Кефирный гриб

Любителям целебных напитков, которые легко готовятся в домашних условиях, надо напомнить о таком продукте как молочный гриб, его полезные свойства и противопоказания.

Названий у этого продукта несколько: молочный, тибетский или кефирный грибок. Считается, что его родина – Тибет, отсюда и название. Жившие там монахи, много столетий или тысячелетий назад, точно уже никто не скажет, выяснили, как употреблять молочный гриб с пользой для здоровья.

Затем гриб распространился по всему миру. Что представляет из себя тибетский кефирный гриб, в чем его польза и вред? По своим свойствам он напоминает молочную сыворотку, но по способу получения совершенно иной. Здесь работают особые бактерии. И в результате брожения гриба получается своеобразный кефир, очень полезный для организма.

Он содержит в себе молочную кислоту, некоторое количество углекислого газа и немного спирта (как и положено кефиру).

Также он содержит в себе Витамины B12, B6, PP, B2, B1, D, A, лактобактерии, фолиевую кислоту, белки, полисахариды, железо, йод, цинк и другие полезные вещества.Уже из этого состава видно, насколько полезен сам напиток.

На Востоке считают, что полезен молочный гриб не только для лечения заболеваний, но и для профилактики, для омоложения организма и продления активной жизни. Имеет низкую калорийность.

Польза молочного гриба для организма

На Востоке первыми узнали о целебных свойствах продукта и долгое время держали в строжайшем секрете, что такое кефирный гриб и как пользоваться им. Но теперь мы знаем, что такое молочный гриб и у нас есть инструкция по применению.

Этот удивительный продукт лечит многие заболевания. Чем полезен кефирный гриб:

1. Нормализует работу кишечника, а это улучшает самочувствие человека и внешний вид: улучшает кожу, ногти, волосы.
2. Нормализует работу желудка и кишечника после долгого приема сильнодействующих лекарств, к примеру, антибиотиков.
3. Помогает при гастрите и язве желудка.
4. Восстанавливает силы после перенесенных инфекций.
5. Снимает длительные головные боли и мигрени.
6. Нормализует артериальное давление.
7. Укрепляет общий иммунитет организма. Способствует профилактике заболеваний, в том числе опухолей.
8. Ускоряет и нормализует обменные процессы, помогает снизить избыточный вес.
9. Имеет спазмолитическое действие.
10. Способствует улучшению и укреплению памяти.

Что лечит молочный гриб?

Этот продукт завоевал признание и в медицине.

1. Излечивает многие болезни десен.
2. Способствует разрушению камней и их выведению.
3. Стабилизирует уровень содержания глюкозы и холестерина.

Но как любой лечебный продукт его следует употреблять правильно и с осторожностью. Передозировка недопустима.

Как пить кефирный гриб при приеме лекарств? Сочетать прием кефира и любых лекарственных препаратов не следует. Между приемами должно пройти несколько часов, не меньше трех. Самое правильное – проконсультироваться с лечащим врачом по поводу сочетания лекарственных препаратов и кефирного гриба.

Свойства молочного гриба и противопоказания

Это не совсем привычный для нас продукт, поэтому у него есть и противопоказания.

На вопрос можно ли детям молочный гриб ответ – лучше воздержаться от употребления детям до трех лет, в составе напитка присутствует спирт, хоть и в небольшом количестве. Не следует его употреблять:

1. Аллергикам.
2. Людям с хроническим пониженным давлением.
3. В случае острого кишечного расстройства, в этот период вообще молочные и кисломолочные продукты вредны.
4. Не употреблять диабетикам, категорически противопоказано при приеме инсулина.
5. Людям с грибковым поражением любого вида.
6. Астматикам. Людям с этим заболеванием противопоказан кефир вообще, особенно при обострении.

Дискуссионный вопрос: можно ли употреблять молочный гриб при беременности. Тут надо сказать, что при нормальном самочувствии, при хороших анализах и переносимости этого продукта негативных побочных эффектов быть не должно. Особенно, если женщина начала принимать продукт задолго до беременности и привыкла к нему.

