



ЧАЙНЫЙ ГРИБ

ЦЕЛИТЕЛЬ В БАНКЕ



здоровье и жизнь

Л. С. ГУРЬЯНОВА

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

ЦЕЛИТЕЛЬ В БАНКЕ

 **аст** **СОВА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА Санкт-Петербург
ВКТ
Владимир

Гурьянова, А.С.

Г95 Чайный гриб – целитель в банке / А.С. Гурьянова. – М.: АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2008. – 62, [2] с. – (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-045648-2 («Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-226-00358-5 (ВКТ)

С давних времен настой чайного гриба использовали как освежающий, приятный на вкус напиток и как лечебное средство при кишечных и желудочных расстройствах, тонзиллите и ангине, инфицированных ранах и ожогах, для поднятия жизненного тонуса и при нарушениях обмена веществ. Кроме того, чайный гриб – это великолепное косметическое средство, помогающее сохранить молодость и красоту нашей кожи и волос.

О том как ухаживать за чайным грибом и как его применять при различных недугах и в косметике, рассказано в этой книге.

УДК 615.89
ББК 53.93

© А.С. Гурьянова, 2007
© ООО «Издательство «Сова», 2007

ВСТУПЛЕНИЕ

К сожалению, мы все время от времени боеем. Большинство населения цивилизованных стран (и Россия, конечно же, не исключение) сегодня ведет образ жизни, далекий от того, какой был изначально уготован человеку природой. Люди потребляют промышленно изготовленную, неестественную пищу, да и едят ее часто второпях. Слово «перекус» для многих давным-давно заменило слово «обед». Усталость — еще один бич современной цивилизации; энергетически человек выжимает себя буквально до капли, а потом подхлестывает себя чаем, кофе, а то и чем-нибудь покрепче. Мы мало отдыхаем — по утрам досыпаем по пути на работу в трамваях, электричках, метро. Жители крупных городов, как правило, постоянно испытывают недостаток свежего воздуха и солнечной энергии, не говоря уже о том, что двигаются они крайне мало. И болезни становятся привычными спутниками на нашем жизненном пути. Пусть пока не страшные, не сложные — дистония или мигрень, астматический бронхит или дисбактериоз, хронический гастрит или колит.

Мы обращаемся к врачам, и доктора советуют нам «попить вот эти таблетки», но от «этих таблеток» чаще всего нам не становится легче. И мы примиряемся со своими болезнями — что ж поделаешь!..

А ведь у каждого из нас, даже у тех, кто живет в огромных городах, как правило, есть под рукой народные средства, способные помочь справиться практи-



чески с любыми нашими недугами! Одно из таких удивительных целебных средств — чайный гриб, замечательное лекарство.

Это лекарство известно людям во всем мире, у него множество названий. Чайный гриб называют еще морским грибом, чайным квасом, волжским грибом или медузой волжской. Известен он и под названием маньчжурский гриб или японский гриб, японская губка, японская матка. Существуют и другие синонимы: индийский чайный гриб, чудесный гриб — в Германии, фанго — во Франции, кам-бу-ха — в Китае.

Если вы поселите у себя дома в банке этот удивительный гриб, вы можете забыть практически обо всех недугах, которые мешают вам жить спокойно и счастливо. Ведь целебные свойства чайного гриба настолько разнообразны, что через месяц-другой после начала приема этого лекарства вы станете совершенно здоровым человеком.

ЧТО ТАКОЕ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

Из истории чайного гриба

Человек с древних пор употреблял настой чайного гриба как освежающий, приятный на вкус напиток и как лечебное средство при кишечных расстройствах, головных болях и многих других недугах.

История происхождения чайного гриба является загадкой. И сегодня специалисты, изучающие чайный гриб, не могут с точностью сказать, откуда и когда пришел он к нам.

Возможно, его выращивали еще в Древней Греции, а первое документальное упоминание о нем относится к 220 году до нашей эры.

Родиной чайного гриба является Цейлон. Оттуда он распространился в Индию, затем в Китай, а потом в Маньчжурию.

Впервые чайный гриб начали культивировать в странах Востока. В Японии гейши пили его для сохранения стройности фигуры, уксусной кислотой из него выводили бородавки, коричневые пятна на лице и на теле, полоскали волосы после мытья для шелковистости и блеска, а также для укрепления волос и избавления от седины. В Индии таким уксусом закрепляли краски на тканях, обмывали младенцев с проблемной кожей, из него готовили освежающее питье. Жители Дальнего Востока с успехом применяли чайный гриб в лечебных целях.

Викинги употребляли эту жидкость для укрепления сил перед боем, а римские легионеры использовали



напиток, называвшийся поска, для утоления жажды в дальних походах.

В России чайный гриб появился в начале XIX века. Согласно одной из версий, с Дальнего Востока в нашу страну его привезли путешественники. Сперва чайный гриб распространился в Поволжье, затем в Белоруссии, на Украине и в Закавказье.

В 1915 году профессор С. Базаревский напечатал сообщение о том, что население Лифляндии и Курляндии использует для лечения самых разных заболеваний народное средство, которое называют «чудо-гриб». Латыши приписывали этому грибу чудесную исцеляющую силу. Во второй половине XIX века чайный гриб распространился по всей России, и уже из нашей страны в начале XX века — по всей Европе. Наши предки высоко оценили и его необычный вкус, и полезные для здоровья свойства.

К 1940 году чайный гриб был практически в каждом советском доме. К сожалению, во время Великой Отечественной войны гриб практически исчез. Популярность вернулась к чайному грибу в 80-е годы XX века. И с тех пор этот удивительный напиток пользуется заслуженным уважением и любовью во многих домах.

Как «устроен» чайный гриб

Медузомицет (сам чайный гриб) выглядит как толстая слоистая пленка желтовато-коричневого цвета, плавающая на поверхности питательной жидкости — того чая, который вы для него приготовили.

Биологически чайный гриб — это сообщество нескольких микроорганизмов — уксусно-кислых бактерий и дрожжевых грибков. Именно они обеспечивают высокие питательные и целебные свойства чайного гриба.



ба, позволяют с его помощью лечить самые разные заболевания.

Настой чайного гриба имеет достаточно сложный химический состав, который включает в себя следующие группы веществ.

1. Кислоты органические: уксусная, глюкуроновая, щавелевая, лимонная, яблочная, молочная, пировиноградная, койевая, фосфорная.

2. Спирт этиловый.

3. Витамины: аскорбиновая кислота, тиамин.

4. Сахара: моносахариды, дисахариды.

5. Ферменты: каталаза, липаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптические ферменты.

6. Пигменты: хлорофилл, ксантофилл.

7. Липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты.

8. Пуриновые основания из чайного листа.

Витамины, минеральные соли, углеводы и белки совершенно бесполезны для нашего организма, если нам не хватает ферментов. Именно ферменты играют в жизнедеятельности организма ключевую роль, только во взаимодействии с ферментами становятся активными, а значит, и полезными витамины, микроэлементы и гормоны. От них зависит состояние нашей иммунной системы, они обезвреживают яды и удаляют шлаки. Когда для переваривания пищи пищеварительных ферментов не хватает, другие органы и системы организма вынуждены жертвовать собственными, и это ослабляет их. Ученые уверены, что именно недостаток ферментов способствует развитию ряда заболеваний — артрита и остеоартрита, эмфиземы легких, нарушения пищеварения, склеродермии и даже рака.

Три вида ферментов, содержащихся в настое чайного гриба, особенно важны для жизнедеятельности



человеческого организма: протеаза расщепляет белки, липаза расщепляет жиры, амилаза расщепляет крахмал.

Органические кислоты также играют чрезвычайно важную роль в жизнедеятельности нашего организма. Самая «важная» из кислот — глюкуроновая кислота, обладающая дезинтоксикационным действием. Немецкие ученые-медики пришли к выводу, что глюкуроновая кислота помогает раковым больным избежать образования новых метастаз.

Германский врач Рудольф Склелер даже получил патент на лечение болезней обмена веществ при помощи чайного гриба. Ему удалось добиться успешных результатов применения чайного гриба при реабилитации онкологических больных. В 1964 году Склелер в результате многолетних практических исследований впервые ввел чайный гриб в медицинское обращение.

Чайный гриб вырабатывает и полезные полисахариды: гиалуроновую кислоту, которая является основной субстанцией соединительной ткани, хондроитинсульфат — основную субстанцию хрящевых тканей, мукоитинсульфат — составляющую слизистой оболочки желудка.

Содержащиеся в грибном настое молочные кислоты уничтожают вредные бактерии в организме, прежде всего — в кишечнике.

Как относится к лечению чайным грибом официальная медицина? По-разному. Одни медики признают целебные свойства чайного гриба, другие, наоборот, совершенно отрицают эти его свойства. И все-таки большинство специалистов в России и на Западе глубоко убеждены в положительных возможностях использования чайного гриба.



Изучение чайного гриба

Наиболее полно свойства чайного гриба были изучены в 1942–1955 годах К. М. Дубровским в Казахском институте эпидемиологии и микробиологии. В основном исследовалось действие настоя гриба на течение острых и хронических заболеваний. Дубровский получил из пленки чайного гриба антимикробное и терапевтическое вещество под названием ММ. Антибактериальная активность этого препарата отлично показала себя в отношении трехсуточной культуры золотистого стафилококка, брюшного тифа, паратифа А и В, дизентерии, пневмококков и дифтерийной палочки.

В 1955 году специалисты Второго медицинского института Москвы изучали терапевтическое действие настоя чайного гриба при тяжелых формах стоматитов и установили терапевтический эффект, возникавший в течение 3–5 дней у 20 лечившихся препаратом медузин детей в возрасте 2–3 лет. Этот препарат был выделен из чайного гриба Е. К. Наумовой в 1949 году. Терапевтическое действие настоя чайного гриба в одной из детских клиник Москвы в середине 1950-х годов испытали А. Т. Михайлова, Т. А. Аджян, Е. С. Златопольская. Семидневный настой гриба оказался эффективным в 17 из 20 случаев острой дизентерии детей.

