



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ГРИБЫ

ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ГРИБЫ ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

МИФЫ и РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Лад В.

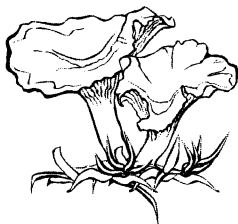
Грибы — природное лекарство.

В книге рассказывается о хорошо известных видах грибов, их природной ценности для питания и фармакологической – для здоровья, особенностях разведения некоторых и полезных лечебных и кулинарных рецептах.

ВВОДНОЕ СЛОВО ОТ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

«В числе разнообразных охот человеческих имеет свое место и смиренная охота ходить по грибы или брать грибы».

С. Т. Аксаков. Третья охота



Грибы — это очень большая в природе группа живых организмов. В биологии все богатство форм жизни делят на три царства — царство **растений**, царство **грибов** и царство **животных**. Так что грибы — это не растения и не животные. Согласитесь, когда вас спросят о грибах, вы представляете именно грибы, растущие в лесу и которые вы употребляете в пищу, ну, может быть, вспомните плесневые грибы, которые портят наши продукты или растут на стенах при повышенной влажности. А кое-кто вспомнит и о грибке ногтей или кожи, а «продвинутые» — и о грибах-паразитах, которые живут в нашем организме. Да, действительно мир грибов очень разнообразен... Это одна из наибольших и разнообразнейших групп живых организмов, ставшая неотъемлемой частью всех водных и наземных экосистем нашей планеты. На Земле грибы растут везде: в тропиках и Заполярье, на равнинах и в горах,

в болотах и пустынях, в лесах, садах, помещениях — вообще, на суше и в воде. В 2002 году роботом были обнаружены грибы даже внутри атомного реактора!!!

По современным оценкам, на Земле существует от 100 до 250 тысяч, а по некоторым оценкам — до 1,5 млн видов грибов. Более или менее подробно научно описано 36 классов грибов (*Fungi*), 97 861 вид. Грибы — удивительные живые существа. У них нет ни корней, ни листьев, они не цветут и не дают обычных плодов с семенами. Размножаются они спорами, которые и несут те грибы, которые мы срываем с дерева-грибницы, располагающегося под землей.

Грибы изучает наука микология, которая считается разделом ботаники, поскольку ранее грибы относили к царству растений. Грибы разнообразны по форме, размерам и функциям, которые они выполняют в окружающей природе. Выполняют они и роль санитаров, разлагая отмершие органические вещества, участвуют в переработке многочисленных отходов деятельности человека и производств. Являясь редуцентами, они играют важную роль в экологии всей биосферы, разлагая всевозможные органические материалы и способствуя образованию плодородных почв. Велика роль грибов как участников взаимовыгодных симбиотических сообществ*.

* **Симбиоз** — от греч. «совместная жизнь» — это любая форма взаимодействия между организмами разных видов, в том числе паразитизм (отношения, выгодные одному, но вредные другому симбионту). Обоюдно выгодный, обязательный вид симбиоза называют мутуализмом. В природе встречается широкий спектр примеров взаимовыгодного симбиоза: от желудочных и кишечных бактерий, без которых было бы невозможно пищеварение, до растений (примером служат некоторые орхидеи, чью пыльцу может распространять только один, определенный вид насекомых). Такие отношения успешны всегда, когда они увеличивают шансы обоих партнеров на выживание. Осуществляемые в ходе симбиоза действия или производимые вещества являются для партнеров существенными и незаменимыми.

Известны симбиотические отношения грибов с высшими растениями — микориза, с водорослями и цианобактериями — лишайники, с насекомыми, представители порядка неокаллимастиговых — обязательный компонент пищеварительной системы жвачных и некоторых других травоядных млекопитающих, грибы играют важную роль в переваривании растительной пищи.

Многие виды грибов активно используются человеком в пищевых, хозяйственных и медицинских целях. Блюда из съедобных грибов традиционно входят в национальные кухни многих народов мира. Во многих странах развито промышленное выращивание съедобных грибов и производство материалов для грибоводов-любителей. Микроскопические грибы используются в пищевой промышленности для приготовления напитков способом брожения, ферментации различных пищевых продуктов. Грибы — один из важнейших объектов биотехнологий, применяемых для производства антибиотиков и других лекарственных средств, некоторых химических веществ, используемых в пищевой промышленности и в технических целях.

Грибы играют важную экологическую роль, разлагая органические вещества и возвращая важные питательные вещества экосистеме. Грибы переваривают органические вещества на гниющей древесине и на газонах. Многие растения нуждаются в грибах для выживания, так как грибы выделяют минералы и воду из почвы для растения, в то время как растения снабжают грибы сахарными соединениями.

Имеется очень много видов съедобных грибов. Среди наших наиболее известны *белые, подосиновики, подберезовики, маслята, грузди, рыжики, лисички, сыроежки, опята, моховики*. Менее известные — *козляки, желтые подгрузди, белянки, серушки, валуи, чернушки, свинушки, горькушки*. Все они объединяются в группу шляпочных,

так как состоят из шляпки, ножки и пенька. К съедобным же относятся и грибы, которые отличаются по строению от шляпочных, — это *строчки*, *сморчки* и *трюфели* (кстати, самые дорогие съедобные грибы).

Я вырос в Киргизии, где грибов было мало, и потому знал я о них тоже немного. А в армии, в закрытых гарнизонах, я, как правило, увлекался рыбалкой. Но однажды служба привела меня на аэродром в закрытой зоне Кубинка (Подмосковье). В субботу летчики уговорили меня пойти в лес за грибами, каждый взял себе по корзинке, а мне дали большую кошелку.

Лес находился в полутора километрах от нас. Придя на опушку, мы сели на лавочки, все грибники определили свои ориентиры, хорошо зная знакомые места. Мне сказали далеко не заходить, чтобы не заблудиться, а грибов и здесь много. Сажу я на лавочке, разомлел на солнышке, и тут начался такой концерт разных птичек! Что удивительно, они не мешали друг другу: когда одна заканчивала, другая начинала петь. Такого концерта я никогда не слышал. Хорошо было сидеть, но пора и грибы собирать.

Отошел я от лавочки метров на пятьдесят и увидел поляну, полную грибов. Мне был выдан ножичек и наказано грибницы не ворошить, а аккуратно подрезать ножки грибов. Через полчаса я набрал полную кошелку грибов и вернулся на лавочку. Вскоре начали появляться другие грибники, и у каждого из них было по 2–3 десятка грибов в корзинах. Летчики по большей части юмористы, и они принялись меня хвалить, говоря, что я собрал самые нужные грибы.

Так, смеясь и подтрунивая надо мной, подошли к гарнизону. Мимо проходил какой-то старичок, он спросил меня, мол, сынок, где ж ты таких грибов-то набрал? Я ответил, что вот здесь, на опушке леса. Старичок спросил, знаю ли я, что это за грибы, и я ответил, что

первый раз в жизни пошел по грибы, и эти мне понравились своими красивыми шляпками.

Летчиков охватил хохот, я с недоумением посмотрел на них и спросил у старичка, что не так. А тот ответил: «Сынок, да здесь же одни мухоморы!» Вот так я в Кубинке стал знаменитым грибником.

Очень важная функция грибов — их лечебные свойства. Многие древние цивилизации использовали грибы не только в пищу, но и для лечения, так как они замечали, что грибы имеют целебные свойства. Современная наука (фунготерапия) это доказала и доказывает и по сей день. Особенно как лечебное средство в последнее десятилетие стали популярны китайские и японские грибы, и преимущественно как противораковое средство (*шиитаке, мейтаке, кордицепс* и другие).

С другой стороны, грибы могут наносить и значительный вред. Фитопатогенные грибы, в ненарушенных природных экосистемах обычно не наносящие вреда, могут вызывать эпифитотии* в сельскохозяйственных посадках (агроценозах), древесных насаждениях и

* **Эпифитотия** — распространение инфекционной болезни сельскохозяйственных растений на значительной территории или увеличение активности вредителей растений.

Как выяснили ученые, из-за постоянно ухудшающейся экологической обстановки съедобные грибы все чаще превращаются в коварных врагов. Оказывается, все они (особенно свинушки и лисички) обладают свойством высасывать и накапливать в своих тканях яды и токсины из почвы, поглощать ядовитые примеси из атмосферы. И в результате становятся даже более опасными, чем всем известные поганки! Говорят, чтобы умереть от отравления мухоморами, надо съесть 3–4 кг за один присест. Для сравнения: сегодня опасная для жизни доза яда содержится в одной порции (100–150 г) «мирных» рыжиков или сыроежек — это печальный истораживающий факт!

В общем, грибы — такие разные и такие необычные по форме! Есть смешные, есть симпатичные или неприятные, даже отталкивающие, но полезные. Есть прямо хищники и т. д. и т. п. Грибы представляют собой особый тип организмов, обитающий повсеместно.

в лесах, где ведется хозяйственная деятельность. У животных и человека грибы вызывают кожные заболевания (дерматомикозы), а иногда и поражения внутренних органов (глубокие микозы). Очень опасны и могут приводить к смертельному исходу отравления ядовитыми грибами, а также микотоксикозы — отравления пищевыми продуктами, зараженными токсинами микроскопических грибов. Значительный ущерб причиняет вызываемая грибами порча различных продуктов и материалов (биокоррозия). Существуют также галлюциногенные грибы, вызывающие нарушения психики. Существует больше 100 видов грибов, которые могут убить. Бледная поганка является одним из самых опасных, ядовитых грибов в мире. Этот гриб известен потому, что именно он стал причиной наибольшего числа смертельных отравлений, чем какой-либо другой гриб.

Давайте договоримся, мы не предлагаем вам научную книгу по грибам или справочник, а поговорим о хорошо известных «родных», российских, о свойствах которых, возможно, вы и не все знаете, — прежде всего, об их полезных и лечебных свойствах, — включая также выращиваемые «в неволе» шампиньоны и вёшенки. Поговорим мы и о популярных ныне восточных грибах, и о таких необычных, как чайный гриб, молочный гриб и индийский морской рис. Приведем лечебные и кулинарные рецепты с грибами. А в заключение — рецепты по здоровому образу жизни и питанию из системы профессора Неумывакина...

Вот такова программа нашей книги.

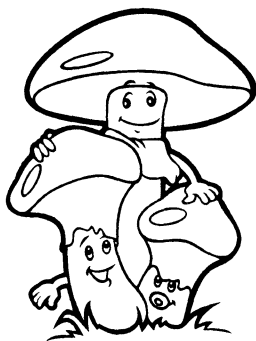
ЗАГАДОЧНЫЕ СУЩЕСТВА



*Здесь царство грибное.
Здесь ходят грибы.
Грибы-королевичи в белых сапожках,
Грибы-гренадеры в лосинах тугих,
Грибы-фантазеры на тоненьких ножках
И мальчики-с-пальчики — спутники их.
В ковбойских сомбреро, в профессорских шляпах,
Шагают в беретах, в панамах, в платках...*

И. Снегова

СУЕВЕРИЯ И ЛЕГЕНДЫ О ГРИБАХ



Всего вероятнее, грибы появились на нашей планете с сотворения мира. Внимание ученых они привлекали всегда, но очень долго, вплоть до начала XX в., не было точного определения, к какому классу организмов их отнести.

Первым изображением гриба специалисты считают наскальный рисунок в египетской царской гробнице, относящийся к 1450 г до н. э., в Древнем Египте только фараонам был разрешен доступ к грибам, потому что считалось, что они содержат ключ к бессмертию.

Фантастические изображения человекоподобных мухоморов найдены археологами среди наскальных изображений на Чукотке. Здесь и по сей день сохранились предания о лесных девушках-мухоморах, которые заманивают охотников в лес. В палеоазиатской мифологии также широко распространены сюжеты о «мухоморных людях».



Изображение грибов в египетской гробнице



Изображения людей-мухоморов на Чукотке

В Америке на рубеже новой эры появились скульптуры грибов-идолов, а за 3,5 тыс. лет до этого — изображения танцующего шамана с грибом в руках. В рукописях монахов, сопровождавших испанских завоевателей в XVI–XVII вв. в походах в Америку и описывавших ныне исчезнувшую культуру древних ацтеков и майя, упоминается о ритуальных обрядах, при которых поедались шляпочные грибы, вызывающие галлюцинации. Изображения этих грибов найдены на стенах храмов майя и в виде ритуальных статуэток, относящихся к первому тысячелетию нашей эры, а также в дошедших до нас немногочисленных рукописных книгах майя, относящихся к первым векам нашей эры.

Для простого народа грибы были непонятны, и потому наши далекие предки насочиняли о грибах сотни легенд и суеверий. Больше всего их сбивала с толку способность грибов вырастать из «ниоткуда». Ее пытались объяснить действием росы, ударов молнии, испарений гниющей органики, игрой природы. Не обошлось без легенд о божественном происхождении. В одном немецком травнике XVI в. так и было написано: «Грибы называются детьми богов, ибо рождаются они без семян, не так, как другие». У некоторых народов Африки считалось, что небо и земля произошли от ножки и шляпки гриба. Греки называли грибы пищей богов, а ацтеки — божьей плотью. В даосизме они считаются пищей гениев и бессмертных. В античных государствах, в Индии, Аравии, на Дальнем Востоке, в Океании, Северной Америке и др. широко распространена версия о происхождении грибов от грома, например, в результате наказания богом-громовержцем своих детей. Это отразилось и в названиях грибов: русский «громовик», словенский — «молнийный гриб» и др.

Происхождение грибов связывается и с пищей, которую втайне от Христа ели и выплюнули апостолы. Так, у немцев, украинцев, белорусов и словаков существует легенда о том, что женщина дает святому Петру хлеб, тот ест украдкой; Христос спрашивает, что Петр ест, тот давится, хлеб превращается в грибы.

А вот есть еще такой, прямо философский взгляд наших предков на грибы. Они — разбрызганные мысли Творца. В грибах находится информация, связанная с жизнью Вселенной. Они обладают мощной энергией как пища. Очень хорошо усваиваются организмом, наполняют его практически всеми полезными веществами, увеличивают скорость мысли, делают организм более выносливым, защищенным от болезней, улучшают память. Сама энергия гриба возвращает человека к мысли, что он человек, к самой сути этого слова, и его ответственности перед окружающим его миром. Это пища людей первоисточков. А ядовитые грибы — это чёрные мысли и злые пожелания людей. Когда люди начали деградировать, их отрицательная, агрессивная энергия стала уходить в землю и некоторые виды грибов притянули эту энергию к себе. Появились ядовитые грибы. Чем больше энергия зла, тем грибы опаснее. Когда Земля очистится от зла, не будет ядовитых грибов.

Существуют легенды, утверждающие, что грибы, наоборот, произошли от лукавого. Их считали колдовским, дьявольским творением или орудием ведьм. Об этом свидетельствуют народные названия многих грибов: ведьмино яйцо, сатанинский гриб и т. п. или такое выражение, как «ведьмин круг» (круги фей, ведьмины кольца, эльфовы кольца) — круги диаметром от нескольких десятков сантиметров до нескольких метров. И было от чего задуматься. В центре круга

не росло ни единой травинки, одна голая земля, зато по краям — щедрые россыпи крепких грибных шляпок. Круги с каждым годом увеличивались, могли разрастаться и до 20, и до 50, и до 200 м в диаметре, а их возраст исчислялся десятками и даже сотнями лет. Было подмечено, что не все грибы образуют круги, а чаще других их образуют дождевики, рыжики, лисички, шампиньоны, мухоморы и луговые опята.

И у разных народов, согласно их эпосу о загадочных жителях лесов и подземелий, существовали легенды об этих кругах. У шотландцев, шведов и ирландцев — что в этих местах эльфы, или лесные духи, по ночам водят хороводы и даже предлагают смертным (чаще всего рыцарям) вступить в их хоровод и принять участие в танце. При этом если человек отказывался, мстительные эльфы насылали на него страшные болезни и несчастья. А если соглашался, то наутро, когда магия эльфов рассеивалась, человека находили мертвым в центре ведьмина круга. Голландцы считали, что на территории грибных кругов черти веселятся и масло взбивают. Не дай бог, внутрь круга корова забредет — молоко будет напрочь испорчено, придется выдоить и вылить в помой. В Англии считалось, что это ночью хороводят феи, а к утру на этом месте вырастает множество грибов. В Германии считали, что такие кольца возникают на месте шабаша ведьм. Русичи также верили, что по ночам в этих кругах собираются ведьмы. Грибочки с краешку люди потихоньку собирали, но внутрь ведьминога круга заходить остерегались. Наиболее бесстрашные пробовали доказать, что грибные круги указывают на места хранения заколдованных кладов. Чтобы найти такой клад полагалось сначала запастись разрыв-травой и натереть ею глаза, иначе клада не увидишь. Годилась лишь

цветущая разрыв-трава, а цвела она... в полночь на Ивана Купалу. Цветы раскрывались лишь на несколько мгновений, а потом опадали. И за фантастически короткое время нужно было трижды прочесть специальную молитву и потом протягивать руку к заветному цветку.



Грибной ведьмин круг

И лишь в XIX в. ученые раскрыли секрет кругов. Это в виде круга разрастается грибница, постепенно отмирая в центре и обильно плодонося по краям. Ученые объясняют это следующим образом: как правило, ведьмины круги образуются ядовитыми, несъедобными или малоизвестными местному населению съедобными грибами, так как интенсивный сбор нарушает равномерное разрастание мицелия; однако в отдаленных, редко посещаемых местах ведьмины круги могут быть образованы и хорошо известными съедобными грибами; при одинаковых условиях мицелий гриба

растет от центра с одинаковой скоростью, образуя окружность, но со временем центральная часть грибницы отмирает из-за недостатка питания, а крайняя продолжает плодоносить. Каждый год такое кольцо расширяется на 10–15 см. Обычно диаметр ведьминога круга не превышает 20–40 м, но в особо благоприятных условиях может достичь 200 м. Так было покончено с одним из самых распространенных «грибных» суеверий. Однако во многих местностях эти предрассудки сохранились до нашего времени, и даже сегодня есть еще люди, которые уничтожают или давят грибы в полном убеждении, что делают полезное дело. Кстати, не следует путать ведьмины круги с кругами на полях, загадка которых до сих пор не раскрыта...

У славянских народов грибы являются живыми существами, обладают даром речи, превращаются то в жаб и червей, то в золото, способны отбирать у людей силу и здоровье. Поляки и белорусы считали грибы заколдованными ведьмами или карликами. На русском Севере, напротив, верили, что грибов в лесу не будет, если под дождем искупалась ведьма. Зато освященные грибы служили оберегом от нечистой силы, от сглаза, использовались в народной медицине. У русских грибы считались собственностью лешего, поэтому походы в лес сопровождалась определенными обрядами. У каждого леса было заветное слово, которое открывало лучшие грибные места. Многие и сегодня верят, что грибы прячутся от грибников, которые в лесу свистят, или поют, или громко разговаривают. Считается даже, что не человек ищет грибы, а они сами находят, «видят» человека. Захотят — пойдут к нему и покажутся, не захотят — возвращаться тому с пустым лукошком.

Интересно, что в Заволжской Руси до сих пор передается поверье, что съедобные грибы — это грехи.

Боровики — это самые большие наши грехи, а лисички, опята — незначительные, рутинные, шалости. Поганки, мухоморы и прочие — это грехи других людей. Съесть такой гриб — значит лишить возможности другого человека исповедать свой грех. Расплата за это беспощадная. Старики говорили, что обилие грибов в лесу — примета близкой беды, в смысле, что неисповеданные грехи могут обернуться общим горем. Говорят, что перед Великой Отечественной войной повсеместно было полно грибов, и накануне Чернобыльской катастрофы тоже. Получается, что наши предки ходили за грибами как за искуплением, а поедание найденных и приготовленных лично тобой грибов — своеобразная исповедь. Именно поэтому заволжские крестьяне никогда не заканчивали сезон «тихой охоты» (так назвал сбор грибов русский писатель *С. Т. Аксаков*) до того момента, пока не возвращались домой с пустыми корзинками.

Несмотря на суеверия с древнейших времен грибы играли в питании человека очень важную роль. Ясно, что уже люди доисторической эпохи умели распознавать как их питательные свойства, так и содержание яда во многих видах. Отличали и целебные свойства грибов. Но грибы употребляли в пищу не во всех странах. Людей отпугивали рассказы об ужасных грибных отравлениях, передаваемые из поколения в поколение, и иногда слова «гриб» и «смерть» были синонимами. От грибных отравлений умерло много известных людей прошлого. Так, от отравления грибами умерли дети и жена создателя древнегреческих трагедий Еврипида. Анокий Северин, суровый начальник телохранителей римского императора Нерона (I в. н. э.), стал жертвой своей страсти пробовать неизвестные и малоизвестные грибы. Нерон же вступил на престол

после убийства Клавдия, которому подали отравленные белые грибы. После этого Нерон стал называть белые грибы пищей богов. Съев грибы, умер папа Климент VII. Так же погиб и французский король Карл VI. Когда-то у нас, еще задолго до «Рабыни Изауры», шел исторический мексиканский фильм «Грибной человек», в котором рассказывалось, как богатей, чтобы не отравиться грибами, так как не всегда знали, какими они окажутся, держал специальных рабов, которые должны были пробовать приготовленные для господина грибы, и часто рабы умирали, но от грибных блюд господин не желал отказываться, а смерти рабов были ничто в сравнении с его чревоугодничеством...

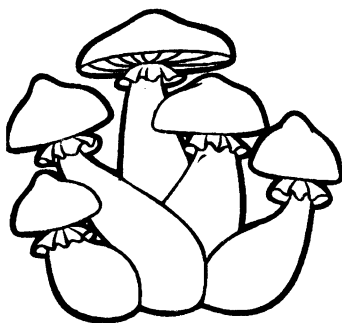
Наверное, поэтому население отдельных стран с отращением относилось к грибам. В Западной Европе грибы пренебрежительно называли «мясом бедняков». Долгое время грибы не употребляли в Англии, англичане вообще не любят дикие грибы, едят только шампиньоны, сморчки и трюфели. Брезгливо относились и относятся к лесным грибам и французы (исключение составляют трюфели, которые разыскивают специально обученные собаки). В Италии вредными грибами считаются маслята, и вообще, даже белый гриб в Европе считается ядовитым.

И народы нашей страны относились к грибам неодинаково. Грибы совершенно не ели татары, башкиры, ненцы, якуты, саамы; лопари считали «пустой забавой»; евреи не ели грибы, потому что в них часто бывают черви («треф»), а трэфная пища законами иудейской религии строго воспрещается. Исключение составляли лишь лисички, в которых почти никогда не бывает червей. Точно так и финны, только лисички употребляют. В некоторых российских областях, например,

не собирали и до сих пор не собирают волнушки, на Кавказе не очень любят подосиновики, подберезовики и белые грибы.

А теперь давайте обратимся к краткому научному экскурсу о грибах...

РАЗВИТИЕ НАУКИ О ГРИБАХ — МИКОЛОГИИ



Наука эта развивалась медленно, очевидно, по причине необычности грибных организмов. Это еще одна загадка Творца, раскрыть которую все-таки до конца пока не удастся.

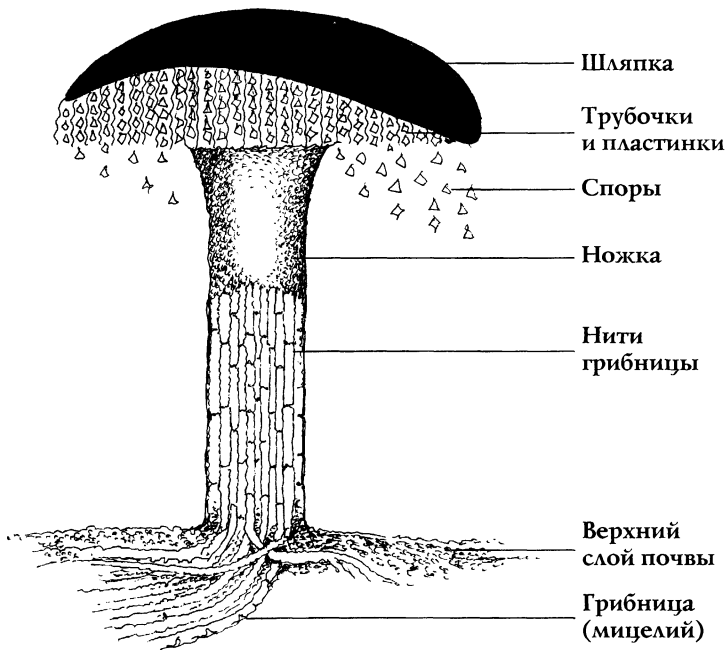
Грибы не относятся ни к растениям, ни к животным, это самостоятельная группа. Долгое время грибы причисляли к растениям. Но в отличие от растений они не содержат хлорофилла. Хлорофилл — зеленый или фиолетовый пигмент растений, использующий энергию солнца в качестве топлива для своего роста. Грибы растут, поглощая питательные вещества из органических материалов, таких как деревья или мертвые растения. Плесень и дрожжи также являются частью семейства грибов (но о них мы говорить не будем).

Грибы, которые мы знаем и употребляем в пищу, стали походить на наши современные где-то около 76–25 млн лет назад. «Если бы мы отправились на

миллион лет в прошлое, то почти наверняка увидели бы те же самые грибы: белый, лисичку, подосиновик, мухомор (М. Вишневский, миколог). Состоят они из плодового тела и размножаются спорами. Наземная плодовая часть гриба производит сотни тысяч микроскопических спор. Подземная часть — грибница — состоит из сплетенных грибных нитей, передающих информацию об опасности, о дожде или засухе.

В идеальных условиях грибы могут расти очень быстро. За ночь они могут достигнуть от размера булавочной головки до размера теннисного мяча. Некоторые виды грибов могут распространяться даже на сотни километров. Споры грибов долгое время могут сохранять свою способность к прорастанию. Они могут ждать удобного случая не год и не два, а 10 и более лет — и как только появится возможность — начать расти. Порой в самых неожиданных местах. Могут они начать расти и на шишке, и на дереве, и на мешке с зерном, и на стенах... лишь бы сыро да уютно было. Вот такие приспособленцы... Грибы содержат в среднем 90% воды. Оказывается, грибы тоже имеют пол! Ученые выделили ген, регулирующий «половые различия» грибов.

Научное латинское название «микота», или «мицетес», грибы получили от греческого названия шампиньонов «микос». Их знали еще древние греки. Тогда были известны главным образом крупные съедобные грибы — шампиньоны, сморчки, трюфели. От слова «микос» получила название наука о грибах — микология, хотя в специальной литературе встречается и другое латинское название грибов — «фунги», произошедшее от собственно латинского существительного «фунгус» — гриб. В русском языке грибы назывались «губы».



Строение гриба

В IV в. до н. э. *Аристотель* впервые пишет о грибах, а его ученик *Теофраст* описывает свойства известных в то время грибов — шампиньонов, сморчков и трюфелей, причем само появление грибов он объяснял «избыточной влажностью почвы, деревьев, гниющим деревом и другими гниющими предметами». Это утверждение считалось справедливым почти 2000 лет, и все крупные естествоиспытатели после Теофраста с этим бесспорно соглашались.

Об употреблении грибов в пищу и об их значении для медицины в своих трудах писал *Гиппократ*, греческий врач и основатель научной медицины (ок. 460–375 гг. до н. э.). Известный ученый I в. н. э. *Плиний Старший* (23–79 гг.) разделил грибы на съедобные и

ядовитые. Он считал, что грибы, растущие поблизости от змеиных гнезд, ржавого железа или других отходов, ядовиты. Это убеждение сохранилось до позднего Средневековья. О том же, например, говорится в работах крупнейшего естествоиспытателя *Альберта Великого* (1193–1280 гг.). А в первой иллюстрированной книге, посвященной травам (1560 г.), грибы изображены вместе с извивающимися змеями.

