

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

ЧАЙ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Л Е К А Р С Т В О
О Т В С Е Х Б О Л Е З Н Е Й

Составитель Ю. Николаева



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642

ББК 36.98

Ч-12

Составитель Ю. Н. Николаева

Ч-12 Чай, травяные настои, чайный гриб. Лекарство от всех болезней / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-03737-6

Чай является одним из самых распространенных напитков — его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас — похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку. Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

УДК 641/642

ББК 36.98

При составлении данного издания использовались материалы ООО «Софит-Принт»

ISBN 978-5-386-03737-6

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

Введение

Чай является одним из самых распространенных напитков — его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. Не является исключением и Россия: несмотря на то что в условиях нашего климата чайные кусты вырастить невозможно, чай все же является одним из самых любимых напитков. Многие люди не представляют своей жизни без чая. Его употребляют с сахаром, вареньем, молоком, лимоном, медом, малиной, даже с солью и топленым маслом. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас — похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку.

Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления. Так, чайный гриб (и это уже доказано) способствует быстрому излечению от инфекционных заболеваний — таких, как дифтерия, скарлатина, брюшной тиф; помогает восстановить слух, лечит глазные заболевания и ряд внутренних болезней. В народной медицине его исполь-

зуют при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, неврастении, применяют наружно для промываний, полосканий и примочек. Хотя основное действие этого напитка все же профилактическое.

Кто не знает о том, что чай обладает тонизирующим действием? Однако немногим известно, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, что, например, на Востоке его издавна применяют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

ЧАЙ

ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНый, КРАСНЫЙ

Общие сведения о чае

Чай — вкусный и полезный напиток

Такое простое на первый взгляд слово «чай» включает в себе не одно понятие, и вряд ли получится сразу, не задумываясь, дать ему однозначное и емкое определение. В самом деле, чай — это и растение из рода камелий, и собранные листья этого растения, и получаемый в результате обработки этих листьев продукт, и, конечно, приготовленный из этого продукта напиток. И во всех этих состояниях чай обладает разным химическим составом.

Дело в том, что в процессе обработки многие содержащиеся в свежих зеленых листьях вещества изменяют свои качества или вовсе их утрачивают, а вместо них появляются другие. Например, при ферментации полностью исчезает горький вкус танина, и чайный лист обогащается ароматическими соединениями с цветочными и фруктовыми запахами. Но, разумеется, когда говорят о химическом составе чая, как правило, подразумевают окончательное его воплощение — напиток.

С давних времен люди открыли целительные свойства чая, обнаружив, что он прогоняет сон и придает бодрость. Существует одна древняя китайская легенда, которая не хуже реальных исторических событий подтверждает этот факт.

Согласно этой легенде, некий буддийский монах, исполняя обряд, не выдержал и заснул, а проснувшись, в отчаянии отрезал свои веки и бросил их на землю. На этом месте и вырос первый чайный куст, из листьев которого китайцы приготовили напиток, придающий необыкновенную бодрость (кстати, значения слов «бодрость» и «чай» в китайском языке почти тождественны, так как они обозначаются одним иероглифом). С тех пор все монахи начали употреблять чай во время исполнения религиозных ритуалов.

Безусловно, тонизирующий эффект — одна из главных причин, по которой так любят и ценят чай. Такой эффект достигается прежде всего за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем где-либо еще (4–5 %). Даже зерна кофе содержат меньшее количество вещества. Но в сочетании с чайным танином он действует намного мягче, а потому не оказывает вредного влияния на организм.

Благодаря кофеину чай положительно действует на мозг, повышает умственную активность и даже улучшает творческий процесс. Но при этом, в отличие от кофе или алкоголя, чай не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением, поэтому пить его можно практически в любых количествах.

Тонизирование — не единственное полезное свойство чая. Известно, что в древности философы и алхимики считали этот напиток одним из основных компонентов магического эликсира бессмертия. И, как выяснилось, не без оснований. Конечно, вечной жизни чай не дает, зато может эффективно использоваться для лечения и профилактики многих болезней. В некоторых странах изначально чай применяли не как напиток, а как универсальное целительное средство. Дело в том, что он содержит огромное количество витаминов и других полезных для организма веществ.

Среди витаминов, содержащихся в чае, на первом месте стоит витамин А, или каротин, крайне полезный для зрения и применяемый для профилактики и лечения многих заболеваний глаз. Не менее богат этот напиток витаминами группы В, оказывающими благотворное влияние на нервную и эндокринную системы, а также на

внешний вид и состояние кожи. В немалом количестве чай содержит витамин Р, способствующий накоплению в организме и лучшему усвоению витамина С (который тоже имеется в составе чайного настоя). Но главная функция этого витамина состоит в том, что он укрепляет стенки сосудов, тем самым предотвращая незначительные кровоизлияния.

Одним из основных компонентов чая является танин — дубильное вещество, содержащее катехины. Чайный танин совершенно особенный по своим химическим свойствам, он сильно отличается от полученного искусственным путем и является намного более полезным.

Именно танин влияет на вкус и аромат напитка, в конечном счете определяя его качество и придавая чаю терпкий, немного горьковатый вкус. В наибольшей степени этими качествами обладают южные чаи (индийский и цейлонский), поскольку в них содержание дубильного вещества выше.

В процессе обработки чайных листьев количество танина сокращается, но зато при этом образуются ароматические соединения, придающие чаю запах апельсина, лимона, розы и т. д.

Спектр полезных свойств танина очень широк. Во-первых, он производит действие,

сходное с витамином Р. Кроме того, он обладает сильным антибактериальным свойством, и концентрированный настой чая способен уничтожать даже таких опасных микробов, как дизентерийная палочка. В силу этого чай очень хорошо способствует работе органов пищеварительного тракта.

В небольшом количестве присутствуют в чае эфирные масла. Они не только насыщают напиток разнообразными цветочными и фруктовыми ароматами (хотя большая их часть утрачивается при обработке), но и предотвращают многие заболевания почек.

К примеру, известно, что китайцы, лучше всех в мире владеющие технологией приготовления данного напитка, в наименьшей степени страдают мочекаменной болезнью.

Помимо этого, в состав чая входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие необходимые для жизни микроэлементы. Концентрация этих веществ выше всего в зеленом чае, поскольку он не так долго, как другие разновидности, подвергается термической обработке и ферментации, а потому сохраняет большее количество полезных свойств.

Таким образом, можно сказать, что чай положительно влияет на все системы организма, а в результате улучшения общего физического состояния часто наступает и моральное удовлетворение, и душевный покой. Наверное, все же не зря было принято пить чай во время исполнения буддийских религиозных обрядов: крепкий настой не только прогонял сон, но и помогал отрешиться от ненужных мыслей и сосредоточиться на главном. С этим связана, вероятно, и традиция сопровождать чашкой чая сложные и деликатные дипломатические переговоры.

Но все же не стоит злоупотреблять напитком, не обращая внимания на пропорции и правила заваривания, потому что при неправильном применении чай может стать вредным. К примеру, очень опасными могут оказаться последствия неправильного хранения чая: он способен хорошо впитывать пары различных ядовитых веществ, что порой приводит к отравлениям.

Кроме того, было замечено, что слишком крепкий чай обладает противоположными свойствами: он вызывает не бодрость, а, наоборот, сонливость. Некоторые даже пытаются добиться от этого напитка эффекта, сходного с наркотическим (хотя по-

лагать, что в чае содержатся наркотические вещества, было бы большой ошибкой).

Слабый настой тоже не полезен: в холодном виде он просто подкрашивает воду, не оказывая никакого воздействия на организм, а в горячем может вызвать ожог слизистой оболочки (в то время как крепким чаем обжечься практически невозможно благодаря его особым свойствам).

Поэтому для здоровья и удовольствия недостаточно просто пить чай, необходимо делать это грамотно, со знанием дела. Прежде всего нужно знать, как правильно заваривать чай, и, конечно, иметь представление о его разновидностях и сортах, которых существует множество.

Выращивание, технология производства и разновидности чая

Чай принадлежит к семейству камелий, откуда и появилось его научное название, принятое в ботанике: *Camellia sinensis* (китайская камелия).

Долгое время китайскую разновидность считали единственной. Однако в начале XIX в. европейцы обнаружили в джун-

глях индийской провинции Ассам растение, которое тоже было отнесено ими к роду чайных, но по своему внешнему виду оно сильно отличалось от тех низкорослых кустиков, которые росли в Китае.

Это были деревья до 20 м в высоту. Эта разновидность получила название ассамского чая.

Кроме того, есть еще и особый гибрид китайского чая с ассамским; его родина — остров Цейлон, поэтому он получил название цейлонского.

Таким образом, различают три разновидности чая, или, как их иногда называют, *tea jats*, что можно перевести как «чайная раса» или «чайная каста».

Нельзя сказать, что один вид в чем-то лучше или хуже другого. Но у каждого из них есть свои особенности.

Китайский чай — растение невысокое, скорее не дерево, а кустарник с мелкими, светлыми и нежными листьями.

Эта разновидность намного более вынослива и морозоустойчива, чем другие. Ассамский подтип значительно выше, и листья у него крупные, более грубые и темные.

Индокитайская, или цейлонская, разновидность представляет собой нечто среднее между китайским и ассамским.

Выращивание чая

Чай, хотя и является тропическим вечнозеленым растением, довольно неприхотлив в отношении климатических условий. Некоторые его сорта (в основном те, что выращивают в России и Грузии) настолько выносливы, что не погибают даже при температуре до -20°C .

Несмотря на это, выращивание чая (даже не столько сам процесс, сколько выбор места для чайных плантаций) требует соблюдения определенных условий. Главным является высокая температура летом и осенью и сравнительно низкая зимой. Для хорошего роста чая необходимо большое количество света, поэтому день должен быть долгим. Если это требование не будет выполняться, чайные листья лишатся характерного чайного аромата и вместо него приобретут травянистый запах. Чай очень чувствителен к загрязнению атмосферы, поэтому воздух должен быть чистым и влажным.

Высота плантаций над уровнем моря должна быть не менее 1500 м. Многолетняя практика доказала, что самый вкусный и ароматный чай собирают на высокогорных склонах, хотя и растет он там медленнее.

Например, на равнинах урожай чая можно снимать едва ли не каждый месяц, в то время как в горах — всего лишь 2–3 раза в год. Но для одних важнее количество, а для других — качество, поэтому чайные кусты высаживают как на равнинах, так и в горах.

При выполнении всех этих требований выращивать чай не так уж и сложно. Самое главное — вовремя подрезать кусты, так как растут они невероятно быстро — до 100 см в год. Первый урожай чайных листьев можно собирать уже через 5 лет после того, как в землю были высажены черенки.

Технология получения чая

Технология обработки чайного листа — сложный процесс. Он включает пять стадий: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку, и только после осуществления всех пяти операций зеленый лист кустарника превращается в то, что привыкли называть чаем.

Завяливание в настоящее время осуществляется искусственным способом при температуре 40–50 °С, после чего листья скручивают в специальных машинах-рол-

лерах. Вслед за этим производится ферментация — самый главный процесс в изготовлении черного чая (зеленый чай практически не ферментируется, а желтый и красный в этом смысле представляют собой промежуточные стадии между черным и зеленым). В процессе ферментации чай приобретает свои основные качества — цвет, вкус и аромат. При этом необходимо тщательно следить за ферментацией и вовремя остановить процесс, иначе чай будет испорчен.

Ферментированный продукт сушат в особых чаесушильных машинах при высокой температуре (90 °С). Это нужно прежде всего для того, чтобы ликвидировать излишнюю влагу, содержащуюся в чае.

В разных странах приняты различные параметры допустимой влажности, но в России стандартом считается 6–7,5 %.

И наконец, после сушки чай сортируют таким образом, чтобы его частицы (чаинки) были одинаковы по форме и размеру. В результате получают чай-полуфабрикат, который отправляют на чаеразвесочные фабрики.

На чаеразвесочных фабриках из различных марок путем их смешивания производят торговые сорта, а потом расфасо-

вывают их в упаковки. Затем чай поступает на прилавки магазинов.

Разновидности чая

Прежде чем начать лечение, необходимо разобраться в разновидностях чая и знать, на что обращать внимание при его выборе. В противном случае он может принести не пользу, а вред.

Разновидностей чая и его классификаций очень много. Так, существует классификация по способу обработки. Здесь критерием служит наличие или отсутствие в процессе производства чая всех стадий его обработки. В зависимости от этого выделяют черный, красный, желтый и зеленый чаи, хотя, конечно, явного цветового различия между ними нет.

В свою очередь, внутри каждого из этих типов присутствуют различия по характеру обработки чайных листьев. Так, например, чаи бывают крупнолистовые, гранулированные, прессованные, экстрагированные и т. д. Каждая разновидность, каждый тип включают бесчисленное множество торговых марок и сортов, перечислить и описать которые просто невозможно в пределах одной книги.

Чаи также различают по регионам произрастания и по странам, производящим их. Широко известны индийские, цейлонские, китайские чаи. Хотя часто бывает и так, что страна производит лишь какую-то одну разновидность чая, и тогда можно без труда определить ее по обозначению производящего региона.

Например, если речь идет о цейлонском чае, то он, скорее всего, будет черным, японский чай всегда зеленый. Но гораздо чаще случается наоборот: одна страна производит несколько разновидностей чая, в пределах которых различают множество всевозможных сортов.

Черный чай наиболее популярен и доступен во всем мире. У разных сортов черного чая есть свои плюсы и минусы.

В процессе завяливания и ферментации чайные листья теряют подавляющую часть своих естественных запахов и ароматических эфирных масел, зато в результате химической реакции появляются другие ароматы самого широкого спектра: от цветочных и фруктовых до ореховых. При этом черные чаи, в отличие от других разновидностей, способны в течение долгого времени сохранять свои вкусовые и ароматические свойства, что значительно облегчает их транспортировку.

В зависимости от метода обработки листьев черные чаи подразделяют на листовые (как крупно-, так и среднелистовые), гранулированные, пакетированные (в виде порошка) и прессованные, среди которых различаются плиточные, таблетированные и кирпичные чаи.

Существует также экстрагированный черный чай, представляющий собой быстрорастворимый чайный экстракт или концентрат. Он не требует никакой сложной технологии заварки, поскольку моментально растворяется, стоит лишь залить его кипятком.

Наиболее распространены в России листовые и порошковые черные чаи, среди которых самыми высококачественными признаются крупнолистовые индийские ассам и дарджилинг. Одно время широким спросом у российского потребителя пользовался гранулированный чай, но впоследствии стало понятно, что по качеству он, как и порошковый пакетированный, несколько уступает листовому, поэтому его использовать для лечения также не рекомендуется.

Прессованные чаи всех видов изготавливают из отходов чайного производства: крошки, чайной пыли и грубого листа.

Кирпичные прессованные чаи обладают терпким вяжущим вкусом, который некоторые знатоки сравнивают с табачным, но аромат их довольно слабый. Если их изготавливают в основном из недоброкачественных, грубых листьев, то на производство плиточного чая идет чайная крошка, которая прессуется в плитки прямоугольной формы. По вкусу такой чай сильно напоминает рассыпной черный того же сорта, но дает более крепкий настой.

Много общего с ним имеет таблетированный чай, хотя для его изготовления, как правило, используется сырье более высокого качества. Но такой чай тоже имеет свои недостатки: при заваривании получается мутный, некрасивый настой. Поэтому те, для кого важно, помимо наслаждения вкусом, еще и эстетическое удовольствие от напитка, предпочитают таблетированному чаю пакетированный.

При покупке необходимо обращать внимание на внешний вид сухого чая, прежде всего на цвет.

Цвет готового настоя черного чая может варьироваться от золотистого до темно-красного и коричневого, но сухой чай высокого качества должен быть непременно темным (темно-коричневого или

черного цвета), но ни в коем случае не серым. Кроме того, чай должен быть однородным без всяких посторонних примесей.

Зеленый чай долгое время не употреблялся в России, да и сейчас он только начинает завоевывать российский рынок. Между тем за рубежом многие сорта китайского и японского зеленого чая котируются зачастую даже намного выше черного. Этот чай обладает гораздо более широким спектром целебных свойств, так как процесс его производства полностью исключает две стадии обработки: завяливание и ферментацию. В результате этого качества напитка оказываются максимально приближенными к качествам свежего чайного листа.

Даже цвет готового зеленого чая практически не меняется. Сухой чай почти целиком сохраняет цвет необработанных листьев, который колеблется от золотистого и серебристо-зеленого до темно-оливкового, при этом отчетливо видны белые нижние края листочков.

Вкус зеленого чая терпкий, сильно вяжущий, но при этом сильно отличается от вкуса черного чая. Дело в том, что специфический чайный вкус, к которому все привыкли, у этого чая практически отсут-

ствуется. Зеленому чаю присуща совершенно особая, неповторимая ароматическая гамма травянистых оттенков. Знатоки отмечают среди них запах свежего сена, цветов и цитрусовых. При этом аромат большинства сортов зеленого чая менее интенсивный, чем у черного, зато намного более изысканный, утонченный, богатый разнообразными оттенками.

