

Ольга Романова



лекарственные грибы:

- индийский морской рис;
- тибетский молочный гриб;
- грибы рейши, мейтаке и шиитаке;
- чага



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Целебник. Лечит природа

Ольга Романова

**Лекарственные грибы: индийский
морской рис, тибетский
молочный гриб, грибы рейши,
мейтаке и шиитаке, чага**

«Вектор»

2008

Романова О. В.

Лекарственные грибы: индийский морской рис, тибетский молочный гриб, грибы рейши, мейтаке и шиитаке, чага /
О. В. Романова — «Вектор», 2008 — (Целебник. Лечит природа)

Речь в этой книге пойдет о лечебных грибах, которые содержат в себе уникальный набор элементов, повышающих иммунитет человека. В последние годы о них стало известно намного больше, хотя эти грибы уже несколько столетий используются в разных уголках нашей планеты, прежде всего на Востоке. Это – индийский морской рис, тибетский молочный гриб, грибы рейши, мейтаке и шиитаке, чага. Вы узнаете о том, что это за полезные организмы, как они выглядят, какова их история появления в Европе, каковы их биологические и химические особенности. Познакомьтесь с правилами ухода за грибами и применением продуктов из них при ряде заболеваний и в косметических целях.

Содержание

Введение	6
Индийский морской рис	7
Вид и целебное действие индийского морского риса	7
Свойства индийского морского риса	8
Правила выращивания, ухода и употребления	10
Лечебный и косметический эффект индийского морского риса	13
Тибетский молочный гриб	15
Вид и целебное действие тибетского молочного гриба	15
Свойства тибетского молочного гриба	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ольга Романова
Лекарственные грибы
Индийский морской рис,
тибетский молочный гриб, грибы
рейши, мейтаке и шиитаке, чага

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Романова О. В., 2008

© ООО «Издательство „Вектор“», 2008

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Речь в этой книге пойдет о так называемых лечебных грибах – редких организмах, обладающих невероятными свойствами, которые содержат уникальный набор элементов, повышающих иммунитет человека. В последние годы о них стало известно намного больше, хотя эти организмы используются уже десятилетия и даже столетия в разных уголках нашей планеты, прежде всего – на Востоке.

Освоение их в Европе позволило понять специфичность присущих этим организмам свойств. Врачи и биологи задумались о том, благодаря чему они оказывают вспомогательное профилактическое действие. Натуропаты поделились своим опытом использования продуктов, получаемых из таких грибов и грибов. К ним присоединились даже косметологи.

И все же остается еще много непонятного, неоцененного. Степень участия веществ, содержащихся в таких грибах, в оздоровлении человека неясна. Поэтому говорить о каких-то всеобщих правилах их употребления пока не приходится.

Вы узнаете о том, что это за полезные организмы, как они выглядят, какова их история появления в Европе, каковы их биологические и химические особенности. Познакомитесь с правилами ухода за ними и применения продуктов из них, в том числе при ряде заболеваний и в косметических целях.

Индийский морской рис

Вид и целебное действие индийского морского риса

Молочный грибок, или индийский морской рис, стал в последние три десятилетия весьма популярным. Внешне он напоминает рисовые зернышки, поэтому и назван по аналогии с этой крупой. Индийским же его именуют потому, что привезен он был в Европу именно из Индии, где уже применялся долгое время. Как обычно происходит, когда речь идет о чем-то новом и неизвестном, грибок заинтересовал европейских исследователей, которые попытались выявить все его полезные свойства.

Путешествие индийского морского риса по миру началось в XIX в. благодаря польскому врачу Штильману из города Гданьска, который был первым, кто занялся установлением специфики его действия. Испробовав влияние гриба на себе и существенно поправив с его помощью свое здоровье, Штильман посвятил немало времени определению его биологического своеобразия. Он установил, что называть грибом этот организм неправильно, поскольку он очень похож и на чайный гриб, и на тибетский молочный. В результате все исследователи вслед за Штильманом стали относить индийский морской рис к группе зооглей.

Зооглея (от греч. *gloios* – липкое вещество) – это слизистое образование, которое возникает при склеивании бактерий, способных выделять слизь. Оно характерно только для водных бактерий, вот почему для их жизни необходима вода. Из них получают питательные вещества, требующиеся для их жизнедеятельности, выделяя при этом то, что оказывается в данном случае важным и для человека.

