



здоровье и красота

# ЧАЙНЫЙ ГРИБ

*чудо-целитель  
в трехлитровой  
банке*



# ЧАЙНЫЙ ГРИБ

*чудо-целитель  
в трехлитровой  
банке*



УДК 615.89  
ББК 53.59  
Щ33

**Щеглова А. В.**  
Щ33 Чайный гриб: Чудо-целитель в трехлитровой банке.— М.: РИПОЛ классик, 2005.— 64 с.— (Здоровье и красота).

ISBN 5-7905-3445-7

Уже очень много лет в народной медицине различных стран для лечения целого ряда внутренних заболеваний широко используется настой чайного гриба. Считается, что он полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, желчного пузыря, гипертонии, что он омолаживает организм и убивает все виды бактерий.

УДК 615.1  
ББК 53.59

*Практическое издание*  
*Серия «Здоровье и красота»*

**Анна Вячеславовна Щеглова**

## **ЧАЙНЫЙ ГРИБ ЧУДО-ЦЕЛИТЕЛЬ В ТРЕХЛИТРОВОЙ БАНКЕ**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. Н. Биркина*  
Художественное оформление серии: *П. В. Любарова*  
Компьютерный дизайн обложки: *Е. Л. Амитон*  
Компьютерная верстка: *Н. А. Качетова*  
Технический редактор *Е. А. Крылова*  
Корректор *О. Н. Трюхан*

*Издание подготовлено при участии ЛА «Абсолют Юни»*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.08.2005 г.  
Формат 84x108/32. Гарнитура «Garamond»  
Печ. л. 2,0. Тираж 30 000 экз. Заказ № 4269

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО «ИД «РИПОЛ классик»  
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1  
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК  
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 5-7905-3445-7

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2005

# Введение

Кто из нас не помнит, как в детстве в жаркую погоду бабушки и дедушки поили нас весьма своеобразным на вкус, прохладным, хорошо утоляющим жажду напитком. Да и сейчас детей за уши не оттянешь от этой насыщенной углекислотой псевдошипучки, похожей на лимонад. Тогда же многих из нас забавляло ее приготовление, ведь напиток получался из какого-то противного слизистого комочка, плававшего в обычной трехлитровой банке и напоминавшего своими очертаниями медузу. Это потом, став взрослыми, мы узнали, что слизь эта именуется чайным грибом и именно она создает очень полезный питьевой раствор.

Обладая профилактическими свойствами, напиток, приготовленный на чайном грибе и употребляемый в профилактических целях, позволяет избежать множества заболеваний, а некоторые из них даже полностью излечивает. Чайный гриб — это великолепный домашний помощник, порой способный заменить доктора и приблизить момент выздоровления. Не оценить его просто нельзя.

Впрочем, твердо утверждать, что производимый грибом продукт не является лекарством, было бы неправильным. Некоторыми лечебными свойствами напиток из чайного гриба все же обладает. Он, и это уже доказано, способствует быстрому излечению от инфекционных заболеваний — таких, как дифтерия, скарлатина, брюшной тиф; помогает восстановить слух;

лечит глазные заболевания и ряд внутренних болезней. Помимо этого, в народной медицине препарат используется при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, неврастении, применяется наружно для промываний, полосканий и примочек. Но основное действие напитка все же именно профилактическое.

Первые сведения о чайном грибе встречаются еще в средневековой литературе, хотя некоторые историки эти данные полностью отвергают, утверждая, что человек узнал о нем значительно раньше. Впрочем, это не важно, тем более что когда бы ни появился чайный гриб, ему уже тогда приписывали массу самых различных магических свойств и качеств. Конечно же, такими он не обладает, хотя на самом деле довольно полезен и как профилактическое средство против множества заболеваний незаменим.

За последние несколько лет всевозможные лимонады и «натуральные» соки вытеснили собой ранее так распространенный чайный квас. С кухонь большинства людей исчезли громоздкие банки, не особенно красивые на вид, но зато хранящие в себе тайну живого существа, производящего вкусный шипящий напиток. Частично забылись и лекарственные свойства этого потрясающего и несомненно вкуснейшего русского продукта. Но в связи с тем, что медикаментозное лечение с каждым днем становится все более дорогостоящим и недоступным, люди вновь стали обращать свои взоры на народные способы лечения. Вспомнили они и про чайный гриб.

Сейчас чайный гриб используется для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря. А все потому, что напиток хорошо регулирует деятельность желудка и повышает активность пищеварительных соков. Постоянный прием такого настоя повышает защитные силы организма, что особенно необходимо в осенне-зимний период.

В ходе возобновившихся исследований было установлено, что самым активным компонентом чайного гриба является глюконовая кислота. Она-то как раз и активизирует обмен веществ, повышает работоспособность мышц и оказывает другие, положительные действия на организм. При этом заостряется внимание на том, что хорошие результаты будут возможны только при доброкачественности приготовления чайного кваса, лишь в этом случае он приобретет качества лекарственного и диетического средства. Во всех других случаях напиток совершенно ничем не отличается от всех остальных лимонадов и соков и вряд ли поможет в лечении.

Усиливающаяся популярность чайного гриба, возобновление к нему интереса со стороны общественности позволяют предположить, что постепенно на него снова обратят внимание медики и ученые и сумеют выявить в его свойствах что-то новое и ранее неизвестное. А пока чайный гриб будет вытеснять собой лекарственные препараты и, возможно, встанет на одну ступень с такими лекарственными травами, как женьшень и элеутерококк.

# Происхождение

Происхождение чайного гриба до настоящего времени вызывает массу вопросов и совершенно не ясно. Одни говорят одно, другие — совсем противоположное. И это при том, что о самом растении известно уже очень давно, и используется оно в быту не одним поколением людей. Что и говорить: чайный гриб все еще продолжает оставаться чудом природы, которое не могут понять даже самые именитые ученые.

Мы же с вами попробуем разобраться в различных версиях и попытаемся установить, что из известного соответствует истине и на сколько процентов. И начнем, конечно же, с происхождения и места обитания необычного гриба.

Увы, естественные места обитания чайного гриба обнаружить так до сих пор никому и не удалось. Есть лишь предположение, что раз в простой воде гриб жить не может, значит, он появился в каком-либо водоеме, в котором произрастали особые водоросли, придающие воде свойства, очень схожие со свойствами чая.

Но это лишь предположение. Его легко опровергнуть, например, фактом о том, что в Мексике чайный гриб выращивают в искусственных водоемах, помещая в них плоды инжира. Каким-то образом стало известно, что нарезанный инжир способен наделять воду точно такими же свойствами, что и у чая. Следовательно, гриб мог возникнуть вовсе и не

в водоеме, а в обычном забродившем ягодном соке, вине или иных напитках. Что, кстати, наиболее правдоподобно, учитывая тот факт, что ни рек, ни озер, по своему составу хоть немного напоминающих чайный раствор, учеными пока обнаружено не было.

Предполагается также, что чайный гриб впервые появился сначала на территории Китая. Есть сведения, что в период правления династии Цинь, а это 221–207 годы до нашей эры, там из чайного гриба начали готовить божественный напиток, обладавший волшебной силой. Его могли пить только короли и высокопоставленные особы, их подданным же он даже не снился. Из Китая чайный гриб постепенно перекочевал в соседние страны: в Японию, затем в Корею и лишь потом попал в Россию.

Считается, что в Россию данное растение привезли солдаты, возвратившиеся с Русско-японской войны 1904–1905 годов. Возможно, так оно и было, но русские люди слышали о чайном грибе значительно раньше. Например,

**По легенде, в Древнем Китае напиток из чайного гриба считался верным средством для продления жизни, обладающим божественной силой. Секрет его приготовления держался в строгом секрете и никому не раскрывался. Но рассказы о чудо-лекарстве быстро распространились далеко за пределы страны, и в 414 году, в Японию даже был вызван один из китайских медиков, дабы исцелить с помощью данного гриба умирающего императора Инкио. Император действительно был излечен, а гриб так и прижился в этой стране.**

доподлинно известно, что отправившийся в 1835 году в Иркутск П. Р. Станцевич, задачей которого было составить отчет об инородцах, проживавших на исконных землях, уже тогда писал в своем дневнике о том, что в этом городе чай пьют весьма странно: не только горячий, но и холодный. Причем холодный готовят как квас, настаивая на скользкой лепешке, напоминающей гриб, что растет на гнилых пнях. Он также отмечал, что напиток этот довольно вкусный и им местные жители лечатся. Сам он его не пробовал, не рискуя прибегать к столь неизвестному лекарству, у которого могли быть очень серьезные противопоказания.

Очень долгое время чайный гриб в России считался всего лишь продуктом для приготовления освежающего, бодрящего напитка. И только во второй половине XIX века ученые усмотрели в его качествах лекарственные свойства. Во многих медицинских врачебных записях того времени говорилось о том, что голубушки-чиновницы заводили в своих домах по несколько банок чайного гриба и во время светских бесед угощали всех необычным питьем, приготовленным из странного растения, похожего на сгнившие водоросли. Этим напитком в довольно короткий срок практически заменили медовуху. Все газеты твердили о том, что питье это целебнее и для здоровья полезнее, да и болезни лечит. Так появилась мода на чайный квас.

