

Рацион

На самом деле они и не грибы вовсе. Это такое слизистое образование, которое получается, когда бактерии некоторых видов как бы склеиваются друг с другом. Эти культуры совершенно разные, и объединяет их то, что в их состав входят уксуснокислые бактерии, и то, что они все обладают целебными свойствами.

Чайный гриб

Об этом полезном напитке слышали многие, но до сих пор идут споры – это гриб или такого рода чай. Странное существо, портящее внешний вид даже самых богатых кухонь, плавает в прозрачной трёхлитровой банке. Чайный гриб – говоря по-научному – чайная медуза – медузомицет, всё ещё продолжает оставаться чудом природы, которое не могут понять даже самые именитые учёные.

Немного истории

Предполагается, что он впервые появился сначала на территории Китая. Из Китая чайный гриб постепенно перекочевал в соседние страны: в Японию, затем в Корею и лишь потом попал в Россию. Во Франции и Англии медузу применяли для получения обычного уксуса, изготовления сидра, вина, фруктовых настоек. Особую популярность медуза чайная получила перед Великой Отечественной войной. Начиная с 1940 года модный напиток употребляли практически в каждой семье. Но в военные годы из-за нехватки сахара и чая целебного настоя катастрофически не хватало.

Внешний вид

Чайный гриб – это плёнка, образующая слой на поверхности напитка. Состоит из смеси дрожжевых грибов, углекислоты и спирта. Оказавшись в сладкой среде, дрожжи начинают бродить, вырабатывая спирт и углекислоту. Благодаря этому жидкость обретает лёгкую газированность. А гриб продолжает свой рост и, если ёмкость позволит, может дорасти до объёма в сто килограмм. Внешние контуры гриба – это дисковидная форма. В нижней части визуальное можно рассмотреть ростки, нити, сформированные бактериями. Посередине – концентрация, то есть симбиоз бактериальных колоний, грибов, перерабатывающих сахар, и верхушка – гладкая, плотная и блестящая.

Зооглеи – это очень вкусно!

Так по-научному называют грибы, которые мы привыкли видеть в банках с жидкостью на кухнях бабушек, – тибетский молочный и чайный

Почему «чайный»?

Для запуска всех процессов требуется сладкий чай. Дрожжи сбраживают сахар в чае и превращают его в этиловый спирт и углекислый газ, а уксуснокислые бактерии окисляют спирт в уксусную кислоту. Получается кисло-сладкий слабогазированный напиток комбуча. В него можно смело добавлять всё: от манго и имбиря до шоколада и кофе.

Раствор представляет собой довольно сложный состав. При брожении возникают не только спирт и углекислоты: глюкуроновая, глюконовая, молочная, койевая, уксусная, лимонная и щавелевая, а также: кофеин, спирт, витамин D, C; сахараиды (моно и поли), альдегиды, ферменты – зимаза, протеаза, левансахарозы; смолистые и жировые частицы, дубильные компоненты.

Полезные свойства

Не только представители народной, но и традиционной медицины рекомендуют обратить внимание на уникальные свойства чайной медузы. Чтобы убедиться в полезности напитка, были проведены исследования на мышах. Как оказалось, средство отлично помогает при стрессах, для регуляции работы печени, почек, укрепляет жизненные силы и защитный механизм. Симбиоз бактерий также используют как противовоспалительное, спазмолитическое и противомикробное средство. Напиток улучшает работу желудочно-кишечного тракта, снимает головные боли, головокружения, снижает уровень вредного холестерина в крови. Также чайную медузу рекомендуют употреблять при артритах, артрозах, ревматических заболеваниях, для профилактики полиартроза, атеросклероза, ревмокардита. Регулярное употребление напитка успокаивает нервную систему, избавляет от бессонницы, устраняет вздутие живота, запоры и хроническую диарею. Напиток отлично утоляет жажду, быстро нивелирует ощущение голода. При дизентерии, а также ангине, ларингите, насморке и тонзиллите чай помогает больше, чем химические

препараты. Раствор гриба позволяет избавиться от болей в области грудной клетки, сердца.

Противопоказания

Есть ряд недугов, при которых следует отказаться или ограничить потребление напитка: острые фазы заболеваний в ЖКТ, индивидуальная непереносимость, желтушный цвет кожи, рвота и тошнота. Доктора рекомендуют включать в рацион напиток, приготовленный в производственных условиях. Домашнее приготовление может нанести серьёзный урон из-за поражения напитка гнилостными бактериями и опасной плесенью, например аспергиллом. Также категорически нельзя пить чайный гриб лицам, страдающим СПИДом, после перенесённых тяжёлых заболеваний и операций. Также напиток нельзя употреблять при: алкоголизме, синдроме раздражённого кишечника и т. д. Важно: нельзя совмещать потребление чайного гриба с приёмом препарата дисульфирам, иначе может возникнуть рвота, головная боль, тошнота и другие реакции.

Способ приготовления

Развести сахар в чёрном чае, разбавить покупной комбучей и убрать в тёплое и тёмное место. Если всё пойдёт удачно, то в течение месяца на поверхности появится жёлто-коричневая плёнка, которую ещё иногда называют матерью или маткой.

