



**Здоровье — это счастье!**

# **ГРИБЫ- ЦЕЛИТЕЛИ:**

**Тибетский молочный гриб  
Березовый гриб чага  
Чайный гриб**



**Анна Чуднова  
Светлана Митрофанова  
Владимир Агафонов**  
**Грибы-целители. Тибетский молочный  
гриб. Березовый гриб чага. Чайный гриб**  
Серия «Здоровье – это счастье»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6184023](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184023)  
Грибы-целители. Тибетский молочный гриб. Березовый гриб чага. Чайный гриб / Светлана  
Митрофанова, Владимир Агафонов, Анна Чуднова.: АСТ; Москва; 2010  
ISBN 978-5-17-064929-7*

**Аннотация**

В этой книге – чрезвычайно полезная информация, которая улучшит жизнь каждого, кто с ней соприкоснется. Удивительные свойства трех видов грибов, о которых идет речь в этой книге, позволили многим людям обрести здоровье, бодрость духа и хорошее настроение. В книге читатель найдет тщательно выверенную информацию о том, пользоваться целительными свойствами удивительных грибов себе на благо. Вы узнаете, как правильно подготовить гриб, чтобы он лечил, укреплял ваше здоровье, намного продлевал вашу жизнь.

## Содержание

Предисловие для тех, кто хочет быть здоровым	4
Часть 1	5
История признания	5
Что такое чага	6
Полезные свойства чаги	8
Как собирать, сушить и хранить чагу	11
Использование чаги для профилактики и лечения	13
Сердечно-сосудистая система	13
Пищеварительная система	14
Костно-хрящевая система	16
Дыхательная система	17
При болезнях полости рта	18
Туберкулез	19
Болезни кожи	20
Болезни почек и мочевого пузыря	22
Репродуктивная система	23
Мужские болезни	23
Диабет	24
Выведение радионуклидов	24
Опухолевые заболевания	25
Березовый гриб в косметологии	27
Кожа лица	27
Ванны для красоты и здоровья с березовым грибом	28
Заботимся о волосах	29
Часть 2	31
Целебный чайный гриб	31
Тайна происхождения	31
Кто же он такой, гриб-медуза?	31
Целебные свойства чайного гриба	32
Химический состав чайного кваса. Откуда что берется	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Светлана Митрофанова, Владимир Агафонов, Анна Чуднова**

## **Грибы-целители. Тибетский молочный гриб. Березовый гриб чага. Чайный гриб**

### **Предисловие для тех, кто хочет быть здоровым**

Каждый человек находит свои пути к здоровью. Авторы этой книги – «фанаты» целебных грибов. Трепетно и с любовью они рассказывают удивительные истории об исцелении, продлении молодости, о нормализации работы организма и здоровье, которых можно добиться с помощью... простых, известных большинству из нас грибов – березового гриба чаги, чайного гриба и тибетского молочного гриба.

Многие советы и информация в этой книге научно обоснованы, имеют под собой многовековой опыт использования в народной и традиционной медицине. Вместе с тем, как и при употреблении любых лекарственных средств, при употреблении этих грибов и производных из них продуктов следует придерживаться общих правил просвещенного целительства:

- # не злоупотреблять;
- # не нарушать сроков и условий хранения;
- # не стремиться представлять один продукт «лекарством от всего»;
- # обязательно консультироваться с врачом о возможности и ограничениях в применении любимившегося вам продукта;
- # в случае серьезных заболеваний использовать рецепты, которые приводятся в этой книге, лишь в комплексе со средствами традиционной медицины, предварительно посоветовавшись с врачом, который подскажет наилучшее сочетание «грибных» и медицинских препаратов.

При соблюдении этих условий вы смело можете заняться «гриболечением» – приводимые в этой книге рецепты достаточно безопасны и хорошо проверены временем.

Березовый гриб чагу мы можем найти в наших лесах. Чайный и тибетский молочный грибы передаются из рук в руки, из семьи в семью, из города в город – вы легко сможете обнаружить их, опросив своих знакомых: у кого-нибудь из них обязательно найдется либо тот, либо другой гриб.

Желаем вам крепкого здоровья, хорошего настроения и успехов в использовании замечательных помощников настоящего лекаря – целительных грибов!

# Часть 1

## Березовый гриб чага

### История признания

О чаге и его особых лекарственных свойствах люди знают так давно, что до сих пор остается загадкой – когда и каким народом было впервые открыто это чудодейственное природное средство. Упоминание о нем встречаются и у древних римлян, ввозивших березовый гриб из варварской Европы, и в научных трактатах Авиценны, и в древнерусских летописях и лечебниках.

Так, в летописи XI в. упоминается о чудесном исцелении от опухоли губы великого князя Владимира Мономаха. Этим своим выздоровлением князь обязан не каким-то заморским лекарством, а отвару березового гриба, чаги. Но еще задолго до этого восточные славяне применяли этот гриб для лечения многих болезней, как наружных, так и внутренних. Им лечили больной живот, почки и легкие, растирали суставы и исцеляли в бане болезни кожи, применяли в гинекологии, успешно использовали для избавления от опухолей и пили просто как чай – для общей бодрости тела и духа. Сильное и доступное лекарство, это народное средство не забыто и сейчас, и применяют его практически по всей территории современной России.

Не обошла своим вниманием березовый гриб и официальная медицинская наука. Так еще в пятидесятых годах XIX в. в клинике Московского медицинского института врачом Ф. И. Иноземцевым было проведено первое клиническое испытание этого широко известного народного средства. После этого изучение березового гриба велось в России и в Санкт-Петербурге, и в Москве, и в Пятигорске, и в клиниках других крупных городов, при этом все исследователи сходились на том, что препараты чаги во много раз повышают защитные силы организма человека, регулируют деятельность пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в некоторых случаях замедляют развитие опухолей и улучшают общее состояние больных.

А уже в СССР, в 1955 г. после завершения комплексного и разностороннего изучения березового гриба, Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР было принято решение о том, что гриб чага должен стать официальным лекарственным средством. Примерно в то же время даже была предпринята попытка выращивать этот ценный гриб в промышленных масштабах путем искусственного заражения березовых деревьев спорами гриба, но исследователи столкнулись с некоторыми трудностями, и вопрос о сырьевой базе ценного гриба был решен при помощи заготовок его в лесах нашей необъятной родины.

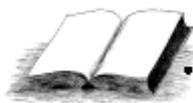
Изучение чудодейственных свойств чаги продолжается и в наше время, так, в частности, исследования украинских ученых показали, что препараты березового гриба во много раз усиливают обменные процессы в тканях головного мозга, увеличивая его активность, а также замедляют в некоторых случаях рост опухолей любой локализации, а также помогают частично нивелировать последствия отрицательного воздействия радиации, исследователи же из Японии доказали, что чага обладает высокими иммуномодулирующими и противораковыми свойствами.

## Что такое чага

Чагой (березовым грибом) называют неплодовую (стерильную) форму трутовика скошенного. Чага представляет собой большие, до 50 см в диаметре, округлые наросты неправильной формы. Они очень плотные на вид и практически такие же твердые, как сам древесный ствол. Учитывая их плотность и размеры, и весят эти березовые грибы внушительно – от 1,5 до 5 кг. Поверхность у чаговых наростов черная, покрытая многочисленными мелкими трещинами. Снять с дерева такой нарост очень и очень не просто – понадобится топор или, в крайнем случае, очень большой и острый нож. Если же снятый с дерева нарост разрезать, то окажется, что у поверхности он сохраняет свою плотную и темную структуру, но чем ближе к стволу, тем его мякоть значительно рыхлее и светлее. Но в основном окраска внутренней части гриба насыщенно бурая, это из-за того, что в ней скопилось множество грибных нитей – гифов. И чем насыщенней цвет, тем больше грибной массы и полезней чага.

