



Нина БАШКИРЦЕВА
**БЕРЕЗОВЫЙ
И ЧАЙНЫЙ ГРИБ**



К
«КРЫЛОВ»

- Язва желудка • Атеросклероз • Алкоголизм
- Анемия • Гипертония • Грипп и простуда
- Дисбактериоз • Желчно-кишечная болезнь • Кандидоз
- Колит • Пародонтоз • Кожные болезни • Ревматизм
- Онкологические заболевания • Псориаз

Природный лекарь

Нина Башкирцева

Березовый и чайный гриб

«Крылов»

2008

Башкирцева Н. А.

Березовый и чайный гриб / Н. А. Башкирцева — «Крылов»,
2008 — (Природный лекарь)

Широко известные дары природы – чайный гриб и березовый гриб (чага) – не слишком привлекательны на вид, но обладают поистине чудесными целительными свойствами. Используя их профилактически или для лечения, вы сможете предупредить развитие или избавиться от многих сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, даже от алкоголизма и дисбактериоза. Чагу также успешно применяют при лечении онкологических заболеваний, для укрепления нервов, а чайный гриб подарит не только здоровье, но и красоту, если вы включите его в состав масок и очищающих средств для кожи лица. Используйте силу природных лекарей и будьте здоровы!

© Башкирцева Н. А., 2008

© Крылов, 2008

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Чайный гриб – лечебный лимонад	7
Немного о происхождении	7
Химический состав чайного гриба	8
Витамины	8
Микроэлементы	9
Другие полезные вещества	9
Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Нина Анатольевна Башкирцева

Березовый и чайный гриб

Введение

В настоящее время большую популярность обретает фунготерапия – наука о целебных свойствах грибов. Вместе с этим растет новая волна интереса к ныне забытому и некогда любимому семейному напитку – чайному грибу, к японским грибам шиитаке, березовому грибу – чаге.

Грибы – организмы могучие и вездесущие. Они растут не только в лесу. Их споры массами витают даже в разреженной атмосфере, на огромной высоте. Плесень, покрывающая несвежие продукты, темные пятна на постоянно влажных стенах сырой квартиры – все это тоже грибы. Дрожжи, от которых бродит тесто, тоже представляют собой грибковые организмы. Опыты показали, что дрожжевые грибы выдерживают давление в 8000 атмосфер. Различного рода излучения, в сотни раз превышающие смертельные дозы для теплокровных животных, оказываются неэффективными в борьбе с рядом вредных грибов. В лабораторных условиях споры хранящихся там образцов грибов не теряют своей жизнеспособности до 20 и более лет.

Наиболее древними грибами нашей планеты считаются формы, приспособленные к обитанию в воде, – это одноклеточные организмы. Затем стали возникать наземные, многоклеточные формы грибов.

Организмы грибов чрезвычайно живучи. Недаром фармацевтическая промышленность постоянно создает все новые и новые антигрибковые препараты – грибы постоянно мутируют. Некоторые микологи и фунготерапевты уверены, что злокачественные опухоли тоже вызываются грибковыми организмами. И бороться с ними с наибольшим успехом можно с помощью других грибов. Исследования показали – после применения противоопухолевых грибов опухоли начинают регрессировать, метастазирование прекращается, грибковые инфекции уходят.

Еще в середине XX столетия грибы открыли эру антибиотиков в медицине. Ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них – шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие – обладают антибиотической активностью, выделяя специфические вещества: агроцибин, дрозофиллин, немотин, биформин, полипорин и многие другие. Такие вещества выделены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел многих грибов оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомецетину, биомицину, стрептомицину.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью получения новых ценных веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым днем растет.

Используется в ней и березовый гриб чага. А свойства чайного гриба, который мы все привыкли считать лишь напитком, приятным на вкус, тоже в последнее время вызывают все более пристальный интерес официальной медицины. Да и фармакология не осталась в стороне.

Аптечный полугустой экстракт из чаги называется бефунгин. Он улучшает обмен веществ, способствует заживлению язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Бефунгин используют также при хронических гастритах и дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии.

В Германии создан препарат под названием «камбука» на основе кислоты и перебродившей культурной жидкости чайного гриба. В ней сохраняются все ценные вещества чайного

гриба, кроме уксуса. Применяют «камбуку» при болезнях старческого возраста, атеросклерозе, сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях. Для его производства используется молодой гриб. Другие препараты из чайного гриба – медузин и медузомицетин – имеют антибактериальное действие.

Многие люди, используя народные рецепты, на собственном опыте узнали о лечебном действии березового и чайного гриба, и они готовы рассказать о своих результатах.