Как употреблять

Суточные объёмы чайной медузы принято делить на равные порции. В течение дня стараются употреблять равномерно. Чайный гриб можно пить в день до трёх раз. Между отдельными приёмами напитка должно оставаться не меньше 3–4 часов. Рекомендуют принимать настой, полученный из-под чайной медузы на пустой желудок. Это правильно, поскольку лекарственные свойства улучшают аппетит и стимулируют пищеварительный процесс, способствуют выработке ферментов, необходимых для переваривания пищи.

Тибетский молочный гриб

Второе название – кефирный молочный гриб – это зооглея, которая производит «молочное шампанское», как иногда называют кефир, шипучий и слабоалкогольный напиток. Гриб похож на кучу слипшихся зёрен, которые напоминают цветную капусту, но не похож ни на что другое в мире. Их биология уникальна – это симбиоз 30-ти различных типов бактерий и дрожжей, причём не все до конца известны науке. Это сложная и целостная система, которая постоянно себя самовоспроизводит.

Немного истории

Появление культуры молочного гриба произошло много тысячелетий назад. По одним источникам впервые его получили в Тибете буддийские монахи, которые сквашивали молоко в глиняных горшочках. По другим считается, что данная зооглея, появившаяся впервые где-то на Кавказе, возникла методом спонтанного симбиоза. Первая статья о кефире в России была написана в 1867 году. В самом начале XX века медицинскую общественность сильно интересовала загадка кефира, и всероссийское общество врачей решилось на серьёзный шаг. Его представители предложили молокозаводчику Бландову достать рецепт приготовления кефира и наладить его производство в России любыми способами. На сегодняшний день учёные не могут воссоздать жизнеспособные кефирные зёрна. Поэтому решили считать, что это подарок от Бога. Если вы пробовали настоящий кефир, то вы точно знаете, что это так. Несмотря на то, что кефирный гриб может жить вечно, кормить его нужно исправно, иначе он начнёт разлагаться. Им поразительно легко пользоваться: добавьте немного зёрен в молоко и через 24 часа наслаждайтесь напитком. Он также очень универсальный: будет работать с любым молоком. Более того, зёрна кефира отлично справляются с соевым, рисовым и кокосовым молоком. Удачны эксперименты с фруктовыми соками и пивным суслом. Возможностей у молочного гриба очень много.

Полезные свойства

За счёт своего уникального состава молочный гриб способствует нормализации веса и помогает при ожирении, лечит дисбактериоз, появившийся на фоне отравления или приёма антибиотиков, снижает глюкозу в крови и регулирует артериальное давление, укрепляет иммунную сопротивляемость организма и устойчивость к простудам и вирусам, выводит из организма токсины и шлаки, снимает неприятные симптомы желудочно-кишечных заболеваний. Продукт улучшает состояние кожи, локонов и ногтей. Дополнительно защищает суставы женщины от остеопороза. Предотвращает раннее выпадение волос. Продукт можно применять при алкогольном отравлении, он быстро нормализует самочувствие, поскольку выводит из организма токсины.

Противопоказания

Противопоказания по применению незначительны, но всё же они имеются. Не следует принимать напиток, если у вас острые кишечные

расстройства, поскольку он повышает кислотность и активизирует работу кишечника.

Употребляя молочный гриб, противопоказания должны учитывать и пациенты, страдающие мочекаменной болезнью. Людям из этой категории рекомендуется консультация врача, особенно если в настоящее время заболевание находится в стадии обострения. При сахарном диабете тоже может применяться молочный гриб. Для таких пациентов нужно помнить, что между его приёмом и введением инсулина должен быть соблюден интервал более одного часа. В противном случае действие инсулина блокируется. Соблюдать интервал между приёмом настоя молочного гриба и фармакологическими средствами следует и больным астмой, только в данном случае он должен быть не меньше трёх часов. Детям до трёх лет категорически нельзя давать такой продукт, а также беременным и кормящим матерям. Необходима консультация и решение врача.

Способ изготовления

Чтобы вырастить тибетский (кефирный) гриб с нуля понадобится: качественное молоко (лучше цельное); стеклянная посуда; пластиковое сито или марля.

Около 30 грамм кефира заливается молоком. Ёмкость убирают в тёмное вентилируемое место, накрывают марлей, но не закрывают крышкой. Брожение завершится через 24 часа.

Полученное вещество процеживают и получают небольшое количество зёрен. Им нельзя соприкасаться с металлом, от этого бактерии плохо размножаются и могут погибнуть. Зёрна промывают проточной водой комнатной температуры и помещают в чистую банку, заливая молоком. Так продолжается выращивание. Когда гриб достигнет крупных размеров, его следует поделить на две части: на одной настаивают продукты, другой сквашивают молоко. Время приготовления 200 миллилитров кефира – 24 часа. Его сливают каждый день и доливают новую партию.

Как употреблять

Пить на пустой желудок за 30–60 минут до сна. Норма – до 200 миллилитров ежедневно. Подряд принимать не более 20 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

Применение в косметологии

Этот продукт широко применяют в домашней косметологии. Используя настой, можно принимать оздоровительные и омолаживающие ванны. Эффект просто потрясающий! Кожа становится, как у младенца. Великолепны и маски от выпадения волос, которые делают локоны живее и здоровее. стакан кефира втирайте в кожу головы, словно массируя её, в течение десяти минут. Можно делать и обёртывания, замотав голову полиэтиленом и полотенцем на два часа. Если вас замучили угри или ячмень не даёт покоя, прикладывайте салфетку или марлю, смоченную в настое молочного гриба, на проблемное место в течение 15–20 минут. Ваши проблемы сойдут на нет.