Но, несмотря на моду на напиток из чайного гриба, не все врачи относились к нему

одинаково хорошо и доверительно. Были и такие, кто не доверял непонятым субстратам и пытался их исследовать. Например, врач Штильман, проживавший в Гданьске, решил прежде тщательно изучить этого загадочного иностранца, выяснить его происхождение, положительные и отрицательные стороны и только затем начинать применять его для лечения людей и животных. Взявшись за эту работу, Штильман довольно быстро понял, что чайных грибов имеется три разновидности. В основе каждой лежит зооглея, но суть у всех все же разная.

Штильман считал, что чайный китайский гриб представляет собой тяжелую слоистую пленку, морской индийский рис имеет пленку легкую, и она образуется из-за недосмотра, когда воду в банке забывают менять на протяжении очень большого количества времени (3–6 месяцев). Он даже делал осторожные предположения по поводу того, что морской рис — это зерна чайного гриба, из которых можно вырастить сам гриб. Промежуточное же состояние этого роста Штильман называл тибетским молочным грибом, тем самым, с помощью которого сквашивали молоко. Увы, довести свою работу до логического конца ему так и не удалось в связи с тем, что Медицинская академия наук так и не выделила ему средства на изучение чайного гриба, посчитав эту работу бессмысленной и совершенно ненужной.

Но спустя некоторое время неизвестным субстратом заинтересовались швейцарцы. В начале

XX века они начали изучать морской индийский рис. Во время этих исследований Блюмер, Порхет и Мейер сумели наконец разграничить эти две культуры — чайный гриб и морской индийский рис — как по внешнему виду, так и по структуре образуемой ими пленки, доказав, что между растениями нет ничего общего.

В то же время было установлено, что данные особи вообще ошибочно называют грибами. На самом деле одним из компонентов, объединяющих их, является наличие в растениях уксуснокислых бактерий. Следовательно, чайный гриб, морской индийский рис и молочный тибетский гриб представляют собой особого рода культивированные уксусные матки, те самые, что всегда использовались при приготовлении уксуса. А уксусная матка — это как раз и есть зооглея, слизистая пленка, образуемая

**Установлено, что морской индийский рис является зооглеей культивированной, и выведена она очень давно.**

стихийно и похожая на те, что появляются в пиве и вине. Она может быть разной, и каждая имеет свой собственный вкус и аромат.

Позднее эти исследования были продолжены российским биологом А. А. Бачинской. Она путем опытов выделила в данных культурах наличие уксусных бактерий, тем самым подтвердив, что все они являются зооглеями. Она утверждала, что эти бактерии возникли естественным путем, развившись подобно слизи на напитках. Потом их на лапках и хоботках пе-

ренесли в разные жидкие продукты мухи или бабочки. Все разновидности зооглей она объединила под общим названием «чайный гриб», будучи уверенной, что лечебные свойства всех культур совершенно одинаковы. Но, как выяснилось позже, она только запутала всех, не сумев найти отличий между морским индийским рисом и молочным тибетским грибом. Долгое время после этого их так и считали культурами чайного гриба.

И только польский химик Юзеф Болшич расставил все по своим местам. Он сумел доказать, что все три зооглеи являются абсолютно разными культурами, каждая из которых обладает своими собственными особенностями, строением и морфологией, и что каждая культура наделена только ей присущими целебными свойствами. Опираясь на теорию Болшича, натуропат Томаш Громак попытался выявить целебные качества каждой из культур. Но у него ничего не вышло, опять же по причине отсутствия выделения дотаций на исследования грибов. Государству, занятому в тот момент всеобщей перестройкой, было совсем не до грибов.

И все же из всех трех культур чайный гриб наиболее полно был изучен именно в России. За это время его название несколько раз менялось. Сначала культура называлась чайным грибом, затем — волжским грибом, грибом морским, грибом маньчжурским, японской губкой, японской маткой, чайным квасом и просто квасом. Совершенно иначе чайный гриб

именовался в Германии, Франции, Китае и Японии. Так, немцы предпочитали звать его чудесным грибом, французы именовали растение «фанго», китайцы — «кам-бу-ха» (слог «ха» означает «чай»), а японцы и сейчас называют его «комбуча».

Ныне существует даже официальная версия того, как и откуда появился чайный гриб, хотя и она не более чем очередная гипотеза. И все же ученые, занимавшиеся исследованием его истории, утверждают, что родина чайного гриба — это Тибет. Оттуда культура распространилась в Индии, потом в Китае, и в России, из которой уже гриб продолжил свое триумфальное шествие по всей Европе. В европейских странах его специально выращивали в деревянных кюветах. Известны случаи, когда грибок вырастал до огромных размеров и весил свыше 100 кг.

В настоящее время чайный гриб культивируется и в Азии, и в Европе. Он существует как симбиоз двух видов микроорганизмов — уксуснокислых бактерий и дрожжевых грибков. Совместно эти микроорганизмы обеспечивают грибу высокие питательные и целебные свойства, благодаря которым можно как предотвращать различные заболевания, так и лечить их.

# Описание чайного гриба

Научное название чайного гриба — медузомицет (*Medusomyces Gisevi*). Оно было дано ему германским микологом Линдау, составившем в 1913 году первое полное научное описание гриба. Несмотря на то что ничего общего с медузой чайный гриб не имеет, за свое внешнее сходство с ней он был назван медузомицетом.

Чайный гриб — это самая настоящая живая лаборатория, в которой весьма неплохо сожительствуют два разных микроорганизма: дрожжевые грибы, в основном из рода *Torula*, и уксуснокислые бактерии. Все вместе они создают огромную колонию, напоминающую по своему очертанию медузу желтовато-коричневого цвета. Как и у медузы, верхняя часть этой колонии блестящая и довольно плотная. Нижняя представляет собой ростковую зону со множеством свисающих вниз нитей.

В этой самой зоне как раз и происходит превращение обычного сахарного раствора и чайной заварки в лечебное питье, содержащее в себе много полезных и целебных для организма веществ. Это и витамины С, РР, D, группы В, и органические кислоты (глюконовая, молочная, уксусная, щавелевая, яблочная, лимонная), и различные ферменты (протеаза, каталаза, амилаза) — органические вещества

**Самым оптимальным для роста и развития чайного гриба является 10%-ный сахарный раствор с добавлением в него крепкого настоя черного или зеленого чая.**

белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. Причем это даже не полный список синтезирующихся в этой живой лаборатории ценных веществ. И самое главное, что вырабатываемый этой колонией чайный квас приравни-

**Природные антибиотики — это вещества, обладающие избирательной способностью убивать или подавлять рост, развитие и размножение определенных видов болезнетворных микробов.**

вается к естественным природным антибиотикам, лишенным всех тех недостатков, которые свойственны искусственно изготовленным лекарственным препаратам.

Доказано, что для человеческого организма прием лекарственных средств в виде таблеток и порошковых добавок — это серьезная нагрузка,

а потому чаще всего он отвергает эти вещества, не в силах их полностью переработать, тогда как в составе пищи витамины и минеральные вещества усваиваются им с легкостью. Ведь сама природа устроила нас так, чтобы мы перерабатывали лишь те продукты, которые пригодны в пищу. Такие продукты обладают целым комплексом полезных веществ, и организм их усваивает все вместе, а не по отдельности.

Напиток из чайного гриба содержит сахарозу, из которой образуются глюкоза и фруктоза, винный спирт, молочную, глюконовую и уксусную кислоты, а также растворенный в жидкости газ — углекислоту и некоторые

ароматические вещества. В некоторых образцах такого чая можно обнаружить микробы уксуснокислого брожения, способные превращать виноградный сахар в нелетучую глюконовую кислоту. Эта кислота при избытке солей кальция, соединяясь с сахаром, выкристаллизовывается на дне сосуда.

Но самое примечательное, что чайный гриб совершенно не потребляет содержащиеся в питательной жидкости компоненты чайного настоя — ароматические и дубильные вещества, хотя крайне чувствителен к их отсутствию и без них не синтезирует аскорбиновую кислоту, нужную ему для собственного развития и роста.

*Химический состав и лечебно-профилактические свойства чайного гриба*

Во время исследований химических и биологических свойств напитка, образуемого чайным грибом, было установлено, что чайный квас обладает противомикробным, иначе антибиотическим, действием. Причем данные свойства напрямую связаны с накоплением за период роста (7–8 дней) особого антибиотика — медузина, который совершенно не ядовит и весьма устойчив к кислотам и нагреванию. Даже при

**Терапевтическое действие настоя чайного гриба испытывали во многих медицинских институтах и даже в детских клиниках. Так, в 1955 году там его начали применять для лечения острой дизентерии детей**  
**А. Т. Михайлова,**  
**Т. А. Аджян**  
**и Е. С. Златопольская.**  
**Результат оказался невероятным: выздоровление наступило быстрее, чем ожидалось.**

тяжелых формах стоматитов медузин оказывает терапевтический эффект всего за пять дней. Помимо упомянутого антибиотика, в чайном квасе присутствуют также витамины, образуемые из веществ чая.

Напиток, выработанный чайным грибом, имеет множество полезных лечебно-профилактических свойств. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, способствуя быстрому излечению от дизентерии. Также он подавляет гнилостную микрофлору, помогает в борьбе с запорами и при почечно-каменной болезни. Помимо этого, напиток понижает артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает силу головных болей неврологического характера, избавляет от болей в сердце и бессонницы. Причем это лекарство фактически не имеет серьезных противопоказаний к применению, так что его можно пить всем.