Штильман указал также и на отличие индийского морского гриба от чайного: у первого слизистая пленка тонкая, у второго – плотная. У индийского гриба она образуется, если в течение 3 дней не менять воду в емкости, где он находится. Однако наличие у него слизистой пленки позволило говорить о том, что обе зооглеи связаны друг с другом. По Штильману, индийский морской рис – зерна чайного гриба.

О различиях этих двух биологических образований стали писать уже в XX в., однако все равно подчеркивали их историческую соотнесенность. Так, французский биолог-натуралист Шарль Льезон считал, что индийский морской рис – более древняя культура, чем чайный или тибетский молочный гриб. По мнению этого ученого, подобное образование было известно не только в Древней Индии, но и в Римской империи.

Более того, известны суждения ученых о том, что индийский морской рис не возник в результате деятельности людей, а был создан естественным образом, так сказать, исключительно по воле природы. Интересно, что при этом подчеркивается особая роль уксуснокислых бактерий, существующих в воздухе. В качестве доказательства правдивости предположения приводят тот факт, что в безвоздушном пространстве гриб погибает. «Зернышки» индийского морского гриба в начальном периоде развития достигают в диаметре 5–6 мм, постепенно они увеличиваются и перед делением могут вырасти до 4–5 см.

Но почему же все-таки в России его называют морским? На этот счет существует несколько предположений. Одно из них следующее: будто бы когда-то данную зооглею именovali «заморской», а потом «забыли» первый слог. Однако подобная этимология вряд ли точна. Скорее всего, свое название гриб получил из-за того, что напоминает морские кристаллы или обитателей морского дна, да и среда его обитания подсказывает именно такое объяснение. Либо название напитка связано с тем, что он получается в результате жизнедеятельности зооглеи и обладает весьма необычным вкусом, ведь этот грибок живет в подслащенной воде, куда добавляют сухофрукты.

Свойства индийского морского риса

Что же представляет собой зооглея «индийский морской рис»? Какие вещества содержатся в напитке, получаемом благодаря ей? В нем присутствует несколько видов дрожжеподобных грибков и микроорганизмов, а также разные виды уксуснокислых бактерий. Вместе они насыщают напиток различными органическими кислотами; в частности в нем обнаруживают пировиноградную (связующее звено превращения углеводов, белков и липидов), урсоловую, глюкуроновую (с ней в виде парных соединений выводятся некоторые продукты обмена веществ, например ядовитые), п-кумаровую (обладает бактерицидным действием), уксусную, щавелевую, лимонную, молочную, фолиевую и другие кислоты. Кроме того, в напитке содержатся спирт, кофеин, витамины С и D; дубильные вещества; глюкозиды, липаза, амилаза, протеаза и ферменты, активно расщепляющие соли мочевой и других вредных кислот, а также кофермент Q (часть клеток организма способствует синтезу АТФ, обеспечивающему подачу энергии в живых клетках) и иные элементы.

Благодаря всем этим полезным веществам, в изобилии содержащимся в напитке, приготовленном с помощью индийского морского риса, его употребление приносит не только удовольствие, но и пользу, и прежде всего за счет тонизирующего и иммуномодулирующего эффекта. Однако необходимо понимать, что это ни в коем случае не панацея от всех болезней, и учитывать некоторые правила его использования.

Для того чтобы получить от этого напитка ожидаемый эффект, принимать его надо регулярно. Кроме того, как и все напитки, в которых есть полисахариды, его не стоит употреблять при инсулинозависимом диабете, при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно с повышенной кислотностью. При использовании в косметических целях он может вызывать аллергические реакции, а потому при проблемах и заболеваниях такого рода нужно быть крайне осторожным. Например, тем, у кого сухая кожа или есть ранки и трещины, не стоит делать из него примочки.

С учетом этих предостережений можно сказать, что напиток из индийского морского риса оказывается полезен при ряде заболеваний. Прежде всего он помогает нормализовать вес и обмен веществ. Также активно устраняет головную боль и усталость. Улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Полезен при бессоннице и невралгии, а также для снижения артериального давления. Кроме того, пить такой грибной чай рекомендуют при инсульте и, если нет аллергических противопоказаний, при бронхиальной астме.

Известен и антиоксидантный эффект этого напитка, благодаря чему его используют для профилактики раковых заболеваний.

Напиток из индийского морского риса убивает микробы и болезнетворные организмы, поэтому служит довольно мощной поддержкой организма при гриппе, простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, тонзиллите.