Зеленые чаи, как и черные, могут быть крупнолистовыми, мелколистовыми, порошковыми, кирпичными и плиточными. Самый высококачественный из них — крупнолистовой зеленый чай. За отдельные элитные сорта такого чая люди готовы отдавать совершенно невероятные суммы (до 400 долларов за фунт). Мелколистовой чай значительно дешевле, но и качество его довольно посредственно.

Порошковый зеленый чай встречается очень редко, и в российских магазинах купить его практически невозможно. Япония — единственная страна мира, где его пьют, причем тоже далеко не каждый день, а лишь в особых, исключительных случаях. Как правило, там он используется для чайных церемоний.

Плиточный чай тоже не слишком широко распространен. Круг его почитателей

ограничен жителями Непала, Тибета и некоторых других, подобных этим, стран. Причем в этих странах из зеленого плиточного чая готовят даже не напиток, а скорее особое блюдо вроде супа: добавляют в настой масло, соль, перец и другие специи.

Зато кирпичный чай хорошо известен в России под названием калмыцкого. Его и употребляют в основном жители Калмыкии, а также Тувы, Бурятии, Алтая, причем весьма нетрадиционным способом: с солью, маслом, перцем и т. д.

Весьма своеобразен красный чай — оолонг, в переводе с китайского «у-лун» означает «черный дракон». Как уже говорилось, он занимает промежуточное положение между зеленым и черным чаем. Степень его ферментированности колеблется от 30 до 60 % в зависимости от сортов оолонга, некоторые из них стоят ближе к черным, а другие — к зеленым чаям.

Красный чай принято изготавливать не из молодых, а из полностью созревших листьев.

В результате специфической обработки чайные листья приобретают совершенно особый внешний вид. Все оолонги, независимо от сорта, являются крупнолистовыми,

а цвет заварки действительно красноватый, хотя оттенки красного тоже могут быть самыми разными.

Помимо черного, красного и зеленого, существуют, как уже упоминалось выше, желтый и белый чай.

Кроме того, выделяют еще мало кому известные синий (сине-зеленый) и оранжевый чай.

Однако их многие считают лишь разновидностями вышеописанных видов. Они различаются степенью ферментации.

Помимо всех перечисленных, существуют и такие разновидности чая, которые опытные знатоки не всегда признают чаем как таковым. Прежде всего речь здесь идет об ароматизированных чаях.

Иногда ароматизации подвергаются высококачественные сорта чая, но чаще всего это относится к довольно посредственным чаям.

Дело в том, что такие чаи при обработке теряют значительную часть своего естественного чайного аромата, в результате появляется необходимость в искусственной ароматизации, тогда как первоклассные сорта чая в этом не нуждаются. Поэтому среди любителей стало принято не

доверять качеству ароматизированного чая.

Но это не всегда верно. На самом деле все зависит от способа ароматизации и, разумеется, от того, насколько правильно она осуществлена.

Конечно, если имеет место синтетическая ароматизация, о качестве напитка говорить не приходится. Классический пример такого продукта — «Пиквик» в пакетиках, хотя к использованию химических ароматизаторов прибегают создатели всех видов чаев — как пакетированных, так и листовых.

Подобные напитки в большинстве своем не только обладают крайне низким качеством, но в ряде случаев могут даже нанести вред здоровью, поэтому покупать любые ароматизированные чаи следует осторожно, и уж тем более не следует использовать их для лечения. Определить наличие синтетического ароматизатора достаточно просто: по резкому концентрированному запаху, исходящему даже от нераспечатанной упаковки.

Но есть и другие, вполне безвредные способы придания напитку аромата, например с помощью натуральных растительных экстрактов. Среди таких чаев наи-

большей известностью на мировом чайном рынке пользуются различные марки чая «Эрл грей», ароматизированные маслом бергамота. Конечно, натуральные ароматизаторы намного более предпочтительны, чем синтетические, но здесь тоже существуют свои тонкости. Очень многое зависит от количества добавляемых экстрактов: взятые в слишком высокой концентрации, они могут уничтожить естественный аромат эфирных масел, содержащихся в чайных листьях. Поэтому при таком способе ароматизации нужно тщательно соблюдать все пропорции. Само собой разумеется, чем выше изначальное качество чая, тем лучше будет ароматизированный напиток.

Различаются чаи и по географическому признаку, однако эти различия достаточно условны. Очень редко случается так, что какая-либо страна производит лишь один определенный вид чая, обычно происходит как раз наоборот. К примеру, в Китае изготавливают все разновидности чая, от зеленого до черного, и каждая из этих разновидностей характеризуется широким разнообразием сортов, на основе которых, в свою очередь, составляются смеси для создания бесчисленных торговых марок

чая. Поэтому далеко не всегда по одной лишь географической принадлежности можно определить качество напитка. Но некоторые общие черты все же существуют.

Большинство индийских чаев, поступающих в продажу, представляют собой смеси многочисленных промышленных сортов. Причем большинство из них далеко не такого высокого качества, которое обычно приписывается индийскому чаю.

Тем не менее авторитет индийского чая на мировом рынке достаточно высок, и не без оснований.

Североиндийские чаи, ассам и особенно дарджилинг, обладают мягким вкусом, тонким ароматом и дают относительно светлый настой. Южные чаи, лучший из которых нилгири, хоть и ненамного ниже по качеству, все же несколько грубее по вкусу. В целом индийские чаи считаются тяжелыми, употреблять их рекомендуется по утрам.

О цейлонских чаях тоже сказано немало, и стоит заметить лишь, что, несмотря на такой широкий спрос (особенно в России), в общей массе они существенно уступают высококачественным индийским чаям, хотя по основным вкусовым свойствам

они очень близки. Это тоже исключительно черные утренние чаи, темные, крепкие, с насыщенным ароматом.

Что касается китайского чая, то это преимущественно зеленые чаи, чрезвычайно разнообразные по своему качеству. Но, как правило, на экспорт поступает продукция не очень высоких сортов; чаще всего это ароматизированные жасмином чаи. Выпускает китайская промышленность и черные чаи (хотя сами китайцы почему-то называют их красными). Общая черта китайских черных чаев — немного терпкий, но не грубый вкус и очень специфический аромат (многие сорта имеют легкий привкус дыма).

Среди чаев, производимых на территории бывшего Советского Союза, самым известным является грузинский чай. Этот чай тоже главным образом черный (хотя изготавливали одно время в Грузии и зеленый чай, но качество его было довольно посредственным). Хороший грузинский чай по своим характеристикам немного схож с китайским черным чаем. Он обладает тонким ароматом и мягким бархатистым вкусом (в отличие от резковатого вкуса привычного цейлонского чая), но эти положительные свойства грузинских чаев можно

обнаружить лишь при условии правильной заварки. Если же это условие не будет соблюдаться, чай может показаться безвкусным и неароматным.

Во многом схожи с грузинскими (а также между собой) азербайджанские и краснодарские чаи. И те и другие обладают мягким вкусом и нежным ароматом, но очень недолго сохраняют эти свойства.

Всем вышеназванным чаям сильно уступают африканские и ближневосточные; для первых из них характерен, как правило, резкий и горький вкус. К тому же большинство из них мелко нарезанные, а это, как выяснилось, может оказаться крайне вредным для здоровья. Вернее, вреден не сам способ нарезки, а его возможные последствия: часто при сушке мелкие чаинки обгорают, в результате чего образуются канцерогенные вещества. Поэтому африканские чаи не пользуются спросом за пределами стран-производителей.

Большинство сортов ближневосточных чаев, среди которых наиболее известен турецкий, также мало экспортируются. Черный турецкий чай по многим своим показателям напоминает грузинский, но качество его значительно ниже. То же самое можно сказать и о качестве зеленого ту-

рецкого чая, который тоже потребляется почти полностью внутри страны.

То, что называют сортами чая, по сути дела, не что иное, как произвольные торговые марки различных фирм. При этом каждый сорт характеризуется своим особым вкусом, цветом и ароматом, что в конечном итоге определяет его качество. Промышленные сорта чая очень редко поступают в продажу в чистом виде (к примеру, приобрести на рынке чистый ассам или чистый дарджилинг практически невозможно, хотя иногда некоторые компании продают под их видом свою продукцию). На самом деле подавляющее большинство торговых сортов чая получают путем купажирования, то есть смешивания различных промышленных сортов.

В результате появляются разнообразные торговые марки чая, каждой из которых фирма-производитель дает особое название. Вариантов таких наименований существует бесчисленное множество. Часто они составляются следующим образом: к названию основного промышленного сорта, входящего в состав смеси, прибавляется номер и качественный показатель (сорт высший, первый и т. д.), а иногда сорт чая получает название торговой фирмы.

Довольно часто купажируют и чаи разных стран, причем подчас находящиеся в противоположных концах света. Так, к примеру, к грузинскому чаю добавляют более высококачественный индийский, а к индийскому, наоборот, второсортный африканский. Как бы то ни было, перечислить и охарактеризовать все многообразие чайных торговых сортов просто невозможно, а потому следует рассказать более подробно лишь о некоторых из них.

Среди купажей черного чая наиболее популярны «завтраки», один из которых — «Английский завтрак» (English Breakfast). Опять же, каждая конкретная фирма устанавливает свои стандарты изготовления чая этой марки и свои пропорции соотношения компонентов, но существуют и некие общие правила. Они касаются главным образом составляющих «Английского завтрака», которые, вне зависимости от пропорций, всегда постоянны.

Обычно используют различные промышленные сорта индийского или цейлонского чая, смешивая их с китайским черным чаем кимун, причем преобладать может как первый, так и второй компонент. Если в составе «Английского завтрака» больше

индийского (или цейлонского) чая, то вкус его будет вполне стандартным, чайным, но все же с легким оттенком фруктовых или даже земляных ароматов, свойственных большинству кимунов. Если же преобладают последние, то этот своеобразный привкус китайского чая становится основным.

Не менее известен любителям черного чая «Ирландский завтрак» (Irish Breakfast), который тоже отличается привычным стандартным вкусом: в состав его входят различные сорта традиционных ассамских чаев, часто с добавлением индийского или цейлонского чая менее высокого качества.

В нашей стране не так давно были распространены различного рода «букеты» — смеси из разных чайных сортов, выращенных в одной стране («Букет Грузии», «Букет Азербайджана», «Краснодарский букет»). Следует отметить довольно неплохое качество этих чаев, но, несмотря на это, современный потребитель все же предпочитает импортные торговые марки.

Черные чаи на настоящий момент завоевали наиболее прочное положение на мировом рынке, поэтому речь здесь идет в основном о них. О зеленом чае, который

только начинает приобретать популярность в России, достаточно сказать лишь то, что его высокое качество могут гарантировать только две страны: Китай и Япония, тогда как чаи этой разновидности, произведенные в других регионах мира, оставляют желать много и много лучшего.

Правила заваривания чая

Многие привыкли пить чай, не задумываясь о том, как его правильно приготовить. У них нередко получается сладкий желто-коричневый напиток, абсолютно лишенный чайного вкуса и аромата (не говоря уже о целебных свойствах). В действительности процесс заваривания чая вовсе не так уж прост.

Конечно, для каждого конкретного вида чая существует своя особая технология заваривания, но главное требование одно: прежде всего сам чай должен быть качественным.

Как же следует выбирать чай?

Об основных показателях качественного сырья для каждой разновидности чая (цвет, состав, скрученность чаинок и др.) уже упоминалось. Зная все это, нетрудно

самостоятельно ориентироваться в выборе чая. Но правильно выбрать чай — это еще далеко не все. Для приготовления хорошего напитка нужна и соответствующего качества вода. Требования к воде следующие: она должна быть чистой, прозрачной, без ярко выраженного запаха и посторонних включений.

Специалисты рекомендуют использовать для чая воду из природных источников (которые тоже нужно выбирать очень тщательно). Но, поскольку все это невероятно сложно, вполне допустима обычная вода из крана, хотя, естественно, перед этим ей необходимо в течение долгого времени дать отстояться.

Для того чтобы по всем правилам заварить чай, нужно приобрести подходящий набор посуды и аксессуаров (чайник для кипячения воды, заварочный чайник, ложечка, салфетка).

Чайник для воды лучше всего использовать самый обыкновенный — дюралевый или алюминиевый, стандартной формы и размера (3–4 л, но не меньше, иначе вода будет быстро остывать). Не следует различными механическими и химическими способами удалять накипь со стенок чайника, так как это искажает подлинный вкус

напитка. Намного проще предотвращать ее появление: не допускать перекипания и каждый раз наливать свежую воду (а не доливать в полупустой чайник).

Для заварочного чайника наиболее важны материал и форма. Больше всего подходят фарфор, фаянс или глина, абсолютно неприемлемы различного рода металлы, стекло и пластмасса. Что касается формы, то наиболее предпочтительна традиционная (круглая или цилиндрическая). Объем заварочного чайника выбирают произвольно, в зависимости от количества чая, которое планируется приготовить.

И еще одно неперемное условие: в крышечке чайника обязательно должно быть отверстие.

Чайник для заварки нельзя мыть всевозможными химическими средствами: они полностью уничтожают вкус чая.

Другие необходимые атрибуты заваривания: чайная ложечка и салфетка. Ложечки могут быть самыми разными (только не железными), а вот подобрать салфетку несколько сложнее. Она прежде всего нужна для поддержания постоянной температуры заваривания, а потому размер ее должен быть достаточным, чтобы полностью накрывать чайник. Вторая функция сал-

фетки — сохранение чайного аромата, и здесь большое значение имеет материал. Лучше всего лен, но ни в коем случае не синтетика (она практически не «дышит»). И конечно, салфетка должна быть чистой и не содержать никаких посторонних запахов.

Выбрав заварку, подготовив воду и все принадлежности, можно приступать непосредственно к самому процессу приготовления напитка. Первый шаг — кипячение воды. Выделяют три стадии кипения воды. Сначала закипают только нижние слои, что сопровождается появлением на стенках чайника мелких пузырьков. На следующей стадии верхние и нижние слои интенсивно смешиваются, из-за обилия пузырьков вода мутнеет и даже может приобретать белый цвет (потому-то такое состояние воды и называли белым ключом). На этой стадии чайник шумит громче всего. Затем шум стихает, вода равномерно прогревается до 100 °С, на ее поверхности появляются крупные пузыри. До этого состояния лучше не доводить, особенно в том случае, если речь идет о заваривании зеленого или красного чая. Но даже для достаточно неприхотливого черного чая стадия «белого ключа» подходит наилучшим образом.

Перед тем как засыпать заварку, чайник необходимо равномерно прогреть, ополоснув его кипятком. Температура чайника должна быть максимально приближена к температуре воды, в которой будет завариваться чай. Для каждой разновидности чая требуется особая температура (для черных чаев — около 95 °С, для красных и зеленых, соответственно, ниже).

После этого в фарфоровый чайник можно насыпать заварку. Ее количество зависит от рецепта и разновидности самого чая (как правило, чем выше сорт чая, тем он крепче, а значит, и количество заварки должно быть меньше). Но существует и некий общий стандарт: 1 чайная ложка на чашку чая плюс 1 чайная ложка на чайник (независимо от его объема).

Далее заварку в два приема заливают кипятком: сначала наполняют чайник на одну треть, дают заварке некоторое время настояться и лишь потом доливают остальной объем воды (примерно на 0,5 чайника), после чего заварку перемешивают для более интенсивного экстрагирования. Накрывают чайник салфеткой и ждут нужной степени готовности.

Время настаивания зависит от разных причин, главным образом от сорта чая и от

жесткости воды (в жесткой воде чай заваривается дольше).

Традиционно процесс заваривания занимает следующее время: для черного чая — 3–5 минут, для зеленого — 1–3 минуты. Чем ниже температура воды, тем дольше нужно заваривать чай.

По истечении этого времени на поверхности настоя появляется желтая пена. Это свидетельствует о том, что процесс заваривания был осуществлен неправильно, или о том, что чай некачественный. Удалять пену не нужно; напротив, она должна полностью перейти в настой, для чего чай следует еще раз перемешать.

Завершив процедуру, можно приступить к употреблению чая. Чай можно пить по восточному и по европейскому обычаю, то есть разбавляя или не разбавляя заварку водой. В первом случае напиток лучше сохраняет свой вкус и аромат, но второй вариант тоже приемлем. В этом нужно руководствоваться указаниями рецепта. Стоит сказать лишь одно: не рекомендуется пить чай слишком горячим (не только потому, что это довольно сложно физически, но и по той причине, что вкусовые и ароматические качества в чрезмерно горячем чае выражены намного слабее).

Готовый напиток тоже должен отвечать определенным стандартам. Это касается как вкусовых качеств, так и внешнего вида. Цвет — дело специфическое, общих критериев здесь нет. Гораздо важнее яркость: действительно качественный чай должен давать яркий, прозрачный, красивый настой. Вкус хорошего чая терпкий, но в меру горький, а аромат — тонкий, богатый и насыщенный. Такой чай, даже без специальных добавок (лимона, меда, малины, липового цвета и др.), будет оказывать лечебное действие.

Для того чтобы приготовить хороший чай, необходимо знать следующее.

Во-первых, как правильно хранить сухую заварку. Даже самый высококачественный чай из-за неправильного хранения может испортиться, утратить аромат, приобрести характерный «бумажный» привкус. Кроме того, чай обладает достаточно высокой гигроскопичностью, то есть способен сильно впитывать влагу и посторонние запахи. Во избежание этого нужно хранить чай в герметично закрывающейся банке.

