

# ВАКУУМНОЕ ферментирование домашних ФИТОчаёв

18+

Э. Р. ЗОРИНА

# Эмма Романовна Зорина

# Вакуумное ферментирование

# домашних фиточаёв

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51764936](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51764936)

SelfPub; 2020

## Аннотация

Полезно готовить домашние ферментированные чаи из лекарственного растительного сырья, составляя сборы в соответствии с их химическим составом и целебными свойствами, которые являются отличной профилактикой любого заболевания. Для того, чтобы получился правильный лекарственный сбор – важно правильно выбрать растения для его приготовления, зная из компетентных источников их целебные свойства. При применении любых сборов следует изучить: что является лекарственной частью того или иного растения; правила заготовки сбора, сушки; иметь в виду, что некоторые из них являются ядовитыми; противопоказания и побочные средства некоторых видов сырья и т.д. Следует иметь в виду, что применение некоторых из них следует согласовывать с лечащим врачом. Эти правила обеспечат безопасность вашему здоровью. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	4
Процесс приготовления ферментированного ФИТОчая	16
Завяливание	19
Ферментация	23
Сушка	26
Дозревание (досушивание)	28
Упаковка и хранение	30
И ещё некоторые нюансы для ФИТОчая:	36
Вода для отваров	36
ПРОТИВОВИРУСНЫЙ (данные ученого сообщества)	42
НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ:	48
ИММУННОМОДЕЛИРУЮЩИЙ (по данным ученых-иммунологов)	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Введение

*«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».*

*/Сократ/*

Недавно Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) обнародовала свою принципиальную позицию по отношению к фитотерапии:

– Общеизвестно, что препараты из растений, благодаря наличию различных биологически активных веществ в своем составе – мягко воздействуют на организм в целом и корректируют измененные функции;

– они менее токсичны, отличаются слабым аллергизирующим влиянием по сравнению с синтетическими соединениями, большинство из которых являются ксенобиотиками – веществами, чужеродными для организма;

– природные биоактивные вещества взаимно дополняют и усиливают друг друга; при этом происходит не просто фитотерапевтическое воздействие на тот или иной орган или систему органов, но и существенно повышается общая сопротивляемость организма;

– фитотерапия (лечение растениями) является юридически и фактически неотъемлемой частью медицины – фито-

препараты в настоящее время составляют до 20% содержимого аптек.

По данным ВОЗ (2011), почти 80% населения Земли в пределах организации первой медико-санитарной помощи использует в основном препараты растительного происхождения.

**В настоящее время разработана программа ВОЗ «Развитие в области народной медицины»**

**В последнее время многие любители лекарственной фитотерапии отказываются от покупных чаев (из-за их неоправданно низкого качества), а сами в домашних условиях готовят свои собственные (ферментированные ФИТОчай) из растений, произрастающих на своих участках по принципу «Где родился – там и пригодился».**

**А подготовить лекарственное растительное сырьё (далее ЛРС) для ферментации в домашних условиях вполне не сложно и возможно, зато вы будете уверены в качестве собственного чайного продукта.**

Хорошо известен факт, что современная медицина к фитотерапии относится скептически. Сегодня врачи могут порекомендовать лекарственную траву разве что для улучшения пищеварения и при некоторых нервных расстройствах. Большинство из них рассматривает траволечение как анахронизм и совершенно напрасно.

По мнению ведущего российского фитотерапевта, про-

фессора В.Ф. Корсуна – синтетические препараты нужно максимально заменить на фитопрепараты. При этом речь не идет о скорой и неотложной помощи. Сильнодействующие лекарства необходимы, когда нужно вывести пациента из шокового состояния, вылечить от тяжелой инфекции. А при хронических заболеваниях лекарственные травы или биодобавки на их основе могут быть даже эффективнее.

По мнению клинического фармаколога В.Н. Трифонова – сегодня у фитотерапии огромные перспективы. В первую очередь, это отличное профилактическое средство для тех, кто не хочет страдать заболеваниями верхних дыхательных путей, нервной системы, сердца и сосудов; также многие растения можно использовать как сопутствующий компонент при лечении.

**Особое значение приобретает фитотерапия в пожилом возрасте, когда развиваются хронические заболевания.**

Все чаще сегодня звучат голоса специалистов по траволечению, которые призывают вернуть растительным средствам заслуженное место в арсенале врача. Прежде всего травы необходимы там, где нужна профилактика. Кроме того, растения адаптогенного действия – это важная составляющая восстановительной медицины.

*Того приветствую врача, который, всякий вред леча,  
Все травы изучил на свете и телом сам еще в расцвете.*

*(И. В. Гёте)*

**Травяной** или **ФИТОчай** – это напиток, получаемый при заваривании кипятком плодов, цветков, стеблей или корней растений, не содержащих кофеина. ФИТОчай чай пьют как горячим, так и охлаждённым, как правило в профилактических и лечебных целях. Для того, чтобы получился правильный **ФИТОчай**, важно правильно выбрать растения для его приготовления.

**Основными принципами при выборе растений для ФИТОчаёв являются:**

Наличие в ЛРС дубильных веществ (танинов). Поэтому при выборе растений для приготовления чая следует ознакомиться с их химическим составом.

**Дубильные вещества** – это разнообразные и сложные по составу растворимые органические вещества ароматического ряда, распространённые в растительном царстве, обладающие характерным вяжущим вкусом.

Дубильные вещества – встречаются во многих растениях. В некоторых растениях количество их достигает 20-30 % и более, что позволяет использовать их в хозяйственных и медицинских целях.

Приятно вяжущий вкус чая вызван наличием таннино-катехинового комплекса веществ, обладающих высокой Р-витаминной активностью. Катехины ФИТОчая укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют усвоению витамина С и усиливают иммунитет против инфекционных за-

болеваний.