Напиток из чайного гриба обладает очень широким спектром действия и весьма целителен. Ведь он не только помогает организму очиститься от шлаков и ядов, но еще и укрепляет его, убивая вирусы, мешающие нормальной жизнедеятельности и работоспособности. К сожалению, химический состав и лечебно-профилактические свойства чайного гриба до сих пор досконально так и не изучены, а исследования ученых и биологов, пытавшихся изучить его, полны неточностей, а в некоторых случаях да-

же некомпетентны. Даже в разновидностях чайного гриба путались почти до начала XX века. И лишь благодаря зарубежным ученым, на данные которых опирались наши исследователи, информация о чайном грибе сейчас стала достаточно полной и более точной.

Например, лишь в 1929 году С. Германи первым рискнул провести серьезный эксперимент с чайным грибом. Уже зная о том, что главным действующим началом чайного гриба является глюконовая кислота, он отравил нескольких подопытных животных: крысу, кролика, собаку и кошку вигантолом. Этот препарат вызвал у животных резкое повышение уровня холестерина в крови, и они бы непременно умерли, если бы ученый не ввел им настой чайного гриба. Препарат помог приблизить уровень холестерина к норме.

В 1947 году изучением чайного гриба занялись в Ереванском зооветеринарном институте на кафедре микробиологии профессор Г. А. Шакарян и доцент Л. Т. Даниелян. Они проделали огромную работу, результаты которой позволили спустя три года приступить к разработке методов выявления активного начала из настоя чайного гриба, используя метод адсорбции на ионообменных смолах. В ходе многочисленных опытов удалось выделить высокоэффективные антибактериальные вещества: кристаллический бактерицидин КА, КБ, КМ, полностью лишенный токсических свойств.

Двумя годами позже на терапевтические свойства чайного гриба, в особенности его концентрата медузина, обратила внимания Е. К. Наумова. Она проверила препарат на кроликах, морских свинках и белых мышах. Заразив кроликов экспериментальной пневмококковой инфекцией, свинок дифтерией, мышей сальмонеллезной инфекцией и дифтерийными бактериями, она вводила им препарат чайного гриба на протяжении нескольких дней и добилась положительных результатов почти во всех случаях.

В 1949 году Искандеров в клинике экспериментальных исследований опробовал лечение настоем чайного гриба больных пневмококковыми конъюнктивитами, хроническим блефароконъюнктивитом, запущенными формами гнойных кератитов. Результат превзошел все ожидания.

Через три года изучать гриб продолжили в Казахском институте эпидемиологии и микробиологии. К. М. Дубровский изучал действие настоя гриба на ход и развитие острых и хронических заболеваний. Именно ему удалось получить путем экстракции пленки гриба вещество, обладающее антимикробным и терапевтическим свойствами. Этот препарат он назвал «ММ» — медузоминетин. Данное лекарственное средство представляло собой сумму экстрагируемых из настоя чайного гриба и адсорбентов веществ и было очень активно по отношению к золотистому стафилококку, брюшному тифу, парати-

фу А и В, дизентерии, пневмококку, а также дифтерийной палочке. На эти микроорганизмы препарат оказывал бактерицидное действие.

В 1957 году настоей чайного гриба рискнули применить для лечения 52 клинических больных, страдающих атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, острым тонзиллитом и некоторыми другими заболеваниями. Практически сразу было отмечено быстрое терапевтическое действие настоя чайного гриба. У больных уменьшился до нормы уровень холестерина, снизилось кровяное давление, температура. По полученным результатам медики выявили биологические особенности чайного гриба, физико-химические свойства и химический состав самого настоя, установили механизм его действия на микроорганизмы.

Оказалось, что настоей влияет на антигенные свойства патогенных микробов, на биологические факторы микробов, обладает антибактериальной активностью, токсическими и фармакологическими свойствами. Почти сразу после этого препараты чайного гриба были разрешены к практическому применению.

Очередной всплеск интереса к чайному грибу пришелся на 1956 год, когда Н. М. Овчинников доказал, что если ввести подопытному животному настоей чайного гриба, в который уже была засеяна туберкулезная культура, он хоть и заболит туберкулезом, но болезнь будет развиваться медленно, а пораженность органов окажется ниже ожидаемой. Установить

эту истину ему помогли морские свинки, подвергшиеся данному испытанию.

Сейчас настои и препараты на основе чайного гриба применяются уже не только в народной, но и в профессиональной медицине. Но так как медики считают, что содержание лечебных веществ в настое не особенно велико, они начинают задумываться над тем, как бы усовершенствовать медузомицет и научиться управлять его обменом веществ. Это бы позволило усилить синтезирование антибиотиков и других полезных веществ и сделало бы препарат более активным и широко применяемым. То, что чайный гриб уже стал объектом пристального внимания исследователей, согласитесь, говорит об очень многом.

# Уход за чайным грибом и его разведение

Уход за чайным грибом, как, впрочем, и его разведение, особой сложности не представляет, тем более что опытным путем доказано, что медузомицет легко и очень быстро приспосабливается к изменению внешних условий, неприхотлив, способен выдерживать различный диапазон температур и усваивать самые разные сахара. За счет своих внутренних запасов гриб может переживать неблагоприятные воздействия, потому он так широко и быстро распространился повсюду.

И все же некоторые правила ухода за ним существуют. В первую очередь следует знать о том, что для нормальной жизнедеятельности гриба необходим кислород, а потому ни в коем случае нельзя закрывать посуду, в которой он находится, крышкой. Лучше накрывать ее сложенной в несколько слоев марлей. Кстати, о самой посуде: она должна быть непременно стеклянной, хорошо пропускающей свет. Обратите внимание: именно свет, а не прямые солнечные лучи, которые для гриба вредны. Лучше поставить его в тень, чем на открытое для солнца место.

Более всего для разведения чайного гриба подходит двух- или трехлитровая банка с широким горлышком. Желательно, чтобы таких банок было две: одна для проживания гриба, другая для готового напитка. Настой с гриба

следует сливать через каждые 2–3 дня, зимой чуть реже — через 5–6 дней. Готовый настой можно хранить плотно закрытым в холодильнике или же в погребе достаточно долгое время.

Ухаживая за грибом, не следует забывать о некоторых «гигиенических» процедурах для него. Он любит чистоту и весьма требователен к ней. Так, летом через каждую неделю или две его нужно промывать чистой прохладной водой, зимой следует делать это чуть реже.

Не допускайте того, чтобы ваш гриб переставал в растворе, иначе его верхняя пленочка начнет буреть, а это первый признак того, что растение гибнет. Всегда следите за температурой воды. Оптимальной для гриба считается температура, равная 25° С, вредной — ниже 17–18° С. В этом случае активность гриба резко снижается и в нем начинают заводиться синезеленые водоросли. Это хоть и красиво, но никакой лечебной пользы от них нет, и постепенно они убивают гриб.

Для нормального роста и развития гриб нужно держать не в обычной воде, а в растворе чая с сахаром. Такой раствор готовится следующим образом: уже использованную для приготовления обычного чая заварку еще раз заливают кипятком, слегка охлаждают и процеживают через чайное ситечко, чтобы в жидкости не осталось плавающих листьев. Затем 1 л такой воды слегка подогревается. Делается это для того, чтобы в воде легче было растворить 100–150 г сахара. Нельзя, чтобы сахар ле-

жал на дне банки или был растворен не полностью — это вредно для гриба.

Когда подслащенная вода остынет, ее доливают в банку, где уже находится медузомицет. Ни в коем случае нельзя насыпать сахар прямо в банку на гриб, как делают многие. Сахар в нерастворенном виде способен нанести ему вред, оставив ожоги на его слизистой оболочке, из-за чего гриб постепенно погибнет.

Для того чтобы ускорить процесс разрастания гриба, можно поступить иным способом. Взяв глиняный горшок, наполнить его 3 л теплого чая (заварки). Потом добавить сахар — на каждый литр жидкости 100 г песка. Сахар следует тщательно размешать, в качестве закваски долить чашку уже готового напитка и только затем на поверхность воды поместить чайный гриб. Не стоит пугаться того, что после очередной полной смены воды ваш гриб опустится вниз и будет лежать на дне банки, словно мертвый. Уже через пару дней он вновь приобретет плавучесть, а спустя две недели почти полностью заполнит собой всю свободную площадь. Но сначала он должен адаптироваться, привыкнуть к новому для него раствору.

Если вы желаете размножить свой чайный гриб, следует делать это правильно и очень осторожно. От основного гриба нужно отделить пленку. Ни в коем случае нельзя отщипывать целый кусочек от гриба, так как подобным образом вы его только травмируете, лишившись

уже имеющегося гриба и так и не выведя нового. Для размножения следует использовать только слоистую дочернюю пленку, а не половину растения. Именно ее нужно перенести в чистую банку с теплой водой, где она будет приживаться какое-то время.