Во-вторых, вся чайная посуда тоже требует особых условий хранения и ухода. Необходимо содержать ее в чистоте, но в

то же время не рекомендуется пользоваться для этого различными синтетическими моющими средствами, поскольку они убивают аромат и вкус чая. Заварочный чайник и чайные чашки лучше хранить отдельно от всей остальной посуды и, разумеется, вдали от резко пахнущих веществ (специй и других продуктов).

В-третьих, сколько раз можно заваривать один и тот же чай. По этому поводу тоже не существует единого мнения. Черный чай способен выдержать не более трех заварок, зеленый и красный — до семи. Так или иначе, известно одно: напиток наилучшего качества получается при первом заваривании, впоследствии он с каждым разом только теряет все полезные свойства.

Лечение чаем

В лечебных целях чай, как правило, используется как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при простудных и ЛОР-заболеваниях, а также во всех случаях, когда для лечения рекомендуется обильное питье.

Благодаря своему уникальному составу чай питает организм, оказывает общее оздоровительное воздействие и регулирует физиологические процессы.

Чай улучшает защитные функции клеток, обладает способностью противостоять воспалительным процессам. Опыты выявили воздействие чая на продолжительность жизни и активность животных. Также установлено, что танин, содержащийся в чайных листьях, замедляет процесс старения тканей и действует гораздо эффективнее, чем витамин Е.

Чай способствует нормализации обмена веществ, стабилизирует и снижает избыточный вес при ожирении, улучшает работу иммунной системы.

Можно сделать вывод, что регулярное употребление чая продлевает жизнь человека, повышает активность и сохраняет здоровье.

Чай рекомендуется употреблять детям, так как он улучшает перистальтику кишечника и секрецию желудочного сока.

Чай полезен для роста костей, зубов, волос, ногтей, так как нужных микроэлементов, в частности фтора, в чае, особенно зеленом, гораздо больше, чем в других растениях.

Также чай предотвращает кариес.

Ангина

Ангина — это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся поражением нёбных миндалин. Иногда воспалительный процесс может охватывать и другие скопления лимфаденоидной ткани глотки и гортани: язычные, гортанные и носоглоточные миндалины. Больные жалуются на резкую боль в горле, особенно при глотании, и общее недомогание, выраженное в слабости и головных болях. Температура тела резко повышается, а миндалины увеличиваются.

Передается инфекция двумя путями: воздушно-капельным и через пищу. Предрасполагающие факторы — местное и общее охлаждение, а также ослабление за-

щитных сил организма. Чаще всего ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста, а также взрослые до 35–40 лет. В осенний и весенний периоды опасность заболевания возрастает.

Возбудителями инфекции обычно являются стафилококк, стрептококк или пневмококк. Основные симптомы — боль при глотании, общее недомогание, повышение температуры, боли в суставах, головные боли, периодический озноб. Обычно ангина длится 5–7 дней.

Различают следующие формы ангины: катаральную, лакунарную, фолликулярную, флегмонозную, язвенно-пленчатую и Людовика.

Катаральная ангина начинается внезапно, при этом наблюдается повышение температуры, першение, сухость и боль в горле, недомогание. Миндалины и подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются. При их ощупывании больной чувствует боль.

Лакунарная ангина характеризуется более выраженными симптомами: боль при глотании, сильная головная боль, общая слабость. Часто такая ангина начинается резким повышением температуры тела до 38–39 °С и выше. На миндалинах появляет-

ся желтовато-белый налет — смесь, выделяющаяся из лакун и состоящая из лейкоцитов, микробов и отторгнутых эпителиальных клеток. Такая ангина длится обычно 4–5 дней.

Фолликулярная ангина имеет те же симптомы, что и лакунарная. Однако в дальнейшем на их фоне начинается нагноение фолликулов, которые просвечивают сквозь слизистую оболочку и имеют вид маленьких бело-желтых пузырьков. Продолжительность болезни — 4–5 дней.

Флегмонозная ангина является осложненной формой одной из вышеописанных ангин. Она начинается через 1–2 дня после того, как закончилась ангина. Вызывается инфекцией, попадающей из лакун в миндалины, в результате чего происходит нагноение околоминдаликовой клетчатки.

Больной ощущает головную боль и сильную боль в горле при глотании, а также общее недомогание, слабость, повышение температуры тела до 40 °С. У него появляется гнусавость (в результате ограниченности раскрытия рта), неприятный запах изо рта и обильное слюновыделение.

При этой форме ангины может развиться абсцесс, при котором на поражен-

ной стороне увеличивается отек миндалины, она резко выступает, а язычок смещается в здоровую сторону.

Голова больного постоянно наклоняется в сторону абсцесса.

Выздоровление наступает после вскрытия абсцесса (самопроизвольного или хирургического).

Ангина Людовика — острое воспаление клетчатки дна полости рта. Данная форма ангины возникает, как правило, в результате стоматологических заболеваний. Она характеризуется резким повышением температуры до 40 °С, потерей аппетита, сильным недомоганием, нарушением сна.

Подчелюстные и подбородочные области сильно опухают, как и слизистая оболочка рта. Раскрывание рта очень ограничено и сопровождается болезненными ощущениями, речь становится невнятной, при жевании и глотании возникает сильная боль.

Язвенно-пленчатая ангина характеризуется желто-белыми налетами на миндалинах, иногда на внутренней стороне щек и задней стенке глотки. Если удалить налеты, то под ними обнаруживаются язвочки, изо рта исходит неприятный запах.

Температура тела повышена до 38 °С. В целом состояние больного удовлетворительно. Болевые ощущения слабые. Болезнь длится около недели, но может затянуться и на более долгое время по причине общей ослабленности организма.

Лечение

Лечение должен назначать врач. Помимо медикаментозных препаратов, рекомендуется давать больному обильное питье: молоко, соки, минеральную воду и чай, приготовленный по следующим рецептам.

Горячий чай с лимоном

2–3 чайные ложки черного чая заварить 600–700 мл воды. В чашку положить ломтик лимона. Чтобы усилить лечебное воздействие на организм, в чай, кроме лимона, добавить мед. После приема 1 стакана питья рекомендуется лечь в постель и накрыться одеялом.

Принимать чай следует через каждые 1–1,5 часа.

Следует следить за тем, чтобы напиток не обжигал горло, иначе вместо пользы он способен принести вред.

ОРЗ

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) представляют собой процесс поражения верхних дыхательных путей человека.

Он развивается при попадании в организм болезнетворных микроорганизмов, количество разновидностей которых может достигать нескольких сотен. Все они делятся на 11 групп:

- вирусы гриппа;
- реовирусы;
- вирусы парагриппа;
- аденовирусы;
- энтеровирусы;
- вирус обычного герпеса;
- риновирусы;
- стафилококки и стрептококки;
- коронавирусы;
- микоплазма;
- вирус респираторно-синцитиальный.

Чаще всего от острых респираторных заболеваний страдают дети. Инфекция в основном проникает в организм воздушно-капельным путем. Заражение происходит во время близких контактов с больным человеком.

Основные симптомы заболевания: кашель, насморк, повышение температуры тела, общая слабость и апатия.

Длительность заболевания — около 1 недели, а при наличии каких-либо осложнений — 3–4 недели.

Лечение

В качестве лечения, наряду с антисептическими препаратами, рекомендуется употреблять чай, приготовленный по следующим рецептам.

Чай с мелиссой

2–3 чайные ложки зеленого чая и 2–3 столовые ложки листьев мелиссы или мяты залить 600–700 мл воды. Дать настояться. Этот чай можно употреблять с сахаром или медом.

Травяной чай

2–3 чайные ложки зеленого чая смешать с 2 столовыми ложками смеси сушеных трав: мяты, ромашки, зверобоя, чабреца, укропа.

Залить смесь 700–800 мл кипятка, настаивать 5–6 минут, затем процедить. Чай

можно разбавить теплым молоком и добавить мед или сахар.

Чай с липой

2–3 чайные ложки зеленого чая и 2 столовые ложки сушеных цветков липы залить 600–700 мл кипятка. Этот чай хорош с липовым медом.

Чай с калиной

Ягоды калины размять, залить кипятком, выдержать, не доводя до кипения, на слабом огне 8–10 минут.

Процедить и довести отвар до кипения. Две чайные ложки зеленого чая и 2–3 столовые ложки отвара ягод калины залить 600–700 мл горячей воды. Этот чай полезен с медом.

Ларингит

Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани.

Выделяют две формы течения заболевания: острую и хроническую. При остром ларингите больной жалуется на ощущение сухости, саднения и першения в горле. У него начинается сухой кашель, че-

рез несколько дней начинает выделяться мокрота. Голос может стать грубым, хриплым или пропасть. В некоторых случаях наблюдается головная боль, боль в горле при глотании, незначительное повышение температуры. Длительность болезни — 7–10 дней.

При хроническом катаральном ларингите у больного отмечаются быстрая утомляемость связок, ощущение саднения, першения, охриплость, кашель с мокротой. При обострении болезни все признаки усиливаются.

Лечение

При подозрении на ларингит необходимо обратиться к врачу, который назначит медикаментозное лечение. Кроме того, следует соблюдать следующие рекомендации.

Больному желательно не разговаривать в течение 5–7 дней.

Желательно исключить из рациона приправы, алкогольные напитки, не курить. Назначают теплое питье, полоскания отварами шалфея или ромашки. Кроме того, рекомендуется употребление чая.

Имбирный чай

Для его приготовления потребуется 2–3 корня имбиря, 3 столовые ложки меда, 2–3 чайные ложки красного чая, 500–600 мл воды. Натереть на терке очищенный корень имбиря, долить стакан медом и сварить. Заварить чай. Пить смесь, добавляя по 1 чайной ложке имбирной смеси на 1 стакан чая. Рекомендуется выпить сразу несколько стаканов чая, после чего лечь в теплую постель. Для лучшего эффекта следует повторять лечение на протяжении 2–3 дней.

Разрыв глазных сосудов

Из-за склеротической хрупкости сосудов или сильного напряжения глаз при выполнении какой-либо работы, требующей остроты зрения, может произойти разрыв мелких сосудов и кровоизлияние в глазах. При этом человек может ощущать тошноту и головную боль.

Лечение

Для предупреждения появления новых разрывов сосудов и ускорения рассасывания

сывания крови в пораженном глазу необходимо употреблять продукты, содержащие витамин С, избегать прилива крови к глазам.

Можно накладывать на глаза теплые компрессы из крепкого чая.

Компресс из чая

1–2 чайные ложки черного или красного чая залить 200 мл кипятка. Настой остудить, смочить в нем ватные тампоны и положить на глаза.

Это же средство рекомендуется использовать и при утомлении глаз или даже временном ослаблении зрения.

Конъюнктивит

Конъюнктивит — это воспаление соединительной оболочки глаза. В зависимости от формы заболевания больной может жаловаться на светобоязнь, отек и покраснение кожи век, слезотечение, гиперемию конъюнктивы, резь в глазах, образование гноя.

Иногда ощущаются зуд, жжение, ощущение песка за веками, усталость глаз.

Лечение

При подозрении на конъюнктивит следует обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение. Иначе болезнь может протекать в течение длительного времени. Облегчение могут принести компрессы из черного чая, которые рекомендуется делать через каждый час.

Компресс из чая

3–4 чайные ложки черного чая залить 200 мл кипятка. Настой остудить, смочить в нем ватные тампоны и положить на глаза.

Сердечно-сосудистые заболевания

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся болезни сердца (аритмия, инфаркт миокарда и др.), аорты (аневризма), артерий (атеросклероз, гипертоническая болезнь) и вен (острый венозный тромбоз).

Аневризма аорты

Аневризма аорты представляет собой локальное растяжение ее стенки. Причи-

ной возникновения аневризмы может быть атеросклероз аорты, врожденный дефект стенки аорты, инфекции или травмы. Симптоматика заболевания различна. Основным симптомом являются тупые или давящие загрудинные боли. Кроме того, могут наблюдаться отеки, затрудненность глотания и др.

Для окончательного установления диагноза больной должен пройти рентгенологическое исследование.

Аритмии

Аритмии — это нарушения работы сердца, которые выражаются в изменении частоты или последовательности сокращений его отделов. Это широко распространенные явления, которые могут возникать вследствие любых заболеваний сердца, связанных со структурными изменениями в проводящей системе. Причиной аритмии также могут стать метаболические нарушения: вегетативные, эндокринные и др. В некоторых случаях больной не отмечает изменений в своем состоянии, иногда жалуется на неприятные ощущения или боли в области сердца.

Варикозное расширение вен нижних конечностей

Различают первичное расширение вен и вторичное, которое развивается вследствие перенесенного тромбофлебита глубоких вен или их врожденной патологии.

На начальных стадиях заболевание не причиняет больному особого беспокойства. Локализацию, протяженность и форму варикоза определяют при осмотре и ощупывании поверхностных вен. При этом зачастую уплотнение и расширение вен обнаруживается далеко за пределами видимого расширения.

Часто у людей с варикозным расширением вен в конце рабочего дня отекают голени. Через некоторое время появляются тупые ломящие боли в ногах, судороги в икроножных мышцах, повышенная утомляемость при вынужденном длительном стоянии на ногах. По мере развития заболевания отмечают сухость кожи, пигментацию, атрофию, дерматит, эрозию, экзему, варикозные язвы.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь — заболевание, основным признаком которого явля-

ется повышение артериального давления, не связанное с каким-либо заболеванием внутренних органов. Среди симптомов можно отметить головную боль, головокружение, тошноту, ощущение мелькания перед глазами. У некоторых наблюдается раздражительность, повышенная утомляемость и плохой сон. У больных могут наблюдаться носовые кровотечения, после которых головная боль затихает. Головные боли могут быть более сильными не при высоком давлении, а при частых колебаниях его величин.

Гипотоническая болезнь

Гипотоническая болезнь — заболевание, связанное с нарушениями функций нервной системы и нейрогормональной регуляции тонуса сосудов, сопровождающееся понижением артериального давления до 90/60–50 мм рт. ст. Острая форма гипотонической болезни проявляется во внезапных обморочных и шоковых состояниях. Симптомами хронической формы являются общее плохое самочувствие, вялость, головокружение, пошатывание при ходьбе, головные боли, потемнение в глазах при вставании, раздражительность, эмо-

циональная неустойчивость, повышенная чувствительность к яркому свету и громкой речи.

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца представляет собой заболевание, протекающее в острой или хронической форме, которое вызвано ухудшением кровоснабжения миокарда вследствие атеросклероза коронарных артерий. При этом к сердцу поступает недостаточное количество кислорода. Ишемическая болезнь может проявляться в следующих формах:

- стенокардия;
- инфаркт миокарда;
- атеросклеротический кардиосклероз.

Лечение

При всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы в обязательном порядке назначается медикаментозное, а иногда — оперативное лечение. Чай может являться лишь дополнительным средством лечения. Однако его употребление нередко способствует ослаблению симптомов многих за-

болеваний и, таким образом, приносит облегчение больному.

Ванильно-шафрановый чай

Для его приготовления потребуются 2 столовые ложки зеленого чая, 1 г ванили, 1–4 капли настоя шафрана и 1 л воды. Вскипятить воду и через 1–2 минуты всыпать зеленый чай, настаивать 3–4 минуты, добавить ваниль и шафран. Добавить сахар по вкусу.

Рябиновый чай

Для его приготовления потребуются 2 столовые ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке ягод черноплодной рябины и боярышника, 1 л воды.

Ягоды рябины и боярышника залить холодной водой, довести до кипения, выдержать на медленном огне 5–7 минут, снять с плиты, всыпать чай, накрыть и дать настояться 5–7 минут. Добавить по вкусу сахар или мед.

Атеросклероз

Атеросклероз проявляется в разрастании в стенках крупных и средних артерий

соединительной ткани, из-за чего происходит утолщение их стенок в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки. К заболеванию склонны главным образом люди пожилого возраста: мужчины 50–60 лет и женщины старше 60 лет. Однако в последнее время атеросклероз все чаще обнаруживается у более молодых людей, особенно у мужчин в возрасте 30–40 лет.

К развитию атеросклероза могут привести:

- гиперлипидемия — нарушение липидного (жирового) и углеводного обмена, когда в крови отмечается повышенное содержание холестерина (более 5,2 моль/л) и/или триглицеридов;

- изменение состава крови, прежде всего увеличение количества тромбоцитов, связанное с повышением свертываемости крови;

- изменения свойств стенок артерий, способствующие накоплению в них липидных веществ;

- артериальная гипертония;

- ожирение в сочетании с другими факторами;

- наследственная предрасположенность к атеросклерозу (выраженный или ранний атеросклероз у родителей);

- сахарный диабет;
- курение;
- малоподвижный образ жизни;
- избыточное нервное напряжение,

иногда даже особенности личности человека (психологический тип лидера).

Некоторые факторы тесно взаимосвязаны, поэтому выделение их условно. Особенно неблагоприятное воздействие оказывает сочетание нескольких факторов.

Признаками атеросклероза являются сухость кожи, выпадение волос, деформация и уплотнение периферических артерий и др. Остальные симптомы зависят от вида атеросклероза.