Чаще всего чага встречается на березах, оттого и называют его березовым грибом, но может он осваивать и другие лиственные деревья, такие как ольха, клен, рябина, вяз или бук. Сразу стоит заметить, что исключительные целительные способности этого гриба проявляются только в соединении с березой. Чаговые наросты, встречающиеся на деревьях других видов, никакими лекарственными свойствами не обладают.

Растет чага неспешно, чтобы достигнуть средних размеров, грибу требуется лет 10, не меньше, хотя встречаются и экземпляры-долгожители 20 и более лет от роду.



Несмотря на то, что чага, как и остальные трутовики, считается грибом-паразитом, его можно запросто назвать санитаром леса, ведь выбирает этот гриб для своего места жительства только старые, большие или поврежденные деревья и почти никогда не селится на молодых и здоровых. Напомню, что чага является стерильной формой трутовика, а вот плодовые его формы появляются на дереве, оккупированном чагой, далеко не сразу, а точнее только тогда, когда дерево погибнет. Внешне плодовая форма, или как ее еще называют, плодовое тело, совсем не похожа на чагу, она имеет вид плоской лепешки средне-коричневого цвета, диаметром 20–30 см и никакими особыми лекарственными свойствами не обладает.

Несмотря на особый, ни на кого не похожий внешний вид березового гриба, некоторые начинающие собиратели лекарственных растений умудряются путать его с другими трутовиками, казалось бы, совсем на него не по хожи. И даже пытаются ими лечиться. Разумеется, это совершенно недопустимо. Поэтому следует запомнить все отличия чаги от остальных трутовиков, растущих на березе. Дело в том, что на березовых стволах также может встречаться *настоящий трутовик*, а также *ложный трутовик*, которые и принимают иногда за чагу.

Важно знать, что в отличие от чаги, имеющего округлую форму, и бугорчатую, в трещинах поверхность темного, практически черного цвета, ложный трутовик имеет плодовое тело в форме копыта, поверхность его ровная, серовато-бурая, с концентрическими кругами. При этом обычно ложные трутовики в отличие от чаги встречаются на сухих и упавших деревьях, и только изредка – на живых.

Настоящий же трутовик имеет форму сероватого или коричневого полукруга с гладкой поверхностью и крепится к дереву только при помощи центральной части плода и легко, в отличие от настоящего березового гриба, отделяется от ствола.

Поскольку чага обитает везде, где есть березы, то и территория его распространения очень и очень широка – это практически вся лесная и лесостепная зоны северного полушария. Правда, чага не слишком любит высокие температуры, потому и не растет он на берегах, обитающих в более южных широтах.

## Полезные свойства чаги

Разносторонними лекарственными свойствами березовый гриб чага обязан своему сложному и необычному химическому составу. Много в чаге содержится полезных веществ и соединений, объединение которых в комплекс и дает этот самый удивительный лечебный эффект, свойственный только березовому грибу.

Чага содержит вещества, которые в комплексе обуславливают ее уникальные терапевтические свойства. При этом исследователи чаги пришли к единодушному выводу, что основным действующим началом чаги является хромогенный полифенолкарбонный комплекс, обладающий высочайшей биологической активностью и являющийся мощнейшим биогенным стимулятором. Этот комплекс является уникальным, и ни в каких других трутовиках он не обнаружен.

Кстати, именно этот комплекс и отвечает за насыщенно-бурую окраску чаги и любых его препаратов. Поэтому и следует в первую очередь обращать внимание на окраску чаги – не стоит использовать в качестве лекарства слишком светлые его куски – пользы от них будет значительно меньше, чем от темных, ярко окрашенных.

### О полезных элементах березового гриба чаги



- В березовом грибе чаге (*Inonotus obliquus*) содержатся:
- 6–8 % полисахаридов;
  - до 60 % агарициновой и гуминоподобной чаговых кислот;
  - 0,5–1,3 % органических кислот (щавелевая, уксусная, муравьиная, ванилиновая, сиреневая, *n*-оксибензойная, инонотовая и обликвиновая);
  - птерины (производные птеридина), наличием которых обуславливается цитостатическое действие чаги;
  - липиды (ди- и триглицериды);
  - стерины, в частности – эргостерол;
  - лигнин;
  - тетрациклические тритерпены – ланостерол и инотодиол, проявляющие антибластическую активность;
  - клетчатка;
  - флавоноиды;
  - зола (12,3 %), богатая марганцем, который является активатором энзимов;
  - микроэлементы: медь, барий, цинк, железо, кремний, алюминий, кальций, магний, калий, натрий.

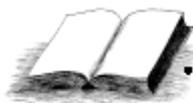
Любые лекарственные средства на основе чаги являются мощнейшими биогенными стимуляторами. Об этом следует помнить и обращаться с чагой с определенной долей осторожности, прежде чем принимать препараты чаги, обязательно следует проконсультироваться с врачом!

Помимо этого необходимо помнить, что под воздействием высоких температур большая часть этих полезных свойств гриба теряется, поэтому если вы используете чагу именно

как биогенный стимулятор, то ни в коем случае не варите его и не заваривайте кипящей водой! Помните что 90–95 °С – это максимально допустимая температура для препаратов березового гриба. Хотя в некоторых случаях чагу следует заливать именно кипятком или даже готовить из него отвар. Это делается тогда, когда требуется полностью извлечь другие полезные вещества, содержащиеся в грибе.

Итак, что же может чага? Удивительно много! Клиническими испытаниями подтверждено, что чага:

- # обладает спазмолитическим, мочегонным, антимикробным действием;
- # нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и кишечную микрофлору;
- # способствует рубцеванию язв желудка и двенадцатиперстной кишки;
- # регулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- # нормализует артериальное и венозное давление, а также частоту пульса;
- # стимулирует кроветворение;
- # восстанавливает центральную нервную и нейрогуморальную системы организма;
- # улучшает обмен веществ, в том числе активизируют обмен веществ в мозговой ткани;
- # повышает защитные силы организма, сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- # обладает противовоспалительными свойствами при внутреннем и местном применении;
- # при наружном использовании оказывает противовоспалительное, заживляющее и обезболивающее действие;
- # обладает антигрибковыми и противовирусными свойствами;
- # усиливают цитостатическую активность противоопухолевых препаратов;
- # восстанавливает сопротивляемость организма и его защитные механизмы, направленные на борьбу со злокачественными новообразованиями;
- # снижает уровень сахара в крови.



Во время проведения курса лечения препаратами чаги рекомендуются употреблять в пищу:

- овощные и молочные супы,
- овощи и фрукты,
- молоко, кефир, йогурт, творог, брынзу,
- макаронны, крупы,
- хлеб с отрубями,
- блюда из яиц,
- компоты, кисели,
- фруктовые и овощные соки,
- минеральную воду,
- чай с фруктовыми и травяными добавками,

Следует по возможности ограничить в своем рационе:

- жиры животного происхождения,
- концентрированные мясные бульоны,
- колбасы и копчености,
- соленья и маринады,

- острые соусы, специи,
- слишком горячие и слишком холодные блюда,
- крепкие чай и кофе.

### **Противопоказания при лечении чагой**

Оговорюсь сразу – для препаратов чаги нет особых противопоказаний. Гриб чага гипоаллергенен, не содержит вредных для человека веществ и не оказывает кумулятивного воздействия, то есть не может накапливаться в организме.