Он облегчает состояние при ревматоидном артрите, ревматизме, отложении солей, очищает организм при фурункулезе и атеросклерозе.

Употребляют напиток из индийского морского риса и при расстройствах и заболеваниях системы пищеварения: дуодените, запорах, изжоге, колите, нарушении перистальтики кишечника. Кроме того, он может оказаться полезным при нефрите, хотя это сугубо индивидуально. То же самое следует сказать и о применении этого напитка при камнях в почках и желчном пузыре. Всегда важно проконсультироваться с умным и знающим врачом, чтобы избежать нежелательных последствий.

Вообще, исследованиями целебных свойств этой зооглеи занимаются не так давно и не слишком упорно, но собранные сведения позволяют сказать, что спектр ее применения достаточно широк. Напиток из индийского морского риса оказывает действие:

- иммуномодулирующее;
- гипотензивное (снижающее артериальное давление);
- антисклеротическое;
- антимикробное;
- метаболическое (улучшающее обмен веществ);
- мочегонное.

Следует отметить и то, что получаемый с помощью морского риса настой является природным продуктом. Это особенно важно, если имеются какие-либо противопоказания для применения синтетических лекарств. Далеко не всегда этот напиток может заменить фармакологическую терапию, однако как стимулятор важных жизненных процессов он позволяет организму начать бороться с недугами.

Не менее эффективен настой этой зооглеи как косметическое средство для ухода за кожей. Известно, что наши внешние покровы подвергаются немилосердному воздействию окружающей среды. К этому добавляется и постоянный водный дисбаланс, от которого страдают в первую очередь жители городов.

Настой морского риса освежает и тонизирует кожу. Этот прекрасный естественный продукт позволяет очистить ее достаточно деликатно, но вместе с тем вполне ощутимо. В результате удастся избавиться от отмерших клеток кожи и смыть вредные организмы с ее поверхности, за счет чего достигается также выраженный профилактический эффект для всего организма в целом.

Настой индийского морского риса восстанавливает естественную кислую реакцию кожи, будучи природным лосьоном, не содержащим чужеродных элементов. На основе такого настоя сейчас стали готовить даже дезодорант для тела, ополаскиватель для волос, различные маски для лица, а при добавлении в воду он оказывает действие, подобное соли для ванн.

В результате клинических медицинских исследований установлено, что настой морского риса безвреден для человеческого организма (за исключением случаев индивидуальной непереносимости и тех случаев, о которых было сказано выше).

Правила выращивания, ухода и употребления

Выращивать этот гриб не так сложно, как кажется на первый взгляд, однако определенная сноровка и усердие от вас все-таки потребуются.

Для начала вам нужно получить десяток крупинок. Этого хватит, чтобы потом увеличить нужные запасы. Растет гриб не быстро, и, чтобы вырастить его, подчас приходится ждать не один месяц. Порой скорость роста индийского морского риса зависит от качества воды.

Прежде всего положите зернышки в баночку объемом примерно 200–250 мл. Это может быть старая майонезная банка, сохранившаяся у вас с давних времен, или что-то похожее. Важно, чтобы посуда была стеклянной. Разумеется, банку тщательно моют. Однако никакие моющие средства применять нельзя – ни ставшие привычными средства для мытья посуды, ни хозяйственное или какое-либо иное мыло, ни соду. Если вы не прислушаетесь к этому совету, у вас возникнет немало проблем с грибом – он очень не любит щелочную среду, даже минимальной насыщенности. Итак, придется мыть банку водой, причем долго и тщательно. Затем ополосните ее кипятком и простерилизуйте. Способ стерилизации известный – подержите банку над паром.

В известном смысле это напоминает процедуру подготовки солений и компотов. Следовательно, после водного сеанса нужно тщательно просушить тару. Постарайтесь, чтобы в нее не попало ничего постороннего.

Заготовьте чистую марлю из хлопка. Просушите ее на солнце или на балконе так, чтобы прямые лучи на нее не попадали. Ткань не должна иметь посторонних запахов.

Следующий этап – перелить содержимое с крупинками в подготовленную посуду и добавить прохладную воду. Здесь тоже есть свои нюансы. Не подойдет хлорированная вода, хотя ею иногда и пользуются. При наличии в воде хлора нарушается процесс образования полезных соединений, что бывает порой небезопасным. Лучше всего воспользоваться родниковой, очищенной питьевой водой или водой из артезианских скважин. Впрочем, и последний вариант не всегда оказывается удачным, потому что вы не знаете химический состав такой воды. Не используйте также газированную и минеральную воду.