Лечебные свойства настоя были испытаны и в хирургической практике. В начале 70-х годов XX столетия В. С. Тиндик, С. Е. Функ и И. В. Сабинская, хирурги одной из клиник Москвы, изучив антибактериальное воздействие чайного гриба на гнойные раны больных, отмечали, что такие раны хорошо поддаются лечению чайным грибом.

В 1953–1957 годах Г. Ф. Барбанчик и его коллеги, проведя эксперимент в терапевтической клини-

ке омской больницы работников водного транспорта на 52 клинических больных, установили, что применение настоя чайного гриба при выраженных формах атеросклероза и повышении артериального давления вызывает уменьшение количества холестерина до нормы и снижение кровяного давления.

Терапевтическое действие 8-дневного настоя чайного гриба было проверено в этой же клинике также на 75 больных разными формами острого тонзиллита. Во всех случаях отмечалось быстрое купирование местных и общих явлений и снижение температуры до нормы на второй день после начала лечения.

Зарубежные ученые также на протяжении многих лет изучали морфологические особенности и свойства чайного гриба.

Профессор Вильгельм Хеннеберг (Wilhelm Henneberg) в 1926 году сообщает, что «этот напиток был приготовлен в России, назван „чайным квасом“ и использовался в качестве средства против всевозможных болезней, особенно против запоров».

Доктор Мадаус (Madaus) в работе «Искусство биологического врачевания» (1927) высказывает мнение, что чайный гриб оказывает благотворное влияние на восстановление стенок клеток и является прекрасным средством против склероза кровеносных сосудов.

Х. Валдек (H. Waldeck) (1927) пишет о том, что во время Первой мировой войны в 1915 году в Польше он квартировал с химиком, который готовил для него чудесный напиток против сильнейших запоров. Этот химик поведал Валдеку, что всегда хранит «это секретное русское средство» под рукой, так как говорят, что оно «помогает от всех видов нездоровья» и что «благодаря природной формуле его кислоты он успешно решает возрастные проблемы, внося таким образом свой вклад в продление жизни».

Доктор Максим Бинг (Maxim Bing) (1928) рекомендует чайный гриб в качестве «очень эффективного средства против атеросклероза, подагры и кишечной недостаточности». «Благотворный эффект в смысле снижения кровяного давления, прекращение беспокойства, раздражительности и боли, головной боли, головокружения, и т. д. при атеросклерозе получается при использовании свежих, доброкачественных культур. Ленивость кишечника и сопровождающие его эффекты также могут быть легко устранены. Особенно хорошие результаты он дает при камнях в почках и капиллярах головного мозга», — пишет М. Бинг.

Доктор Е. Аронер (E. Aronher) (1929) приходит к следующему заключению: «...Можно сказать, чайный гриб и его экстракты доказали свою великолепную профилактическую способность против диабета, но особенно против возрастных проблем, таких как атеросклероз, высокое кровяное давление с такими его последствиями, как головокружение, подагра, геморрой; и наконец, это очень приятное слабительное».

Аронер добавляет, что не только профессора, доктора и биологи подтвердили удивительный лечебный эффект, но также и те, кто употреблял чайный гриб, сообщают о «совершенно замечательном воздействии его на общее состояние организма».

Директор Академии химиков в Брауншвейге Ханс Ирион (Hans Irion) пишет в своем «Курсе для специальных школ аптек» (1944): «Прием этого напитка, называемого чайным квасом, пробуждает заметную бодрость во всей системе желез организма и способствует метаболизму. Чайный квас рекомендуется как прекрасное профилактическое средство против подагры, ревматизма, фурункулеза, атеросклероза, высокого кровяного давления, нервозности, ленивости кишечника и возрастных проблем. Он также настой-



чиво рекомендуется спортсменам и людям напряженного умственного труда. Благодаря тому что он способствует метаболизму, ненужные жировые отложения в организме предотвращаются или уничтожаются. С этим напитком в организм поступают микроорганизмы, которые превращают вредные накопления, такие как мочевая кислота, холестерол и т. д., в легко-растворимые формы, таким образом удаляя их. Вредные кишечные бактерии подавляются».

В 1961 году доктор медицины Валентин Келер (Valentin Kohler) в журнале «Медицинская практика» своей статьей под заголовком «Глюкуроновая кислота дает надежду раковым больным» поднял дискуссию о терапевтическом использовании глюкуроновой кислоты. Глюкуроновая кислота является одним из продуктов, которые появляются в процессе брожения в чайном грибе. Доктор Келер в то время сообщал об обнадеживающих результатах в лечении глюкуроновой кислотой раковых больных. Максимально длительный эффект глюкуроновой кислоты способен вызвать усиление собственных защитных сил организма.

Специалист по лечению природными средствами А. Лодевийк (A. Lodewijkx) из Нидерландов пишет о чайном грибе в своей книге «Жизнь без рака»: «Чайный гриб имеет сильные антисептические свойства. Этот чай очищает систему желез и помогает уничтожению токсинов в организме. Таким образом, этот чай является прекрасным средством от подагры, ревматизма, артрита, камней в почках, дизбактериоза кишечника, но особенно от рака и его ранних стадий, так как оказывает мощное влияние на болезнетворные эндобионты. Как мы видим, это именно эти эндобионты уничтожают красные кровяные шарики, когда рН изменяется неблагоприятным образом. Во всех метаболических и раковых заболеваниях чайный гриб явля-



ется уникальным напитком, обеззараживающим организм, он выводит шлаки и тем самым нормализует рН крови».

Готфрид Мюллер (Gottfried Mueller), основатель широко известных в мире «деревень для детей и молодежи в Иерусалиме» („Salem Children's and Youth Villages") так говорит о чайном грибе: «Подарок небес, особенно при нездоровье».

Первая книга о чайном грибе вышла в СССР в 1954 году под названием «Чайный гриб и его свойства». Автором этой книги был Г. Ф. Барбанчик, который проводил исследования воздействия настоя чайного гриба при лечении тонзиллита и различных болезней внутренних органов.

Чай для приготовления настоев чайного гриба

Как правильно приготовить настой чайного гриба? Прежде всего необходимо сделать выбор: будем ли мы делать наш чудесный напиток из черного или зеленого чая.

Зеленый чай является отличным средством против образования камней в мочевом пузыре, камней в почках и желчном пузыре. Он содержит в себе витамины В₂, Р и К, придающие коже эластичность и свежесть, укрепляет волосяной покров, благоприятно действует на кровообращение. Лечит дизентерию и ряд других кишечных заболеваний — используется как антибиотик, но, в отличие от антибиотиков, абсолютно безвреден и активно борется с микробами. Выводит из организма радиацию. Содержит витамин С в больших количествах.

Что касается витамина В, то ни одно растение не может конкурировать с зеленым чаем. Он делает эластичными стенки кровеносных сосудов, предотвра-



ет кровоизлияние в мозг и инфаркт, уменьшает артериальное давление. Неферментированный зеленый чай и содержащиеся в нем дубильные вещества препятствуют возникновению раковых опухолей.

Черный чай содержит в себе самую высокую концентрацию молочной и глюкуроновой кислот. Содержит большое количество пуринов, способствующих нормализации обмена веществ. Эфирные масла и фенол — составные части чая, имеющие бактерицидные свойства. Черный чай выводит из крови и из тела холестерина и другие жировые отложения и т. д.

Традиционно принято готовить напиток чайного гриба из черного чая. Но специалисты утверждают: «зеленый» чайный гриб тоже удивительно полезен и приятен на вкус! Кроме того, в зеленом чае грибок растет лучше и живет намного дольше.

Для приготовления настоя чайного гриба можно использовать не только черный и зеленый чай, но и огромное количество различных травяных смесей и чаев. Например, можно применять печеночный чай: он успокаивает нервы, благотворно действует на желудок и кишечник. Хорошее действие на организм оказывают смеси из чая и различных растений, например, крапивы, малины, мать-и-мачехи, подорожника, земляники, липового цвета. Можно приготавливать раствор из плодов шиповника — получается очень вкусный напиток.

Нельзя использовать для приготовления настоя те сорта чая, которые содержат много эфирных масел (например, ароматизированные чаи).

Какие травы лучше всего добавлять в чай?

При головной боли

Малина обыкновенная, лист мать-и-мачехи, трава душицы обыкновенной, цветки липы сердцевидной.



Болезни глаз

Лист черники, цветки календулы лекарственной.

Болезни сердца и сосудов

Трава пустырника, трава сушеницы болотной, цветки боярышника, лист березы белой, трава вероники лекарственной, лист земляники лесной, трава иссопа лекарственного, трава крапивы двудомной, трава хвоща полевого, мята перечная, лист подорожника большого, трава тысячелистника, трава крапивы двудомной, трава спорыша, плоды шиповника коричневого, лист березы белой, зверобой.

Болезни органов дыхания

Трава мать-и-мачехи, медуница, лист и цветки липы, душица, фиалка трехцветная.

Жаропонижающие

Малина (лист, ягоды), лепестки розы (светлые тона), ромашка, хвощ полевой, череда.

Растительные антисептики

Лист березы, зверобой, календула, мята, ромашка, подорожник, шалфей.

Антиаллергены

Береза (сок, лист), ромашка, череда.

Заболевания кишечника

Зверобой, крапива, календула, подорожник, ромашка, тысячелистник, черника, черемуха, душица.



Болезни печени и желчевыводящих путей

Бессмертник, зверобой, календула, мята, листья земляники, крапива, ромашка, тысячелистник.

Заболевания почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря

Бессмертник песчаный, береза, земляника лесная, крапива, мята перечная.

При сахарном диабете

Ежевика, крапива двудольная, ромашка, лист шелковицы.

При онкологических болезнях

Бессмертник, шалфей, шафран.