Лечение

Лечение при атеросклерозе должен назначать врач. Больному следует придерживаться специальной диеты. Позитивное воздействие на организм могут оказать и чаи, приготовленные по следующим рецептам.

Вариант 1

Требуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 2 чайные ложки мяты перечной, мелиссы и мать-и-мачехи, 1 столовая ложка

ягод земляники, 0,5 чайной ложки семян укропа, 1 чайная ложка шишек хмеля, 600–700 мл воды.

Все ингредиенты поместить в фарфоровый чайник, залить кипятком, закрыть крышкой и льняной салфеткой. Настаивать 10–15 минут, перемешать и оставить еще на 5–7 минут. Сахар или мед добавить по вкусу.

Вариант 2

Требуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке плодов боярышника и шиповника, 1 столовая ложка мелиссы, 500 мл воды.

Плоды боярышника и шиповника залить холодной водой, довести до кипения, настаивать в теплом месте 5–7 минут. Добавить мелиссу, слегка подогреть, всыпать зеленый чай, настаивать 5–6 минут. При желании можно добавить по вкусу мед, но лучше пить этот чай несладким.

Головная боль

Головная боль может являться симптомом самых разных заболеваний.

Причиной головной боли может быть:

- остеохондроз;
- перенапряжение зрения при плохом освещении;
- заболевания глаз;
- опухоль головного мозга;
- менингит;
- травма головного мозга;
- нарушение мозгового кровообращения;
- интоксикация организма (при злоупотреблении крепкими спиртными напитками и т. д.).

Лечение

Поскольку головную боль могут вызывать причины самого различного рода и она может служить симптомом опасного для жизни заболевания, то в случае, если боль не проходит в течение 12 часов, необходима консультация у врача и серьезное обследование.

Если же, помимо головной боли, больной испытывает сонливость, его лихорадит, появляется тошнота или рвота, то нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Промедление может быть очень опасно.

Если головная боль вызвана простудой, нарастает постепенно и к ней присоединяются такие сопутствующие признаки, как насморк, першение в горле, повышенная температура, то следует принять аспирин с большим количеством воды, выпить горячего чая, приготовленного по следующим рецептам.

Вариант 1

1–2 чайные ложки черного или красного чая заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

Вариант 2

1–2 чайные ложки зеленого чая и 3–4 ягоды шиповника заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

Вариант 3

2–3 чайные ложки зеленого чая заварить 400–500 мл воды. Можно его пить с сахаром или медом.

Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь представляет собой обменное заболевание, при кото-

ром в печени, желчном пузыре или желчных протоках образуются камни.

Желчнокаменной болезнью страдают главным образом женщины в возрасте от 35 до 60 лет.

Развитию желчнокаменной болезни могут способствовать нарушение обмена холестерина и некоторых солей, застой желчи и инфекции желчевыводящих путей.

Наиболее характерным симптомом заболевания является печеночная колика (приступ болей в правом подреберье). Болевой приступ начинается внезапно, чаще всего ночью. Сначала боль колющего или режущего характера охватывает все правое подреберье с иррадиацией в правую лопатку, правое плечо, шею, челюсть, затем локализуется в области желчного пузыря и подложечной области. Боли настолько сильные, что у некоторых больных развивается болевой шок.

Лечение

Лечение должно быть направлено на уменьшение воспалительного процесса, улучшение двигательной функции желчного пузыря и оттока из него желчи. Больные

с признаками печеночной колики подлежат обязательной госпитализации.

С целью предупреждения желчнокаменной болезни или ее обострения рекомендуются соблюдение диеты, занятия спортом, устранение запоров.

Полезен чай, приготовленный по следующему рецепту.

1–2 чайные ложки черного или красного чая заварить 400–500 мл воды. Выпить 10 стаканов очень горячего чая в течение 2 часов — это размягчает камни, превращает в песок и облегчает их выход.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят гастрит, геморрой, гепатит, диарею (понос), запор, колит, панкреатит; рак желудка, желчного пузыря, пищевода, печени, поджелудочной железы, холецистит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и т. д.

При тяжелых хронических заболеваниях, например циррозе печени, чай не принесет исцеления. Однако при легких

патологических состояниях он вполне может использоваться в качестве основного лекарственного средства.

Лечение

С целью устранения образования газов делают чай с молоком, обладающий дезинфицирующим свойством. С этой целью можно заправить чай мукой, поджаренной на топленом масле.

Чай с молоком или мукой

2–3 чайные ложки черного чая заварить 600–700 мл воды.

При употреблении добавить молоко по вкусу или 1 чайную ложку поджаренной муки на 1 стакан.

При воспалении кишечника, запорах, налете на языке рекомендуется пить зеленый чай с изюмом. Его можно готовить по одному из вышеуказанных рецептов, изюм есть отдельно и запивать его чаем.

Черный чай с лимоном, приготовленный по любому из указанных рецептов, также полезен при нарушении функций пищеварения.

Чай приносит облегчение и при поносе. Так, иногда упорный, но не кровавый по-

нос проходит, если сделать клизму из очень крепкого черного чая и удерживать как можно дольше.

Успокаивающие чаи

Такие чаи можно употреблять как здоровым, так и больным людям для улучшения своего эмоционального состояния, при повышенной возбудимости, при стрессах, бессоннице и т. д.

Вариант 1

Для его приготовления потребуются 1 чайная ложка зеленого чая, по 1 столовой ложке сушеной календулы, душицы и пижмы, 1 л воды.

Смесь трав и чая залить кипятком, оставить в теплом месте на 10–15 минут, процедить. Добавить по вкусу мед или сахар. Пить 4–5 раз в день.

Вариант 2

Для его приготовления потребуются 2 чайные ложки крупнолистового зеленого чая, 2 чайные ложки жасмина, 1 столовая ложка листьев земляники, 1 чайная ложка корня валерианы, 3 столовые ложки плодов шиповника, 700–800 мл воды.

Смесь трав и плодов залить кипятком, выдержать 10–15 минут, процедить и горячим отваром заварить зеленый чай, настаивать 5–6 минут. Добавить по вкусу мед или сахар.

Вариант 3

Требуются 1–2 чайные ложки зеленого чая, по 1 чайной ложке сушеного зверобоя, мяты, липового цвета, 400–500 мл воды.

Смесь трав залить кипятком, настаивать 2–3 минуты, затем всыпать зеленый чай и оставить еще на 3–5 минут. Добавить мед, сахар по вкусу.

Чай для общего укрепления организма

Иногда при изнурительной болезни, после длительного приема медикаментов у больного происходят понижение иммунитета и общее ослабление организма. В этом случае рекомендуется употреблять чай, приготовленные по следующим рецептам.

Чай «Ассорти»

Для приготовления ягодного чая потребуются 1–2 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка листьев смородины,

2 столовые ложки листьев малины, 0,5 столовой ложки чабреца, 2–3 столовые ложки плодов шиповника, 1 л воды.

Смесь залить холодной водой, довести до кипения и выдержать на медленном огне 3–4 минуты. Добавить чай, оставить охлаждаться. Остывший чай процедить, добавить мед или сахар, пить 2–3 раза в день.

Ягодный чай

Для его приготовления потребуются 2–3 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке ягод малины и ежевики, по 0,5 столовой ложки листьев смородины, ежевики и малины, 700–800 мл воды.

Все заварить кипятком (200 мл), выдержать в тепле 5–7 минут, добавить ягоды, долить оставшийся кипяток и настаивать 3–5 минут. Добавить по вкусу сахар или мед.

Весенний чай

Для приготовления этого напитка потребуются 2 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке мяты и душицы, 2 столовые ложки плодов рябины, до 0,5 л воды.

Смесь трав, чай, рябину залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настаивать

5–7 минут. Затем долить оставшимся кипятком и выдержать в теплом месте еще 3–5 минут. Добавить мед по вкусу.

Тибетский чай

Его готовят следующим образом: 2–3 чайные ложки зеленого чая заварить 500 мл воды, добавить 100–150 мл молока.

Довести смесь до кипения, добавить 0,5 чайной ложки топленого масла и щепотку соли. Деревянной мешалкой взбить чай и снова довести до кипения.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Общие сведения о чайном грибе

Происхождение

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

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

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

водоросли, придающие воде свойства, очень схожие со свойствами чая.

Но это лишь предположение. Его легко опровергнуть, например, фактом о том, что в Мексике чайный гриб выращивают в искусственных водоемах, помещая в них плоды инжира. Каким-то образом стало известно, что нарезанный инжир способен наделить воду точно такими же свойствами, что и у чая. Следовательно, гриб мог возникнуть вовсе и не в водоеме, а в обычном забродившем ягодном соке, вине или иных напитках. Что, кстати, наиболее правдоподобно, если учесть тот факт, что ни рек, ни озер, по своему составу хоть немного напоминающих чайный раствор, учеными пока обнаружено не было.

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

Считается, что в Россию данное растение привезли солдаты, возвратившиеся с Русско-японской войны 1904–1905 годов. Возможно, так оно и было, но русские люди слышали о чайном грибе значительно раньше. Например, доподлинно известно, что отправившийся в 1835 году в Иркутск П. Р. Станцевич, задачей которого было составить отчет об инородцах, проживавших на исконных землях, уже тогда писал в своем дневнике о том, что в этом городе чай пьют весьма странно: не только горячий, но и холодный. Причем холодный готовят как квас, настаивая на скользкой лепешке, напоминающей гриб, что растет на гнилых пнях. Он также отмечал, что напиток этот довольно вкусный и им местные жители лечатся. Сам он его не пробовал, не рискуя прибегать к столь неизвестному лекарству, у которого могли быть очень серьезные противопоказания.

Очень долгое время чайный гриб в России считался всего лишь продуктом для приготовления освежающего, бодрящего напитка. И только во второй половине XIX века ученые усмотрели в его качествах лекарственные свойства. Во многих медицинских врачебных записях того времени говорилось о том, что голубушки-чинов-

ницы заводили в своих домах по несколько банок чайного гриба и во время светских бесед угощали всех необычным питьем, приготовленным из странного растения, похожего на сгнившие водоросли. Этим напитком в довольно короткий срок практически заменили медовуху. Все газеты твердили о том, что питье это целебнее и для здоровья полезнее, да и болезни лечит. Так появилась мода на чайный квас.

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

Штильман считал, что чайный китайский гриб представляет собой тяжелую слоистую пленку, морской индийский рис

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

Но спустя некоторое время неизвестным субстратом заинтересовались швейцарцы.

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

В то же время было установлено, что данные особи вообще ошибочно называют грибами. На самом деле одним из компонентов, объединяющих их, является наличие в растениях уксуснокислых бактерий. Следовательно, чайный гриб, морской индийский рис и молочный тибетский гриб представляют собой особого рода культивированные уксусные матки, те самые, что всегда использовались при приготовлении уксуса. А уксусная матка — это как раз и есть зооглея, слизистая пленка, образующаяся стихийно и похожая на те, что появляются в пиве и вине. Она может быть разной, и каждая имеет свой собственный вкус и аромат.

Позднее эти исследования были продолжены российским биологом А. А. Бачинской. Она путем опытов выделила в данных культурах наличие уксусных бактерий, тем самым подтвердив, что все они являются зооглеями. Она утверждала, что эти бактерии возникли естественным путем, развившись подобно слизи на напитках. Потом их на лапках и хоботках перенесли в разные жидкие продукты мухи или бабочки. Все разновидности зооглей она объединила под общим названием «чайный гриб», будучи уверенной, что лечебные

свойства всех культур совершенно одинаковы. Но, как выяснилось позже, она только запутала всех, не сумев найти отличий между морским индийским рисом и молочным тибетским грибом. Долгое время после этого их так и считали культурами чайного гриба.

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

И все же из всех трех культур чайный гриб наиболее полно был изучен именно в России. За это время его название несколько раз менялось. Сначала культура называлась чайным грибом, затем — волжским грибом, грибом морским, грибом мань-

чжурским, японской губкой, японской маткой, чайным квасом и просто квасом. Совершенно иначе чайный гриб именовался в Германии, Франции, Китае и Японии. Так, немцы предпочитали звать его чудесным грибом, французы именовали растение «фанго», китайцы — «кам-бу-ха» (слог «ха» означает «чай»), а японцы и сейчас называют его «комбуча».

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

Известны случаи, когда грибок вырастал до огромных размеров и весил свыше 100 кг.

В настоящее время чайный гриб культивируется и в Азии, и в Европе. Он существует как симбиоз двух видов микроорганизмов — уксуснокислых бактерий и дрожжевых грибов. Совместно эти мик-

роорганизмы обеспечивают грибу высокие питательные и целебные свойства, благодаря которым можно как предотвращать различные заболевания, так и лечить их.

Описание чайного гриба

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

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

В этой самой зоне как раз и происходит превращение обычного сахарного раствора и чайной заварки в лечебное питье, содержащее в себе много полезных и целебных для организма веществ. Это и витамины С, РР, D, группы В, и органические кислоты (глюконовая, молочная, уксусная, щавелевая, яблочная, лимонная), и различные ферменты (протеаза, каталаза, амилаза) — органические вещества белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. Причем это даже не полный список синтезирующихся в этой живой лаборатории ценных веществ. И самое главное, что вырабатываемый этой колонией чайный квас приравнивается к естественным природным антибиотикам, лишенным всех тех недостатков, которые свойственны искусственно изготовленным лекарственным препаратам.

Доказано, что для человеческого организма прием лекарственных средств в виде таблеток и порошковых добавок — это серьезная нагрузка, а потому чаще всего он отвергает эти вещества, не в силах их полностью переработать, тогда как в составе пищи витамины и минеральные вещества

усваиваются им с легкостью. Ведь сама природа устроила нас так, чтобы мы перерабатывали лишь те продукты, которые пригодны в пищу. Такие продукты обладают целым комплексом полезных веществ, и организм их усваивает все вместе, а не по отдельности.

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

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

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

Химический состав и лечебно-профилактические свойства чайного гриба

Во время исследований химических и биологических свойств напитка, образуемого чайным грибом, было установлено, что чайный квас обладает противомикробным, иначе антибиотическим, действием. Причем данные свойства напрямую связаны с накоплением за период роста (7–8 дней) особого антибиотика — медузина, который совершенно не ядовит и весьма устойчив к кислотам и нагреванию. Даже при тяжелых формах стоматитов медузин оказывает терапевтический эффект всего за пять дней. Помимо упомянутого антибиотика, в чайном квасе присутствуют также витамины, образуемые из веществ чая.

Напиток, выработанный чайным грибом, имеет множество полезных лечебно-профилактических свойств. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, способствуя быстрому излечению от дизентерии. Также он подавляет гнилостную микрофлору, помогает в борьбе с запорами и при почечнокаменной болезни. Помимо этого, напиток понижает артериальное давление, снижает уровень холесте-ри-

на в крови, уменьшает силу головных болей неврологического характера, избавляет от болей в сердце и бессонницы. Причем это лекарство фактически не имеет серьезных противопоказаний к применению, так что его можно пить всем.

Напиток из чайного гриба обладает очень широким спектром действия и весьма целителен. Ведь он не только помогает организму очиститься от шлаков и ядов, но еще и укрепляет его, убивая вирусы, мешающие нормальной жизнедеятельности и работоспособности. К сожалению, химический состав и лечебно-профилактические свойства чайного гриба до сих пор досконально так и не изучены, а исследования ученых и биологов, пытавшихся изучить его, полны неточностей, а в некоторых случаях даже некомпетентны. Даже в разновидностях чайного гриба путались почти до начала XX века. И лишь благодаря зарубежным ученым, на данные которых опирались наши исследователи, информация о чайном грибе сейчас стала достаточно полной и более точной.

Например, лишь в 1929 году С. Германи первым рискнул провести серьезный эксперимент с чайным грибом. Уже зная о том, что главным действующим началом

чайного гриба является глюконовая кислота, он отравил нескольких подопытных животных: крысу, кролика, собаку и кошку вигантолом.

Этот препарат вызвал у животных резкое повышение уровня холестерина в крови, и они бы непременно умерли, если бы ученый не ввел им настой чайного гриба. Препарат помог приблизить уровень холестерина к норме.

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

Двумя годами позже на терапевтические свойства чайного гриба, в особенности его концентрата медузина, обратила внимания Е. К. Наумова. Она проверила

препарат на кроликах, морских свинках и белых мышах. Заразив кроликов экспериментальной пневмококковой инфекцией, свинок дифтерией, мышей сальмонеллезной инфекцией и дифтерийными бактериями, она вводила им препарат чайного гриба на протяжении нескольких дней и добилась положительных результатов почти во всех случаях.

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

Через три года изучать гриб продолжили в Казахском институте эпидемиологии и микробиологии. К. М. Дубровский изучал действие настоя гриба на ход и развитие острых и хронических заболеваний. Именно ему удалось получить путем экстракции пленки гриба вещество, обладающее антимикробным и терапевтическим свойствами.

Этот препарат он назвал «ММ» — медузоминетин. Данное лекарственное средство представляло собой сумму экстрагируемых из настоя чайного гриба и адсор-

бентов веществ и было очень активно по отношению к золотистому стафилококку, брюшному тифу, паратифу А и В, дизентерии, пневмококку, а также дифтерийной палочке. На эти микроорганизмы препарат оказывал бактерицидное действие.

