будет замечен положительный эффект. Не забывайте, что все это только по согласованию с лечащим врачом и в комплексе с терапией, которую он назначил больному. И ни в коем случае не стоит пить настой чайного гриба при дыхательной недостаточности, о наличии которой вам скажет ваш доктор.

#### Насморк

Очень эффективно промывание носа настоем чайного гриба. Если на фоне простуды у вас внезапно разболелось ухо, то и тут вам поможет чайный гриб (естественно, после консультации с врачом, если он вам разрешит лечение народными средствами).

Компресс с настоем чайного гриба – очень эффективное средство от боли в ухе. Следует обильно смочить марлевую салфетку настоем, прикладывать к больному уху, укутать сверху слоем ваты, положить кусочек полиэтилена и завязать теплым платком или шарфом. Компресс можно держать всю ночь в отличие от спиртового, которым можно обжечь ушную раковину.

Чайный гриб в случае применения внутрь действует ничуть не хуже, чем пивные дрожжи, а в некоторых отношениях даже лучше. Ведь чайный гриб – это естественный «производитель» дрожжевых грибов, в которых в изобилии содержатся витамины группы В и главное – пантотеновая кислота, которая участвует в формировании опорного аппарата зубов. Но в случае лечения витаминами в чистом виде не всегда удается достичь положительного результата. Когда

используются естественные природные вещества, такие как пивные дрожжи или настой чайного гриба, результат всегда оказывается гораздо лучше – ведь в этих продуктах все полезные компоненты самой природой подобраны в наиболее гармоничных естественных пропорциях, так что они взаимно дополняют и усиливают друг друга. Такой взаимной гармонии никак невозможно достичь, синтезируя витамины искусственно.

Очень хорошо помогает при болях в глазах, особенно если простуда прошла, а боли и утомляемость остались, употребление по утрам чайного уксуса с медом (2 ч. л. на стакан). Это укрепляет глазные мышцы, обогащает организм минеральными веществами, что необходимо для профилактики конъюнктивита. Полезно делать и медовые примочки на глаза: развести мед в теплом растворе чайного гриба, намочить в этом растворе марлевую салфетку и наложить на 20 минут на веки. Если же вы чувствуете, что зрение начало понемногу снижаться, начались боли в глазах или появились обильные выделения из них, пора прекращать лечение народными методами и обращаться к врачу. Чайный гриб вам, конечно, не навредит, но и не поможет без добавления официальных средств.

Разумеется, антибактериальное действие меда в сочетании с таким же действием чайного гриба сослужит и тут хорошую службу. Кстати, одной из распространенных ошибок является такая: часто считается, что при простуде или гриппе надо пить горячий чай или горячее молоко с медом. Но ведь при нагревании меда свыше 40 °С от полезных веществ практически ничего не остается. А вот настой чайного гриба комнатной температуры с добавлением в него меда позволяет сохранить все полезные соединения, да еще обогатить ими один продукт благодаря другому. Кипятить его, конечно, тоже не надо. Применять при гриппе и простуде такой напиток надо по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. При простудных заболеваниях, кстати, наиболее полезен липовый мед. Это мед светло-янтарного цвета, аромат у него очень приятный, а вкус достаточно резкий. Препараты из липы 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.

Хронический насморк

Это заболевание не приносит особого беспокойства больным, особенно в начальной стадии. Потом могут появиться чувство давления в голове, сухость в носу и глотке и отхождение корок. Нередко даже при несильном сморкании возникают небольшие носовые кровотечения, связанные с легкой повреждаемостью истонченной и сухой слизистой оболочки. В поздних стадиях нарушается обоняние, возможна полная его потеря. Иногда появляется скудное слизисто-гнойное отделяемое, нередко возникают чихание, тяжесть в голове, изменение тембра голоса.

Часто проявления давно имевшегося у человека гайморита считают признаками хронического насморка. Но это разные заболевания. Настой чайного гриба будет очень эффективным при гайморите и не окажет столь уж выраженного действия на хронический насморк. Поэтому постарайтесь определить, что же у вас за заболевание, чтобы не затягивать напрасно лечения.

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 при обострении могут присоединяться боли и в области лба, скуловой, височной костей, захватывая всю половину лица. Нарушается носовое дыхание, есть выделения из носа, при обострении появляются также светобоязнь, слезотечение, понижается обоняние. Температура в первые дни при обострении повышенная, озноб, есть нарушение общего состояния. Иногда отекают щека на стороне поражения и даже нижнее веко. Щека при ощупывании болезненна. В межприступный период гайморит не проявляется ничем, кроме периодических выделений из носа и затруднения носового дыхания.