Следует понимать, что при длительном использовании этих грибов у людей с расшатанными нервами может наблюдаться повышенная возбудимость нервной системы. Не рекомендуется использовать чагу и при некоторых кишечных заболеваниях. Замечу, что эти рекомендации относятся не только к чаге, но и к любым другим средствам – не стоит заниматься лечением самостоятельно, лучше вначале проконсультироваться с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний.

Итак, вот о чем следует помнить при лечении чагой:

# при заболеваниях, сопровождающихся задержкой воды в организме, следует готовить более насыщенный настой чаги, чтобы в организм не попало избыточное количество жидкости;

# при длительном использовании препаратов чаги может возникнуть повышенная возбудимость нервной системы, в таких случаях дозу необходимо уменьшить или совсем отказаться от применения препарата;

# березовый гриб противопоказан при хроническом колите и дизентерии;

# во время проведения курса лечения препаратами на основе чаги запрещено внутривенное введение глюкозы;

# одновременное лечение березовым грибом и антибиотиками, особенно пенициллином, не рекомендуется, поскольку эти средства не совместимы друг с другом;

# не рекомендуется во время лечения чагой употреблять крепкие алкогольные напитки и злоупотреблять табаком;

# также следует помнить, что вероятность возникновения аллергической реакции, хоть малая, но присутствует, что может быть обусловлено проявлением тех или иных индивидуальных особенностей организма пациента;

# чтобы лечение чагой оказалось максимально успешным, следует придерживаться определенных диетических предписаний.

## Как собирать, сушить и хранить чагу

Считается, что заготавливать березовый гриб можно круглый год, вне зависимости от сезона. На первый взгляд, это так и есть, ведь чага – гриб долгорастущий и хорошо защищенный от всяческих внешних погодных воздействий. Но вот народный опыт подсказывает, что лучше всего собирать весенний и осенний гриб, дескать, накапливается в нем во время весеннего сокодвижения и осенней подготовки к суровым зимним будням наибольшее количество полезных веществ. По крайней мере, именно в это время принято его собирать среди народных целителей.

Существуют и другие особенности, касающиеся сбора чаги. Так, к примеру, нельзя собирать березовый гриб с сухих деревьев, дело в том, что как только умирает дерево, то и чаговые наросты на нем начинают отмирать, давая место другой форме этого гриба – плодовой. Также не стоит собирать чагу у самой земли – здесь, как правило, встречаются старые, разрушающиеся наросты. Отличить такие непригодные в качестве лекарства наросты просто – они более рыхлые, крошащиеся и черные по всей их толщине. Есть и другие тонкости, которые необходимо учитывать при сборе чаги.

### Правила сбора чаги

# Чагу можно собирать круглый год, но лучше всего делать это весной, в апреле, или осенью, с сентября по ноябрь.

# Отправляясь в лес за чагой, необходимо запастись топором или, в крайнем случае, – большим и острым ножом, поскольку наросты отделить от ствола очень и очень непросто.

# Следует собирать чагу, растущую только на березах, причем считается, что большим количеством полезных веществ обладает гриба чаги, обитающие на деревьях березовой рощи, а меньше полезных веществ в березовом грибе, растущем на отдельном стоящем дереве.

# Нельзя собирать чагу с сухих, поваленных или излишне старых деревьев.

# Нельзя брать наросты, находящиеся возле самой земли. Чем выше находится березовый нарост – тем лучше.

# В качестве лекарства не подходят старые, крошащиеся наросты и наросты, полностью черные внутри.

# Чагу удобнее всего срезать вертикально, возле самого ствола, параллельно ему.

# Лучше всего собирать чагу на убывающей Луне.

### Обработка собранной чаги

После того как чаговые наросты отделены от ствола, их следует определенным образом обработать. Дело в том, что не все части березового гриба одинаково пригодны в качестве лекарственного средства. И если в одной части гриба полезных веществ много, то в других их практически нет совсем. Как же это определить? Оказывается, меньше всего пользы от светлой и рыхлой части гриба, прилегающей к стволу. Вот от нее-то, а также от всевозможных щепок и кусков березовой коры следует избавиться прямо на месте, в лесу.

Оставлять нужно только твердые части гриба – внешнюю и среднюю. Лучше всего тут же возле дерева разрубить собранное сырье на небольшие куски.

Далее свежую чагу следует высушить, но тут существуют тоже определенные тонкости. Дело в том, что свежий гриб чага с легкостью подвергается воздействию плесени, поэтому его нельзя сушить в слишком влажном, холодном или плохо проветриваемом помещении. Но и отправлять для быстрейшего досушивания в жаркую духовку чагу тоже ни в коем случае нельзя, иначе будет потеряна большая часть биологически активных веществ.

Следовательно, нужно отыскать золотую середину – выбрать сухое, теплое и хорошо проветриваемое место. При этом свежую чагу необходимо разрезать на куски не больше 3–6 см и сушить до тех, пока куски не станут твердыми и крошащимися. Хорошо просушенный березовый гриб следует сложить в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками, также его можно упаковать в герметичные бумажные или полотняные мешочки. Правильно собранный, подготовленный и хранящийся гриб сохраняет все свои лечебные свойства в течение 2 лет.

### **Как приготовить базовый настой чаги**

Кусок чаги следует вымыть, залить кипяченой или очищенной водой комнатной температуры и оставить в воде на 6–7 часов, чтобы он полностью размяк. При этом не стоит использовать металлическую или деревянную посуду, лучше всего для таких целей подойдет стекло или керамика.

Размоченный гриб следует достать и отжать, воду при этом необходимо оставить, не выливать. После этого гриб нужно измельчить, можно для этого тереть его на терке или пропустить через мясорубку. Затем воду, в которой отмокал гриб, необходимо нагреть до 40–50 °С, и залить ею чагу из расчета 1 часть гриба на 5 частей воды. Очень важно не перегреть воду, иначе гриб может лишиться своих полезных качеств. Далее гриб следует настаивать в течение двух суток. Причем лучше делать это не при комнатной температуре, а поставить настой в прохладное место, чтобы гриб случайно не забродил.

Готовый настой необходимо тщательно процедить и хранить под крышкой в темном прохладном месте. Настой годен в течение следующих 4 дней.

## Использование чаги для профилактики и лечения

Рассмотрим теперь, как именно чагу можно применять при различных заболеваниях. Не забывайте: чага, как и любое другое лечебное средство, не является панацеей от всех болезней, поэтому применять препараты на ее основе следует в рамках комплексного лечения, прописанного вашим лечащим врачом.

### Сердечно-сосудистая система

Как оказалось, еще задолго до того, как в чаге признали его разносторонние лечебные свойства, в Сибири пили его настой при болях в сердце и успешно лечили любые патологии сердечно-сосудистой системы. Уже после, в результате проведенных исследований, действительно оказалось, что тот комплекс минеральных и биологически активных веществ, который содержится в березовом грибе, помогает справиться со многими проблемами в этой области, а именно, он способствует:

- # укреплению стенок сосудов и сердечной мышцы;
- # нормализации артериального давления;
- # нормализации обмена веществ;
- # восстановлению нервной системы;

При болях в сердце и для профилактики патологий сердечно-сосудистой системы рекомендуется принимать настой гриба или травяной настой с добавлением чаги. Также чага помогает при ранней стадии развития гипертонической болезни, при пониженном давлении и при вегетососудистой дистонии.

Ниже приведены наиболее распространенные рецепты использования чаги для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

#### *При болях в сердце*

- 2 ч. ложки измельченного гриба;
- 2 стакана кипяченой воды.