В 1957 году настоем чайного гриба рискнули применить для лечения 52 клинических больных, страдающих атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, острым тонзиллитом и некоторыми другими заболеваниями. Практически сразу было отмечено быстрое терапевтическое действие настоя чайного гриба. У больных уменьшился до нормы уровень холестерина, снизилось кровяное давление, температура.

По полученным результатам медики выявили биологические особенности чайного гриба, физико-химические свойства и химический состав самого настоя, установили механизм его действия на микроорганизмы.

Оказалось, что настоем влияет на антигенные свойства патогенных микробов, на биологические факторы микробов, обладает антибактериальной активностью, токсическими и фармакологическими свойствами. Почти сразу после этого препара-

ты чайного гриба были разрешены к практическому применению.

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

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

Уход за чайным грибом и его разведение

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

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

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

Настой с гриба следует сливать через каждые 2–3 дня, зимой чуть реже — через 5–6 дней.

Готовый настой можно хранить плотно закрытым в холодильнике или же в погребе достаточно долгое время.

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

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

лечебной пользы от них нет, и постепенно они убивают гриб.

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

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

Для того чтобы ускорить процесс разрастания гриба, можно поступить иным способом. Взяв глиняный горшок, наполнить его 3 л теплого чая (заварки). Потом

добавить сахар — на каждый литр жидкости 100 г песка. Сахар следует тщательно размешать, в качестве закваски долить чашку уже готового напитка и только затем на поверхность воды поместить чайный гриб.

Не стоит пугаться того, что после очередной полной смены воды ваш гриб опустится вниз и будет лежать на дне банки, словно мертвый. Уже через пару дней он вновь приобретет плавучесть, а спустя две недели почти полностью заполнит собой всю свободную площадь. Но сначала он должен адаптироваться, привыкнуть к новому для него раствору.

Если вы желаете размножить свой чайный гриб, следует делать это правильно и очень осторожно. От основного гриба нужно отделить пленку. Ни в коем случае нельзя отщипывать целый кусочек от гриба, так как подобным образом вы его только травмируете, лишившись уже имеющегося гриба и так и не выведя нового. Для размножения следует использовать только слоистую дочернюю пленку, а не половину растения. Именно ее нужно перенести в чистую банку с теплой водой, где она будет приживаться какое-то время.

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

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

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

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

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

Правда, есть все же одно «но»: именно из-за этих его качеств настоянный на зеленом чае напиток совершенно противопоказан тем, кто страдает гастритом или язвой желудка, а также тем, у кого понижено артериальное давление.

Несложно догадаться, что раз чайный гриб можно готовить на зеленом чае, то, значит, можно настаивать его и на чае с бергамотом, с ароматными травами (мятой, мелиссой, душицей). В этом случае напиток обогатится еще некоторыми полезными свойствами, если, конечно, эти травы вам не противопоказаны. Иногда чайный напиток заменяется растворами кофе или соевой муки.

На 1 л берется 1 столовая ложка продукта. А в результате напиток приобретает совершенно новый для него вкус и конечно же свойства.

Полезнее всего пить чайный квас рано утром или поздно вечером. При этом утром принимать его следует непосредственно натощак, чтобы напиток успел подготовить вашу пищеварительную систему к дневной нагрузке.

Ночной же прием помогает продезинфицировать желудок, успокоить нервы и улучшить сон.

Напиток из чайного гриба

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

Чайный квас подавали вместе с компотами и отварами.

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

Многим наверняка интересно узнать, как же происходит сам процесс превращения смеси заварки и сахарного раствора в столь полезный напиток. Оказывается, переработку сахара начинают дрожжевые грибки, находящиеся в составе гриба. Они сбраживают сахарный раствор до этилового спирта и углекислоты. Затем уже уксуснокислые бактерии окисляют образовавшийся спирт до уксусной кислоты. Как только этой кислоты в напитке станет

очень много, она полностью остановит работу дрожжевых грибков.

К тому моменту сладковатый чай превратится во вкусный напиток, наполненный множеством полезных органических веществ.

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

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

Чайный квас применяют для снятия воспаления в носоглотке и ротовой полости, повышения активности пищеваритель-

ных соков, лечения заболеваний печени, желчного пузыря. Связано это с тем, что содержащиеся в грибе молочные кислоты успешно убивают вредные бактерии, находящиеся в кишечнике. При лечении таких заболеваний после приема напитка из чайного гриба рекомендуется полежать на правом боку около часа.

Очень хорошо помогает настой чайного гриба при головных болях, ангине, конъюнктивитах и гнойничковых поражениях кожи. Чтобы избавиться от этих заболеваний или ослабить их, необходимо за час до еды выпивать по полстакана настоя чайного гриба, который готовился в течение 3–7 дней.

При ангине и тонзиллите следует полоскать им горло, при насморке же промывать настоем полости носа. Поможет напиток из чайного гриба и при атеросклерозе, ощутимо быстро доведя ваше артериальное давление до нормы.

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

Одним словом, чайный гриб очень полезен. Им можно не только лечиться, но и осуществлять профилактику множества заболеваний.

Настой гриба можно пить постоянно вместо газированной воды, кваса, кока-колы, фанты и других напитков. Вреда это не принесет.

Лечение чайным грибом

Простудные и воспалительные заболевания

Учитывая то, что чайный гриб обладает противовоспалительным действием, его раствор применяют для лечения ангины, тонзиллита и обычной простуды. При этом для усиления свойств препарата его слегка подогревают в эмалированной посуде и непременно разбавляют в пропорции 1 : 2. Используемый настой не должен раздражать слизистую рта и пощипывать. Поэтому перед приемом его нужно обязательно попробовать. Если настой имеет приятный слегка кислый вкус, вы разбавили его правильно.

Для того чтобы снизить жжение и боль в горле, настоем чайного гриба в течение 8 минут можно прополоскать горло и ротовую полость. Эту процедуру следует повторить четыре, а иногда даже 20 раз в день. Практически в течение суток спадает температура и облегчается процесс глотания.

Таким настоем можно не только лечить ангину и хронические виды тонзиллита, но

и прекращать рецидивы данных заболеваний у тех, кто к ним склонен. Нужно лишь полоскать горло утром и вечером на протяжении одного месяца.

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

Для того чтобы усилить и ускорить клинический эффект от такого лечения, тампоны рекомендуется менять каждые полчаса.

В осенне-зимний период, когда угроза заболеть простудой увеличивается, полезно пить чайный квас утром и вечером в профилактических целях.

Достаточно одного стакана за час до еды и перед сном. Выпитый с утра натощак напиток подготовит вашу пищеварительную систему к дневной нагрузке.

Принятый же на ночь продезинфицирует желудок, убьет бактерии и микробы, успокоит нервы и улучшит сон.

Желудочно-кишечные заболевания

Благодаря содержанию в настое чайного гриба органических кислот им можно лечить болезни желудочно-кишечного тракта. Органические кислоты возбуждают выделительную деятельность поджелудочной железы, стимулируют работу кишечника, способствуя нормальному процессу пищеварения. Кроме того, чайный гриб возбуждает аппетит, что также важно для нормальной работы желудка, и выступает как легкое слабительное.

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

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

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

Настоя следует выпивать по полстакана за полчаса до еды.

Способствует выздоровлению настой чайного гриба и при гастрогенном энтерите, вызываемом воспалением тонкого кишечника.

Группа омских медиков даже рекомендовала принимать этот напиток тем, кто лечится в амбулаторных условиях, дабы ускорить процесс выздоровления, и советовала его тем, кто ведет сидячий образ жизни и часто страдает от запоров.

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

Результаты лечения заболеваний настоем чайного гриба во много раз лучше, чем при применении таких препаратов, как синтомицин, фталазол. И все же при лечении этим настоем детей рекомендуется сочетать прием напитка из чайного гриба с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками.

Кожные заболевания

Обладая бактерицидными свойствами, чайный гриб помогает при лечении всевозможных гнойничковых поражений кожи, конъюнктивитов. Под влиянием настоя кожа почти полностью очищается от некро-

тических тканей и всевозможных гнойных налетов.

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

Используется настой чайного гриба и при обморожениях.

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

Ожоги, раны

После ряда испытаний в хирургической практике лечебные свойства препаратов чайного гриба стали применять для ускорения заживления гнойных ран и ожогов

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

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

Атеросклероз

При данном заболевании, как правило, резко повышается артериальное давление. Снизить его помогает медовый настой чайного гриба. Он обогащен витаминами С и В₁, а потому хорошо успокаивает нервную систему и останавливает известкование стенок капилляров.

Если принимать его постоянно, постепенно произойдет уменьшение, а затем и прекращение головных болей у тех, кто

ими страдает, у пожилых людей нормализуется сон, снизятся боли в сердце.

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

Заболевания зубов и полости рта

Каждый день с экранов своих телевизоров мы слышим о том, что различные бактерии, попадающие в наш организм с пищей, разрушают зубы и приводят к заболеваниям десен. Стоматологи советуют использовать всевозможные жевательные резинки, но ни для кого не секрет, что это лишь очередной рекламный трюк и никакой помощи вашим зубам эти резинки не принесут.

Совсем иное дело чайный квас, приготовленный на зеленом чае. Если им полоскать рот каждый раз после еды, соединения зеленого чая убьют вредные бактерии, разрушающие зубы, и даже освежат ваше дыхание.

Е. С. Златопольская доказала, что при постоянном полоскании или орошении полости рта семидневным настоем чайного гриба при язвенном стоматите положительный эффект начинает ощущаться уже через два дня.

А через пять дней в большинстве случаев наступает полное излечение, даже если заболевание прогрессировало и имело тяжелую форму.

Отеки

Причины отечности могут быть самыми различными.

В некоторых случаях она возникает при слишком большом потреблении жидкости.

Это чаще всего происходит в жаркий летний период, когда утолить жажду сложнее всего.

Избавиться от такой отечности поможет напиток из чайного гриба, который избавляет от жажды.

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

Сахарный диабет

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

Ячмень

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

Болезни печени и желчного пузыря

Ускорить излечение печени и желчного пузыря можно с помощью все того же на-

стоя чайного гриба. Он великолепно растворяет камни в желчном пузыре, успешно выводит антибиотики из организма, а также защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий.

Чайный гриб и лекарственные травы при лечении некоторых заболеваний

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

Подобные настои готовились следующим образом: вместо подслащенного чая в жидкость, где плавал гриб, заливали настой выбранных трав — для каждого заболевания они были разные. При этом все компоненты брались в равных частях, например 200 г сбора трав заливались 3 л кипятка. Все это настаивалось целую ночь, затем в настой добавляли мед или сахарный сироп и заливали полученной жидкостью гриб.

В таком настое он должен был плавать 7–8 дней, затем половину отливали и использовали по назначению. В остальную

часть доливали воды и травяного чая, чтобы начал готовиться новый напиток.

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

Ангина

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

Болезни печени

Многочисленные заболевания печени лечат настоем чайного гриба, приготовленным на стеблях, листьях или цветочных

корзинках бессмертника. Данная трава способствует смягчению боли и ускорению действия веществ чайного гриба.

Неплохим сочетанием при данном заболевании является и настой медузомицина с чистотелом. Его еще называют бородавочником или желтомолочником. Чистотел обладает обезболивающим, противосудорожным эффектом, задерживает рост всевозможных злокачественных опухолей, оказывает противомикробное воздействие. Добавляя его в раствор с чайным грибом, следует быть очень осторожным, так как все части растения ядовиты, и если неправильно рассчитать его дозу на литр воды, можно отравиться и не только не излечить, но и усугубить свое заболевание. Оптимальная норма — 4 столовые ложки на 2 л воды.

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

При соединении настоя чайного гриба и водного настоя василька лугового усили-

вается мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, противолихорадочное свойства препарата. Очень широко применяется для лечения печени настой сухих листьев хрена, добавленный в чайный квас. Этот напиток успокаивает боль и убивает многие виды бактерий.

Гипертония

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

Помимо внутреннего применения этого препарата, полезно делать из настоя ножные ванны.

Помогут излечиться от гипертонии и листья шелковицы, особенно если настой на них отвар на несколько дней влить в чайный раствор с плавающим в нем грибом.

Шелковица насытит питательную среду гриба кислотами и витаминами. А готовый напиток поспособствует улучшению общего состояния больного.

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

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

Настой шелухи сухих створок фасоли в равных долях с настоем чайного гриба ре-

комендуется употреблять при хронической гипертонии. Он помогает избавиться от головных болей, снижает артериальное давление.

Такой настой принимается внутрь, при головных же болях им следует смазывать лоб и виски.

Глазные болезни

Французские офтальмологи установили, что, если люди с плохим зрением постоянно принимают напиток, приготовленный на основе чайного гриба, а в качестве варенья к нему (можно добавлять и в сам напиток) используют размягченные ягоды черники, они начинают значительно лучше видеть в сумерках и ночью.

Подобный лекарственный союз помогает глазам приспособляться к плохой видимости, позволяет усиливать остроту зрения, уменьшает усталость глаз, ускоряет обновление сетчатки, чувствительной к свету.

В связи с этим напиток из черники и чайного гриба в некоторых странах даже входит в меню космонавтов.

Диспепсия

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

Дизентерия бактериальная

При данной дизентерии чайный гриб настаивают на растворе корня калгана и кровохлебки, кожуры граната или корневища раковой шейки.

Сок граната обладает хорошими противовоспалительными свойствами и закрепляющим действием. В медицине Аравии настой семян граната с чайным грибом считают самым эффективным средством при дизентерии.

А в народной медицине Сибири и Китая предпочтение отдается настою чайного гриба с добавлением водного настоя кровохлебки. Она также обладает сильным бактерицидным действием, особенно на микробов паратифозной и дизентерийной групп.

Содержащиеся в кровохлебке фитонциды убивают их уже через 5 минут после попадания лекарства внутрь. Причем научно доказано, что лечение такими настоями дает гораздо лучшие результаты, чем использование химиотерапевтических препаратов.

Диарея

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

Особенно важно, что все растения обладают противовоспалительными свойствами.

Женские болезни

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

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

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

Желудочные заболевания

Желудочные заболевания бывают различными. Так, болезни желудка, выражен-

ные пониженной кислотностью и нередко усугубляющиеся запорами, помогают излечить зверобой, календула, семена и листья подорожника (большого и ланцетного), золототысячник, тысячелистник, кора крушины.

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

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

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

Справиться с желудочными заболеваниями, сопровождающимися поносами, и болезнями поджелудочной железы помогут корень кровохлебки, пастушья сумка, кожица (высушенная) черной редьки, очный цвет (очанка).

Неплохими помощниками чайному грибу в борьбе с желудочными заболеваниями, выраженными повышенной кислотностью и сопровождающимися запорами, станут золототысячник, корень аира, валериана, буквица и лист сенны.

Кардиосклероз

В борьбе с кардиосклерозом применяют чайный гриб, настоянный на вереске,

пустырнике или наперстянке. Настой чайного гриба на пустырнике воздействует на сердечно-сосудистую систему: замедляет ритм сердца, усиливает силу сердечных сокращений, снижает кровяное давление, — а также на нервную систему.

Ученые отмечают, что этот препарат сильнее многих настоек в 3–4 раза.

Препараты с пустырником уменьшают головные боли и улучшают сон больных.

Мочекислый диатез

Мочекислый диатез — это отложение камней в желчном пузыре. Данное заболевание лечится настоем чайного гриба на корнях марены красильковой и семенах дикой моркови.

В некоторых случаях используют настой, приготовленный на сырой пленке куриных желудков.

Настой чайного гриба и марены обладает мочегонным свойством, способностью растворять фосфорнокислые, щавелевокислые и мочекислые соли и способствует быстрому выведению их из организма. После ряда клинических исследований настоек

растения, соединенный с напитком из чайного гриба, был разрешен к медицинскому применению как отличное средство при лечении почечнокаменной, желчнокаменной болезни и мочекислотного диатеза.

Насморк

Избавиться от насморка поможет настой чайного гриба, приготовленный на основе заварки из календулы, зверобоя или эвкалипта.

Водная настойка листьев эвкалипта в составе чайного кваса обладает сильным противовоспалительным действием и применяется для ингаляции при заболеваниях дыхательных путей.

Почечные болезни

Большинство почечных болезней, помимо гломерулонефрита, благополучно излечиваются с помощью настоя чайного гриба, приготовленного с использованием следующих лекарственных растений: ка-

лендула, подорожник (используются как семена, так и листья растения), бузина черная (только цветки), шиповник (плоды), высушенные стебли молодого овса с колосками молочной спелости. При выявлении любых видов отложений камней в почках применяют корень марены красильной и семена дикой моркови, взятые в равных пропорциях, а также сырую пленку куриных желудков, настаивая на ней чайный гриб точно так же, как и во всех предыдущих случаях.

Раны

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

Ревмокардит и миокардит

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

Сахарный диабет

Людам, страдающим сахарным диабетом, следует настаивать чайный гриб на заварке из сушеницы топяной, листьев шелковицы, черники, корней петрушки, семян домашнего укропа и зеленой кожицы молодой фасоли. Настои этих растений в составе напитка из чайного гриба понижают содержание сахара в крови и моче.