Кто болел, знает: болезнь очень неприятная, легко становится хронической, крайне тяжело излечивается и мучительно переносится. При постоянстве процесса (т. е. когда уже есть хронический насморк, хронический гайморит) нет ничего лучше средств народной медицины. Однако и официальные средства еще никто не отменял, особенно физиотерапию.

Настой чайного гриба с медом в этом случае может применяться как тонизирующее и общеукрепляющее средство. При этом

заболевании применяется, собственно говоря, тот рецепт напитка, который стал основным и при употреблении от многих болезней: в стакане настоя чайного гриба тщательно размешать 2 ч. л. меда. В целях профилактики возникновения хронического насморка или хронического гайморита, для общего укрепления организма после перенесенного заболевания пить чайный уксус надо медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять его также перед обедом и перед ужином.

## Глава 5. Возможные противопоказания

Как уже говорилось, сам чайный гриб практически не содержит вредных для организма веществ, однако даже содержащиеся в нем витамины могут быть опасны для здоровья и даже для жизни пациента в случае несоблюдения простого ограничения их применения. Как гласит народная мудрость, «все хорошо в меру».

В настое чайного гриба много жизненно важных витаминов. Однако каждый витаминный комплекс имеет свой состав, свои показания к применению и противопоказания, в том числе и в составе настоя чайного гриба. Просто замечательно, если перед покупкой витаминов или приемом дополнительно настоя чайного гриба, при планировании своего рациона вы посоветуетесь с врачом, компетентным в вопросах микронутриентологии (науки о витаминах, микроэлементах и других веществах, которые мы получаем с пищей), который и назначит вам витаминно-минеральные комплексы (ВМК) и биологически активные добавки (БАД), даст совет по поводу возможности дополнительного использования настоя чайного гриба. Но далеко не всегда рядом есть такой врач. Что же делать?

Попробуем разобраться в одной из возможных неприятностей, которая может возникнуть при приеме витаминов в виде ВМК вместе с чайным уксусом. В последние годы врачи все чаще сталкиваются с гипервитаминозом своих пациентов – болезненным состоянием, вызванным избыточным потреблением витаминов. Высокие дозы их небезразличны для организма, а некоторых – даже вредны для здоровья. Особенно опасны гипервитаминозы для детей.

Какие же последствия могут иметь место от чрезмерного употребления витаминов? Особый разговор – о витамине С (аскорбиновой кислоте).

Витамин С, находящийся в составе чайного гриба в большом количестве, необходим нам для профилактики различных болезней. Недостаток витамина в организме как раз и вызывает у нас хроническую усталость, легкую подверженность инфекциям, может спровоцировать кровотечение из носа, десен. Многие знают, что витамин С – сильнейший антиоксидант. Это свойство делает его



витамином, чрезвычайно полезным при всех заболеваниях. Аскорбиновая кислота играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, процессе свертываемости крови, восстановлении тканей, участвует в синтезе многих гормонов, нормализует проницаемость мелких кровеносных сосудов. Выпивая настой чайного гриба при, например, простудном заболевании, вы снабжаете свой организм ударной дозой витамина С, столь необходимого, чтобы удовлетворить повышенную потребность в нем на фоне лихорадки. Содержится он почти во всех фруктах и овощах, особенно много его в шиповнике, капусте, красном стручковом перце, щавеле, петрушке.

Но если вы пьете квасок литрами или совместно с витаминами, назначенными врачом, может развиваться гипервитаминоз С. Сейчас происходит бум вокруг этого витамина. Всплеск интереса к максимально большим дозам аскорбиновой кислоты уже наблюдался в 1950 – 1960-е гг. Тогда академик А. Л. Мясников рекомендовал принимать ее по 2–3 г в день для профилактики прогрессирования атеросклероза, ишемической болезни сердца. Теперь дневной нормой витамина С для взрослого человека официально признаются 60–80 мг. Что касается 2–3 г аскорбиновой кислоты в день (дозы, пропагандировавшей Мясниковым и Полингом), то вряд ли ее можно рекомендовать. К настоящему времени стало известно, что чрезвычайно высокие дозы этого витамина могут способствовать кровоточивости десен, легкому образованию синяков, оказывать нежелательное действие на функцию поджелудочной железы и почек, вызывать расстройство функции кишечника и вздутие живота. Витамин С следует искать прежде всего на грядках своего участка, на рынке или в овощном магазине.