В период адаптации молодой гриб не нужно подкармливать чайным раствором или досыпать сахара, так как медузомицет еще слишком слаб и восприимчив к внешним воздействиям. Зато обязательно следует накрыть банку марлей и поместить на сутки в теплое место. Ни в коем случае нельзя закрывать банку полиэтиленовой крышкой, так как под ней гриб просто задохнется. Но накрывать нужно обязательно — это необходимо для того, чтобы мухи, которые его очень любят, не откладывали в нем свои яйца. Если это случится, гриб погибнет, так и не успев вырасти.

Как только слоистая пленка гриба осядет на дно банки и станет напоминать слоистый пирог, его нужно переложить в уже привычную для него питательную среду. Там на поверхности воды через три дня должна появиться нежная, плохо заметная бесцветная пленка. Постепенно она будет покрываться бело-серыми выпуклостями разрозненных колоний. Когда этих колоний станет много, они сольются в одну и станут похожи на большую кожистую пленку. Она будет все время разрастаться, пока ее толщина не достигнет 10 мм, иногда даже больше.

Данный процесс именуется культивированием. На всем его протяжении настой, в котором плавает гриб, будет оставаться прозрачным, зато пленка потихоньку начнет слоиться. Вскоре нижний ее слой слегка потемнеет, став буро-коричневым. В этот момент, если вы все правильно сделали, от гриба вниз должны начать свешиваться тяжи, на дне же сосуда появляется рыхлый осадок с зернистыми колониями.

Чтобы гриб быстрее разрастался, каждые два-три дня его нужно слегка подкармливать слабым настоем чая с 10%-ным содержанием сахара. А примерно раз в месяц устраивать ему «банный день» — промывку в кипяченой воде, после чего вновь вернуть его назад в настой. Культивировать данный гриб можно будет лишь тогда, когда он изрядно разрастется и станет многослойным.

Не многие знают, что заливать гриб можно не только черным чаем, но и зеленым. А между прочим, во втором случае настой получается даже полезнее. Это объясняется тем, что в зеленом чае больше витаминов и кофеина и он сам по себе лучше тонизирует и сильнее воздействует на желудочно-кишечный тракт и сосуды. Правда, есть все же одно «но»:

**Кисловатый газированный напиток чайный гриб начинает производить уже на седьмой день своего пребывания в растворе. Дрожжи и уксусные бактерии вырабатывают уксусную кислоту и пузырьки газа, а чай и некоторые из видов дрожжей придают ему аромат и некоторые вкусовые качества.**

именно из-за этих его качеств настоящий на зеленом чае напиток совершенно противопоказан тем, кто страдает гастритом или язвой желудка, а также тем, у кого понижено артериальное давление.

Несложно догадаться, что раз чайный гриб можно готовить на зеленом чае, то, значит, можно настаивать его и на чае с бергамотом, с ароматными травами (мятой, мелиссой, душицей). В этом случае напиток обогатится еще некоторыми полезными свойствами, если, конечно, эти травы вам не противопоказаны. Иногда чайный напиток заменяется растворами кофе или соевой муки. На 1 л берется 1 столовая ложка продукта. А в результате напиток приобретает совершенно новый для него вкус и, конечно же, свойства.

Полезнее всего пить чайный квас рано утром или поздно вечером. При этом утром принимать его следует непосредственно натощак, чтобы напиток успел подготовить вашу пищеварительную систему к дневной нагрузке. Ночной же прием помогает продезинфицировать желудок, успокоить нервы и улучшить сон.

# Напиток из чайного гриба

Напиток, приготовленный на основе чайного гриба, довольно вкусен и отдаленно напоминает фруктовое вино или крепкий сильногазированный квас. Издавна считалось, что он обладает удивительными целебными свойствами, а потому без него редко обходились застолья. Чайный квас подавали вместе с компотами и отварами.

До сих пор напиток из чайного гриба живет в детских воспоминаниях многих из нас, хотя не все мы знаем, что полезным он становится лишь при соблюдении определенных условий: необходимого ухода, подходящего температурного режима, правильного приготовления настоя.

Многим наверняка интересно узнать, как же происходит сам процесс превращения смеси заварки и сахарного раствора в столь полезный напиток. Оказывается, переработку сахара начинают дрожжевые грибки, находящиеся в составе гриба. Они сбрасывают сахарный раствор до этилового спирта и углекислоты. Затем уже уксуснокислые бактерии окисляют образовавшийся спирт до уксусной кислоты. Как только этой кислоты в напитке станет очень много, она полностью остановит работу дрожжевых грибков. К тому моменту сладковатый чай превратится во вкусный напиток, наполненный множеством полезных органических веществ.

**В сладком черном чае содержатся необходимые для жизнедеятельности гриба вещества — пурины. Чем крепче чай, тем их больше, а значит, питательная среда лучше.**

Чтобы усилить противовоспалительное и бактерицидное действие напитка на организм, в народе раствор обычно слегка подогревают в эмалированной посуде. А для усиления бактерицидных свойств и для обогащения напитка полезными минеральными веществами — такими, как натрий, калий, кальций, фосфор, магний и железо, — в настой добавляют мед. Меда берут совсем немного, так как при большом содержа-

**Доказано, что антибиотические свойства напитку из чайного гриба придают содержащиеся в нем глюконовая и койевая кислоты.**

нии в растворе он начинает подавлять рост и жизнедеятельность самого гриба.

Настой чайного гриба не следует употреблять не разбавляя. Таким его можно пить лишь тогда, когда вы подкармливаете свой гриб ежедневно и содержание в напитке кислоты незначительно. Во всех других случаях напиток нужно разбавлять в соотношении 1 : 2.

Чайный квас применяют для снятия воспаления в носоглотке и ротовой полости, повышения активности пищеварительных соков, лечения заболеваний печени, желчного пузыря. Связано это с тем, что содержащиеся в грибе молочные кислоты успешно убивают вредные бактерии, находящиеся в кишечнике. При лечении таких заболеваний после приема напитка из чайного гриба рекомендуется полежать на правом боку около часа.

Очень хорошо помогает настой чайного гриба при головных болях, ангине, конъюнкти-

витах и гнойничковых поражениях кожи. Чтобы избавиться от этих заболеваний или ослабить их, необходимо за час до еды выпивать по полстакана настоя чайного гриба, который готовился в течение 3–7 дней. При ангине и тонзиллите следует полоскать им горло, при насморке же промывать настоем полости носа. Поможет напиток из чайного гриба и при атеросклерозе, ощутимо быстро доведя ваше артериальное давление до нормы.

Если употреблять такой настой ежедневно, произойдет укрепление иммунной системы организма, от всевозможных шлаков очистится кишечник. С помощью напитка можно даже сбросить лишний вес, не прибегая ни к какой диете. Поможет он и при похмельном синдроме.

Одним словом, чайный гриб очень полезен. Им можно не только лечиться, но и осуществлять профилактику множества заболеваний. Настой гриба можно пить постоянно вместо газированной воды, кваса, кока-колы, фанты и других напитков. Вреда это не принесет.

**Считается, что по количеству содержащихся кислот напиток из чайного гриба ближе всего стоит к квасу, в котором также находятся уксусная, угольная, глюконовая и койевая кислоты.**

# Лечение чайным грибом

## Простудные и воспалительные заболевания

Учитывая то, что чайный гриб обладает противовоспалительным действием, его раствор применяют для лечения ангины, тонзиллита и обычной простуды. При этом для усиления свойств препарата его слегка подогревают в эмалированной посуде и непременно разбавляют в пропорции 1 : 2. Используемый настой

не должен раздражать слизистую рта и пощипывать. Поэтому перед приемом его нужно обязательно попробовать. Если настой имеет приятный слегка кислый вкус, вы разбавили его правильно.

Для того чтобы снизить жжение и боль в горле, настоем чайного гриба в течение 8 минут можно прополоскать горло и ротовую полость. Эту процедуру следует повторить 4, а иногда даже 20 раз в день. Практически в течение суток спадает температура и облегчается процесс глотания. При чем настоем можно не только лечить ангину и хронические виды тонзиллита, но и пре-

кращать рецидивы данных заболеваний у тех, кто к ним склонен. Нужно лишь полоскать

В 1954 году Г. Ф. Барбанчик вместе с коллегами приступил к изучению терапевтических свойств настоя чайного гриба. Вскоре в свет вышла брошюра под названием «Чайный гриб и его лечебные свойства». В ней говорилось о том, что настой чайного гриба дает великолепный лечебный эффект при всех формах ангины и катаров верхних дыхательных путей.

горло утром и вечером на протяжении одного месяца.

Настой чайного гриба помогает снимать воспаления в носоглотке и ротовой полости. Раствор убивает стрептококки и иные микроорганизмы, вызывающие воспалительные процессы на миндалинах. В связи с этим при насморке настоем чайного гриба промывают пазухи носа. Эта процедура позволяет устранить насморк любой этиологии и вернуть утраченное обоняние. Справиться же с обычной простудой помогут марлевые тампоны, смоченные в этом же растворе, которые нужно вставлять в носовые ходы. Чтобы усилить и ускорить клинический эффект от такого лечения, тампоны рекомендуется менять каждые полчаса.

В осенне-зимний период, когда угроза заболеть простудой увеличивается, полезно пить чайный квас утром и вечером в профилактических целях. Достаточно одного стакана за час до еды и перед сном. Выпитый с утра натощак напиток подготовит вашу пищеварительную систему к дневной нагрузке. Принятый же на ночь продезинфицирует желудок, убьет бактерии и микробы, успокоит нервы и улучшит сон.