В конце Средних веков, когда начали бурно развиваться все естественные науки, возникли принципиально новые положения и в науке о грибах. Многие ученые старались классифицировать известные к тому времени виды. Так, выдающийся австрийский ботаник *Карл Клузиус* (1525–1609 гг.) разделил грибы на съедобные и ядовитые и распределил внешне сходные виды по семействам. Он описал более 100 видов грибов и снабдил их хорошими для того времени рисунками, составившими «Кодекс Клузиуса». В нем можно увидеть одни из первых в научной литературе изображения грибов.

Решающим поворотом стало изобретение микроскопа голландцем *Захарием Янсеном* в 1590 г. Теперь ученые не ограничивались описанием внешних признаков, ибо их взгляд мог проникнуть в тонкие ткани, во внутренние структуры, тем самым обнаруживая взаимосвязи совершенно нового уровня.

Итальянский ученый *Микели* (1679–1737 гг.) первым убедился в существовании грибных спор. Собирая и высеивая споры различных видов на естественную почву или основу, он доказал, что грибы размножаются именно спорами. Но значение мицелия, или грибницы, как самой существенной части гриба, Микели оценить не сумел. Мицелий по-прежнему считался всего лишь видом гриба.

Пастор *Якоб Кристиан Шеффер* (1718–1790 гг.), служивший в Регенсбурге, в четырехтомном издании описал почти 400 видов грибов, встречающихся в Баварии, причем 80 из них были названы впервые. Кстати, издание всех томов оказалось возможным только благодаря финансовой поддержке со стороны Российского царского дома.

В последующее время во всем мире начали открывать и описывать все новые и новые виды грибов, потому как мир их огромен. В 1834 г. французскому исследователю *Анри Дютроше* (1776–1847 гг.) удалось доказать, что собственно гриб состоит из растущих в почве ветвящихся нитей, причем они образуют подземную паутинистую сеть (мицелий). Тем самым он открыл, что плодовые тела — их-то и называют в народе грибами — являются всего лишь органами для образования спор. А ведь до того мицелий считался просто видом гриба. Шведский ботаник *Элиас Магнус Фрис* (1794–1878 гг.), профессор университета в Упсале, в 1831 г. предложил выделить грибы в самостоятельное царство грибов. Он разработал и опубликовал систематизацию пластинчатых грибов на основании цвета их спор. Главные положения этого труда не утратили ценности и сегодня. Его фундаментальная книга «Система микологии» выходила неоднократно в 1821–1832 гг. В ней было описано несколько тысяч видов грибов, в том числе микроскопических, распределенных по отдельным группам. Работы *Э. Фриса* создали фундамент для последующего развития самостоятельной науки о грибах — микологии, именно его называют отцом микологии.

И наконец, в завершение нашего краткого экскурса в историю следует назвать еще одного ученого, чьи исследования оказались существенными в микологии,

это пастор *Адальберт Рикен* (1850–1921 гг.), крупнейший знаток и исследователь грибов начала XX столетия. Основное внимание Рикен тоже уделял систематике. Он занимался уточнением уже имеющихся описаний, и благодаря кропотливой работе ему удалось выявить тысячи микроскопических деталей. В первой книге «Пластинчатые грибы» он описал около 1500 видов грибов, разделив их на порядки и семейства, причем следовал разработанному Фрисом принципу классификации на основании цвета спорового порошка. В его второй книге «Справочник для любителей грибов» (1918 г.) содержится описание более 2000 видов, то есть представлены практически все известные к тому времени крупные грибы в Центральной Европе.

В 1928 г. *Александр Флеминг* открыл антибактериальное действие плесневого гриба *Penicillium notatum*. С тех пор получаемый из него антибиотик пенициллин спас жизнь миллионам людей. Началось активное исследование веществ, содержащихся в грибах, с точки зрения их применимости в медицине.

В XX в. *Аугуст Вага*, эстонский советский фитоценолог и геоботаник, академик АН Эстонской ССР (1954–1960 гг.), обосновал разделение органического мира на три царства на основе особенностей питания в группах: растений, животных и грибов. Он считал, что они сформировались на базе трех гипотетических предков: первичных сапрофитов, первичных автотрофов и первичных животных.

Только в самое последнее время ученые снова обратили пристальное внимание на вопросы количества видов грибов, их родство, образ жизни и распространение. Новые данные показали, что число крупных грибов, скажем, в Германии равно не примерно 2000, как предполагал Рикен еще в начале столетия,

а примерно 6000! Но при этом почти 1500 видам угрожает опасность исчезновения. А значит, важнейшая задача современной микологии состоит в том, чтобы помочь этим грибам выжить, ибо они — важная составная часть природного хозяйства.

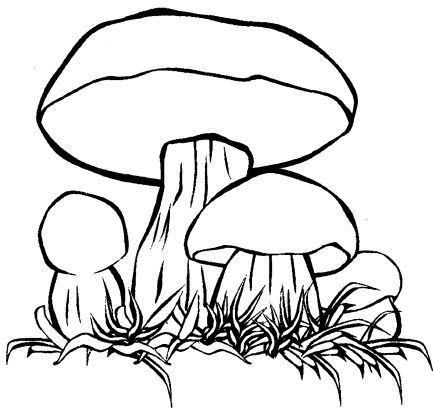
Знания о грибах помогают человеку во всех сферах — от гастрономии до медицины. Вот такой интересный пример. Есть грибы-хищники. Питаются они червячками, на которых строят ловушки: их грибница располагается своеобразными кольцами, напоминая клейкую ловчую сеть, чем более жертва старается вырваться из пут — тем сильнее сжимаются петли и кольца злобной сети. Жертва, попавшая в ловушку, обречена, процесс поглощения и ее переваривания червя-нематоды занимает около 24 часов. В шахтах Киргизии до недавнего времени было множество червей-нематод — паразитов, распространяющих инфекции. Они опасны для людей. Специалисты рассеяли споры хищных грибов, питающихся нематодами, по шахтам, и об инфекции вскоре почти забыли.

Грибы играют важную экологическую роль, разлагая органические вещества и возвращая важные питательные вещества экосистеме. Грибы переваривают органические вещества на гниющей древесине и на газонах. Многие растения нуждаются в грибах для выживания, так как грибы выделяют минералы и воду из почвы для растения, в то время как растения снабжают грибы сахарными соединениями. Микроскопические грибы *Pilobolus kleinii*, которые разлагают навоз травоядных животных, обладают способностью выстреливать свои споры на большое расстояние, сообщая им самое высокое ускорение в природе, в 180 тысяч раз превышающее ускорение свободного падения.

Вообще, мы используем грибные продукты каждый день, даже не подозревая об этом. Так, например, дрожжи, которые относятся к группе грибов, используются при приготовлении хлеба, вина и пива. Плесневый гриб *Aspergillus niger* (черная плесень) является источником получения лимонной кислоты. Только технология получения должна быть соблюдена очень четко, ибо сам по себе аспергиллус — сильно токсичен и может вызывать тяжелейшие отравления. Плесневые грибы способны жить на керосине, топливных и тормозных жидкостях, машинном масле. Грибы могут разъесть кожу, стекло, фанеру, древесину, многие органические материалы. Вспомните вот хотя бы ржавчину... железо ей не помеха... Также грибы выращивают в огромных количествах при производстве ароматизаторов для приготовления пищи, витаминов и ферментов для удаления пятен.

Многие грибы обладают не только ценными пищевыми, но и лечебными свойствами. В последние десятилетия грибами стали интересоваться как источником антибиотических и лекарственных средств. Очень ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них (шампиньон луговой, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и др.) обладают антибиотической активностью, выделяя антибиотики: агроцибин, дрозофиллин, немотин, биформин, полипорин и др. Водные экстракты плодовых тел многих говорушек, рядовок, лаковиц оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомицетину, биомицину, стрептомицину. Наука о лечении разных болезней грибами называется **фунготерапией**.

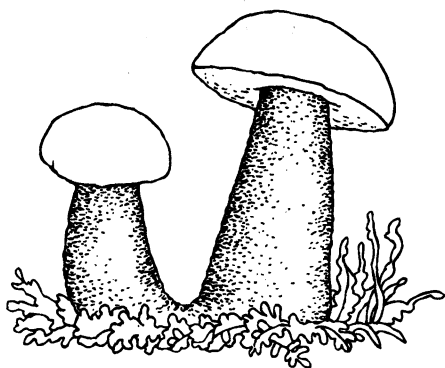
ПОПУЛЯРНЫЕ СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



*Что ни шаг, деревья чаще, и, сойдя с лесной тропы,
В сонных зарослях молчащих собираем мы грибы.
Боровик тугой и яркий пригодится для поджарки.
Встали рыжики под елку — их, конечно, на засолку.
А лисички так неброски, не видать из-под листа,
Плутоваты, как их тезки, хоть и нет у них хвоста...
Что ни шаг, деревья гуще, не видать лесной тропы,
Колдовством своим хитрющим закружили нас грибы.*

Роза Гуревич

ГРИБЫ В РОССИИ



Как мы уже договорились, мы расскажем о самых популярных наших грибах и надеемся, откроем для вас что-то новое о них, в частности об их полезных и лечебных свойствах.

В России первые упоминания о грибах встречаются в документах XIV в. В «Жалованной грамоте» Палеостровского монастыря 1376 г. говорилось о том, что на «землях, подаренных монастырю, запрещается крестьянам окрестных деревень рубить лес, косить сено, брать ягоды и губы (то есть грибы)». В Древней Руси слово «грибы» не употребляли для названия всей группы, а применяли слово «губы». «Губы ломать», — как пишет *В. И. Даль* в своем «Толковом словаре», — означало «идти по грибы». В Медицинском сборнике XV в. слова «грибы» также нет, а «губы» встречается неоднократно. Название «грибы» появилось только в конце XV или начале XVI в. и относилось преимущественно к трубчатым грибам, имеющим выпуклые,

горбатые шляпки. Само это слово, как предполагают лингвисты, произошло от древнерусского слова «гърб» (горб). В течение XVI и XVII вв. на Руси существовали оба названия, из которых «губы» было более широким, под которым подразумевались все грибы, а «грибы» — более узким, обозначающим только отдельные их виды. С начала XVIII в. все грибы были объединены под одним названием, которое и вошло в словари русского языка. Однако в некоторых областях России (Кировской, Архангельской), в некоторых районах Сибири и Украины до сих пор можно встретить старинное слово «губы» по отношению к грибам, но здесь оно сохранилось как народное название трутовиков, живущих на древесине.

В России к грибам всегда было особое отношение. В то время как в Западной Европе грибы называли пищей бедняков и мясом для бедных, застолье нашей знати, включая царей, не обходилось без грибочков. В России ходили по грибы целыми деревнями. После своей «тихой охоты» грибники двигались с полными обозами разных грибов (свежих, соленых и сушеных), на многочисленные ярмарки в губернских и уездных городах, где успешно сбывали свою добычу. Была у грибников и своя столица — город Судиславль в Костромской губернии. Есть у православных и грибной праздник — День Тита Грибного. «Святой Тит последний гриб растит» — говорится в пословице. Торговля в день Святого Тита шла полным ходом. К грибному дню сельские умельцы спешили наплести лукошек. Лыковый промысел приносил хороший доход в это время, ведь «лукошко плетеное грибы бережет».

К тому же на Руси всегда уважительно относились к труду специалистов по заготовке грибов. Это и грибонизы — специалисты по сушке грибов, грибосолы и

грибовары. Опытные грибники обучали новичков и передавали им свои знания: «всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузовок кладут».

С глубокой древности эти дары природы привлекали людей своими вкусовыми качествами. На Руси грибы всегда служили существенной добавкой к основному рациону питания. Мудрый русский всегда помнил: «наберешь грибов — и зимою голодным не останешься», «коли грибовно, так и хлебовно». Конечно, не обходилось и без отравлений. Но любовь к вкусным блюдам побудила научиться отличать съедобные грибы от несъедобных. На Руси особенно популярными грибы стали в X в. с принятием христианской веры, которая предписывала поститься около 200 дней в году, и грибы стали заменять не разрешенную во время поста пищу, что послужило росту их значимости.

Иностранцы, жившие в России, восторгались вкусовыми качествами русских грибов. Грибных блюд уже в то время знали множество. Так, на званом обеде 17 марта 1699 г. столы патриарха *Андриана* украшали «три пирога с грибами, два пирожка с груздями, грибы холодные с маслом, грузди гретые соком да с маслом, капуста шотковая с грибами, галушки грибные на два наряда грибов в тесте». Даже потомственные грибники-славяне с предубеждением относились к некоторым съедобным грибам, которые считались деликатесом у других народов: шампиньонам, дождевикам, навозникам, зонтикам и другим.

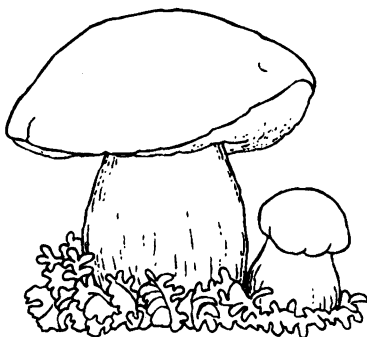
Русские писатели придумывали свои собственные слова, используя слово «гриб». Например, *Ф. М. Достоевский* в «Записных книжках» применил свое «огрибел», чтобы заменить другое всем известное слово, означающее некую степень усталости от всего происходящего в этом мире. В «Братьях Карамазовых» можно найти

такие строки: «Ракитка, ты гриб, а не князь!» Или вот еще слова *П. И. Мельникова-Печерского*: «Куда мне, старому грибу, с молодой женой возиться». Или часто говорят в деревнях «грибится», то есть неможется, нездоровится.

Отцами российской микологии считают *К. С. Мержковского*, *М. С. Воронина* и *А. А. Ячевского*. Под их руководством проводились первые исследования по грибам в России и создавались первые микологические школы. *М. С. Воронин* и *А. А. Ячевский* оставили в наследство интересные труды по микологии, которые имеют огромное значение и в настоящее время. Громадное научное наследие *А. А. Ячевского* сыграло большую роль в подготовке известных специалистов-микологов, таких как *В. П. Траншель*, *Н. А. Наумов*, *П. Н. Головин*, *А. С. Бондарцев*, *Н. Н. Лавров* и др.

В силу своей питательности грибы были важнейшим продуктом в рационе наших предков. Их солили, вымачивали, варили, жарили, а некоторые виды даже употребляли в сыром виде.

ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ГРИБОВ



К самым грибным частям света относятся Европа и Северная Америка, а на территории России и СНГ представлено большинство видов, особенно съедобных.

Ценность грибов как пищевого продукта связана со своеобразием их химического состава. Установлено, что грибы содержат важные питательные и физиологически активные вещества, нужные человеку. Недаром их сравнивают по питательности с такими высококачественными продуктами, как мясо, хлеб, овощи. Грибы содержат в большом количестве белки, жиры и углеводы.

Грибы содержат в среднем до 90% воды. Остальные 10% распределены примерно так: до 4% приходится на белки, до 2% — клетчатки, до 1,5% — углеводов, до 1% — жиров, до 1,5% — минеральных веществ.

Грибные белки содержат большое количество аминокислот, в том числе и незаменимых, и усваиваются

организмом на 70–80%. По содержанию белков грибы превосходят любые овощи. В килограмме сушеных белых грибов белковых веществ вдвое больше, чем в килограмме говядины, и втрое больше, чем в таком же количестве рыбы. Правда, грибные белки усваиваются несколько хуже, чем животные белки. Если грибы хорошо приготовлены — измельчены, проварены и прожарены, усвояемость их повышается. Подсчитано, что для удовлетворения потребности в белке человек должен был бы ежедневно съедать от 1 до 2 кг грибов. Разумеется, в течение длительного периода времени питаться только грибами невозможно. Тем не менее грибы играют немалую роль как дополнительный источник белков, особенно в азиатских странах, где нехватка этого жизненно важного питательного продукта ощущается особенно остро. Не случайно и то, что именно там выращивание грибов уже давно обрело столь внушительные масштабы.

Питательную ценность грибов, как и других продуктов, в значительной степени определяет общее содержание аминокислот. По содержанию последних грибные белки сравнимы с животными белками, потому-то часто грибы и сравнивают с мясом. Наиболее полный набор аминокислот (до 22) обнаружен в белом грибе. Содержание белков и аминокислот в грибах сильно варьируется в зависимости от вида, местообитания, возраста и способа заготовки. Так, например, в молодых грибах белков больше, чем в старых; в шляпках больше, чем в ножках; в сушеных грибах больше, чем в маринованных.

В грибах много солей железа, фосфора, калия и микроэлементов, Почти все съедобные грибы содержат витамины А, В, В₁, С, и РР. Как показали исследования, грибы по содержанию витамина В не уступают

зерновым продуктам и сливочному маслу. Витамина РР в них столько же, сколько его в дрожжах, печени. Грибы содержат ценные жировые вещества, которые почти полностью усваиваются человеческим организмом. Бульон из сушеных белых грибов в несколько раз калорийнее мясного. Сушеные грибы по питательности превосходят даже мясо и колбасу. С грибами человек получает необходимые ему микроэлементы — цинк, марганец, йод и медь.

Грибы содержат ценные жировые вещества, которые почти полностью усваиваются человеческим организмом. В состав жиров грибов входят органические кислоты (масляная, уксусная, олеиновая, стеариновая, молочная и другие), они-то и обуславливают кислую реакцию клеточного сока грибов.

В грибах много углеводов, особенно клетчатки, которая служит основной частью клеточной оболочки грибов. Клетчатка грибов, содержащая хитин, плохо усваивается, в связи с чем людям с больным желудком и печенью не рекомендуется употреблять грибы. В частности, основная часть углеводов содержится в них в форме гликогена — животного крахмала, подобно тому, который откладывается в печени животных.

Грибы содержат также маннит, глюкозу и грибной сахар, или микозу. Грибной сахар содержат более 250 видов шляпочных грибов.

Среди органических веществ, входящих в состав грибов, широко распространены ароматические эфирные масла — терпены, которые являются специфическими для отдельных родов и даже видов, например, приятный анисовый запах характерен для некоторых трутовых грибов, апельсиновый запах имеет гриб рядовка фиолетовая, чесночный запах — чесночник, запах сирени — виды фузариумов, перечный запах —

лисички. Запах падали в осинниках распространяют веселка обыкновенная и диктиофора. Запахи у грибов, как правило, усиливаются в период образования спор. Ароматические вещества (эссенциальных микроэлементов) грибов имеют большое биологическое значение и служат для привлечения насекомых — переносчиков спор грибов.

Таким образом, биологическая ценность грибов обусловлена высоким содержанием минеральных веществ, витаминов, незаменимых аминокислот (33% суммы аминокислот). Физиологическая ценность — наличием антибиотиков, экстрактивных веществ, способствующих выделению желудочного сока. Грибы являются источниками веществ, используемых при лечении ревматизма, подагры (мухомор), полиартрита (саркосома), стафилококка (24 вида грибов), туберкулеза, опухолей и других болезней.

Все дикорастущие грибы по строению делятся на 3 группы: трубчатые (белые, подосиновики, подберезовики и др.); пластинчатые (лисички, сыроежки, опята, шампиньоны, грузди и т. д.); сумчатые (сморчки, строчки, трюфели).

По питательности и вкусовым качествам грибы условно делят на 4 категории.

К *1-й категории* относят самые ценные и вкусные виды, дающие грибную продукцию отличного качества: белые — березовый, дубовый, сосновый, еловый; рыжики — сосновый, еловый.

К *2-й категории* относятся хорошие и довольно ценные грибы, не уступающие по качеству предыдущим: подосиновики, подберезовики, грузди — синеющий и осиновый.

К *3-й категории* относят грибы, которые собирают только в «безгрибье»: сыроежка синяя, опенок осенний, моховик.

К 4-й категории причисляют такие грибы, которые большинство грибников обычно обходят, а собирают их в редких случаях лишь отдельные любители. Это такие грибы, как вёшенки — обыкновенная, осенняя, сыроежка зеленая, гриб-баран, масленок болотный.

Следует иметь в виду, что в цикле обмена веществ (метаболизме) грибов образуются и ядовитые вещества. Если у животных образование ядов представляет собой специализированную функцию одного какого-то органа (ядовитые железы), то у грибов ядовитые соединения вырабатываются всеми клетками плодового тела. Среди грибных ядов наиболее известен **мускарин**. Его принято считать основным ядовитым веществом мухомора. В некоторых мухоморах его содержание небольшое (всего до 0,28 мг%). Наиболее опасен грибной яд **фаллоидин**, которого особенно много содержится в бледной поганке (до 10 мг%). Фаллоидин приравнивается к змеиному яду, и доза его в 20 мг смертельна для взрослого человека.

Обладая широко развитым мицелием, грибы способны аккумулировать в своих тканях токсичные вещества среды обитания, такие как тяжелые металлы (медь, кадмий, ртуть, свинец), пестициды, радионуклиды и др. Поэтому недопустимо собирать грибы вблизи автомагистралей, промышленных предприятий, полей и садов, так как такие грибы могут быть источником серьезных отравлений. Грибы, которые выглядят подозрительно или вы их не знаете, собирать и употреблять в пищу просто опасно для жизни.

Тяжелое отравление может вызвать и употребление в пищу хорошо известных съедобных грибов (белый гриб и др.), если они собраны переросшими, червивыми, уже начавшими разлагаться, или начали портиться при транспортировке и хранении. Не секрет,

что бывает такая пора, что белых полно, но все они червивые. Сборщикам жалко их выбрасывать, и тогда их сушат или держат в соленой воде, считая, что черви уйдут, а потом маринуют или употребляют в пищу. Делать так не следует: при червивости в тканях грибов образуются токсичные продукты разложения белков, подобные тем, которые присутствуют в испорченных рыбных или мясных продуктах.

Очень опасны отравления, вызываемые грибными консервами с закатанными крышками, приготовленными в домашних условиях, часто без соблюдения необходимых правил гигиены и режима стерилизации. Особенно часты они при консервировании этим способом жареных грибов. В герметически закрытых банках развиваются анаэробные бактерии, образующие токсины, вызывающие сильные отравления даже в ничтожных концентрациях, например, клостридиум, токсин которого вызывает очень тяжелое отравление — **ботулизм**. Споры этих бактерий очень устойчивы к термической обработке.

Ну а теперь давайте поговорим о некоторых самых популярных у нас грибах. Но прежде вот такой интересный факт: грибы любят постоянную компанию определенных растений (впрочем, «любят» — не тот глагол, жить без них не могут), что отразилось в их названиях, недаром же их так и называют: подберезовики, подосиновики, моховики, боровики... такое явление называется **микориза**. Явление очень интересное, изучая которое потрясешься, как же все-таки сложно устроен наш мир. Этот союз не случаен. Дерево как бы выбирает себе спутника, потому что грибы являются для них «врачами».

Микориза — это обоюдная выгода для дерева и гриба. Гриб, внедряясь в корневую систему, получает влагу,

выкачиваемую мощными корнями деревьев, и переработанные азотистые соединения в легкоусвояемой для грибницы форме. Кстати, лесоводы утверждают, что микоризообразующие грибы развивают, как правило, более мясистые и сочные плодовые тела, то есть польза для грибницы несомненна. Да и деревья не жалуются. Они получают стимуляторы роста типа гиббереллина, что, безусловно, имеет огромное значение, например, для той же самой осины в лесу — именно благодаря стимуляции роста среди других деревьев она получает больше света и тепла. Кроме того, грибница продуцирует антибиотики, которые борются с заболеваниями растений, вызванными микромицетами: гнилью, опухолями, пятнистостью, килой и т. д. И эти антибиотики, выделяемые грибницей, циркулируют в дереве постоянно на протяжении всего теплого периода (только зимой этот процесс останавливается) и предохраняют его от фитопатогенных грибов.

Кстати, убедитесь сами: в лесу, в котором стабильно собираются микоризообразующие грибы, деревья всегда здоровые и сильные. Стоит только грибнице исчезнуть — и лес начинает хиреть. За примерами далеко ходить не приходится. Красивейший элитный пригород Петербурга — Всеволожск — всегда славился своими соснами, и не так давно под этими соснами росли чудные сосновые боровики. Однако как только его стали активно осваивать и как грибы начали расти коттеджи, настоящие грибы исчезли. А сосны стали болеть. Практически у половины сосен голые верхушки, и дело не в экологии — это нарушение привычной микоризы повлекло за собой болезни.

В 50-е годы прошлого века микологи нашей страны впервые в мире доказали, что при лечении растений могут быть использованы антибиотики, выделяемые

грибами. Ведь если у деревьев и многих полевых растений условия для микоризы, то есть взаимодействия с грибами, есть, то у культивируемых растений, тех, которые мы выращиваем на огородах и полях, такой защиты нет. И поэтому решили использовать именно естественные грибные антибиотики, точнее, культуральную жидкость, в которой выращивались низшие грибы, например, плесневый гриб пенициллиум. Этой жидкостью поливали корни, и через короткое время антибиотик достигал верхних листьев растения (кукурузы), сохранялся и поддерживал устойчивость против возбудителя серой гнили в течение месяца. Мало того, почва тоже прекрасно сохраняет этот антибиотик, и фитопатогенные грибы подавляются уже непосредственно в ней.

Однако опять же повторим: эти антибиотики были естественными, продуцируемыми самими грибами.

Обоюдный договор с грибами заключен и у животных — лесные звери грибами лечатся, а грибные споры разносятся животными по всему ареалу лесного массива. И заметьте: грибами в первую очередь лечатся — как еда они интересуют животных меньше всего.

Еще один интересный факт: лесные грибы можно выращивать и на своем участке. Все очень просто: встретив в лесу старый, явно перезревший гриб, не спешите презрительно пинать его ногой. Осторожно снимите дряблую шляпку, положите в полиэтиленовый пакет и хорошенько осмотритесь кругом, что растет поблизости? Дома подыщите подходящее растительное соседство, будь то молодой березняк с высокой негустой травой или ельник с моховой подстилкой. Затем налейте полведра теплой воды, раскрошите там шляпку, разболтайте хорошенько и полейте почву на новом месте. Если выбрали его правильно, то шансы

на приличный урожай через несколько лет очень высоки, особенно если в засуху обеспечите обильный полив.

БОРОВИК

Боровик, или **Бо́лет** (Бо́летус) (лат. *Boletus*) — род грибов семейства Болетовые (лат. *Boletaceae*). Боровиком называют также один из наиболее распространенных видов этого рода — **белый гриб**.



Боровик, или белый гриб

В чем же особенность этого гриба? И почему поименован он царем грибов? А почему лев — царь зверей? Сильнее этого зверя нет. Так и белый гриб-боровик. Более вкусного и полезного гриба нет в природе. Обычно возвращающиеся грибники его кладут поверх подберезовиков, подосиновиков, белянок, волнушек, груздей — всего лесного набора в лукошке.

Есть чем похвастаться — главный, что называется, трофей. Его обычно выворачивают из грибницы, что с другими его собратьями не делается — нарушается гнездовье. А уж надрежешь ножку, то по виду будто шмат украинского сала распластал или сметанку деревянную ножом разрезал. Но вот знатоки говорят, что лучше готовить блюда из сушеного белого гриба, чем из свежего. В этом случае аромат более осязаем. Напоминает схожий со слегка поджаренными орехами. Дело в сухом остатке. Вот уж где россыпи «бриллиантов»!

Питательная ценность белых определяется их химическим составом. В них содержится 11,6% сухих веществ, в том числе 3,7% полноценного белка — главного строительного материала нашего организма, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты. По пищевой ценности белок боровика почти равнозначен белку мяса. Богат он набором витаминов, минеральных веществ. Очень грамотную классификацию их содержания в сухом остатке дали авторы толкового труда о лесной кладовой *Т. Н. Иванова* и *Л. Ф. Путинцева*. Их расклад такой. Особенно много железа — 5,2 мг на 100 г продукта, а в сушеных грибах — 35 мг на 100 г. Для сравнения: в землянике садовой — 1,2 мг, то есть в 4 с лишним раза меньше, в крыжовнике меньше почти в 8 раз, в малине и черной смородине меньше в 4 раза.

