**РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ МОРСКОГО РИСА:**

 1) В литровой банке приготовьте сахарный раствор: 2 (а лучше 3) ст. ложки сахара на 0,8 л фильтрованной (хотя бы отстоянной) холодной некипяченой (!) воды. Не наливайте полную банку, чтоб хватило места и для риса. Очень хороший результат даёт применение "коричневого" тростникового сахара. Этот сахар хотя и дороже, но напиток с его помощью получается гораздо вкуснее. Проследите, чтобы сахар полностью растворился в воде: если крупинки сахара попадут на «рисинки», морской грибок заболеет.
 2) В банку с сахарным раствором поместите 4 ст. ложки риса индийского морского и 10-15 изюминок. Вместо изюма (но всё-таки лучше брать тёмный, дешёвый изюм, без косточек) можно использовать яблоки, абрикос, инжир, чернослив и другие сухофрукты.

 3)Накройте банку марлей, чтобы рис дышал, и в настой не попали насекомые или мусор.
 Настаивайте в течение трёх дней (летом — двух дней). Банку с морским рисом лучше всего поставить в светлое место, где достаточно сухо, умеренно тепло и нет прямых солнечных лучей.
 По истечении 3 дней:

1) Процедите жидкость через сито или 4 слоя марли в чистую банку, сухофрукты выбросите.

2) Банку хорошо ополосните. Не используйте синтетические моющие средства!

3) Отцеженный индийский рис хорошо промойте питьевой (фильтрованной) водой комнатной температуры . 4) Отделите от него 4 ст. ложки и опять заправьте.

 **Внимание**: наиболее благоприятная температура для жизни морского риса - 23-25-27 градусов Цельсия. При этом чем выше температура окружающего воздуха, тем быстрее приготавливается настой и тем быстрее увеличивается количество морского риса. При снижении температуры до 18-20 градусов Цельсия индийский морской рис практически перестаёт размножаться, расти в размере "зёрен". При снижении температуры ниже 16-18 градусов Цельсия морской рис начинает мельчать в размерах и в дальнейшем может даже погибнуть! Обычно, чтобы предотвратить снижение температуры, достаточно поставить банку с морским рисом недалеко от Вашего электрочайника или кухонной плиты.
 Рекомендуется иметь две порции индийского риса: одна порция приготавливает напиток, вторая в это время - "отдыхает" в холодильнике в стеклянной посуде.
Настоя рисового гриба, полученного в литровой банке, одному человеку хватает на 2 дня. Если вы хотите приготовить настой морского риса на всю семью, лучше использовать трехлитровую банку. В этом случае дозировка ингредиентов будет следующей:
\* 9-10 ст. ложек индийского морского риса;
\* 8-9 ст. ложек сахара;
\* сухофрукты.
\* 2 сухарика (необязательно) — 1 черный, 1 белый (зажарить сухари до черноты, чтобы немного подгорели, тогда цвет настоя будет коричневый);
Если вы используете для «подкормки» сухарики, не забудьте убрать их, когда напиток будет готов (процедив настой в емкость для питья).

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ О МОРСКОМ РИСЕ**.

 • Первоначально при употреблении настоя морского риса может проявиться его достаточно сильное мочегонное действие. Поэтому в первые дни приёма настоя мы рекомендуем ограничиться незначительными дозами (к примеру, пить по 50 мл настоя 2-3 раза в день). Примерно через неделю дозу лечебного настоя можно увеличить до 100 мл 2-3 раза в день, а еще примерно через неделю — до 150 мл 2-3 раза в день.