Как бы то ни было, воде следует дать немного постоять, поэтому открывайте бутылки и бутылки с ней заранее. В случае с обычной водой вам нужно взять из емкости только верхнюю ее часть, потом вскипятить, остудить и снова дать отстояться.

Залейте баночку с грибом почти доверху. Добавьте туда штук пять изюма или пару штук кураги. Закройте марлей, сложенной в четыре слоя. Теперь гриб должен расти.

Хранить продукт нужно в темном шкафу, куда не поступают прямые солнечные лучи, дабы не вызывать активных реакций брожения. Для этого идеально подходит обычный кухонный шкаф. Важно также, чтобы место не было сырым. Гриб этого, как ни странно, не любит. Нельзя ставить его около плиты или отопительных приборов, грилей и микроволновок.

Иногда банку с морским рисом ставят в коробку и размещают на подоконнике. Но лучше так поступать осенью или весной и в условиях умеренного климата. Вообще, идеальное место найти достаточно сложно – обычно все зависит от особенностей конкретного помещения, его энергетических потоков.

Подержите гриб в банке двое суток. На исходе второго дня – вечером – аккуратно слейте настой через марлю, чтобы задержать крупинки. Не перекладывая их в другую посуду, промойте прохладной водой (о правилах ее выбора было сказано выше). Промытые зернышки из марли переложите снова в банку, опять налейте воды, добавьте изюм или курагу. У вас гриба уже прибавилось, теперь можно даже пить слабый настой. Он, правда, не обладает всеми требуемыми свойствами, однако все-таки для профилактики вполне подходит.

Для достижения первичного эффекта необходимо получить столовую ложку индийского морского риса или две. Для того чтобы не было перерывов в потреблении напитка, настаивайте сразу две баночки, чередуя их содержимое. Выпивать напитка требуется не менее 300 мл в день.

Пропорции здесь таковы. Зернышек индийского морского риса, необходимых для приготовления 1 л настоя, требуется 4 ст. ложки. Из продуктов помимо изюма или кураги можно добавлять другие сухофрукты или сахар. На литровую банку нужно 10–15 изюминок. Отдельно готовят так называемый сироп (3 ст. ложки сахарного песка на 1 л прохладной воды), которым и заливают гриб, а затем покрывают банку марлей.

Когда напиток настоится, процедите жидкость через четыре слоя марли в другую банку. Снова промойте гриб прохладной чистой водой. Отмерьте 4 ст. ложки зернышек индийского морского риса на новую заливку. Повторите процедуру. Процеженной порции должно хватить на пару дней. Лишний гриб может храниться в холодильнике под крышкой до 5 суток.

Если концентрация раствора вам кажется неприятной и вы не можете его пить, то используйте другой – щадящий – рецепт. На 1 л чистой воды берут 2 ст. ложки морского риса и столько же сахарного песка. Из последнего готовят «сироп», куда добавляют 3–5 штук изюма или 2 кураги. Через пару дней ваш напиток будет готов.

Настой сливают, гриб промывают в марле, как было описано выше, снова заливают новой водой. Ни изюм, ни курагу из настоя есть не следует.

Менее сладкий настой получается, если вы добавите на 1 л воды 1 ст. ложку сахара (при этом добавляют также 30 штук изюма). При невозможности использовать сахарный песок положите до 50 штук изюма без косточек – это компенсирует необходимое для роста гриба количество сахарозы. Таким образом, вы можете варьировать концентрированность напитка. Только помните, что вообще без «сладкого» гриб не растет – он погибает.

В случае если вы хотите использовать индийский морской рис главным образом для профилактических целей и как вкусный напиток, усложните процедуру, приблизив ее к приготовлению русского кваса. На 1 ст. ложку зерен гриба берут 0,5 л прохладной воды, добавляют 1 ст. ложку сахара, маленькую горсть изюма, несколько штук кураги, 1 ч. ложку квасного сула, кусок засохшего черного хлеба. Все кладется в стеклянную банку, которая накрывается марлей. Банку ставят в светлое место, потому что в итоге получится скорее именно напиток, нежели лечебный раствор. Настаивают такой грибной квас в течение пары дней. Затем процеживают, убирают в холодильник и пьют по полстакана за 10–15 минут до еды.