Залить гриб теплой кипяченой водой (40–50 °С) и настаивать в термосе в течение 2 суток.

Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день, за полчаса до еды. Продолжительность курса – 3 месяца. Затем можно сделать перерыв на 2 недели, после чего начать новый курс.

#### *При болях в сердце, излишней раздражительности и для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы*

- 1 ст. ложку измельченного гриба;
- по 1 ст. ложки трав мяты перечной и валерианы лекарственной;
- 4 стакана кипяченой воды.

Залить гриб и травы кипяченой водой, остуженной до температуры 50 °С и настаивать в термосе в течение 5 часов. Процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день, за полчаса до еды.

#### *При повышенном давлении*

- 1 ст. ложка сухих плодов боярышника;
- 1 ч. ложка семян укропа;
- 1 ст. ложка измельченной чаги.

Смесь залить 2 стаканами кипятка и настаивать 6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс – 1 месяц.

***При пониженном давлении***

- 1 часть измельченного гриба чаги;
- 1 часть сухой травы зверобоя.

Смешать сухую траву зверобоя и измельченную чагу в равных частях.

3 ст. ложки этой смеси с вечера положить в термос и залить 2 стаканами теплой воды (40–50 °С). Утром процедить, разделить на 3 приема и принимать за 20 минут до еды.

***При вегетососудистой дистонии***

- 2 ст. ложки измельченной чаги;
- 2 стакана теплой воды температурой 50 °С;
- 1 ст. ложку натурального меда.

Чагу залить водой, добавить мед и настаивать в термосе 2 часа.

Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

***Восстановление формулы крови***

Настой чаги широко используют в народной медицине для улучшения кроветворения.

- 2 ч. ложки измельченного гриба чаги;
- 1 стакан теплой воды температурой 50 °С,

Чагу заливают водой и настаивают в термосе в течение 2 суток, а затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложки за 10 минут до еды.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3–5 месяцев с короткими перерывами между ними 7–10 дней.

***При пониженном гемоглобине***

- 1 ст. ложка березовых почек;
- 1 ст. ложка цветков календулы;
- 1 ст. ложка травы чистотела;
- 3 ст. ложки измельченной чаги.

Все ингредиенты сыпать в одну емкость и тщательно перемешать.

1 ст. ложку этой смеси залить стаканом кипяченой и остуженной до температуры 50 °С воды. Настаивать 6 часов в термосе. Принимать 3 раза в день по 0,3 стакана до еды.

Рекомендуется дополнительно за 40 минут до еды принимать ежедневно по 0,5 л морковного сока, смешанного с одним яичным желтком.

## **Пищеварительная система**

Чагу издавна используют как действенное средство при лечении различных заболеваний органов пищеварения. Настой березового гриба быстро и эффективно снимает боли, нормализует функции пищеварительной системы, борется с воспалительными процессами и выступает как симптоматическое средство при лечении опухолей.

Обычно для лечения заболеваний пищеварительной системы используют базовый настой чаги или травяные настои с добавлением березового гриба.

### ***Желудочный чай с чагой***

- 2 ст. ложки листа черной смородины;
- 2 ст. ложки травы земляники;
- 1 ст. ложка измельченной чаги.

Смесь залить 1,5 литра кипятка и настаивать 2 часа. Принимать теплым при болях в желудке и кишечнике.

### ***При поносах***

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 1 стакан теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа. При склонности к поносам настой чаги употреблять по 1 ст. ложке через полчаса после еды 3 раза в день.

### ***При хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией***

- 1 ст. ложка измельченной в порошок чаги;
- 2 стакана теплой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и настаивать в термосе в течение 6 часов, после чего процедить.

Весь получившийся настой в 3 приема выпивают мелкими глотками за 30 минут до еды. Курс лечения – 5–6 месяцев.

### ***Настойка чаги для лечения хронического гастрита***

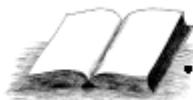
- 2 ст. ложки измельченной в порошок чаги;
- 200 мл 70 %-ного этилового спирта.

Залить чагу спиртом, плотно закрыть бутылку и настаивать не менее недели.

20 капель этой настойки развести в 0,5 стакана теплой воды и выпивать за полчаса до еды 3 раза в день.

### ***При низком тоне кишечника***

Принимается такой базовый настой чаги по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.



Одной из самой распространенных лекарственных форм березового гриба является препарат «Бефунгин».

Он представляет собой полугустой экстракт чаги с добавлением солей кобальта.

Перед употреблением «Бефунгин» обычно разводят теплой кипяченой водой в расчете 3 ч. ложки препарата на 150 мл воды. Принимают «Бефунгин» обычно вовнутрь только в разведенном виде по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Препарат хранят в прохладном, защищенном от света месте.

### ***При полипах желудка и кишечника***

- 2 ч. ложки препарата «Бефунгин»;
- 0,5 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Развести препарат в воде, тщательно размешав ложкой.

Принимать по 1 ст. ложке раствора 3 раза в день за полчаса до еды.  
Курс лечения – 3–5 месяцев с перерывами в 7– 10 дней.

### ***Язва желудка и двенадцатиперстной кишки***

#### **Первый способ**

Принимают настой из чаги по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца, затем – 2 недели перерыв, после курс повторяют.

#### **Второй способ**

- 1 часть измельченной в порошок чаги;
- 1 часть травы тысячелистника;
- 1 часть травы зверобоя.

Все ингредиенты смешать. 1 ст. ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, после чего процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

### ***При печеночной недостаточности, коликах, боли в области печени***

- 1 ст. ложка травы тысячелистника;
- 1 ст. ложка травы мяты;
- 1 ст. ложка измельченного березового гриба.

2 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами теплой воды. Утром процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при воспалении печени.

### ***При холецистите***

- 1 часть измельченной в порошок чаги;
- 1 часть травы лапчатки гусиной;
- 1 часть травы чистотела;
- 1 часть листьев Melissa.

Смешать все ингредиенты.

Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут, затем процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день.

## **Костно-хрящевая система**

### ***При остеохондрозе***

При остеохондрозе вы можете принимать базовый настой чаги по 0,5 стакана 3 раза в день, сочетая внутренний прием с внешним применением. Для притираний можно сделать настойку чаги с хреном.

- 0,5 стакана сухого измельченного сырья чаги;
- 0,5 стакана измельченного свежего хрена;
- 500 мл водки.

Чагу и хрен залить водкой и настаивать в темном месте в течение 2 недель.

Втирать в больное место, после чего обернуть шерстяной тканью и лечь в постель.

### ***При отложении солей***

При отложении солей хорошо помогает **травяной настой с чагой**:

- 1 часть измельченной в порошок чаги;
- 1 часть цветков ромашки;
- 1 часть цветков и травы зверобоя;
- 1 часть березовых почек.

Смешать все ингредиенты.

Пропустить 400 г смеси через мясорубку, положить в кастрюлю, перемешать.

Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день, заедая 1 ч. ложкой меда.

Весьма полезной при отложении солей могут оказаться и **микрованны**:

- 3 ст. ложки травы шалфея;
- 2 ст. ложки чаги;
- 1 л воды.

Смешать все ингредиенты, залить водой и кипятить 10 минут. Затем процедить и добавить в тазик с горячей водой.

Парить в этом отваре больные руки или ноги от 30 минут до 1 часа 1 раз в день перед сном. Курс лечения – 1 месяц.