Существенно отличаются грибы по содержанию кроветворного элемента — кобальта. В свежих грибах его содержится 6 мг на 100 г, а в сушеных — 41 мг на 100 г, то есть в 3 раза больше, чем в малине, и в 1,5 раза больше, чем в землянике и смородине. Больше, чем в ягодах, в белых грибах марганца, фтора, цинка, которых недостает в продуктах каждодневного потребления.

Особую ценность представляют макроэлементы. Например, калия содержится 468 мг на 100 г, что в 3 раза больше, чем в садовой землянике, и почти в 2 раза больше, чем в крыжовнике и малине. По количеству фосфора белые грибы превосходят все культурные виды ягод.

Отведавший белого гриба становится его приверженцем навсегда. А все оттого, что в белых грибах особенно много экстрактивных веществ, которые при варке придают бульону аппетитный запах и способствуют лучшему выделению желудочного сока. По сокогонным свойствам белые грибы превосходят мясной бульон. А какой вкусный запах источают сушеные грибы!

Белые грибы пригодны для всех видов переработки. В молодых белых грибах содержится значительно больше полноценных белков, минеральных веществ и витаминов, чем в старых. Некоторые употребляют белые молодые грибы даже сырыми. Их чуть сладковатая мякоть, посыпанная солью, довольно вкусная.

Но то ли выродился белый гриб, то ли его, как и всего драгоценного, мало в природе, но не всякий грибник может похвалиться таким трофеем... Боровик дается не всем, как, скажем, тот же «корень жизни» — женьшень. Обращает только терпеливый, да пытливый, да знающий. Подскажем приметку: едва в лесу объявится мухомор — ищи поблизости боровичок. Нашел один, не спеша с этого места. Поблизости обязательно целый выводок.

И вот еще что интересно. Белый гриб можно культивировать. Если бы он не приручался, было бы такое изобилие заморозки в супермаркетах? Опыт винницкого (Украина) садовода *Н. Веселкова* (о нем еще когда-то рассказывалось в журнале «Наука и жизнь»)

подсказывает: возможно, казалось бы, и невозможное. Затем его опыт успешно апробировала доктор биологических наук *Л. Гарибова*. Далее расскажем о ее опыте.

Если ваш сад (дачный участок) примыкает к лесу или в нем растут лесные деревья (березы, осины, ели, сосны), можно попробовать выращивать белые грибы и подосиновики, подберезовики и рыжики, хотя гарантировать успех трудно.

Большинство лесных грибов находится в сложном симбиозе с деревьями. Их грибница срастается с корнями деревьев, образуя грибокорень, или микоризу. Грибы так и называются микоризными. Связь их с деревьями очень прочна. Грибница микоризных грибов хотя и плохо, но все же может расти без дерева, а вот плодовые тела грибов без него образоваться не могут. Развести микоризные грибы в искусственных условиях, без дерева-партнера, пока так и не удалось. Однако вырастить их в природных условиях все-таки можно, и садоводы-любители уже накопили в этом достаточно большой опыт.

В России еще с конца позапрошлого века выращивали белые грибы и рыжики. Перезревшие лесные грибы заливали в деревянной посуде дождевой водой, выдерживали около суток, затем настой размешивали, процеживали через редкую ткань и этой водой с многочисленными спорами гриба поливали выбранное место под деревьями. Способ был успешно апробирован одним из авторов в собственном саду, где растут 25-летние березы. По наблюдениям любителей и специалистов, оптимальный возраст деревьев для посадки микоризных грибов от 10 до 20–30 лет.

При другом способе небольшие (со спичечный коробок) кусочки грибницы осторожно выкапывают, тщательно укладывают в неглубокие ямки на выбранное

место (с такой же породой дерева, как та, вблизи которой была взята грибница), прикрывают подстилкой и слегка увлажняют. Если погода сухая, подстилку периодически слегка сбрызгивают (именно сбрызгивают, а не поливают!), чтобы почва под ней была все время влажной.

Третий способ — использование кусочков шляпок созревших грибов. Возможны разные варианты. Под деревьями на разрыхленную лесную подстилку раскладывают кусочки шляпок свежих созревших грибов. Через 4–5 дней эти кусочки убирают, а подстилку увлажняют. Сажают и подсушенные кусочки шляпок, которые помещают под подстилку. У зрелых белых грибов отделяют трубчатую часть шляпки, измельчают на кусочки (до 2 см) и подсушивают, перемешивая, 1,5–2 часа. Затем деревянной лопаточкой приподнимают верхнюю часть подстилки под деревьями и закладывают по 2–3 кусочка. Подстилку уплотняют и осторожно поливают. За сезон настоем грибов время от времени поливают почву вокруг дерева от ствола до границы кроны, а при посадке грибницы — по периметру кроны на расстоянии 1,5–3 м от ствола.

При всех способах уже на следующий год при благоприятных погодных условиях можно получить отдельные грибы или небольшие семейки. Спустя год урожай может быть более значительным.

Но это же еще не факт, что столь царственный гриб даст искомый урожай, учитывая капризную «царскую породу». Поэтому терпение и еще раз терпение. Дело в том, что способы выращивания микоризных грибов еще не обоснованы теоретически. Из-за изменений погоды и влияния других нерегулируемых, а часто и неизвестных нам факторов возможны и неудачи. Но они не должны смущать новичков, тем более что выращивание

лесных грибов не требует никаких материальных затрат, кроме не очень большого труда.

Можно попробовать выращивать таким же способом лесные микоризные грибы и в близлежащем лесу или роще, где есть сосны, ели, дубы, березы в возрасте 10–20 лет. Выбирают место, похожее на то, откуда взят посадочный материал (по составу почвы, древостою, характеру подлеска, травяного покрова). Общее правило при выращивании микоризных грибов — посадка именно под таким деревом, из-под какого взяты гриб или грибница, — грибы очень привязаны к «своим» деревьям. Так, у белого гриба, в зависимости от того, вблизи какой породы он образует микоризу, выделяют примерно 18 форм, различающихся по форме и окраске шляпки. Лучшие условия для плодоношения березовой формы белого гриба с беловатой или светло-буроватой шляпкой — березняки с разнотравным напочвенным покровом, а для сосновой или боровой форм с темно-окрашенной, буровато-вишнево-красной шляпкой и очень толстой ножкой — сосняки с покровом из брусники, вереска или лишайников.

Есть упоминания о том, что в народной медицине России в XVII в. водные экстракты, полученные из плодовых тел белых грибов, широко использовали для лечения **стойких язв, обморожений**. Позже в белых грибах был выявлен алкалоид герценин, применяемый при лечении **стенокардии**. Вообще, **белый гриб улучшает обмен веществ**. Белый гриб используют как лекарственное средство **при туберкулезе, упадке сил, для улучшения обмена веществ**. Из древней народной медицины известно, что систематическое употребление в пищу белых грибов препятствует развитию некоторых **желудочно-кишечных заболеваний**. И это утверждение не лишено оснований. Не так давно

в белом грибе обнаружили вещества антибиотического действия, подавляющие некоторые патогенные для человека кишечные бактерии. Также в народной медицине бытует мнение, что систематическое употребление в пищу сушеных белых грибов является **профилактическим средством против рака**. Именно в сушеных белых грибах лучше всего сохраняются полезные вещества и улучшаются вкусовые качества, в отличие от других способов заготовления.

Белые грибы полезны для сердца (при *стенокардии*), повышают жизненный тонус, *спасают от головной боли и кишечных инфекций*. Для лечения в домашних условиях обычно готовят настойку. При *гематоме* (синяках) к пораженному месту прикладывают шляпки боровика, которые предварительно отваривают до мягкого состояния и дают настояться 2 часа. Сверху болезненный участок укутывают на ночь калькой и шарфом.

Настойка из белых грибов (боровиков)

Взять литровую банку, засыпать ее измельченными свежими белыми грибами (лучше брать шляпки), залить водкой, настаивать 14–21 день в темном месте, процедить и отжать сырье. Принимать по 1 ч. ложке настойки, разведя в 50 мл воды, 2 раза в день за полчаса до еды, в течение 3 недель, делая перерыв в 7 дней.

Эта настойка поможет при *гипертонии, стенокардии, при доброкачественных опухолях* (особенно хорошо лечит настойка белого гриба *кисты, миому*). Самое ценное в белых грибах — способность снижать **вязкость крови!**

Этой же настойкой можно смазывать воспаленные места после *ожогов и обморожения*.

РЫЖИКИ

Рыжик — общее название для нескольких видов грибов рода Млечник (*Lactarius*). Слово «рыжик» заимствовано некоторыми неславянскими языками, например немецким (нем. *Reizker*) и венгерским (венг. *rizike*).

Рыжик растет в сосновых и других с большой примесью сосен лесах, особенно в молодых сосняках, предпочтительно на песчаных почвах, с июля по октябрь, одиночно и группами. Шляпка рыжика диаметром до 15 см, мясистая, сначала выпуклая, затем воронковидная, с слегка завернутыми вниз краями, гладкая, чуть слизистая, оранжевая, красно-оранжевая, с концентрическими зонами различной цветовой интенсивности, выцветающая. Нижняя поверхность шляпки коричневая, с частыми, сбегаящими книзу пластинками. Пластинки сначала приросшие, затем нисходящие по ножке, оранжевые, при надавливании буреют, зеленеют. Мякоть рыжика толстая, плотная, кремово-оранжевая, на разломе краснеет, затем зеленеет, выделяет обильно ярко-оранжевый неедкий млечный сок со смолистым запахом, который на воздухе зеленеет. Ножка у рыжиков длиной до 10 см, диаметром до 3 см, цилиндрическая, сначала плотная, затем полая, гладкая, одного цвета со шляпкой, внутри белая, при надавливании зеленеющая.

Рыжик среди пластинчатых грибов воистину необыкновенное создание природы. Его вкус и аромат навсегда покоряют всех, кто хотя бы раз попробовал этот гриб в натуральном соленом виде без приправы. Рыжики знают все, и они не нуждаются в рекламе. Растут они в неразлучном содружестве с сосной или елью. Их и называют — рыжик сосновый и рыжик еловый, или еловик. Обе разновидности встречаются в наших лесах.



Рыжик

Это одни из любимейших на Руси грибов, особенно любимы они соленые, бочешные. Так и хочется держать их во рту не жуя. Вкус этакого пряно-соленого и где-то даже свежего, только что собранного деликатеса, сам по себе расплзается по полости рта, переходя на язык, а там уже всасывается в желудок. Не зря большой российский писатель *Владимир Солоухин* воспел этот гриб в особинку в незабываемой «Третьей охоте». Книжка так ярка и осязаема (каждый гриб на вкус чувствуешь), не грех и вспомнить писательское слово, которое вело нас по лесам и перелескам, готовило отдохновенье на опушках и увалах, на росстанях и у родников...

❖ *«В середине осени, в конце сентября, в октябре устанавливается иногда удивительная погода. Безветренно. Утром выпадает на траву холодная, обжигающая ноги роса или даже белые хрустящие утренники. Каждая травинка, каждый упавший на землю*

лист, каждая соломинка, каждая паутинка, протянутая там и сям, — все обсыпано сахарной пудрой. Но небо чисто, оно такого глубокого синего цвета, какого не увидишь в летнюю жаркую пору. Солнце начинает пригревать в синем безветрии и вскоре там, где хрустел под ногами заморозок, появляются россыпи крупной, как отборные бриллианты, росы. Особенно красива в это время обсыпанная росой паутина. Воздух в это время, как говорят, по рублю за фунт. И вообще все в природе дышит свежестью, здоровьем и чистотой.

В эту ядреную осеннюю пору появляются самые лучшие, самые крепкие, самые боровые рыжики. Они тоже обрызганы в это время росой, даже в некоторых из них в середине, в ямочке, собирается немного хрустальной влаги.

Рыжики, как и их спутники по молодым сосновым лесочкам, почти никогда не растут поодиночке, а всегда стаями, лентами. И в том секрет, что на тарелке потом окажутся грибки невероятно маленького размера. Конечно, такой грибочек в отдельности ни за что не углядишь в траве. Но когда срезаешь вереницу, вместе с крупными попадают под ножик и малыши. Там, где рыжиков много, например в нижегородских или вятских лесах, любят засаливать рыжики в бутылках. Весь смысл в том, что в засол попадают только те грибы, которые способны пролезть в узкое горлышко бутылки. Вообще же рыжики в северных местах, например в Вологодской области, чаще всего солят в берестяной посуде, в больших и маленьких туесах».

И вот что интересно: в засол не положено ни чеснока, ни укропа, ни листьев вишни — одним словом, ничего,

что, казалось бы, непременно полагалось класть в грибы во время засолки. Только рыжики и соль. Но вот что примечательно. Гриб после этого проявляет в себе все ароматы и прелести осеннего хвойного леса — с его запахами лесной опушки, молодых сосенок, опавшей листвы, звонкого хрустального воздуха.

Очень любил рыжики *Антон Павлович Чехов*, именно об этом грибе отозвался он в рассказе «Сирень» чувственно и возвышенно: «... но всего лучше, благодетель, рыжики соленые, если их изрезать мелко, как икру, и, понимаете ли, с луком, с прованским маслом... Объединение!» У него было свое пристрастие. Именно порубить, как икорку. Да с луком, да с прованским маслом!

Надо еще принять во внимание нутривое соперничество рыжика с белым грибом — царем грибов. Во-первых, по нежному и ароматному вкусу, во-вторых, по питательности. Рыжик, как и белый гриб, — мицелий первой категории.

Как известно, в питании человека важную роль играют белки, жиры, углеводы, различные минеральные соли и витамины. В состав же грибов входят азотистые вещества, в том числе белковые соединения. Азотистых веществ в них больше, чем в мясе, яйцах, горохе, ржи. Жиров содержится от 1 до 6%. В состав грибов также входят весьма необходимые для человека компоненты: лицетин, провитамин D, а также некоторые жирные кислоты. Все они хорошо усваиваются организмом.

Грибы и, в частности рыжики, богаты экстрактивными веществами, придающими им своеобразный вкус и запах, а также ферментами, которые помогают лучше переваривать и усваивать пищу. Не случайно особенно ценятся рыжики как «разгонная» закуска.

Ими называются исстари небольшие порции острых и соленых кушаний, с которых начинался обед или ужин. Красиво, а подчас и затейливо оформленные закуски вызывают аппетит и украшают праздничный стол.

Хорошо приготовленная закуска — добрый возбудитель пищеварительных желез — как бы пусковой механизм для выработки «запального» сока, о важности которого говорил крупнейший физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности *И. П. Павлов*.

В чем прелесть соленого гриба? Закуски из них отличаются большим разнообразием. Достаточно положить на тарелку один гриб, например, соленый груздь или рыжик, и даже крупную волнушку, распластать его на 4 части — закуска готова. А если же к этому добавить кольца лука и ложку сметаны — блаженству не будет конца.

А витаминный ряд? Он же не просто удивителен, он поражает воображение. И откуда в мицелии, росшем в тени росной травы, такое разнообразие? А дело в том, что деревья тащат кронами энергию солнца к корневищам, а корневищами — все питательные вещества из земли. А что такое грибной мицелий? Он симбиотик, сожитель определенных пород деревьев, как, скажем рыбка-санитар в пасти акулы, или птичка на холке свирепого носорога. Вот и получает гриб, в частности рыжик, все ценное для нас, чем обладает. Он содержит витамины А, В₁, В₂, С, D и РР. Как показали исследования, грибы по содержанию витамина В₁ не уступают зерновым продуктам, витамина РР в них столько же, сколько содержится в дрожжах, печени, а витамина D не менее, чем в сливочном масле высшего качества. Грибы рыжики по количеству отдельных

витаминов не уступают овощам и фруктам. Они достойны почетного титула — поливитаминные. Рыжики богаты витамином А и В₁. Их употребление *улучшает зрение, состояние кожных покровов, волос.*

Рыжик настоящий и близкий к нему рыжик красный содержат в своем составе антибиотик — лактариовиолин, подавляющий развитие многих бактерий, в том числе возбудителя туберкулеза.

Грибы содержат в среднем до 90% воды. Остальные 10% распределены примерно так: до 4% приходится на белки, до 2% — на клетчатку, до 1,5% — на углеводы, до 1% — жиры, до 1,5% — минеральные вещества.

Грибные белки содержат большое количество аминокислот, в том числе и незаменимых, и усваиваются организмом на 70–80%. Питательную ценность грибов, как и других продуктов, в значительной степени определяет общее содержание аминокислот. По содержанию последних грибные белки сравнимы с животными белками, потому-то часто грибы и сравнивают с мясом.

Рыжики по калориям (в 100 г продукта), будучи солеными, превосходят среднюю говядину на 78 калорий, куриное мясо — на 75, соленую сельдь — на 54, куриные яйца — на 43, цельное молоко на 17 калорий. Эти «рекордсмены» калорийнее втрое и более раз фруктов, овощей и некоторых других продуктов. С рыжиком не сравним по усвояемости ни один из грибов.

Рыжики не содержат вообще горечи. Кстати, некоторые гурманы употребляют рыжики и в свежем виде — в этом случае можно ощутить истинный вкус гриба. Рыжик содержит много полезных веществ, так что есть их можно без всякого опасения за здоровье.

Особый разговор о витаминной группе В в соленом рыжике. Ну поймите, дорогой читатель, что о витаминах

группы В, которыми обладает соленый рыжик, кроме, конечно, того, что они «царедворцы» по калорийности над куриными яйцами и говяжьим мясом, ничего особо и не известно. Но известно главное — витамины группы В связаны с наличием в них атома азота. А на кой ляд он нам нужен? Да без него не обходится ни одна тайна: с какими ферментами они работают в паре в химическом хозяйстве организма человека.

Думайте наперед: грибы — это лесная культура — взял с собой лукошко да нож, принес, подготовил и засолил, а тут сохрани зерно, пропаши поле, посеяй, ухаживай да чтобы вовремя дождь прошел, да не раз, и еще когда-то аукнется нужным урожаем.

Витамин В₁, или тиамин (антиневритный витамин), необходим для энергетического распада углеводов и, в меньшей степени, жиров и белков. При недостатке этого витамина в тканях, особенно в мозгу и скелетных мышцах, выработка энергии уменьшается и одновременно там накапливаются кислые продукты неполного распада углеводов (молочная, пировиноградная и другие кислоты). Что это значит? Нарушаются функции мозга, мучают головные боли, не дает передохнуть бессонница, ощущается общий упадок сил, возникают боли в кишечном тракте.

Оптимальная потребность в витамине В₁ составляет 1,5–2 мг в сутки. Организм человека практически не способен откладывать этот витамин про запас. Вот почему необходимо получать его каждый день. Его расходование увеличивается вдвое, а то и втрое при нервных и физических перегрузках, во время беременности, при кормлении грудью, при болезнях. Вот и делайте выбор: то ли есть свинину, бобовые, печень говяжью, разные крупы и хлеб, которые содержат витамин В₁, то ли просто зачерпнуть из кадки два-три рыжика...

Поступая в организм с пищей, витамины входят в состав ферментов — своеобразных «ключей» химических превращений. Без них даже самые могущественные ферменты (некоторые из них в миллионы раз ускоряют биохимические реакции в тканях!) теряют свои свойства, становятся беспомощными в запуске работы химического хозяйства организма. Их недостаток приводит к появлению дефектов и беспорядка в химических превращениях живых клеток и тканей, что собственно и провоцирует болезни и преждевременное старение. Так что это не красивые метафоры, когда витамины сравнивают с «молекулами здоровья», «эликсиром жизни», «хранителями активного долголетия».

Рыжики обладают массой полезных свойств: **предотвращают прогрессию раковых клеток**, оказывают **антиоксидантное воздействие**, укрепляют **сердечно-сосудистую, иммунную систему**, повышают **жизненный тонус**. Большая концентрация витамина А **улучшает зрение, состояние кожного покрова**, повышает **секрецию мелатонина**.

Клинические испытания показывают, что употребление этих грибов усиливает действие препаратов, направленных на лечение **легочных заболеваний**, ускоряет выздоровление и **процесс реабилитации**. Наличие пищевых волокон и балластных веществ стимулирует **деятельность кишечника**, устраняет проблемы со стулом и способствует очищению организма. Систематическое включение в рацион нормализует **обмен веществ**.

Научно доказано, что рыжики активно воздействуют на раковые клетки и **устраняют возможность возникновения онкологии**. Ученые установили, что ежедневное употребление мужчинами 100 г этого продукта

приравняется к курсу химиотерапии и вылечивает злокачественное заболевание простаты (70%).

А теперь еще раз подумайте над тем, что полезнее потреблять: животноводческий продукт с его пенициллиновыми и другими протравами, да плюс испугом на бойне, или лесную благодать, идеально подходящую к потребностям живой клетки?

Но ведь рыжик нужно в зиму приготовить, правильно и в нужных пропорциях засолить. Опыт из той же классики, причем многократно проверенный, верный. Что нужно? Хорошенько промыть кадку. Положить в нее можжевеловых веток, а ветки эти ошпарить кипятком, чтобы их дух пропитал древесину кадки. Затем ее накрывают ватным одеялом, чтобы можжевеловый пар не выходил наружу. Приподняв одеяло, кидают в кадку сильно раскаленные камни. Вода шипит и глухо урчит под одеялом, и новая порция можжевелового аромата впитывается кадушкой. Впрочем, дело касается не только можжевелового аромата, без которого, вероятно, и можно было бы обойтись. Но таким образом осуществляется дезинфекция, а это залог того, что грибы зимой не прокиснут и не начнут плесневеть.

Итак, кадушка готова. Рыжики нужно тщательно вытереть тряпочкой от земли и мусора и сухие укладывать рядами и слоями, чтобы каждый слой получался с полчетверти толщины. Уложенные грибы переслаиваются всеми теми приправами, которые вы предпочитаете. Вероятно, можно класть и тмин, и вообще все то, что может дать свой особенный вкус. Так укладывают слой за слоем, пока не наполнится кадушка. Можно засолить и половину кадушки, тем более что как бы вы ее ни наполнили, все равно придется потом добавлять, ибо грибы сильно оседают.

Поверх грибов нужно положить мешочек из марли, наполненный солью, распластав его ровно по всей поверхности. На этот мешочек кладут деревянный чисто промытый кружок, а на кружок — гнёт, чаще всего обыкновенный речной камень. Через некоторое время кружок и камень начнут опускаться вниз, а поверх их выступит обильный грибной сок, который рекомендуется время от времени отчерпывать.

Спустя 2 месяца грибы можно есть. То есть что значит «можно есть»? Их можно есть и на другой день. Но за 2 месяца они просолятся, примут в себя все возможные оттенки аромата и вкуса и станут такими, какими хотел их увидеть кулинар.

Конечно, рыжики лучше всего солить, особенно заготавливая впрок на долгое хранение. Но нужно сказать, что и маринованные они хороши. Все казенные маринады на один вкус. Возьмите в магазине маринованные маслята, лисички, огурцы, патиссоны, все попробуйте по очереди, и вы убедитесь, что все это одинаково и в общем-то не очень интересно. Один укус.

Но когда вы сами насобирали рыжиков и есть надежда, что завтра вы наберете еще, у вас появляется возможность творить. Особенно к рыжикам рекомендуется творческий подход при мариновании. Нужно найти ту золотую середину, чтобы маринад, привнося свои оттенки, не убил естественного лесного вкуса гриба.

Противопоказания. В больших количествах они могут стать причиной запоров, мышечной слабости и снижения трудоспособности. Также рыжики не советуют включать в рацион при холецистите, пониженной кислотности желудочного сока, панкреатите и индивидуальной непереносимости. Кроме того, не рекомендуется употреблять этот продукт тем, у кого удален желчный пузырь.

Свежие рыжики могут навредить только в том случае, если их перепутают с несъедобными похожими внешне грибами, которые могут привести к безумию, отравлению или даже смертельному исходу. Поэтому собирать рыжики самостоятельно можно только в том случае, если вы хорошо разбираетесь в грибах.

Хотя свежие рыжики имеют немного калорий, в маринованном и соленом виде они крайне калорийны. Поэтому людям с избыточным весом не советуют употреблять рыжики, обработанные таким образом.

МАСЛЯТА

Масленок (лат. *Suillus*) — род трубчатых съедобных грибов семейства Болетовые (лат. *Boletaceae*). Свое название получил из-за маслянистой, скользкой на ощупь шляпки, которая может быть от выпуклой до плоской формы. Ножка сплошная, гладкая или зернистая, иногда с кольцом — остатками частного покрывала. Мякоть беловатая или желтоватая, на срезе может изменять окраску на синюю или красную.



Маслята

Маслята по праву считаются одними из самых популярных грибов в нашей стране. И это неудивительно, ведь они обладают непревзойденным вкусом. Даже не считаешь, сколько разнообразных блюд легко приготовить. Многие хозяйки любят мариновать маслята на зиму. А уж от жареной картошечки с грибами точно никто не откажется. Кроме того, маслята можно варить, запекать, а также готовить из них начинку для пирога.

В народе замечено, что появление этих грибов подчиняется определенным алгоритмам. Связаны они с периодом цветения сосны и липы. Первый раз блестящие шляпки грибов появляются вместе с цветущими шишечками сосны, когда целые облака желтой пыли висят над лесом и выпадают с осадками, обманывая людей серными дождями. Второй грибной «прибой» — период цветения липы. И третий выход в свет дружной семейки маслят — поздней осенью, если она была теплой и с дождями.

Растут в молодых ельниках и сосняках большими семьями. Это грибы-табунщики. Водятся они и на открытых солнечных лужайках на зеленом мхах, по песчаным пригоркам, косогорам с редким молодым сосняком. На Украине маслята можно найти в основном между молодыми искусственными сосновыми насаждениями, где нарастает травка, или в старой слежавшейся хвое. В насаждениях высотой 5–7 м с открытым грунтом, где разгребли хвою и нет травы и кустов, маслята не растут. Собираение хвои вредно влияет на грибницу, и в таких местах уже грибов не жди.

По вкусу и пищевой ценности маслята почти не уступают белым грибам, а растут так обильно, что в некоторых районах нашей страны сбор их можно вести с мая по октябрь от 3–5 раз. В состав этих грибов входит

много аминокислот. Протеины, содержащиеся в маслах, легко усваиваются организмом. Поэтому употребление такого продукта в пищу не вызывает никаких проблем с желудочно-кишечным трактом. Из них можно готовить блюда для вегетарианцев.

В состав маслят входят витамины и микроэлементы. Относительно недавно ученые выявили наличие в этих грибах веществ, которые помогают облегчить симптомы подагры. Их содержится ровно столько, сколько нужно для быстрого выведения из организма мочевой кислоты.

Маслята имеют крайне низкую калорийность, поэтому блюда, приготовленные на их основе, можно безбоязненно есть людям, которые *следят за своим весом*. Значит, время от времени маринованные масла может позволить себе каждый.

Чтобы понять, чем полезны масла, необходимо посмотреть их состав и питательную ценность. Химический состав: вода — 90%; белки — 4%; клетчатка — 2%; жиры, углеводы, витамины и минералы — 2%.

Белок маслят по степени усвоения не уступает белку белых грибов. А по составу аминокислот он может конкурировать с белком мяса. Поэтому блюда из маслят являются источником легкоусвояемого протеина для вегетарианцев. Если из грибов приготовить икру, предварительно обжарив их с луком и пропустив через мясорубку, то по содержанию витамина В этот приготовленный продукт может заменить сливочное масло.

В шляпках маслят выявлено содержание цинка, который повышает ***сексуальное влечение и возможность оплодотворения зрелой яйцеклетки*** — это связано с тем, что под влиянием этого микроэлемента сперматозоиды увеличивают свою подвижность.

Перед приготовлением грибов многие снимают липкую пленку со шляпки. Это оправдано только при их мариновании, чтобы грибы не стали темнеть. Перед другой пищевой обработкой рекомендуется кожицу оставлять, так как в ней выявлены иммуностимуляторы и вещества, по действию сходные с антибиотиками. А в самих грибах есть смолистые соединения, которые полезны при подагре и болях головы. Причем эти вещества в маслятах — редкий случай — сохраняются даже в маринованном виде.