Глава 1

Чайный гриб – лечебный лимонад

Немного о происхождении

Естественные места обитания чайного гриба так и не удалось обнаружить. Поскольку в простой воде гриб жить не может, ученые предположили, что он появился в каком-то водоеме, и развился гриб благодаря особым водорослям, придающим воде сходство с химическим составом чая. А вот в Мексике чайный гриб растят в искусственных прудиках, щедрой рукой добавляя в них мелко нарезанный инжир. В этом случае средой обитания и развития служит обычный забродивший сок.

Есть предположение, что китайцы первыми начали использовать чайный гриб еще в III веке до нашей эры. Из Китая гриб попал в Японию, затем в Корею. В России он появился лишь в середине XIX века.

Сначала гриб использовали только для приготовления чайного кваса – он прекрасно утолял жажду. Затем началось изучение его лечебных свойств.

Несколько раз менялось и название – его именовали чайным грибом, волжским грибом, грибом морским, грибом манчжурским, японской губкой, японской маткой, чайным квасом и просто квасом. Японцы и по сей день называют его «камбуча».

В европейских странах гриб выращивали в специальных кюветах, иногда до огромных размеров и весом больше 100 кг.

Полное научное описание чайного гриба в 1913 году дал немецкий миколог Ханс Линдау. Гриб был назван медузомицетом за внешнее сходство с медузой. Дрожжевые грибы и уксуснокислые бактерии вместе создают огромную колонию желтовато-коричневого цвета. Нижняя часть – ростковая зона с множеством свисающих вниз нитей, верхняя – блестящая и плотная. В нижней части и происходит взаимодействие сахарного раствора и чайной заварки, в результате которого и рождается целебный напиток – настоящий кладезь полезных веществ.

Химический состав чайного гриба

Основной состав – уксуснокислые бактерии и дрожжевые грибки. Именно их сочетание обеспечивает грибу его ценные лечебные свойства.

Витамины

Витамин А: от 0,04 до 0,12 мг (суточная потребность человека составляет около 1,5 мг). Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления «куриной» слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи. Витамином А наиболее богаты печень трески и убойного скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Провитамин А – каротин – вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. В довольно больших количествах содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, шавеле. Есть провитамин А также в абрикосах, шпинате, салате. В сутки взрослый человек должен получать 1,5–2,5 мг витамина А, причем две трети за счет р-каротина.

Витамин В1(тиамин): около 0,1 мг (суточная потребность человека – около от 1,5 до 2,0 мг). Витамин В1 предупреждает нервные расстройства, в высоких дозах обладает болеутоляющим свойством. Содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего тиамин в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых овощах, почках, печени, мозге убойных животных, говядине, баранине и яичном желтке. Недостаток этого витамина в пищевом рационе проявляется главным образом в тех или иных нарушениях функций мышц и нервной системы.

Витамин В2(рибофлавин): от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность человека – около 1,5 мг). Витамин В2 – залог бодрости и хорошего настроения.

Витамин В6(пиридоксин): около 0,1 мг (суточная потребность человека – около 2,5 мг). Недостаток витамина В6 в организме ведет к ухудшению работы нервной системы человека. Пиридоксин, что немаловажно, способствует более полному усвоению белков. Больше всего его содержится в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце. Достаточно много рибофлавина в стручках бобовых, в зародыше и оболочках пшеницы, ржи, овса. Недостаточность (гипоавитаминоз) витамина В2 приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости; в более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменениях конъюнктивы глаз, кожи и нервной системы.

Витамин В12(цианокобаламин): около 0,005 мг (суточная потребность взрослого человека – около 0,002 мг, для беременной женщины – 0,003 мг). В организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиваться тяжелая форма малокровия – пернициозная анемия. Содержится в молоке, твороге, сыре, мясе, печени убойного скота и в некоторых видах рыбы.

Витамин РР (ниацин): около 1 мг (суточная потребность – от 15 до 20 мг). Недостаток этого витамина оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Участвует ниацин, или, как его иногда еще называют, никотиновая кислота, в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступными источниками ниацина служат хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо убойного скота, бобовые овощи, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах.

Витамин D: 0,05 мг (суточная потребность – от 0,0025 до 0,01 мг). Этот витамин укрепляет зубы и кости, сдерживает развитие воспалительных процессов, повышает концентрацию внимания. Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее

солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем. Разумеется, поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах. Больше всего витамина D в яичном желтке, печени убойного скота и сливочном масле. При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как гиповитаминоз D проявляется снижением количества в этой ткани обязательных для нее минеральных веществ. У детей это состояние называется рахитом. У взрослых оно сопровождается вялостью мускулатуры.