Вообще, этот напиток рекомендовано принимать именно по полстакана за 20 минут до еды 3 раза в день. Общий курс – до полугода и даже более. Иногда – до года. Некоторые улучшения самочувствия вы должны ощутить уже примерно через месяц, однако надеяться, что напиток из индийского морского риса станет для вас панацеей, не нужно. Помните, что это ваш организм, а не гриб борется с недугами и недомоганиями.

Можно придерживаться и другой схемы употребления настоя: один месяц пьете его по 3 раза в день, затем месяц – перерыв и так в течение года. Если вы пытаетесь использовать раствор в комплексе, то в период, когда вы не употребляете его внутрь, используйте в косметических средствах или для наружного натирания.

Итак, помните:

- Вода для заливки индийского морского риса должна быть чистой, прохладной, отстоянной.
- Она должна быть прохладной, но не холодной, желательно комнатной температуры.
- Нельзя, чтобы гриб непосредственно соприкасался с сахаром, чтобы он не заболел и не потемнел.
- Вблизи теплых мест напиток не ставят.

- Для процеживания используют марлю; чтобы не уронить зернышки, положите марлю в дуршлаг.

- Рис настаивают не более 2 суток.

Поскольку напиток из индийского морского риса обладает выраженным мочегонным эффектом, сначала надо принимать его с осторожностью и малыми дозами. Попробуйте пить его примерно по 50 мл 2 раза в день. Через неделю увеличьте объем потребляемого напитка вдвое. Еще через неделю можно пить его уже по 150 мл 3 раза в день. Постепенно ваш организм привыкнет к новому для него настою, и тогда мочегонный эффект не будет столь выраженным.

Кроме определенных случаев, когда доза увеличивается, настой обычно принимают в таком объеме: для взрослых – 100–150 мл 2–3 раза в день; для детей старше 3 лет – 20–100 мл 2–3 раза в день. Впрочем, будьте внимательны, получите необходимые консультации у хорошего специалиста, прежде чем решите начинать пить этот настой. Особенно это важно, когда дело касается детей!

Помните также, что вовсе не обязательно заставлять себя пить настой из индийского морского риса в таком количестве, как это предписывает тот или иной рецепт. Иногда вполне достаточным оказывается меньшее количество. Возможно, ваш организм требует лишь профилактической дозы, которая, как правило, бывает вдвое меньшей.

Лечебный и косметический эффект индийского морского риса

Теперь, ознакомившись с общими свойствами данного гриба, поговорим о частных случаях его применения. Особенно актуальной для многих людей оказывается проблема снижения либо нормализации веса. В таких случаях напиток из индийского морского риса придется весьма кстати.

Данное свойство напитка обусловлено наличием в его составе липазы – фермента, вырабатываемого зооглеей. Она содержится в организме человека и отвечает за расщепление поступающих жиров. С годами или вследствие ряда заболеваний либо индивидуальных особенностей организма, а также под воздействием негативных факторов (плохое питание, никудышная экология, отвратительный режим дня, постоянные стрессовые ситуации и т. п.) железы, которые отвечают за продуцирование липазы, начинают «лениться»: ее вырабатывается меньше. В результате часть жиров, которые оказываются в организме человека, не расщепляется. Так и появляются жировые отложения, потом – прослойки и «слои». Набираются эти самые «ужасные» килограммы, от которых не так просто бывает избавиться.

Благодаря приему напитка из морского риса процессы в организме изменяются: начинает нарастать уровень липазы. Содержащегося в напитке фермента достаточно, чтобы расщепить и поступающие и накопленные жиры. Организм начинает бороться с излишками, которые теперь ему не нужны. В итоге восстанавливается нормальный обмен веществ, а затем начинается и восстановление нормального веса. Возвращение к норме будет происходить тем быстрее, чем активнее вы станете помогать себе и физически и эмоционально. Эту проблему можно будет разрешить лишь в комплексе. И толчком на пути к желанной цели станет потребление напитка из индийского морского риса!

Напомним, что сбалансированный вес подразумевает нормализацию артериального давления, снижение нагрузки на сердце и сосуды, здоровый сон. В итоге вы сможете продемонстрировать хорошую работоспособность, а значит – получить больше денег.

Для того чтобы нормализовать вес, можно сократить дозу принимаемого напитка до 100 мл 2–3 раза в день, если, конечно, вас по каким-либо соображениям не устраивает общая рекомендуемая доза.