Часто из-за высокого содержания хитина грибы относят к тяжелой пище. Хитин соединяется с белками гриба и образует прочные нити — фибры, что-то похожее на скелет — прочное и ажурное. Из хитина получают хитозан — отличный сорбент, который участвует в чистке организма человека. Он способен аккумулировать и выводить почти все вредные соединения. Хитин грибов — это разновидность растительной клетчатки. Больше хитина содержится в ножке гриба, и поэтому ее часто выбрасывают. Но при хорошем измельчении ножку также можно употреблять в пищу. Диетологи используют грибные диеты.

Как пища грибы отличаются низкой калорийностью и плохим усвоением, но это отличный наполнитель желудка вкусной клетчаткой. В связи с тем, что грибы — трудноперевариваемая пища, блюда из них — отличный способ надолго сохранить чувство сытости.

- Маслята помогают при таком заболевании, как **подагра**. Эти грибы обязательны в рационе больных подагрой, что вызвано наличием определенных смолистых соединений в их составе.

- Порошок измельченных сушеных шляпок маслят — эффективное средство при **сильных и непреходящих головных болях**. Наблюдается значительное облегчение состояния больных мигренью.

- Блюда из маслят регулируют **потенцию** и возвращают **мужскую силу**.

- Хитин в составе гриба, как губка, **впитывает шлаки и выводит их из организма**.

- Считается, что маслята, как **иммуномодуляторы**, повышают выносливость и поднимают настроение.

- Грибы — это мощный стимулятор **повышения желудочной секреции**. Поэтому для больных с пониженной секрецией желудочного сока, ослабленных после болезни или операции, грибные соусы могут быть полезны.

Настойка из маслят

Взять литровую банку, засыпать ее измельченными свежими маслятами (лучше брать шляпки), залить водкой, настаивать 14 дней в темном месте, процедить и отжать сырье. Принимать по 1 ч. ложке настойки, разведя в 50 мл воды, 2 раза в день за полчаса до еды. Эта настойка поможет при **гипертонии, стенокардии, при доброкачественных опухолях** (особенно хорошо лечит настойка белого гриба **кисты, миому**). Самое ценное в маслятах — способность **снижать вязкость крови!** Эту настойку можно использовать и при **болях в суставах** для их растирания на ночь.

Противопоказания. Маслята относятся к таким видам грибов, которые наиболее сильно накапливают в своем мицелии вредные соединения и яды из окружающей среды, к таким же относятся моховики и опята. Поэтому собирать их необходимо подальше от проезжей части и промышленных сооружений — в экологически чистых лесах. Это предотвратит возможность отравления промышленными ядами.

При заболеваниях желудка и кишечника, из-за длительного периода переваривания, грибы желательно не употреблять совсем, особенно — на ночь. В любом случае их необходимо хорошо измельчать. А лучше всего — высушить и в виде порошка использовать для приготовления грибных соусов. Поэтому маслята всегда обязательно отваривать, мелко нарезать и долго готовить.

Людам, склонным к аллергическим реакциям, следует употреблять маслята с большой осторожностью, так как эти грибы могут быть сильнейшим аллергеном.

Грибной соус из сушеных маслят

Считается наиболее правильным блюдом из грибов. Сушеные маслята перемалывают до образования муки. В сковороде на сливочном масле жарят мелко нарезанный лук до прозрачности. Отдельно готовят бульон. Соединяют вместе 1,5 стакана бульона, 2 ст. ложки грибной муки и 1 ст. ложку обычной муки. Легко взбить миксером и постепенно доливать к жареному луку. Тщательно мешать до образования однородной массы. Добавить специи по вкусу.

Жареные маслята

Грибы отварить (только шляпки), мелко нарезать и жарить на сковороде со сливочным маслом и луком, постоянно помешивая. Спустя полчаса добавить к грибам средненарезанную сырую картошку, немного воды и тушить под крышкой до готовности еще минут тридцать. Заправить сметаной, соль и перец — по вкусу, посыпать зеленью.

ПОДОСИНОВИК

Подосиновик (осиновик, красноголовик) — общее название для нескольких видов грибов рода *Лекцидум* (Обабок) (лат. *Lecanum*). Отличаются оранжево-красной (иногда белой) шляпкой и посинением мякоти гриба на срезе.



Подосиновик

Шляпка подосиновика до 30 см в диаметре, у молодых грибов полушаровидная, прилегающая плотно к ножке, позднее выпуклая, плоская, сухая, мясистая, бархатистая с изменчивой окраской от беловатой до желто-оранжевой, ярко-красной. Мякоть белая, на разломе чуть розовеет или синееет, зеленеет, затем чернеет, без особого запаха и вкуса. Ножка подосиновика длиной до 20 см, диаметром до 5 см, сплошная, цилиндрическая, внизу утолщенная, легко отделяется от шляпки, бело-серая, покрытая продолговатыми хлопьевидно-волокнистыми чешуйками белого, коричнево-черного цвета. Подосиновики собирают с середины июня до октября.

Подосиновик растет в лиственных, смешанных и сосновых лесах одиночно и группами с июня по октябрь. Особенно любит молодые осинники, но образует микоризу и с березой, сосной и другими деревьями.

Подосиновик является одним из самых любимых грибов, его нередко называют «грибом удачи». Найти этот гриб не так легко, хотя они отличаются большими размерами и яркой шляпкой. Эти грибы съедобные и не просто съедобные, а очень вкусные. Из них можно приготовить самые различные блюда, калорийность их относительно невысока, что очень ценно для тех, **кто не желает поправиться.**

Калорийность таких грибов такова, что насытиться ими можно довольно быстро, вкус их очень оригинальный и насыщенный. Подосиновик можно использовать для варки, жарения, маринования и соления. Он великолепным образом сочетается с гречкой, рисом и картошкой. Из них можно приготовить вкуснейший суп в разных вариациях (рецепты приготовления блюд из этого продукта известны большинству грибников) и прекрасные салаты. Калорийность этого гриба является одной из причин его популярности. Тем, кто любит соленые и сушеные грибы, подосиновики тоже подойдут как нельзя лучше.

Польза от этих грибов для организма большая, так как он содержит немало необходимых для организма человека веществ. Этот трубчатый гриб очень полезен и содержит большое количество уникальных веществ. Если говорить о ценных веществах, которые содержатся в подосиновиках, то следует отметить белки, углеводы, клетчатку, также в них содержится большое количество железа и фосфора. Фосфор, железо, калий, магний, натрий, кальций; витамины РР, А, С, В₁, В₂, Е;

моносахариды; дисахариды; насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты — химический состав подосиновика. По количеству витамина В подосиновик не уступает самым известным зерновым культурам. Если говорить о белках (которые очень нужны организму), то подосиновик по содержанию этого вещества не только не уступает мясу, но и даже превосходит его. Подосиновик содержит большое количество аминокислот, которые очень легко усваиваются организмом. Если сварить бульон из сушеных подосиновиков, то калорийность этого вкусного и полезного блюда никоим образом не уступит мясному. В 100 г свежих грибов содержится 22 ккал, в сушеных — 315 ккал.

Высокая калорийность является причиной того, что их настоятельно рекомендуется есть тем, кто страдает **малокровием**. Подосиновик отлично способствует **затягиванию ран**, и причиной этому является все та же высокая калорийность. Сфера воздействия подосиновика: очищает **кровь**; выводит **соли тяжелых металлов, токсины и радионуклиды** из организма; снижает **уровень холестерина в крови**; стимулирует **иммунитет**; оказывает **противоопухолевое; седативное действие**; восстанавливает и благотворно воздействует **на микрофлору кишечника**; оказывает **регенерирующее действие**; лечение и профилактика **атеросклероза**; лечение **доброкачественных и злокачественных опухолей**, в том числе их **профилактика**; **дисбактериоз**; **хронические заболевания желудка и кишечника**; **депрессия**; **нервные расстройства**; **поднятие иммунитета**; **улучшение состояния крови и цвета лица**.

Применяют в виде настойки или порошка. Используют только шляпки грибов.

Спиртовая настойка

*Настаивать на водке или кагоре. Шляпки подоси-
новиков очистить, хорошо промыть и обсушить.
Наполнить ими доверху трехлитровую банку. За-
лить водкой или кагором. Укупорить и оставить
в теплом, темном месте на 14 дней. Настой требу-
ется процедить, грибы хорошо отжать. Хранить
в холодильнике.*

*В зависимости от заболевания, принимать 2—4 раза
в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке, разбавляя
теплой водой. Курс лечения от 1 до 3 месяцев. Можно
применять для профилактики.*

Порошок из подосиновиков

*Шляпки грибов высушить и смолоть в порошок.
Принимать 2—3 раза в день за полчаса до еды по 1 ч.
ложке. Используется для лечения и профилактики.*

Употреблять в пищу можно только свежий подоси-
новик. Не стоит держать гриб долго в холодильнике,
так как он быстро портится. Подосиновик нужно со-
брать, почистить и сразу приготовить, и не иначе. Раз-
умеется, гриб съедобный, но, как и все грибы, после
нескольких дней, проведенных в холодильнике, с каж-
дым днем он теряет свои полезные свойства.

Их варят, жарят, маринуют, солят и сушат. Из них
готовят первые, вторые блюда, закуски, различные на-
чинки. Если грибы замочить перед приготовлением
в 0,5%-ном растворе лимонной кислоты, то они меньше
потемнеют и уменьшатся. И еще совет: чем больше
измельчены грибы, тем выше их усвояемость.

Противопоказания: индивидуальная непереноси-
мость; детский возраст до 7 лет и пожилой возраст;
острые заболевания печени, желудка и кишечника;

подагра, так как при переваривании они оказывают нагрузку на эти органы.

Популярно выращивание этих замечательных грибов в домашних условиях. Тем, кто собирается заняться этим делом, необходимо знать, что выращивание подосиновиков может осуществляться с использованием дикой грибницы и зернового мицелия. Зерновой мицелий готовится следующим образом: 10 кг очищенного зерна заливается 15 л воды и варится на медленном огне до готовности 1–1,5 часа. Зерна должны быть мягкими, но неразваренными. Затем мицелий раскладывают на ровной поверхности и подсушивают. Для того чтобы получить большой урожай качественных грибов, лучше всего использовать землю, выкопанную из-под осин. На такую землю необходимо равномерно тонким слоем насыпать зерновой мицелий. Делать это не сложно, но при этом нужно быть очень внимательным и аккуратным: если мицелий не будет засыпаться равномерным слоем, то хорошего урожая ждать не стоит.

Подосиновики любят влагу, поэтому в жаркую и сухую погоду полив обязателен. Если мицелий подобран качественный, то можно рассчитывать на появление первого урожая уже через 2,5–3 месяца. Последующий урожай будет появляться через каждые две недели. Одна грядка с подосиновиками может плодоносить не менее 5 лет, далее весь процесс необходимо начинать снова: использовать новый мицелий, почву из-под осин. Тем, кто предпочитает выращивать их в промышленных масштабах, нужно знать, что мицелий подосиновиков имеет решающее значение для хорошего урожая.

ПОДБЕРЕЗОВИК

Подберезовик — общее название для нескольких видов грибов рода *Лекцидум* (Обабок) (лат. *Leccinum*). Все подберезовики относятся к съедобным грибам и незначительно различаются по пищевым качествам.



Подберезовик

Название связано с тем, что они часто растут вблизи берез, так как образуют микоризу на ее корнях. Этот вид грибов насчитывает более 40 разновидностей, разделение подберезовиков на виды осуществляется по критериям внешнего облика и мест произрастания. Цвет шляпки может быть белым у молодых грибов и с возрастом стать темно-коричневым. Гриб подберезовик растет как поодиночке, так и образуя небольшие группы. Шляпка подберезовика имеет вид полушария, превращаясь по мере старения в подушкообразную. При большой влажности воздуха она становится клейкой и покрывается слизью. Мякоть белая, плотная, слегка темнеющая на разрезе. В зрелом возрасте становится рыхлой и водянистой. Диаметр шляпки

взрослого гриба может достигать 18 см. Ножка подберезовика цилиндрической формы серого или белого цвета, может иметь длину до 15 см и диаметр до 3 см. Поверхность ножки покрыта продольно расположенными чешуйками темно-серого цвета. Старея, ее мясистая мякоть перерождается в жесткую и волокнистую. Споровый порошок имеет оливково-бурый оттенок.

У подберезовиков отмечается быстрый темп роста: в день они могут подрасти на 4 см, полностью созревая к 6 дню. После чего наступает период старения: в скором времени тело гриба становится «столовой» для червей.

На территории России встречаются около 9 видов, среди которых наиболее распространены подберезовик обыкновенный и грабовик. В народе имеются и другие прозвища: обабок, березовик, бабка и др. Из-за прекрасных вкусовых качеств заслуженно считается очень ценным с точки зрения кулинарии, годится для всех видов кулинарной обработки: его можно варить, тушить, жарить. Для заготовки впрок подберезовики сушат, маринуют и замораживают.

Подберезовик — это не только вкусный, но и полезный гриб с точки зрения медицины. Подберезовик содержит: 35% белка, 4% жира, 14% сахара и 25% клетчатки. В 100 г продукта: аскорбиновой кислоты 61,54 мг, тиамина 0,71 мг, никотиновой кислоты 179 мг, витамина РР почти столько же, сколько в дрожжах и печени, витамина С — 31 мг, содержатся также витамины группы В (В₁, В₂), витамины Е и D. Подберезовик содержит такие макро- и микроэлементы, как кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, марганец.

Исследования многих лет показали, что белки, содержащиеся в подберезовике, являются полноценными, то есть содержат все незаменимые аминокислоты.

В основном присутствуют такие аминокислоты, как лейцин, тирозин, аргинин и глутамин. Содержание их колеблется от 14–37% общей суммы кислот. Они хороши тем, что не требуют затрат пищеварительных соков на свое расщепление и легко всасываются в кишечнике. Подберезовик благодаря высокому содержанию белка и пищевых волокон действует на организм как пылесос. Употребление его в пищу способствует **выведению из организма токсинов и улучшает работу почек**. Гриб подберезовик оказывает благотворное влияние **на нервную систему и регулирует сахар в крови**. Подходит для **диетического питания**.

Противопоказания. Подберезовик не является ядовитым, но если существует индивидуальная непереносимость, могут наблюдаться аллергические реакции. Отведав грибов, которые длительно хранились в неподходящей посуде, можно отравиться — появляются высокая температура и рвота.

Подберезовики можно выращивать на дачном участке, правда, непременным условием является наличие берез. Для посадки готовится специальный водный раствор спорового тела. Осторожно вскрыв корни дерева от дерна, их поливают подготовленным раствором. После этого необходимо увлажнять посаженную грибницу, не заливая почву. Полив следует проводить ближе к вечеру. Для защиты от прямых лучей солнца вокруг нужно посадить какие-либо растения. Не стоит применять удобрения.

ГРУЗДИ

Груздь настоящий (лат. *Lactarius resimus*) — съедобный гриб рода Млечник (лат. *Lactarius*) семейства Сыроежковые (лат. *Russulaceae*). Русские названия: **белый груздь**, **сырой груздь**, **сеноройка** (Поволжье, Урал), **мокрый груздь** (Западная Сибирь, Казахстан), **правский груздь** (Сибирь).



Груздь белый

Шляпка у груздя 5–20 см, сначала плосковыпуклая, затем воронковидная с завернутым внутрь опущенным краем, плотная. Кожица слизистая, мокрая, молочно-белого или слегка желтоватого цвета с неясными водянистыми concentрическими зонами, часто — с прилипшими частичками почвы и опада. Ножка 3–7 см в высоту, 2–5 см, цилиндрическая, гладкая, белого или желтоватого цвета, иногда с желтыми пятнами или ямками, полая. Мякоть плотная, крепкая, белая, с очень характерным запахом, напоминающим запах фруктов.

Млечный сок белый, на вкус едкий, на воздухе становится серо-желтым. Пластинки довольно частые, широкие, слабонисходящие по ножке, белые с желтоватым оттенком. Споровый порошок желтоватого цвета. У старых грибов ножка становится полой, пластинки желтеют. Цвет пластинок может варьироваться от желтоватого до кремового. На шляпке могут быть бурые пятна.



Груздь черный

Образует микоризу с березой. Встречается в лиственных и смешанных лесах (березовых, сосново-березовых, с липовым подлеском). Распространен в северных областях России, в Белоруссии, в Верхнем и Среднем Поволжье, на Урале, в Западной Сибири. Встречается не часто, но обильно, растет обычно большими группами. Оптимальная среднесуточная температура плодоношения 8–10 °С на поверхности почвы. Сезон июль-сентябрь, в южных частях ареала (Белоруссия, Среднее Поволжье) август-сентябрь.

На Западе груздь практически неизвестен или считается несъедобным, в России же традиционно считается лучшим грибом. Они имеют массу разновидностей. Наиболее популярны обыкновенные, или белые грузди. Черный груздь тоже популярен, но считается сортом ниже. В Сибири раньше вообще не собирали никаких других грибов, кроме груздей. В старину груздь настоящий считался единственным грибом, годным в засол, его называли «царем грибов». Их собирали чуть ли не телегами, а засаливали целыми бочками. Только в Каргопольском уезде ежегодно собирали до 150 тыс. пудов рыжиков и груздей и солеными вывозили в Петербург. Известен перечень блюд на званом обеде 17 марта 1699 г. у патриарха Адриана: «... *три пирога долгие с грибами, два пирожка с груздями, грибы холодные под хреном, грузди холодные с маслом, грузди гретые с соком да маслом...*» Как видно, во время поста главным украшением стола были всевозможные блюда из груздей. После удаления горечи идет на засолку, соленые грибы приобретают голубоватый оттенок, мясисты, сочны, обладают особым ароматом. По сибирскому способу грузди солят вместе с другими грибами (рыжиками, волнушками). Грибы вымачивают одни сутки, периодически меняя воду, затем промывают и заливают водой еще на день. Засаливают в бочках со специями. Грузди годны к употреблению через 40–50 дней.

Грузди имеют массу полезных свойств для человека. Главная ценность груздей состоит в высоком содержании белка. В этих грибочках его даже больше, чем в говядине и курином мясе. Причем белок, содержащийся в них, организмом усваивается очень хорошо. Кроме него грузди богаты тиамином, аскорбиновой кислотой и рибофлавином. Являются они еще и

единственным продуктом неживотного происхождения, содержащим витамин D. Это свойство груздей очень может пригодиться вегетарианцам. Грузди прекрасно насыщают и дарят длительное чувство сытости. Считается, что по пищевой ценности грузди превосходят мясо. В сухом веществе гриба содержится 32% белка.

Еще одним достоинством груздей является то, что они не приводят к повышению уровня глюкозы. В связи с этим их без опасений **можно есть диабетикам**. Желаящим **похудеть** также рекомендуется потреблять осиновые, желтые, черные или белые грузди. Польза грибов в этом случае заключается в их способности выводить токсины, а благодаря мочегонному действию — излишки жидкости.

Регулярное их потребление влияет **благоприятно на нервную систему**. С помощью таких грибов можно предотвратить **депрессии и невроты**, снизить вероятность возникновения **стрессов**. Помогают грузди и в лечении некоторых болезней. Наиболее часто народная медицина их использует при таких заболеваниях, как **уролитиаз, желчнокаменная болезнь, эмфизема легких**.

Грузди способны оказывать **антибактериальный эффект**, поэтому их рекомендуется потреблять в сезон эпидемий. Эти замечательные грибы укрепляют слизистые бронхов и легких, не дают размножаться палочкам Коха. Именно поэтому перечные грузди, польза которых признана даже официальной фармацевтикой, используют для изготовления **препаратов от туберкулеза**.

В груздях есть биологически активные вещества, способные предупреждать **образование в почках солей мочевой кислоты**. Благодаря этому такие грибочки

можно использовать в лечении **почечнокаменной болезни**. Для выведения камней знатоки народной медицины рекомендуют потреблять грузди немного поджаренными. Стоит включать их в рацион и **при ишемии**, в этом случае рекомендуется съесть по 100 г грибов в день.

Отдельно стоит отметить пользу засоленных груздей. После прохождения процесса брожения они обретают высокую ферментную активность, **противосклеротические и противовоспалительные свойства**. Благодаря этому такие грузди улучшают **деятельность ЖКТ и очищают сосуды**. Потреблять их рекомендуется в среднем по 250 г 3 раза в неделю.

Можно использовать грузди и **наружно**. Спиртовая настойка из них избавляет от **прыщей и воспалений**, а также способствует **заживлению тканей**. Существуют сведения, что груздь даже способен **выводить бородавки**. Для этого кусочек соленого или свежего гриба необходимо на ночь наложить на проблемное место и укрепить повязкой. Если такую процедуру делать ежедневно, через неделю бородавка сойдет.

Грузди относят к условно-съедобным грибам. Конечно, это не означает, что они ядовиты, просто их необходимо правильно обрабатывать, прежде чем приступать к приготовлению. После сбора грузди нужно обязательно вымочить в течение 2–3 суток, при этом воду желательно менять трижды или минимум дважды в день. Для вымачивания можно использовать чистую холодную или подсоленную воду. В результате такой обработки из грибов уйдет горечь и выведутся все токсические вещества. После этого их рекомендуют проварить минут двадцать, а после этого готовить по своему усмотрению.

Противопоказания. Грузди, польза и вред которых сегодня уже хорошо изучены, специалисты не рекомендуют потреблять при острых воспалениях ЖКТ, от них стоит отказаться при заболеваниях печени, язве ЖКТ, панкреатите. Так как грузди, впрочем, как и любые другие грибы, считаются довольно «тяжелой» пищей, противопоказанием к их употреблению также является гастрит, особенно в стадии обострения, пищевые расстройства, а также детский возраст до 6 лет.

Грибы грузди, могут нанести вред, если они собраны вблизи оживленных дорог и в загрязненных зонах, поскольку имеют способность накапливать вредные вещества извне.

Искусственно грузди можно выращивать, но это достаточно сложно.

ЛИСИЧКИ

Лисичка обыкновенная, или **лисичка настоящая**, или **петушок** (лат. *Cantharillus cibrius*) — вид грибов семейства Лисичковые. Лисички известны с глубокой древности, а название происходит от древнерусского слова «лисий», что означало «желтый». С течением времени трансформировалось в слово «лисичка». Несмотря на существование более 60 видов этих грибов, самым распространенным и уважаемым является вид лисичка обыкновенная. Именно описание свойств этого вида фигурирует в различных литературных источниках о питании и целебности.

Шляпка диаметром 2–12 см, часто с волнистым краем или неправильной формы, вогнуто-распростертая, выпуклая, потом вдавленная, плоская, с завернутыми краями и вдавленная в центре, у зрелых грибов до воронковидной. Поверхность шляпки гладкая,

матовая. Кожица трудно отделяется от мякоти шляпки. Мякоть плотно-мясистая, в ножке волокнистая, желтая по краям и беловатая в середине плодового тела, с кисловатым вкусом и слабым запахом сушеных фруктов или кореньев. При надавливании слегка краснеет. Ножка, сросшаяся со шляпкой и одного с ней цвета или более светлая, сплошная, плотная, гладкая, книзу сужается, толщиной от 1 до 3 см и длиной от 4 до 7 см.



Лисичка

Лисички образуют микоризу с различными деревьями, наиболее часто с елью, сосной, дубом, буком. Встречается повсеместно в лесах умеренного климата, чаще в хвойных и смешанных лесах, во влажном мху, среди травы или под опавшими листьями. Образует плодовые тела, расположенные группами, часто очень многочисленными, появляется летом после грозных дождей. Сезон — начало июня, затем август-октябрь.

Лисичка — гриб, который обожают на Западе. Потому что это единственный гриб, который никогда не бывает червивым, а все потому, что в спорах и мякоти этого гриба имеется уникальное вещество — *хиноманноза*, которое не переносят гельминты всех видов. Это абсолютно натуральное вещество, которое не вызывает и не может вызвать побочных реакций. Действие этого вещества принципиально отличается от синтетических антигельминтных препаратов, которые действуют только на взрослые особи глистов, а хиноманноза перфорирует, то есть частично растворяет оболочки яиц глистов, тем самым уничтожает яйца гельминтов. Лисички не являются антигельминтным лекарством, не отравляют гельминтов, а выгоняют их, так как вызывают стойкую неприязнь. Но надо иметь в виду, что хиноманноза — вещество термочувствительное, тепловую обработку не переносит — разрушается уже после нагревания до 60 °С. При холодной засолке натриевая соль ее разрушает. Не выносит хиноманноза и воздействия различных кислот, водочных настоек. В сыром виде употреблять лисички людям не рекомендуют. Поэтому для лечения используются сушеные лисички (порошок).

Второе активное вещество лисички — эргостерол, который эффективно воздействует на ферменты печени. Сейчас на Западе чистый эргостерол применяют при очищении печени. Последние исследования показали, что третье активное вещество лисичек — траметонолиновая кислота — успешно воздействует на вирус гепатита. Эргостерол, содержащийся в лисичках, эффективно воздействует на ферменты печени, а траметонолиновая кислота воздействует на вирус гепатита. Все эти три полисахарида делают лисичку бесценным природным лекарем. Есть заключение Всемирной

организации здравоохранения, что до 80% всех существующих заболеваний человека напрямую вызываются паразитами либо являются следствием их жизнедеятельности в нашем организме (это и сахарный диабет, бронхиальная астма, и многие другие). К примеру, запах изо рта — следствие паразитов — вы удивитесь, сколько их выйдет! Поэтому лисички можно с уверенностью назвать универсальным средством для борьбы с большинством болезней.

Кроме того, лисичка — это настоящий источник витаминов и полезных элементов. В ее состав входят такие вещества, как:

- Витамины группы А.
- Полезные вещества из группы В.
- РР.
- Зола.
- Провитамин О, способствующий очистке печени от токсинов и отравляющих веществ.
- Витамины группы Е.
- Кобальт, фтор, марганец, медь и др.

Благодаря такому богатому содержанию, лисички отлично помогают при борьбе с **раковыми опухолями**, а также **глазными заболеваниями**. Данные виды грибов активно используются при лечении целого ряда глазных болезней и гепатитов. Кроме того, они широко используются при соблюдении диет **против ожирения**. Среди других положительных моментов в этих грибах можно отметить следующие:

- Лечение **поджелудочной железы и печени**.
- Способствуют излечению от **нарывов и фурункулов**.
- Эффективно борются с **ангиной**. Укрепляют **иммунитет**.

• Убирают **опухлость**. Благодаря наличию в лисичках соединений, содержащих серу, полезно включать их в рацион для **профилактики онкологических заболеваний**.

• Полезны лисички также при **анемии, рахите, остеопорозе, ожирении, дисбактериозе**.

• Они помогают избавиться от **варикозного расширения вен**.

• Лисички эффективно применяются в народной медицине при **ангине, фурункулезе, заболеваниях поджелудочной железы**.

Противопоказания. Не рекомендуются беременным и кормящим женщинам, детям до 3 лет. Это связано с тем, что у них довольно слабый желудок, плохо переваривающий такую пищу. Детям старше 3 лет лисички употреблять можно, но в порции меньше, чем взрослым. При лечении детей пропорции порошка уменьшите — в зависимости от возраста. Давайте ребенку на ночь не целый стакан, а 1 ст. ложку настоя.

Лисички противопоказаны в случае индивидуальной непереносимости данного продукта. А людям с нарушениями обмена веществ, а также тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек и печени следует проконсультироваться с врачом перед употреблением этих грибов, так как они считаются трудноперевариваемым продуктом.

Кроме того, запрещено употреблять грибы, собранные в экологически загрязненных районах. Если вы набрали грибов в лесу, помните, что хранить их можно от 18 до 24 часов при температуре не выше 10 °С. Перед приготовлением грибы промыть, отсортировать, отбросить дряблые. При нагревании или холодной засолке лисички теряют свои целебные свойства. Поэтому для лекарственных целей применяется порошок. Справочники народной медицины рекомендуют это делать так:

Приготовление порошка: свежесобранные лисички нужно высушить любым доступным способом, в идеале на солнце или в специальной электросушилке. Главное, чтобы температура при сушке грибов не превышала 40 °С. Затем их можно измельчить в кофемолке в порошок и хранить в сухом месте не более одного года, в стеклянной банке в кухонном шкафу. Лисички убивают паразитов, поэтому ваша семья круглый год будет обеспечена натуральным природным антигельминтным средством.