Многие беременные употребляли этот домашний кефир весь срок вынашивания ребенка и чувствовали себя прекрасно. Но при любых отклонениях или недомогании самолечение недопустимо! В этом случае самое надежное – обратиться к врачу.

Кефирный грибок: как пользоваться, польза и вред от употребления.

Можно ли пить кефирный гриб и можно ли есть другие продукты в сочетании с ним? Если вы только начали употреблять этот напиток, не начинайте с большой порции, приучайте ваш организм к новому продукту постепенно.

Как правильно пить молочный гриб. Вообще этот напиток улучшает работу желудка и кишечника, так что от его правильного употребления бывает только польза. Но вот употребление этого напитка вместе с алкоголем приведет только к серьезному ухудшению здоровья: вызовет рвоту, тошноту, сильное расстройство желудка. Так что не экспериментируйте.

Благодаря свойству очищать организм от токсинов и шлаков этот напиток прекрасно подходит для диет и похудения. Он не только выводит ненужные вещества, но и понижает аппетит. Молочный гриб для похудения: как принимать.

Для полноценного избавления от лишнего веса пейте его после еды, на ночь. Плюс к этому устраивайте разгрузочные дни. Употребляйте фрукты, овощи и сам кефир.

Уход веса будет небыстрым, но стабильным. Стабильный эффект зависит от того, что пациент очистится от накопившейся «грязи» в организме

Как использовать молочный гриб в косметологии

Тибетский рисовый гриб имеет полезные свойства не только для медицины, но и для косметологии. Для начала при нормализации кишечника улучшается общий внешний облик человека. Кожа приобретает здоровый и упругий вид, улучшается структура волос и ногтей, они становятся крепкими.

Но и для отдельных косметических процедур этот напиток используется с большим успехом. Он очищает и отбеливает кожу, устраняет мелкие недостатки.

Как лечить прыщи молочным грибом? Для этого чистую кожу лица накройте салфеткой, смоченной свежим кефиром или просто намазать этой субстанцией лицо. Держать не меньше 20 минут. Средний курс лечения неделя. При необходимости процедуру повторить. Использовать и при угрях, мелких порезах или ушибах.

Маска для волос из молочного гриба подходит для всех типов волос, особенно для ослабленных. Намазать волосы по всей длине, особенно тщательно массировать кожу головы. Затем закрыть голову теплым полотенцем, а сверху утеплить пакетом на полчаса. Волосы тщательно промыть, имейте в виду, кефир не так легко смывается, может потребоваться больше времени, чтобы смыть все полностью.  
Тонкие и ломкие волосы полезно смывать раствором сыворотки и воды. Жирные волосы следует намазывать кефиром в чистом виде, без примесей. Для сухих волос (все крашеные волосы - сухие) полезно добавить в маску или шампунь несколько капель эфирного масла: лимон и вербена. Они придадут волосам блеск и поспособствуют быстрому росту.

Где найти кефирный гриб и как за ним ухаживать

Найти грибок не проблема, его можно приобрести в аптеке или на молочной кухне. Можно заказать и в интернет-магазине. Если кто-то из знакомых его разводит, достаточно попросить пару ложек.

Для выращивания гриба пару ложек спор положить в чистую банку. Заливают молоком в количестве 200-250 грамм, это объем стакана. Лучше всего брать молоко натуральное, не магазинное, если есть возможность. Банку закрыть марлей и оставить на сутки при комнатной температуре.

На следующий день порция напитка готова. Его переливают в чистую посуду, а закваску тщательно промывают водой.

Сливать готовый продукт следует каждый день и сразу заливать новую порцию. Гриб не переносит долгого отсутствия молочной среды, на воздухе он может погибнуть. Нельзя промывать закваску в металлической посуде, лучше в пластиковой. Мыть посуду для закваски только содой, химическими очищающими средствами пользоваться нельзя!

Если нет немагазинного молока, берите для закваски самое жирное. Нельзя закупоривать крышкой, без доступа воздуха гриб погибнет. И не ставьте на солнце.