Разумеется, эти травы нужно добавлять к основе — черному или зеленому чаю, иначе ваш гриб не будет расти должным образом. Чай должен составлять одну часть от общего объема завариваемой смеси. Заваренные травы (смеси) следует процеживать не позже чем через час после заварки.

Напиток чайного гриба

Теперь, когда мы выбрали чайную и травяную «основы» для нашего чайного гриба, можно приступать непосредственно к приготовлению самого напитка.

Наверное, всем известно, что чайный гриб не продается ни в магазинах, ни в аптеках, и вырастить его мы можем только сами. Для этого надо взять у друзей



или знакомых, счастливых обладателей чайного гриба, его «кусочек» и поселить дома в банке, в готовую питательную среду.

Процесс «дележки» очень прост: от материнского гриба отделяют нижний слой и кладут его в трехлитровую банку, куда наливают остывший, не очень крепкий сладкий чай (5–6 чайных ложек сахара на 1 литр). Как приготовить напиток из чайного гриба правильно? Сахара в жидкости могут быть разные (глюкоза, сахароза, фруктоза), состав чая, как мы уже выяснили, тоже не имеет значения, а вот крепость заварки основы (черного или зеленого чая) очень важна. Обычная концентрация чая составляет от 0,5 до 1,5 %, избыток его угнетает рост чайного гриба.

Исследователи заметили, что медузомицет практически не потребляет компоненты чайного настоя (ароматические, дубильные и другие вещества), но без него он не сможет расти и развиваться — не будет синтезировать аскорбиновую кислоту, необходимую для его жизнедеятельности.

Банку следует поставить в теплое место. Первые три дня гриб будет вяло лежать на дне. А потом, если медузомицет доволен условиями, которые вы для него создали, всплывет, расправится. Всплытие гриба начинается из-за образования продукта его жизнедеятельности — углекислого газа. На седьмой–десятый день роста он начинает производить приятный на вкус, кисловатый газированный напиток. Пузырьки газа и уксусную кислоту обеспечивают общими усилиями дрожжи и уксусно-кислые бактерии. Специфический аромат напитку придают чай и некоторые виды дрожжей.

Гриб станет разрастаться, у него образуются новые слои, и каждый такой слой может дать начало новому грибу.



Если вы выльете настой взрослого чайного гриба в свободную емкость, то через одну-две недели на поверхности жидкости образуется тонкий полупрозрачный слой — колония микроорганизмов, которая со временем тоже превратится во взрослый гриб.

Взрослый, полный сил чайный гриб достигает толщины несколько сантиметров и позволяет пить настой ежедневно.

Если про чайный гриб вовсе забыть, то вся жидкость может испариться. Но гриб оживет, как только его залиют сладкой водой или чаем.

Как ухаживать за чайным грибом

Для роста и развития гриба необходим раствор чая с сахаром. Его готовят из расчета 100–120 г сахара на литр воды. Воду для раствора слегка подогревают, растворяют в ней сахар и затем, уже остывшую, доливают в банку. Нельзя сыпать сахар прямо в банку, на гриб, так как можно нанести ожог слизистой оболочке гриба, в результате чего он погибнет.

Опорожнив банку, снова наливают в нее подслащенный чай, и так жидкость чайного гриба можно «выращивать» и потреблять годами. По мере роста гриб следует вынуть из банки, промыть (можно под краном), опустить в банку часть гриба, а излишками можно поделиться со всеми желающими.

В летний период промывание нужно делать через 1–2 недели, а зимой каждые 3–4 недели. Если гриб перестойт в растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это верный признак, что гриб начинает погибать. После промывания в банку снова наливается раствор чая с сахаром, кладется туда сверху оставшийся «блин» гриба, банка накрывается двойным слоем мар-



ли, перевязывается. В этом случае гриб настаивается немного дольше обычного: после промывки он постепенно набирает силу, висит в банке по диагонали, затем принимает горизонтальное положение, то есть всплывает и плавает сверху.

Лучше завести две банки: в одной будет жить гриб, а в другую вы будете сливать готовый напиток. Настой гриба следует сливать каждые 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Банку с готовым напитком можно хранить в холодильнике довольно длительное время.

Оптимальная температура для гриба 25 градусов. Для него вредны прямые солнечные лучи, поэтому лучше держать его в тени. Температура ниже 17 градусов также вредна, так как снижается активность гриба и в нем могут завестись сине-зеленые водоросли.

Кстати, вместо чая можно использовать раствор кофе (на 1 литр столовую ложку растворимого кофе) или гороховой и соевой муки (1/2 чайной ложки).

А добавленный в настой мед обогащает его полезными минеральными веществами — натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом — и придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

Настой чайного гриба активно взаимодействует с пищей в вашем желудке, поэтому не рекомендуется пить его непосредственно перед едой, во время еды и сразу после еды, иначе вы очень быстро ощутите чувство голода. Пить настой гриба рекомендуется не ранее чем через два часа после вегетарианской пищи и через три-четыре часа после пищи мясной. Зато при тяжести в желудке от переизбытка можно принять полстакана настоя чайного гриба, и неприятные ощущения исчезнут.



Сквашивание молока чайным грибом

В Петербурге, в Академии холода и пищевых технологий, проводились исследования по использованию чайного гриба для сквашивания молока. В результате этих исследований была создана рецептура: на 1 литр молока берут 4 ложки настоя чайного гриба. При комнатной температуре сквашивание происходит в течение 8–10 дней. При высокой температуре (35–37 градусов) сквашивание займет всего часов 12. В результате получится достаточно плотный сгусток, имеющий сладковатый кисломолочный вкус. В дальнейшем вместо закваски можно использовать молоко, сквашенное настоем гриба. В таком случае время сквашивания сократится до 10–12 часов. Такой кисломолочный продукт очень полезен для лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, он повышает защитные силы организма, помогает бороться с синдромом хронической усталости, депрессией, неврозами.

Добавим немного меду

Целебные свойства настоя чайного гриба во много крат усиливаются, если к нему при употреблении добавить мед.

Химический состав цветочного меда у разных сортов различен. Но основой частью любого меда являются углеводы — глюкоза и фруктоза. В меде содержится около 3 % более сложного сахара — сахарозы. Эти углеводы относятся к наиболее легким для усвоения питательным веществам. Они являются основным энергетическим материалом для организма человека: 100 г меда дают организму 325 калорий энергии. С точки зре-



ния калорийности мед может конкурировать с такими высококалорийными продуктами, как сахар, шоколад, какао и другие. Он выгодно отличается от них тем, что в нем содержатся не только углеводы, но и белки, а также целый ряд других жизненно важных для организма веществ: многочисленные микроэлементы, полная гамма витаминов, ферменты, органические кислоты, антисептические и другие вещества.

Белки, содержащиеся в меде, играют роль пластического вещества в восстановлении тканей организма и участвуют в образовании гормонов.

Мед также богат микроэлементами — калием, натрием, кальцием, железом, фосфором, марганцем, магнием, медью, цинком. Эти микроэлементы влияют на нервную систему, на процессы кроветворения, активно участвуют в обменных процессах, способствуют нормализации функций различных органов и систем стареющего организма.

А еще мед — настоящая кладовая витаминов, в нем содержатся такие витамины, как С, К, Е, Р, провитамин А — каротин, витамины группы В и другие. Эти витамины содействуют образованию защитных сил организма, повышают жизненный тонус.

Ферменты, входящие в состав меда, ускоряют реакции обмена веществ, положительно влияют на пищеварительные процессы.

Кроме того, в состав меда входят органические кислоты (яблочная, лимонная, молочная и другие), которые также оказывают положительное влияние на пищеварение. Мед является продуктом с активным противомикробным действием. Исследования показали, что в состав меда входят особые вещества — фитонциды, которые вырабатываются растениями и заносятся пчелами вместе с нектаром. Губительное действие фитонцидов на микробы широко используется в медицине.



Благодаря своему составу мед в некоторых случаях становится даже более эффективным при лечении многих заболеваний, чем современные антибиотики. Испытания на сотнях больных, проведенные специалистами, показали, что активные компоненты меда эффективны при заражении золотистым стафилококком и другими опасными микробами. Длительно не заживающие язвы, при которых не помогало традиционное лечение, под действием меда затягивались через две-три недели. Темные сорта меда обладают большей микробной активностью, чем светлые.

Исследования подтверждают, что регулярное потребление меда повышает устойчивость организма к инфекциям. Известна способность меда повышать общий жизненный тонус и иммунобиологическую реактивность организма, увеличивать работоспособность. С успехом используют мед при лечении больных с заболеваниями органов дыхания, в том числе с туберкулезом легких. При простудных заболеваниях мед, особенно липовый, применяется как хорошее потогонное средство.

Мед полезен всем людям, за исключением больных с ограничением углеводов в пищевом рационе. Этим больным мед противопоказан. Противопоказанием к применению меда является также его непереносимость (особая повышенная чувствительность). При такой непереносимости у человека могут появляться недомогание, головная боль, насморк, желудочно-кишечные расстройства, слезотечение, зуд или высыпания.

Но имейте в виду: мед нельзя есть в неограниченном количестве, чрезмерное поступление глюкозы в кровь может в некоторых случаях способствовать развитию диабета. Нормальной суточной дозой меда считается 60–80 граммов при условии, что все кондитерские изделия исключаются.



Как выбрать правильный мед?

К сожалению, в наше время в продажу поступает очень много продуктовых подделок. Не избежал этой участи и мед. Например, на ввоз китайского меда существует запрет почти во всей Европе, настолько он низкого качества. Надо соблюдать осторожность при покупке меда и обращать внимание на его качество. Тот мед, что продается в супермаркетах, — это, скорее всего, мед наполовину. Он даже зимой прозрачный и жидкий, а достигается это качество тем, что мед нагревают, в результате чего он теряет добрую половину своих целебных качеств.

Где следует покупать мед и как не ошибиться в его выборе? Покупать мед лучше всего в специализированных медовых магазинах и на медовых ярмарках. Можно купить хороший мед и на рынке.