Содержание дубильных веществ в растении зависит от возраста и фазы развития, места произрастания, климатических и почвенных условий.

Растения, произрастающие в сырых местах, содержат больше дубильных веществ, чем растущие в сухих местах.

В молодых растениях дубильных веществ больше, чем в старых – в нежном сырье их больше; в огрубевшем листе запасы дубильных веществ резко снижаются.

В утренние часы (от 7 до 10) содержание танинов достигает максимума, в середине дня доходит до минимума, а к вечеру вновь повышается.

По мере созревания плодов и ягод количество дубильных веществ также уменьшается, что особенно заметно при созревании яблок, груш, рябины, шиповника, лесного ореха...

Выявление закономерности в накоплении дубильных веществ в растениях имеет большое практическое значение для правильной организации заготовки сырья.

**Дубильные вещества с**

**содержат следующие растения:**

**НАДЗЕМНАЯ ЧАСТЬ, ЛИСТЬЯ:**

**ЗЕЛЕННЫЕ** – ревень, цикорий, щавель

**ОВОЩНЫЕ** – шнитт-лук

**ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ** – душица, иссоп, кинза (кориандр), Melissa, майоран, мята, бораго, тмин, тимьян

**СИДЕРАТЫ** – клевер

**ЦВЕТНИКИ** – астильба, бадан, живучка, лаванда, люпин, мальва, нивяник, незабудка, нарцисс, пион уклоняющийся (марьин корень), ромашка, фиалка (анютины глазки), шалфей, эхинацея

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ МНОГОЛЕТНИКИ** – аир, девясил, вахта, женьшень, зверобой, лапчатка кустарниковая (курильский чай), лапчатка прямостоячая (калган), родиола розовая (золотой корень), солодка голая (лакрица), хмель

**ДИКОРОСЫ** – бедренец камнеломковый, багульник (молодые побеги до 10 см), береза, барвинок малый, буквица, вахта, горец птичий (спорыш), дягиль, жостер, звездчатка (мокрица), Иван-чай (кипрей), крапива, кровохлебка, лопух, манжетка, мать-и-мачеха, окопник, пастушья сумка, пижма, подорожник, пустырник, полынь горькая (листья до цветения без черешков), репешок, сабельник, сушеница, толкнянка, таволга (белоголовник), тысячелистник, хвощ полевой, череда, щавель конский, яснотка (крапива глухая)

**ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ** – арония, актинидия (листья до цветения без черешков), брусника, бузина черная, боярышник, вишня войлочная, голубика, жимолость, земляника лесная, ежевика, ирга, кизил, калина, клубника, костяника, лимонник китайский, лох узколистный, малина, можжевельник, облепиха, рябина, смородина черная, черемуха, черника шиповник, яблоня

**ИНЫЕ** – алоэ, акация белая, арника горная, гранат, грец-

кий орех, дуб, каштан конский, лещина (фундук), розмарин (верхушечные однолетние побеги), сирень

**Корни, корневища, луковицы** – Аир, бадан, бедренец (камнеломка), валериана, вахта трёхлистная (трифоль), гранат, грецкий орех, девясил, дягиль, женьшень, имбирь, ежевика, кровохлебка, лопух (репейник), лапчатка прямостоячая (калган), левзея (маралий корень), манжетка (баранник), нарцисс, окопник (живокост), пион уклоняющийся (марьин корень), ревень, родиола розовая (золотой корень), солодка голая (лакрица), сабельник, цикорий салатный, шнитт-лук, штокроза (мальва), шиповник коричный

**Плоды, ягоды, семена** – Актинидия, арония (черноплодная рябина), боярышник кроваво-красный, бузина черная, брусника, вишня войлочная, грецкий орех, голубика, гранат, жимолость, земляника лесная, ежевика, ирга, калина, кинза, клубника, костяника, каштан конский, кизил, лимонник китайский, лещина (орешник), лох узколистный, малина, можжевельник, облепиха, рябина, смородина чёрная, тмин, черёмуха, черника, щавель конский, яблоня лесная и домашняя

**Соцветия** – Арника горная бессмертник, нарцисс, ромашка

**Цветки** – Боярышник кроваво-красный, бузина черная, василёк, калина, каштан конский, лаванда, малина, мать-и-мачеха, пижма, рябина, штокроза (мальва), шиповник коричный

**Лепестки** - Шиповник коричный

**Почки** – Берёза, ель, лиственница, сосна

**Хвоя** – Ель, кедр, лиственница, можжевельник, пихта,

сосна

**Шишки** – Ель, кедр, хмель

**Кора стволов и ветвей** – Аралия, гранат, дуб, жостер (крушина), ирга, каштан конский, кедр, калина, лещина (орешник), лиственница, облепиха, пихта, рябина

**Перегородки** – Грецкий орех

**Околоплодник** – Гранат, грецкий орех

**ФЕРМЕНТИРУЮТ** только надземную часть и листья растений.

**Не ферментируют**

**, а сушат и добавляют к ферментированным сборам**

**Корни и корневища, луковицы** – их провяливают в течение 1-3 дней на открытом воздухе, затем сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре нагрева сырья не выше 40-45 °С, разложив тонким слоем (не толще 5 см). Если перед загрузкой в сушилку сырье не провяливали, начальная температура сушки не должна превышать 30-35 °. Не следует сушить целые корни и корневища, а также поднимать температуру, так как в этих условиях сырье запаривается и темнеет.

**Шишки хмеля** необходимо быстро высушить в тени, или в сушилке, разложив тонким слоем. Правильно высушенные шишки сохраняют естественный цвет, аромат и

упругость.

**Почки, околоплодники, хвою, кору стволов и ветвей, перегородки** сушат на открытом воздухе в тени или в сушилках при температуре 25- 30 °С.

