



Нина БАШКИРЦЕВА  
**БЕРЕЗОВЫЙ  
И ЧАЙНЫЙ ГРИБ**



«КРЫЛОВ»

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

# Нина Анатольевна Башкирцева

## Березовый и чайный гриб

### Серия «Природный лекарь»

*Текст предоставлен издательством «Крылов»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=177953](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177953)*  
*Березовый и чайный гриб: Крылов; Санкт-Петербург; 2008*  
*ISBN 978-5-9717-0669-4*

#### **Аннотация**

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

Используйте силу природных лекарей и будьте здоровы!

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Чайный гриб – лечебный лимонад	8
Немного о происхождении	8
Химический состав чайного гриба	10
Витамины	10
Микроэлементы	13
Другие полезные вещества	15
Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Нина Анатольевна Башкирцева Березовый и чайный гриб**

## **Введение**

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

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

способности до 20 и более лет.

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

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

Еще в середине XX столетия грибы открыли эру антибиотиков в медицине. Ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них – шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаквица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие – обладают антибиотической активностью, выделяя специфические вещества: агроцибин, дрозифиллин, немотин, биформин, полипорин и многие другие. Такие вещества выделены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел

многих грибов оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомецитину, биомицину, стрептомицину.

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

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

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

В Германии создан препарат под названием «камбука» на основе кислоты и перебродившей культурной жидкости чайного гриба. В ней сохраняются все ценные вещества чайного гриба, кроме уксуса. Применяют «камбуку» при болезнях старческого возраста, атеросклерозе, сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях. Для его производства используется молодой гриб. Другие препараты из чайного гриба – медузин и медузомицетин – имеют антибактериальное дей-

ствие.

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

# Глава 1

## Чайный гриб – лечебный лимонад

### Немного о происхождении

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

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

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

Несколько раз менялось и название – его именовали чай-

ным грибом, волжским грибом, грибом морским, грибом манчжурским, японской губкой, японской маткой, чайным квасом и просто квасом. Японцы и по сей день называют его «камбуча».

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

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

# Химический состав чайного гриба

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

## Витамины

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

**Витамин В1(тиамин):** около 0,1 мг (суточная потребность человека – около от 1,5 до 2,0 мг). Витамин В1 преду-

преждает нервные расстройства, в высоких дозах обладает болеутоляющим свойством. Содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего тиамин в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых овощах, почках, печени, мозге убойных животных, говядине, баранине и яичном желтке. Недостаток этого витамина в пищевом рационе проявляется главным образом в тех или иных нарушениях функций мышц и нервной системы.

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

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

**Витамин В12(цианокобаламин):**около 0,005 мг (суточная потребность взрослого человека – около 0,002 мг, для беременной женщины – 0,003 мг). В организме человека

принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиваться тяжелая форма малокровия – пернициозная анемия. Содержится в молоке, твороге, сыре, мясе, печени убойного скота и в некоторых видах рыбы.

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

**Витамин D:** 0,05 мг (суточная потребность – от 0,0025 до 0,01 мг). Этот витамин укрепляет зубы и кости, сдерживает развитие воспалительных процессов, повышает концентрацию внимания. Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем. Разумеется, поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах. Больше всего витамина D в яичном желтке, печени убойного скота и сливочном масле. При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как гипоави-

таминоз D проявляется снижением количества в этой ткани обязательных для нее минеральных веществ. У детей это состояние называется рахитом. У взрослых оно сопровождается вялостью мускулатуры.

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

## Микроэлементы

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

Кальций непосредственно участвует в самых сложных процессах, например таких, как свертываемость крови, поддержание должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга, расщепление гликогена, поддержание должного кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище неблагоприятно сказывается на деятельности сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Рацион взрослого здорового человека должен содержать от 0,8 до 1 г кальция. Потребность в нем возрастает при беременности, кормлении ребенка грудью, при лечении переломов ко-

стей. Высоким содержанием кальция отличаются также молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

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

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

**Цинк.** Чайный гриб, кроме всего прочего, способствует усвоению цинка, уже имеющегося в организме. Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище – это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза головного мозга. Чтобы этого не случилось, взрослый здоровый человек дол-

жен ежедневно получать с пищей 10–15 мг цинка. Помимо чайного гриба, много цинка содержится в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

## Другие полезные вещества

**Глюкуроновая кислота.** Микробы уксуснокислого брожения превращают сахар в нелетучую глюкуроновую кислоту. Эта кислота при избытке солей кальция, соединяясь с сахаром, оседает на дне сосуда в виде кристалликов. Оказывает наиболее благотворное влияние на организм, обладает дезинтоксикационным действием.

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

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

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

**Дрожжеподобные микроорганизмы** также ответственны за здоровую микрофлору кишечника.

**Углекислота** возбуждает аппетит, повышает общий тонус организма.

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

**Белки** улучшают усвояемость минеральных веществ.

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

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

Кроме того, в грибе содержатся:

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

липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты;

сахара: моносахариды, дисахариды;

пигменты: хлорофилл, ксантофилл;

пуриновые основания из чайного листа.

Это далеко не полный список полезных веществ чайного гриба. В нем множество органических веществ белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную

роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. В целом взаимодействие всего химического состава чайного гриба и образует чайный квас, уникальный природный антибиотик, лишенный побочных эффектов антибиотиков искусственных.

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

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

# Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним

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

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

На дне прежнего обиталища гриба останется слоистая дочерняя пленка. Ее следует аккуратно залить теплой водой, накрыть чистой марлей и оставить при комнатной температуре на сутки. В последующие несколько суток на этой пленке образуются бело-серые выпуклые колонии с ровными краями. Затем эти колонии постепенно сольются в одну

большую и образуют толстую кожистую пленку. Пленка начнет разрастаться, и через две-три недели ее толщина уже будет составлять примерно 10–12 мм.

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

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

Когда подслащенная вода остынет, ее доливают в банку, где уже находится гриб. Ни в коем случае нельзя насыпать сахар прямо в банку на гриб, как делают многие. Сахар в

нерастворенном виде способен нанести ему вред, оставить ожоги.

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

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

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

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

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

Вот опыт выращивания гриба, рассказанный одним из его поклонников.

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

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

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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