 • Пить нужно примерно за 10-20 минут до еды, не менее трёх раз в день примерно по 100-150 мл, на протяжении длительного времени, но при этом первые изменения в состоянии своего здоровья Вы почувствуете уже через 3-4 недели. Также можно употреблять лечебный настой индийского риса и по своему желанию, независимо от приёмов пищи. С целью лечения пить не менее 200-300 мл настоя в сутки.
 Наиболее оптимальная доза настоя морского риса в зависимости от самочувствия и желания:
- для взрослых — 100-150 мл по 2-3 раза в день;
- для детей старше 3 лет — 50-100 мл по 2-3 раза в день;
- для детей до 3 лет — не более 50 мл по 2-3 раза в день.
Если у человека нет желания пить настой морского риса, значит, ему вполне хватает уже употреблённого количества. Против собственного желания пить настой не рекомендуется.
 • **Длительность приема** настоя морского гриба определяется индивидуально: каждый человек чувствует свой организм и лучше всех может понять, что именно ему необходимо в это время. Для приёма настоя морского риса самый короткий курс приема составляет 3 месяца, а самый длинный — несколько лет.
 • Напиток, приготовленный из впервые заправленного у вас дома индийского риса, настоянный в течение 2 дней, еще слаб по насыщенности и газированности, но в целях профилактики заболеваний он уже готов прекрасно справиться со своей задачей. Если Вы собираетесь вырастить домашнего "врача", который станет Вам помогать в лечении различных заболеваний, нужно набраться терпения и растить рисинки дольше.
 • Настой морского риса, приготовленный на основе сухих кислых яблок, обладает гораздо меньшей лечебной силой, чем настой, который приготовлен с добавлением кураги, изюма или инжира.
 **• Хранить готовый настой** нужно в холодильнике, не более двух-четырёх дней. При дальнейшем хранении настоя он может излишне перекиснуть, потому что в нём образуется лишнее количество кислот, а содержащиеся в настое уксуснокислые бактерии продолжают работать и перерабатывать сахар.
 • **Хранение индийского морского риса во время Вашего отсутствия (отпуска**): Слейте настой из банки. Хорошо промойте морской рис и отцедите его от воды так, чтобы он был практически сухим. Поместите Ваш морской рис в пищевую посуду (стеклянную банку, пищевой пластиковый контейнер) и накройте крышкой. Поставьте в холодильник на нижнюю полку. В таком виде морской рис БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ НЕГО может храниться целый месяц. После приезда промойте морской рис, чтобы удалить образовавшуюся в нём уксусную кислоту и заправьте, как обычно.

 **Лечебные свойства настоя морского риса:**

-Настой индийского риса, как народное средство в лечении множества заболеваний, способствует прекращению воспалительных процессов во внутренних органах организма, заменяет применение антибиотиков при наличии воспалительных процессов в дыхательных путях, помогает очистить слизистую оболочку.

-индийский морской рис помогает избавиться от лишнего веса тела, позволяет вернуть натуральную красоту кожи и волос.

-морской рисовый гриб снимает усталость;

- способствует восстановлению обмена веществ в организме;

- омолаживает клетки организма, устраняя пораженные и омертвевшие;

- улучшает общее самочувствие, повышает работоспособность;

- снижает уровень сахара в крови;

- нормализует кислотность желудка;

- снижает артериальное давление;

- восстанавливает и укрепляет нервную систему;

- а также помогает при бессоннице;

- способствует восстановлению и укреплению потенции;

- обладает мочегонными свойствами;

- помогает растворению соли в суставах;

- выводит песок и камни из желчного пузыря и почек;

- и даже замедляет развитие раковых клеток.

 **Противопоказания по применению** **настоя** **морского риса:** наличие инсулинозависимой формы сахарного диабета. Сильно повышенная кислотность желудка.
 Также встречаются незначительные неприятные ощущения в области легких и других органов дыхания у тех людей, кто изначально страдает заболеваниями дыхательной системы (бронхитами, астмой и т. д.). Тем не менее, через несколько дней эти неприятные ощущения исчезают, легкие и прочие органы дыхания начинают работать с новой силой.
 В отдельных случаях у чувствительных людей в первые дни приема морского риса могут проявляться симптомы перестройки работы организма. Они могут выразиться в том, что сбивается работа кишечника.
Обращать внимание на это не нужно. Это означает только то, что настой морского гриба занялся восстановлением и нормализацией функционирования внутренних органов. Если это случилось, то можно несколько уменьшить единовременную дозу приема настоя морского риса, и перестройка работы организма не будет так ощущаться. После некоторого времени единовременную дозу приема настоя морского риса можно постепенно увеличить, постепенно доведя ее до оптимального количества.
 Детальнее с информацией Вы можете ознакомиться на сайте **www.celebnijgrib.jimdo.com**