**Плоды, ягоды, семена** заготавливают в период созревания и сушат в сушилках при  $t$  до 70 °С.

**Соцветия, цветки и лепестки** собирают в начале цветения, сушат их не позже, чем через 1-2 часа после сбора в сушилках при температуре до 40-50 °С, или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем и периодически переворачивая.

**Очень легко и просто сушить их в сушилке «ИЗИД-РИ» (Новая Зеландия).**

В информации по Интернету «чаеделы» указывают, что некоторые листья следует ферментировать без черешков (якобы они жесткие) – **это НЕ совсем так**: согласно официальной информации = лекарственным сырьем многих растений является вся надземная часть (за исключением редких случаев). Важно от ФИТОчая получить лекарственную выгоду, а не внешний вид.

***И ещё:***

**Смородина черная** – с лечебной целью листья собирают после сбора плодов с середины веток, дабы не повлиять на урожай ягод в следующем году

**(Справочно): Корневища и корни; некоторые плоды и семена; цветы и соцветия** – самостоятельно заготавли-

вать трудоёмко (я закупаю по Интернету на Алтае с доставкой до порога дома (сайт <https://altaimatri.ru>): цены приемлемые, сырьё чистое, упаковки крупные по 100 гр., для меня очень удобно; единственный недостаток – пластиковые упаковки. После получения я переваливаю в изготовленные крафт-пакеты.

**Специи и пряности** я закупаю также по Интернету у проверенного поставщика: но только НЕ МОЛОТЫЕ, и тем более НЕ СМЕСИ, и тем более НЕ на РЫНКЕ-БАЗАРЕ. **По правилам из молотых специй можно приобретать только куркуму (остальные следует молоть самим) = дабы быть уверенными в их качестве.** Я приобретаю много специй = многие из них очень полезны от разных хворей, придают пикантный вкус и аромат чаю, да и блюдам: (применяя их, можно уменьшить потребление соли, что вредно для гипертоников).

**А если вы НЕ собираетесь заготавливать некоторое ЛРС, закупайте только на АЛТАЕ = экологически чистая ЖИТНИЦА России: по принципу Емели «Царствуй лёжа на боку»; т.е. сидя «на печи» по Интернету заказ с доставкой до порога дома; доставят за 2-5 дней, цены приемлемые, упаковки крупные, качество достойное = просто ЧУДО.**

**ПРАВИЛА СБОРА составляющих ФИТОчая, не подлежащих ферментации (коры, корней, семян....) – следует изучить отдельно**

*Не следует стесняться заимствовать у народа средства,*

*служащие к его излечению. (Гиппократ)*

*Полезно готовить домашние ферментированные чаи из лекарственного растительного сырья, составляя сборы в соответствии с их химическим составом и целебными свойствами, которые являются отличной ПРОФИЛАКТИКОЙ любого заболевания.*

Все медицинские лекарственные препараты (таблетки) – имеют побочные явления для здоровья.

В России, по некоторым данным, насчитывается 60 тысяч действующих аптек, т.е. на площади в 500 кв.м. действует не менее 5-6-ти аптек. Из них в городах, как правило, значительно больше, чем в сельской местности. И все они преуспевающе прибыльные, следовательно зарабатывают приличные денежки на народном здоровье.

Для того, чтобы получился правильный лекарственный сбор – важно правильно выбрать растения для его приготовления, зная из компетентных источников их целебные свойства.

Кроме того, чем моложе, выше качеством листья растений, тем богаче экстрактивными веществами полученный из них сухой ФИТОсбор. И наоборот, чем старше, грубее листья, тем менее выходят в настой растворимые вещества, тем менее полезен ФИТОчай.

Зная химический состав ЛРС – мы можем восхищаться

этим напитком и так же, как древние, имеем все основания смотреть на ФИТОчай как на ЧУДО.

В нашем ФИТОсборе (ФИТОчае) присутствует чуть ли не весь алфавит витаминов: провитамин А – каротин, обширная группа витаминов В – витамин В1 (тиамин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В15 пантотеновая кислота); витамин РР (никотиновая кислота), витамин С, витамин К. Но основным витамином является витамин Р.

Почти всем продуктам из чая, содержащим катехины, свойственна Р-витаминная активность, т.е. способность действовать, как витамин Р. Наибольшей Р-витаминной активностью обладает зелёный чай.

**По целебным свойствам сырья можно составлять сборы – (МИКСЫ), а также заваривать один какой-либо состав (МОНО) – всё зависит от того, сколько и какого у вас заготовлено растительного сырья и какие у вас недомогания.**

**Если вы ВПЕРВЫЕ начинаете заготавливать травушки = следует непременно изучить правила сбора и применения ЛРС:**

**В моей книжке «АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД» (опубликованной на сайте ЛИТРЕСа) можно позаимствовать всю информацию по 250-ти видам лекарственных растений средней полосы России (из энциклопедий и справочников)**

**по всем интересующим вопросам:**

# Процесс приготовления ферментированного ФИТОчая

**Необходимые приспособления и инструменты, (выделить отдельные принадлежности используемые только для ФИТОчаяёв и отдельный шкаф для них):**

Спецодежда (х/б костюмы с капюшонами и х/б перчатки);

х/б простыни для сбора и подвяливания ЛРС;

бытовой вакуумный упаковщик HOTTET с вакуум пакетами;

одноразовые пластиковые пакеты (можно и без их);

ножи и ножницы стальные (у меня советских времен 30-тилетней давности);

доски деревянные (у меня кедровые доски 30-тилетней давности);

противни;

х/б мешочки для досушивания и дозревания;

ёмкости для хранения;

этикетки по названиям трав и составам сборов.

**(Справочно):** Чтобы облегчить процедуру подготовки (для наибольшего выделения сока – трудоемкое скручивание сырья вручную, прокручивание через мясорубку, вымешивание ...) за меня это делает **вакуумный упаковщик**

**НОТТЕР:** легко и просто. Приобрести его можно в Центрах природного земледелия = один раз купил и «**ХОХОЧЕШЬ ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ**» при изготовлении чаёв.

