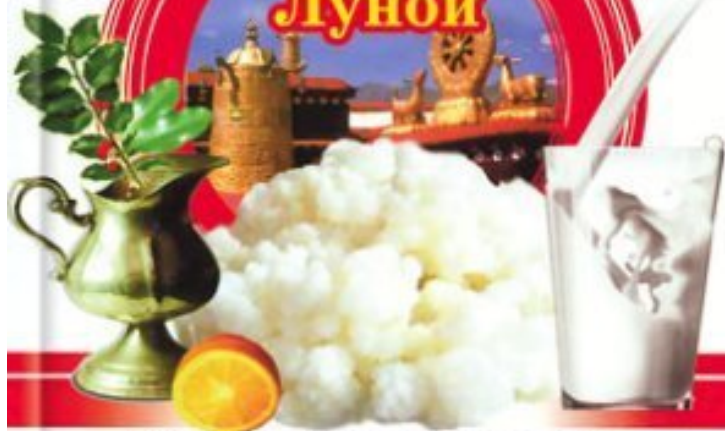




Здоровье — это счастье!

# Тибетский ГРИБ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, усиленные Луной



Как усилить свойства тибетского гриба,  
учитывая лунный календарь, который дан в книге

# Анна Чуднова

## Тибетский гриб: новые возможности, усиленные Луной

*Текст предоставлен издательством «АСТ»*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=592545](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=592545)

*Анна Чуднова. Тибетский гриб: новые возможности, усиленные Луной:  
АСТ, ВКТ; Москва; 2009  
ISBN 978-5-17-061622-0, 978-5-226-01483-3*

### **Аннотация**

Тибетский молочный гриб (гость с Луны, как называли его тибетские монахи) – удивительное существо, обладающее целебным, косметическим и омолаживающим действием. Эта книга расскажет вам, как обрести и сохранить здоровье, молодость и красоту с помощью тибетского молочного гриба; как готовить продукты на основе тибетского молочного гриба. Кроме того, впервые из этой книги вы узнаете, как усилить целебные свойства тибетского молочного гриба с помощью лунного календаря. В ваших руках – уникальный рецепт вечной молодости и красоты, пришедший к нам из древнего Тибета!

# Содержание

О чем эта книга	4
Как я узнала о тибетском молочном грибе, или Тайна моего перевоплощения	7
Удивительная простокваша тибетского молочного гриба	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Анна Чуднова**

## **Тибетский гриб: новые возможности, усиленные Луной**

### **О чем эта книга**

У вас в руках удивительная книга. Вернее, в ваших руках – уникальный рецепт вечной молодости и красоты, пришедший к нам из Древнего Тибета.

На протяжении многих веков тибетские монахи продлевали свою силу, молодость и красоту с помощью удивительного существа – молочного гриба, который они называли «гостем с Луны». Сейчас он больше известен как «тибетский молочный гриб» и, к большому счастью, доступен любому из нас.

Тибетский молочный гриб – уникальный продукт, обладающий целебным, косметическим и омолаживающим действием. Такими же свойствами обладают и его «производные» – простокваша (кефир), творог, сыр.

Люди, которые включают в свой ежедневный рацион продукты, приготовленные на основе тибетского гриба, очень скоро начинают отмечать изменения к лучшему в своем здо-

ровье. Кроме того, меняется их жизненный тонус. Остаются в прошлом уныние и бездеятельность, неудачи и разочарования. На их место приходят бодрость, энергичность, уверенность в собственных силах и успех. День за днем перемены входят в их жизнь.

Многие знаменитости включают в свой рацион кисломолочные продукты на основе тибетского молочного гриба. Специально обученные диетологи готовят тибетский кефир для Мадонны и Билла Гейтса, королевской семьи Монако и шаха Брунея, а также для множества других известных людей: политиков, актеров, бизнесменов. Для всех тех, кто хочет быть успешным и здоровым, на долгие годы сохранять не только бодрость тела, но ясность мысли.

Возможность тибетского гриба чудесным образом воздействовать на организм человека, оздоравливать и омолаживать его, проверена многолетней практикой врачей – от лекарей из Древнего Тибета до известного русского медика Петра Бадмаева, от великих врачей прошлого до современных врачей самых разных специальностей.

Уникальные свойства гриба в наши дни подробно исследованы учеными, как в нашей стране, так и за рубежом. Согласно данным последних научных разработок, была подтверждена зависимость эффективности целебных свойств гриба от фаз Луны. Календарь по применению простокваши тибетского гриба в соответствии с лунными циклами был составлен тибетскими монахами еще в глубокой древности, и

вот теперь современная наука подтвердила его истинность.