Каротиноиды: от 0,02 до 0,06 мг. В организме каротиноиды преобразуются в витамин А.

Микроэлементы

Кальций необходим для стабильной работы нервной системы, для профилактики остеопороза. И разумеется, все мы знаем, что при недостатке кальция в организме начинают крошиться зубы, слоиться ногти, кости становятся более хрупкими.

Кальций непосредственно участвует в самых сложных процессах, например таких, как свертываемость крови, поддержание должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга, расщепление гликогена, поддержание должного кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на деятельности сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Рацион взрослого здорового человека должен содержать от 0,8 до 1 г кальция. Потребность в нем возрастает при беременности, кормлении ребенка грудью, при лечении переломов костей. Высоким содержанием кальция отличаются также молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

При склонности организма к повышенной свертываемости крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах количество продуктов, богатых кальцием, в рационе снижается.

Йод нормализует функции щитовидной железы. Почти половина всего йода, содержащегося в организме, находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона – тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается тиреотоксикоз. Довольно много йода в морской капусте, кальмарах, креветках, морской рыбе. Есть он также в хлебобулочных изделиях, плодах, овощах, в молоке и молочных продуктах. При дефиците в рационе йода нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов крови.

Цинк. Чайный гриб, кроме всего прочего, способствует усвоению цинка, уже имеющегося в организме. Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище – это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза головного мозга. Чтобы этого не случилось, взрослый здоровый человек должен ежедневно получать с пищей 10–15 мг цинка. Помимо чайного гриба, много цинка содержится в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

Другие полезные вещества

Глюкуроновая кислота. Микробы уксуснокислого брожения превращают сахар в нелетучую глюкуроновую кислоту. Эта кислота при избытке солей кальция, соединяясь с сахаром,

оседает на дне сосуда в виде кристалликов. Оказывает наиболее благотворное влияние на организм, обладает дезинтоксикационным действием.

Немецкий врач Валентин Келер занимался исследованием глюкуроновой кислоты, давая раковым больным настойку чайного гриба. Келер отметил отсутствие у больных новых метастазов, прекращение потери в весе, улучшение общего самочувствия, позволившее больным встать с постели, восстановление интереса к окружающему миру и ограничение потребления болеутоляющих средств.

Фолиевая кислота имеет огромное значение в замедлении старения человеческого организма и его защите от рака. Фолиевая кислота жизненно необходима для обновления крови и выработки антител, очень важна в период беременности.

Молочные бактерии (лактобактерии) несут ответственность за здоровую микрофлору кишечника.

Дрожжеподобные микроорганизмы также ответственны за здоровую микрофлору кишечника.

Углекислота возбуждает аппетит, повышает общий тонус организма.

Полисахариды очищают организм от ядовитых веществ, регулируют уровень холестерина в крови.

Белки улучшают усвояемость минеральных веществ.

Спирт содержится в чайном грибе в очень малом количестве. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. В 15-дневном настое чайного гриба обнаружено 0,65 мг витамина С, а в 6-месячном – 4,4 мг.

Аскорбиновая кислота. Исследования настоя на аскорбиновую кислоту показали, что он может быть использован как продуцент аскорбиновой кислоты.

Кроме того, в грибе содержатся:

ферменты: каталаза, линаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптические ферменты;

липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты;

сахара: моносахариды, дисахариды;

пигменты: хлорофилл, ксантофилл;

пуриновые основания из чайного листа.

Это далеко не полный список полезных веществ чайного гриба. В нем множество органических веществ белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. В целом взаимодействие всего химического состава чайного гриба и образует чайный квас, уникальный природный антибиотик, лишенный побочных эффектов антибиотиков искусственных.

Во время исследований было установлено, что чайный квас обладает противомикробным действием. Эти свойства связаны с накоплением в нем медузина – особого природного антибиотика. Он не ядовит и устойчив к кислотам и нагреванию. Даже при тяжелых формах стоматитов медузин оказывает терапевтический эффект всего за пять дней.

Чайный квас имеет множество полезных свойств. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, быстро излечивает от кишечных инфекций, в том числе от дизентерии.

Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним

Гриб довольно живуч, но и для него нужны определенные условия. В первую очередь ему необходим кислород – поэтому прозрачную посуду, где будет жить ваш гриб, нужно накрывать не крышкой, а марлей. Посуда (обычно это двух – или трехлитровая банка) должна хорошо пропускать свет, но нельзя держать ее под прямыми солнечными лучами, лучше поставить в тень. Лучше иметь сразу две емкости: в одной будет обитать ваш гриб, в другую можно сливать готовый напиток.