Я изготавливаю только зеленый крупно-лиственной ФИТО-чай для лекарственных целей (бесплатная ПРИРОДНАЯ ТАБЛЕТКА вместо химической аптечной).

– зелёный чай подвергается минимальной ферментации (окислению),

– в сухом виде имеет зелёный цвет (от салатного до темно-зеленого),

– в аромате выделяется «травяная» нотка, (может быть похож на запах сухого сена),

– вкус терпкий, но не горький,

– готовлю только ОТВАРЫ; составляя фитосборы, которые выполняют роль ПРИРОДНОЙ ТАБЛЕТКИ для профилактики здоровья и утоления жажды.

– из этого перечня ЛРС – я применяю не более 70-80 процентов: всё не получится, да и нет такой необходимости.

**Стадии обработки (ЛРС) для зеленых крупно-лиственных чаёв:**

### **Сбор ЛРС**

Сырье собирать в сухую погоду после схода росы. Желательно выбирать растения, находящиеся в тени – листья у таких растений более сочные. Растения следует собирать только в определённых местах: при подготовке ЛРС, мыть его НЕЛЬЗЯ (в лучшем случае протереть, либо прокатать в по-

дувлажной простыни. Тоже самое НЕЛЬЗЯ мыть травушки для сушки в любых иных случаях.

Собирать сырьё можно на протяжении всего сезона, но весной оно очень нежное, легче обрабатывается и ферментируется. Лучше собирать в период плодоношения растений, тогда сырьё, как и плоды накопят массу полезных, вкусовых и ароматических веществ.

Осенью сырьё грубое, труднее обрабатывается и ферментируется дольше (в этом случае его рекомендуют перед ферментированием замораживать). В вакууме любое сырьё выделяет сок и нет причин замораживать. А собрать качественное сырьё осенью труднее – оно зачастую повреждено садовыми вредителями и болезнями.

ЛРС собирайте по правилам агротехники вдалеке от трасс, дорог и линий электропередач...

***(справочно:)* Я выбираю подходящие погодные условия, но в период массовой заготовки (я много ферментирую для отваров и сушу для настоев) и при длительном отсутствии осадков – накануне на корню «купаю» растения из шланга (смываю пыль) без ущерба качеству, а на утро заготавливаю; т.к. мои сборы являются именно лекарственными и выполняют роль природной ТАБЛЕТКИ.**

# Завяливание

Проводится естественным способом.

Сырье разложить дома на х/б простынях ровным слоем при  $t$  30-40 гр. (не на солнце и не на улице).

Этот процесс занимает от 5 до 12 часов.

Сырье должно потерять влагу, но лист не должен быть ломким.

Процесс следует контролировать и периодически ворошить сырье.

Проверка: сжать в горсти сырье – комок не должен раскрываться.

**(Я в чайном домике раскладываю на простынях на диване, печка подтоплена; воздух сухой, тёплый –  $t$  до 30 гр: утром – сбор и завяливание, вечером – укладка в вакуумные пакеты).**



### Подготовка сырья к ферментации

На этом этапе нужно разрушить структуру листа до выделения сока, что позволяет наиболее полно извлечь из растения полезные вещества и лучше провести ферментацию.

Скручивание вручную на рулетки с последующим их разрезанием; вымешивание (как месят тесто) с нарезанием; прокручивание на мясорубке **я НЕ ПРИЕМЛЮ** (не гигиенично, трудоёмко, да и противо-правное соприкосновение с железом). У меня эта операция **ИСКЛЮЧЕНА** – я её заменила вакуумным упаковщиком **HOTTER**.

**Один раз купил = и на всю оставшуюся жизнь.**

Сырьё уложить в пластиковый пакет, в котором дыроколом пробиты по углам отверстия; прокатать скалкой для уплотнения сырья, край пакета закрепить степлером.

Далее пакет вставить в вакуумный пакет, в котором герметично закрыть замок.

Можно и без пластикового пакета, а просто плотно уложить в вакуумный пакет до КЛАПАНА, после можно прокатать, откачать насосом воздух, постоянно уплотняя пакет и оставить в тепле при  $t$  25-35 гр.





Проверять содержимое, периодически откачивая воздух  
– должен поменяться цвет  
(с **зеленого на бурый**)  
и появиться  
внутри сок при внешнем осмотре.  
(**Я кладу на стол в кухне, недалеко от печки**).

# Ферментация



ферментации зеленого чая от 1 до 3-х суток.

Ферментация начинается с момента разрушения клеток и выхода сока на поверхность сырья в пакете.

Сколько времени займёт брожение – зависит от  $t$ ; чем выше  $t$ , тем процесс ферментации идёт быстрее.



Запах в этом случае почувствовать нельзя, мешает герметичность вакуумного пакета.

Когда ферментация завершена, открыть пакет и достать сырье – на вид это плотная влажная и ароматная масса буро-

го цвета. При необходимости измельчить её ножом в сыром виде, нарезаая ломтики нужного размера от 0,5 до 5 см. (как вам угодно).

**Для меня – ножом резать труднее и я часто режу ножницами: режу крупно = заварку ведь не жевать, а использовать на мульчу.**

В связи с различной нарезкой получится мелко или крупно-лиственной чай. Нарезать следует на специальной разделочной доске.

**(Если на каждом этапе немного менять время ферментации (от 6 до 48 часов...), записывая в журнал – вкус и цвет в итоге становится разным; в результате – остановитесь на нужном варианте. Я особенную разницу не заметила, а потому остановилась на среднем варианте, главное – сырьё должно дать сок и поменять цвет).**

# Сушка

Довести влажность чая до нормальной. Сушка прекращает окисление и снижает влажность чая до 3 – 5 %.

