Автор: admin
04.06.2013 12:32 -

# Что такое морской рис и чем он полезен?

Самым полезным среди всех известных питьевых грибов является индийский гриб. Иначе его называют **индийский морской рис** – он похож на полупрозрачные зернышки риса или на льдинки. Морской рис (гриб) был завезен в Россию в 19 веке из Индии, отчего его и прозвали индийским. Это не только более древняя культура, чем чайный или молочный грибы, но и более полезная.

Выращивают его так же, как чайный гриб – в банке. По вкусу он напоминает слегка газированный квас, но в зависимости от того, чем его «кормят» он приобретет определенный оттенок вкуса. Некоторым удается делать гриб, придавая ему вкус пива (напоминает пиво, разбавленное квасом).

Так же как и чайный, индийский гриб не требует особого ухода, хотя сначала кажется, что его выращивать долго и сложно. Для приготовления этого живительного напитка необходима чистая (фильтрованная) вода, сахар, и немного любых сухофруктов (изюм, инжир, чернослив, курага, яблоки…). На 2-х литровую банку достаточно 7-8 ст. ложек индийского риса, две щепотки сухофруктов (например, штук 30 изюминок) и примерно 4 ст. ложки сахара (на любителя) **полностью** растворенного в **некипяченой** воде. Банку с грибом надо будет закрыть марлей (от всех желающих оздоровиться насекомых) и поставить туда, где нет прямых солнечных лучей. Готов напиток будет через пару дней, это зависит от температуры воздуха. Летом он настоится быстрее, но и пьется тоже не медленно. Можно сделать две банки: одна настаивается, другую пьем, а потом наоборот. Как только гриб будет готов, его необходимо процедить, промыть и заменить сухофрукты на свежие.

Напиток, приготовленный вами в первый раз, будет не таким вкусным, как последующие (на него, наверно, влияет смена обстановки и условий проживания).

Готовый процеженный напиток можно хранить в холодильнике несколько дней. Пить его можно как лекарство – **3 раза в день за 15-20 минут до еды** (за это время он усвоится в организме и улучшит пищеварение). А лучше – пить вместо воды. Только не надо заставлять себя пить гриб, если не хотите больше – значит организму достаточно!

Эффективность действия вы почувствуете через 2-3 недели, после начала применения: уйдет головная боль, начнет выходить песок из организма, пройдет радикулитная боль, восстановится артериальное давление, у кого что.

Итак, помимо того, что индийский рис может прекрасно утолить жажду, он обладает целебными свойствами. **Регулярное его употребление**

- **способствует стимуляции обмена веществ,**
- **выводит из организма шлаки, песок, камни, соли,**
- **нормализует артериальное давление,**
- **является антисклеротическим и иммуномодулирующим средством,**
- **избавляет от головных болей на нервной почве, укрепляет нервную систему,**
- **нормализует кислотность в желудке,**
- **помогает при артрите, сахарном диабете, ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях и т.п.**

Он обладает антимикробным действием, что немаловажно, например, для тех, кто страдает частыми **простудами**. Полоскания лечебным рисом, настоянным несколько дней в прохладном месте, помогут снять воспаление горла, десен. Настой индийского риса – это эффективное средство **для ухода за кожей**. Его применяют как в косметических, так и в лечебных целях: лечат заболевания кожи, протирают кожу лица для очищения и устранения угревой сыпи. Тем, у кого **жирные волосы**, рекомендуется втирать настой риса в кожу головы через день.

По праву его можно назвать «живым лекарством», ведь **состав гриба** невероятно разнообразен: микроорганизмы и дрожжеподобные грибки, устанавливающие микрофлору кишечника, витамины C и D, ферменты, способные расщепить жиры и откладывающиеся в суставах соли, понижающие сахар в крови дубильные вещества. Морской гриб также содержит вещества, необходимые для обновления крови, защиты от рака; он способствует выведению из организма ядов и **замедляет старение организма** (витамин Q, фолиевая кислота).

К сожалению, индийский рис не продается в аптеках, а передается «из рук в руки». Хотя в последнее время он стал активно распространяться по объявлениям в Интернете! Это было для меня открытием, особенно когда я увидела расценки. Я не долго была в его поисках, как оказалось, он есть у многих, надо лишь вспомнить своих

знакомых и родственников (что тоже, в свою очередь, полезно), а также любимых соседей. Помните ведь – спрос не ударит в нос! Кстати, рис имеет обыкновение расти, и скоро вы сами будете искать, с кем бы им поделиться!

**Желаю вам здоровья!**

Автор - **Юлия Мигунова**
Источник