Рецепты приготовления лечебного средства из порошка лисичек:

- 1 ч. ложку порошка из лисичек залить 1 стаканом воды комнатной температуры. Настаивать в течение часа, после чего выпить полностью — вместе с оставшимся порошком.

- Порошок из лисичек и белых грибов (по 1 ч. ложке) залить 200 мл воды, настаивать в течение часа и выпить.

Эти рецепты позволяют не только вывести глистов из организма, но и удалить все их остатки. Курс 20–25 дней. Процедуру повторять 2 раза в год — весной и осенью.

- Чтобы одолеть паразитов при помощи лисичек, можно есть их сырыми (есть примеры, когда люди съедали по 3–4 гриба 2 раза в день и за 10 дней избавлялись от гельминтов).

- 1 ч. ложку порошка лисичек залить 100–150 мл теплой воды, настоять 20–30 минут и пить 1–2 раза в день натощак за полчаса до еды. Перед употреблением перемешать.

При глистных инвазиях принимать в течение 20 дней, при чистке печени 15 дней, при заболеваниях печени и поджелудочной железы 3–4 месяца.

Грибной порошок можно добавлять в различные блюда. Например, посыпать им вареную картошечку или добавить в суп для придания грибного запаха. Смешав со сливочным маслом, получите грибную пасту, которую можно намазать на дрожжевой хлеб, сверху кусочек сыра — и дать ребенку, который не хочет пить воду с порошком. Либо нарезать банан кружочками и, сделав небольшое углубление, насыпать порошок туда, сверху закрыть вторым кружочком и дать ребенку. Можно добавить в томатный сок, кефир и т. д. В общем — и вкусно, и полезно!

Чем лисички лучше лекарств? Можно выделить основные моменты:

1. Натуральностью компонентов.
2. Безвредностью для организма.
3. Эффективностью удаления глистов.
4. Очисткой организма в целом и отдельных внутренних органов.
5. А еще лисички — это сильнейшие антиоксиданты, подавляющие свободные радикалы и препятствующие старению организма.
6. Лисички способствуют выведению радиоактивных веществ из организма.

Например, из них делают целебную спиртовую настойку. Об ее эффективности знали еще до развития современной фармацевтики.

Настойки

• **Для избавления от гельминтов** — аскарид, остриц, власоглава — приготовим настойку из свежих грибов. Для этого их мелко нарезать. Положить 2 ст. ложки в чистую банку и залить стаканом спирта или хорошей водкой. Поставить в холодильник.

Лекарство будет готово через 2 недели. Рекомендуется принимать на ночь по 1 ч. ложке в течение месяца.

• **Для уничтожения гельминтов** можно приготовить настойку из сушеного сырья. Измельчить с помощью кофемолки высушенные лисички, всего понадобится 3 ч. ложки порошка. Насыпать в банку и залить 150 мл спирта или водки. Через 2 недели средство будет готово. Принимать, предварительно взболтав, по 1 ч. ложке перед сном в течение месяца. Если настойка из лисичек на водке самостоятельного изготовления не для вас, если вы не хотите с ней возиться, можете купить в аптеке готовое средство. Существует множество препаратов, компонентом которых является хитинманноза (или хиноманноза), которую выделяют из лисичек.

• **Средство для комплексного лечения (очищения) печени, поджелудочной железы.** Для этого 1 ст. ложку измельченных до порошка сушеных грибов насыпать в банку и залить стаканом очень качественной водки. Поставить в темное место на 10 суток.

Принимать по 1 ч. ложке с утра и на ночь. Лечение длительное — от 3–6 месяцев. С целью очищения печени рекомендуется пить по 2 ч. ложки перед сном на протяжении 14 дней.

• **Против рака.** Свежие лисички промыть, пропустить через мясорубку, сложить в бутылку с широким горлышком и залить хорошей водкой. Поставить в холодильник и через несколько дней можно принимать настой по 1 неполной чайной ложке перед едой, 1 или 2 раза в день.

Этот рецепт мы узнали в Белоруссии, куда за снабьем из лисичек приезжают из Германии и высоко ценят за его эффективность в лечении рака.

Вообще интересный факт: рыжие грибы содержат природные антибиотики, уничтожающие *туберкулезную палочку*. Также они стимулируют функции бета-клеток, находящихся в поджелудочной железе. Недавно ученые обнаружили свойство лисичек подавлять раковые клетки.

Народная медицина рекомендует их употреблять при *ожирении*, развивающемся вследствие недостаточности печени. Их полезно чаще есть людям, подвергшимся *радиоактивному излучению*, так как они обладают свойством выводить из организма человека радиоактивные вещества.

Очень важно знать, что лисички могут проявлять все вышеперечисленные лечебные свойства только в том случае, если они правильно заготовлены. Лечебные вещества, содержащиеся в лисичках, разрушаются при тепловой обработке, а также при мариновании и солении!!! Поэтому лучше сухой порошок или настойки.

Но отказываться употреблять их в пищу не стоит, так как они вкусны. В странах Западной Европы лисичка считается деликатесным грибом и хорошей основой для различных соусов. Данные грибы можно легко поджарить, отварить, засушить, замариновать и засолить. Их калорийность составляет около 23 ккал на 100 г. Лисички просты в приготовлении, количество блюд с ними огромное, так как эти грибы замечательно сочетаются со многими овощами, разными видами мяса, пастой, рисом. А особенно вкусны жареные лисички с луком и сметаной. Готовность продукта достигается в среднем за 20 минут.

К сожалению, на данный момент вырастить лисички в закрытом грунте не получилось даже ученым в лабораторных условиях, так как лисичка относится к классу

микоризных плодовых тел, то есть способна произрастать исключительно в условиях тесного симбиоза с корнями деревьев.

Владельцы приусадебных участков и фермерских хозяйств могут попробовать это сделать, если на их земельном участке растут хвойные деревья или, например, дубы. Лисичкам вполне комфортно в умеренном климате, а из условий им необходимы только достаточный уровень влажности и кислая почвенная среда.

Опытные грибники ухаживают за «своими» полянками в лесу. В природе лисички активнее всего произрастают на небольших травяных полянках, окруженных хвойными деревьями. Именно такие условия позволяют естественным образом регулировать уровень влажности, освещенности и тепла. Мицелий лисичек очень чувствителен к заморозкам. А опавшая хвоя хорошо защищает его. Если же на участке деревьев мало, тогда грибники советуют на зиму обеспечить свои грибные поляны дополнительным укрытием, которое убирается по весне.

МОХОВИК

Моховик (лат. *Xerocomus*) — род съедобных трубчатых грибов семейства Болетовые (*Boletaceae*). Свое название получил из-за частого произрастания плодовых тел во мху.

Род моховик объединяет 18 видов, широко встречающихся в умеренных поясах Северного и Южного полушарий. В отечественных лесах произрастает 7 видов моховиков. Наиболее известными считаются красный, зеленый, каштановый, пестрый моховик, а также польский гриб (моховик *Xerocomus badius*). От остальной

грибной братии моховик незначительно отличается по биологическому строению. Шляпка гриба бархатистая, с внутренней стороны пористая, при дождливой погоде становится клейкой. С течением времени шляпка моховика покрывается трещинками. В зависимости от вида гриба его мякоть может несколько отличаться по цвету. Преимущественно моховик имеет мякоть желтоватого или красноватого оттенка. При срезе мякоть приобретает синеватый цвет.



Моховик

Моховик растет с начала лета до осени в хвойных, лиственных и смешанных лесах одиночно или небольшими группами. Это первосортный съедобный гриб, гриб на все случаи жизни, поскольку он может использоваться без предварительного отваривания для приготовления горячих блюд, для засолки, маринования, сушки, жарки, приготовления необычайно вкусных,

ароматных супов. Горячие блюда, приготовленные из моховиков, многие даже относят к разряду деликатесов. Используется весь гриб — шляпка и ножка.

В состав моховиков входят белки, эфирные масла, сахара, а также различные ферменты, способствующие нормальному пищеварению. Как почти все съедобные грибы, моховик содержат витамины А, В, В₂, С, D и РР. Диетологи утверждают, что по содержанию витамина D моховики не уступают сливочному маслу, витамина РР — печени и дрожжам, витаминов группы В — многим зерновым продуктам. Весь комплекс полезных веществ, входящих в моховики, придает грибам неповторимый вкус и аромат. В молодых грибах содержатся ферменты: амилаза, липаза, оксидоредуктаза и протеиназа. В старых переросших грибах содержатся: пуриновые соединения, мочевины, неорганические соединения. В 100 г отварных моховиков содержится суточная норма меди и цинка, необходимая организму. Первое место по содержанию молибдена принадлежит моховику, в рекордсменах он по наличию кальция.

Гриб моховик относят к природным антибиотикам. Их рекомендуют включать в меню больных **простудными инфекционными заболеваниями**. Употребление их в пищу **улучшает состав крови, повышает иммунитет**. Благодаря низкой калорийности и наличию легкоусвояемых белков, гриб считается **диетическим**. Его включают в диеты для желающих похудеть и больных ожирением. Как и белый гриб, моховик обладает **омолаживающим свойством**. Для улучшения переваримости и усвояемости грибы рекомендуется хорошо измельчать.

Противопоказания. Как и другие виды грибов, моховики принято считать тяжелой пищей, поэтому их

не советуют употреблять при хронических болезнях желудочно-кишечного тракта, вред моховики могут также принести тем, у кого диагностированы хронические заболевания печени или желудка либо аллергия на грибы.

Осторожно их стоит давать детям до 3 лет.

Также помните, что моховики не надо собирать у дорог и в лесополосах у предприятий, поскольку они относятся к одним из самых способных к накоплению вредных веществ.

ОПЯТА

С точки зрения классификации грибов, группа Опенок — одна из наиболее сложных и нестабильных по своему составу, так как объединяет грибы, принадлежащие к разным родам и семействам. В народе основным признаком опят считают то, что растут они большими группами на пнях, валежнике или живой древесине. Некоторые виды, например, луговой опенок, произрастают на почве, встречаясь в основном на открытых травянистых пространствах — поля, сады, обочины дорог, лесные поляны и др.

Большинство опенков по своей природе являются сапрофитами, разрушающими остатки живых существ, а некоторые виды — вообще паразитами, так как они поселяются на живых растениях и довольно быстро их уничтожают. В лесах средней полосы именно опята становятся частой причиной гибели берез, осин и елей, поэтому биологи не экономят денег на исследование этих грибов и уверенно ассоциируют их появление с заболеванием леса. К сожалению, у многих микологов имеется собственное мнение относительно

характерных особенностей внешности опят, из-за чего в основном и формируется (а также вводит в растерянность неопытных грибников) «нестабильность» видового состава группы Опенок. Неустойчивым, кстати, является и разделение этих грибов на съедобные и несъедобные, так как в отношении вкусовых качеств и степени съедобности (условной съедобности) мнения людей тоже могут сильно отличаться. Ученые относят опенки к «посредственным», третьей и четвертой категории пищевой ценности, но многие грибники называют их одними из лучших для засолки и заморозки, поэтому ранней весной, когда плодоношение «культурных» грибов еще не начинается, они открывают сезон «тихой охоты» именно со сбора опят.



Опята

Опята имеют шляпку, которая в молодости шаровидной формы, позже становится зонтиковидной — сверху бугорок, далее плоская, часто по бокам закругленная, диаметром 2–10 см. У съедобных опят

шляпка покрыта мелкими чешуйками, которые к старению гриба практически исчезают. Иногда шляпка покрыта слоем слизи. Цвет шляпки — от кремового и светло-желтого до красноватых оттенков, с более темным центром. Ножка опять вырастает в длину от 2 до 18 см, в ширину до 2,5 см.

Ареал произрастания большинства опять — ослабленные или поврежденные деревья, а также подгнившая или омертвевшая древесина, в основном — лиственных деревьев (бук, дуб, береза, ольха, осина, вяз, ива, акация, тополь, ясень, шелковица и др.), реже хвойных (ель, сосна, пихта). Опята широко распространены в лесах Северного полушария (от субтропиков до Севера) и отсутствуют лишь в районах вечной мерзлоты. Конечно же, благотворно на количество грибов воздействует и повышенная влажность в лесах, хотя их можно найти в сырых оврагах. Опята растут большими семьями (клубнями), хотя изредка встречаются и одинокие опята. Сами же очаги произрастания могут соединяться длинными (до нескольких метров) шнуровидными мицелиями, которые можно заметить под корой пораженного растения.

Время сбора опять зависит от вида опенка и климатических условий. Так, например, опенок летний произрастает с апреля по ноябрь, опенок осенний — с августа по самую зиму, но если обобщить, то наиболее урожайное время сбора опять — осень, особенно сентябрь, октябрь.

У опять основными полезными для человека веществами являются: белки; жиры; углеводы; грибные антибиотики; полисахариды (помогают в борьбе с раком); медь; цинк и многие другие компоненты. Отсюда их полезные и лечебные свойства, главное, что опять:

- губительны для различного рода бактерий;
- укрепляют организм;
- оказывают противоопухолевое воздействие;
- повышают иммунитет;
- улучшают работоспособность;
- снижают давление;
- нормализуют обмен веществ;
- благотворно влияют на щитовидную железу;
- борются с кишечными инфекциями, гнойными болезнями кожи, запорами;
- улучшают работу сердца;
- приносят пользу при сахарном диабете;
- успокаивают, восстанавливают нервы;
- полезны при профилактике злокачественных опухолей;
- устраняют проблемы с желудком;
- способствуют качественному образованию крови;
- стимулируют нормализацию кровообращения;
- противостоят вирусам, снимают воспаления;
- воздействуют на улучшение памяти;
- выводят вредный холестерин;
- рассасывают тромбы и другое.

Перечень пользы на самом деле куда более обширный. Во многом ученые еще до конца не изучили свойства этого гриба. Но уже на сегодняшний день про опята можно говорить не только как о вкусном, но и невероятно полезном для здоровья человека грибочке. Употребив его в пищу, вы получите дневную норму меди и цинка, тем самым принесете пользу **кровеносной системе**. По данным ученых, в опятах содержится противоопухолевый белок, а также вещества, которые лечат **ишемическую болезнь сердца и диабет**.

Особое внимание на опята нужно уделить тем, кто **борется с лишним весом**. В грибах очень много белка, но продукт крайне низкокалорийный. Другими словами, вы быстро насыщаете организм, блокируете чувство голода, но при этом из 100 г опят получаете всего 22 калории.

Тиамин — важный и редкий в природе компонент, входящий в состав свежего опенка. Он помогает восстановить **репродуктивную функцию** человека и нормализовать работу **нервной системы**. Нельзя не отметить такие полезные элементы, как фосфор, калий и йод.

Противопоказания. Как такового вреда от этих грибов нет. Главное: не злоупотреблять и выбирать лишь качественные, пригодные в пищу экземпляры. Что же касается противопоказаний, то их у опят лишь два: грибочки не стоит употреблять при серьезных заболеваниях кишечника и желудка; не рекомендуется давать их в пищу детям до 7 лет.

Опята можно приготовить следующими способами: потушить, сварить, пожарить, замариновать, засолить, сделать икру, высушить. Самыми вкусными считаются жареные и маринованные опята. Из опят готовят вкусные, нежные соусы. Опята можно заморозить, при этом не нужно бланшировать опята, как многие другие грибы перед заморозкой. В противном случае они деформируются при последующем приготовлении, потеряют форму. Но если у вас имеется определенный страх относительно заморозки свежих опят, можете их приварить, добавив в воду немного соли. Но тогда обязательно переложите после варки грибы на дуршлаг, дайте всей лишней жидкости стечь. Затем переложите на сухое полотенце, чтобы оно впитало влагу. Только после этого можно замораживать.

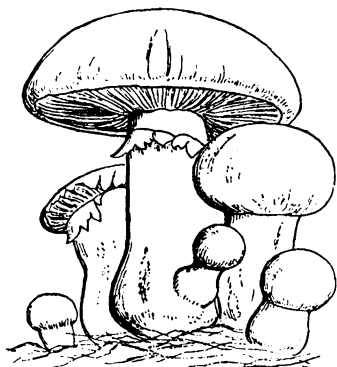
Но помните: для сбора опят нужны знания, уверенность и осторожность, так как бывают и ядовитые опята.

Полезно есть опята чаще, так как целебный эффект наступает, если их употреблять курсами до 3 недель по 200 г в день. Можно пить и настойку из опят.

◇
◇
◇
◇
◇
◇
◇
◇
◇
◇
Настойка

Шляпки настоять на водке 1:5 в течение 7–10 дней в темном месте, пить средство по 0,5–1 ч. ложке 3–5 раз в день до еды.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ



Леса богаты сыроежками, маслятами, опятами, лисичками и другими грибами. Но между съедобными встречаются и ядовитые, которые размножаются более интенсивно и чем-то схожи со съедобными. Попав в организм, они могут вызвать тяжелые пищевые отравления, которые проявляются по-разному в зависимости от того, какой гриб вызвал заболевание, от количества принятых грибов, а также от возраста и состояния здоровья пострадавшего.

Конечно, никто ядовитые грибы намеренно не собирает. Бледная поганка чаще попадает в корзину тех грибников, которые позволяют себе собирать смешанные грибы и, в частности, зеленую сыроежку. Но оказывается, пострадать можно и от съедобных грибов. В последние годы съедобные грибы превратились в четвертую группу ядовитых. А все потому, что любой гриб способен вобрать в себя все факторы нынешнего экологического неблагополучия. Наиболее

тяжело переносят грибные отравления дети, поэтому среди них чаще встречаются случаи со смертельным исходом. Дети более податливы к действию яда в силу незрелости их ферментных систем. По этой же причине детям вредят даже съедобные грибы, которые являются слишком концентрированным для детского организма белковым продуктом. Отравления, как правило, возникают от грибов собственного сбора или купленных на базаре у незнакомых лиц.

Если после приема в пищу грибов у вас или у ваших родных или знакомых появились первые признаки отравления — головная боль, боли в желудке, тошнота, переходящая в безудержную рвоту, немедленно вызывайте врача или «скорую помощь». Нужно помнить, что сохранение здоровья и жизни зависит в таких случаях от того, как быстро больному будет оказана врачебная помощь, которая наиболее эффективна в первые 24 часа после употребления грибов. До прихода врача больного следует положить в постель и промыть ему желудок: дать выпить 4–5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры или слабого марганцевого раствора (бледно-розового). После этого вызвать рвоту. Процедуру следует повторять до тех пор, пока промывные воды не станут чистыми. После этого целесообразно пострадавшего напоить прохладным крепким чаем, кофе или молоком. Принимать любые лекарства и пищу запрещается. Уважаемые граждане, собирая и употребляя грибы, помните:

- не собирайте неизвестных, совершенно незнакомых и сомнительных грибов;
- собирайте только те грибы, в безвредности которых вы абсолютно уверены;
- не покупайте грибы на рынках, не прошедшие предварительной ветеринарно-санитарной экспертизы;

- не пробуйте на вкус сырые грибы;
- не собирайте и не употребляйте в пищу старые и переросшие грибы;
- все собранные или купленные грибы перебирайте для выбраковки сомнительных и подозрительных экземпляров;
- если, перебирая грибы, вы нашли ядовитые, выбросьте без сожаления и все остальные;
- следуйте технологии приготовления блюд из грибов; не забывайте, что грибы нужно дважды кипятить по 10 минут, меняя воду;
- грибы запрещается включать в рацион питания пожилых людей, особенно страдающих болезнями ЖКТ, почек;
- ни в коем случае не позволяйте собирать и употреблять грибы детям;
- при подозрении на отравление грибами немедленно обратитесь за медицинской помощью к специалисту.

На сегодняшний день не существует надежных способов определения истинных грибов. Утверждение о том, что в отваре грибов, где есть ядовитые, чернеют изделия из серебра, приобретает бурый цвет луковица или зубок чеснока, что ядовитые грибы не едят насекомые и слизни, что все грибы в молодом возрасте можно употреблять без предосторожности и т. п., — **ошибочны.**

Запомните! Только соблюдая правила сбора и употребления грибов — вы сохраните свое здоровье и здоровье ваших родных!

При первых признаках отравления (даже легкого) до прибытия врача нужно очистить желудок и кишечник от пищи, содержащей яд, выпить как можно больше воды с содой (1 ч. ложка соды на 1/2 л воды) и

слабительное. В такой ситуации употреблять алкогольные напитки категорически противопоказано, так как при этом ускоряется всасывание отравляющих веществ.

БОТУЛОТОКСИН И БОТУЛИЗМ

Ботулотоксин (ботулинический токсин, токсин ботулизма) — нейротоксин белковой природы, вырабатываемый бактериями *Clostridium botulinum*. Сильнейший яд из известных науке органических токсинов и веществ в целом. Летальная доза ботулотоксина в среднем составляет от 0,0004 до 0,001 мкг/кг веса. Ботулотоксин не имеет вкуса, цвета и запаха (изредка пораженный продукт приобретает запах прогорклого масла). Разрушается при кипячении в течение 5–10 минут, при автоклавировании — в течение часа при температуре 121 °С, при замачивании в растворе 1%-ной пищевой соды — в течение часа. Токсин не разрушается при взаимодействии с соляной кислотой желудочного сока.

Ботулизм — (от лат. *botulus* — колбаса) — тяжелое токсико-инфекционное заболевание, характеризующееся поражением нервной системы, преимущественно продолговатого и спинного мозга, протекающее с преобладанием офтальмоплегического и бульбарного синдромов.

Развивается в результате попадания в организм пищевых продуктов, воды или аэрозолей, содержащих ботулотоксин, продуцируемый спорообразующей палочкой *Clostridium botulinum*. Ботулотоксин поражает мотонейроны передних рогов спинного мозга, вследствие чего нарушается иннервация мышц, развивается

прогрессирующая острая дыхательная и сердечная недостаточность, ведущая к гибели или тяжелой необратимой инвалидности. Входными воротами являются слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, поврежденная кожа и легкие. От человека к человеку ботулотоксин не передается. Несмотря на то что ботулизм регистрируется гораздо реже, чем другие кишечные инфекции и отравления, именно из-за тяжести последствий он продолжает оставаться крайне опасным заболеванием.

Клостридии ботулиnum вырабатывают ботулотоксин только в условиях полного отсутствия кислорода и при температуре выше 18 °С (наибыстрейшим образом и в наибольшем количестве — при 35 °С). Как правило, это консервированные и колбасные изделия (особенно консервированные жареные грибы и заготовленные большими кусками мясо и рыба с повреждениями на поверхности). Причем при выработке в консервах ботулотоксина совсем не обязательно возникновение бомбажа (вздутия) банок! Вырабатываемый бактериями при размножении экзотоксин попадает в организм вместе с пищей, всасываясь в желудочно-кишечном тракте и воздействуя при этом на нервную систему, вызывает нарушения в работе черепных нервов, скелетной мускулатуры, нервных центров сердца. Характерны глазная симптоматика (туман, мушки перед глазами, мидриаз и анизокория зрачков, косоглазие), позднее присоединяются бульбарные симптомы (нарушение речи и глотания, маскообразное лицо). Смерть наступает от гипоксии, вызванной нарушением обменных процессов кислорода, асфиксией дыхательных путей (паралич дыхательной мускулатуры) и от паралича сердечной мышцы.

В настоящее время консервы фабричного производства редко являются причиной ботулизма. В основном отравление происходит вследствие употребления грибов, овощей, рыбы и мяса домашнего консервирования. *Clostridium botulinum* (палочка ботулинус), как и его споры, обитает в большом количестве в почве, и в природе это совершенно безобидный микроорганизм. Для его нормальной жизнедеятельности необходим кислород. Только в условиях жесткого недостатка кислорода палочка ботулинус начинает вырабатывать смертельно ядовитое вещество — белок **ботулотоксин** (токсин ботулинос, ботулинический токсин). Для этого необходимы белковая среда и отсутствие кислорода. Именно такие условия и создаются в герметически закупоренных домашних консервах, особенно из грибов, мяса или рыбы. Главным образом, сложности возникают в связи с тем, что для полного уничтожения этой бактерии необходимо прогревание продуктов в автоклаве при температуре 120 °С, а в домашних условиях этого достичь практически невозможно.

Чтобы избежать развития ботулинус, необходимо очень тщательно чистить и мыть грибы, так как, соприкасаясь с почвой, они могут быть заражены ботулинусом или его спорами, которые, попав в надлежащие условия, в консервах могут вырабатывать токсин. Но никакие чистки и обмывания не гарантируют полного удаления ботулинос с продукта. Сама бактерия уничтожается при однократном кипячении грибов, но для того чтобы уничтожить споры, такой обработки недостаточно, поэтому рекомендуется **проваривать грибы 2–3 раза с промежутком в 20–36 часов**: за это время споры прорастут и при последующей тепловой обработке будут убиты.

Простерилизованные вышеуказанным способом грибы проваривают в свежем маринаде; кислоту при этом добавляют перед самым окончанием варки, чтобы не уменьшалась при кипячении ее концентрация, кипящими разливают в стерилизованные банки и закупоривают прокипяченными крышками с помощью закаточной машинки. Остывшие банки обязательно хранят в холодильнике, погребе или другом холодном месте при температуре ниже 18 °С. При хранении консервов при температуре ниже 18 °С ботулотоксин не вырабатывается. Потому домашние консервы надо обязательно хранить только в холодильнике, в погребе и т. д., не допуская их длительного пребывания даже при прохладной комнатной температуре!

ОБРАБОТКА ГРИБОВ ОТ РАДИАЦИИ

К сожалению, так уж сложилось в наше цивилизованное время, время развития науки и техники и ядерной энергетики, что часто все в природе подвержено радиации. Даже на высокогорных лугах Швейцарии она обнаружена учеными. А что уж говорить о соседстве с атомными станциями... Чтобы обезопасить себя от радиации, которую грибы способны накапливать, надо принимать меры. Даже на всякий случай. Как говорится: предупрежден — значит вооружен. Радионуклиды (в частности особо опасный цезий-137) накапливаются в грибах, ряд которых (маслята, моховики, свинушка, горькушка, польский гриб) считается «аккумуляторами» радиоцезия.

Информация к размышлению

Современный человек ежедневно подвергается воздействию как искусственных, так и естественных источников облучения... Природные радионуклиды (это группы атомов, обладающих свойством радиоактивности) находятся в горных породах, почвенных слоях, водных естественных и искусственных резервуарах. Совокупно с космическим излучением они составляют **внешний радиационный фон**. Изотопы урана, тория поступают в организм с приемом пищи, воды, вдыхаемым воздухом и служат источниками **внутреннего облучения**. **Техногенный радиационный фон** формируется за счет радионуклидов, содержащихся в стройматериалах, при сжигании топлива и выбросах электростанций. Ядерные реакторы и ускорители заряженных частиц дают **искусственный радиационный фон**.

В ткани и органы человека радионуклиды поступают через вдыхание воздуха, прием пищи, царапины, раны, ожоги. Радиоактивные изотопы имеют свои «излюбленные» места в теле человека:

1. Равномерно распределенные по тканям организма радионуклиды — цезий-134, цезий-137 (радиоцезий), натрий-24 и др.

2. Оседающие в костной ткани — стронций-89, 90, барий -140, радий -226, 224, кальций-40, иттрий.

3. Накапливающиеся в ретикулоэндотелиальных органах (красном костном мозге, лимфоузлах, печени, селезенке) — церий, прометий, америций, плутоний, лантан.

4. Органотропные — изотопы йода в щитовидной железе, железа — в эритроцитах, цинка — в поджелудочной железе, молибдена — в радужной оболочке глаза.

Основная масса радиоактивных изотопов выводится из организма кишечником. Растворимые (цезий и тритий) выходят через мочевыделительную систему. Газообразные элементы удаляются кожей и органами дыхания. Основная часть радионуклидов выводится за несколько суток после поступления. Задерживаются изотопы, имеющие большую атомную массу, радиоактивные коллоиды (полоний, радий, уран). Эти элементы попадают в печень и в желчевыводящие протоки. А вот такие вещества, как стронций, цирконий, плутоний и др., выделяются значительно проблематичнее, оседая в костях человека на длительное время.