Перед покупкой мед обязательно надо попробовать. Хороший мед не должен иметь никакого постороннего аромата. Он может быть прозрачным, но только летом, в период его сбора, к концу осени натуральный мед обязательно кристаллизуется. Правда, есть сорта, которые не кристаллизуются — это каштановый и акациевый, но они встречаются в продаже достаточно редко.

Мед должен быть густым и вязким. Если мед очень жидкий, как вода, — это плохо, это говорит о том, что мед незрелый, его быстро собрали и привезли на продажу, в нем мало полезных веществ.

Мед бывает светлым и темным. Его цвет зависит от растения-медоноса, например, каштановый — темный, а липовый — светлый. Далее, каждый мед имеет свое название по тому растению-медоносу, который обрабатывали пчелы, — гречишный, каштановый, подсолнечниковый и т. д. Если мед собран там, где много разнообразных растений, тогда его называют цветочный.



луговой, горный, степной. Это означает, что такой мед соединяет в себе свойства разнообразных растений.

Какие существуют сорта меда?

- сз **Гречишный мед** — это темный мед с характерным ярким, слегка терпким вкусом. Повышает содержание гемоглобина в крови.
- сз **Акациевый мед** — светлый мед, с тонким, нежным вкусом. Применяется при лечении глазных заболеваний и при диетическом питании детей, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.
- сз **Подсолнечниковый мед** — светло-желтого цвета, с нежным вкусом, с небольшой кислинкой. Применяется при лечении почек и печени, при ожирении, нормализует обмен веществ.
- сз **Эспарцетовый мед** — белого или светло-желтоватого цвета. Способствует укреплению капиллярных сосудов, лечит импотенцию, имеет повышенное потогонное и мочегонное действие и омолаживающий эффект.
- сз **Липовый мед** — светло-янтарного цвета и очень нежного вкуса. Его еще называют королевским медом за универсальные целительные свойства. Помогает при простудных заболеваниях, ангине, бронхите, воспалении мочевого пузыря, заболеваниях желудочно-кишечной системы, желчных заболеваниях, истерии, нервных заболеваниях, головной боли, служит сердечно-укрепляющим средством.
- сз **Каштановый мед** — редкий мед, темно-коричневого цвета, с приятным, глубоким, чуть горьковатым вкусом. Это самый бактерицидный мед.
- сз **Донник** — обладает успокаивающим эффектом, помогает при бессоннице, мигрени, гипертонии и ревматизме.



- сз **Пустырниковый мед** — используется для укрепления сердечной мышцы.
- сз **Чернокленовый мед** — применяется при почечно-каменной болезни, авитаминозе. Ранозаживляющее, болеутоляющее и хорошее противорвотное средство.
- сз **Ежевичный мед** — оказывает противовоспалительное, мочегонное действие. Помогает при заболеваниях нервной системы, сердца, а также при кашле и простуде.
- сз **Мелисса (и валерьяна)** — светлый мед. Чаще всего продается сочетание меда от нескольких растений, обладающих успокоительным воздействием. Например: мелисса + валерьяна + миндаль + душица. Применяется при лечении сердечно-сосудистой системы, различных заболеваний нервной системы, при бессоннице.

Как правильно хранить мед?

Чтобы мед не потерял своих целебных свойств, его надо правильно хранить. Наиболее удобна и гигиенична стеклянная посуда, желательно темная. Не рекомендуется хранить мед в посуде из железа, алюминия и оцинкованной жести, так как при этом образуются ядовитые вещества.

Мед лучше хранить в герметично закрывающейся посуде. Оптимальная температура хранения — от 5 до 10 °С. При нагревании до 60 °С разрушаются многие полезные компоненты, и мед становится простой смесью пищевых веществ. Мед легко впитывает посторонние запахи, поэтому его не следует хранить в плохо проветриваемом помещении и вблизи продуктов с резким запахом.

Мы с вами уже выяснили, что проведенные учеными различных стран исследования доказали: чайный гриб обладает антибактериальным и противомикробным действием, замедляет и облегчает течение туберкулеза, оказывает антитоксическое действие на организм, нормализует давление и дает хорошие результаты при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря. Сегодня уже точно известно, что настой чайного гриба помогает излечивать и такие заболевания, как гипертония, тонзиллит, ангина, хронический энтероколит, грипп, ОРЗ, болезни уха, горла и носа, гастрит, конъюнктивит, геморрой, инфицированные раны, ожоги, упадок сил и депрессию.

Кроме того, настой гриба активно восстанавливает природную микрофлору желудка после болезни и приема больших доз антибиотиков и других медицинских химических препаратов. Наряду с этим выгодно отличается от большинства антибиотиков тем, что обладает антибактериальными свойствами, которые не теряются при его хранении в условиях комнатной температуры и при кипячении.

Тонзиллит, ангина

Ангину вызывают микробы, главным образом стрептококки, попадающие в глотку при непосред-



ственном контакте с больным человеком, при пользовании грязной посудой и употреблении немытых продуктов.

Тонзиллит — воспаление миндалин, преимущественно небных. Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический. Частые обострения тонзиллита могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Лечение настоем чайного гриба

Самое полезное питье во время болезни — настой чайного гриба: он и жажду утоляет, и выводит из организма все вредные продукты жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. Но самое главное, настой чайного гриба уничтожает бактерии, ставшие причиной болезни. Пить надо по 5—6 стаканов настоя чайного гриба в день.

Полоскать горло тоже можно настоем чайного гриба. Для этого слегка подогрейте настой в эмалированной посуде и полощите горло каждый час. Положительный эффект будет замечен в самое ближайшее время.

Гипертония

Гипертонией называется повышение артериального давления выше нормальных величин. При повышении артериального давления у пациента необходимо тщательно обследовать все звенья сердечно-сосудистой системы, так как нередко гипертонию сопровождают изменения со стороны сердца или поражения сосудов. В свою очередь, они могут проявляться мозговым кровоизлиянием (инсультом) при поражении сосудов мозга, кровоизлиянием в сетчатку или нарушением функции почек.



Лечение настоем чайного гриба

Настой чайного гриба поможет снизить артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни. Выпивайте по 3–4 стакана настоя в день, и через 2–3 недели давление нормализуется.

Дисбактериоз

Дисбактериоз — это нарушение нормального баланса микрофлоры в кишечнике, из-за чего там начинаются патологические процессы гниения, образования ядов, ведущих к самоотравлению организма.

Первые признаки такого самоотравления — темные круги под глазами, чрезмерно сухая кожа, ломкость и выпадение волос, нарушение сна, повышенная утомляемость.

Произойти это может из-за приема лекарств, некачественной пищи, стрессов.

Чайный уксус — это естественный регулятор нормального баланса микрофлоры в кишечнике.

Вот научные данные: через месяц ежедневного приема настоя чайного гриба количество болезнетворной кишечной палочки уменьшается в кишечнике в 500 раз, количество других патогенных микроорганизмов — в 100 раз, а количество полезной, способствующей нормальному перевариванию пищи и нейтрализующей процессы гниения молочнокислой палочки увеличивается за это же время в 45 раз.

Несколько стаканов настоя чайного гриба в день, употребляемые регулярно, практически полностью предотвращают процессы гниения и образования ядов в кишечнике.



Лечение настоем чайного гриба

Настой чайного гриба нормализует все процессы в кишечнике благодаря содержащимся в нем ферментам. При расстройстве желудка, сопровождающемся поносом, достаточно выпить 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день, и состояние улучшится.

Кроме того, очень полезно при бактериозе сквашенное чайным грибом молоко: выпивайте по стакану этого напитка утром и вечером, чтобы восстановить нормальную микрофлору кишечника.

Колит

Колитом называется воспаление толстого кишечника. Чаще всего это заболевание имеет инфекционный характер, но иногда встречается и при некоторых интоксикациях, например, при отравлении ртутью, уремией. У людей, перешагнувших сорокалетний рубеж, в кишечнике начинает разрушаться полезная микрофлора, результатом чего также являются колиты, энтероколиты.

Лечение настоем чайного гриба

2–3 стакана настоя чайного гриба в день помогут вам быстро справиться с колитом. Пить надо 2–3-дневный настой, более взрослый гриб может раздражать стенки кишечника.

Нарушение обмена веществ

Обменом веществ медики называют совокупность процессов химических превращений веществ и энергии



в живых организмах и обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Обмен веществ способствует постоянному и непрерывному обновлению органов и тканей без изменения их химического состава.

Регуляция процессов обмена веществ осуществляется непосредственно центральной или вегетативной нервной системой или гормонально. Любое заболевание сопровождается нарушением обменных процессов в организме, что особенно отчетливо проявляется при расстройствах функций нервной системы и желез внутренней секреции.

Восстановить нарушенный обмен веществ можно, применяя комплекс различных оздоровительных мероприятий, включающий в себя полноценное, сбалансированное питание, закаливающие процедуры, физические упражнения, фитотерапию и т. д.

Лечение настоем чайного гриба

Если вы будете регулярно пить недельный настой чайного гриба, ваш обмен веществ достаточно быстро придет в норму. Благодаря своему химическому составу чайный гриб прекрасно нормализует все обменные процессы в организме.

Чтобы достичь наиболее эффективных результатов, выпивать надо не меньше 5—6 стаканов гриба в сутки в течение месяца. Затем дозу можно уменьшить до 2—3 стаканов в сутки.

Насморк

Острый насморк может быть самостоятельным заболеванием, а может — симптомом других инфекционных или аллергических недугов. Лечение насморк



поддается трудно, но облегчить страдания больного все-таки можно.

Лечение настоем чайного гриба

При насморке можно ставить в нос тампончики с настоем чайного гриба. Нагрейте настой чайного гриба в эмалированной посуде, пропитайте им марлевые или ватные тампончики и заложите их в обе ноздри (или поочередно — сначала в одну ноздрю, потом в другую) на 30 минут. Сделайте перерыв и заложите новые тампоны еще на полчаса, и так несколько раз. Особенно эффективно действует средство, если насморк только начинается, — позволяет остановить его на ранней стадии.