Эта книга расскажет вам о том:

- как тибетский молочный гриб появился на земле;
- какие заболевания можно вылечить с помощью тибетского молочного гриба;
- как обрести и сохранить красоту с помощью тибетского молочного гриба;
- как готовить продукты на основе тибетского молочного гриба;
- как усилить целебные свойства тибетского молочного гриба с помощью лунного календаря.

# **Как я узнала о тибетском молочном грибе, или Тайна моего перевоплощения**

Я собираюсь на работу и подхожу к зеркалу в прихожей. Оттуда на меня смотрит молодая красивая женщина, стройная, подтянутая – настоящая красавица, успешная и уверенная в себе, как я отмечаю про себя не без гордости.

Сейчас даже мне самой трудно поверить, что еще полгода назад отражение было совсем другим. Тогда мои глаза встречали в зеркале унылое лицо женщины неопределенного возраста, очень и очень полной... да что там греха таить – откровенно толстой.

## **В плену обид и болезней**

Я специально в шкафу храню несколько платьев – сейчас в них две нынешних меня поместились бы: еще бы – еще шесть месяцев назад при росте 165 я весила 90 кг и явно собиралась в ближайшее время достичь центнера.

По крайней мере, я все для этого делала – питалась чем попало, булочки с шоколадным кремом запивала сладким чаем, жарила картошку с различными подливками, да добав-

ляла к ней щедрый ломоть свинины. В общем, мое тогдашнее меню привело бы в ужас любого диетолога – калорийность его зашкаливала.

Когда-то я любила танцевать, много двигалась, но танцы и спорт постепенно забросила, а работа на дому позволяла мне практически не выходить на улицу.

Так я и перемещалась – от кухонной табуретки к стулу у компьютера, от кровати до мягкого дивана перед телевизором, куда я усаживалась вечером с пакетом чипсов в руках.

Сейчас я понимаю, что это была самая настоящая деградация – у меня совершенно не было стимула следить за собой, и я перестала обращать внимание на то, что на мне надето, в каком состоянии моя прическа, кожа и ногти.

Да и вообще – мне все стало безразлично: не только, что со мной происходит, но и что в мире вокруг меня. Я даже новости по телевизору не смотрела – только фильмы. Так и жила – на автопилоте.

Постепенно и все общение с подругами свелось к перебрасыванию сообщениями по Интернету. Тот же Интернет позволял мне практически не встречаться с коллегами по работе – я отправляла свои переводы по электронной почте, а зарплату мне перечисляли на банковскую карточку.

Несколько раз мне все-таки приходилось выбираться на работу – то подписать договор, то взять какую-то справку, и я лениво и как-то сонно отмечала те удивленные взгляды, которыми провожала меня девочка-секретарша. Да, два года

назад, когда я устраивалась в это издательство, я выглядела совсем иначе.

И тогда мне было бы страшно представить, что я превращусь в то раздавленное и какое-то потухшее существо, которое смотрело на меня из зеркала. Но и это мне уже было безразлично.

Кроме работы я выходила разве что мусор вынести и в магазин. Покупала солидную порцию консервов для кошки, а для себя – запас булочек и чипсов, и снова закрывала за собой дверь квартиры, как бы отгораживаясь от внешнего мира.

В течение дня я отстукивала на компьютере переведенные тексты, а по вечерам гладила кошку и жевала чипсы под очередную комедию или мелодраму.

Я сейчас даже не могу вспомнить – о чем я тогда думала, иногда мне кажется, что ни о чем вообще, так пуста была моя жизнь. Я не жила, а существовала.

А ведь за год до этого все было совсем иначе. Я ходила на танцы, встречалась с подругами и друзьями, а самое главное – я выглядела по-другому. Сказать честно, худенькой я не была никогда. Но при всех своих пышных формах я всегда обладала отчетливой талией, да и мои стройные ноги привлекали немало мужских взглядов.

На танцах мы и познакомились с Андреем. Стали встречаться, а потом, как это, к сожалению, случается, расстались.

Я даже не думала, что буду так сильно переживать. Но,

видно, успела уже к нему привязаться. А еще – большее боли от разлуки была обида. На прощанье он весьма нелестно высказался по поводу моей фигуры.

Сейчас мне понятно, что это был просто повод, но тогда для меня это стало самой настоящей трагедией.

Ну, со стрессом все по-разному справляются – кто-то зубы стиснет и терпит, кто-то пить начинает, а кто-то – есть. Вот так и я начала – заедать. Заедать горькие мысли сладкой пищей.