В духовке при открытой дверце, для чего разложить на противни ровным слоем толщиной 1-2 см; рыхлить, чтобы не было комков.

Важно регулярно помешивать сырьё, а дверцу духовки держать приоткрытой.

Когда основная часть «чаинок» будет ломаться, а не раздавливаться, то чай готов. Важно не пересушить, иначе он потеряет вкус и аромат.

**(Я сушу на деревянной печке, регулируя жар подбрасыванием поленьев (не берёзовыми, а тонкими сосновыми): в духовке с открытой дверцей, в которой под противнями примостила металлические решетки для стабилизации t (дабы не прижечь); и на плите, под противни также проложила металлические решетки.**



# Дозревание (досушивание)

Достать противни, дать остыть до комнатной  $t$  и пересыпать чай в х/б мешочки для досушивания.

Хорошо высушенный чай практически не имеет запаха, если его потрясти в мешочке – издаёт сухой шуршащий звук.

Если чай издаёт сильный аромат, то он ещё не высох. Листья у хорошо высушенного чая не рассыпаются и не раздавливаются, а разламываются.

Важно досушить чай хорошо, иначе при хранении он может заплесневеть.

**(Я сушу также в доме – в стороне от печки, подвешивая мешочки на 2-3 дня).**

## Ароматизация

Сушить отдельно лепестки, ягоды, плоды, кору, корни нужно по иным правилам, чтобы они максимально сохранили свой вид, аромат и вкус.

Возможны два способа ароматизации:

1. Древнейшим способом, применяемым до сих пор, является ароматизация готового сухого чая с помощью различных душистых цветов и других частей растений, которые в различных пропорциях равномерно перемешивают с сухим готовым после сушки чаем. В течение определённого времени (от нескольких часов до суток) чай пассивно вбирает запахи этих ароматических растений.

2. Либо аромат может придаваться прямым добавлением в готовый чай: семян цветов; специй и пряностей (имбирь, корица, перец, кардамон, бадьян, тмин...); корней ириса, куркумы, имбиря...; лепестков пиона, розы, бархатцев, флоксов, хризантем, ромашек, настурции, цинии, астр, топинамбура, подсолнечника...; цедры апельсина, ...; сушеных ягод или плодов – малины, брусники, рябины, аронии, черники, земляники, яблок, облепихи ...

## Упаковка и хранение

В нормальном сухом ЛРС должно содержаться до 5% влаги: при повышении влажности оно начинает портиться, т.е. утрачивает свои качества и начинает плесневеть.

В идеале материалом для хранения является фарфор, а также стекло с притёртыми крышками. В домашних условиях ЛРС лучше всего хранить вне кухни и в темноте.

**(Учитывая мои объёмы заготавливаемого ферментированного сырья, я, (частично нарушая принципы хранения) – храню в пластиковых контейнерах с притёртыми крышками, а также в многослойных бумажных крафт-пакетах (закупив пару рулонов крафт-бумаги, наклеила до сотни многослойных пакетов разного размера);**

Ну и нужна полка для хранения заготовленных ФИТОчаёв вдали от кухни.

**(У меня в городе выделен отдельный раздел в шкафу-стенли) подальше от кухни – в коридоре; в темноте и в сухом, прохладном месте. Один отдел – фиточай для отваров, а соседнем отделе «поживают» травушки для настоев также в крафт-пакетах; кстати удобнее, чем в тканевых мешочках).**



**КАЛИНА**

губчатая кора  
крупнолистный

**БЕРЕЗА - молодые листья**

листья молодых ветвей  
с черешками  
губчатая кора



**Заваривание для чаепития (основные классические правила (по 5-10 минут) годятся только для классического чая из ЛИСТЬЕВ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА, а мы готовим ФИТОчай из российских лекарственных растений, растущих под боком).**

**Приготовление и заваривание моих лекарственных ФИТОчаёв производится согласно стандартам, установленным МинЗдравом России: я готовлю ФИТОчай для медицинских целей, которые выполняют роль ПРИРОДНОЙ ТАБЛЕТКИ – а это только ОТВАРЫ.**

**Следовательно: СОГЛАСНО СТАНДАРТАМ Минздрава РФ – водные извлечения из сырья, содержащего ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА имеют особенности – сырьё плотное, готовят только ОТВАРЫ.**

**Соотношение лекарственного растительного сырья и воды при изготовлении водных извлечений должно составлять 1 к 10, (т.е. 1 часть сырья на 10 частей воды).**

**Справочно:** (Передозировка сырья лично ДЛЯ МЕНЯ не имеет медицинских последствий, что определено их целебными свойствами, которые я постоянно изучаю по своей настольной книжке (ядовитые – пока НЕ применяю). А рекомендациями лечащего врача я не пользуюсь – поскольку у меня его попросту НЕТ. Для меня – рекомендациями являются учения древних философов, ученых, академиков-травников, геронтологов, биологов, медиков, фитохимиков, ней-

рофизиков....). Поэтому я кладу, не жалея моих дорогих травушек – занимаясь травами почти 50 лет, я испытала это на собственном организме.

Вода доводится до кипения, опускается в неё лекарственное сырьё.

**Отвар объёмом < 1000 ml настаивают на водяной бане – 30 минут;**

**Отвар объёмом > 1000 ml настаивают на водяной бане – 40 минут.**

Настаивать следует в емкости с закрытой крышкой, по истечении времени травушки осаждаются на дно.

**Дубильные вещества хорошо растворимы в горячей воде, при охлаждении они выпадают в осадок, поэтому водные извлечения процеживают сразу в горячем виде, не настаивая при комнатной температуре.**

Сырьё нельзя настаивать с использованием металлических предметов, так как образуются таннаты тяжелых металлов.