Синусит

Синусит — воспаление придаточных пазух носа. Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) и воспаление основной пазухи (офенондит). Симптомы синусита: закладывание носа, слизистые или гнойные выделения, снижение или потеря обоняния. Наблюдается ощущение распирающего в области щеки или лба. При надавливании в области пазухи возникает боль, может появиться отечность. Температура, как правило, повышена.

Лечение настоем чайного гриба

При синусите очень эффективно промывание носа настоем чайного гриба. Налейте подогретый настой в блюдце или неглубокую миску, наклонитесь над раковиной, вдохните настой одной ноздрей, зажав другую.



Выдохните раствор в раковину или, если он попал в ротовую полость, сплюньте. Затем то же самое проделайте другой ноздрей, и так несколько раз.

Стоматит

Стоматит — воспаление слизистой оболочки полости рта. Острый стоматит может протекать с высокой (38–39 градусов) температурой. На слизистой оболочке рта возникают мелкие пузырьки, которые, лопаясь, образуют язвочки. Слизистая становится отечной.

Лечение настоем чайного гриба

При стоматите нужно полоскать рот 5–6 раз в сутки 8–10-дневным настоем чайного гриба. Уже через два дня язвочки начнут исчезать, а к третьему–пятому дню наступит полное излечение.

Гингивит

Гингивит — воспаление десен — случается часто от недостатка в организме витаминов группы В. Чайный гриб содержит эти витамины в изобилии, ведь он — естественный «производитель» дрожжевых грибков, в которых есть все эти витамины, а главное — пантотеновая кислота, которая необходима для здоровья десен и зубов.

Лечение настоем чайного гриба

Регулярное употребление настоя чайного гриба избавляет от гингивита, причем происходит это в течение нескольких дней.



Конъюнктивит

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Его возникновению способствуют загрязненный воздух, пыль, напряженная зрительная работа при плохом освещении, не исправленные очками оптические недостатки глаза, нарушения обмена веществ, алкоголизм и другие причины.

Конъюнктивит — инфекционное заболевание, которое может перейти от больного к здоровому человеку при пользовании общими предметами обихода.

Лечение настоем чайного гриба

Несколько раз в день промывайте глаза очень слабым раствором чайного гриба. Гриб нужно брать 2–3-дневный (не старше!) и разводить его теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

Образование камней и песка в организме

«Камушки» в нашем организме образуются в результате неправильного обмена веществ и нарушения функций желез внутренней секреции (щитовидной, гипофиза, надпочечников). Возникновению камней способствуют длительное употребление продуктов, содержащих большое количество исходных веществ для образования солей мочевой и щавелевой кислот, а также застой мочи в мочевых путях — почках, мочеточниках, мочевом пузыре. Лечение мочекаменной болезни заключается в удалении камней и ликвидации связанных с ними воспалительных явлений. Всего этого можно добиться при своевременном и правильном использовании методов народной медицины.



Лечение настоем чайного гриба

Регулярно выпивайте по 4–5 стаканов настоя чайного гриба — это поможет вам вывести из организма песок и мелкие «камушки».

Чайный гриб обладает мочегонными свойствами, очищает организм от шлаков, поэтому он хорошо помогает при любых заболеваниях мочевыделительной системы.

Раны

Ранами в медицине называются механические повреждения тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. При глубоких ранах повреждаются не только кожа с подкожной клетчаткой, но и мышцы, нервы, сухожилия, связки, а иногда крупные кровеносные сосуды. Сами по себе раны опасны только при наличии кровотечения из крупного сосуда или же при болях, вызывающих шок. В остальных случаях главная опасность ран заключается в том, что через раневую поверхность могут проникнуть внутрь микробы.

Появление гноя вокруг раны указывает на то, что она инфицирована. Большое скопление гноя приводит к абсцессу.

Лечение настоем чайного гриба

Чайный гриб — прекрасный природный антисептик. Свежую рану следует промыть настоем чайного гриба перед перевязкой. Застарелые раны также полезно промывать — это поможет избежать воспалительного процесса и ускорит заживление.



Ожоги

Ожоги — повреждение тканей в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения. Обширный ожог, занимающий более 10–15 % поверхности тела, вызывает в организме изменения, называемые ожоговой болезнью. В первые часы после ожога эти изменения могут вызвать ожоговый шок.

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадки кожи, взятой с других участков тела. К поверхностным относятся поражения кожи I, II и III-А степени. В этих случаях погибают поверхностные слои кожи, но сохраняется ростковый слой и так называемые придатки кожи: волосяные луковицы, потовые и сальные железы. При ожогах III-Б степени кожа поражается на всю глубину. При ожогах IV степени происходит повреждение подкожной клетчатки, мышц и костей.

Лечение настоем чайного гриба

Поверхностные ожоги, как и раны, необходимо несколько раз в день обрабатывать настоем чайного гриба, чтобы избежать инфицирования поврежденного участка кожи. Промывать ожоги настоем нужно при каждой перевязке.

Переутомление

Утомление — физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной умственной или физической деятельности и проявляющееся



временным снижением работоспособности. Нередко как синоним употребляют термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия.

Усталость — субъективное переживание, чувство, обычно отражающее утомление, хотя иногда оно может возникать без реального утомления. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания (трудностью сосредоточения), замедлением мышления и пр. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, точности, согласованности и ритмичности движений.

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к *хроническому утомлению* или *переутомлению*. У молодых людей и лиц с определенным типом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т. п.

При возникновении состояния физического или умственного переутомления рекомендуется пользоваться различными средствами народной медицины, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

Лечение настоем чайного гриба

При общем утомлении и переутомлении выпивайте в день не менее 4–5 стаканов настоя зрелого (6–7-дневного) чайного гриба.

Перед сном можно употреблять и такой напиток: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана настоя чайного гриба, 2 чайные ложки меда. Этот напиток поможет снять чувство психической напряженности, устранит бессонницу.



Склероз

Уплотнение стенок сосудов и тканей вследствие замещения их специфических структурных элементов (железистых клеток, мышечных волокон и т. п.) соединительной тканью называется склерозом сосудов.

В большинстве случаев причинами склероза являются различные воспалительные заболевания (туберкулез, сифилис, хронические воспалительные процессы и т. п.), а также нарушение обмена веществ, обусловленное длительным кислородным голоданием тканей, расстройствами функций эндокринной системы и т. д.

Самым действенным профилактическим средством против склероза является здоровый образ жизни.

Лечение настоем чайного гриба

Регулярно пейте настой чайного гриба! Этот чудесный напиток препятствует отложению на стенках кровеносных сосудов жиров и жироподобных веществ — липидов, а если жировые наслоения уже сформировались, чайный гриб сумеет разрушить их.

Атеросклероз

Атеросклероз — болезнь, при которой стенки артерий покрываются холестерином, разрушающим их и формирующим рубцовую ткань.

Атеросклероз развивается, как правило, у людей старше 35–40 лет. Причинами его появления могут быть:

— недостаток поступления с пищей растительных волокон, антиоксидантов (витаминов Е, С, бета-ка-



ротиноидов, флавоноидов, тиоловых соединений и др.), калия, магния, хрома;

— избыток в рационе окисленных жиров, окисленного холестерина и т. п.;

— повышенная калорийность рациона;

— ожирение;

— употребление избыточного количества рафинированных продуктов;

— курение;

— резкие изменения в режиме питания;

— употребление мягкой питьевой воды.

Атеросклероз развивается медленно, иногда в течение десятков лет, поражая сосудистую систему и затрудняя поступление с кровью питательных веществ к органам и тканям.

Лечение настоем чайного гриба

Настой чайного гриба содержит много ферментов, в том числе и липазы. Длительное постоянное употребление этого замечательного напитка значительно уменьшает количество холестерина в крови, и жалобы, связанные с атеросклерозом, исчезают в довольно короткий срок. Пить нужно 5–6-дневный настой чайного гриба без сахара.

Синдром хронической усталости

Знаете ли вы, что каждый человек без исключения хотя бы раз в жизни испытал на себе синдром хронической усталости? Каждый второй перенес депрессию, а каждому третьему в голову закрадывались мысли суицидального характера.

Чтобы описать это состояние, Гиппократ пользовался греческим словом «астения». Не забыто оно и совре-



менными врачами, употребляющими древний термин для обозначения нервно-психической слабости.

Как узнать, страдаете ли вы этим синдромом? Ответьте на следующие вопросы.

1. Быстро устаете?

2. Не можете ни на чем сосредоточиться?

3. Работаете спустя рукава?

4. Сколько бы ни отсыпались, чувствуете себя усталым и разбитым после ночного отдыха?

5. Одолевают мрачные мысли?

6. Раздражают яркий свет, громкий смех, телефонные звонки, звук работающего телевизора?

7. Окружающие люди кажутся слишком назойливыми?

Если эти ощущения вам знакомы, двух мнений быть не может — у вас налицо синдром хронической усталости. Как правило, он связан с переутомлением, гриппом, простудой и другими заболеваниями.

Кроме того, вашему организму наверняка не хватает витаминов. Не унывайте: витамин С, который медики называют витамином бодрости, и другие его «собратья» великолепно сохраняются в домашних заготовках. Если будете добавлять в пищу проросшие зерна и отруби, заедая все это хлебом грубого помола, прилив сил и хорошее настроение вам обеспечены. Помогут обрести бодрость и другие полезные продукты — квашеная капуста, моченые яблоки, варенье из черной смородины, черноплодной рябины, крыжовника, клюквы и других ягод, сухофрукты, изюм и плоды шиповника.

Лечение настоем чайного гриба

Смешайте в стеклянной банке 0,5 стакана меда и 3 столовые ложки настоя чайного гриба. Съедайте по 2 чайных ложки смеси перед сном.



Это успокоит нервы, поможет расслабиться, снять напряжение и лучше уснуть.

Головная боль

Головная боль возникает вследствие раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. При стойких головных болях необходимо установить их причины, так как головная боль может быть симптомом многих серьезных заболеваний.