### **Желудочно-кишечные заболевания**

Благодаря содержанию в настое чайного гриба органических кислот им можно лечить болезни желудочно-кишечного тракта. Органические

кислоты возбуждают выделительную деятельность поджелудочной железы, стимулируют работу кишечника, способствуя нормальному процессу пищеварения. Кроме того, чайный гриб возбуждает аппетит, что также важно для нормальной работы желудка, и выступает как легкое слабительное.

Для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта чаще всего используется 3- или 7-дневный настой чайного гриба с добавлением в него 5% меда, который необходим для придания препарату более сильных бактерицидных свойств по отношению к кишечным микробам. Этот настой следует принимать внутрь за час до еды, выпивая по полстакана, после чего рекомендуется полежать на правом боку в течение часа.

Любители плотно поесть на ночь очень часто страдают от переедания. Им также может помочь настой чайного гриба, который великолепно нейтрализует вредную для организма мочевую кислоту, образующуюся в процессе обмена веществ. Чтобы задействовать это качество в работу, нужно лишь выпить полстакана чайного кваса, и неприятные ощущения исчезнут.

Поможет 7-8-дневный настой чайного гриба и при запорах, ведь он нормализует и регулирует работу желудочно-кишечного тракта, подавляя гнилостную болезнетворную микрофлору. Это факт был подтвержден в ходе клинических наблюдений и лабораторных

исследований, произведенных Н. Койришем. Настоя следует выпивать по полстакана за полчаса до еды.

Способствует выздоровлению настой чайного гриба и при гастрогенном энтерите, вызываемом воспалением тонкого кишечника. Группа омских медиков даже рекомендовала принимать этот напиток тем, кто лечится в амбулаторных условиях, дабы ускорить процесс выздоровления, и советовала его тем, кто ведет сидячий образ жизни и часто страдает от запоров.

При хроническом энтероколите гастрогенного происхождения и дизентерии настой чайного гриба также дает хороший лечебный результат — возбудители исчезают уже на второй день приема и не обнаруживаются при повторных исследованиях. Достаточно выпивать по 100 мл этой жидкости за два часа до еды, и на второй день лечения болевые ощущения в области живота снизятся, появится аппетит, нормализуется стул.

Результаты лечения заболеваний настоем чайного гриба во много раз лучше, чем при применении таких препаратов, как синтомицин, фталазол. И все же при лечении этим настоем

**Некоторые ученые** приписывают антими-  
кробную активность  
уксусной и глюконовой  
кислоте, а также эта-  
нолу. **Некоторые при-**  
**держиваются мнения,**  
что лечебные свойства  
настоя напрямую свя-  
заны с содержанием  
в нем глюкуроновой  
кислоты и витаминов  
группы В. На самом же  
деле целебный эф-  
фект достигается в ре-  
зультате комплексного  
воздействия всех ве-  
ществ на организм.

детей рекомендуется сочетать прием напитка из чайного гриба с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками.

### **Кожные заболевания**

Обладая бактерицидными свойствами, чайный гриб помогает при лечении всевозможных гнойничковых поражений кожи, конъюнктивитов. Под влиянием настоя кожа почти полностью очищается от некротических тканей и всевозможных гнойных налетов.

Настой гриба, слитый через 7 дней, следует принимать по 50 г за час до еды несколько раз в день. При этом лечение обязательно сопровождается приемом других медикаментозных препаратов, так как чайный гриб лишь заметно сокращает срок заболевания, но полностью не излечивает его.

Используется настой чайного гриба и при обморожениях. В этом случае напиток не только принимается внутрь, но еще и применяется для обтирания смоченными в нем ватными или марлевыми тампонами. Проникнув через кожу, настой чуть быстрее начинает действовать на организм, оказывая свое благоприятное действие, усиливая работу органов и систем.

### **Ожоги, раны**

После ряда испытаний в хирургической практике лечебные свойства препаратов чайно-

го гриба стали применять для ускорения заживления гнойных ран и ожогов на пальцах рук и ног. На больное место следует поместить тонкий слой грибной массы, а затем подождать, когда она немного подсохнет, и заменить ее новой. И так несколько раз, пока не пройдет раздражение или покраснение. Если рана и ожог несерьезные, от них не останется следа уже на второй день применения растения.

Настой чайного гриба можно использовать для смазывания любых ран, порезов. Причем обрабатывать пораженные участки следует от пяти до семи раз в течение дня.

### Атеросклероз

При данном заболевании, как правило, резко повышается артериальное давление. Снизить его помогает медовый настой чайного гриба. Он обогащен витаминами С и В<sub>1</sub>, а потому хорошо успокаивает нервную систему и останавливает известкование стенок капилляров. Если принимать его постоянно, постепенно произойдет уменьшение, а затем и прекращение головных болей у тех, кто ими страдает, у пожилых людей нормализуется сон, снизятся боли в сердце.

Научные деятели Чехословакии отметили, что настой чайного гриба уменьшает содержание холестерина в крови человека, повышает работоспособность больных атеросклерозом.

## Заболевания зубов и полости рта

Каждый день с экранов своих телевизоров мы слышим о том, что различные бактерии, попадающие в наш организм с пищей, разрушают зубы и приводят к заболеваниям десен. Стоматологи советуют использовать всевозможные жевательные резинки, но ни для кого не секрет, что это лишь очередной рекламный трюк и никакой помощи вашим зубам эти резинки не принесут. Совсем иное дело чайный квас, приготовленный на зеленом чае. Если им полоскать рот каждый раз после еды, соединения зеленого чая убьют вредные бактерии, разрушающие зубы, и даже освежат ваше дыхание.

Е. С. Златопольская доказала, что при постоянном полоскании или орошении полости рта семидневным настоем чайного гриба при язвенном стоматите положительный эффект начинает ощущаться уже через два дня. А через пять дней в большинстве случаев наступает полное излечение, даже если заболевание прогрессировало и имело тяжелую форму.

## Отеки

Причины отечности могут быть самыми различными. В некоторых случаях она возникает при слишком большом потреблении жидкости. Это чаще всего происходит в жаркий летний период, когда утолить жажду сложнее всего. Избавиться от такой отечности поможет напиток из чайного гриба, который избавляет

от жажды. А так как вы начинаете потреблять жидкости заметно меньше, отек постепенно спадает.

### **Сахарный диабет**

Чайный квас положительно влияет на углеводный обмен в организме, нормализуя его. Это качество напитка весьма полезно при лечении сахарного диабета. Больным диабетом, для того чтобы задействовать в борьбе с заболеванием все внутренние резервы организма, повысить общий тонус, рекомендуется пить настой чайного гриба в течение всего дня через каждые 3—4 часа.

### **Ячмень**

При появлении ячменя на больное место следует наложить салфетку, смоченную в настое чайного гриба. Салфетку лучше всего изготовить из обычного бинта, свернутого в несколько раз, и держать на больном участке в течение 30 минут.

### **Болезни печени и желчного пузыря**

Ускорить излечение печени и желчного пузыря можно с помощью все того же настоя чайного гриба. Он великолепно растворяет камни в желчном пузыре, успешно выводит антибиотики из организма, а также защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий.

## Чайный гриб и лекарственные травы при лечении некоторых заболеваний

Выше уже упоминалось о том, что настой чайного гриба можно готовить не только на черном, но и на зеленом чае, а также на травах. Это делается для получения большего эффекта при лечении настоем различных заболеваний. Такой способ лечения очень распространен в народной медицине, где лекарственные свойства различных растений всегда объединяли, усиливая тем самым действие приготовленного из них препарата.

Подобные настои готовились следующим образом: вместо подслащенного чая в жидкость, где плавал гриб, заливали настой выбранных трав — для каждого заболевания они были разные. При этом все компоненты брались в равных частях, например 200 г сбора трав заливались 3 л кипятка. Все это настаивалось целую ночь, затем в настой добавляли мед или сахарный сироп и заливали полученной жидкостью гриб. В таком настое он должен был плавать 7–8 дней, затем половину отливали и использовали по назначению. В остальную часть доливали воды и травяного чая, чтобы начал готовиться новый напиток.

Какие же именно травы в комплексе с чайным грибом и для лечения каких заболеваний используются?

Для усиления свойств настоя чайного гриба во время лечения данного заболевания используют такие травы, как зверобой, календула, эвкалипт. Особенно полезен при простудных заболеваниях настой чайного гриба с травами, содержащий всего 5% сахара и ровно столько же меда. Мед помогает повысить иммунитет больного. Но не стоит забывать, что слишком высокие концентрации меда могут подавить жизнедеятельность гриба.

### Болезни печени

Многочисленные заболевания печени лечат настоем чайного гриба, приготовленным на стеблях, листьях или цветочных корзинках бессмертника. Данная трава способствует смягчению боли и ускорению действия веществ чайного гриба.

Неплохим сочетанием при данном заболевании является и настой медузомицина с чистотелом. Его еще называют бородавочником или желтомолочником. Чистотел обладает обезболивающим, противосудорожным эффектом, задерживает рост всевозможных злокачественных опухолей, оказывает противомикробное воздействие. Добавляя его в раствор с чайным грибом, следует быть очень осторожным, так как все части растения ядовиты, и если неправильно рассчитать его дозу на литр воды, можно отравиться и не только не излечить,

но и усугубить свое заболевание. Оптимальная норма — 4 столовые ложки на 2 л воды.