**Очень важно выдержать время приготовления отваров (до 40 минут, а не по 5-10 минут, как из листьев чайного дерева).**

Пить отвар можно как холодным, так и горячим. Однако важно помнить, что при подогреве он не должен закипеть, так как целебные свойства отвар потеряет. Также не разбавляйте, а пейте концентрированный отвар.

**(Справочно):** Я готовлю отвары в 2-х литровой кастрю-

ле с двойным дном 30-тилетней давности (ГДР), специально выделенной для этих целей (**это не китайский горе-металл**). Размер моей ёмкости определён примерной нормой ежедневно потребляемой жидкости (по 25мл. на 1 кг собственного веса). Готовлю отвары ежедневно, подбирая различные сборы по целебным свойствам для профилактики своего здоровья. Процеживаю сразу, а отжимки использую на огородную мульчу.

# **И ещё некоторые нюансы для ФИТОчая:**

## **Вода для отваров**

Прежде всего вода не должна иметь побочных специфических и посторонних запахов.

Вторым важным требованием является низкая степень содержания в ней растворённых минеральных веществ.

Воду, содержащую крайне малое количество растворённых минеральных соединений, называют мягкой. Именно мягкая вода наиболее пригодна для приготовления отвара.

Фильтрованная вода может немного ухудшить вкусовые качества фиточая. Идеальным вариантом будет, например, талая вода с гор, но где же ее взять в городских условиях?!

И что же делать жителям тех районов, где вода отличается повышенной жёсткостью? Следует отстаивать её не менее суток перед употреблением для отваров и при этом следует увеличить норму закладки сухого сырья.

**Что следует понимать под кипятком при заваривании?**

Процесс кипячения воды состоит из 3-х стадий:

1-ая начинается с проскакивания со дна емкости маленьких пузырьков воздуха, а также появления групп пузырьков на поверхности воды у стенок. Затем постепенно количество пузырьков, возникающих в воде и рвущихся на поверхность, всё более увеличивается.

2-ая стадия кипения характерна массовым стремительным подъёмом пузырьков, которые вызывают сначала легкое помутнение, а затем даже побеление воды, напоминая собой быстро бегущую воду родника. **Это так называемое кипение «белым ключом». Оно непродолжительное.**

3-я стадия – интенсивное бурление воды, с появлением на поверхности больших лопающихся пузырей, а затем брызганьем. Брызги будут означать, что вода очень сильно перекипела.

Следует брать воду в середине процесса кипения, **когда она кипит «белым ключом».**

Но как уследить за этим кратковременным процессом кипения?

Люди обратили внимание на то, что трём стадиям различного состояния воды во время кипения соответствуют три вида издаваемых ею звуков:

На 1-ой стадии кипения мы слышим тонкий, едва различимый сольный звук.

На 2-ой стадии он становится похожим на **шум небольшого слаженного пчелиного роя.**

При переходе к 3-ей стадии звуки резко усиливаются, но их равномерность нарушается, они как бы стремятся опередить друг друга, нарастают хаотически.

Таким образом, по звуку можно совершенно точно знать, когда вода достигает нужной степени готовности. Именно это свойство кипящей воды было положено в основу изобретения самовара – русской чайной машины, как её справедливо называли в Западной Европе.

Кипятить воду следует на медленном, спокойном огне.

И ещё – вода должна быть всегда свежей, вскипячённой только один раз.

Не годится также вода, вскипячённая не на огне, а с помощью погружённого в неё электронагревателя. Созданные по тому же принципу электрические чайники и электрические самовары ничего общего с настоящим самоваром, кроме внешнего сходства, не имеют.

Непригодна для чая и вода, растопленная из снега или льда, хотя в быту снеговую воду считают самой мягкой, когда речь идёт об использовании её как моющего средства.

**Перечень (моих) профилактических фиточаёв (с целебными (официальными) свойствами ЛРС – приведены дословно)**

*Если человек сам следит за своим здоровьем, то труд-*

*но найти врача,  
который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем  
он сам.*

*(Сократ)*

**При применении любых сборов для профилактики  
своего здоровья следует изучить:**

*Что является лекарственной частью того или иного  
растения;*

*Правила заготовки сбора, сушки;*

*Официальный химический состав сырья,*

*Целебные свойства и порядок применения для профи-  
лактики различных болезней;*

*Иметь в виду, что некоторые из них являются ядо-  
витыми и дозы их применения;*

*Противопоказания и побочные средства некоторых  
видов сырья;*

*Иметь в виду, что лечение некоторых из них следует  
согласовывать с лечащим врачом;*

*И иные правила его применения, дабы обеспечить без-  
опасность своему здоровью.*

**АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ** (данные ученого сооб-  
щества)

(Полный официальный перечень трав-антибиотиков мож-  
но найти в книжке «АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД», там же от-  
ражены перечни трав-иммуномодуляторов и трав-антиокси-

дантов.)

У многих лекарственных средств природного происхождения имеются антибиотические свойства, но у кого-то их больше, у кого-то меньше:

**Тысячелистник.** Трава тысячелистника бактериостатически действует (то есть подавляет размножение) на белый стафилококк, протей, энтеробактерии. На кишечную палочку действует и бактерицидно (т.е. убивает), и бактериостатически. Слабо действует на гемолитический стрептококк.

**Полынь горькая.** Трава полыни горькой действует аналогично тысячелистнику, кроме того подавляет размножение синегнойной палочки. Но в отличие от тысячелистника не действует на энтеробактерии.

**Багульник.** Побеги багульника действуют аналогично тысячелистнику, но не оказывают бактерицидного действия на кишечную палочку (только подавляет ее размножение).

**Пижма.** Цветки пижмы действуют так же, как багульник. Кроме того, бактерицидно действует на микрококки.

**Подорожник большой.** Листья подорожника действуют аналогично пижме, кроме того убивают белый стафилококк и кишечную палочку.