Например, медики утверждают, что, если болит передняя часть темени, это — сигнал о неполадках с желудочно-кишечным трактом; если болит правая сторона темени, у человека нездорова печень, при «лево-сторонних» болях страдает селезенка. Причиной головной боли может быть также физическое или умственное переутомление, перенапряжение органов зрения, шейный остеохондроз.

Сильную головную боль испытывает человек и при мигрени. Мигрень — болезнь загадочная и непредсказуемая. Регулярными головными болями страдают 15 % населения Земли, что составляет около 585 миллионов человек.

Многие люди, страдающие головными болями, имеют пониженное артериальное давление, и голова у них болит от недостатка кислорода из-за слабого тока крови.

Но бывает, что голова болит «просто так», время от времени, и это не является симптомом серьезного заболевания. Возможно, человек просто переутомился, и организм его отреагировал на переутомление головной болью. Тогда можно попробовать справиться с проблемой своими силами.



Лечение настоем чайного гриба

Очень часто головные боли возникают из-за усталости, напряжения, стресса, недосыпания или даже без каких-то видимых причин. Такие боли обычно проходят сами собой, но терпеть их очень неприятно, глотать таблетки — не лучший выход, поэтому попробуйте для профилактики и успокоения головных болей регулярно употреблять настой чайного гриба. Два-три стакана этого напитка ежедневно позволят постепенно свести на нет головные боли. Но помните, что это не таблетка, и от одного стакана боль вряд ли пройдет. Действие возымеет лишь длительное, постоянное употребление настоя чайного гриба.

Гастрит

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Острый гастрит, как правило, возникает из-за систематического употребления человеком недоброкачественной пищи, а также при раздражении слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или слишком холодной пищей.

Хронический гастрит развивается вследствие систематического нарушения режима питания, употребления алкоголя и приема некоторых лекарственных средств.

Лечение настоем чайного гриба

При повышенной кислотности чайный гриб в чистом виде употреблять, конечно, нежелательно, но тем не менее выход есть. Добавьте в настой чайного гриба мед, и вы получите универсальное лекарство для всех гастритов независимо от уровня кислотности: мед нейтрализует действие кислоты.



При употреблении чайного гриба с медом болезненность и тяжесть в желудке исчезают уже на вторые сутки, быстро нормализуется аппетит. Достаточно выпить 2—3 стакана в день.

При хронических гастритах принимайте ежедневно в течение двух месяцев по 1 стакану настоя с 1 столовой ложкой меда (по желанию можно и больше) за 2 часа до еды, после чего ложитесь на правый бок и полежите 20 минут.

ОРЗ, простуда, грипп

Все это — вирусные заболевания, от которых сложно уберечься прививками. Многие вирусы в обычном состоянии не могут причинить человеку вред, но, когда организм ослаблен внешними и внутренними факторами (переохлаждение, стресс, бактериальная инфекция), вирус берет верх.

Такие болезни не только неприятны, но и достаточно коварны — они опасны осложнениями на дыхательную (гайморит, ангина, бронхит, пневмония), сердечно-сосудистую (ревматизм миокарда) системы и т. д.

Лечение настоем чайного гриба

При гриппе и простуде рекомендуется принимать 4 раза в день до еды по 0,5 стакана настоя чайного гриба с добавлением меда. Можно использовать и такой рецепт. Смешайте 0,5 стакана настоя чайного гриба с 2 чайными ложками меда и 0,5 чайной ложки перца чили. Каждые 2—3 часа выпивайте по 1 чайной ложке этой смеси. Она действует антибактериально, сдерживает развитие воспалительных процессов.



Отит

Отит — это воспаление уха. Наружный отит проявляется воспалением кожи ушной раковины или наружного слухового прохода. Воспаление среднего уха (средний отит) возникает обычно как осложнение инфекционных болезней (гриппа, кори, ангины и др.); его проявления — боль в ухе, понижение слуха. При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму.

Боль в ухе, гнойные выделения из слухового прохода, а также повышенная температура — симптомы острого гнойного среднего отита. Обычно заболевание начинается с боли, которую можно описать как стреляющую (дети, которые еще не научились говорить, плачут в тот момент, когда боль резко усиливается, и успокаиваются, когда она стихает). Повышается температура, а через 1—3 дня из уха выделяется гной.

Лечение настоем чайного гриба

Если у вас болит ухо, начинайте делать компрессы с настоем чайного гриба. Обильно смочите подогретым настоем марлевую салфетку, приложите к больному уху, укутайте сверху слоем ваты, накройте кусочком полиэтиленовой пленки и завяжите теплым платком или шарфом. Такой компресс можно держать всю ночь — он, в отличие от спиртового, не обожжет ушную раковину.

Еще один рецепт — паровая ванночка для уха. Нагрейте до кипения 1 л настоя чайного гриба в эмалированной посуде. Снимите с огня. Накрыв голову махровым полотенцем, наклонитесь над настоем так, чтобы пар попадал в ухо, только осторожно — не обожгитесь.



Аллергия

Аллергическая реакция — это необычная реакция иммунной системы человека на какой-либо внешний фактор, который у большинства людей отрицательной реакции не вызывает. Вещество, провоцирующее аллергическую реакцию, называется аллергеном. Типичными аллергенами являются бытовая пыль, плесень, пыльца растений, пищевые продукты, шерсть животных. Возможно неожиданное появление аллергии на вещества, которые никогда не вызывали такой реакции раньше.

Симптомы аллергии: зуд, сыпь, ринит, опухоли отдельных тканей; может возникнуть аллергическая астма. Иногда проявляются и желудочно-кишечные реакции: рвота, спазмы в животе, острая диарея.

Лечение настоем чайного гриба

Выпивайте каждое утро натощак стакан 2—3-дневного настоя чайного гриба с добавлением трав, которые используются при лечении аллергии. В течение дня выпивайте еще 2—3 стакана напитка. Благодаря своим удивительным биохимическим свойствам чайный гриб поможет вам в короткое время укрепить иммунную систему, и вы вскоре забудете об аллергии.

Разумеется, вам также будет необходимо скорректировать ваше питание, соблюдать диету.

Герпес

Герпес — вирусное заболевание. Чаще всего герпес проявляется в холодное время года, когда защитные силы организма снижены. Иногда герпес возникает на фоне других инфекционных заболеваний.



Лечение настоем чайного гриба

Выпивайте несколько стаканов настоя чайного гриба. К местам, где «выскочил» герпес, прикладывайте несколько раз в день салфетку, смоченную в теплом настое 5—6-дневного чайного гриба.

Гнойничковые поражения кожи (пиодермия)

Пиодермия — группа острых и хронических заболеваний кожи, вызываемых обычно стафилококками и стрептококками.

Возникновению гнойничковых заболеваний способствуют укусы насекомых, расчесы, опрелости и прочие микротравмы. Некоторые формы гнойничковых заболеваний вызваны нарушениями нервной системы, внутренних органов, заболеваниями обмена веществ, особенно сахарным диабетом.

Лечение настоем чайного гриба

Пораженные участки кожи несколько раз в день протирайте теплым настоем чайного гриба. Выпивайте не менее 3—4 стаканов настоя ежедневно, чтобы нормализовать обмен веществ в организме и укрепить нервную систему.

Грибковые поражения кожи (микозы)

Микозы вызываются растительными микроорганизмами — грибами. Заражение грибами происходит либо от больного человека или животного, либо через



предметы, бывшие в употреблении у больных. При поражении грибами на коже сначала появляются пузырьки, которые постепенно расширяются. У большинства больных отмечается зуд. При поражении грибами ногтей у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску, легко крошится. При длительном течении болезни ногти могут практически разрушиться. При поражении волос на голове появляются шелушащиеся очаги, волосы становятся ломкими.

Лечение настоем чайного гриба

При микозах хорошо помогают компрессы из настоя 6—7-дневного чайного гриба. Компрессы нужно делать 2 раза в день и оставлять примерно на 30—40 минут.

Фурункулез

Фурункул — это гнойное воспаление, которое вызывается стафилококком. Фурункулы бывают одиночными или множественными и могут появиться на любом участке тела. Их размеры могут быть различны: от горошины до грецкого ореха и более. Фурункулами чаще поражаются участки тела, подвергающиеся трению и загрязнению: задняя поверхность шеи, лицо, руки, поясница и ягодицы.

Кожа вокруг фурункула краснеет, утолщается и болит, постепенно образуется абсцесс. Когда гнойник созревает, он прорывается и гной вытекает. Затем образовавшаяся рана заживает.



Лечение настоем чайного гриба

При фурункулезе выпивайте 3-дневного настоя чайного гриба по 5—6 стаканов. На фурункулы делайте компресс с горячим (но не выше 36 градусов!) настоем чайного гриба.

Компрессы нужно делать 3—4 раза в сутки и оставлять на 1 час.

Экзема

Экзема — хроническое заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции. Различают истинную, себорейную, микробную и профессиональную экзему.

Истинная экзема наиболее часто локализуется на тыльных частях кистей и лице. В остром периоде высыпания многочисленны. После вскрытия воспаленных пузырьков образуются мелкие точечные эрозии, выделяющие серозную жидкость. Заболевание сопровождается сильным зудом.

Себорейная экзема локализуется в области лица, волосистой части головы, груди, межлопаточного треугольника и возникает чаще у лиц, страдающих жирной себореей. Сначала появляются узелки желтовато-розового цвета, покрытые чешуйками. Позднее из узелков образуются бляшки различной величины, которые позже сливаются, образуя крупные очаги.

Микробная экзема имеет четко ограниченную форму с отслаивающимся роговым слоем по краям. Пораженный участок часто покрыт пластинчатыми корками, после удаления которых возникает сплошная



мокнущая поверхность. Локализуется на голенях, тыльных частях кистей, реже — на волосистой части головы.