И понемногу тягостные мысли меня оставляли. Да и вообще все мысли стали какими-то сонными, тягучими, и сама я быстро отяжелела, стала набирать килограммы.

А где лишний вес – там и лень. Больше ешь, меньше двигаешься, толстеешь...

К тому времени, как фигура моя неузнаваемо изменилась, меня это перестало волновать. Но вот проблемы со здоровьем меня беспокоили. А они появились вместе с лишними килограммами, да в немалом количестве.

Головные боли и ломота в позвоночнике. Особенно шея болела от длительного сидения, а о том, чтобы сделать разминку, уже и речи не шло, слишком я стала неповоротлива. Начались проблемы с давлением. Про одышку и учащение сердцебиения при самой небольшой физической нагрузке я уже и не говорю. Из магазина на свой третий этаж еле-еле поднималась.

Да и как ни равнодушна я стала ко всему, а время от вре-

мении случались у меня приступы депрессии, когда тоска по прошлому, в котором все казалось таким ярким и радостным, накрывала меня, и по нескольку дней подряд я лежала и плакала. Встать заставляла только мысль о кошке, о которой кроме меня некому позаботиться.

## Путь к освобождению

Так бы все и продолжалось, и неизвестно, чем бы закончилось, если бы не моя лучшая подруга.

С Мариной мы познакомились первого сентября в первом классе, и с тех пор дружили. По-моему, мы ни разу не поссорились за эти 15 лет. Зато все друг про друга знали, и все делили всегда на двоих – и сладости, и секреты детские, и радости и горести все наши подростковые.

Мы и в вузе учились вместе, и вот после аспирантуры она уехала на год учиться во Францию. Письма друг другу писали чуть ли не каждый день – благо, «всемирная паутина» позволяет. Но фотографий своих я ей упорно не посылала. А, впрочем, я и не фотографировалась уже давным-давно.

И вот в один прекрасный (поистине – прекрасный!) весенний день, сижу я дома и, как всегда, работаю, прихлебываю сладкий чаек, печенье грызу, как вдруг – как гром среди ясного неба, раздается звонок. Маринка моя, оказывается, прилетела и уже на такси мчится из аэропорта прямо ко мне. Сюрприз, говорит, хотела сделать.

Да уж, сделала сюрприз... Я едва одеться поприличнее успела – дома уже давно из старого халата линялого не вылезала – как она уже в дверь трезвонит. Ну, она всегда девочка стремительная была.

Влетела она ко мне в квартиру, как вихрь, да так и замерла. Смотрит на меня во все глаза, как будто не узнает. Да и не мудрено, конечно, но мне самой на какой-то миг страшно стало. До чего же я дошла...

Но, надо ей должное отдать, подруга моя быстро с собой справилась.

– Так, – говорит, – похоже, что у нас проблемы... Неужели это все из-за этого... Андрея? Да не отвечай, сама вижу. Нет, подруга, так нельзя, ты чего это в тетки раньше времени записалась? А я как же? Одна теперь буду по танцам бегать?

Я только руками развела:

– Да какие мне теперь танцы...

– Э, нет. Ничего непоправимого пока не случилось. Слушай... а помнишь, у меня тетушка такая чудаковатая была? Папина двоюродная сестра? Ну, еще как-то на Новый год к нам приходила. Божена ее зовут.

– Помню, да, забавная была старушка. Ты как-то говорила, что она последние годы чем-то увлеклась модным... эзотерикой вроде бы.

– Да-да. Так вот, эта старушка мне вдруг стала письма писать и рассказывать, что она нашла средство от всех болезней вылечиваться и от всех прочих несчастий избавляться.

Более того, как она рассказывает, теперь можно все проблемы не только на физическом уровне решать, но и на энергетическом. По-моему, это как раз то, что нам надо. Да, собственно, что я тебе толкую – поехали к ней, пусть она сама тебе все и расскажет.

Я обомлела:

– Как это – поехали? Прямо сейчас?

– А когда? Сейчас и поедem. Одевайся давай. Ковать железо, пока горячо, как говорили наши мудрые предки.

Пока я одевалась, она мне кричала из комнаты:

– Вот ты как к Тибету относишься?

– Не знаю... там монастыри... ну, и монахи в них, видимо...

– Вот-вот... монастыри... Тетя Божена мне про какой-то тибетский гриб писала, который эти монахи толи вывели, то ли нашли... Вот им-то она теперь всех и спасает. Что-то квазит им, молоко вроде бы, пьет его и говорит – организм работает как часы, на глазах просто омолаживается и оздоравливается, энергии там в нем просто как бешеные циркулируют, да так, что она не ходит, а летает. А ей, между прочим, уже за 60... Вот, так если она летает – ты у нас тем более полетишь. Оделась? Помчались!