**Пустырник** – действует так же, как элеутерококк.

**Чистый мед** является сильным природным антибиотиком. Он действует так же, как тысячелистник, но еще и убивает золотистый стафилококк. Согласно исследованиям чистый мед, смешанный с экстрактом указанных растений, уси-

ливаает в несколько раз их антибактериальную активность, прибавляя бактерицидное действие на золотистый стафилококк. Комбинируя свежие настои трав-антибиотиков между собой и сочетая их с медом, можно получить отличный антибиотический растительный препарат широкого спектра действия. Однако эти средства очень неустойчивы, поэтому их нужно принимать в свежеприготовленном виде.

**Шалфей, календула, чистотел** – также обладают сильно выраженным бактерицидным и бактериостатическим действием на стрептококки и стафилококки.

**Специи и пряности: гвоздика, корица, куркума, розмарин**

# ПРОТИВОВИРУСНЫЙ

## (данные ученого сообщества)

**Таволга** – По исследованиям института натуропатии обладает противовирусным действием. Эта трава способна убить вирус гриппа, стимулировать собственный иммунитет. При своевременно начатом лечении трава таволги может уничтожить даже вирус герпеса (в т.ч. генитального). Эта трава сокращает период симптомов ОРВИ с 7 дней до 3-х. Оказывает положительное действие при гепатите, панкреатите вирусного происхождения. Применение настойки при этих заболеваниях значительно улучшает состояние больных.

**Бузина черная.** Цветки бузины с успехом борются с вирусом гриппа.

**Кора калины** является сильным антибактериальным средством, особенно при ангинах. В сибирских деревнях используют отвар стружки коры калины для полоскания горла. Антибиотиком являются и ягоды калины.

**Клюква** проявляет антибиотическую активность при простудных заболеваниях и мочеполовых инфекциях. На её основе созданы препараты для лечения почек и мочевыводящих путей.

**Эфирные масла (розмарин, гвоздика, шалфей и др.)** являются сильнейшими природными антибиотиками.

Спектр действия эфирных масел широк. Кроме антибактериальных свойств они обладают противовирусной и противогрибковой активностью. Для профилактики и лечения инфекционных заболеваний делают ингаляции с эфирными маслами, аромаванны, используют аромалампы для дезинфекции воздуха в комнатах.

**Имбирь.** Корни имбиря обладают не только пряным вкусом, но и мощными антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.

**Почки тополя, почки березы, почки осины** – хорошие природные антибиотики.

## **АНТИОКСИДАНТНЫЙ (информация ученых)**

(Взаимосвязью антиоксидантов и старения, а также поиском реально работающего лекарства от старости в нашей стране занимается ученый-биохимик с мировым именем, академик Вл. Скулачев).

**АНТИОКСИДАНТЫ** – это вещества, в большинстве своем витамины, которые очищают организм от повреждающих молекул, называемых свободными радикалами. Эти молекулы (свободные радикалы) постоянно образуются в организме человека в результате многочисленных окислительно-восстановительных процессов, направленных на поддержание нормального функционирования всех органов и систем. Борьба с окислением прокладывает дорогу воспалительным процессам, в основе которых так называемые болез-

ни «третьего возраста»: синдром Альцгеймера, артроз, некоторые сердечно-сосудистые заболевания.

Внутри каждого из нас есть целая антиоксидантная система, которая на протяжении жизни борется со свободными радикалами. Но после 40 лет она начинает хуже справляться со своей задачей, особенно если человек ест некачественные продукты, курит, загорает без защитных средств, живет в экологически неблагоприятной обстановке. Помочь ей мы можем, принимая антиоксиданты.

Антиоксиданты из продуктов более активны, чем искусственно синтезированные.

### **Искусственные антиоксиданты (БАДы) ВРЕДНЫ.**

Известно свыше 3000 антиоксидантов только растительного происхождения, и их число стремительно растет. Все они делятся на 4 группы: витамины, биофлавоноиды, минеральные вещества и ферменты – каждая отвечает за свой участок работы.

Исследования показали, что антиоксиданты могут увеличить продолжительность жизни человека.

### **Лесные дикоросы – ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ.**

Педагог, доктор философии, валеолог, академик, действительный член Международной Академии Биоэнерготехнологий, С. Лосев разработал целую серию природных компонентов "Продукты долголетия":

### **РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ**

**Имбирь лекарственный (корень) – для укрепления**

иммунитета; для профилактики простудных заболеваний – свежий корень (размером с горошину) взять в рот и рассасывать, после разжевать и проглотить; либо порошок на кончике ножа под язык.

**Алоэ** – это растение одно из основных домашних целителей; в нём – секрет долголетия и неувядания, а это значит, здоровья и процветания. Известны слова Христофора Колумба: «Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ: Первое – кормит, второе – радует, третье – дает гармонию, четвертое – лечит».

**Родиола розовая (золотой корень)** – дитя Алтая; обладает удивительными целебными свойствами: врачи китайской народной медицины советуют ежедневно принимать по 10–15 капель настойки корня родиолы розовой для укрепления иммунной системы, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма, улучшает память, повышает работоспособность.

**Лимонник китайский** – в Китае лимонник называют «плод пяти вкусов». Лимонник еще называют заменителем женьшеня; содержит одно из полезнейших веществ – лигнаны. Они накапливаются в ягодах, семенах, корневищах и коре стеблей: тонизирует, стимулирует центральную нервную систему, расширяет периферические сосуды, снижает содержание сахара в крови; стимулирует центральную нервную систему; укрепляет иммунитет.

**Хвойные** – хвоя сосны, ели, лиственницы, кедра,

**пихты;** содержит бета-каротин, а также спасающий от многих бед витамин Е. Очень ценна хвоя для укрепления иммунитета, мощный иммуностимулятор.

**Берёза** – называют «капелькой бессмертия», растение чудодейственное, является иммуномодулятором. Берёзовый сок при заболеваниях лёгких, бронхитах как общеукрепляющее средство.