## **Дыхательная система**

### **Бронхит и пневмония**

*При хронических бронхитах*

- 2 ст. ложки травы багульника;
- 2 ст. ложки измельченного сырья чаги;
- 1 ст. ложка березовых почек;
- 1 ст. ложка травы душицы.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л теплой воды и настаивать в термосе 3 часа, затем процедить.

Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

*При бронхитах, пневмонии*

- 100 г темного изюма измельчить (можно пропустить через мясорубку);
- 2 ст. ложки измельченной чаги;
- 1 стакан воды.

Смешать чагу и изюм, залить водой и нагревать на медленном огне или паровой бане 10 минут, затем процедить и отжать через марлю.

Принимать по 3 раза в день по 0,3 стакана.

*При пневмонии*

- 1 ст. ложка порошка березовых почек;
- 1 ст. ложка чаги;
- 2 ст. ложки цветочной пыльцы;
- 2 стакана меда.

Все тщательно перемешивают в водяной бане и греют на слабом огне или водяной бане 5–7 минут. 3–4 раза в день 1 ст. ложка отвара разбавляют стаканом горячего молока и принимать до еды.

## **Острые респираторные заболевания**

### ***При простуде, насморке***

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 1 стакан теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа. Настой чаги принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Можно также закапывать настой в нос.

### ***При головных болях простудного характера***

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 1 стакан теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа. Разбавить 1 ст. ложку настоя 1 ст. ложкой водки и пропитать этой смесью компресс.

Два раза в день, утром и вечером, накладывать компрессы на лобную часть головы, захватывая височные доли.

### ***При заболеваниях горла***

- 1 ч. ложка чаги;
- 3 стакана кипящей воды.

Залить чагу водой и прокипятить в течение 3–5 минут.

Делать ингаляцию паром можно по 3–5 минут, по 1–2 раза в день в течение недели.

### ***При ангине***

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 2 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа.

Полоскать горло настоем чаги и принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день до исчезновения болей в горле.

### ***Для лечения гайморита***

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 2 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа.

Делать промывание теплым настоем чаги. Этот настой втягивают несколько раз в нос в течение дня.

## **При болезнях полости рта**

### **Настой чаги для приема внутрь:**

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 2 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа.

### **Отвар чаги для полосканий:**

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 5 стаканов горячей воды.

Залить чагу кипятком и прокипятить на медленном огне или паровой бане 5–7 минут.

При стоматите, гингивите, для лечения пародонтоза следует сочетать внутренний прием настоя чаги с полосканиями. Теплым отваром чаги можно смочить ватный тампон и накладывать на десны на 10 минут.

## Туберкулез

Туберкулез – очень серьезное заболевание, при его лечении необходим комплексный подход и только *под строжайшим контролем лечащего врача*.

Но при этом не следует отказываться то народных средств, тем более давно хорошо зарекомендовавших себя при лечении туберкулеза. К таким широко известным среди целителей народным средствам относится и березовый гриб. Учитывая тот факт, что чага, с одной стороны, обладает широким спектром воздействия на болезнетворные организмы, а с другой – является сильнейшим иммуностимулятором, то применение его препаратов при лечении туберкулеза, более чем оправдано.

### ***Настой чаги при туберкулезе***

- 0,5 стакана измельченной в порошок чаги;
- 2,5 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа.

Принимать по 1 ст. ложке настоя в день, перед едой в течение 2 месяцев, затем сделать перерыв на 1 неделю, после чего курс можно повторить.

### ***Настой березового гриба с барсучьим (гусиным) жиром***

- 0,5 стакана измельченной в порошок чаги;
- 2,5 стакана теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой и дать настояться 2 часа.

Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды, запивая подогретым барсучьим или гусиным жиром. Курс лечения – 3 месяца, после чего следует сделать перерыв не менее, чем на 2 недели, затем курс можно повторить.

### ***Отвар чаги с березовым дегтем***

#### **Отвар чаги для полосканий:**

- 3 ст. ложки измельченной чаги;
- 2 стакана горячей воды;
- 5–7 капель березового дегтя.

Залить чагу кипятком и прокипятить на медленном огне или паровой бане 5–7 минут. Снять с огня, добавить березовый деготь и перемешать.

Принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана отвара.

## Болезни кожи

В народной медицине березовый гриб чага используется как наружное средства при различных повреждениях кожи (ранах, порезах, ожогах, обморожениях), для лечения многих кожных заболеваний и укусах насекомых.

Официальная медицина рекомендует применять препараты чаги для лечения герпеса, папиллом, кондилом, лейкоплакии, а также болезней кожи и слизистых, вызванных бактериями, вирусами, хламидиями и микоплазмами.

### *Смеси для компрессов*

- 2 ст. ложки измельченного гриба чаги;
- 1 ст. ложка травы подорожника;
- 0,5 л воды.

Лекарственную смесь залить кипящей водой, накрыть крышкой. Настоять 2 часа и процедить.

Смочить в настое марлю и прикладывать на пораженное место в виде компресса на 20–30 минут.

### *Отвар для смазки*

- 1 ст. ложка измельченной чаги;
- 5 стаканов горячей воды.

Залить чагу кипятком и прокипятить на медленном огне или паровой бане 5–7 минут. Смачивать отваром пораженные места.

## Псориаз

Лечение псориаза – процесс длительный и требует индивидуального подхода к терапии, каждому больному следует подбирать лекарства индивидуально, выбирая наиболее для него эффективное. Но при этом, именно препараты из чаги, как ни странно, помогают большей части больных.

Вот время лечения березовым грибом рекомендуется не только смазывать пораженные места и принимать ванны с добавлением чаги, но и пить настой.

### *Настой для аппликаций*

- 0,5 стакана измельченной в порошок чаги;
- 0,5 л кипящей воды.

Залить чагу кипятком и настаивать в термосе 6–8 часов, после чего процедить.

Смочить в настое марлю и прикладывать на пораженное место в виде компресса на 20–30 минут, ежедневно, 2 раза в день.

Курс лечения – 2 недели. После перерыва в 5–7 дней такие курсы можно повторять.

### *Мазь с чагой для лечения псориаза*

- 0,5 стакана измельченной в порошок чаги;
- 1 стакан топленого куриного жира;
- 2 ст. ложки березового дегтя;

- 2 ст. ложки измельченного хозяйственного мыла;
- 1 ч. ложка пищевой соды;
- 3 сырых желтка;
- 2 ст. ложки желчи (продается в аптеке).

Жир нагреть до 50 °С, добавить чагу, хорошо размешать. Затем добавить деготь, мыло, соду, желчь и желтки.

Перед применением мазь хорошо размешать и прогреть на водяной бане в течение 10–15 минут. Наносить ее лучше вечером.

#### ***Лечебная ванна с чагой при псориазе***

- 1 стакан измельченной в порошок чаги;
- 1,5 л теплой кипяченой воды (40–50 °С).

Залить чагу водой, закрыть сосуд крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 2 часа.

1,5 л настоя влить в воду. Вода должна быть теплой, не горячей, продолжительность приема ванны – 15–20 минут. Ванну следует принимать вечером, перед сном.

Один курс включает 3–5 ванн, которые лучше принимать через день. После перерыва в 1–2 недели курс можно повторить.

Вместе с этим необходимо длительное время принимать вовнутрь настой чаги. Делать это следует по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды. Через 3 месяца сделать семидневный перерыв.

#### ***Общеукрепляющая ванна с чагой***

- 1,5 стакана измельченной в порошок чаги;
- 2 ст. ложки листа черной смородины;
- 2 ст. ложки листа березы;
- 2 ст. ложки цветов ромашки;
- 2 ст. ложки травы душицы;
- 2 ст. ложки череды;
- 1 л кипящей воды.