## **Волшебный кефир тети Божены**

Честно сказать, Маринину тетушку я помнила очень смут-

но – видела в далеком детстве, но и тогда она уже не казалась мне молодой. Поэтому, когда дверь нам открыла изящная женщина, на вид – лет сорока, я от удивления еле смогла выдать из себя приветствие.

Пока мы проходили вслед за ней по длинному коридору, в котором пахло восточными благовониями и позвякивали хрустальные подвески «музыки ветра», я чуть придержала Марину за рукав и шепнула:

– Сколько-сколько, говоришь, ей лет?

– Да я сама в шоке, – зашептала подруга в ответ, – я ее видела перед отъездом, всего год назад, она совсем другая была. Бодрая, конечно, но такая... бабушка... с морщинками, с сединой. А сейчас... Ну и чудеса!

Тем временем мы вошли в просторную комнату, в которой все говорило об образе жизни хозяйки: на маленьких полочках стояли изящные подсвечники с разноцветными свечами, аромалампы и флакончики из темного стекла – с эфирными маслами, как я догадалась, тонкий аромат благовоний был разлит по всему помещению. Стены украшали картины, в которых я узнала копии полотен Николая Рериха. Атмосфера загадок жизни и тайных знаний окружила нас.

На невысоком столике я увидела три объемных чаши из хрусталя, прикрытых тонкой легкой тканью. Приглядевшись, я поняла, что чаши заполнены каким-то белым содержимым, напоминавшим густой кефир. Марина тоже подошла к столику и стала разглядывать сосуды. Из задумчиво-

сти нас вывел веселый голос тети Божены:

– Ну, девочки мои, с нашим чудо-грибом вы чуть позже познакомитесь, а сейчас идите-ка сюда. Мариночка, сядь вон в то кресло и посиди тихо пару минут, а мы пока с Оксаной пообщаемся, – и она обратилась ко мне. – Вижу, вижу уже, что сложности у тебя, ничего, нерешаемых проблем не бывает. Сейчас мы причину найдем и определимся, с какой стороны нам действовать начинать.

Бодрая тетушка действовала удивительно быстро – поставила меня посреди комнаты, зажгла длинную золотистого цвета свечу и стала обходить вокруг меня, проводя рукой со свечкой сверху вниз. Время от времени она замирала и пристально вглядывалась в дрожащий язычок пламени. Потом, видимо, удовлетворенная полученной информацией, она с довольным видом задула свечу.

– Так, девочка моя, мне все понятно. Проблемы есть – будем их решать. Сама видишь, как ты себя запустила – и организм весь замусорен да и с энергетикой проблемы. Ну, да не беда, на этот случай есть у меня чудо-лекарь...

И тетя посмотрела на три объемных чаши, внутри которых происходило что-то таинственное.

Тут Марина подала голос:

– Чудо-лекарь – этот... кефир?

– Он самый. Это кефир, да не простой. Впрочем, сейчас сами все увидите – как раз время закваску обновить.

## Что было в хрустальных бокалах

И тетя Божена начала священнодействовать. Вынув из первого хрустального сосуда что-то белое, она промыла его под струей воды и показала нам. Мы увидели нечто, похожее на гроздь шариков диаметром 4–5 см.

– Это – тибетский молочный гриб, мой лекарь и чудесный помощник. Это уже взрослый гриб, он скоро начнет делиться, а вот какой он в самом начале своего развития, – и тетюшка Божена вынула крупинки размером около 5 мм из небольшой стеклянной чаши с белой жидкостью.

Мы смотрели с удивлением на эти студенистые молочно-белые гроздьи. Тетя Божена перехватила наши удивленные взгляды, улыбнулась и начала рассказ.

**Загадочные зооглеи: тибетский молочный гриб, рисовый гриб и чайный гриб**

Существует несколько видов целебных грибов. Не перепутайте наш тибетский гриб с другим, который часто называют «рисовый гриб» или «морской индийский рис». Они действительно очень похожи внешне. Однако, присмотревшись, вы увидите различия – гриб тибетских монахов больше напоминает маленькие кусочки кораллов, окрашенных в беловато-кремовый цвет, или же на комья рассыпчатого творога. «Индийский рис» же полностью оправдывает свое название – его белые крупинки по форме очень похожи на зер-

нышки саго.