При желчно-каменной болезни и заболеваниях печени чайный гриб рекомендуется настаивать на растворе, в который добавлен настой цикория. Эта трава улучшает деятельность печени и регулирует общий обмен веществ. При этом такой настой употребляется не только внутрь, но и в виде ванн, обмываний, натираний, примочек.

При соединении настоя чайного гриба и водного настоя василька лугового усиливается мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, противохолерадочное свойства препарата. Очень широко применяется для лечения печени настоем сухих листьев хрена, добавленный в чайный квас. Этот напиток успокаивает боль и убивает многие виды бактерий.

## Гипертония

Врагом гипертонии можно считать настой чайного гриба, приготовленный на растворе сушеницы топяной. Водный настой сушеницы издавна применяли в народной медицине, так как он оказывает успокаивающее действие на нервную систему, снижает кровяное давление, расширяет периферические кровеносные сосуды. Также он замедляет ритм сердечных сокращений и снижает боль. Медики советуют употреблять настой чайного гриба, приготовленного на водном растворе сушеницы, при начальных формах гипертонической болезни. Помимо вну-

треннего применения этого препарата, полезно делать из настоя ножные ванны.

Помогут излечиться от гипертонии и листья шелковицы, особенно если настоянный на них отвар на несколько дней влить в чайный раствор с плавающим в нем грибом. Шелковица насытит питательную среду гриба кислотами и витаминами. А готовый напиток поспособствует улучшению общего состояния больного.

Клиническими исследованиями установлено, что настой черники и чайного гриба является хорошим средством при лечении гипертонии. Ничуть не хуже ее по свойствам обыкновенная огородная петрушка. Настой из ее корней рекомендуется пить при отеках сердечного происхождения, а также применять как средство, регулирующее менструацию, чаще всего нарушенную у больных гипертонией.

Очень полезен настой семян укропа и чайного гриба кормящим женщинам, страдающим гипертонией. Укроп возбуждает деятельность утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды и понижает артериальное давление. Если принять такой раствор на ночь, то он окажет успокаивающее действие на организм.

Настой шелухи сухих створок фасоли в равных долях с настоем чайного гриба рекомендуется употреблять при хронической гипертонии. Он помогает избавиться от головных болей, снижает артериальное давление. Такой настой принимается внутрь, при головных же болях им следует смазывать лоб и виски.

## Глазные болезни

Французские офтальмологи установили, что если люди с плохим зрением постоянно принимают напиток, приготовленный на основе чайного гриба, а в качестве варенья к нему (можно добавлять и в сам напиток) используют размягченные ягоды черники, они начинают значительно лучше видеть в сумерках и ночью. Подобный лекарственный союз помогает глазам приспособляться к плохой видимости, усиливает остроту зрения, уменьшает усталость глаз, ускоряет обновление сетчатки, чувствительной к свету. В связи с этим напиток из черники и чайного гриба в некоторых странах даже входит в меню космонавтов.

## Диспепсия

Излечить диспепсию можно настоем чайного гриба и корня калгана, а также чайным квасом, приготовленным на основе корней кровохлебки, кожуры граната и корневища раковой шейки. Самым древним и наиболее используемым из перечисленных растений является гранат. Его лечебные свойства известны с глубокой древности. Сок растения регулирует деятельность многих органов, является хорошим обезболивающим, противовоспалительным и антисептическим средством.

### Дизентерия бактериальная

При данной дизентерии чайный гриб настаивают на растворе корня калгана и кровохлебки, кожуры граната или корневищах раковой шейки. Сок граната обладает хорошими противовоспалительными свойствами и закрепляющим действием. В медицине Аравии настоей семян граната с чайным грибом считают самым эффективным средством при дизентерии.

А в народной медицине Сибири и Китая предпочтение отдается настою чайного гриба с добавлением водного настоя кровохлебки. Она также обладает сильным бактерицидным действием, особенно на микробов паратифозной и дизентерийной групп. Содержащиеся в кровохлебке фитонциды убивают их уже через 5 минут после попадания лекарства внутрь. Причем научно доказано, что лечение такими настоями дает гораздо лучшие результаты, чем использование химиотерапевтических препаратов.

### Диарея

Диарея излечивается настоем чайного гриба и корней калгана, кровохлебки, кожуры граната, корневища раковой шейки. В ходе клинических исследований было установлено, что отвар корней кровохлебки особенно полезен при острых интоксикационных и гастрогенных поносах. Особенно важно, что все растения обладают противовоспалительными свойствами.

## Женские болезни

Излечить множество женских болезней и даже опухолей помогает настой чайного гриба на душице, мелиссе, иван-чае, доннике желтом, а также на корнях, цветках и листьях пиона.

Самым популярным во многих странах растением является душица. Она помогает отрегулировать менструальный цикл при серьезных отклонениях и задержках.

Очень схожими с душицей свойствами обладает и мелисса. Настой ее листьев и верхушек побегов советуют принимать при малокровии, болезненных менструациях. При обильном менструальном кровотечении предпочтение лучше отдать доннику желтому. Правда, его отвар следует добавлять в настой чайного гриба очень осторожно, так как слишком большая доза может вызвать головные боли, головокружение, рвоту.

## Желудочные заболевания

Желудочные заболевания бывают различными. Так, болезни желудка, выраженные пониженной кислотностью и нередко усугубляющиеся запорами, помогают излечить звербой, календула, семена и листья подорожника (большого и ланцетного), золототысячник, тысячелистник, кора крушины.

Особое внимание следует обратить на звербой. Это растение еще в древности считали

травой от девяноста девяти болезней и всегда использовали в смесях с иными лекарственными травами и настоями. Сейчас зверобой в составе жидкости чайного гриба пьют для того, чтобы стимулировать выделительную деятельность различных желез, при болевых ощущениях в желудке, как успокаивающее и обезболивающее средство. Нельзя добавлять в раствор чайного гриба слишком большие дозы настоя зверобоя, так как он ядовит.

Не менее ценное растение — подорожник. Он усиливает секреторную деятельность желудка, обладает слабительным свойством. Причем настой семян подорожника в составе чайного кваса защищает от раздражения воспаленную слизистую оболочку кишечника, а благодаря содержанию фитонцидов еще и обладает ярко выраженным противомикробным свойством.

**Фитонцидами называют антибиотики цветковых растений. Лекарственные свойства многих из них как раз и зависят от количества наличествующих в них фитонцидов.**

Что касается золототысячника в содружестве с чайным грибом, то этот лекарственный раствор усиливает деятельность пищеварительных органов, понижает кислотность желудочного сока, используется как слабительное и противоглистное средство. Настой хорошо помогает при запорах, сильных «ветрах» — скоплениях газа в кишечнике, а также при повышенной кислотности желудочного сока.

Справиться с желудочными заболеваниями, сопровождающимися поносами, и болезнями поджелудочной железы помогут корень кровохлебки, пастушья сумка, кожица (высушенная) черной редьки, очный цвет (очанка). Неплохими помощниками чайному грибу в борьбе с желудочными заболеваниями, выраженными повышенной кислотностью и сопровождающиеся запорами, станут золототысячник, корень аира, валериана, буквица и лист сенны.

### **Кардиосклероз**

В борьбе с кардиосклерозом применяют чайный гриб, настоянный на вереске, пустырнике или наперстянке. Настой чайного гриба на пустырнике воздействует на сердечно-сосудистую систему: замедляет ритм сердца, усиливает силу сердечных сокращений, снижает кровяное давление, а также на нервную систему. Ученые отмечают, что этот препарат сильнее многих настоек в 3–4 раза. Препараты с пустырником уменьшают головные боли и улучшают сон больных.

### **Мочекислый диатез**

Мочекислый диатез — это отложение камней в желчном пузыре. Данное заболевание лечится настоем чайного гриба на корнях марены красильковой и семенах дикой моркови. В некоторых случаях используют настой, приготовленный на сырой пленке куриных желудков.

Настой чайного гриба и марены обладает мочегонным свойством, способностью растворять фосфорнокислые, щавелевокислые и моче-кислые соли и способствует быстрому выведе-нию их из организма. После ряда клинических исследований настой растения, соединенный с напитком из чайного гриба, был разрешен к медицинскому применению как отличное средство при лечении почечно-каменной, желч-но-каменной болезни и мочекислового диатеза.

### **Насморк**

Избавиться от насморка поможет настой чайного гриба, приготовленный на основе за-варки из календулы, зверобоя или эвкалипта. Водная настойка листьев эвкалипта в составе чайного кваса обладает сильным противовоспа-лительным действием и применяется для инга-ляции при заболеваниях дыхательных путей.

### **Почечные болезни**

Большинство почечных болезней, помимо гломерулонефрита, благополучно излечиваются с помощью настоя чайного гриба, пригото-вленного с использованием следующих лекарствен-ных растений: календула, подорожник (исполь-зуются как семена, так и листья растения), бузина черная (только цветки), шиповник (пло-ды), высушенные стебли молодого овса с коло-сками молочной спелости. При выявлении

любых видов отложений камней в почках применяют корень марены красильной и семена дикой моркови, взятые в равных пропорциях, а также сырую пленку куриных желудков, настаивая на ней чайный гриб точно так же, как и во всех предыдущих случаях.