Стронций-90 накапливается в костной ткани, костном мозге, органах кроветворения. Повреждающее действие вызывает малокровие (анемию). Действие его продолжается десятилетиями, так как период полураспада элемента составляет 29 лет, а полувыведения — 30 лет. При попадании внутрь стронций в течение 15 минут концентрируется в крови, полностью оседая в органах-мишенях через 5 часов. Выведение этого радиоактивного вещества составляет сложную задачу. Пока нет эффективных методов, противостоять его воздействию. Цезий-137 — второй по распространенности и опасности для человека радионуклид. Он имеет свойство накапливаться в клетках растений и уже в составе пищевых продуктов через желудок и кишечник проникать в организм человека. Период полураспада 30 лет. Излюбленная локализация — мышцы. Выводится очень медленно. Цезий-137 — один из главных компонентов радиоактивного загрязнения биосферы. Содержится в радиоактивных выпадениях, радиоактивных отходах, сбросах

заводов, перерабатывающих отходы атомных электростанций. Интенсивно сорбируется почвой и донными отложениями; в воде находится преимущественно в виде ионов. Содержится в растениях и организме животных и человека. Коэффициент накопления цезия-137 наиболее высок у пресноводных водорослей и арктических наземных растений, особенно лишайников. В организме животных цезий-137 накапливается главным образом в мышцах и печени. Наибольший коэффициент накопления его отмечен у северных оленей и североамериканских водоплавающих птиц.

Радиоактивные изотопы в организме человека оказывают действие, которое приводит к остановке роста и деления клеток, повреждает нормальные биохимические циклы, вызывает нарушение структурных связей ДНК, разрушает генетический код. В итоге клетки подвергаются деструкции.

Свободные радикалы, в больших дозах попадающие в организм, вызывают серьезные тканевые повреждения. В малых дозах они способны нарушить процесс созревания и развития клеток, вызывают злокачественные новообразования. Генетические изменения могут привести к серьезным наследственным болезням, которые проявятся у потомков.

Снизить содержание цезия-137 (а это основной враг в грибах) можно, используя различные способы кулинарной обработки. Наиболее эффективными являются: **отваривание свежих грибов, вымачивание свежих грибов и вымачивание и последующее отваривание сушеных грибов.**

Отваривание свежих грибов. По интенсивности снижения содержания цезия-137 при отваривании грибы можно сгруппировать следующим образом:

группа 1 — подосиновик, подберезовик, белый гриб;

группа 2 — моховик, решетник, польский гриб;

группа 3 — зеленка, подзеленка, грузди.

Время кипячения, необходимое для снижения содержания цезия-137 в 2 раза, составляет: для группы 1 — 30 минут; для группы 2 — 6–8 минут; для группы 3 — 4–5 минут.

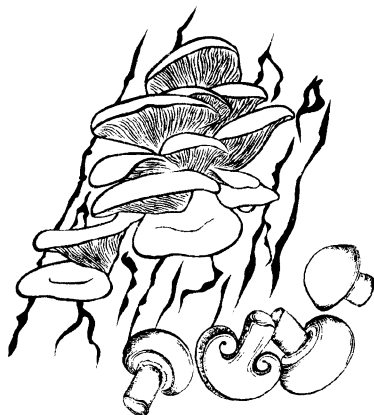
Для снижения радиоактивности в грибах в 8 раз их следует отварить 3 раза со сменой воды после каждой варки, при этом продолжительность каждого кипячения должна соответствовать указанному времени. Использование соли, столового уксуса или лимонной кислоты на выход радионуклидов из грибов не влияет, зато грибы лучше сохраняют товарный вид и пищевую ценность. Предварительное замораживание грибов не влияет на снижение содержания цезия-137 при отваривании.

Вымачивание свежих грибов. При вымачивании пластинчатых грибов (зеленка, грузди, рядовки и др.) в течение 12 часов достигается снижение содержания цезия-137 в 1,5–2 раза. Таким образом, вымачиванием свежих пластинчатых грибов в течение 2–3 суток со сменой воды через каждые 12 часов можно достичь снижения содержания цезия-137 в 4–6 раз.

Вымачивание и последующее отваривание сушеных грибов. При вымачивании сушеных грибов время, необходимое для снижения содержания цезия 137 в 2 раза, составляет 6–12 часов. Последующее отваривание вымоченных грибов для снижения содержания цезия-137 проводят с той же продолжительностью, что и для свежих грибов данного вида.

Двукратное вымачивание и последующее двукратное отваривание сушеных грибов снижает содержание цезия-137 в 8–10 раз. Максимального снижения содержания цезия-137 в сушеных грибах можно добиться путем их 2- или 3-кратного вымачивания и последующего 2- или 3-кратного отваривания.

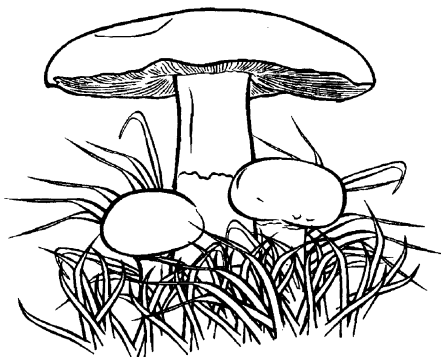
КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ ГРИБЫ



С юбочкой на шее он,
Гриб хороший — шампиньон.
Белый, как зимою заяц!..
Погляди, какой красавец!..
На березе, что правее,
Вёшенки, как будто веер.
Я могу держать пари:
Их тут много!..
Раз, два, три...
Восемь... Тридцать... Сорок восемь...
— Мы в корзину вас попросим!

Детская считалка

ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННЫЕ ГРИБЫ



Речь пойдет о самых популярных грибах — **шампиньонах** и **вёшенках**.

С давних времен грибы используются в питании. Но всегда надо помнить, что употребление их должно быть осторожным. К тому же действие грибов на организм человека часто проявляется индивидуально. Грибы в природе эпизодически мутируют, и даже ранее съедобный гриб может стать ядовитым, то есть начать вырабатывать токсичные вещества — это происходит у разных грибов приблизительно в одном случае из десяти-ста тысяч. В этом случае самый опытный грибник не сможет отличить его от съедобного. И еще один важный момент: в борьбе с вредителями в сельском хозяйстве повсеместно используются ядохимикаты, уничтожающие не только грызунов, но и мелких хищников, которые этими грызунами питаются. Поэтому почва лесов, окружающих поля с зерновыми и масличными культурами, повсеместно отравлена токсичными

веществами, которые грибы концентрируют в себе в высоких, опасных для человека дозах. Следовательно, собирать грибы, растущие в радиусе 3–5 км от сельских угодий, очень опасно!

Несмотря на то что экологическая ситуация в странах Европы, как правило, лучше, чем в нашей стране, жители Франции, Германии, Англии и др. давно уже не ходят по грибы. И не только из-за того, что легче найти грибы в ближайшем супермаркете, но и потому, что они больше пекутся о своем здоровье. А вдруг вон та тучка приплыла из России и проливается на землю радиоактивным дождем?! Наши соотечественники, попадая за границу, изумляются огромному количеству грибов в лесах, которые никто не собирает! Вот потому и не собирают. Весь цивилизованный мир давно питается исключительно «домашними», выращенными в теплицах шампиньонами, вёшенками и др. В последнее время «в неволе» научились разводить даже белые грибы и подосиновики! Увидев нарядные импортные банки с грибами (белыми, маслятами и опятами), можете быть уверены, что они выросли не в диком лесу, загаженном атмосферными осадками, а в аккуратном парничке под чутким присмотром человека. Грибы, выращенные в специальных искусственных стерильных условиях, — это экологически чистый продукт и имеют свойство, как губка, впитывать и выводить из организма человека шлаки и токсины. Они очень питательны, и для того чтобы ими наесться, нужна совсем маленькая порция — раза в 2–3 меньше, чем мяса или рыбы. Подсчитано, что выход говядины при ее производстве современными методами составляет приблизительно 63,5 кг сухого белка в год. Рыбоводство, этот новый развивающийся метод производства белка, может дать 567,5 кг сухого белка в год.

А многие грибоводческие предприятия в настоящее время получают 67–78 т сухого белка с 1 га обрабатываемой поверхности в год!

Самые популярные в мире искусственно выращиваемые грибы — шампиньоны и вёшенки.

ШАМПИНЬОН

Шампиньон (лат. *Agaricus*) — род пластинчатых грибов семейства Шампиньоновые (Агариковые) (лат. *Agaricaceae*). Русское название «шампиньон» происходит от фр. *champignon*, означающего просто «гриб». Известно около 200 видов шампиньонов.



Шампиньоны

Плодовые тела различных размеров — от 3–5 (*Agaricus comtulus*) до 20–25 см (*Agaricus arvensis*). Шляпка массивная, плотная, сначала округлая, с возрастом

становится все более плоской. Поверхность гладкая либо покрыта темными чешуйками; цвет — от белого до буроватого и коричневого. Пластинки свободные, вначале белые, затем темнеют, изменяя окраску от розоватого до почти черного цвета, что обусловлено изменением окраски спор. По этому признаку шампиньоны легко отличить от похожих на них ядовитых грибов рода *Amanita*, у которых в течение всей жизни плодового тела пластинки и споры остаются белыми, либо желтоватыми. Ножка центральная, ровная, плотная, реже рыхлая или полая внутри. Всегда имеется частное покрывало, оставляющее на ножке хорошо заметное одно- или двухслойное кольцо. Мякоть — различных оттенков белого цвета. На воздухе часто приобретает желтоватый или красноватый оттенок. Обычно имеет выраженный грибной, либо анисовый запах.

Шампиньон является самым популярным культивируемым грибом в мире. На его долю приходится 37,2% общего объема производства. Также этот гриб является самым популярным в России: здесь его доля составляет около 73%. Валовый сбор шампиньонов на территории РФ в 2015 году составил около 10,4 тыс. тонн.

Шампиньон используется в кухнях многих народов и в авторских блюдах знаменитых кулинаров разных стран. Первые культивируемые шампиньоны появились в Италии около тысячи лет назад, затем, стремительно распространяясь по свету, грибы попали в другие страны. В Европе первыми их стали выращивать французы в XVII в. Парижские садоводы, растящие шампиньоны на лужайках, дали им название парижские грибы. С конца XVII в. было замечено, что шампиньоны неплохо растут в подвалах или подземных

помещениях. Некоторые монархи того времени держали специальные подвалы для выращивания шампиньонов, ведь этот гриб считался деликатесом и весьма дорогим и редким лакомством, предназначенным для избранных. К настоящему времени технологии производства шампиньонов достигли почти полного автоматизма. Грибы выращивают в открытом грунте, теплицах, подвалах, парниках и сараях. Шампиньоны можно выращивать круглый год.

В шампиньонах содержится значительное количество углеводов, жиров, органических кислот, минеральных веществ и целый комплекс витаминов. Основными компонентами, составляющими плодовые тела шампиньонов, являются азотистые вещества (60,3%), в том числе белки — 32,1%, а также зольные элементы. Кроме того, в плодовых телах много азотистых соединений, таких как пептоны, амиды, пуриновые и пиримидиновые основания, аминокислоты. Исследования показали, что в грибах присутствует более 20 аминокислот, в том числе все незаменимые для питания человека: метионин, цистеин, цистин, триптофан, треонин, лизин и фенилаланин. Японские исследователи установили, что шампиньоны отличаются повышенным содержанием аргинина и лизина, благотворно влияющих на развитие памяти и умственных способностей человека.

Шампиньон содержит в себе 88–92% воды, ценные белки (большая часть из которых легко усваивается), углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины: РР (никотиновая кислота), Е, D, витамины группы В, железо, фосфор, калий и цинк, полезный для иммунной системы организма. По содержанию фосфора шампиньоны не уступают рыбопродуктам. Зольная часть грибов представлена в основном

такими элементами, как фосфор, калий, сера, кальций, марганец и магний. Среди минеральных веществ основное место принадлежит солям фосфора (84 мг на 100 г сухой массы) и калия (277 мг на 100 г сухой массы). Шампиньоны содержат в своем составе и особые вещества, разрушающие холестериновые бляшки. Способствуют они и борьбе с опухолями. Если употреблять в пищу шампиньоны, то можно уменьшить риск возникновения инфаркта или предупредить появление атеросклероза.

Калорийность этого гриба 27,4 ккал на 100 г, что позволяет использовать шампиньон в разнообразных диетах и не лишать себя необходимых белков, микроэлементов и витаминов. Низкое содержание натрия позволяет использовать шампиньоны в бессолевых диетах.

Диабетики также могут употреблять эти грибы — ведь в них совсем не содержится сахара и жиров, особенно в маленьких и непритязательных шампиньонах. Содержание витаминов группы В в шампиньонах выше, чем в свежих овощах, особенно рибофлавина (В₂) и тиамина, который помогает избежать головных болей и мигрени. А содержащаяся в шампиньоне пантотеновая кислота помогает снять усталость. Кроме того, эти замечательные грибы помогают поддерживать кожу в хорошем состоянии. Все это говорит о том, что шампиньоны не только вкусные, но и весьма полезные грибы, которые необходимо включать в свой рацион. Их низкокалорийность способствует здоровому образу жизни и поддержанию фигуры в тонусе.

Шампиньоны быстро утоляют голод, они сытные и способны регулировать аппетит человека. Ученые недавно открыли еще одну способность шампиньонов — они могут замедлить образование морщин на теле и

лице, а также улучшить кожу. А женщины часто используют шампиньоны в косметических целях, делая себе из них специальные маски для лица.

Однако пользу приносят не только свежие грибы, но и засушенные. В частности, в сухом виде грибы рекомендуется употреблять при **язвах желудка и гепатите**.

Предупреждение. С молодыми шампиньонами можно спутать смертельно ядовитые бледную поганку, мухомор вонючий и другие светлые мухоморы. Они отличаются по наличию вольвы (оболочка, защищающая в молодом возрасте плодовое тело гриба) в основании ножки, всегда белым пластинкам и не желтеющей от надавливания кожицей. Чтобы не ошибиться, приобретайте шампиньоны только в магазинах.

ВЁШЕНКА

Вёшенка обыкновенная, вёшенка устричная, устричный гриб (лат. *Pleurotus ostreatus*) — съедобный гриб рода вёшенок семейства Вёшенковые.



Вёшенки

Это довольно крупный гриб. Шляпка диаметром 5–15 (30) см, мясистая, сплошная, округлая, с тонким краем; форма уховидная, раковинообразная или почти круглая. У молодых грибов шляпка выпуклая и с завернутым краем, позднее — плоская или широковоронковидная с волнистым или лопастным краем. Поверхность шляпки гладкая, глянцевая, часто волнистая. При произрастании во влажных условиях шляпка гриба часто покрыта мицелиальным налетом. Цвет шляпки изменчивый, меняясь от темно-серого или буроватого у молодых грибов до пепельно-серого с фиолетовым оттенком у зрелых грибов, а с течением времени выцветая до беловатого, сероватого или желтоватого. Ножка короткая (иногда практически незаметная), плотная, сплошная, эксцентрическая или боковая, цилиндрическая, суженная к основанию, часто изогнутая, 2–5 см длиной и 0,8–3 см толщиной. Поверхность ножки белая, гладкая; у основания буроватая и слегка войлочная. У старых грибов ножка становится очень жесткой. Пластинки средней частоты и редкие, 3–15 мм шириной, тонкие, нисходящие по ножке, около ножки с анастомозами (перемычками); у молодых грибов беловатые, с возрастом желтеющие или сереющие. Споровый порошок белый или розоватый. Споры 8–13 × 3–4 мкм, гладкие, цилиндрические, удлинненно-яйцевидные, бесцветные. Мякоть белая, плотная, у молодых грибов мягкая и сочная, позднее жесткая и волокнистая (особенно в ножке), без выраженного запаха. Вкус описывается как приятный, с привкусом аниса, благодаря присутствию бензальдегида.

В дикой природе растет этот полезный гриб небольшими группами на пнях, сухих или ослабленных лиственных деревьях, в домашних условиях на специальных субстратах из растительных остатков. Грибы

имеют общее основание и образуют несколько ярусов. Вёшенка является представителем сапрофитов — грибов, разрушающих деревья. Территория распространения — леса умеренной климатической зоны. Очень красиво смотрится на стволе пучок из вёшеноч. В естественной среде плодоносит осенью, с начала сентября вплоть до декабря. Самая высокая урожайность наблюдается в октябре. Этот гриб устойчив даже к отрицательным температурам.

Ценность любого продукта характеризуется его химическим составом. Вёшенка — один из самых полезных и лечебных грибов. Нужно отметить ее следующие свойства:

- **энергетическая ценность.** Это способность продукта обеспечивать организм энергией. Для вёшенки этот показатель составляет 35 ккал/100 г, что в 4 раза меньше, чем калорийность курицы. Триста граммов вёшенки содержит всего 0,34 г жира. А насыщенные жиры, которые очень вредят организму, в составе этого гриба отсутствуют. Учитывая, что содержание таких жиров в рационе человека не должно быть больше 25 г в день, их отсутствие в вёшенке очень важно. Этот гриб с полным правом можно считать **диетическим продуктом**;

- **физиологическая ценность.** Определяется содержанием в продукте полезных веществ. Вёшенка содержит такие минеральные вещества, как железо, калий, цинк, фосфор и другие. В ней много витаминов групп B₁, B₂ и D₂;

- **биологическая ценность.** В грибах содержится особый вид клетчатки, который состоит не из целлюлозы, как у растений, а из хитина. Употребление клетчатки приводит в норму работу **желудка и кишечника**, обеспечивает **выведение из организма продуктов**

пищеварения, улучшает состояние **микрофлоры кишечника**. Количество белков в вёшенке составляет 70% всей массы азотистых веществ. Этот факт позволил назвать этот продукт «грибным мясом». Белки этого гриба содержат такие основные аминокислоты, как лизин, валин, фенилаланин и треонин. В грибах обнаружены специфические сахара (лактоза, трегалоза) и сахароспирты (арабит, сорбит, ксилит и другие). Это придает вёшенке неповторимый вкус при обработке;

- **органическая ценность**. Это вкусовые, ароматические и эстетические качества продукта. У вёшенки грибной вкус и аромат выражен ярче, чем у шампиньона. Она может достойно конкурировать даже с некоторыми пластинчатыми лесными грибами;

- **безопасность**. Мицелий вёшенки обладает уникальной способностью превращать нитраты и нитриты, накапливающиеся в мякоти, в белок. То же самое происходит с пестицидами и гербицидами. Все эти вредные вещества в плодовом теле вёшенки полностью отсутствуют.

Все перечисленное делает вёшенки средством для **укрепления иммунитета и повышения сопротивляемости различным видам инфекций**. Для людей с больным сердцем будет очень полезна способность этого гриба **расщеплять жиры**. Многие врачи рекомендуют употребление вёшенки после курса химиотерапии, так как они быстро **выводят из организма человека токсичные вещества**.

Заключение медиков:

- Вёшенка — очень полезный, низкокалорийный диетический продукт. Употребление этого гриба помогает **нормализовать массу тела и сбалансировать ваше питание**. В некоторых европейских странах специалистами даже разработаны специальные диеты, основанные на употреблении вёшенки.

- Большое количество цинка в составе вёшенки помогает укрепить иммунитет человека в любом возрасте благодаря восстановлению функции вилочковой железы.

- Употребление вёшенки помогает восполнить дефицит калия. Это положительно влияет на работу почек и сердечно-сосудистой системы.

- Данный гриб настолько богат витаминами, что ежедневное его употребление в умеренных количествах полностью обеспечивает организм полезными элементами.

- Клетчатка в составе вёшенки улучшает состояние пищеварительной системы, очищает организм от вредных токсических веществ.

Противопоказания. Естественно, при употреблении вёшенки нужно соблюдать некоторые меры предосторожности. Слишком большое количество грибов, принятое в пищу, приводит к неприятным последствиям: возникает тяжесть в желудке, усиливается метеоризм, может даже начаться диарея. Тяжелее всего эту пищу переваривают дети и пожилые люди. У некоторых людей наблюдается аллергическая реакция на вёшенку.

В кулинарных целях лучше использовать молодые грибы. У старых мякоть жесткая и практически не имеет вкуса. Вёшенки в любом виде прекрасно сочетаются с мясом и разными овощами. А вот к рыбе их подавать не рекомендуется, они не сочетаются. Вёшенки варят, жарят, тушат, маринуют, используют в салатах и др.

Вёшенку достаточно легко выращивать дома, например на балконе. В перестроечные годы населению активно предлагался бизнес по выращиванию вёшенок с обеспечением изначальным сырьем. Достаточно внимательно и четко соблюдать все инструкции и рекомендации — и успех обеспечен.

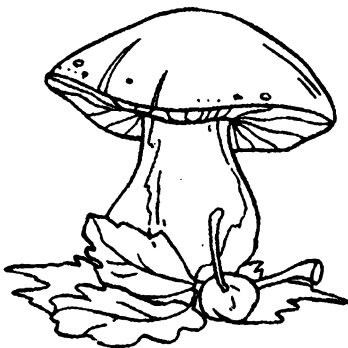
ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ



*Всех грибов хороших много.
Главное — плохих не трогать.
Важно нам не спутать здесь,
Что нам есть, а что не есть.*

Народная присказка

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ГРИБЫ



Конечно, опытные хозяйки знают, что надо делать с грибами, у каждой есть свои секреты, которые зачастую передаются по наследству. Мы рассказали вам о полезных свойствах грибов. По своей питательности они превосходят многие овощи и фрукты, а по химическому составу и ряду признаков приближаются к продуктам животного происхождения. Но приготовить грибы надо так, чтобы они действительно принесли пользу.

Грибы — скоропортящийся продукт, и перерабатывать их надо обязательно в день сбора. Ведь отравление может быть вызвано не только ядовитыми, но и съедобными грибами, если нарушена технология приготовления, если они старые или долго пролежали. Чтобы этого не произошло и чтобы правильно использовать грибы как продукт питания, необходимо строго соблюдать следующие правила:

- ни в коем случае нельзя употреблять в пищу грибы, если съедобность их вызывает сомнение;

- переросшие съедобные грибы практически не имеют питательной ценности и могут стать источником отравления при употреблении;

- надо помнить, что перевариваются и усваиваются грибы хуже, чем другие природные продукты. Объясняется это наличием в их тканях труднопереваримого полисахарида хитина, а также тем, что грибные белки относятся к труднорастворимым. Поэтому врачи советуют грибные блюда употреблять только здоровым людям. Кстати, известный миколог, ресторатор *М. Вишневский* по этому поводу говорит следующее: «Если мы хотим, чтобы было вкусно, то надо просто жарить грибы с луком и сметаной. Но, приготовленные таким образом, грибы остаются грубыми, тяжелыми и бесполезными. Клеточная оболочка гриба состоит из вещества хитозан — панциря, одевающего каждую грибную клетку. Если мы едим гриб целиком, то все питательные вещества остаются в этой непроницаемой оболочке и наш организм не получает их. Чем сильнее гриб измельчен, тем больше пользы он приносит. То же самое — грибная слизь. Снимая кожицу с масленка, мы удаляем слизь, которая улучшает действие желудочных ферментов и благотворно сказывается на перистальтике».

Издавна грибы заготавливали впрок: «Наберешь грибов, и зимою голодным не останешься». Это засолка, маринование, сушка, сейчас добавилось замораживание. Выбирать вам. С медицинской точки зрения, самый лучший способ заготовки грибов — засолка, так как при этом способе заготовки не развивается опасный для жизни микроб ботулинус. Поваренная соль оказывает на грибы консервирующее воздействие.

При засолке происходит брожение и выделение молочной кислоты, которая не дает развиваться вредным бактериям при свободном доступе воздуха. Поэтому посуда с грибами не должна быть плотно закупорена.

В старину наши прабабушки пользовались именно этим способом. Лучшими для этого считаются пластинчатые грибы (грузди, рыжики, сыроежки, опята, шампиньоны, лисички и т. д. — те грибы, у которых нижняя часть шляпки состоит из пластинок). А если солят трубчатые грибы — те, у которых под шляпкой находится губка (белые, подберезовики, моховики, маслята) — то выбирают только очень молодые грибочки — так как трубчатые грибы при засолке обладают свойством приобретать непривлекательный трухлявый вид. В чем солить грибы? В старину, конечно, использовались кадки из дерева, которые закрывались кружком — это наилучшая емкость для засолки, причем перед засолкой бочки выпаривали с можжевеловыми лапами. В наши дни можно засолить грибы в эмалированной посуде. А через месяц-два переложить их в стеклянные банки и закрыть крышкой для дальнейшего хранения.

После сбора грибы сразу готовят к засолке. Сортируют по видам. Желательно грибы чистить как можно быстрее, так как некоторые при контакте с воздухом темнеют и принимают непривлекательный вид. Вначале на 5–10 минут залить грибы водой, чтобы они лучше отмылись от листьев, песка. Промыть несколько раз, сливая воду. Затем быстро чистить и опускать в воду с небольшим количеством лимонной кислоты. Быстро очищенные грибы и помещенные сразу в воду с лимонной кислотой при засолке будут иметь привлекательный вид. Для засолки грибов можно выбрать один из трех способов — холодный, горячий или сухой.

При засолке грибов очень важно, чтобы посуда, в которую помещаются грибы, была стерильной.

При замораживании грибов выбирайте молодые белые грибы, подосиновики и подберезовики. Грибы можно заморозить целиком или нарезанными — сложив в полиэтиленовые пакеты. Заморозить можно также и грибы-полуфабрикаты, лучше всего прожаренные 15 минут на подсолнечном масле. Полуфабрикаты лучше хранить в стеклянной посуде. Хранить свежемороженые грибы можно в течение 1 года. Грибы-полуфабрикаты — в течение 3 месяцев.

Сушка грибов — прекрасный способ заготовки, которым пользуются с давних времен, и самый простой. При сушке сохраняются все полезные вещества, а вкусовые качества даже улучшаются. Лучшими для сушки считаются трубчатые грибы, приобретающие при сушке изумительный аромат. Хотя сушить можно почти все съедобные грибы, за исключением грибов, выделяющих млечный сок.

Перед сушкой грибы перебирают, очищают от мусора, отделяют шляпки от ножек и, если кожица легко снимается, ее снимают. Грибы не моют, а только тщательно протирают влажной салфеткой и нарезают грибы на кусочки — толщиной 0,5–1 см. Сушка должна занимать не более 2 дней. Можно нанизать грибы на нитку и повесить или выложить на решетки. Должна быть хорошая вентиляция в месте сушки. На ночь грибы заносят в помещение. Есть хозяйки, предпочитающие сушить грибы на солнце, однако грибы, высушенные в тени, сохраняют больше питательных свойств и аромата.

Можно грибы сушить и в духовке при температуре от 50 до 75 °С, приоткрывая ее для вентиляции и во избежание подгорания грибов. Также можно пользоваться

специальными электросушками. Хранить грибы лучше в бумажных пакетах. Надо знать, что грибы не стоит хранить вблизи пахучих продуктов, так как они быстро впитывают ароматы и теряют свой

Когда вы готовите грибы непосредственно в пищу после сбора и если грибы невозможно переработать в день сбора, их можно хранить одну ночь (в очищенном виде), не промывая и не нарезая их, в холодном помещении или в холодильнике при 12–6 °С. Если грибы будут вариться, то их можно залить холодной водой. Тепловая обработка значительно изменяет свойства грибов. Прежде всего, она уменьшает или ликвидирует их ядовитость, устраняет горечь, при этом уничтожаются микроорганизмы, находящиеся на поверхности грибов. В обязательном порядке следует варить условно-ядовитые грибы, которые содержат растворяющиеся в воде ядовитые вещества: строчки обыкновенные, сыроежки ломкие, волнушки розовые, грузди желтые и черные. Их варят в большом количестве воды 15–20 минут, и отвар сливают. Из-за горького вкуса тепловой обработки требуют горькушки, грузди настоящие, подгрузди белые, огневки, свинушки и др. Их отваривают 5–15 минут.