Старый добрый друг – витамин А. Все знают, как он полезен для зрения. При недостатке его нарушается способность видеть в сумерках – развивается так называемая куриная слепота, возможны поражения кожи и слизистых оболочек. Но задолго до того, как появился сам термин «витамины», было известно о токсичности продуктов, как позднее выяснилось, богатых витамином А. Причина заболевания, возникающего при употреблении в пищу печени некоторых морских млекопитающих и рыб, – гипервитаминоз А. Избыточное потребление витамина может быть острым или хроническим. Острая передозировка у детей возникает вследствие приема больших доз – более 100 000 мкг

– и проявляется повышением внутричерепного давления и рвотой. Хроническая передозировка у взрослых развивается обычно, если дозы витамина А превышают 33 000 мкг в сутки в течение нескольких месяцев. В США причиной гипервитаминоза А у взрослых нередко является потребление говяжьей печени. Признаки его – потрескавшиеся губы, сухая грубая кожа, головные боли, общая слабость.

Чрезмерное потребление предшественника этого витамина – каротина – не вызывает гипервитаминоза А, но приводит к повышению уровня каротина в крови. Избыток каротина, получаемый организмом, например с морковным соком, может вызывать желтоватую окраску кожи. Выпивать полстакана морковного сока (но не каждый день) – только на пользу. Каротин и витамин А способствуют хорошему зрению, здоровому состоянию кожи. Однако если следовать советам некоторых знахарей и пить морковный сок по 2–3 стакана в день на протяжении нескольких недель, то можно добиться лишь желтухи. При этом прежде всего желтеют ладони и подошвы.

Витамин Д также необходим организму. Он оказывает активное влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, влияет на отложение кальция в костной ткани, предупреждает рахит у детей. Содержится витамин Д только в продуктах животного происхождения: сметане, сливках, молоке, печени трески, подсолнечном масле. В организме человека он образуется при облучении солнцем содержащегося в коже провитамина. Дефицит витамина Д может возникнуть при работе в условиях полярной ночи, при отсутствии ультрафиолетового излучения. При лечении некоторых заболеваний (рахита, остеопороза) возможна передозировка витамина Д, и возникает соответствующий гипервитаминоз. Признаками гипервитаминоза Д являются потеря аппетита, тошнота, рвота, общая слабость. Токсический эффект у взрослых наблюдается при потреблении 2500 мкг витамина в течение нескольких месяцев. При наличии признаков передозировки обязательно повышается уровень кальция в сыворотке крови. Кальций начинает быстрее выводиться из костной ткани, и она размягчается. Учитывая, что в настоящее время все шире применяются высокоактивные формы витамина Д, следует соблюдать осторожность

в процессе лечения, контролируя уровень кальция в сыворотке крови, а также не забывая о возможных токсических последствиях длительного использования содержащих витамин Д препаратов.

Особенно опасен гипервитаминоз для маленьких детей, так как витамин часто используют в качестве профилактического средства от рахита. Передозировка чаще всего является следствием лечения и профилактики рахита, но нередко гипервитаминоз D развивается в результате непереносимости витамина D. В целом предрасполагают к гипервитаминозу повышенная чувствительность к витамину D, повышенный синтез его в организме, малый вес ребенка при рождении, недоношенность, искусственное и смешанное вскармливание, различные заболевания, в первую очередь хронические нарушения со стороны почек и печени. Клинически различают острую и хроническую формы гипервитаминоза D. При острой форме у ребенка наблюдаются частая рвота, он отказывается от пищи, возникают обезвоживание, общее отравление организма, мышечная слабость, запоры, частое и обильное мочеиспускание, сонливость, помрачение сознания вплоть до комы, судороги, параличи. Для хронической формы гипервитаминоза D характерно постепенное нарастание клинических симптомов: рвота от 2–3 раз в неделю до 1–2 раз в день, снижение аппетита, остановка в нарастании массы тела, признаки постоянного отравления организма, запоры, появление симптомов отложения солей кальция в почках (появление белка, клеток крови и гноя в моче, почечная недостаточность), расширение границ сердца, приглушение его тонов, усиленное сердцебиение, возникают сердечная недостаточность, гипертония.

Профилактика гипервитаминоза сводится к контролю над приемом витамина D с учетом вскармливания (не реже 1 раза в 2–3 недели необходимо проводить пробу Сулковича).