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

Сердечные болезни. Закупорка артерий

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

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

Тонзиллит

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

Чайный гриб в косметологии и кулинарии

Маски для всех типов кожи лица

Маска творожная с медом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

20 г творога

5 г меда

1 яйцо

5 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Взбить яйцо, растереть его с творогом. Добавить мед, настой чайного гриба и оливковое масло, тщательно перемешать. Нанести маску на чистую кожу лица, оставить на 20 мин и смыть теплой водой. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска из листьев крапивы с настоем чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

40 г листьев крапивы двудомной

500 мл воды

Способ приготовления и применения

Залить листья крапивы кипящей водой. Настаивать в термосе в течение 2 ч. Проце-

дять, слегка охладить и смешать с настоем чайного гриба. Нанести теплую растительную массу на чистую кожу, оставить на 15 мин, после чего ополоснуть лицо процеженным настоем.

Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска из помидоров с оливковым маслом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

100 г помидоров

20 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Измельчить мякоть помидора.

Смешать томатную массу с настоем чайного гриба. Добавить оливковое масло.

Нанести маску на чистую кожу, оставить на 15 мин, затем ополоснуть лицо теплой водой. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска сметанная с маслом ши

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

10 г цветочного меда

20 г жирной сметаны

30 г масла ши

100 мл березового сока

Способ приготовления и применения

Мед смешать со сметаной. Добавить березовый сок и настой чайного гриба. Перемешать до получения однородной массы.

Подогреть масло ши на водяной бане. Протереть чистую кожу лица мягкой хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в масле.

Нанести приготовленную маску, оставить на 20 мин, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

***Маска из лекарственных трав
с растительным маслом*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

10 мл растительного масла

20 г листьев мать-и-мачехи

20 г травы зверобоя продырявленного

20 г цветков ромашки аптечной

20 г липового цвета

50 мл воды

Способ приготовления и применения

Смешать растительные ингредиенты, залить их кипящей водой и размять. Добавить растительное масло и тщательно перемешать. Охладить средство и влить в него настой чайного гриба.

Нанести маску на чистую кожу лица, оставить на 15 мин, затем умыться теплой водой.

Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

***Маска молочная с маслом ги
и настоем чайного гриба***

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 г меда

20 г масла ги

100 мл молока

Способ приготовления и применения

Подогреть масло ги на водяной бане и затем смешать с настоем чайного гриба. Держать в течение 2 дней в теплом месте. Затем добавить мед и перемешать.

Нанести маску на чистую кожу, оставить на 30 мин, затем ополоснуть лицо теплой водой. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска из глины с огуречным соком

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

4 капли масла чайного дерева

20 г белой глины

10 мл огуречного сока

60 г жирных сливок

Способ приготовления и применения

Смешать сок огурца с маслом чайного дерева. Добавить сливки, глину, настой чайного гриба. Перемешать до получения однородной массы. Нанести маску на чистую кожу лица, оставить на 15 мин, затем удалить ее салфеткой, смоченной в прохладной воде. Процедуру проводить 1 раз в неделю. Курс применения — 2 месяца.

Лосьоны для лица*Лосьон для всех типов кожи***Ингредиенты**

50 мл настоя чайного гриба

30 мл минеральной воды без газа

Способ приготовления и применения

Смешать указанные ингредиенты. Лосьон хранить в холодильнике плотно закупоренным. Им следует протирать кожу лица утром и вечером перед нанесением крема.

*Лосьон для жирной кожи***Ингредиенты**

100 мл настоя чайного гриба

50 мл настоя цветков лаванды

Способ приготовления и применения

Смешать оба настоя и полученным лосьоном протирать жирную кожу по мере необходимости.

Лосьон для проблемной кожи

Ингредиенты

200 мл настоя чайного гриба месячной выдержки

20 г сухих цветков лаванды

10 г ромашки аптечной

Способ приготовления и применения

Настой чайного гриба нагреть на водяной бане и залить им смесь цветков ромашки и лаванды. Держать под крышкой 2 суток, затем процедить, перелить в стеклянную емкость и укупорить. Хранить лосьон в холодильнике.

Протирать им ежедневно предварительно очищенную кожу лица.

Лосьон из чайного гриба

с настоем ромашки аптечной

Ингредиенты

20 мл настоя чайного гриба

20 мл настоя ромашки аптечной

1 л воды

Способ приготовления и применения

Настой чайного гриба и ромашки аптечной соединить, влить кипяченую теплую воду, перемешать. Умыться приготовленным лосьоном комнатной температуры.

Процедуру проводить ежедневно. Курс применения — 3 месяца.

Средства для очищения кожи тела

Крем из растительных компонентов с касторовым маслом

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

5 г цветков календулы лекарственной

5 г цветков ромашки аптечной

10 г цветочного меда

50 мл растопленного масла ги

10 мл касторового масла

200 мл воды

Способ приготовления и применения

Смешать растительные ингредиенты, залить кипящей водой, затем охладить и ввести настой чайного гриба. Держать под крышкой в течение 30 мин и процедить.

Растопить мед на водяной бане и влить в него настой. Смешать масла и ввести их в настой с медом, перемешать и взбить. Переложить полученный крем в стеклянную посуду. Наносить приготовленный крем на чистую кожу, не смывать. Процедуру проводить ежедневно. Курс применения — 1 месяц.

Маска белковая с оливковым маслом

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

100 г абрикосов

150 г сушеных ягод черемухи

Белок 1 яйца

20 мл лимонного сока

30 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Ягоды черемухи с косточками измельчить с помощью кофемолки до порошкообразного состояния. Добавить настой чайного гриба, перемешать и влить оливковое масло. Поставить на водяную баню и держать на слабом огне в течение 10 мин.

Охладить, добавить взбитый белок, размятые абрикосы, сок лимона и перемешать.

Нанести приготовленную смесь на чистую кожу, оставить на 5 мин, затем ополоснуть тело теплой водой. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска из лекарственных трав с молоком

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

20 г белой глины

40 г листьев мать-и-мачехи

40 г цветков ромашки аптечной

400 мл молока

Способ приготовления и применения

Смешать глину с листьями мать-и-мачехи и цветками ромашки. Залить горячим

молоком. Добавить настой чайного гриба и перемешать. Процедить и охладить.

Нанести приготовленный состав на тело, оставить до полного высыхания, после чего умыться теплой водой.

Средства для питания кожи тела

Маска из лекарственных трав с маслами

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

5 г цветков календулы лекарственной

5 г цветков ромашки аптечной

10 г цветочного меда

50 мл растопленного масла ги

10 мл касторового масла

200 мл воды

Способ приготовления и применения

Растопить мед на водяной бане. Смешать растительные ингредиенты и залить кипящей водой. Держать под крышкой в течение 30 мин, процедить и соединить с медом. Смешать масла, добавить подготовленные настои и перемешать. Нанести приготовленное средство на чистую кожу тела. Через 30 мин смыть его теплой водой.

Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска картофельная с медом

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

200 г картофеля

100 г цветочного меда

30 г льняного семени

Способ приготовления и применения

Очистить картофель и натереть его на терке. Смешать с льняным семенем, добавить мед и настой чайного гриба. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до образования однородной массы. Нанести приготовленную массу на тело, оставить на 20 мин, после чего смыть теплой водой.

Процедуру проводить 2 раза в неделю.
Курс применения — 1 месяц.

Маска огуречная с молоком и соком чистотела

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

200 г огурцов

20 мл сока чистотела

60 мл молока

Способ приготовления и применения

Промыть огурцы, очистить их от кожицы, натереть мякоть на мелкой терке. Отжать сок через марлю. Добавить молоко, настой чайного гриба, сок чистотела и перемешать.

Нанести приготовленную массу на тело, оставить на 15 мин, затем смыть теплой водой. Процедуру проводить ежедневно. Курс применения — 2 недели.

Средства для устранения целлюлита

Обертывание с ментоловым маслом

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

10 г цветков календулы лекарственной

2,5 мл этилового спирта

30 мл сока черной смородины

150 мл ментолового масла

Способ приготовления и применения

Смешать ментоловое масло с соком смородины. Залить приготовленной смесью цветки календулы. Добавить настой чайного гриба и перемешать. Настаивать в течение 2 дней в темном прохладном месте и процедить.

Наложить смоченную в приготовленном средстве хлопчатобумажную салфетку на проблемный участок, накрыть полиэтиленовой пленкой, а затем тканью, пропитанной водным раствором этилового спирта. Оставить примочку на 3 ч и после удалить влажным полотенцем. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска грязевая с настоем чайного гриба

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

20 г цветков ромашки аптечной

100 г порошка лечебной грязи

200 мл воды

Способ приготовления и применения

Залить цветки ромашки кипящей водой. Поставить на плиту, держать на слабом огне 3 мин. Охладить и процедить. Развести грязь таким количеством отвара, чтобы получилась жидкая масса, и добавить настой чайного гриба. Нанести приготовленный состав на проблемные участки тела тонким слоем с помощью кисточки, оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой.

Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 2 месяца.

Средства для очищения кожи рук

Маска огуречная с овсяными хлопьями

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

100 г овсяных хлопьев

50 мл огуречного сока

100 мл воды

Способ приготовления и применения

Измельчить хлопья и соединить их с настоем чайного гриба. Залить смесь теплой кипяченой водой. Влить в полученную массу свежий огуречный сок и перемешать.

Нанести приготовленную смесь на очищенные руки легкими массажными движениями. Через 10 мин ополоснуть их теплой водой, обсушить салфеткой, нанести на кожу питательный крем. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска картофельная

с молоком и лимонным соком

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

100 г картофеля

10 мл лимонного сока

20 мл молока

Способ приготовления и применения

Сварить картофель в мундире, очистить и размять. Добавить молоко, сок лимона, настоем чайного гриба и перемешать. Нанести приготовленную смесь на очищенные руки на 20 мин, затем смыть теплой водой, обсушить салфеткой и нанести питательный крем. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 2 месяца.

Средства для увлажнения кожи рук

Маска яичная

с миндальным маслом

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

10 г меда

1 яйцо

10 мл миндального масла

20 мл лимонного сока

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты до получения однородной массы. Нанести приготовленную массу тонким слоем на предварительно очищенную кожу. Держать 15 мин, после чего смыть теплой водой и обсушить с помощью салфетки. Затем нанести на кожу рук питательный крем.

Процедуру проводить 1 раз в неделю. Курс применения — 2 месяца.

Маска медовая с морской солью

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

5 г морской соли

15 г меда

40 мл молока

10 мл сливок

Способ приготовления и применения

Растворить морскую соль в теплом молоке.

Добавить мед, сливки и настой чайного гриба. Все перемешать.

Нанести приготовленную маску тонким слоем на предварительно очищенную кожу и оставить на 30 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой, обсушить салфеткой и смазать питательным кремом.

Процедуру проводить 1 раз в неделю. Курс применения — 2 месяца.

Маска ланолиновая с настоем чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

100 г груши

40 г ланолина

10 мл подсолнечного масла

Способ приготовления и применения

Натереть на мелкой терке мякоть груши, отжать сок. Добавить ланолин, настой чайного гриба и подсолнечное масло.

Перемешать до получения однородной массы.

Нанести приготовленную маску на очищенную кожу, оставить на 20 мин, после чего смыть теплой водой, обсушить салфеткой и нанести питательный крем. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс применения — 14 дней.

Маска медовая с лимонным соком и настоем чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

100 г горчичного меда

1 лимон

Способ приготовления и применения

Выжать из лимона сок, добавить мед и настой чайного гриба. Перемешать до получения однородной массы.

Нанести приготовленную маску на очищенную кожу рук, оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой, обсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Процедуру проводить ежедневно. Курс применения — 1 месяц.

Маска укропная с толокном

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

10 г мелко нарубленного укропа

5 г толокна

20 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Соединить все указанные ингредиенты и перемешать их до получения однородной массы.

Нанести приготовленную маску на очищенную кожу, оставить на 15 мин, затем ополоснуть руки теплой водой, обсушить

салфеткой, смазать питательным кремом. Процедуру проводить 4 раза в неделю. Курс применения — 14 дней.

***Маска из воска с медом
и оливковым маслом***

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

2 капли розового масла

20 г цветочного меда

20 г пчелиного воска

10 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты. Держать на водяной бане в течение 5 мин, периодически помешивая, затем охладить. Нанести приготовленное средство на очищенную кожу рук, оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой и обсушить салфеткой. Процедуру проводить 4 раза в неделю. Курс применения — 14 дней.

***Маска апельсиновая с настоем
чайного гриба***

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

50 г белой глины

100 г апельсинов

100 мл подсолнечного масла

Способ приготовления и применения

Протереть мякоть апельсина через мелкое сито. Добавить подсолнечное масло, белую глину, настой чайного гриба. Перемешать до получения однородной массы.

Нанести приготовленную маску на очищенную кожу, оставить на 30 мин, после чего смыть теплой водой, обсушить салфеткой и нанести питательный крем. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс применения — 1 месяц.

Маска из лекарственных трав со сливочным маслом**Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

10 г травы ромашки аптечной

10 г травы календулы лекарственной

10 г травы череды трехраздельной

10 г меда

30 г сливочного масла

200 мл воды

Способ приготовления и применения

Смешать растительные ингредиенты, залить их кипящей водой и добавить настой чайного гриба. Держать в течение 6 ч. Сливочное масло соединить с медом и приготовленным настоем.

Маска из оливкового масла с лимонным соком

Ингредиенты

10 мл оливкового масла

10 мл настоя чайного гриба

2 капли лимонного сока

Способ приготовления и применения

Соединить оливковое масло и настой чайного гриба, добавить лимонный сок и перемешать.

Смочить в полученном составе ватный диск и протереть им руки. Применять по мере необходимости.

Маска из репчатого лука с настоем чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 мл сока репчатого лука

Способ приготовления и применения

Смешать указанные ингредиенты и нанести полученное средство на кожу рук перед сном, затем надеть хлопчатобумажные перчатки.

Применять ежедневно в течение недели, готовя каждый раз свежий состав.

Нанести средство на кожу локтей, не смывать. Процедуру проводить ежедневно. Курс применения — 3 недели.

Средства для укрепления и роста ногтей

Маска из масла календулы с яичным желтком

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 г пчелиного воска

50 мл масла календулы лекарственной

1 сваренное вкрутую яйцо

Способ приготовления и применения

Яйцо очистить, желток отделить от белка и размять его. Растопить воск на водяной бане. Соединить его с желтком. Помешивая, влить масло календулы, добавить настой чайного гриба. Держать состав на слабом огне до образования густой массы.

Нанести средство на ногти и кожу вокруг них. Процедуру проводить ежедневно на ночь. Курс применения — 2 месяца.

Маска солевая с лимонным соком и яичным желтком

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

2,5 г йодированной соли

1 яйцо

20 мл лимонного сока

Способ приготовления и применения

Желток отделить от белка, взбить его и смешать с соком лимона. Добавить соль

и настой чайного гриба, хорошо перемешать.

Нанести приготовленное средство на ногти, в течение 15 мин массировать их и прилегающую к ним кожу. Процедуру проводить 1 раз в неделю. Курс применения — 2 месяца.

*Маска из молотого острого перца
с оливковым маслом*

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

10 г молотого острого перца

5 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Смешать указанные ингредиенты и нанести полученную массу на ногтевые пластины пальцев рук. Держать 15 мин, затем смыть теплой водой и нанести питательный крем. Применять не чаще 1 раза в месяц.

Средства для нормальных волос

*Маска медовая
с настоем чайного гриба*

Ингредиенты

200 мл настоя чайного гриба

25 г меда

Способ приготовления и применения

Настой чайного гриба довести до кипения на слабом огне, после чего добавить мед. Приготовленную смесь хорошо перемешать и равномерно распределить на чистые влажные волосы, обернув голову теплым шарфом. Держать маску 1 ч, затем вымыть волосы теплой водой.

***Маска из красного вина
с рисовым маслом*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

20 г ягод калины

10 мл рисового масла

30 мл красного вина

Способ приготовления и применения

Размять ягоды калины до получения кашицеобразной массы, отжать сок. Влить вино, добавить рисовое масло и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния.

Нанести приготовленное средство по всей длине волос, оставить на 30 мин, затем вымыть волосы с шампунем.

Маска из петрушки с клюквой**Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

20 г ягод клюквы

50 г зелени петрушки

20 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Размять ягоды клюквы до получения кашицеобразной массы и выжать сок. Зелень петрушки измельчить. Соединить ее с клюквенным соком. Добавить оливковое масло и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния. Нанести приготовленное средство на корни волос, обернуть голову полиэтиленовой пленкой и укутать шерстяной тканью.

Держать 25 мин и затем вымыть волосы с шампунем.

Маска из облепихового масла с медом и глиной

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

40 г порошка глины

1 яйцо

5 г меда

20 мл облепихового масла

Способ приготовления и применения

Соединить мед, яйцо и облепиховое масло. Добавить глину и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния.

Нанести приготовленное средство по всей длине волос, обернуть голову поли-

этиленовой пленкой, укутать шерстяной тканью, оставить на 40 мин и затем вымыть волосы с шампунем.