Есть такой вид тепловой обработки, как бланширование (сыроежки, рыжики). Их обдают кипятком, или опускают в кипяток на несколько минут, или держат над паром. Жарят грибы, которые лучше размягчаются. Для запекания грибы также предварительно подвергают тепловой обработке. При запекании происходят практически те же процессы, что и при варке. При тепловой обработке грибы приобретают приятный вкус и запах, что способствует лучшему усвоению продуктов.

Приготовление грибного порошка

Хорошо высушенные или пересушенные грибы можно измельчить и перемолоть в мелкий порошок в кофемолке. При дроблении разрушаются плохо перевариваемые пленки грубых волокон, и грибы в таком виде лучше раскрывают свой вкус и аромат и легче усваиваются организмом. Особенно хорош порошок из сухих белых грибов. К грибному порошку при перемалывании добавляют 5–10% по весу мелкой соли для сохранности. По вкусу можно добавить и молотые пряности: *душистый перец, тмин, сушеные листья сельдерея и петрушки* и т. п. Грибной порошок очень удобен для добавки в пищу или в самом конце приготовления — не более чем за 0,5–1 минуту до окончания, или для непосредственной добавки в горячую и холодную пищу: салаты, супы, вторые блюда. В омлеты добавляется при взбивании яичной массы. Хранить следует в стеклянной банке с плотной крышкой в защищенном от света месте. Срок хранения практически без снижения качества до 1 года. Прекрасная и пищевая, и лечебная приправа.

Квашение грибов

Кроме соления и маринования грибы можно консервировать также способом квашения. Это не какая-то экзотика, это старинный способ из кулинарии наших предков. Квашение (*заквашивание, сквашивание, консервирование*) — способ консервирования путем молочнокислого брожения, в процессе которого образуется молочная кислота, оказывающая на продукты (наряду с добавляемой поваренной солью) консервирующее действие. Правда, большей частью квасили овощи и фрукты. Квашение позволяет долгое время хранить эти продукты, сохраняя их полезные свойства.

Кстати, известный целитель *Б. В. Болотов* рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов. Например, народы Печорского и Пермского края России квасили рыбу и, конечно, грибы.

Информация к размышлению

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении квашеных продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в природе. А в природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные продукты (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Без которого здоровья организма быть не может. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д.,

можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложек сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы, грибы.

Итак, при квашении образуется молочная кислота (продукт весьма питательный и полезный для здоровья), которая препятствует порче грибов и прежде всего гниению. Грибы бедны сахарами, поэтому для их заквашивания необходимо добавлять такое количество сахара, чтобы образовалась молочная кислота в размере до 1%. Питательная ценность квашеных грибов выше, чем соленых, так как молочная кислота способствует разрушению грубых оболочек клеток, которые плохо перевариваются организмом. Квашеные грибы при вымачивании в воде теряют молочную кислоту, после чего их можно употреблять в различных целях так же, как и свежие.

Для квашения пригодны молодые, плотные, незрелые грибы следующих видов: *белые, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, рыжики и волнушки*. Грибы квасят отдельно по видам.

Свежие грибы сортируют по размерам, удаляют червивые, дряблые, перезрелые и порченые, очищают от приставших листьев, хвойных иголок, моха, земли

и песка. После этого грибы разделяют на шляпки и ножки. Большие грибы разрезают на части, мелкие квасят целиком. У отсортированного сырья обрезают корневые корешки, вырезают поврежденные места, после чего моют в холодной воде и дают ей стечь.

В эмалированную кастрюлю наливают 3 л воды, добавляют 3 ст. ложки поваренной соли, 10 г лимонной кислоты, ставят на огонь, доводят до кипения. В кастрюлю выкладывают подготовленные грибы весом 3 кг и при слабом кипении варят до готовности. Пену, которая образуется в процессе варки, удаляют шумовкой. Признаком готовности является оседание грибов на дно. Проваренные грибы выкладывают в дуршлаг, промывают холодной водой, дают ей стечь, после чего расфасовывают в 3-литровые банки и вливают теплую заливку.

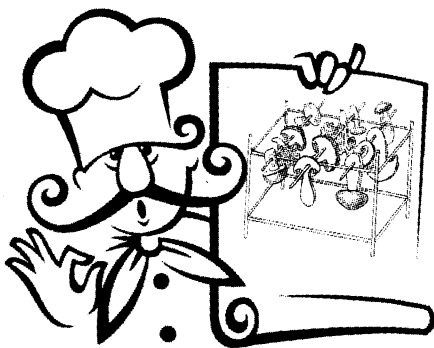
Для приготовления заливки в эмалированную кастрюлю наливают воды, добавляют 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложку сахара (из расчета на 1 л воды), ставят на огонь, доводят до кипения и охлаждают до 40 °С, после чего в жидкость добавляют 1 ст. ложку чистой сыворотки от обезжиренного недавно скисшего молока. Затем заливку заливают в банки, накрывают кружками, ставят гнет и выносят в теплое помещение, где выдерживают в течение 3 суток, после чего грибы выносят в холодный погреб. Через месяц приготовленные таким способом грибы готовы к употреблению.

Чтобы квашеные грибы могли храниться долгое время, их необходимо стерилизовать. Для этой цели грибы выкладывают в дуршлаг, а когда жидкость стечет, промывают холодной водой и дают ей стечь. Затем грибы раскладывают в подготовленные

◇ банки и заливают предварительно профильтрованной и прокипяченной горячей жидкостью грибов. В процессе кипячения жидкости необходимо постоянно снимать образующуюся на ее поверхности пену.

◇ Если заливки не хватает, ее можно заменить кипятком. Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают подготовленными крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50 °С водой, ставят на огонь и при слабом кипении воды в кастрюле стерилизуют: банки емкостью 0,5 л — 40 минут, емкостью 1 л — 50 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в прохладное место для охлаждения. (Рецепт М. Вишневого)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



СУПЫ КРУПЯНЫЕ С ГРИБАМИ

Похлебка постная с грибами

Подготовленные *сельдерей, петрушку, морковь, репу и лук-порей* измельчить, добавить 2 стакана *перловой крупы*, 100 г *сушеных грибов*, измельченных в ступке, и нарезать 500 г *картофеля*. Когда все разварится до мягкости, искрошить 70 г *лука*, поджарить его в *горчичном масле*, положить в суп и довести до кипения. Перловую крупу можно заменить рисом.

Похлебка грибная с рисом

100 г сухих или 500 г свежих *грибов*, 100 г *риса*, 300 г *картофеля*, 150 г *моркови*, 150 г *лука*, 1 ст. ложка *растительного масла*, *зелень сельдерея, петрушки* и соль по вкусу.

Нашинковать предварительно вымоченные и промытые сухие грибы и варить их вместе с рисом и картофелем.

За 10–15 минут до готовности добавить сельдерей, петрушку, морковь и поджаренный лук.

Похлебка грибная с перловой крупой

20 г сухих *грибов*, 40 г *лука*, 20 г *сливочного масла*, 40 г *перловой крупы*, 40 г *моркови*, 50 г *корней петрушки*, 150 г *картофеля*.

Сухие и промытые грибы залить водой на 2–3 часа, затем сварить до готовности, отделить от бульона и поджарить вместе с луком на сливочном масле. Отдельно поджарить морковь и корни петрушки и отварить перловую крупу. Затем подготовленные продукты соединить с бульоном, посолить, варить до готовности и подавать со сметаной.

Похлебка финская из подберезовиков

Ячневую крупу (2/3 стакана) варить до готовности, добавить измельченные ножом *грибы* (2 стакана), *молоко* (2 стакана) и 10–20 г *сливочного масла*. Солить по вкусу. Варить 20 минут.

Суп перловый на грибном бульоне

50 г сухих *белых грибов*, 1 стакан *перловки*, 200 г *моркови*, 75 г *лука*, 40 г *петрушки* и 2 ст. ложки *растительного масла*.

Перловую крупу, отваренную в течение 2 часов в подсоленной воде, поместить в грибной бульон, добавить *соль, перец, лавровый лист* и варить до готовности.

Суп крупяной с сушеными грибами

30 г сухих *грибов*, 80 г *овсянки*, 20 г *подсолнечного масла*, 30 г *моркови*, 100 г *картофеля*.

Отварить сухие грибы в течение 10 минут, отделить бульон и засыпать в него овсяную крупу. Варить

15 минут, добавить нашинкованную морковь, нарезанные полосками и поджаренные грибы, пассерованный репчатый лук, картофель, *соль, перец* и варить до готовности.

Суп из белых сушеных грибов с рисом и лимоном

200 г белых сушеных *грибов*, 1 стакан *риса*, 75 г *репчатого лука*, 2 ст. ложки *горчичного масла*, 1 ст. ложка *муки*, *лимон*.

Грибы отварить и нашинковать. Отвар слить в кастрюлю, всыпать в него рис и добавить лук, поджаренный в горчичном масле, заправить мукой, посолить, разварить и протереть. Положить грибы. Перед подачей положить 2–3 кружочка лимона с кожицей.

Суп гороховый с сушеными грибами

Грибы замочить в холодной воде, промыть, воду слить, грибы мелко нарубить и отварить. Соединить с равным количеством *вареного гороха*, прокипятить и заправить обжаренными на масле *морковью и луком*, выдержать в закрытой кастрюле 5–6 минут и подавать.

Суп-харчо с грибами

100 г сухих *грибов*, 1 головка *чеснока*, 2 головки *лука*, 4 ст. ложки *риса*, 4–5 *слив и соль*.

Вымоченные белые грибы крупно нашинковать, чеснок потолочь с солью, лук поджарить вместе с томатной пастой пастой. Добавить рис и кислые сливы. Все соединить, залить водой и варить 40–50 минут.

Грибной суп с рисом

1 л *бульона* (или воды), 250 г свежих *грибов* (или 30–40 г сушеных), 1 головка *лука*, 1 ст. ложка *жира*,

2 ст. ложки *риса*, 2 клубня *картофеля*, 1 *соленый огурец*, 1 *помидор*, *зелень лука* и *сметана* по вкусу.

Обжаренные грибы, нарезанные кусочками, варить вместе с рисом в грибном бульоне до мягкости. Добавить картофель, нарезанный брусочками, и варить еще 10 минут. За 5 минут до конца варки в суп положить ломтики огурца и помидора. Перед подачей в суп добавить сметану.

Суп из грибов с укропом

180 г *грибов*, 45 г *манной крупы*, 30 г *сливочного масла*, 60 мл *кислого молока*, 1 *яйцо*, *укроп*, *соль*, *перец* по вкусу.

Грибы нарезать мелкими ломтиками, потушить на слабом огне со сливочным маслом до мягкости; засыпать манную крупу, хорошо размешать и тушить еще 4–6 минут; залить горячей водой, всыпать мелко нарубленную зелень укропа, посолить и варить при слабом кипении 8–10 минут; перед подачей на стол заправить взбитым яйцом, смешанным с кислым молоком. Суп налить в тарелки, положить в него сливочное масло и добавить черный молотый перец.

Похлебка грибная

500 г свежих *грибов*, 100 г *перловой крупы*, 4 ст. ложки *сметаны*, 2 головки *лука*, 2 клубня *картофеля*, 1 *морковка*, *соль*.

Перловую крупу сварить в грибном бульоне до готовности, добавить жареный лук, морковь, картофель, нарезанные кубиками и сваренные отдельно грибы. Довести до кипения, заправить сметаной и подавать на стол.

Губница

100 г очищенных *грибов*, 40 г *пшена*, 20 г *лука*, 4 ст. ложки *сметаны*, 10 г *сливочного масла*, *зелень* и *соль* по вкусу.

На Урале и в Предуралье раньше грибы называли губами. Отсюда и название блюда. Губницу обычно делают из свежих грибов. Грибы нужно опустить в горячую воду одновременно с пшеном и варить на медленном огне. За 5–10 минут до окончания варки добавить поджаренный на масле лук, сметану и соль.

СУПЫ ГРИБНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Суп из белых грибов с картофелем

500 г *грибов*, 700 г *картофеля*, 200 г *моркови*, *корень петрушки*, 75 г *лука* и 2 ст. ложки *подсолнечного масла*.

Нарезанные и обжаренные в масле свежие грибы варить 30 минут, добавить картофель, петрушку, морковь, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–30 минут. При подаче на стол добавить сметану и укроп.

Суп картофельный

со свежими маслятами и укропом

300 г *маслят*, 700 г *картофеля*, 200 г *лука*, 150 г *моркови*, 1 *корень петрушки*, *перец*, *лавровый лист*, 2 ст. ложки *масла*, *соль*, *сметана*, *зелень укропа* по вкусу.

Свежие маслята перебрать, шляпки очистить от пленки и нарезать ломтиками. Ножки отрезать и нарубить, слегка обжарить и потушить. Все залить водой или бульоном и варить 20–25 минут, добавить пассерованный лук, морковь и корень петрушки, кубики

картофеля и варить до готовности. Заправить сметаной и зеленью укропа.

Суп картофельный с грибами и петрушкой

25 г сушеных *грибов*, 100 г *картофеля*, 20 г *моркови*, 1 *корень петрушки*, 40 г *репчатого лука*, 20 г *сливочного масла*, *сметана*, *лавровый лист* и *соль* по вкусу.

Промытые и вымоченные в воде грибы варить вместе с картофелем, морковью и петрушкой до полуготовности, добавить соль и специи и варить до тех пор, пока грибы не опустятся на дно. Отделить бульон, измельчить грибы и морковь, добавить поджаренный лук. Варить до готовности. Заправить сметаной.

Суп из опят с картофелем

500–600 г *опят*, 300 г *картофеля*, 1/2 стакана *сметаны* или 1 стакан *молока*.

Для приготовления супа нужны очень мелкие молодые опята со шляпками величиной не более 50-копеечной монеты. Варить 20 минут, добавить картофель, нарезанный брусочками или кубиками, варить еще 20 минут, заправить сметаной и подавать на стол в горячем виде.

Суп из сыроежек с картофелем

Этот суп могут есть и те, кому здоровье не позволяет употреблять блюда из других грибов. Суп легко усваивается, обладает небольшой сокогонной силой, не отягощает деятельности печени, не оказывает нежелательного действия на желудок.

Промытые и нарезанные кусочками *сыроежки* (300 г) варить с *картофелем*, нарезанным брусочками (300 г). За 5–10 минут до готовности суп заправить *молоком* (1/2 стакана).

Суп картофельный со свежими белыми грибами

400 г свежих *белых грибов*, 5 клубней *картофеля*, 1 головка *лука*, 1 корень *петрушки*, 1 ст. ложка *жира*.

Шляпки белых грибов мелко нарезать и варить 35–40 минут, а ножки поджарить с луком и корнем петрушки. После этого добавить брусочки картофеля, поджаренные ножки грибов с луком и петрушкой. Заправить лавровым листом, перцем и солью. Варить 20 минут. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

СУПЫ ОВОЩНЫЕ С ГРИБАМИ

Борщ со свежими грибами

300 г *грибов*, 2 ст. ложки *сливочного масла*, 150 г *свеклы*, 500 г *картофеля*, 2,5 л *воды*, 1 ч. ложка *муки*, 2 ст. ложки *сметаны*, 3 ст. ложки *зелени*, 1 ст. ложка *томата-пюре*.

Сварить бульон из грибов. Грибы предварительно потушить в масле с мелко нарезанными кореньями (петрушка, сельдерей, морковь). Очищенную, отдельно сваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и спассеровать. Картофель нарезать брусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варить 10 минут. Томат-пюре припустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

Борщ летний

500 г *грибов*, 150 г *моркови*, 200 г *свеклы с ботвой*, 100 г *картофеля*, 300–500 г *помидоров*, 200 г *лука*,

по 100 г *сельдерея* или *петрушки*, соль и перец по вкусу, сметана.

Нашинкованные свежие грибы варить 15 минут, добавить нашинкованные корни свеклы, моркови, ботву свеклы и варить еще 15 минут. Присоединить очищенные помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей, петрушку, соль и перец и варить до готовности. При подаче на стол в борщ добавить сметану.

Борщ грибной с черносливом (вариант 1)

300 г *грибов*, 200 г *чернослива*, 100 г *свеклы*, 50 г лука, 75 г *моркови*, *зелень*, 1 ст. ложка *томата-пасты*, *перец* и *лавровый лист* по вкусу.

Промытый чернослив залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Отдельно тушить нарезанные соломкой свеклу, морковь, петрушку и лук с добавлением томата-пасты и сахара. Соединить чернослив с овощами и грибами, заправить лавровым листом и перцем, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Борщ грибной с черносливом (вариант 2)

Готовить общепринятым способом, только в бульон добавить белые сушеные грибы. Чернослив отварить отдельно в небольшом количестве воды. Отвар влить в борщ. Косточки из чернослива удалить и положить его в борщ вместе с грибами. Отваренные грибы нарезать соломкой и слегка спассеровать на масле. При подаче борщ заправить сметаной и рубленой зеленью укропа или петрушки.

Борщ со сметаной и сушеными белыми грибами

Довольно сложен по приготовлению, но содержит много полезных компонентов. Готовят борщ на овощном

отваре. Для этого нужно взять *репу* (200 г) или *брюкву* (200–300 г), *морковь* (250 г), *корень сельдерея* (100 г), *репчатый лук* (200 г) и немного *зеленого лука*, кусок подсушенного *хлеба* и 4 л *воды*. Все это варить на малом огне. Потом отвар отделить и использовать для приготовления грибного борща. Для придания красного цвета к овощам прибавить *свеклу*, а в борщ — *тушеную свеклу* (200–300 г). Тушить свеклу в кастрюле вместе с *мукой* (1 ст. ложка), *тмином*, *петрушкой* и *солью*. После этого в кастрюлю добавить овощной и грибной отвары. *Грибы* (100 г) после отваривания нашинковать полосками, добавить их в отвар, прокипятить 30 минут. Перед подачей посыпать измельченным *укропом* и заправить *сметаной* (1 стакан).

Борщ постный с квасом

50–80 г сухих (500 г свежих) *грибов*, 2–3 ст. ложки *постного масла*, 200 г *картофеля*, 100 г *свеклы*, 1 ст. ложка *муки*, 1 л *кваса*.

В грибной бульон добавить поджаренную свеклу, нарезанную соломкой, грибы и вареный картофель, уксус или квас и варить до готовности.

Борщ с сушеными грибами

80 г сухих *грибов*, 300–400 г *свеклы*, 300 г свежей *капусты*, 150–200 г *картофеля*, 200 г *помидоров* или 3 ст. ложки *томатной пасты*, 2–3 *кусочка сахара*, *уксус*, *лавровый лист*, *соль* и *перец* по вкусу.

Вымытые и отмоченные в воде сушеные грибы варить 50–60 минут, добавить помидоры, уксус, сахар, жир, перец, лавровый лист, нашинкованную свеклу, капусту и под конец варки картофель. При подаче на стол заправить сметаной.

Борщок свекольный с грибами

0,5 л бульона, 200 мл свекольного кваса, 2–3 дольки чеснока, 15 г репчатого лука, соль, перец, сахар, лавровый лист.

Сварить костно-овощной бульон с добавлением грибов. На 200 г костей и мяса взять 10 г сушеных грибов, 50 г капусты и 10–15 г моркови. За 15 минут до окончания варки добавить пассерованный лук. Бульон процедить, добавить в него измельченную на терке вареную свеклу, прокипятить. Заправить чесноком, растертым с солью и сахаром, развести свекольным квасом, довести до кипения, процедить. Подавать с пирогами.

Ботвинья с грибами

170 г морского окуня или 260 г трески, 0,3 л кваса, 90 г шпината, 55 г щавеля, 25 г зеленого лука, 80 г свежих огурцов, 25 г корня хрена, 10–15 г укропа, 5 г сахара, 2 г лимонной цедры.

Отдельно припустить щавель и шпинат, протереть через сито, огурцы нашинковать соломкой, корень хрена натереть на терке, лук зеленый нашинковать, добавить тертую лимонную цедру, сахар и развести квасом. Перемешать. В тарелке посыпать укропом. Подавать с двумя кусочками пищевого льда. В другую тарелку в подсоленный бульон положить отваренную свежую рыбу.

Суп из свежих маслят

300–400 г грибов, 80–100 г зелени, соль и перец по вкусу.

Шляпки маслят очистить от пленки, мелко нашинковать, поджарить на жире, положить в мясной или овощной бульон, варить 10 минут, заправить зеленью петрушки, лука или укропа и 2 ст. ложками сметаны.

Суп из лисичек

300 г *грибов*, 150–200 г *лука*, 2 ст. ложки *муки* и 4 ст. ложки *сметаны*.

Свежие лисички мелко нашинковать, перемешать с нарезанным репчатым луком и тушить в закрытой посуде 30–40 минут. Затем залить кипятком, посолить по вкусу и кипятить еще 20 минут, заправить мукой и сметаной, довести до кипения и в горячем виде подавать на стол.

Квас-суп (по-белорусски)

Сушеные белые *грибы* (150 г), отмоченные в воде в течение 30 минут, нарезать, залить *квасом* (1,5 л), добавить 150–200 г измельченного *репчатого лука*, *корень петрушки*, 1/2 ч. ложки *кориандра*, 2–3 ст. ложки *укропа*, 1 ст. ложку *петрушки*, 3–4 ст. ложки измельченной *зелени сельдерея*. Разбавить 2 стаканами воды и варить на слабом огне в течение часа. После этого добавить 2–3 *лавровых листа* и 5–6 горошин *черного перца*. Дать постоять на плите 10–15 минут, заправить сметаной и еще оставить на 5–6 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

Консервированный грибной суп с томатами

Свежие белые *грибы* почистить, вымыть, нарезать кусочками и варить вместе с *корнем петрушки* и *морковью* 25–30 минут. Добавить нарезанные дольками *красные помидоры*. Отвар грибов и овощей процедить, добавить в него соль, *сахар* и довести до кипения, затем на медленном огне уварить в 2 раза. На дно поллитровых банок уложить *зелень сельдерея и петрушки*, 2–3 дольки чеснока, 30 г *лука*, *спаржу*, сверху положить смесь грибов и овощей, залить отваром, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 20 минут.

На 1 банку: 250 г *подготовленных грибов*, 130 г *моркови*, 50 г *корней петрушки*, до 200 г *красных помидоров*, 20 г *репчатого лука*, 15 г *соли*, 5 г *сахара*, 5 г *зелени сельдерея*, *петрушки*, 1 *лавровый лист*, 3–4 *зерна душистого перца*.

Для приготовления супа из консервов в кастрюлю налить 1,5 л воды, довести ее до кипения, добавить содержимое банки с грибами и прокипятить 5–10 минут.

Окрошка грибная

200 г *соленых грибов*, 400 г *картофеля*, 2 ст. ложки *тертого хрена* или *редиски*, 4 ст. ложки *измельченного зеленого лука*, 1/2 *стакана сметаны*, 1–2 л *кваса*.

Соленые грибы нарезать, добавить зеленый лук и вареный картофель, тертый хрен или редьку. Все перемешать, залить квасом и заправить сметаной.

Окрошка красная с грибами

Отварную красную *свеклу* охладить, почистить и нашинковать тонкой соломкой, добавить *зеленый горошек*, отваренные *грибы*, *лук* и *картофель* (все по вкусу), *соленый* или *свежий мелко нарезанный огурец*. Залить горячим *свекольным отваром*, добавить по вкусу *лимонную кислоту*, *соль* и *сахар*.

Суп овощной с грибами

100 г *корня сельдерея*, 50 г *корня пастернака*, 150 г *моркови*, 75 г *репчатого лука*, 300 г *грибов* (сыроежек и подберезовиков), 2–3 ст. ложки *сливочного масла*, 200–300 г *картофеля*, *зелень петрушки*, *соль* по вкусу.

Овощи очистить, промыть и нарезать кубиками, добавить лук, нарезанный кольцами, грибы, уложить все в кастрюлю, добавить сливочное масло и прогреть до подрумянивания. После этого залить мясным бульоном,

добавить картофель, нарезанный брусочками, посолить и прокипятить. Перед подачей заправить зеленью петрушки.

Суп грибной с зеленью

400 г грибов, 1 ч. ложка сливочного масла, желток, 2 л воды или овощного отвара, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Свежие грибы нарезать ломтиками, перемешать с зеленью петрушки и потушить со сливочным маслом до полуготовности. Затем добавить перец и поджаренную муку, развести овощным отваром и варить еще 10–15 минут. Перед подачей на стол заправить яичным желтком.

Суп грибной (по-румынски)

Свежие сыроежки (300 г) очистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить на 2–3 минуты в воду, подкисленную уксусом. После этого потушить их со сливочным маслом и поместить в кастрюлю. Залить овощным отваром (0,5 л) из капусты, моркови и лука, посолить, добавить 1 ч. ложку пассерованной муки и зелень петрушки. В конце варки заправить смесью 1 желтка и 1 ст. ложки молока.

Суп из свежих грибов с крапивой

400 г грибов, 200 г картофеля, 100 г крапивы, 30–40 г масла и 1/2 стакана сметаны.

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5–10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

Суп грибной с сельдереем и чесноком

200 г картофеля, 25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 12–15 г лука, 3 г муки, 8–10 г сушеных грибов, 1 долька чеснока, тмин по вкусу, зелень петрушки.

Морковь и корни сельдерея нарезать соломкой и пассеровать. Вымоченные в воде сушеные грибы отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности. В пассерованную муку добавить тмин, грибы, корни с луком и тушить 6–8 минут. Затем соединить с супом, довести до готовности, добавить растертый с солью чеснок, измельченную зелень петрушки и заправить отваром кореньев.

Суп грибной с черносливом и изюмом

30 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, 600 г картофеля, 50–100 г чернослива, 75 г изюма, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 4–5 ломтиков лимона, соль, зелень по вкусу.

Промытые сушеные грибы отварить и нашинковать, добавить пассерованный лук и муку, залить бульоном, довести до кипения, добавить кубики картофеля, вымоченный чернослив и изюм. При подаче на стол добавить в суп ломтик лимона и измельченную зелень.

Суп из грибного порошка с кислой капустой

Сварить бульон из кореньев, кислой капусты (200 г) и картофеля (50 г). Затем всыпать сухой грибной порошок, хорошо уварить, заправить мукой и поджаренным луком. Подать с гренками, поджаренными на растительном масле.

Суп шпинатный с грибным отваром

Шпинат (50 г), морковь (100 г), зелень петрушки (15 г) мелко порубить, добавить репчатый лук (70 г),

репу (50 г) и корень *сельдерея*. Овощи варить до полного размягчения, протереть через сито, добавить *масло* и залить *грибным отваром*. Перед подачей посыпать *укропом*.

Щи из свежей капусты с грибами (вариант 1)

200 г *белокочанной капусты*, 20 г *репы*, 40 г *моркови*, 10 г *репчатого лука*, 50 г сушеных *грибов*, 20 г *сливочного масла* и 4 ст. ложки *сметаны*.

Белые сушеные грибы вымочить в воде в течение 2 часов, варить в этой же воде 40 минут, затем вынуть и мелко нарубить сечкой. Бульон процедить, добавить в него натертый лук, прокипятить с маслом, добавить нашинкованные соломкой морковь и репу, 2 ст. ложки воды и тушить в закрытой посуде 15 минут. Свежую капусту мелко нарубить и положить в кипящий бульон с грибами и варить до готовности капусты. В тарелку добавить сметану и мелко нарезанную зелень укропа.

Щи из свежей капусты с грибами (вариант 2)

500 г *белокочанной капусты*, 300 г свежих *грибов*, *перец*, *лук*, *лавровый лист* и *соль* по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и варить в подсоленной воде 30 минут, затем добавить свежие, мелко нарезанные грибы, варить еще 20 минут. Заправить поджаренной мукой, луком, лавровым листом и довести до кипения.