Про необходимость содержания в рационе достаточных количеств витаминов группы В говорить не надо. Эти вещества, как и витамин С, являются сильными антиоксидантами. Они предупреждают накопление в тканях свободных радикалов (виновников перерождения и повреждения клеток), повышают защитные силы организма, регулируют кроветворение и обменные процессы. Вместе с аскорбиновой кислотой витаминам группы В принадлежит лидирующая роль в предотвращении появления и роста опухолевых

клеток. Кроме того, важно и такое свойство этих витаминов, как улучшение энергетических процессов в мышце сердца, ускорение восстановления тканей при его повреждении. Необходимы они и для нормального функционирования периферической и центральной нервной систем.

Витамин В1 (тиамин) обеспечивает сбалансированную работу нервной системы. Если его недостает, мы становимся раздражительными, быстро устаем, у нас ослабевает память, появляется рассеянность. Содержится этот витамин в репе, свиной и говяжьей печени, миндале, зародышах пшеницы, черном хлебе и чайном кваске.

Витамин В2 (рибофлавин) сохраняет здоровье кожи, ногтей, волос, помогает заживать различные язвочки в полости рта, на губах, языке, улучшает обмен веществ.

Витамин В15 (пангамовая кислота) стимулирует иммунитет, увеличивает продолжительность жизни клеток, защищает организм от экологически вредных воздействий, ускоряет восстановление от усталости и даже приостанавливает процессы старения. Но и в случае избыточного приема этой, казалось бы, крайне полезной группы витаминов возможно развитие отрицательных эффектов.

В чайном кваске содержится и такое важное вещество, как витамин РР. Мало кто знает, что этот витамин значительно влияет на липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови вызывающих развитие атеросклероза жиров. Это важное свойство и позволило использовать настой чайного гриба, содержащий значительные дозы витамина РР, для лечения атеросклероза и всех заболеваний, связанных с атеросклерозом (артериальной гипертензии, реабилитации после инфарктов или инсультов и т. д.). Также витамин РР вызывает незначительное сосудорасширяющее действие.

Витамин Р (рутин) укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает кровоизлияния и образование синяков, повышает устойчивость к инфекциям, увеличивает эффективность витамина С. Содержится в кожуре цитрусовых, черной смородине, бруснике, шиповнике, чае. Передозировка этих витаминов практически невозможна, поэтому и практического интереса для нас не представляет.

Витамин Е приобрел заслуженную в последние годы популярность. В качестве антиоксиданта он рекомендуется не только при целом ряде заболеваний, но и для активизации мышечной деятельности, половой функции, укрепления иммунной системы. Эффективность витамина Е повышается, когда его принимают в комплексе с микроэлементом селеном. Но слишком большие дозы витамина Е могут вызывать тошноту, расстройство кишечника.

Что же делать? Как принимать витаминный настой, чтобы не возникало ни авитаминозов, ни гипervитаминозов? Прежде всего проанализируйте свой суточный рацион, чтобы определить, каких витаминов и микроэлементов вам и вашему ребенку не хватает, а чего и так вполне достаточно. Сведения о суточных рекомендуемых нормах пищевых веществ и примерном их содержании в пищевых продуктах несложно найти на медицинских серверах в Интернете или в энциклопедиях и справочниках. Помните, что при стрессовых ситуациях, при беременности, после болезни, во время экзаменов или конфликтов в семье потребность в витаминах и микроэлементах может возрасти.

После этого уже можно понять, какие витамины имеет смысл принимать в дополнение к обычной пище. А в процессе приема уже надо следить, не возникает ли симптомов, свойственных авитаминозам и гипervитаминозам. Конечно, было бы очень желательно обратиться к специалисту.

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

## Заключение

Вот и закончена книга. Из этой книги вы узнали, сколько областей применения находит чайный гриб в медицине. Настои на чайном грибе полезны и питательны, поэтому их можно рекомендовать даже для детей. Кроме того, чайный гриб может излечивать кожные заболевания. Косметический эффект это улучшение внешнего вида кожи и ее химический состав, обогащая организм полезными минеральными и питательными веществами. В ваших руках остается использование драгоценного средства, которое получено от природы и наделено лучшими качествами природных веществ.

Надеюсь, уважаемые читатели, вы узнали много полезного о пользе чайного гриба. Прошу Вас, если вы заметите ошибки в применении этого организма у ваших знакомых – обязательно предостерегите их. Но несмотря на все предостережения чайный гриб живет в наших воспоминаниях – симпатичный, уютно устроившийся в трех – или пятилитровой банке, покрытой чистой марлей, добрый домашний друг.