## **Раны**

Восстановить поврежденные участки кожи можно с помощью ванночек из настоя подорожника и чайного гриба. Измельченные корни подорожника заливаются горячей водой и кипятятся в течение 20 минут, затем еще 30 минут настаиваются. Остывший настой следует соединить с чайным квасом, а затем влить в наполненную ванну и погрузиться в нее не более чем на 5 минут. Такая ванна помогает избавиться от гнойничковых поражений кожи, экземы, ожогов.

## **Ревмокардит и миокардит**

Два этих заболевания, сопровождающиеся иногда тахикардией, лечат настоем чайного гриба на заварке из вереска, пустырника, наперстянки, белозора болотного и клопогона дурского.

## **Сахарный диабет**

Людам, страдающим сахарным диабетом, следует настаивать чайный гриб на заварке из

сушеницы топяной, листьев шелковицы, черники, корней петрушки, семян домашнего укропа и зеленой кожицы молодой фасоли. Настои этих растений в составе напитка из чайного гриба понижают содержание сахара в крови и моче.

Можно приготовить также ванну из клевера лугового и настоя чайного кваса. Для этого сухие листья и цветки клевера необходимо залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить, чистый настой смешать с чайным квасом, влить в ванну и разбавить горячей водой. Такую ванну особенно полезно принимать на ночь. Курс лечения может составлять от 10 до 12 ванн.

### **Сердечные болезни. Закупорка артерий**

Полностью излечить сердечные болезни довольно сложно, но помочь своему сердцу бороться можно с помощью настоя чайного гриба на вереске, пустырнике, наперстянке, белозоре болотном, клопогоне даурском, иначе именуемом еще цимицифугой.

Закупорку артерий помогают снять настои чайного гриба на сушенице топяной, листьях черники, корне петрушки и семенах укропа.

### **Тонзиллит**

Для лечения данного заболевания обычно применяют настой чайного гриба на зверобое, календуле, эвкалипте.

# Чайный гриб в животноводстве

Нами уже упоминалось, что во время исследований лечебных свойств чайного гриба он был опробован на различных подопытных животных: кроликах, морских свинках, собаках, кошках. Удовлетворительные результаты экспериментов позволили перейти к применению настоя чайного гриба человеком. Но многие ветеринары не забывают о том, что раз гриб помогает людям, значит, он вполне успешно может использоваться и для лечения домашних животных.

В селах же настоем чайного гриба всегда лечили в равной степени как людей, так и животных. Напиток периодически добавляли в поило крупного и мелкого рогатого скота, дабы укрепить иммунную систему организма животных, успокоить им нервы, да и просто обогатить их рацион полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом и многими другими. Особенно это необходимо в зимнее время года, когда остро не хватает витаминов.

Очень часты случаи засорения желудка коров и лошадей различными целлофановыми пакетами, тряпками, попадающими внутрь вместе с травой, за которую они зацепились, что приводит к страданиям животных. Для того чтобы устранить засорение их желудка и продезинфицировать его, им нужно периодически доливать в емкость с водой крепкий настой чайного гриба. Он очень быстро очистит кишечник от шлаков и успокоит боль.

Настоем чайного гриба можно обрабатывать и всевозможные раны или ожоги на коже животных. Достаточно лишь смочить в растворе чайного кваса бинт и обвязать им больной участок кожи, предварительно тщательно промыв его. Действие настоя будет заметно уже на следующий день: рана начнет затягиваться, покраснение на месте ожогов исчезнет.

Если вы заметили на коже своего питомца какие-либо гнойные нарывы, попробуйте обработать их слоем грибковой массы, наложенной на больное место и тщательно забинтованной. Активные вещества гриба уничтожат все вредные бактерии, и вскоре гнойные участки начнут отшелушиваться, заменяясь новой кожей. Естественно, при серьезных нарывах процедуру нанесения массы следует повторять по нескольку раз в день.

Полезно давать чайный квас и домашней птице. Особенно птенцам в момент их активного роста, чтобы снизить смертность. Напиток разбавляют почти в половину и вливают в емкость для воды. Ни в коем случае нельзя вливать настой гриба в емкости, в которых утки или гуси могут купаться. Слишком большой процент препарата вреден для них и может причинить вред и вызвать облысение и потерю веса.

# Чайный гриб в кулинарии

Находит применение чайный гриб и в кулинарии. Из него готовят очень полезный уксус, используют сам настой как добавку и дополнение к некоторым блюдам. И наконец, просто подают взамен приевшихся давно лимонадов и ненатуральных соков.

Уксус из гриба готовят следующим образом: чайный гриб заливают раствором заварки и сахарного сиропа и оставляют его на 3–4 месяца, а не на 7 дней, как в случае получения лекарственного напитка. По истечении этого срока раствор сливают в эмалированную посуду и кипятят в течение часа. Неэмалированной посудой лучше не пользоваться, так как некоторые металлы вызывают изменения в составе напитка. Когда все будет выполнено, настой слегка остужают и фильтруют через сложенную в несколько слоев марлю. Отфильтрованный настой сливают в бутылки, куда добавляют несколько кристалликов цитриновой кислоты.

Использовать такой уксус можно самыми различными способами. Его добавляют даже в чай (по одной ложке), чтобы придать напитку приятный, немного кисловатый вкус. Особенно хорош такой чай после тяжелых физических нагрузок и во время болезни, так как он прекрасно утоляет жажду и благоприятно воздействует на организм.

Также уксус из чайного гриба применяют во время замеса теста. Им гасят соду. Еще таким уксусом заливают мясо для шашлыков. Замаринованное таким образом мясо получается

более мягким, приобретает необычайный аромат и своеобразный вкус. Добавляют чайный квас и в пунш — напиток из смеси вина с водой (в некоторых случаях — с чайным квасом) и пряностями.

Но и это еще не весь спектр использования напитка при приготовлении различных блюд. Вот еще несколько рецептов того, как можно применять чайный квас.

### Ореховый соус

Он готовится довольно просто. Ядра грецких орехов (10 штук) пропускают через мясорубку, смешивают с мякишем белого хлеба (100 г), размоченным в молоке, натертым чесноком (3 дольки) и взбивают, понемногу вливая полстакана растопленного сливочного масла. Когда масса станет напоминать по своей консистенции сметану, в нее кладут соль, вливают столовую ложку уксуса, приготовленного из чайного гриба, и хорошо перемешивают.

### Соус к мясу

Для его приготовления потребуется растереть 3 зубчика чеснока с небольшим количеством соли, затем ввести в массу яичный желток, 3 ложки оливкового масла и 2 столовые ложки чайного кваса. Еще раз все тщательно перемешать и подать к холодному вареному мясу. Для другого варианта соуса потребуется 1 чайная ложка горчицы, 100 г растительного масла,

1 столовая ложка чайного уксуса, столько же сахара, соль и перец по вкусу. Все эти ингредиенты следует смешать и тщательно растереть, а затем довести до кипения, но не кипятить. Такой соус можно подавать не только к мясу, но и к овощным блюдам.

### **Чайный квас и яйца для пикника**

Это необычное блюдо, очень распространенное в Китае, наверняка вам не приходилось еще пробовать. Готовится оно просто. Сначала отвариваются вкрутую 5 яиц, охлаждаются и очищаются. Затем в крепкий подогретый напиток чайного гриба помещается несколько кусочков ананаса, столовая ложка соевого соуса и чайная ложка соли. В эту смесь помещаются яйца и настаиваются 30 минут. После чего яйца следует достать и употреблять на завтрак.

### **Коктейль из чайного кваса**

В миксер помещается 2 столовые ложки меда, вливается настой чайного гриба, добавляется 1 столовая ложка лимонного сока, немного морковного сока и все тщательно взбивается. Готовый коктейль подается к столу с кубиками льда.

### **Мясная окрошка с чайным квасом**

Напиток, приготовленный из чайного гриба, можно использовать и для заправки окрошки.

Ингредиенты потребуются такие: мелко нарезанное вареное мясо, редис, зеленый лук, сваренные вкрутую яйца, соль, горчица и, конечно, квас из настоя чайного гриба. Желательно, чтобы используемый чайный квас был очень кислым.

### Сладкое фондю

Для сладкого фондю берется жареное филе свинины или баранины, а также 2 острые колбаски. Массу из этих колбасок выдавливают, смешивают с яйцом, сахаром, панировочными сухарями и измельченной зеленью. Из готовой массы лепят небольшие шарики. Затем 200 мл белого вина, 500 мл мясного бульона и 1 столовую ложку уксуса, приготовленного из настоя чайного гриба, вливают в кастрюлю. Туда же добавляют мелко нарезанный лук и пряности (гвоздику, черный перец) и варят все на слабом огне в течение 8 минут. Перед тем как выключить фондю, пробуют его и при необходимости добавляют сахар. Готовый горячий бульон переливают в специальную посуду для фондю. К нему подают мясо и шарики из фарша.