Профессиональная экзема возникает в результате поражения химическим, физическим или механическим раздражителем. Локализуется на тыльных частях кистей, предплечье, лицо и шея. От истинной экземы отличается отсутствием обострений и быстрым излечиванием.

Лечение настоем чайного гриба

Поскольку немаловажными причинами развития экземы являются расстройство нервной системы и наличие очагов инфекции в организме, справиться с этим заболеванием вам поможет настой 4–5-дневного чайного гриба. Выпивайте по 5–6 стаканов настоя ежедневно.

Пораженные участки кожи протирайте теплым настоем гриба 2–3 раза в день. Настой нужно разводить кипяченой водой в соотношении 1:3.

Скарлатина

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, вызываемое стрептококком. Симптомы скарлатины во многом совпадают с симптомами ангины, поэтому точно установить диагноз не всегда возможно. Температура повышается до 39–40 °С и выше. В начале болезни ребенок испытывает сильную головную боль, у него может начаться рвота, иногда бред и судороги. В глотке ощущается жжение, глотать трудно. Опухают железы под нижней челюстью, больно открывать рот. К концу первого дня болезни появляется сыпь.



Больной заразен на протяжении всего периода заболевания, а также может быть бактерионосителем еще 1 месяц после болезни.

Лечение настоем чайного гриба

Больному скарлатиной необходимо выпивать по 4–5 стаканов настоя зрелого чайного гриба в сутки. Чайный гриб не только поможет снизить высокую температуру, но и будет активно бороться со стрептококками, которые являются причиной этого неприятного заболевания.

Кроме того, при скарлатине необходимо каждый час полоскать горло 7–8-дневным настоем чайного гриба. Настой должен быть теплым.

Очищение организма от шлаков

Настой чайного гриба — одно из лучших средств очищения организма от шлаков. Эффекта очищения можно достичь, даже просто употребляя ежедневно по 2–3 стакана настоя. Но можно с помощью чайного гриба провести и более основательную очистку.

При условии, что вы регулярно употребляете настой чайного гриба, выделите еще два дня ежемесячно, когда вы будете заниматься очищением основательно. Накануне запаситесь минеральной водой, лучше негазированной, травами для заваривания чая, овощами и фруктами, а также крупами, богатыми клетчаткой.

В течение этих двух дней выпивайте 3 раза в день перед едой (примерно за час до еды) по 1 стакану настоя чайного гриба.

Питайтесь так: на завтрак — каша из цельных, не-размолотых зерен (рис, пшено, греча-ядрица) на во-



де, без соли и сахара; на обед — салат из любых овощей по сезону (огурцы, помидоры, морковь, свекла, капуста, редька, зеленый салат), за исключением картофеля; на ужин — любой фрукт: яблоко, груша, банан или апельсин.

В течение дня можно кроме настоя чайного гриба в изобилии пить минеральную воду и травяные чаи. Вечером перед сном выпивайте еще стакан травяного чая, способствующего очищению кишечника, по одному из следующих рецептов:

а) смешать цветки мальвы — 1 часть, листья крапивы — 3 части, цветки лаванды — 1 часть, лист сенны — 3 части, траву дымянки — 5 частей; 1 столовую ложку получившегося сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2—3 часа;

б) смешать кору крушины — 2 части, лист грецкого ореха — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть; 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа.

После двухдневного очищения еще два дня ограничивайте себя в питании, не нагружая желудок сразу, а постепенно переходя от овощных блюд к молочным, затем рыбным и только потом к мясу в небольших количествах.

Если проводить такое очищение ежемесячно, то довольно быстро улучшается самочувствие, появляются легкость и бодрость во всем теле, снижается утомляемость, укрепляются защитные силы организма.

Общеукрепляющее и тонизирующее средство

Даже если вы чувствуете себя совершенно здоровым, чайный гриб поможет поддерживать организм в тонусе и станет прекрасной профилактикой от многих



болезней. Если вы устаете, чувствуете временами слабость и разбитость — тем более вам необходимо употреблять настой чайного гриба, который улучшает общее самочувствие, повышает работоспособность и выносливость, укрепляет иммунитет.

В качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства используйте напиток, который очень просто приготовить: в 1 стакане настоя чайного гриба тщательно размешайте 2 чайные ложки меда. Средство готово! Пить его надо медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять также перед обедом и ужином.

Чайный гриб и мед — два уникальных природных продукта — помогут вам справиться со многими заболеваниями и неприятностями. Но, конечно, надо помнить о том, что при запущенных заболеваниях и при острых случаях нельзя полагаться только на чайный гриб, надо непременно обратиться к врачу.

А вот при общем недомогании, в начальных стадиях болезней это природное лекарство часто помогает и без привлечения каких-то дополнительных средств.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ — НАТУРАЛЬНОЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Чайный гриб — натуральное косметическое средство



На основе чайного гриба можно приготовить и замечательный лосьон и ополаскиватель для волос. Такой лосьон избавляет от перхоти и придает волосам блеск. Косметологические средства с использованием настоя чайного гриба полезны для любого типа кожи.

«Чтобы быть красивой, надо родиться красивой, а чтобы казаться всем красивой, надо очень много трудиться!» — гласит французская поговорка. Красивой быть нелегко, но этот нелегкий труд всегда окупается с лихвой.

Настой чайного гриба — замечательное природное средство ухода за кожей. Он стимулирует выделительные функции кожи, улучшает кровообращение, разглаживает и тонизирует кожу. Настой чайного гриба можно применять в различных косметических процедурах — он оказывает одновременно и лечебное, и косметическое воздействие на кожу.

Кожное сало и пот, покрывая тонким слоем кожу, создают кислую среду, неблагоприятную для многих микроорганизмов, возбудителей различных кожных заболеваний. Кожа, имеющая от природы кислую реакцию, выполняет таким образом важную защитную функцию по отношению ко всему организму.

Даже самое щадящее мыло в той или иной степени нарушает эту защитную оболочку кожи, так как в нем задействована щелочь. Поэтому после умывания с мылом или мыльным кремом необходимо ополаскивать кожу настоем чайного гриба месячной и более выдержки — такое ополаскивание восстанавливает ее кислую среду, и ваша кожа чувствует себя прекрасно.

Кстати, очень хорошо добавлять настой чайного гриба в воду, когда вы принимаете ванну, — тогда ваша кожа станет мягкой и шелковистой, как у ребенка.

Уход за кожей

Многие косметологи не рекомендуют ежедневно умывать лицо. Тем более не советуют они умываться каждый день с мылом. Дескать, от воды и мыла наша кожа становится сухой, начинает шелушиться, теряет красоту.

С этим советом косметологов трудно согласиться на все 100 процентов. Возможно, и есть люди, обладающие гиперчувствительной кожей, которым умывания противопоказаны; таким людям стоит использовать для очищения лица мягкие лосьоны и тоники. Но большинству из нас вода и мыло принесут только пользу! Правда, мыло надо выбирать с умом, такое, чтобы оно по всем показателям подходило для вашего типа кожи. А еще лучше взять и сделать самим специальный мыльный крем. Это очень просто. Такой мыльный крем будет не сушить, а, напротив, смягчать кожу.

Итак, рецепт:

1 кусок туалетного мыла, 1,2 ч. ложки буры туалетной, 1 ч. ложка борной кислоты, 1 ст. ложка 3%-ной перекиси водорода, 1 ст. ложка 2-3%-ного камфарного спирта (или 1 ст. ложка камфарного масла), 0,5 л воды.

Кусок туалетного мыла нужно натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюльку, залить водой и поставить на маленький огонь. Когда мыло растворится, добавить буру и борную кислоту, взбить



все венчиком (а лучше — в миксере). Остудить и добавить перекись водорода и камфарный спирт (или масло), после чего все снова взбить. Крем должен получиться густым, хранить его следует в стеклянной или пластмассовой, плотно закрытой посуде.

А вот после умывания вы можете использовать для ухода за кожей настой чайного гриба.

Очищающий лосьон

Эту процедуру можно делать раз в неделю при любой коже лица. Сначала очистите лицо от грязи и косметики любым подходящим для вашей кожи средством. Затем намочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите его и приложите к лицу на 1–2 минуты. Наложите на влажное лицо льняную салфетку, смоченную в месячном настое чайного гриба.

Для получения месячного настоя тщательно профильтруйте напиток через вчетверо сложенную марлевую салфетку, налейте в бутылку и поставьте в холодильник на 30 дней. В результате у вас получится очень кислый напиток, который хорошо использовать в косметических целях.

Сверху накройте лицо влажным теплым махровым полотенцем. Продолжительность процедуры — 5 минут. Теперь обмойте лицо теплой водой и энергично разотрите его влажным махровым полотенцем. В результате этой чистки кожа лица приобретает здоровый цвет и становится гладкой.

Туалетная вода

Смешайте в пропорции 1:1 минеральную воду и месячный настой чайного гриба. Очищайте этим средством жирную кожу лица утром и вечером.



Лосьон «Лепестки розы»

Смешайте 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба с 5 столовыми ложками минеральной воды. Залейте этой смесью горсть сушеных лепестков розы. Смесь поставьте настаиваться в темное прохладное место на 2–3 недели, плотно закрыв сосуд крышкой. Затем процедите настой, и лосьон готов.

Протирайте этим лосьоном лицо утром и вечером. Средство прекрасно подходит для жирной нездоровой кожи. Его можно также использовать для ванны, добавив в воду.

Маски

На очищенное мыльным кремом и ополоснутое настоем чайного гриба лицо прекрасно ложатся маски. Для чего они нужны? Маски питают кожу, разглаживают морщины, очищают, отбеливают, суживают поры, способствуют впитыванию в кожу полезных и биологически активных веществ и ускоряют ее восстановительные процессы.

Делать маски следует не чаще чем 2 раза в неделю. Готовятся маски непосредственно перед их применением.

Густые маски накладывают на лицо, шею, на область декольте ватным тампоном или рукой. Если же состав маски жидкий, возьмите марлю, сложите ее в несколько слоев и выкроите из нее настоящую маску с отверстиями для глаз, рта и ноздрей. Марлевую маску пропитайте соком, отваром или жидкой кашицей и наложите на лицо.

