



# ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

## «ТИБЕТСКИЙ ГРИБ»

ученика 3 класса «А»  
Сарафанникова Данилы

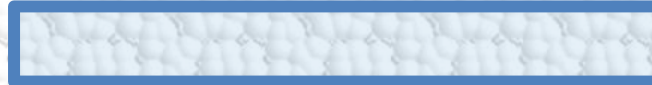
Руководитель проекта - Калугина И.В.

Москва 2010-2011, школа № 427



# Содержание

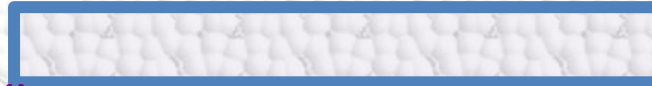
Жизнь в большом городе – стресс для человеческого организма



Немного истории



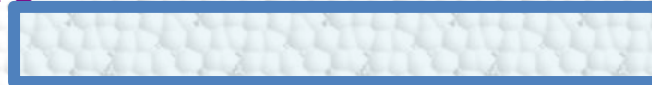
Анкетирование



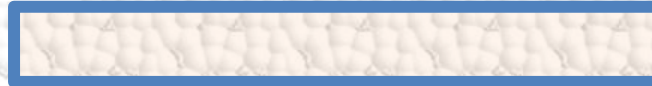
Что такое Тибетский гриб




Продукты, получаемые с помощью Тибетского гриба



Выводы





## Жизнь в большом городе – стресс для человеческого организма

Мы живем в Москве. Это огромный город. Мегалополис. Здесь есть заводы, фабрики и очень-очень много автомобилей.

В связи с этим, экология нашего города очень страдает, а вместе с ней страдают и люди, живущие в городе и даже в его окрестностях.



Люди подвержены стрессам, они плохо питаются, мало уделяют внимание физической нагрузке.

Поэтому иммунитет человека, живущего в мегалополисе ослаблен и не может противостоять всевозможным болезням.





## Жизнь в большом городе – стресс для человеческого организма

Эта проблема затронула и нашу семью. Осенью прошлого года мы все переболели вирусными заболеваниями, а у меня даже был бронхит. Однажды папа, читая новости в Интернет, наткнулся на статью о тибетском грибе. Оказалось, что это очень полезный продукт...



## Немного истории

С очень давних времен народам мира известны секреты приготовления кисломолочных продуктов. Высоко во все времена ценились не только их вкусовые, но и лечебные качества. Скваживали молоко в Древней Греции, Риме, Иудее, в странах Азии, на Тибете, в Индии. Кисломолочные продукты использовали и как продукт питания, и как целебное средство.



## Немного истории



История появления Тибетского грибка покрыта тайной. Известно только, что культуре этого гриба уже многие сотни или даже тысячи лет.

В Европу (по одной версии) грибок был привезен из Индии польским профессором, который в течение 5 лет там жил и лечился. Он был очень болен и полностью излечился этим грибком. Уезжая, профессор получил его в дар...



# Анкетирование

Я провел анкетирование в своем классе. В опросе участвовали 26 человек. Результаты представлены в таблице.:

<i>Слышал ли ты что-нибудь о кефирном грибе?</i>	Да – 4 чел.	Нет – 22 чел.
<i>Знаешь ли ты, что такое бактерии и микроорганизмы?</i>	Да – 24 чел.	Нет – 2 чел.
<i>Любишь ли ты кефир?</i>	Да – 14 чел.	Нет – 12 чел.
<i>Как часто ты пьешь кефир?</i>	Часто – 2 чел. ; Иногда – 17 чел.	Вообще не пьют – 7 чел.
<i>Какие еще молочные продукты ты любишь?</i>	Молоко, творог, сырки, сыр, сметана, йогурт, ряженка, сгущенное молоко, масло.	

Анкетирование показало, что многие мои одноклассники любят кефир и другие молочные продукты. Но, к сожалению, о тибетском грибе знают единицы.