### Салат «Пеструшка»

Используют уксус из чайного гриба и при приготовлении салатов. Например, для салата «Пеструшка» необходимо 200 г сыра, 100 г белых грибов, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 груша, 1 сладкий перец. Для соуса же, которым он будет

заправляться, требуется 250 г цитрусового йогурта, 2 чайные ложки меда, 1 чайная ложка столовой горчицы, 2 столовые ложки чайного уксуса и измельченная цедра апельсина на кончике ножа.

Грибы для такого салата тушатся, сыр и фрукты нарезаются мелкими кубиками. Все ингредиенты укладываются в салатницу, а затем заливаются смесью йогурта, меда, горчицы, чайного уксуса и цедры.

### **Фаршированный перец**

Даже фаршируя перец, можно использовать чайный уксус. Готовится это блюдо следующим образом: у перца срезается плодоножка, удаляются семена. Затем он помещается в кипящую воду на 2 минуты. В это время 5 головок чеснока, 150 г петрушки, 100 г мяты и 100 г сладкого перца пропускается через мясорубку и солится. Этой смесью фаршируется сладкий перец, укладывается в посуду, заливается 200 г чайного уксуса и сразу подается к столу.

### **Рыба под маринадом**

Филе свежей рыбы нарезают тонкими полосками, посыпают натертыми на терке редькой и морковью, а затем заливают 0,5 стаканом чайного уксуса, приправляют солью, перцем, добавляют измельченный чеснок. Оставляют на 15–20 минут, а затем подают к столу.

### Оригинальная закуска

Оригинальная закуска готовится из 10 отварных клубней картофеля, 2 яблок и 1 стакана очищенных грецких орехов. Картофель нарезают кубиками, орехи измельчают, яблоко натирают на крупной терке. Все ингредиенты соединяют и заправляют соусом, приготовленным из 3 сырых желтков, 1 стакана сметаны, 2 столовых ложек чайного уксуса, 1 чайной ложки сахара и 1 чайной ложки соли.

### Баклажанная закуска

Баклажаны нарезают кружочками и помещают в кипяток на 3 минуты. Затем выкладывают в салатник, перекладывая кольцами сладкого перца и измельченной зеленью. Когда все будет сделано, в чайном уксусе растворяют соль, взятую по вкусу, и заливают им закуску. При желании можно добавить в уксус немного растительного масла.

### Салат «Редкий»

А вот рецепт для любителей редьки. 500 г черной редьки натереть на крупной терке и, выложив в дуршлаг, на несколько секунд опустить в кипящую воду. Одну луковицу мелко нарезать и смешать с редькой. Заправить все солью, перцем, 2 столовыми ложками растительного масла и 2 столовыми ложками чайного уксуса. Перед подачей салата к столу посыпать его мелко нарубленной зеленью.

## Чайный гриб в косметологии

Что ни говорите, а красота — самый хрупкий дар природы, требующий бережного к себе отношения и ухода. Если красоту не поддерживать, не холить и не лелеять, она быстро начнет увядать. И не помогут ее вернуть никакие разрекламированные кремы и маски, живительные скрабы и лосьоны. Что-то изменить можно лишь с помощью естественных, природных препаратов, даруемых нам все той же щедрой природой. Возможно, именно по этой причине любое лекарственное растение обязательно оценивается косметологами и, если отвечает их требованиям, тут же начинает использоваться для приготовления косметики.

Такая косметика — редкость, она очень дорогостояща и не всем по карману, тогда как сама ее основа — полезная трава — порой может находиться с нами совсем рядом. То же самое происходит и с настоем чайного гриба, полезные свойства которого женщины начали использовать в косметических целях уже очень давно — до того, как появилась и вошла в обиход искусственная косметика.

Спектр действия и применения чайного гриба поистине огромен. Его используют в косметологии для лечения волос и кожи лица. Так, например, чтобы уменьшить жирность волос, их рекомендуется промывать уксусом, приготовленным из чайного гриба. Правда, уксус предварительно следует наполовину развести водой. Такой ополаскиватель весьма хорошо промыва-

ет жирные волосы, они дольше не пачкаются и меньше секутся. При замедленном росте волос такой уксус можно разбавить наполовину водой и смешать с водным настоем корней крапивы.

Если волосы начали сечься на концах — это первый признак того, что им не хватает витаминов. Пополнить их также поможет ополаскиватель, приготовленный из настоя чайного гриба. Особенно полезно и даже необходимо такое ополаскивание женщинам, часто меняющим цвет волос, пережигающим их химической завивкой и неумеренно использующим всевозможные лаки, муссы и гели, которые плохо смываются и наносят большой вред кончикам волос, из-за чего те и начинают сечься. Чтобы этого избежать, лучше заменить дорогой ополаскиватель естественным.

Поможет уксус из чайного гриба и при жирной коже лица. Нужно лишь смочить в нем ватный тампон и протереть им лицо. Эту же самую операцию следует производить, если вы обнаружили на своем лице какие-либо высыпания: прыщи, угри, аллергическую реакцию на пыль. Доказано, что угри и прыщи исчезают с лица через 6–7 дней применения препарата.

Если ваша кожа стала дряблой, потеряла гладкость и эластичность, попробуйте протереть ее теплым настоем чайного гриба. Можно даже наложить на лицо салфетку, смоченную в нем, и подержать ее 10–20 минут. Затем умыться теплой водой. После нескольких таких процедур ваша кожа вновь приобретет здоровый вид.

Тем, у кого появились синеватые мешки под глазами, следует проделать следующую процедуру: смочить подушечки указательных пальцев в чайном квасе, а затем помассировать ими область около внутренних уголков глаз, почти возле самой переносицы, постепенно переходя к внешнему краю. Нажимать следует не сильно, а едва касаясь. Эта процедура не только улучшит остроту вашего зрения, но и придаст взгляду выразительность.

Для людей, затрачивающих много сил в течение дня и нередко устающих на работе, полезно по вечерам делать из настоя чайного гриба ванночки для ног. Такие ванночки уменьшают усталость, расслабляют, питают новыми жизненными силами и энергией, оказывают терапевтический эффект. При этом в настой, разбавленный водой, можно добавлять водные пары всевозможных полезных трав, предварительно, конечно, изучив их воздействие на организм. В зависимости от добавок такая ванночка может освежать, укреплять или расслаблять, а иногда даже способствовать излечению ряда заболеваний.

Мало кому известно, что настой чайного гриба может служить и в качестве естественного дезодоранта, ведь он уничтожает бактерии, вызывающие появление неприятного запаха, слегка тонизирует кожу, не нарушая ее естественного защитного слоя, ну и, конечно, освежает. Чтобы воспользоваться этим замечательным свойством и избавиться от запаха пота,

необходимо налить в 1 л воды 3 столовые ложки уже готового настоя чайного гриба. После этого вымыться и протереть настоем участки тела с наиболее сильным потоотделением. Лучше всего протираться этим настоем ежедневно.

В последнее время настой чайного гриба применяют для улучшения роста ногтей и придания им жесткости. Для этого его слегка подогревают и опускают в него кончики пальцев на 5–7 минут. После чего смазывают руки питательным кремом, втирая его массирующими движениями.

В некоторых странах считается, что напиток из чайного гриба предотвращает старение. К сожалению, предотвратить этот процесс невозможно, но замедлить и сделать малозаметным вполне по силам чайному грибу. Нужно лишь раз в два месяца делать на лицо и шею маску из слоя грибковой массы. Полностью высохшую маску следует удалить и промыть лицо чистой прохладной водой.

Всем известно, что крепкий сон — залог отличного настроения и хорошего самочувствия. Но после тяжелого рабочего дня, решения массы проблем уснуть сразу бывает не всегда просто. И с этим вполне по силам справиться чайному грибу. Если выпить напиток из него за полчаса до сна, можно быть уверенным, что бессонница вам не грозит, а значит, утром косметики вам потребуется значительно меньше.

## Противопоказания к применению настоя чайного гриба

Как уже говорилось, настой чайного гриба сам по себе фактически не имеет никаких противопоказаний к применению. Но некоторые противопоказания наличествуют у растворов, приготовленных с использованием не обычного чая, а зеленого или же трав. Так, тем, кто страдает гастритом или язвой желудка, имеет пониженное артериальное давление, необходимо быть очень осторожными с чайным квасом, настоящим на зеленом чае, который содержит слишком много кофеина, сильнее тонизирует и воздействует на работу желудочно-кишечного тракта.

Некоторые медики не советуют принимать настой гриба непосредственно перед едой (за 5–10 минут до приема пищи), во время нее или же после. Они опираются на данные о том, что настой чайного кваса активно взаимодействует с пищей в желудке. Если пренебречь этим советом, вы почти сразу вновь ощутите чувство голода. Чтобы этого не произошло, лучше принимать напиток через 2 часа после приема растительной пищи и через 4 часа после употребления мясной.

# Содержание

Введение . . . . .	3
Происхождение . . . . .	6
Описание чайного гриба. . . . .	13
Уход за чайным грибом и его разведение . . . . .	21
Напиток из чайного гриба . . . . .	27
Лечение чайным грибом . . . . .	30
Чайный гриб и лекарственные травы при лечении некоторых заболеваний . . . . .	38
Чайный гриб в животноводстве . . . . .	50
Чайный гриб в кулинарии. . . . .	52
Чайный гриб в косметологии . . . . .	58
Противопоказания к применению настоя чайного гриба. . . . .	62