**Бузина черная** – отвары из цветков, настои, напары.

**Земляника лесная** – Настой из листьев замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды; лечит гипертонию и атеросклероз; чистит сосуды от шлаков и бляшек; повышают иммунитет.

**Ирга круглолистная** – является очень сильным антиоксидантом. Для повышения иммунитета большой популярностью пользуется варенье из ягод. Ягода ирга крайне рекомендована к употреблению пожилыми людьми.

**Клубника лесная** – Ягоды обладают противовоспалительным, потогонным, антисептическим и лёгким слабительным действием.

**Кизил обыкновенный** – Ягоды способствует укреплению иммунитета организма человека. Содержащиеся в сушеных ягодах кизила пектины способствуют выведению из человеческого организма вредных веществ, "плохого" холестерина и скоплений солей различных тяжелых металлов.

**Клюква** – Отвары и экстракты из клюквы являются также приятным и освежающим напитком, полезным при утомле-

нии; она повышает иммунитет.

**Калина** – это одно из священных растений. Ягоды являются отличным средством для повышения иммунитета на протяжении всего года.

**Рябина** – символ душевной гармонии. Плоды – нормализуют давление, пониженное – повышает, повышенное – понижает; укрепляют сосуды, нормализуют работу сердца.

**Черника** – Листья и плоды применяют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при малокровии.

**Эхинацея** – подталкивает иммунную систему к самостоятельной работе, к использованию внутреннего ресурса; повышает иммунитет, способствует укреплению памяти и внимания, снятию стрессового состояния и повышению работоспособности. Благодаря селену, группе витаминов В и С – эхинацея способна связывать свободные радикалы и выводить их из организма, что предотвращает преждевременное старение организма.

**Боярышник** – плоды рекомендуются при общем атеросклерозе, недостаточности кровообращения у людей в пожилом возрасте, особенно при болезнях климактерического периода, при [атеросклерозе](#) и [сердечных неврозах](#); как средство, стимулирующее обмен веществ.

**Топинамбур** – Выводит холестерин из организма, а также различные шлаки; антиоксидантные свойства; не содержит крахмала, но зато в нем большое количество инулина: в нем содержится все необходимое для усиления имму-

нитета человека.

**Шиповник** – Плоды обладают фитонцидными и мощным бактерицидным свойствами. Содержат большое количество антиоксидантов.

**Солодка** – в Тибете считали, что корни солодки «способствуют долголетию и лучшему отправлению шести чувств».

**Специи и пряности** – гвоздика, корица, куркума, чеснок, сельдерей.

## **НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ:**

«Если в организме есть онкологический процесс, ударные дозы антиоксидантов начинают работать на благо опухолевых клеток, делая их гораздо более жизнеспособными. Они помогают злокачественным клеткам противостоять лечению и способствуют образованию метастазов» (ученые Гарвардского медицинского центра (США)).

«При лечении рака мы применяем свободные радикалы, повреждающие опухолевые клетки – антиоксиданты снижают эффективность лечения. Ни в коем случае не следует принимать антиоксиданты при химиотерапии» (доктор Брайан Лавенда, медицинский центр Сан-Диего (Калифорния, США)).

# ИММУННОМОДЕЛИРУЮЩИЙ (по данным ученых-иммунологов)

Для повышения или восстановления работы [иммунитета](#) испокон веков использовались растения – иммуномодуляторы, их разделяют на две группы:

**В 1-ю группу входят природные иммуномодуляторы, которые применяются исключительно под контролем иммунолога с индивидуальным подбором и дозировкой**, поскольку действующие вещества этих лекарственных растений, как раз могут проявлять свойства как [иммуностимуляторов](#) так и иммуносупрессантов. Сюда относят препараты **на основе солодки**.

**Во 2-ой группе наиболее часто используемые:** алоэ, береза, мелисса, зверобой, чабрец, шиповник, клюква, крапива, девясил, кедровый орех, грецкий орех, родиола розовая, аралия, лимонник, женьшень и эхинацея и другие.

Все растения 2-ой группы иммуномодуляторы используются **без наблюдения врача, и определенный период времени, наибольшее распространение имеют в сезон простуд**. Эти природные [иммуномодуляторы](#) благотворно, не нарушая гормональный баланс, и главное мягко воздействуют на функции «регуляторного треугольника» нашего организма, это нервная, иммунная и эндокринная системы.

Растительные иммуномодуляторы помогают поддержи-

вать иммунные силы организма, укрепляют иммунитет. Профилактический прием растительных иммуномодуляторов может помочь предотвратить многие заболевания; регулярный прием подобных трав способствует омоложению организма и борется с преждевременной старостью.

## **РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ**

**Алоэ** – витаминный состав: 1 часть сока соединить с 2-мя частями меда, принимать по 1 ч.л. 2 раза в день до еды в течение 3-х недель. Если у вас повышенная кислотность желудка, то средство перед приемом надо нагреть на водяной бане.

**Эхинацея** – эхинацея – имеет очень мощный иммуномодулирующий эффект. Количество витамин и микроэлементов поражает; она подталкивает иммунную систему к самостоятельной работе, к использованию внутреннего ресурса. Повышает иммунитет, способствует укреплению памяти и внимания, снятию стрессового состояния и повышению работоспособности. **Шиповник** – плоды измельчить и настоять; но после приема следует прополоскать полость рта, т.к. кислота, содержащаяся в плодах, способна разрушать эмаль зубов.

**крапива** – Сумма действующих веществ, главным образом витамины и соли железа, нормализуют в организме липидный обмен. Препараты крапивы обладают выраженными гемостатическими свойствами, что связано с наличием в ли-

стях растения витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывания крови – протромбина. Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен веществ, улучшает деятельность сердечнососудистой системы, сахарном диабете (водный настой и отвар).

# 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.