## Что такое Тибетский гриб



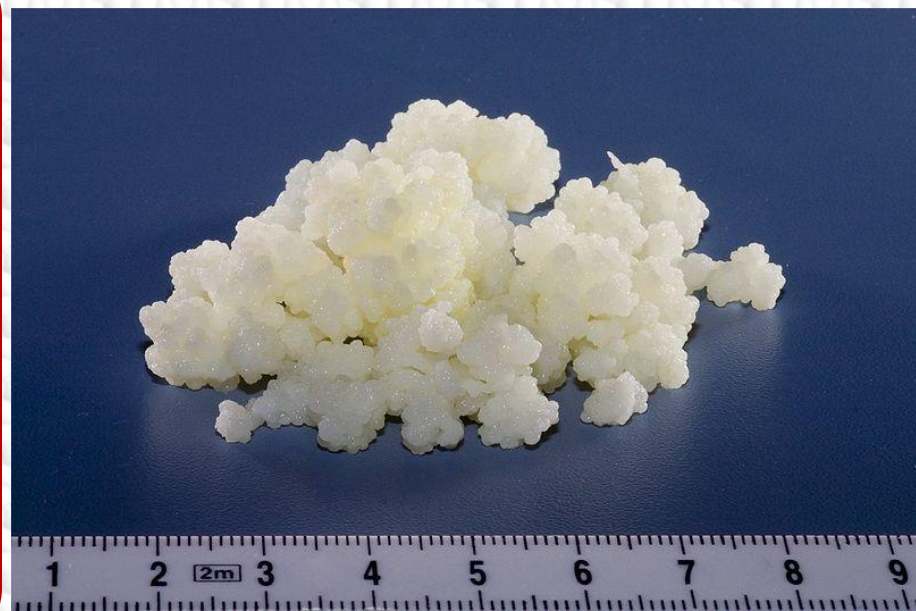
Тибетский гриб является слизистой пленкой, образующейся в результате симбиоза молочнокислых бактерий и дрожжевых грибков.

О тибетском молочном грибке в медицине знают достаточно давно, но он не является лекарством. Его возможности еще предстоит открывать. Но уже то, что о нем известно, принесло ему славу действенного и необходимого в доме целебного средства.



# Что такое Тибетский гриб

Тибетский молочный грибок внешне напоминает вареные зернышки риса. Они имеют желтовато-белый цвет. В начальной стадии достигают диаметра 5 – 6 мм, а уже созревшие – 40 – 60 мм.



Разрастаясь, грибок становится похож на соцветия цветной капусты.

# Что такое Тибетский гриб



Кефир, полученный в результате «работы» грибка, является пробиотическим продуктом, то есть продуктом, содержащим необходимые для человека микроорганизмы.



# Продукты, получаемые с помощью Тибетского гриба

С помощью Тибетского грибка можно получать такие полезные продукты:

• СЫВОРОТКА

• СЫР

• ТВОРОГ

• КЕФИР



# Продукты, получаемые с помощью Тибетского гриба

Считается, что гриб имеет множество полезных свойств:

- восстанавливает микрофлору ЖКТ
- нормализует давление и сон
- нейтрализует и выводит из организма вредные вещества
- нормализует обмен веществ
- устраняет причины аллергии

# Продукты, получаемые с помощью Тибетского гриба



На диаграмме показан состав кефира, получаемого путем сквашивания молока тибетским грибом.

# Выводы

## Тибетский гриб:

1. Имеет древнюю историю.
2. Имеет множество полезных свойств и очень мало противопоказаний.
3. Помогает человеку восстановить и сохранить здоровье в современном мегаполисе.





**Пейте КЕФИР  
И  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**





# Источники

1. Открытые источники в глобальной сети Интернет.
2. Афанасьева О.В. «Молочный гриб: Тибетская загадка: Новейшие методики лечения; Уникальные косметические рецепты.» — АСТ, Астрель-СПб, 2006. — 127 с. — 5000 экз.
3. «Митрофанова Т.А. Тибетский гриб: Лечение аллергии, восстановление микрофлоры кишечника.» — ИД «Весь», 2005. — 128 с. — 5000 экз.
4. Ирина Филиппова «[Грибы, которые лечат. Первая книга об очищающих грибах.](#)» — ИД «Весь», 2003 г.. — 244 с. — 5000 экз.