Научное название этих грибов – *зооглеи*. На самом деле, они и не грибы вовсе. Это скорее такое слизистое образование, которое получается, когда бактерии некоторых видов как бы склеиваются друг с другом. Такие образования в виде пленок можно увидеть на поверхности забродившего вина, уксуса или пива.

Я думаю, вы и еще с одной «одомашненной» зооглеей знакомы – с той, которую принято называть «чайный гриб». Все три «гриба» – совершенно разные существа, да-да, именно существа, но об этом я вам чуть позже расскажу. Так вот, все они очень разные, и объединяет их то, что в их состав входят уксуснокислые бактерии. Но и, конечно, то, что все они целебными свойствами обладают.

История всех зооглей удивительна. Несмотря на то, что они известны из древнейших времен, всерьез разобраться, что же это такое, эти целебные «грибы», ученые решили только в XIX в.

Сначала зарубежные ученые обнаружили в их основе уксуснокислые бактерии. Один из исследователей – Глоувер – считал, что это просто разновидность уксусных маток, при помощи которых испокон веков готовили уксус.

В жидкости они все ведут себя примерно одинаково – сначала растет слизистая масса, а после образуется плотная кожистая пленка, которую бывает довольно трудно разорвать. А разница во вкусах и строении зооглей объяснялась просто

наличием нескольких разновидностей этих бактерий.

Все зооглеи, считали тогдашние ученые, – это природные образования, которые возникают сами по себе, стихийно.

Правда, одна из исследовательниц, уже из России, Бачинская, на долгие годы запутала всех, объявив, что индийский рис, чайный гриб и тибетский молочный гриб – это просто три культуры одного вида зооглей.

Несколько позже поляк Юзеф Болшич, который тщательно изучил все три культуры, все-таки пришел к выводу об их заметных различиях. Более того, он считал, что большая часть полезных свойств появилась у этих «грибов» уже в процессе окультуривания их человеком.

Сейчас ученые называют тибетский молочный гриб ассоциацией микроорганизмов, которые обладают способностью оказывать поразительное по эффективности целительное действие на весь человеческий организм.

Именно полезные для нашего здоровья микроорганизмы и составляют значительную часть того продукта, который получается при заквашивании этим грибом молока.

Ну, чтобы голословной не казаться – вот вам медицинские выкладки – один миллиграмм такой «тибетской простокваши» содержит больше миллиона полезнейших для каждого из нас микробных тел. Конечно, больше всего в ней молочнокислых бактерий.

Именно они во многом и определяют уникальные целебные свойства этой зооглеи. На протяжении веков тибетский

гриб помогает людям избавляться более чем от сотни самых разных недугов.

Так что, если ежедневно пить эту простоквашу, то начинается самое настоящее омоложение организма, и снаружи и изнутри. Впрочем, что далеко ходить – посмотрите на меня. Сейчас я чувствую себя лучше, чем в молодости, и собираюсь сохранять такую активность еще очень долго. Скажу вам, девочки, по секрету, этот тибетский кефир – настоящий эликсир молодости!

Сейчас я вам расскажу о том, как же именно тибетский молочный гриб воздействует на наш организм, так сказать, на физическом уровне.

Но вы не забывайте и том, – Маринина тетя сделала значительное лицо и обвела взглядом обстановку комнаты, – что кроме вот этого нашего тела, зримого и осязаемого, есть и другое, более тонкое... Энергетическое, и о нем тоже заботиться надо. Но об этом я вам позже расскажу.

# **Удивительная простокваша тибетского молочного гриба**

– А что же с этим грибом делать надо? – спросила Марина. – Есть его?

Тетя Божена улыбнулась.

– И есть, и пить, и на кожу намазывать. Только не сам гриб, а простоквашу из него. По-другому ее еще называют кефиром. И вот именно она чудеса с нашим организмом и творит.

Удивительные свойства простокваши тибетского гриба давно интересовали исследователей, и в наше время все они хорошо изучены и объяснены. Весь химический состав этой целебной жидкости уже разложен на элементы, и нам остается только пристально рассмотреть каждый из них.

## **Что содержится в простокваше тибетского гриба?**

### **Витамины**

Что нам необходимо для здоровья? Конечно же, любой ответит правильно – витамины. Вот с них и начнем изучение

нашего чудо-кефира. Витаминов в нем содержится огромное количество.

В 100 г этого напитка мы обнаружим от 0,04 до 0,12 мг **витамина А**. Это вещество, называемое так же ретинол, имеет огромное значение для правильного развития и роста всего организма, поддерживает здоровье слизистых оболочек кожи, а также благотворно сказывается на состоянии органов зрения и улучшает иммунитет.

# 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.