Средства для жирных волос

Маска апельсиновая с крахмалом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

100 г апельсинов

20 г крахмала

20 мл облепихового масла

Способ приготовления и применения

Пропустить апельсин вместе с кожурой через мясорубку. Затем добавить облепиховое масло, настой чайного гриба и крахмал. Перемешать до однородного состояния.

Нанести приготовленное средство на волосы и распределить равномерно по всей длине. Оставить на 25 мин и вымыть голову с шампунем.

Маска из черного хлеба

с настоем

чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

200 г черного хлеба

200 мл воды

Способ приготовления и применения

Раскрошить хлеб и залить кипящей водой. Добавить настой чайного гриба, перемешать и охладить до 40 °С. Протереть массу сквозь мелкое сито и нанести на волосы, обернув голову полиэтиленовой пленкой и сверху полотенцем.

Держать 30 мин и затем промыть волосы без использования моющих средств.

Средства для сухих волос*Маска ланолиновая**с отваром цветков ромашки***Ингредиенты**

15 мл настоя чайного гриба

30 г ланолина

60 мл отвара цветков ромашки аптечной

Способ приготовления и применения

Соединить все ингредиенты. Перемешать до однородного состояния.

Нанести приготовленное средство в теплом виде на кожу головы, оставить на 20 мин и затем вымыть волосы с шампунем.

*Маска из помидоров с крахмалом***Ингредиенты**

20 мл настоя чайного гриба

100 г помидоров

20 г крахмала

10 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Опустить помидор на несколько секунд в кипяток, снять кожицу, размять до получения кашицеобразной массы. Добавить оливковое масло, крахмал и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния. Нанести приготовленное средство на волосы, обернуть голову полиэтиленовой пленкой, укутать шерстяной тканью, оставить на 30 мин и затем вымыть волосы с шампунем.

Маска из корней лопуха с миндальным маслом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

50 г измельченных корней лопуха большого

200 мл миндального масла

Способ приготовления и применения

Залить корни лопуха маслом. Добавить настой чайного гриба. Поставить на слабый огонь и кипятить 15 мин, помешивая. Затем процедить и охладить.

Нанести приготовленное средство на волосы, оставить на 1 ч, после чего вымыть голову с шампунем.

Маска из ржаного хлеба с касторовым маслом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

200 г ржаного хлеба

20 мл касторового масла

100 мл кефира

Способ приготовления и применения

Раскрошить хлеб и залить его теплым кефиром. Добавить касторовое масло, настой чайного гриба и перемешать. Оставить для набухания на 30 мин.

Нанести приготовленное средство на волосы, распределив по всей их длине, и держать 20 мин, затем вымыть с шампунем.

Маска ланолиновая с глицерином и кокосовым маслом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 г глицерина

10 г ланолина

5 г топленого свиного сала

10 мл кокосового масла

60 мл растительного масла

60 мл воды

Способ приготовления и применения

Соединить кокосовое и растительное масла, ланолин и сало. Держать на водяной бане 5 мин.

Затем добавить глицерин, воду и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния. Нанести приготовленное средство на волосы. Держать 20 мин, после вымыть голову с шампунем.

Маска с медом и льняным маслом

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

70 г винограда без косточек

10 г меда

20 мл льняного масла

Способ приготовления и применения

Размять виноград и выжать сок. Влить льняное масло, добавить мед и настой чайного гриба. Перемешать до однородного состояния. Нанести состав на волосы, распределить по всей их длине, оставить на 25 мин и затем вымыть с шампунем.

Средства для кожи ног

Ванночка для ног с медом

и настоем ромашки аптечной

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

30 г цветков ромашки аптечной

60 г цветочного меда

1 л воды

Способ приготовления и применения

Цветки ромашки залить водой, добавить настой чайного гриба. Поставить на огонь и кипятить 10 мин, затем процедить, добавить мед и перемешать. Опустить ступни в приготовленный отвар. Держать 20 мин, затем обсушить полотенцем и нанести питательный крем.

***Ванночка с иловой грязью
и морской солью*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

20 г морской соли

200 г иловой грязи

3 л воды

Способ приготовления и применения

Положить грязь на дно таза, залить теплой водой, оставить до набухания и затем перемешать. Добавить морскую соль и настой чайного гриба, немного нагреть.

Опустить ступни в приготовленное средство, держать 15 мин, после чего сполоснуть теплой водой и обсушить полотенцем.

***Ванночка с лекарственными
травами и поваренной солью*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

20 г сухой хвои

20 г липового цвета
20 г поваренной соли
3 л воды

Способ приготовления и применения

Смешать липовый цвет, хвою, настой чайного гриба и залить кипящей водой. Настаивать в течение 30 мин, затем процедить, добавить соль и перемешать. Опустить ступни в теплый приготовленный настой на 20 мин, затем обсушить их полотенцем и нанести питательный крем.

Обертывание с глиной и простоквашей

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба
200 г голубой глины
600 г простокваши
50 мл воды

Способ приготовления и применения

Соединить глину с простоквашей и тщательно перемешать. Добавить воду и настой чайного гриба. Нагреть смесь до температуры 45° С и процедить. Пропитать льняную салфетку приготовленным средством, обернуть ступни, укутать полиэтиленовой пленкой и сверху закрепить плотной тканью. Держать 20 мин, затем ополоснуть ноги прохладной водой, нанести питательный крем.

Обертывание с глиной и настоем чайного гриба

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

100 г порошка белой глины

400 мл воды

Способ приготовления и применения

Залить глину горячей водой, перемешать, добавить настой чайного гриба и снова перемешать.

Нанести приготовленную смесь на распаренные ступни, обернуть полиэтиленовой пленкой, закрепить плотной тканью. Через 20 мин ополоснуть ноги теплой водой, нанести питательный крем.

Обертывание для ног с хвойным маслом и кефиром

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

20 мл хвойного масла

40 мл кефира

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты.

Пропитать ватный тампон приготовленной смесью, нанести на ступни, обернуть полиэтиленовой пленкой, сверху закрепить плотной тканью. Через 20 мин ополоснуть ступни теплой водой, нанести питательный крем.

Компресс с оливковым маслом и настоем чайного гриба

Ингредиенты

50 мл настоя чайного гриба

5 мл оливкового масла

Способ приготовления и применения

Смешать оливковое масло и настоем чайного гриба.

Перед сном сделать теплую ванночку для ног с мыльным раствором (10–15 мин), затем обтереть их насухо. Смочить в приготовленном составе марлевую салфетку и положить ее на участки кожи с мозолями и натоптышами, обернуть полиэтиленовой пленкой и зафиксировать бинтом либо лейкопластырем, надеть хлопчатобумажные носки.

Держать компресс до утра. Повторять подобную процедуру до тех пор, пока мозоль либо натоптыш не исчезнут.

Компресс с малиной

Ингредиенты

50 мл настоя чайного гриба

200 г цветков ромашки аптечной

200 г ягод малины

600 мл воды

Способ приготовления и применения

Залить цветки ромашки 400 мл кипящей воды. Настаивать в течение 30 мин и про-

цедить. Залить ягоды малины оставшейся горячей водой, через 20 мин процедить. Смешать полученные настои. Смочить марлю в приготовленном средстве, наложить на ступни и оставить на 10 мин, затем повторить процедуру. В течение одного сеанса смачивать марлю несколько раз.

***Маска из яиц,
меда и клубничного сока***

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

20 г липового меда

20 мл растительного масла

40 г муки

2 яйца

50 мл клубничного сока

Способ приготовления и применения

Смешать ингредиенты до получения однородной массы.

Нанести приготовленную смесь на кожу ног, держать 15 мин, затем смыть теплой водой и нанести питательный крем.

***Маска из лимонного сока
с растительным маслом***

Ингредиенты

5 мл настоя чайного гриба

40 мл лимонного (апельсинового) сока

400 мл растительного масла

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты.

Нанести приготовленную смесь на кожу ног и коленей на 20 мин, затем смыть ее теплой водой, обсушить полотенцем, смазать питательным кремом.

***Маска из земляники
с яичными желтками*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

200 г ягод земляники

2 яйца

Способ приготовления и применения

Желтки отделить от белков и взбить в густую пену. Смешать с растертыми ягодами земляники и настоем чайного гриба.

Нанести приготовленную массу на кожу ступней, накрыть марлевыми салфетками. Через 20 мин сполоснуть ноги прохладной водой, нанести питательный крем.

***Маска из крахмала
с овощными соками*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

40 мл томатного сока

40 мл морковного сока

50 г крахмала

Способ приготовления и применения

Смешать ингредиенты до получения массы однородной консистенции. Нанести полученную массу на стопы, обернув полиэтиленовой пленкой. Держать в течение 15 мин, затем тщательно смыть прохладной водой.

***Маска из буры
с настоем чайного гриба*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

2 г буры

50 мл воды

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты.

Нанести приготовленную смесь ватным тампоном на распаренные ступни, подошвы и межпальцевые промежутки. Обернуть полиэтиленовой пленкой, надеть хлопчатобумажные носки и держать 20 мин. Затем сполоснуть ноги прохладной водой.

Маска картофельная с алоэ**Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

100 г картофеля

2 листа алоэ

Способ приготовления и применения

Выжать сок из алоэ. Картофель натереть на мелкой терке. Соединить подготовленные ингредиенты. Добавить настой чайного гриба, перемешать до получения однородной массы. Нанести приготовленную смесь на распаренные ступни на 20 мин, затем сполоснуть их теплой водой и обсушить полотенцем.

***Маска из масел апельсина
и лимона с настоем чайного гриба*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

20 мл масла лимона

20 мл масла апельсина

Способ приготовления и применения

Смешать все ингредиенты. Нанести приготовленную смесь на стопы, держать в течение 10 мин, затем сполоснуть теплой водой.

***Маска из сапропелевой грязи
с настоем чайного гриба*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

500 г сапропелевой грязи

15 мл масла шиповника

10 мл оливкового масла

2 л воды

Способ приготовления и применения

Смешать грязь, настой чайного гриба, указанные масла, добавить воду и размешать до образования густой массы.

Нанести приготовленную массу деревянной лопаткой на ступни в виде «ботинок». Оставить до высыхания, затем сполоснуть ноги теплой водой.

Очищение организма***Настой лекарственных растений*****Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

5 г корневищ и побегов спаржи лекарственной

5 г семян льна посевного

5 г листьев мяты перечной

10 г плодов боярышника кроваво-красного

10 г плодов шиповника коричневого

10 г травы чабреца

15 г листьев крапивы двудомной

15 г травы пустырника пятилопастного

15 г листьев черники обыкновенной

1,2 л воды

Способ приготовления и применения

Растительные ингредиенты смешать и измельчить. Залить 30 г сбора кипящей

водой и настаивать в течение 3–4 ч, после чего процедить.

Принимать по 100 мл приготовленного средства 4 раза в день до еды, добавляя указанное количество настоя чайного гриба. Курс очищения — 2 недели.

Настой корней валерианы лекарственной

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 г корней валерианы лекарственной

250 мл воды

Способ приготовления и применения

Корни валерианы лекарственной измельчить, залить кипящей водой и настаивать в течение 1 ч, после чего процедить и соединить с настоем чайного гриба.

Принимать по 60 мл приготовленного настоя 2–3 раза в день до еды. Курс очищения — 2 недели.

Настой ягод земляники лесной

Ингредиенты

10 мл настоя чайного гриба

5 г ягод земляники лесной

250 мл воды

Способ приготовления и применения

Ягоды земляники залить кипящей водой и настаивать в течение 5–10 мин.

Принимать по 100–200 мл приготовленного средства 6–8 раз в день, добавляя указанное количество настоя чайного гриба. Курс очищения — 1 неделя.

Сбор № 1

Ингредиенты

20 мл настоя чайного гриба
2 г корней девясила высокого
5 г корней заманихи высокой
5 г плодов шиповника коричного
5 г травы хвоща полевого
5 г листьев череды трехраздельной
10 г листьев мяты перечной
10 г цветков ромашки аптечной
10 г цветков зверобоя продырявленного
10 г листьев черники обыкновенной
800 мл воды

Способ приготовления и применения

Растительные ингредиенты измельчить и соединить.

Залить 30 г полученного сбора кипящей водой, держать на слабом огне 10 мин, затем настаивать в течение 25 мин и процедить.

Принимать по 100 мл приготовленного средства 3 раза в день до еды, добавляя в него указанное количество настоя чайного гриба. Курс очищения — 1 неделя.

Сбор № 2

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба
15 г листьев березы белой
15 г листьев крапивы двудомной
15 г корней лопуха большого
15 г травы череды трехраздельной
25 г цветков ромашки аптечной
3 л воды

Способ приготовления и применения

Растительные ингредиенты смешать, измельчить, залить кипящей водой, держать на слабом огне 15 мин, затем настаивать в течение 20 мин, после чего процедить. Приготовленный отвар соединить с настоем чайного гриба и влить в ванну. Курс очищения — 2 недели.

Состав для ванн № 1

Ингредиенты

20 мл настоя чайного гриба
100 г йодида натрия
250 г бромида калия
2 кг поваренной соли
1 л воды

Способ приготовления и применения

Растворить соль в ванне. Отдельно приготовить растворы йодида натрия и бромида калия в 500 мл воды, после чего соединить их, добавить настой чайного гриба.

Влить в ванну 100 мл приготовленной смеси. Принимать ванну при температуре воды 37 °С в течение 15 мин 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Ванна рекомендуется при заболеваниях щитовидной железы, сопровождающихся возбуждением нервной системы.

Состав для ванн № 2

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба

50 мл раствора калия йодида

100 мл раствора калия бромиды

1 кг морской соли

Способ приготовления и применения

Влить растворы и настой чайного гриба в ванну, добавить морскую соль и хорошо перемешать.

Принимать ванну при температуре воды 36–37° С в течение 10–15 мин через день. Курс лечения — 20 процедур. Такая ванна оказывает гипотензивное действие, нормализует функции щитовидной железы и центральной нервной системы.

Состав для ванн № 3

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба

5 г амилоидина

2,5 мл йодисто-водородной кислоты

2 л розового раствора перманганата калия
2 л кипяченой воды

Способ приготовления и применения

Растворить амилоидин в 1 л воды, влить в эмалированную емкость, поставить на водяную баню и держать до получения прозрачного раствора.

Затем снять с огня, охладить до комнатной температуры, добавить йодисто-водородную кислоту и оставшуюся кипяченую воду, перемешать и соединить с раствором перманганата калия и настоем чайного гриба. Полученную смесь влить в ванну.

Принимать ванну при температуре воды 36–37 °С в течение 10 мин 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур.

Состав для ванн № 4

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба

3–5 капель йода

1 капсула витамина А

50 мл молока

Способ приготовления и применения

Ввести в молоко по каплям витамин А, растворить в смеси йод, добавить настой чайного гриба, влить полученное средство в ванну. Принимать ванну при температуре воды 38 °С в течение 15 мин 1–2 раза в неделю. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 5**Ингредиенты**

100 мл настоя чайного гриба

5–6 капель йода

50 мл растительного масла

Способ приготовления и применения

Растительное масло подогреть на водяной бане, ввести йод и хорошо перемешать.

Полученное средство влить в ванну вместе с настоем чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 37 °С в течение 20 мин 1 раз в неделю. Курс лечения — 7 процедур.

Состав для ванн № 6**Ингредиенты**

100 мл настоя чайного гриба

5–7 капель йода

50 г йодированной соли

50 мл зеленого чая

5 л воды

Способ приготовления и применения

Заварить чай в 1 л воды и через 20–30 мин, процедить, затем добавить оставшуюся воду, настоем чайного гриба и растворить соль и йод. Полученное средство влить в ванну. Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 15 мин 2 раза в неделю. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 7**Ингредиенты**

100 мл настоя чайного гриба

50 г соли

5 капель йода

1 л воды

Способ приготовления и применения

Соль растворить в кипящей воде, добавить йод, перемешать и влить в ванну вместе с настоем чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 36–37 °С в течение 20 мин ежедневно. Курс лечения — 1 месяц.

Состав для ванн № 8**Ингредиенты**

100 мл настоя чайного гриба

100 г морской соли

2 л отвара календулы лекарственной

Способ приготовления и применения

Морскую соль растворить в травяном отваре. Полученное средство влить в ванну вместе с настоем чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 20 мин 3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 9**Ингредиенты**

1 л настоя чайного гриба

100 г морской соли

Способ приготовления и применения

Наполнить ванну теплой водой, растворить в ней морскую соль и влить настой чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 37 °С в течение 15–20 мин 3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 14 процедур.

Состав для ванн № 10**Ингредиенты**

500 мл настоя чайного гриба

100 г морской соли

5 г соды

5 л воды

Способ приготовления и применения

Растворить в теплой воде морскую соль, добавить соду и настой чайного гриба, перемешать и влить в ванну. Принимать ванну при температуре воды 38 °С 2 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 11**Ингредиенты**

200 мл настоя чайного гриба

100 г морской соли

2 л отвара зверобоя продырявленного

Способ приготовления и применения

Морскую соль растворить в травяном отваре и влить в ванну вместе с настоем

чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 20 мин 3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 12

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба

100 г морской соли

2 л отвара череды трехраздельной

Способ приготовления и применения

Морскую соль растворить в отваре череды и влить в ванну вместе с настоем чайного гриба. Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 20 мин 3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 13

Ингредиенты

100 мл настоя чайного гриба

100 г морской соли

2 л отвара ромашки аптечной

Способ приготовления и применения

Морскую соль растворить в отваре ромашки и влить полученное средство в ванну вместе с настоем чайного гриба.

Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 20 мин 3 раза в неделю перед сном. Курс лечения — 15 процедур.

Состав для ванн № 14**Ингредиенты**

200 мл настоя чайного гриба

200 г порошка морской капусты

100 г соломы овса

9 л воды

Способ приготовления и применения

Морскую капусту залить 3 л кипящей воды и настаивать в течение 3 ч, затем процедить. Солому овса выложить в эмалированную емкость и влить в нее 6 л кипящей воды, держать под крышкой 10 ч, после чего процедить. Соединить полученные настои, влить их в ванну вместе с настоем чайного гриба.

Принимать ванну при температуре воды 38 °С в течение 20 мин.

Процедуры проводить не чаще 1 раза в неделю. Курс лечения — 10 сеансов.

Состав для ванн № 15**Ингредиенты**

200 мл настоя чайного гриба

150 г морской капусты

100 г травы шалфея лекарственного

100 г морской соли

6 л воды

Способ приготовления и применения

Морскую капусту залить 3 л горячей воды и настаивать в течение 2 ч, после чего

процедить. Траву шалфея лекарственного залить горячей водой, держать на водяной бане 10 мин, снять с плиты и оставить на 20 мин, после чего процедить.

Соединить полученные настои, влить в ванну вместе с настоем чайного гриба, добавить морскую соль и хорошо перемешать.

Принимать ванну при температуре воды 36–38 °С в течение 20 мин 2 раза в неделю. Курс лечения — 20 процедур.

Состав для ванн № 16

Ингредиенты

200 мл настоя чайного гриба

150 г морской капусты

100 г травы ромашки аптечной

100 г морской соли

6 л воды

Способ приготовления и применения

Морскую капусту залить 1 л кипящей воды и настаивать в теплом месте в течение 2 ч, после чего процедить. Траву ромашки аптечной залить оставшейся водой, поставить на слабый огонь и кипятить 10 мин, затем процедить.

Соединить отвар ромашки и настой морской капусты, влить в ванну вместе с настоем чайного гриба, добавить морскую соль и хорошо перемешать.

Принимать ванну при температуре воды 37–38 °С в течение 20 мин 2 раза в неделю. Курс лечения — 20 процедур.

Состав для ванн № 17

Ингредиенты

200 мл настоя чайного гриба

150 г порошка морской капусты

100 г травы спорыша

100 г морской соли

6 л воды

Способ приготовления и применения

Морскую капусту залить 3 л горячей воды и настаивать в течение 2 ч, после чего процедить. Траву спорыша измельчить, залить оставшейся горячей водой, держать на водяной бане 15 мин, после чего процедить. Соединить полученные настои, влить в ванну вместе с настоем чайного гриба, добавить морскую соль и хорошо перемешать.

Принимать ванну при температуре воды 36–37 °С в течение 10 мин 2 раз в неделю. Курс лечения — 15–20 процедур.

Состав для ванн № 18

Ингредиенты

200 мл настоя чайного гриба

150 г морской капусты

100 г морской соли

5 капель масла кедра

6 л воды

Способ приготовления и применения

Залить морскую капусту водой, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 10 мин, после чего процедить, влить в ванну вместе с настоем чайного гриба, добавить масло кедра, всыпать морскую соль и хорошо перемешать.

Принимать ванну при температуре воды 36–37 °С в течение 15 мин. Процедуры проводить 1 раз в неделю. Курс лечения — 10 процедур.

Состав для обертываний**Ингредиенты**

10 мл настоя чайного гриба

100 г морской капусты

50 г черной глины

5 капель эфирного масла лимона

500 мл воды

Способ приготовления и применения

Развести глину в 50 мл воды до образования кашицеобразной массы. Залить морскую капусту горячей водой и настаивать в течение 30 мин. Затем добавить глиняную массу, ввести по капле эфирное масло лимона, настой чайного гриба и хорошо все перемешать.

Нанести приготовленное средство на тело, накрыть полиэтиленовой пленкой, укутать шерстяным одеялом и оставить на

40 мин, после чего принять душ. Обертывания проводить 2 раза в неделю. Курс лечения — 1 месяц.

Отвар травы дрока красильного

Ингредиенты

50 мл настоя чайного гриба

10 г травы дрока красильного

1 л воды

Способ приготовления и применения

Траву дрока красильного измельчить, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и держать 25 мин, после чего процедить. Принимать по 5 мл 2–3 раза в день до еды, добавляя 5 капель настоя чайного гриба. Курс очищения — 1 неделя.

Настойка перегородок грецкого ореха

Ингредиенты

50 мл настоя чайного гриба

50 г перегородок грецкого ореха

50 г прополиса

250 мл водки

Способ приготовления и применения

Перегородки грецкого ореха измельчить, соединить с прополисом, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 2 недель.

Принимать по 15 капель приготовленной настойки 3 раза в день до еды, запивая указанным количеством настоя чайного гриба. Курс очищения — 1 месяц.

Смесь медово-лимонная

Ингредиенты

50 мл настоя чайного гриба

1 лимон

200 г меда

Способ приготовления и применения

Пропустить лимон, не очищая его, через мясорубку. Затем добавить мед, настой чайного гриба и хорошо перемешать. Принимать по 10 мл приготовленного средства 3 раза в день до еды. Курс очищения — 3 недели.

Применение настоя чайного гриба в кулинарии

Помимо прочего, концентрированный настой чайного гриба (чайный уксус) применяют также в кулинарии. Чтобы приготовить такой уксус, необходимо не промывать гриб в течение 1 месяца, затем слить перебродившую жидкость и кипятить 1 ч. После нужно процедить готовый уксус и охладить. Необходимо уточнить, что его ни в коем случае нельзя применять для

консервирования, но он отлично подойдет для маринования рыбы либо мяса, а также в качестве ингредиента для соусов. Если вы хотите удивить гостей, то приготовьте блюда с ним. Ниже представлено несколько таких рецептов.

Индейка под соусом

Ингредиенты

500 г филе индейки

500 г помидоров

400 г капусты брокколи

50 мл растительного масла

Сушеный базилик и соль по вкусу

Для соуса:

200 мл белого вина

100 г репчатого лука

30 г сливочного масла

25 мл чайного уксуса

4 зубчика чеснока

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими ломтиками и обжарить в растительном масле. Помидоры обдать кипящей водой и снять с них кожицу, мякоть измельчить и добавить к филе. Тушить в течение 5—7 мин. Капусту брокколи отварить в немного подсоленной воде и отбросить на дуршлаг.

Приготовить соус: репчатый лук и чеснок натереть на крупной терке и обжарить

в сливочном масле. Затем влить вино, сливки, чайный уксус и держать на сильном огне 3 мин.

Выложить мясо на блюдо и полить его приготовленным соусом. Сверху выложить брокколи и посыпать базиликом.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты

400 г проросшей сои

200 г огурцов

100 г сладкого перца

1 пучок зелени петрушки и укропа

Семена кунжута по вкусу

Для соуса:

50 мл оливкового масла

50 мл чайного уксуса

40 мл соевого соуса

30 г сахара

2–4 зубчика чеснока

Способ приготовления

Соевые ростки опустить в кипящую воду и на слабом огне кипятить 5 мин, затем охладить и промыть. Сладкий перец, огурец и зелень петрушки и укропа измельчить. Соединить подготовленные продукты и перемешать.

Приготовить соус: чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с чайным уксусом, оливковым маслом, соевым соусом

и сахаром. Заправить салат приготовленным соусом и посыпать семенами кунжута.

Салат «Оригинальный»

Ингредиенты

300 г апельсинов
250 г фруктового йогурта
200 г сыра твердых сортов
200 г яблок
200 г груш
100 г сладкого перца
100 г белых грибов
30 мл чайного уксуса
20 мл растительного масла
20 г натурального меда
10 г столовой горчицы
Цедра апельсина на кончике ножа
Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать кубиками и тушить 10 мин. Сыр, фрукты и овощи измельчить. Соединить йогурт, мед, горчицу, чайный уксус и апельсиновую цедру, затем взбить с помощью миксера. Приготовленные продукты выложить в салатник, посолить и хорошо перемешать.

Соус для мяса

Ингредиенты

100 г ядер грецких орехов
100 г пшеничного хлеба

100 мл молока

100 г сливочного масла

50 мл чайного уксуса

3 зубчика чеснока, соль по вкусу

Способ приготовления

Измельчить в блендере ядра грецких орехов. Хлеб залить молоком, чеснок измельчить. Соединить все и перемешать. Затем постепенно ввести растопленное сливочное масло, влить чайный уксус и посолить. Снова хорошо перемешать. Этот соус прекрасно дополнит блюда из вареного, тушеного либо жареного мяса.

Соус для мяса и овощей

Ингредиенты

10 г порошка горчицы

100 мл растительного масла

25 мл чайного уксуса

20 г сахара

Соль, молотый красный и черный перец по вкусу

Способ приготовления

Тщательно перемешать в эмалированной кастрюле горчицу, растительное масло, чайный уксус и сахар. Довести приготовленную массу до кипения, посолить, поперчить и затем охладить.

Этот соус прекрасно сочетается с овощным гарниром, а также отварной говядиной, свининой и бараниной в холодном виде.

Содержание

Введение.....	3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНый, КРАСНЫЙ	
Общие сведения о чае.....	7
Чай — вкусный и полезный напиток.....	7
Выращивание, технология производства	
и разновидности чая.....	13
Выращивание чая.....	15
Технология получения чая.....	16
Разновидности чая.....	18
Правила заваривания чая.....	34
Лечение чаем.....	42
Ангина.....	43
Лечение.....	47
ОРЗ.....	48
Лечение.....	49
Ларингит.....	50
Лечение.....	51
Разрыв глазных сосудов.....	52
Лечение.....	52
Конъюнктивит.....	53
Лечение.....	54
Сердечно-сосудистые заболевания.....	54
Аневризма аорты.....	54
Аритмии.....	55
Варикозное расширение вен нижних	
конечностей.....	56
Гипертоническая болезнь.....	56
Гипотоническая болезнь.....	57
Ишемическая болезнь сердца.....	58
Лечение.....	58
Атеросклероз.....	59
Лечение.....	61
Головная боль.....	62
Лечение.....	63

Желчнокаменная болезнь.....	64
Лечение	65
Заболевания желудочно-кишечного тракта....	66
Лечение	67
Успокаивающие чаи.....	68
Чай для общего укрепления организма.....	69

ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Общие сведения о чайном грибе.....	75
Происхождение	75
Описание чайного гриба.....	83
Уход за чайным грибом и его разведение	92
Напиток из чайного гриба	99
Лечение чайным грибом.....	103
Простудные и воспалительные заболевания ...	103
Желудочно-кишечные заболевания.....	105
Кожные заболевания.....	107
Ожоги, раны	108
Атеросклероз	109
Заболевания зубов и полости рта.....	110
Отеки.....	111
Сахарный диабет	112
Ячмень.....	112
Болезни печени и желчного пузыря.....	112
Чайный гриб и лекарственные травы	
при лечении некоторых заболеваний.....	114
Ангина.....	115
Болезни печени.....	115
Гипертония	117
Глазные болезни.....	119
Диспепсия.....	120
Дизентерия бактериальная	120
Диарея.....	121
Женские болезни	122
Желудочные заболевания	122
Кардиосклероз	124
Мочекислый диатез	125
Насморк	126

Почечные болезни	126
Раны.....	127
Ревмокардит и миокардит	128
Сахарный диабет	128
Сердечные болезни. Закупорка артерий.....	129
Тонзиллит	129
Чайный гриб в косметологии и кулинарии	130
Маски для всех типов кожи лица	130
Маска творожная с медом.....	130
Маска из листьев крапивы с настоем чайного гриба	130
Маска из помидоров с оливковым маслом	131
Маска сметанная с маслом ши	131
Маска из лекарственных трав с растительным маслом.....	132
Маска молочная с маслом ги и настоем чайного гриба	133
Маска из глины с огуречным соком	133
Лосьоны для лица.....	134
Лосьон для всех типов кожи	134
Лосьон для жирной кожи	134
Лосьон для проблемной кожи	135
Лосьон из чайного гриба с настоем ромашки аптечной	135
Средства для очищения кожи тела.....	136
Крем из растительных компонентов с касторовым маслом	136
Маска белковая с оливковым маслом.....	136
Маска из лекарственных трав с молоком.....	137
Средства для питания кожи тела	138
Маска из лекарственных трав с маслами	138
Маска картофельная с медом.....	139
Маска огуречная с молоком и соком чистотела	139
Средства для устранения целлюлита.....	140
Обертывание с ментоловым маслом	140
Маска грязевая с настоем чайного гриба ...	141

Средства для очищения кожи рук	141
Маска огуречная с овсяными хлопьями	141
Маска картофельная с молоком и лимонным соком	142
Средства для увлажнения кожи рук	143
Маска яичная с миндальным маслом	143
Маска медовая с морской солью	143
Маска ланолиновая с настоем чайного гриба	144
Маска медовая с лимонным соком и настоем чайного гриба	145
Маска укропная с толокном	145
Маска из воска с медом и оливковым маслом	146
Маска апельсиновая с настоем чайного гриба	146
Маска из лекарственных трав со сливочным маслом	147
Маска из оливкового масла с лимонным соком	148
Маска из репчатого лука с настоем чайного гриба	148
Средства для укрепления и роста ногтей	149
Маска из масла календулы с яичным желтком	149
Маска солевая с лимонным соком и яичным желтком	149
Маска из молотого острого перца с оливковым маслом	150
Средства для нормальных волос	150
Маска медовая с настоем чайного гриба	150
Маска из красного вина с рисовым маслом	151
Маска из петрушки с клюквой	151
Маска из облепихового масла с медом и глиной	152
Средства для жирных волос	153
Маска апельсиновая с крахмалом	153
Маска из черного хлеба с настоем чайного гриба	153

Средства для сухих волос	154
Маска ланолиновая с отваром цветков ромашки	154
Маска из помидоров с крахмалом	154
Маска из корней лопуха с миндальным маслом	155
Маска из ржаного хлеба с касторовым маслом	156
Маска ланолиновая с глицерином и кокосовым маслом	156
Маска с медом и льняным маслом	157
Средства для кожи ног	157
Ванночка для ног с медом и настоем ромашки аптечной	157
Ванночка с иловой грязью и морской солью	158
Ванночка с лекарственными травами и поваренной солью	158
Обертывание с глиной и простоквашей	159
Обертывание с глиной и настоем чайного гриба	160
Обертывание для ног с хвойным маслом и кефиром	160
Компресс с оливковым маслом и настоем чайного гриба	161
Компресс с малиной	161
Маска из яиц, меда и клубничного сока	162
Маска из лимонного сока с растительным маслом	162
Маска из земляники с яичными желтками	163
Маска из крахмала с овощными соками	163
Маска из буры с настоем чайного гриба	164
Маска картофельная с алоэ	164
Маска из масел апельсина и лимона с настоем чайного гриба	165
Маска из сапропелевой грязи с настоем чайного гриба	165

Очищение организма	166
Настой лекарственных растений	166
Настой корней валерианы	
лекарственной	167
Настой ягод земляники лесной	167
Сбор № 1	168
Сбор № 2	169
Состав для ванн № 1	169
Состав для ванн № 2	170
Состав для ванн № 3	170
Состав для ванн № 4	171
Состав для ванн № 5	172
Состав для ванн № 6	172
Состав для ванн № 7	173
Состав для ванн № 8	173
Состав для ванн № 9	173
Состав для ванн № 10	174
Состав для ванн № 11	174
Состав для ванн № 12	175
Состав для ванн № 13	175
Состав для ванн № 14	176
Состав для ванн № 15	176
Состав для ванн № 16	177
Состав для ванн № 17	178
Состав для ванн № 18	178
Состав для обертываний	179
Отвар травы дрока красильного	180
Настойка перегородок грецкого ореха	180
Смесь медово-лимонная	181
Применение настоя чайного гриба	
в кулинарии	181
Индейка под соусом	182
Салат «Витаминный»	183
Салат «Оригинальный»	184
Соус для мяса	184
Соус для мяса и овощей	185

*Практическое издание
Природный защитник*

Чай, травяные настои, чайный гриб Лекарство от всех болезней

Составитель Ю. Н. Николаева

**Генеральный директор издательства
С. М. Макаренков**

Редактор Ю. Н. Никитенко

Ведущий редактор М. М. Степанова

Выпускающий редактор Л. А. Данкова

Фотография на обложке:

Kuleczka, Gtranguillity / shutterstock.com

Художественное оформление: Е. Л. Амитон

Компьютерная верстка: Т. М. Мосолова

Корректор О. В. Круподер

Изготовление макета: ООО «Прогресс РК»

Подписано в печать 12.08.2011 г.

Формат 84x108/32. Гарнитура «Мysl». Печ. л. 6,0.

Тираж 5000 экз. Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

**ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23**

**Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2**