

Для общего оздоровления и профилактики возможных заболеваний, рекомендуется трижды принимать настой: утром натощак, за 45 минут до завтрака, до или после обеда и вечером перед сном. Обычно по такой схеме, рекомендуется прием настоя в количестве 1 стакана, в течение двух месяцев. После курса профилактики, необходимо сделать перерыв в течение месяца, во избежание раздражения желудка.



Обращаем Ваше внимание, что количество настоя, в размере 1 стакана (200мл), указано приблизительно. Каждый человек самостоятельно определяет для себя необходимое количество.

Особенно активно действие настоя при его приеме утром и вечером. За время сна происходит очистка и дезинфекция желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система, улучшается сон. Утренний прием настоя действует «бодряще» на систему пищеварения.

Не смешивайте настой с пищей, так как он расщепляет пищу, которая при этом очень быстро переваривается, о чем сигнализирует быстрое наступление чувства голода. Расщепление пищи происходит не за счет ферментов пищеварения, а за счет принятого настоя.

Лучше пейте настой по трети стакана, через 3-4 часа после приема пищи.

При ощущении тяжести в желудке, свидетельствующей о переедании, выпейте полстакана настоя, для очистки и дезинфекции желудочно-кишечного тракта. После приема настоя нужно хотя бы час не есть.

Если Вы принимаете настой для улучшения пищеварения, тогда необходимо выпить

половину стакана настоя за 20-30 минут до еды.

Для людей, страдающих гастритом и повышенной кислотностью желудочного сока, рекомендуется подслащать готовый настой медом. В результате получается качественно новый продукт, составные части которого гармонично обогащают и дополняют друг друга.

Мед, как источник минеральных веществ, повышает антибактериальную и энергетическую способность состава настоя, преимущественно за счет простых сахаров (глюкозы, фруктозы...). Мед нужно добавлять в стакан настоя, по вкусу перед его приемом. Обычно добавляют 1 чайную ложку меда на стакан настоя чайного гриба. Или же пить травяные настои и отвары, подслащенные медом, при приеме настоя чайного гриба.

Противопоказания в приеме настоя чайного гриба.

Не рекомендуется прием настоя чайного гриба при диабете и грибковых заболеваниях.

Так как, настой содержит сахар, противопоказанный при этих заболеваниях.

Не употребляйте настой гриба в больших количествах. Не пейте его неразбавленным. Не заменяйте сахар на мед, при приготовлении настоя, так как нет клинических исследований о свойствах получаемого продукта, по завершению процесса брожения.

Прием такого настоя непредсказуем в возможных последствиях.

Нельзя принимать крепкий настой водителям перед поездкой.

Нельзя пить настой чайного гриба при повышенной кислотности и язвенной болезни желудка, особенно в острой фазе. В этих случаях можно принимать только настой чайного гриба на основе черного (не зеленого) чая с добавлением меда.

Мед нейтрализует кислотную составляющую настоя чайного гриба.

Не рекомендуется принимать настой с медом, людям, страдающим ожирением, так как фруктоза и сахароза, не нуждаются в дополнительной переработке организма и сразу усваиваются, увеличивая вес тела.

Шульженко В.В.