При головных болях следует пить настой индийского морского риса по стакану 3 раза в день после еды. Можно сделать и примочку: смочите полотенце настоем, положите его на голову. Полежите так, предварительно открыв форточку.

Усталость помогает снять теплая ванна с настоем, которого в этом случае требуется 3 л.

При стрессовых ситуациях, раздражительности, нервных расстройствах рекомендуется пить настой по 150 мл 3 раза в день не менее 45 дней.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта напиток из индийского морского риса пьют по стакану (детям дают не более 20 мл) 3 раза в день за час до еды.

При артритах, радикулитах используют подогретый настой, смешанный с яичным белком. Такая смесь, нанесенная на пораженные участки, производит обезболивающий эффект. При этом очень важно, чтобы она не остывала, поскольку охлаждение в данном случае противопоказано. Минут через тридцать протирают тело влажным ватным тампоном.

Можно также смазывать настоем позвоночник, поясницу, таз по ходу седалищного нерва.

При бессоннице им протирают уши и шею.

При слабости в ногах рекомендуют настоем индийского морского риса раз в сутки смазывать ступни ног и подколенные выемки.

Для косметических целей подходит прежде всего коэнзим Q10, который содержится в продуктах жизнедеятельности зооглеи индийского морского риса. Это воистину фермент

молодости. Не случайно многие косметические компании, разрабатывающие новые кремы и лосьоны на его основе, рекламируя их, обещают сногшибательные результаты. Именно этого коэнзима так не хватает нашей коже!

Однако важно подобрать такой способ использования настоя гриба, чтобы максимально задействовать именно этот фермент. И здесь, конечно, первая роль отводится маскам.

Рецепт очищающей маски прост: следует слегка нагреть 4 ст. ложки настоя, лучше уже постоявшего в холодильнике дня три. Добавьте туда 3 ч. ложки меда и столько же протертых пшеничных отрубей. Все смешайте. Перед тем как нанести маску, тщательно очистите лицо. Нанесите жижицу на лицо и оставьте на полчаса, затем смойте теплой водой.

Если у вас чувствительная кожа – смешайте пару чайных ложек настоя с таким же количеством натурального виноградного сока (лучше выдавите его сами), чайной ложкой меда и таким же количеством нежирного жидкого творога. Маску наносят на лицо и оставляют на четверть часа, после чего смывают холодной водой.

Настой морского риса создает освежающий, разглаживающий и тонизирующий эффект. При этом действие его на кожу удивительно мягкое.

Используют напиток из индийского морского риса и для ухода за волосами. Если у вас жирные волосы, протирайте их через день по линиям роста ватным тампоном, смоченным в смеси настоя гриба 3-5-дневной давности (берут 2–3 ст. ложки) с водкой (полстакана). Если же волосы сухие и ломкие, делают такую маску: яичный желток яйца, 1 ст. ложка настоя, столько же оливкового масла и стакан теплой воды. Маски наносят перед тем, как мыть голову, но дают время растворам впитаться.

Тибетский молочный гриб

Вид и целебное действие тибетского молочного гриба

Истории о чудесах, которые творит тибетский молочный гриб, передаются из уст в уста. Было время, когда достать его можно было только по счастливому стечению обстоятельств или у очень-очень хороших знакомых. Никто толком не знал, что представляет собой этот гриб, каково его действие, что им можно лечить. Да и лечит ли он что-либо? Такой вопрос тоже не был праздным.

История появления грибка связана с множеством легенд и полулегендарных сказаний. Считается, что он известен уже не одну сотню лет, однако в Европе о нем узнали, а затем стали применять в целебных целях лишь с середины XIX в. В России он появился, вероятнее всего, тогда же. Говорят, что грибок привез из Тибета польский профессор. Впрочем, это, скорее всего, легенда. Известно доподлинно, что им интересовались в семействе Рерихов, которые предприняли немало усилий к тому, чтобы понять главные секреты тибетской медицины.

Существует еще одна версия. Она уводит нас на Кавказ, где секрет приготовления кисломолочных продуктов (а делали это в том числе и с использованием кефирного грибка) передавался от поколения к поколению.

Так что этот тибетский пришелец на самом деле может быть и вполне близким нам соседом.

Известен он был и в Болгарии, причем по крайней мере уже лет триста. И именно болгарские кисломолочные продукты подвигли биологов на рубеже XIX и XX вв. начать исследования их состава. Русские врачи достаточно быстро поняли эффективность напитка из такого грибка и применяли его для лечения рахита, болезней легких, анемии и желудочно-кишечных заболеваний.