От большого гриба нужно осторожно отделить дочернюю пленку и переложить его в чистую банку, аккуратно залив теплой водой. После этого прикрываем горлышко банки чистой марлей и оставляем на сутки при комнатной температуре. Помните: ни в коем случае нельзя закрывать гриб полиэтиленовой крышкой! Нельзя и отщипывать от гриба кусочки – так вы его травмируете, и он будет болеть.

На дне прежнего обиталища гриба останется слоистая дочерняя пленка. Ее следует аккуратно залить теплой водой, накрыть чистой марлей и оставить при комнатной температуре на сутки. В последующие несколько суток на этой пленке образуются бело-серые выпуклые колонии с ровными краями. Затем эти колонии постепенно сольются в одну большую и образуют толстую кожистую пленку. Пленка начнет разрастаться, и через две-три недели ее толщина уже будет составлять примерно 10–12 мм.

Настой будет оставаться прозрачным в течение всего процесса культивирования, а пленка при хорошем уходе должна слоиться. Со временем нижний ее слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет, и от него вниз свисают тяжи, а на дне сосуда формируется рыхлый осадок с зернистыми колониями такого же цвета. Когда новый гриб хорошо сформируется, можно заливать его заваренным чаем. Чайный гриб лучше всего растет и развивается в 10 %-ном сахарном растворе с добавлением настоя чая. В настое чая содержатся пурины – вещества, необходимые для жизнедеятельности бактерий гриба. Поэтому в сахарных растворах с чаем он растет быстрее.

Раствор с чаем готовят следующим образом: уже использованную для приготовления обычного чая заварку еще раз заливают кипятком, слегка охлаждают и процеживают через чайное ситечко, чтобы в жидкости не осталось плавающих листьев. Затем 1 л такой воды слегка подогревается. Делается это для того, чтобы в воде было легче растворить 100–150 г сахара. Нельзя, чтобы сахар лежал на дне банки или был растворен не полностью.

Когда подслащенная вода остынет, ее доливают в банку, где уже находится гриб. Ни в коем случае нельзя насыпать сахар прямо в банку на гриб, как делают многие. Сахар в нерастворенном виде способен нанести ему вред, оставить ожоги.

Настой чайного гриба редко употребляется цельным, разве что вы подкармливаете его ежедневно и концентрация кислоты в нем очень слаба. В других случаях настой следует разбавлять как минимум в соотношении 1: 2. Настой должен иметь приятный слегка кислый вкус, не вызывать сильного пощипывания языка и не раздражать слизистую рта.

Уже на 7 – 10-й день от начала процесса вы смело можете начинать дегустацию чайного гриба, выпивая в день по 2–3 стакана.

Когда ваш гриб изрядно разрастется (станет многослойным), его можно аккуратно отслаивать и, промыв отделенный слой холодной кипяченой водой и пересадив его в другую банку с питательным раствором, продолжать культивирование гриба.

Подкармливать гриб надо регулярно (не реже одного раза в 2–3 дня) слабым настоем чая с десятипроцентным содержанием сахара.

Кроме того, раз в две-три недели гриб нужно «купать». Как это делается? Для успешного проведения этой процедуры гриб следует аккуратно достать из настоя и тщательно промыть его в прохладной кипяченой воде. Затем поместить обратно в настой.

Вот опыт выращивания гриба, рассказанный одним из его поклонников.

В 1975 году при медицинском обследовании у меня обнаружилась гипертония 160/110. Был проездом в Москве, зашел в книжный магазин. Перелистывая взятую наугад книгу «Лесные друзья человека», в самом ее конце заметил статью про чайный гриб, прочитал ее и купил книгу.

По возвращении домой, в Омск, достал у знакомых чайный гриб и стал его выращивать по оптимальному рецепту, взятому из упомянутой статьи. На трехлитровую банку брал 10 % сахара, чайной заварки (50-граммовая пачка на четыре трехлитровых банки), наливал кипяченой и охлажденной до + 25...+30 градусов воды и клал промытый гриб блестящей стороной сверху (обязательно!).

Настаивал чай при окружающей температуре +25...+30 градусов. Зимой банки ставил около отопительной батареи. Время настойки – 10–14 дней. Затем чай сливал в чистую стеклянную посуду, процеживал через несколько слоев марли и помещал в холодильник.

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.