Область вокруг глаз должна оставаться свободной, лучше на время маски кожу вокруг глаз смазать специальным кремом или положить на глаза ватные там-



поны, смоченные некрепкой чайной заваркой. Кожа век и вокруг глаз отличается от остальной кожи лица, а потому и уход за ней требуется особый.

Есть несколько правил накладывания масок, которые необходимо строго соблюдать.

- сз Применение масок должно быть систематическим, тогда оно даст желательный эффект. Как я уже отметила, рекомендуются две маски в неделю. Только фруктово-ягодные маски можно делать ежедневно.
- сз Увлажняющие маски лучше всего наносить утром.
- сз Питательные маски делайте вечером, перед сном, когда кожа настроена на восстановление после трудового дня.
- сз Увлажняющие и питательные маски достаточно промокнуть салфеткой, а затем протереть лицо тоником или мягким очищающим лосьоном.
- сз Маски, образующие на лице корочку, снимаются очень аккуратно влажным ватным тампоном.

Маска с авокадо. Взбейте миксером 2 яичных желтка, постепенно добавляя 1/3 стакана настоя чайного гриба и 2 столовые ложки репейного масла. Во взбитую смесь добавьте 2 чайные ложки мякоти авокадо и 1 чайную ложку месячного настоя чайного гриба. Быстро взбейте смесь миксером еще раз. Массу используйте сразу же.

Эта маска очень хороша для сухой и стареющей кожи. Ее накладывают вечером на тщательно очищенное лицо и держат всю ночь. Утром маску смывают теплой водой.

Маска с отрубями. 4 столовые ложки теплого настоя чайного гриба смешайте с 3 чайными ложками меда и 3 столовыми ложками пшеничных отрубей.



Нанесите маску на тщательно очищенное лицо и оставьте ее на полчаса. Затем смойте теплой водой.

Эта маска также предназначена для сухой стареющей кожи.

Для жирной кожи лица подходит маска из клубники. Разомните вилкой 5 ягод клубники, добавьте к этой массе 1/2 стакана настоя чайного гриба и оставьте на 2—3 часа. Затем слейте жидкость и наложите маску на лицо.

Эту маску нужно держать на лице всю ночь. Она успокаивает раздраженную кожу, убирает излишки жира, оказывает дезинфицирующее и тонизирующее действие.

Уход за телом

Добавьте в воду для ванны 250 мл настоя чайного гриба. Продолжительность такой ванны — не менее 15 минут: кислота должна подействовать на кожу. Эта ванна дает прекрасные результаты при усталой и вялой коже.

Обтирание с настоем чайного гриба

Добавьте в литр воды две-три столовые ложки настоя чайного гриба месячной выдержки и после мытья мылом протрите все тело этим настоем. В ходе этой процедуры вы удалите все остатки мыла. В течение некоторого времени настоем чайного гриба будет действовать как естественный дезодорант. Если у вас нет возможности делать массаж с настоем чайного гриба ежедневно, выполняйте его обязательно хотя бы раз в неделю.



Естественный дезодорант

Для того чтобы избавиться от неприятного запаха пота, промойте подмышки сначала мылом, а затем протрите полотенцем, смоченным в настое чайного гриба месячной выдержки. Настой уничтожает бактерии, которые становятся причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу, не нарушая ее естественной кислой среды.

Уход за руками

Обветренные руки

Смешайте в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба и вы получите эффективное средство ухода за шершавой, потрескавшейся кожей рук. Используйте его после каждого мытья рук.

Благодаря применению этой смеси кожа рук снова становится гладкой и мягкой.

Ломкие ногти

Ломкость ногтей свидетельствует о недостатке в организме кремниевой кислоты, кальция и натрия. А поскольку все эти вещества содержатся в настое чайного гриба, регулярное и длительное — не менее шести недель — употребление настоя восполнит этот дефицит.

Перед нанесением на ногти лака для ногтей протрите их тампоном, смоченным в настое чайного гриба. Настой очистит ногти от жира, и лак на ногтях будет держаться дольше.



Уход за ногами

При ороговевших ступнях, сухих и мокрых мозолях и «натоптышах» помогут компрессы с настоем чайного гриба. Эту процедуру нужно выполнять перед сном. Сначала распарьте ноги, подержав их в теплой мыльной воде в течение 10 минут. Затем наложите на ороговевшее место или мозоль кусочек ткани или бинта, смоченные в трехмесячном (прожившем у вас в банке не менее 3 месяцев) настое чайного гриба. Укрепите компресс бинтом (или наденьте хлопчатобумажные носки) и оставьте его на ночь. Повторяйте процедуру до тех пор, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

Для уничтожения неприятного запаха ног можно использовать ванночки из месячного настоя чайного гриба.

Уход за волосами

Если у вас тусклые и ломкие волосы, это значит, что вашему организму не хватает тех или иных веществ. Об этом же свидетельствует и интенсивное выпадение волос. Чтобы оздоровить кожу головы и волосы, попробуйте в течение 6—8 недель массировать голову настоем чайного гриба.

После мытья головы сполосните волосы месячным настоем чайного гриба. Благодаря этому волосы станут мягкими, блестящими, их легче будет расчесывать.

Приготовьте ополаскиватель из настоя чайного гриба и настоя трав. Сделать такой ополаскиватель не сложно. Сушеные травы залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 15 минут. Затем процедите и смешайте травяной настой со 120 мл месячного настоя чайного гриба.



Для *слабых ломких волос* возьмите по 1 чайной ложке листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки.

Для *тусклых волос* — 2 столовые ложки сушеных мелкоизмельченных листьев репейника.

Для *жирных волос* — по 1 чайной ложке шалфея, розмарина, тимьяна и хвоща.

Для *всех типов волос* в травяной ополаскиватель можно дополнительно добавить по 1 чайной ложке березовых листьев и цветков лаванды. После ополаскивания вытрите волосы махровым полотенцем.

Для *всех типов волос* будет полезная следующая процедура. Залейте сушеные листья крапивы, купленной в аптеке, подогретым настоем месячного чайного гриба. Настаивайте в течение 30–40 минут, затем процедите настой. После мытья смочите кожу головы настоем и осторожно помассируйте ее. Ополаскивать волосы после процедуры не надо. Специфический запах через некоторое время исчезнет.

Для *укрепления волос* попробуйте такое средство. Подогрейте стакан настоя чайного гриба, не доводя до кипения, и добавьте в него 1 столовую ложку меда, тщательно размешайте. Полученную смесь нанесите на влажные волосы. Через 10–15 минут тщательно ополосните волосы теплой водой.

Чтобы *избавиться от перхоти*, перед каждым мытьем головы делайте следующую процедуру. Разделяя волосы на пряди, смачивайте кожу головы месячным настоем гриба. Через полчаса помойте голову как обычно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошел к концу наш с вами разговор о целебных свойствах чайного гриба. Я надеюсь, что советы, приведенные в этой книге, помогут успешно справиться с болезнями, которые мешают вам жить и работать в полную силу.

Но будьте осторожны! Помните: не все заболевания можно вылечить лишь при помощи чайного гриба. Если вы прошли медицинское обследование и доктор назначил вам определенный курс лечения, постарайтесь следовать врачебным рекомендациям. А чайный гриб поможет вам поддерживать вашу иммунную систему, обрести силы, восполнит в вашем организме недостающие полезные вещества.

И еще имейте в виду: некоторые люди могут иметь индивидуальную непереносимость к напитку чайного гриба. Если после приема этого природного лекарства вы вдруг почувствуете себя плохо — у вас начнется кожный зуд или расстроится желудок, ни с того ни с сего начнется насморк, появятся высыпания на коже, значит, увы, вам лечение чайным грибом противопоказано.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание



ВСТУПЛЕНИЕ	3
ЧТО ТАКОЕ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?	5
Из истории чайного гриба	5
Как «устроен» чайный гриб	6
Изучение чайного гриба	9
Чай для приготовления настоев чайного гриба	13
Напиток чайного гриба	16
Как ухаживать за чайным грибом	18
Сквашивание молока чайным грибом	20
Добавим немного меда	20
ЛЕЧЕНИЕ ЧАЙНЫМ ГРИБОМ	26
Тонзиллит, ангина	26
Гипертония	27
Дисбактериоз	28
Колит	29
Нарушение обмена веществ	29
Насморк	30
Синусит	31
Стоматит	32
Гингивит	32
Конъюнктивит	33
Образование камней и песка в организме	33
Раны	34

Ожоги	35
Переутомление	35
Склероз	37
Атеросклероз	37
Синдром хронической усталости	38
Головная боль	40
Гастрит	41
ОРЗ, простуда, грипп	42
Отит	43
Аллергия	44
Герпес	44
Гнойничковые поражения кожи (пиодермия)	45
Грибковые поражения кожи (микозы)	45
Фурункулез	46
Экзема	47
Скарлатина	48
Очищение организма от шлаков	49
Общеукрепляющее и тонизирующее средство	50

ЧАЙНЫЙ ГРИБ — НАТУРАЛЬНОЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО	52
Уход за кожей	53
Уход за телом	57
Уход за руками	58
Уход за ногами	59
Уход за волосами	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61

Научно-популярное издание

Лилия Станиславовна Гурьянова

**ЧАЙНЫЙ ГРИБ –
ЦЕЛИТЕЛЬ В БАНКЕ**

Ответственный редактор *О. Сабурова*
Художественное оформление *А. Филиппов*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Корректор *Е. Гайдель*
Верстка *Е. Сальниковой*

Подписано в печать 05.05.08. Формат 84х108¹/з.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 131и.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 –научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Сова»
195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: ooozova@mail.wplus.net

ОАО «Владимирская книжная типография».
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов



Скр. эмбл. чайный трио-центр в ои

Цена: 12 р. 00 к.



9785170456482

27.08.08