Смешать все ингредиенты и заварить кипятком. Настаивать 2 часа, затем настоем процедить и добавить теплую ванну.

Ванну принимать в течение 30–40 минут, вечером.

#### ***Ванна, восстанавливающая силы***

- 1,5 стакана измельченной чаги;
- 5 ст. ложек плодов шиповника;
- 1 л кипящей воды.

Смешать чагу и шиповник и заварить кипятком. Настаивать 2 часа, затем настоем процедить и добавить горячую ванну.

Ванну принимать в течение 20–30 минут, 2 раза в неделю.

#### ***Ванна при нервных расстройствах и стрессовых ситуациях***

- 1,5 стакана измельченной чаги;
- 2 ст. ложки плодов боярышника;

- 2 ст. ложки цветов календулы;
- 2 ст. ложки травы душицы;
- 2 ст. ложки мяты;
- 1 л кипящей воды.

Чагу и травы смешать и заварить кипятком. Настаивать 3 часа, затем настой процедить и добавить в теплую ванну.

Ванну принимать в течение 20–30 минут, перед сном.

## **Экзема**

Экзему также рекомендуется лечить чагой комплексно, сочетая наружное использование с приемом вовнутрь. Народная медицина рекомендует при этом сочетать наружное применение настоя (рецепт см. Псориаз) с приемом вовнутрь настойки чаги.

### ***Настойка березового гриба***

- 100 г сухого измельченного сырья чаги;
- 500 мл водки.

Чагу залить водкой и настаивать в темном месте в течение 2 недель.

Принимать вовнутрь, по 1 ч. ложке (можно развести в небольшом количестве кипяченой воды) 3 раза в день, за полчаса до приема пищи.

Одновременно 2 раза в день, утром и на ночь, следует смазывать пораженные места настоем чаги. Курс лечения – 2 недели, затем необходимо сделать перерыв на такой же срок, и курс можно повторить.

## **Герпес**

При герпесе хорошо применять готовый препарат «Бефунгин», используя его и внутренне и наружно.

При этом «Бефенгин» рекомендуется разводить теплой кипяченой водой в соотношении 1 ст. ложка на 150 мл воды. Разведенный препарат рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой. Этим же раствором следует протирать пораженные участки.

## **Болезни почек и мочевого пузыря**

### **При воспалительных заболеваниях почек**

#### ***Отвар чаги с шиповником***

1 ст. ложку смеси измельченных плодов шиповника и березового гриба залить 1 стаканом теплой воды и настаивать в термосе ночь, затем процедить, добавить 1 ст. ложку меда.

Принимать по 0,3 стакана 3 раз в день.

### **При цистите**

#### ***Настойка чаги при цистите***

- 1,5 ст. ложки измельченной чаги;

- 2 ст. ложки травы полыни;
- 1,5 ст. ложки цветков цмина песчаного.

3 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе 3 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать за полчаса до еды в течение дня.

## **При болезнях мочевого пузыря**

### ***Отвар чаги с маслом***

- 2 ст. ложки измельченной чаги;
- 1 ст. ложка цветов календулы;
- 1 ст. ложка травы зверобоя;
- 1 л рафинированного подсолнечного масла.

Сбор трав положить в неметаллическую емкость и залить маслом. Поставить на водяную баню и держать на медленном огне 2 ч. Снять с огня, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Репродуктивная система**

### **Болезни женских половых органов**

Женские болезни воспалительного характера, такие как воспаление матки, яичников, эрозии шейки матки, гнойные кисты, и другие, прекрасно поддаются лечению препаратами чаги. Исключение составляют венерические заболевания. Также при помощи березового гриба лечится миома. Разумеется, перед тем, как приступить к лечению, необходимо проконсультироваться у гинеколога.

Существует несколько способов применения чаги для профилактики и лечения этих болезней. Рассмотрим два наиболее распространенных.

#### **Способ 1**

Базовый настой чаги и принимать вовнутрь по 1 ст. ложке, 3 раза в день, за полчаса до еды. Одновременно с этим водить тампоны, смоченные настоем в вагину на ночь.

Этим же средством можно пропитать тампон и вложить его во влагалище на ночь. Тампонирование проводить через день, внутреннее применение – ежедневно.

Курс лечения продолжается 2 месяца, во время месячных тампонирование прекращается.

#### **Способ 2**

За полчаса до еды принимать по 2 ст. ложки базового настоя чаги 3 раза в день. Тампонирование проводить ежедневно, чередуя настой чаги с тампонами, слегка смазанными мазью Вишневского. При месячных все отменить на 3–4 дня до и после. Курс лечения – 2 месяца.

## **Мужские болезни**

Настой чаги оказывает прекрасное лечебное воздействие при простатите, аденоме предстательной железы и опухолях малого таза.

### ***Общий рецепт***

Базовый настой чаги принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 3–4 недель.

При этом при аденоме и опухолях рекомендуется сочетать внутренний прием чаги с микроклизмами этого настоя, по 50–100 мл на ночь, курс – 12–15 микроклизм.

### ***Настойка при простатите***

- 2 ст. ложки размельченной чаги (березового гриба);
- 1 ст. ложка травы зверобоя;
- 1 ст. ложка травы чистотела.

1 ст. ложку смеси залить в термосе 2 стаканами горячей воды и настоять 2–3 часа, отфильтровать, добавив мед по вкусу.

Употреблять настой теплым, по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема – 2 месяца.

### ***Отвар при аденоме предстательной железы***

- 1 ст. ложка травы тысячелистника;
- 1 ст. ложка измельченных корневищ аира;
- 2 ст. ложки измельченного березового гриба.

1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом теплой воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

## **Диабет**

Известно, и это подтверждается многолетней клинической практикой, что препараты березового гриба способны эффективно снижать содержание глюкозы в крови. При этом снижение происходит достаточно быстро и уже меньше чем через три часа после приема уровень сахара в крови понижается от 15 до 30 %.

Народная медицина рекомендует применять отвар чаги при диабете, однако, поскольку диабет крайне серьезное заболевание и самолечение здесь совершенно недопустимо, обязательно перед этим следует посоветоваться со специалистом.

### ***Отвар березового гриба при диабете***

1 часть сухого измельченного сырья чаги залить 5 частями воды, тщательно размешать и подогреть на слабом огне до температуры 50 °С, не доводя до кипения. Снять с огня и настаивать двое суток, после чего процедить.

Пить по 1 стакану средства 3 раза в день, за 30 минут до еды.

Курс лечения – 1 месяц. После двухнедельного перерыва его можно повторить.

## **Выведение радионуклидов**

Для выведения радионуклидов и для общего очищения организма рекомендуется пить препарат «Бефунгин», разведенный 1:5 частям 3 раза в день в течение 2 недель или принимать настой гриба с содой.

Впрочем, вы можете приготовить настой и сами.

### ***Настой чаги для выведения радионуклидов***

1 ст. ложку измельченной чаги залить 1 стаканом горячего кипятка, настаивать 30 минут, затем добавить 0,3 ч. ложки чайной соды и настаивать еще 30 минут.

Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

## **Опухолевые заболевания**

Долгое время среди исследователей ведется спор, способствует ли березовый гриб чага избавлению от опухолей и помогает ли он сдерживать опухолевый рост. С одной стороны, народная медицина издавна признавала за чагой противоопухолевое действие и считала березовый гриб популярным средством для лечения рака, с другой стороны, официальной медициной в ряде исследований был сделан ряд противоречивых выводов. В итоге на основании клинического изучения препаратов чаги ученые пришли к тому, что чага, хотя и не избавляет от опухоли и не обладает прямым противораковым действием, в ряде случаев помогает онкологическим больным в борьбе с раком.