Особая роль в исследовании молочнокислых бактерий принадлежит русскому биологу Илье Ильичу Мечникову. Именно он установил, что молочнокислые бактерии стимулируют процесс пищеварения и отвечают за иммунитет. Русский ученый полагал, что кисломолочные продукты, получаемых из цельного коровьего молока или его производных (сливок, сыворотки) путем сквашивания, обладают невероятной целительной силой.

Известно, что молочные продукты бывают молочнокислого (творог, сметана, простокваша и др.) и смешанного (с частью спирта) брожения (айран, кефир, ряженка, кумыс и др.). В первых молочный сахар расщепляется таким образом, что при этом возникает молочная кислота, казеин молока выпадает в виде хлопьев и усвояемость продукта значительно повышается. Во второй группе продуктов при этом образуются еще спирт и углекислый газ, однако от этого их усвояемость не уменьшается.

Благодаря таким свойствам кисломолочные продукты не требуют особой обработки пищеварительными соками, которой подвергается молоко. С давних пор с их помощью лечили недомогания, туберкулез, простудные заболевания, нарушения пищеварения, заболевания печени, ожирение.

Прежде всего для этих целей и стали использовать тибетский молочный гриб. Для его приготовления сквашивали молоко кобылиц, козье и овечье молоко, а в самом простом случае – коровье.

Не остались в стороне и клиники Европы. Именно с помощью тибетского грибка в конце позапрошлого века швейцарские врачи лечили различные желудочно-кишечные заболевания, такие как гастрит, понос и колит. Однако, несмотря на все это, он по-прежнему оставался скорее диковинкой, нежели привычным продуктом на диетическом столе.

В настоящее время накоплено немало свидетельств, в том числе и научных, о пользе получаемого из тибетского молочного гриба напитка. Над исследованиями работали целые группы ученых и даже институты в разных странах мира.

Удалось выяснить, что образуемый с помощью тибетского молочного гриба продукт – это действительно сильное профилактическое средство для укрепления иммунной защиты организма и улучшения работы пищеварительного тракта. Были указаны случаи, когда он помогал при таких заболеваниях, как дисбактериоз и мочекаменная болезнь, а также при аллергических реакциях. Он обладает оздоравливающим эффектом. В отличие от многих почти синтетических продуктов, к которым привыкли жители больших городов, этот своеобразный кефир является натуральным природным продуктом.

Итак, тибетский молочный гриб обладает следующими свойствами:

- иммуномодулирующим;
- нормализующим обмен веществ;
- улучшающим пищеварение;
- ранозаживляющим;
- антиаллергическим;
- противомикробным;
- противовоспалительным;
- желчегонным и спазмолитическим.

Настой тибетского молочного гриба также способствует нормализации, а при правильно организованном питании – снижению веса и устранению лишнего жира. Процессы углеводного обмена приходят в норму в результате расщепления жиров в более простые соединения, которые выводятся из организма человека.

Сам по себе тибетский гриб – такая же зооглея, как и индийский морской рис, и этим обусловлено сходство их целебных свойств. Однако в тибетском кефире «учтенным» оказывается все то, что присуще именно молоку, поскольку для его изготовления используют не сладкий настой, а молочный продукт.

Сама культура гриба представляет собой нечто вроде творога. Это тело белого цвета диаметром от 5–6 мм вначале и до 40–50 мм в разросшемся виде. Взрослый грибок достигает порой размера кулачка младенца.

Как уже было сказано, для приготовления настоя из этого гриба можно сквашивать как коровье, так и козье, овечье и конское молоко. Использовать можно любое молоко, главное, чтобы оно было натуральное. Конечно, так называемое нормализованное молоко в результате тоже окажется сквашенным, напиток может получиться и из него, однако полезные свойства продукта будут не ярко выраженными.

Свойства тибетского молочного гриба

Какие же свойства делают настой из этого гриба столь уникальным? Кефир из тибетского молочного гриба получается вследствие жизнедеятельности полезных для здоровья бактерий и микроорганизмов этой зооглеи. И в каждый момент его состав оказывается уникальным. Добиться повторений очень трудно, потому что различается все: состав молока, погодные условия, наличие или отсутствие солнечных лучей, влажность и т. д. Даже настрой человека – и тот влияет на конечный продукт.

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.