Все дело в том, что, не борясь самостоятельно с опухолью, биологически активные препараты чаги спланируют все внутренние силы организма на борьбу с болезнью, увеличивая тем самым вероятность излечения. То есть, если как самостоятельное отдельно взятое лекарственное средство при лечении онкологических заболеваний чагу использовать нельзя, то как вспомогательное средство березовый гриб чага оказывается очень и очень эффективным.

### **Назначение чаги при опухолевых заболеваниях**

Препараты чаги под руководством лечащих врачей рекомендуется включать в схемы комплексной терапии лекарственных и лечебно-профилактических средств природного происхождения, тем более учитывая их низкую токсичность и большую эффективность воздействия.

Чем же здесь помогает березовый гриб чага? Как оказалось, он:

# проявляет выраженные антиоксидантные и антитоксические свойства, способствуя тем самым повышению уровня защитных сил организма;

# выводит из организма любые токсины и тяжелые металлы, способствуя тем самым ослаблению интоксикаций, вызванных опухолями и химиотерапией;

# быстро снимает болевой синдром и оказывает положительное влияние на нервную систему;

# нормализует обмен веществ;

# оказывает противовоспалительное, иммуномодулирующее и спазмолитическое действие;

# усиливает активность противоопухолевых препаратов.

Таким образом, препараты на основе чаги при использовании их в комплексном лечении рака не только уменьшают боли и улучшают общее самочувствие пациентов, но и оказывают определенный терапевтический эффект.

Основным средством при использовании чаги при лечении онкологических заболеваний можно считать базовый настой, рецепт которого приведен выше.

При этом, учитывая место локализации опухоли, параллельно с настоем применяются клизмы, микрованны, ингаляции, компрессы и полоскания. Также иногда готовятся мази и спиртовые настойки. Эффективное воздействие оказывает и препарат «Бефунгин».

Существует две методики применения препаратов чаги – методика длительного, около года применения короткими курсами, чередующимися с большими перерывами в лечении, и наоборот, курс около трех месяцев, когда препараты чаги применяются постоянно, с короткими перерывами (препараты применяются 5–6 дней, затем следует 1–2 дня перерыва, и процесс повторяется).

И если при последней методике лечебный эффект проявляется быстро, то при первой положительные изменения проявляются хотя и не сразу, но зато результаты лучше закрепляются.

## **Березовый гриб в косметологии**

Учитывая благотворное влияние березового гриба на кожу, в последние годы его препараты стали широко использоваться в изготовлении средств лечебной косметики. Существует также большое количество проверенных народных средств на основе чаги, которые также оказываются очень действенными при решении тех или иных косметических проблем.

### **Кожа лица**

Для ухода за кожей лица используются разнообразные маски, тоники и лосьоны с чагой.

#### ***Лечебная травяная маска для чувствительной кожи***

- 1 ч. ложка липового цвета;
- 2 ч. ложки травы зверобоя;
- 2 ч. ложки ромашки аптечной;
- 3 ч. ложки порошка чаги.

Сырье перемешайте, сложите в термос и залейте горячей, но не кипящей водой. Оставьте на ночь, затем процедите.

Смочите салфетку травяным настоем и положите на лицо на 20 минут.

#### ***Лосьон с березовым грибом для чувствительной кожи***

1 ст. ложку смеси из равных частей сухого порошка чаги, травы шалфея и цветов ромашки залить стаканом горячей воды и дать настояться в течение 2 часов. Затем настоем процедить и добавить 1 ст. ложку лимонного сока.

Лосьон использовать 2 раза в день, утром и вечером, при чувствительной, склонной к раздражению коже.

#### ***Маска с чагой от купероза***

Розовые сосудистые сеточки на лице, неприятное шелушение, раздражение кожи – это все признаки купероза. Чтобы справиться с этим заболеванием, следует соблюдать особую диету, отказавшись от острой и слишком горячей пищи, стараться не подвергать кожу воздействию слишком высоких или низких температур, отказаться от длительных солнечных ванн, крепкого чая, кофе и курения, и обязательно необходимо особым образом ухаживать за кожей.

1 ст. ложку измельченной чаги залить 0,3 стакана теплой воды и настаивать 1 час, затем смешать с 1 ст. ложкой картофельного крахмала.

Полученную смесь выложить на марлевую маску и наложить на лицо. Держать маску 15 минут. Смывать теплой водой.

#### ***Медовая маска для жирной кожи***

Смешать 1 ч. ложку ржаной муки, 1 ч. ложку меда и 1 свежий желток, 1 ч. ложку препарата «Бефунгин».

Приготовленную маску необходимо сразу наносить на лицо и держать 15 минут.

#### ***Тоник с чагой для жирной кожи***

2 ст. ложки измельченного березового гриба залить 2 стаканами горячей, но не кипящей воды. Дать в термосе настояться 5–6 часов, затем процедить. Добавить 2 ст. ложки спирта и 2 ампулы витамина В<sub>1</sub>.

Протирать лицо утром и вечером, хранить в холодильнике.

#### ***Лосьон для лечения угревой сыпи***

1 ч. ложку спиртовой настойки календулы развести в стакане базового настоя чаги, добавить 1 ч. ложку меда и хорошо перемешать.

Протирать лицо несколько раз в день при угревой сыпи.

#### ***Маска с чагой для сухой кожи***

2 ст. ложки измельченной чаги залить 0,3 стакана горячей воды. Настаивать 1 час, затем поученную кашицу смешать с желтком 1 яйца и добавить 1 ч. ложку оливкового (или подсолнечного) масла.

Нанести на лицо тонким слоем и держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

#### ***Лечебное масло для сухой кожи***

- 3 ст. ложки сухого порошка чаги;
- 0,5 стакана оливкового масла.

Чагу всыпать в неметаллическую посуду, добавить масло и нагревать на водяной бане 15 минут, помешивая и не доводя до кипения. Затем оставить под крышкой до полного остывания, после чего процедить.

Использовать для притирания лица.

#### ***Крем питательный с медом и чагой***

- 4 ст. ложки меда;
- 3 ст. ложки базового настоя чаги;
- 100 г миндального масла;
- 120 г водного ланолина.

Разогрейте на водяной бане мед, добавьте и растворите ланолин, после этого введите в смесь настой и масло. Смесь остудите и взбейте, храните в холодильнике.

Используйте крем в качестве ночного.

#### ***Омолаживающая маска***

- 2 ст. ложки измельченного березового гриба;
- 100 г сливок.

Чагу всыпать в неметаллическую посуду, залить сливками и прогреть на водяной бане 10–15 минут, не доводя до кипения. Затем смесь процедить и отжать.

В полученной жидкости смочить салфетку и нанести на лицо. Держать 15 минут, смывать теплой водой.

## **Ванны для красоты и здоровья с березовым грибом**

#### ***Восстанавливающая ванна с чагой***

По 1 ст. ложки чаги, цветков бузины, корня солодки, травы фиалки трехцветной, плодов фенхеля, листьев березы и травы чистотела залить водой и варить на медленном огне в течение 10 минут. Далее отвар процедить и влить в теплую ванну.

Время приема – 15 минут, область сердца не должна быть погружена в воду.

***Омолаживающая ванна с чагой и молоком***

2 стакана базового настоя чаги, 3 стакана молока и 1 стакан настоя мяты перечной. Все это смешать и влить в теплую ванну.

Время приема – 15 минут.

***Бодрящая ванна с чагой и чаем***

В трехлитровую банку положить 3 ст. ложки черного чая и 2 ст. ложки измельченного березового гриба.

Заварить горячей водой, настаивать 30 минут, затем процедить и добавить в горячую ванну.

Принимать такую ванну можно утром или днем, но не вечером. Время приема – 15–20 минут.

***Успокаивающая ванна***

- 1 стакан нарезанных веток можжевельника;
- 1 стакан измельченных листьев эвкалипта;
- 1 стакан измельченного березового гриба;
- 1 л воды.

Смесь трав залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить и добавить в теплую ванну.

Принимать вечером, перед сном.

## **Заботимся о волосах**

***Оздоровливающая маска для нормальных и сухих волос***

0,3 стакана оливкового (или другого растительного) масла залить 2 ст. ложки измельченного в порошок березового гриба. Настаивать неделю в темном месте.

Втирать в кожу головы 1 раз в неделю. После нанесения обернуть голову утепляющим колпаком. Через час смыть, вымыть голову шампунем.

***Настой чаги для жирных волос***

3 ст. ложки порошка чаги залить 1 л горячей воды, настаивать 30 минут.

Остывший и процеженный настой используется как вода для мытья волос.

***Против сухих поврежденных волос***

1 ст. ложку чаги залить 0,5 стакана горячих сливок, настоять 20 минут, процедить, смешать с 1 ч. ложкой пшеничной муки.

Маску нанести на влажные волосы и держать около 30 минут. Смывать теплой водой.

***Против ломкости волос***

- 3 ст. ложки базового настоя чаги;
- 1 ст. ложка миндального масла;
- 1 ст. ложка сметаны;
- 1 свежий яичный желток.

Все смешать, нанести на волосы по всей длине, держать на волосах 30 минут, после чего смыть и ополоснуть волосы раствором лимонного сока (2 ст. ложки сока на 1 л воды).

***Против перхоти***

Базовым настоем чаги хорошо смазать волосы от корней до кончиков. Завернутся теплым полотенцем и подержать 30 минут. Потом все это смыть и прополоскать волосы теплой водой.

***Против выпадения волос***

1 ст. ложку сока лука смешать с 2 ст. ложками базового настоя чаги, добавить 1 ст. ложку меда. Хорошо растереть полученную смесь.

Нанести маску на корни волос под теплую шапочку на 20 минут. Маска наносится на волосы до мытья волос.

## Часть 2 Чайный гриб

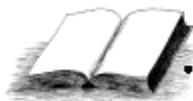
### Целебный чайный гриб

#### Тайна происхождения

Несмотря на то, что чайный гриб знаком людям очень и очень давно, откуда точно он появился, можно только догадываться. Так, чайный гриб был уже известен в Древнем Китае, в Японии и в странах Азии. Затем, после русско-японской войны гриб этот был завезен русскими солдатами в Россию, где сразу полюбился и очень быстро распространился по всей территории нашей страны. Не в последнюю очередь на это повлиял тот факт, что напиток, получающийся из чайного гриба, был очень похож на традиционный русский квас. В Европе тоже сразу оценили природные свойства чайного гриба, так что во Франции, Англии и Германии его даже стали использовать для промышленного производства уксуса.

По одной из версий, родиной чайного гриба является Тибет, а по другой – остров Цейлон. При этом ничего похожего на природный чайный гриб в тех местах обнаружено не было. Ученые предположили, что чайный гриб мог зародиться в водоемах, вокруг которых росли чайные кусты и плодовые деревья со сладкими плодами. Осыпавшиеся чайные листья и плоды скапливались на дне, постепенно создавая ту самую особую среду обитания, которая и способствовала возникновению такого уникального природного образования, каким является чайный гриб.

У чайного гриба огромное количество имен, что лишний раз подтверждает особый интерес к нему со стороны людей. Только на территории нашей страны его зовут по-разному: чайным, морским или маньчжурским грибом, японской губкой, японской маткой и волжской медузой.



Китай, около 250 лет до н. э. – в письменных источниках этого времени впервые упоминается чайный гриб. Настой гриба рекомендуется употреблять в лечебных целях, для решения проблем пищеварения и восстановления нарушенного баланса энергии Ци.

Япония, 400 г. н. э. – настой гриба упоминается в хрониках как эликсир здоровья, спасший жизнь японского императора, страдавшего язвой желудка.

#### Кто же он такой, гриб-медуза?

За свое внешнее сходство с медузой чайный гриб был назван медузомицетом (*Medusomyces Gisevi*), медузовым грибом, хотя на самом деле чайный гриб совсем и не гриб и тем более не медуза, а объединение двух совершенно не похожих друг на друга микроорганизмов, симбиотический организм, состоящий из нескольких видов дрожжей и уксуснокислых бактерий. Именно колонии, штаммы этих микроорганизмов и образуют тело медузоми-

цета. Организмы, возникающие в результате такого рода симбиоза называются зооглеями. Кстати, именно к зооглеям относится также тибетский молочный гриб (о котором пойдет речь в следующей части этой книги).

Дрожжевые грибки и уксусные бактерии, объединившись в зооглею, формируют тело, состоящее из слоистых пленок. Верхняя часть тела медузоцвета плотная и гладкая, бежевого цвета, нижняя состоит из многочисленных свисающих нитей. Нижняя поверхность чайного гриба – ростковая, здесь формируются новые слои, и происходит процесс превращения сладкого чайного раствора в целебный газированный напиток.

Самое удивительное, пожалуй, то, что чайный гриб ни в какой другой среде существовать не может, для нормальной жизнедеятельности медузомицет обязательно необходим как чай, так и сахар. А дело все в том, что дрожжам требуется сахар, при помощи него они производят спирт, который в свою очередь нужен уксусным бактериям, которые из спирта делают кислоту. В результате всех этих превращений и получается тот самый чайный квас, полезный и вкусный. Но для чего тогда нужен чай, спросите вы? Оказывается, без чая, который вроде бы напрямую и не участвует во всех этих химических превращениях, не синтезируется аскорбиновая кислота и другие вещества, необходимые чайному грибу для его жизнедеятельности.

Известно, чем дольше гриб живет в питательной чайно-сахарной жидкости, тем кислее становится получающийся напиток. И если чайный квас 4–6-дневной выдержки приятен на вкус, то через месяц-другой концентрация кислот в нем увеличивается до такой степени, что он превращается в уксус. При этом свои целебные свойства напиток приобретает на уже на 5–7 день. Интересно, что чайный квас, производимый более молодым грибом, менее полезен, чем разросшимся и зрелым.

## **Целебные свойства чайного гриба**

Хотя чайный гриб и его полезные свойства изучается достаточно давно, но до сих пор не все тайные его раскрыты, и ученые постепенно узнают об его новых положительных качествах и целительных возможностях. А происходит это оттого, что при этом важен не только химический состав чайного кваса, который и сам по себе достаточно сложен и состоит из многих полезных для организма веществ, но и то, что вещества эти, целебные по отдельности, вместе образуют еще более сложный, уникальный для здоровья целебный комплекс.

Известно, что в народной медицине чайный гриб используется уже давно, и список его применения тут поистине огромен. И хотя в большей степени настой чайного гриба используется для профилактики, предотвращения тех или иных заболеваний, есть области, где он выступает в качестве проверенного и очень действенного лекарства.

## **Химический состав чайного кваса. Откуда что берется**

Настой чайного гриба, или как его часто называют – «чайный квас» получается в результате работы и взаимодействия двух различных видов микроорганизмов, дрожжей и уксусных бактерий, живущих в симбиозе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.