Щи грибные с кислой капустой и гречневыми крутонами

200 г белых сушеных *грибов* отварить с *кореньями*, 100 г *лука* поджарить в *масле*, прибавить к ним 800 г *кислой капусты* и еще раз поджарить, развести *грибным*

отваром с кореньями и варить на малом огне 2–3 часа. За час перед подачей положить туда нарезанные грибы, посолить по вкусу. К щам можно подавать гречневые крутоны, жаренные в горчичном масле. Для этого жидкую *гречневую кашу* (1 стакан крупы на 1 стакан воды) разлить в лотки, дать загустеть, затем нарезать ромбиками и поджарить.

Щи грибные суточные

10 г сушеных *грибов*, 200 г *квашеной капусты*, 20 г *моркови*, 50 г *лука*, 20 г *томата-пюре*, 50 г *корней петрушки*, 10 г *муки*, 20 г *топленого масла*, 30 г *сметаны*, *лавровый лист*, *перец*, *соль*, *зелень укропа* по вкусу.

Название «суточные» связано с длительным процессом приготовления. Действительно, щи нужно долго варить и даже выставлять на ночь на мороз. Предварительно сварить бульон из сухих грибов, моркови и корней петрушки. Поджаренные на топленом масле лук, квашеную капусту смешать с пассерованной мукой и томатом и жарить еще 10–15 минут. После этого положить в кастрюлю, добавить сваренные и нарубленные грибы, залить бульоном и варить 2–3 часа и более. Считается, что чем дольше варить, тем вкуснее будут щи.

Суп капустняк с грибами (по-польски)

140 г *квашеной капусты*, 75 г *картофеля*, 20 г *моркови*, 8 г *пастернака*, 5 г *сельдерея*, 15 г *репчатого лука*, 10 г *сушеных грибов*, 8 г *растительного масла*, 3 г *сахара*, 0,01 г *лаврового листа*, 0,02 *перца*, 5 г *соли*.

Квашеную капусту мелко нарубить и тушить, добавляя бульон и жир. Сушеные грибы хорошо промыть, залить водой и оставить для набухания на 3–4 часа.

Грибы вынуть, промыть, воду процедить и залить ею грибы, варить бульон до размягчения грибов. Затем грибы вынуть и нарезать мелкими кубиками, бульон процедить. Лук и коренья нашинковать соломкой и пассеровать с растительным маслом. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон положить картофель и варить 20–25 минут. Затем добавить тушеную капусту, нарезанные грибы, пассерованные коренья, лук и варить 10–15 минут. В конце варки добавить специи, соль, сахар. Подавать капустняк можно со сметаной.

Щи из свежей капусты с сыром и грибами

7 шт. сушеных *грибов*, 200 г *тертого сыра*, 500 г *капусты белокочанной*, соль, *перец*, 1 *луковица*, 1/2 стакана *сметаны*, 2 ст. ложки *рубленой зелени петрушки*, 2 л *воды*.

В грибной бульон положить соль, перец, тертый сыр и все проварить 2–3 минуты. Этим бульоном залить нарезанную соломкой белокочанную капусту, рубленый лук, зелень петрушки и проварить еще 2–3 минуты. При подаче добавить сметану.

Щи из квашеной капусты с грибами

5 шт. сушеных *грибов*, 300 г *квашеной капусты*, 2 *луковицы*, 1 *морковь*, 1 *сельдерей*, 3 ст. ложки *растительного масла*, 1/2 стакана *сметаны*, 1,5 л *грибного бульона*, соль по вкусу.

Морковь, сельдерей и лук пассеровать на растительном масле 2–3 минуты. Квашеную капусту мелко нарубить, положить к прогретым овощам и тушить 8–10 минут. Залить все грибным бульоном, добавить нарезанные отварные грибы, соль, проварить еще 2–3 минуты. При подаче положить сметану.

Суп брюссельский из шампиньонов

500 г шампиньонов, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л костного бульона, 1 стакан сливок, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленой петрушки, соль, перец.

Подготовленные шампиньоны измельчить в мясорубке, потушить в масле вместе с луком 10 минут на медленном огне. Добавить муку, влить бульон. В суп добавить сливки, посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом.

Суп тыквенный с грибами

400 г свежих грибов, 300 г тыквы, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, 1 л воды, 3 помидора или 2 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль, перец.

Свежие грибы нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с нарезанными соломкой кореньями. Картофель нарезать брусочками и варить в воде до готовности, добавить жареные грибы и коренья, нарезанную тыкву и свежие помидоры. Посолить, заправить и варить еще 10 минут. Томат-пасту положить к грибам и кореньям во время жарки. Готовый суп подавать горячим, чтобы не разварилась тыква и не ухудшился вкус супа. В тарелки положить сметану и рубленую зелень.

«Суп Петра Великого»

Свежие шампиньоны отварить в молоке, пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить куриный бульон, подбитый мукой и яичными желтками, сбитыми в молоке. К грибному фаршу добавить куриный фарш, сделать шарики и бросать их в суп перед

подачей. Сам по себе рецепт интересен. Попробуйте проверить.

Суп грибной с пирожками (по-литовски)

Нарезать овощи (2 *луковицы*, кочан *капусты кольраби*, 1 *морковку*, *полкорня сельдерея*), припустить на слабом огне в 1 л воды. Из *манной густой каши* нарезать кубики (полстакана крупы). Затем соединить грибной отвар и овощи, посолить, подогреть, положить кусочки манной каши, добавить полстакана *сметаны* и 1 ст. ложку *укропа*. Подавать с *грибными пирожками*. Сушеные *грибы* (10–15 шт.) и *луковицу* залить 2 стаканами *кипятка*, варить на слабом огне 15 минут, поставить в духовку еще на 15 минут. Вынуть из отвара грибы и использовать для приготовления пирожков.

Суп из шампиньонов со сливками

На 2 порции: 300–400 г *шампиньонов*, 20 г *пшеничной муки*, 20 г *сливочного масла*, 50 мл *сливок*. *Соль* по вкусу.

Подготовленные шампиньоны нарезать ломтиками, отварить в подсоленной воде, добавить поджаренную на масле муку, довести до кипения, заправить сливками и подавать на стол.

Суп со свежими маслятами

Сварить бульон из говядины, с пряностями, процедить. Полную тарелку (300 г) очищенных свежих *маслят* облить *кипятком*, поджарить на *масле с луком*, добавить ложку *муки*. Переложить в кастрюлю, залить бульоном, положить 6 *картофелин* и сварить. Положив горсть нарезанного *лука*, посолить, добавить *сметану* и прокипятить.

Суп холодный из сушеных грибов

На 2 порции: 60 г сушеных грибов, 40 г корня петрушки, 60 г моркови, 20 г корня сельдерея, 50 г репчатого лука, 20 г муки, 50 г растительного масла, 20 г зелени петрушки.

Сушеные грибы вымыть и замочить в воде на 1–2 часа. Грибы мелко нарубить, залить горячей водой и довести до кипения. В суп положить нарезанную кубиками петрушку, морковь, сельдерей, нашинкованный лук. За 5–6 минут до готовности заправить суп мукой, спассерованной на растительном масле. Подать суп холодным, посыпав зеленью петрушки.

Юшка грибная

15 г сушеных грибов, 6 г сливочного масла, 4 г корня петрушки, 4 г корня пастернака, 7 г моркови, 2 г сельдерея, 15 г репчатого лука, 2 г зелени петрушки, 20 г пшеничной муки, 4 г яйца, 2 г зелени укропа, 100 мл куриного бульона; гвоздика, перец, соль по вкусу.

Промытые и вымоченные в холодной воде (3–4 часа) сушеные грибы варить до мягкости, промыть и нашинковать. Грибной бульон процедить. В грибы добавить мелко нарезанный лук и пассеровать. Замесить пресное тесто, накрыть его влажной тканью и оставить на 30–40 минут. Затем раскатать в пласт и нарезать квадратиками. На середину каждого положить грибной фарш, защипнуть края и полученное изделие бросить в кипящую подсоленную воду. Варить 3–5 минут. Грибной бульон смешать с куриным бульоном и довести до кипения. При подаче в порционную посуду положить сваренные изделия с грибным фаршем, залить бульоном и посыпать зеленью укропа.

Суп из белых грибов на молоке

200 г грибов, 25 г сливочного масла, 1–2 яичных желтка, 4 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 1 морковка.

Свежие белые грибы пропустить через мясорубку, поместить в кастрюлю, добавить сливочное масло, целую головку лука, разрезанную вдоль, накрыть крышкой и тушить 40–50 минут. Влить стакан воды и кипятить еще 10 минут. Отдельно поджарить муку с маслом и разбавить ее молоком. Удалить из грибов морковь и лук, влить кипяченое горячее молоко с мукой и варить 20 минут, посолить, заправить смесью масла и яичного желтка со сливками, довести до кипения и подавать с гренками.

Суп из опят (по-фински)

700–800 г мелких шляпок опят поместить в кастрюлю, добавить 75 г измельченного лука, 2 ст. ложки сливочного масла и тушить 20–30 минут. После этого влить мясной бульон (3–4 стакана) и загустить пшеничной мукой (2 ст. ложки), разведенной в небольшом количестве холодной воды или того же мясного бульона. Прокипятить еще 5–10 минут, добавить специи и соль по вкусу, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Грибной суп на скорую руку

Грибы разные (200 г) отварить до полуготовности, отделить от жидкости и поджарить со сливочным маслом, добавить жареный лук (50 г), 1 ст. ложку муки и пожарить еще 5–10 минут. После этого залить грибы отваром, добавить рис (2 ст. ложки) и варить до готовности. Перед подачей заправить зеленью укропа или петрушки.

Суп «домикот» (по-польски)

В воду (0,5 л) положить 2 лавровых листа, 2 горошины черного перца и 3 сушеных гриба. Прокипятить, затем отвар процедить через сито, заправить поджаренной мукой (1 ст. ложка), солью и перцем и подавать к вареному картофелю.

Суп с солеными груздями

50 г соленых груздей, 50 г картофеля, 30 г репы, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 5 г петрушки, 40 г лука, 20 г сливочного масла, 40 г сметаны, лавровый лист, перец, укроп, соль по вкусу.

Картофель, репу, лук и морковь мелко нарезать и варить в подсоленной воде. Протереть через сито, соединить с отваренными грибами, нарезанными в виде лапши, прибавить сливочное масло, специи, смешать и довести до кипения, положить рубленую зелень петрушки или сельдерея, заправить сметаной. Подавать в горячем виде.

Суп с маринованными грибами

Грибы (150 г) измельчить, варить с кореньями (100 г) и свежей капустой (150 г), с небольшим количеством картофеля (100 г), заправить мукой (1 ст. ложка) и поджаренным луком (50 г). Подавать с гренками.

Суп из грибного порошка

Это суп для любителей экспериментировать, вдруг вам понравится, а уж польза будет непременно. В походных условиях туристы и геологи могут сварить суп из грибного порошка, если в этот сезон нет свежих грибов. Сначала вместо картофеля сварить очищенные и нарезанные кусочками корни лопуха-репейника (200 г).

Затем добавить *сухой грибной порошок* (из расчета 1 ст. ложка на порцию супа), *соль* и *перец* по вкусу, а также одну веточку *лесной душицы* на 5–6 порций. Перед окончанием варки суп заправить *черемшой*. Иногда заправляют *сухим молочным порошком*.

Суп кислый

250 г *свежих грибов*, 1 ст. ложка *сливочного масла*, 75 г *лука*, 1 ст. ложка *муки*, *соль*, 1 л *воды*, 100–150 г *помидоров* или 100 г *соленых огурцов*, половина *яблока*, 1–2 ст. ложки *сметаны*, *зелень укропа* или *лука*.

Свежие грибы нарезать брусочками, спассеровать в сливочном масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, переложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10–15 минут. За 3–5 минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурцы, яблоко. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

Чорба из сушеных грибов

Чорбу — румынский кислый суп с высокими вкусовыми качествами — готовят из различных продуктов, в том числе из грибов. Для придания кислого вкуса добавляют борщ, то есть кислый настой из пшеничных отрубей, или капустный рассол. Чорбу из сушеных грибов готовят из трех основных частей: сначала варят бульон (2 л) из *корней петрушки* (20 г), *моркови* (50 г), *лука* (30–50 г) и *сухого укропа* (1 ч. ложка). Затем в этот бульон опускают размоченные и нашинкованные соломкой *сушеные грибы* (50 г). Когда они сварятся, добавляют сквашенный настой из *пшеничных отрубей* (1 л). Иногда заправляют *мукой* и *луком*, поджаренными на растительном масле.

Чорба из белых грибов

Готовить, как и из сушеных грибов, только дополнительно в бульон добавить 40 г *риса* или *перловой крупы*. На 2 л воды нужно взять 500 г свежих белых грибов. Остальные продукты — в количествах, указанных в предыдущем рецепте.

СУПЫ-РАССОЛЬНИКИ И СОЛЯНКИ С ГРИБАМИ

Рассольник грибной

400 г грибов, 20–30 г сливочного масла, 75 г лука, стакан *перловой каши*, 400 г соленых огурцов, корни *петрушки* и *пастернака* и зелень по вкусу.

На раскаленной сковороде распустить масло и поджарить в нем луковичу, разрезанную на 4 части. Когда лук зарумянится, положить на сковороду измельченные свежие грибы (маслята, подберезовики, подосиновники, белые), добавить рассыпчатую перловую кашу и нарезанные елочкой огурцы, корни петрушки и пастернака и кипятить 10–15 минут. Готовый рассольник посыпать зеленым луком.

Суп-рассольник

1 стакан *перловой крупы*, 400 г соленых огурцов, 2–3 ст. ложки *растительного масла*, 150 г лука, 400 г белых грибов, *коренья* и *зелень* по вкусу.

Отварить перловую крупу, добавить соленые огурцы, поджаренный на растительном масле лук, поджаренные белые грибы и варить до полуготовности. Добавить огуречный рассол (1 стакан), поджаренные коренья, прокипятить 10–15 минут. Перед подачей заправить зеленью.

Солянка грибная (вариант 1)

40 г *сухих грибов*, 200 г *репчатого лука*, 20 г *соленых огурцов*, 40 г *маслин*, 30 г *каперсов*, 80 г *томатного соуса*, 40 г *сливочного масла*, 100 г *сметаны*, 10–15 г *зелени петрушки*, половина *лимона*.

В отвар грибов положить репчатый лук, пассерованный в томатном соусе, ломтики соленых огурцов и варить 10 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист, отваренные и измельченные грибы, нарезанные соломкой, довести до кипения, положить маслины без косточек и каперсы, снова довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью петрушки, а также двумя кружочками лимона.

Солянка грибная (вариант 2)

500 г *свежих белых грибов*, 300–400 г *соленых огурцов*, 150 г *лука*, по 2 ст. ложки *томатного соуса*, *растительного масла*, *каперсов* и *маслин* и половина *лимона*.

Отваренные в течение 10 минут свежие белые грибы крупно нашинковать, уложить в кастрюлю, добавить жареный лук, соленые огурцы, острый соус и потушить 5–6 минут. Затем залить грибным отваром, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить еще 15 минут. Перед подачей на стол заправить каперсами и маслинами, ломтиками лимона без кожуры.

Солянка из лисичек (по-русски)

200 г мясных изделий (*колбасы*, *ветчины*, *почек* и *печени*) соединить с *лисичками* (100 г), пассерованным *луком* (100 г), *свиным салом* (25 г), *солеными огурцами* (100 г) и *каперсами* (1 ст. ложка), залить бульоном, добавить *кориандр*, прокипятить 10 минут и подавать со *сметаной* и *перцем*.

Солянка сборная из свежих грибов

250–300 г грибов, 200 г лука, 150 г соленых огурцов, 30 г маслин, 30 г каперсов, 2 ст. ложки томатного соуса, 30–40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 15 г зелени.

Нарезанные тонкими брусочками или соломкой грибы варить 10–15 минут, затем добавить спассерованный в томатном соусе лук, соль, перец, лавровый лист, маслины, каперсы, соленые огурцы, довести до кипения и кипятить 2–3 минуты. Перед подачей заправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

Солянка из маринованных грибов

400 г маринованных грибов, 400 г соленых огурцов, 150 г лука, 3 ст. ложки острого томатного соуса и 1 ст. ложка каперсов.

В нашинкованный и поджаренный лук добавить острый соус и тушить 10 минут, добавить маринованные грибы, соленые огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, залить водой и варить 20 минут. Перед подачей на стол заправить зеленью петрушки, маслинами, ломтиками лимона, очищенными от кожуры.

Солянка грибная с мясом

1 л воды, 300 г говяжьих костей, 100 г говядины, 50 г ветчины, 50 г сосисок, 200 г свежих грибов, 75 г лука, 30 г сливочного масла, 100 г огурцов, 1 ст. ложка томата, остальное по вкусу.

Сварить из мясных костей и овощных корней бульон, заправить пассерованным луком и тушенными в томатном пюре грибами. Отдельно приготовить ветчину и сосиски, нарезая их маленькими ломтиками, добавить кусочки соленого огурца без кожуры, положить все в бульон и варить 10–15 минут. При подаче

на стол заправить специями и сметаной, ломтиками лимона, зеленью лука, петрушки или укропа.

БУЛЬОНЫ ГРИБНЫЕ

Бульон диетический

На 1 л бульона: 20 г *сухих грибов*, 10 г *моркови*, 7 г *петрушки*, 12 г *репчатого лука*, 7 г *лука порея*.

Сухие грибы промыть и вымочить в течение 3–4 часов. Варить в этой же воде 2 часа, а затем дать настояться 20–30 минут. После этого грибы отделить от бульона.

Грибной бульон с черносливом

50 г *сухих грибов*, 2–3 л *воды*, 200 г *чернослива*.

Промытые в теплой воде грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности.

Бульон грибной с овощами

Для получения 4–5 порций: 15–20 *сушеных грибов* и 250 г *овощей (моркови, сельдерея, репчатого лука, пастернака и свежей капусты)*.

Овощи очистить, вымыть, нарезать и сложить в кастрюлю. Туда же поместить вымытые, предварительно намоченные грибы и залить холодной водой. Посолить по вкусу и варить при слабом кипении. Через час овощи вынуть, а грибы продолжать варить еще час.

Готовый бульон процедить; грибы мелко нарезать и положить в суп, приготовленный из грибного бульона. На стол подавать с пирожками.

Бульон мясной с грибными пельменями

Пельмени из грибов нужно варить в крепком мясном бульоне, обогащенном специями и пряными кореньями, и подавать вместе с бульоном. Для бульона сварить мясо с суповой «сахарной» косточкой. Перед концом варки, за 10 минут, заправить кореньями петрушки или пастернака, красным перцем и луком. После этого бульон процедить через сито и использовать для варки пельменей.

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Грибная икра

Вариант 1. Мелко измельченные *свежие белые грибы* разваривают, затем несколько раз пропускают через мясорубку. Получившуюся кашицеобразную грибную массу смешивают с измельченными в мясорубке *луком, солеными рыжиками или груздями*. Потом эту массу заправляют грибным отваром, полученным при варке грибов, *подсолнечным маслом* и специями (по вкусу), главным образом *душистым перцем и звездикой*.

Грибную икру можно приготовить также из черных грибов, но для аромата и улучшения вкуса следует добавлять белые грибы.

Вариант 2. *Сухие грибы* моют, отваривают в течение 2 часов, пропускают через мясорубку, добавляют в них поджаренный, мелко нарезанный *репчатый лук* и *растительное масло*. На 50 г *сушеных грибов* берут

1–2 ст. ложки *растительного масла*, головку *лука*. Чтобы икра была острее, в нее можно добавить ложку *уксуса*.

Вариант 3. Такую же икру можно приготовить из соленых и маринованных грибов. Грибы моют, дают стечь воде и мелко рубят. Нарезанный *репчатый лук* слегка поджаривают на *растительном масле*, охлаждают и смешивают с *грибами*. На 250 *соленых грибов* берут головку *лука*, 1–2 ст. ложки *растительного масла*.

Хранение икры. Икра лучше сохраняется в прохладном месте в стеклянных банках емкостью от 1 до 2 л, накрытых пергаментом и завязанных шпагатом.

Овощная запеканка с вёшенками

500 г свежих *вёшенок*, 1,5 стакана *мясного бульона*, 1,5 стакана 9%-ных *сливок*, 250 г *твёрдого сыра*, 2 кг *картофеля*, 1 головка *репчатого лука*, 60 г *подсолнечного масла*, 1/4 стакана *сухого белого вина*, 2–3 зубка *чеснока*, *соль*, *специи*.

Грибы перед приготовлением обязательно вымыть, если большие — разрезать на две половинки, маленькие оставить целыми. Лук нарезать полукольцами, картофель — тонкими кружочками, чеснок измельчить. В сковороде разогреть половину всего количества масла и в течение 5 минут обжарить грибы. Добавить чеснок и подержать на огне еще 4 минуты. Выложить в отдельную посуду. В эту же сковороду вылить оставшееся масло и обжарить на нем лук. Переложить его в посуду с грибами. Бульон, вино и сливки смешать между собой, посолить, поперчить. Форму для запекания хорошо смазать маслом. На дно выложить третью часть картофеля, закрыть половиной грибной начинки, присыпать частью натертого сыра. Повторить слои картофеля, грибов и сыра. Сверху

выложить оставшиеся кружки картофеля. Залить все смесью из бульона, вина и сливок. Духовку нагреть до 200 °С и поместить туда запеканку на полтора часа. В конце посыпать сыром и поставить на 2 минуты в духовку, пока сыр не расплавится.

Примечание. Блюда из вёшенки не только бесподобно вкусные, но также полезные. В этих грибах находятся особые вещества — перфорины. Они разрушают все плохие клетки в нашем организме. Поэтому вёшенки — это еще и профилактика различных опухолей!

Котлеты из вёшенки

0,5 кг свежих вёшенки, 0,5 л молока, 2 кусочка батона, 1 яйцо, 1 головка лука (если небольших, то 2), 2 ст. ложки масла, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка сметаны, панировочные сухари, соль, специи по вкусу

Грибы нарезать, потушить 20 минут в собственном соку, добавь батон, размоченный в молоке, и измельчить все в мясорубке. К полученному фаршу добавь яйцо, обжаренный лук, чеснок, специи и соль. Все нужно хорошо вымешать. Из фарша слепить котлетки, обвалять в сухарях и сразу жарить. Подавать можно с любым гарниром из овощей.

Такие котлеты — неплохая альтернатива мясу. Вёшенки — отличный продукт для следящих за своим здоровьем. Только готовить их надо правильно, учитывая некоторые нюансы:

- Во-первых, вёшенки, как и всякие грибы, долго хранить нельзя.
- Во-вторых, готовить их нужно быстро. Вёшенки добавляются последними в блюдо, которое надо готовить долго.

- В-третьих, приготовить грибы можно совсем без жира и воды, поскольку они выделяют много жидкости.

- В-четвертых, время приготовления молодых грибов еще меньше — около 5 минут. Жарить их нужно с добавлением масла на большом огне. Вёшенки можно приготовить по старинке — в горшочке.

Вёшенки в горшочке

500 г *картошки*, 400 г *свежих грибов*, 1 *луковица*, 3 ст. ложки *масла*, 100 г *сметаны*, *зелень*, *специи* и *соль* по вкусу.

Вёшенки очистить, помыть, нарезать, обжарить с луком. Картофель почистить, нарезать, обжарить и соединить с грибами. Добавить соль, специи, сметану. Все сложить в глиняный горшочек. Накрыть горшочек крышкой и поставить в духовку. Готовить около 40 минут.

Примечание. Важно не переборщить со специями в грибах, так как грибы имеют свой неповторимый аромат, а специи его могут просто убить.

Вёшенка с печенью в горшочках

На 100 г жареной вёшенки: 300 г *печени*, 200 г *картофеля*, 200 г *сметаны*, небольшая *головка лука*, *соль*, *перец*.

Печень нарезать средними ломтиками, запанировать в муке и обжарить на сильном огне. Картофель и лук тоже предварительно обжарить. Смешать печень, грибы и картофель, добавить сметану, соль и перец. Выложить порционно смесь в горшочки, накрыть лепешкой из пресного теста и поставить в холодную духовку. Запечь, включив нагрев духовки до 200 °С. Когда на тесте появится румяная корочка — блюдо готово.

Приготовление вёшенки в мультиварке

500 г вёшенки, 1 головка лука, 100 г подсолнечного масла, укроп (можно сухой), сметана по вкусу.

Очистить грибы, промыть, просушить. Лук почистить и измельчить. Вёшенки и лук нарезать кусочками. Обжарить на подсолнечном масле (хотя можно и без этого). Включить мультиварку (режим «Выпечка»), влить в нее масло, положить вёшенки с луком и готовить 15 минут. В самом конце добавить сметану и зелень. Подавать можно вместе с овощами: например, с жареным картофелем.

Подосиновики в сливочном соусе

На 1 кг подосиновиков: 1 ст. грибного бульона, 1 средняя луковица, 1 стакан 20%-ных сливок, 2 ст. ложки муки, специи (лавровый лист, мускатный орех, черный перец), соль по вкусу.

Грибы почистить и варить в течение 20 минут (1 стакан бульона сохранить). Сваренные грибы и лук мелко нарезать. Сначала обжарить лук на сливочном масле до золотистого цвета, затем добавить грибы и слегка подрумянить. Вылить на сковороду сливки и бульон. Отдельно на другой сковороде подсушить муку до кремового цвета и вместе со специями добавить к грибам, посолить по вкусу. Тушить под крышкой 2–3 минуты. Рекомендуется на гарнир подавать картофель.

Шампиньоны, тушеные с орехами

500 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, 1/2 стакана винного уксуса, 4 веточки кинзы, соль, перец по вкусу.

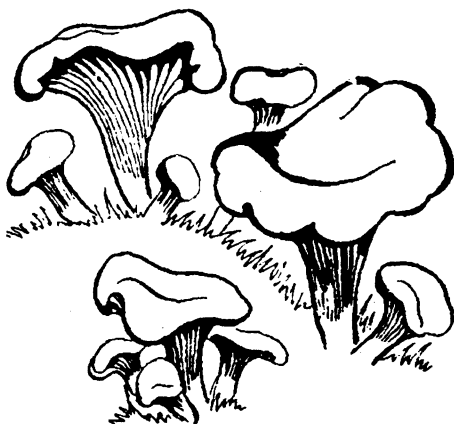
Шампиньоны нарезать мелкими ломтиками, положить в сотейник, добавить растительное масло, соль, тушить до готовности (испарения жидкости). Грецкие орехи очистить, растолочь с солью, чесноком, кинзой, развести винным уксусом и за 5 минут до окончания тушения добавить к грибам. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Закуска из шампиньонов, фаршированных сыром

30 шт. *свежих шампиньонов*, 6 ст. ложек натертого *острого сыра*, 6 ч. ложек мелко нарезанного *лука*, 3 ст. ложки *растительного масла*, *соль*, *перец*.

Отделить шляпки грибов от ножек, вымыть и вытереть насухо. Ножки измельчить, смешать с сыром, луком, растительным маслом и обжарить 5 минут. Полученной массой нафаршировать шляпки и поставить в духовку на 10 минут. Положить каждую шляпку на крекер или намазанный маслом хлеб. Подавать холодными.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ — ФУНГОТЕРАПИЯ



Я уверена, фунготерапия — это медицина третьего тысячелетия. Дело в том, что природа предназначила грибы не столько в еду, как мы думаем, сколько в аптеку для человека и животных... Мы же забыли, как лечиться грибами...

И. А. Филиппова, фунготерапевт

ФУНГОТЕРАПИЯ



Многие грибы обладают не только ценными пищевыми, но и лечебными свойствами. В последние десятилетия грибами стали интересоваться как источником антибиотических и лекарственных средств. Наука о лечении разных болезней грибами называется **фунготерапией** (термин *Диоскорида*, I в.).

Наши предки всегда жили по законам природы, наблюдали за ее явлениями, жизнью растений и животных. И вот что интересно, животные активно поедали различные грибы. Они грибами лечатся. Лоси и коровы поедают мухоморы и вылечиваются от опухолей, а с помощью строчков лечат суставы. Белочки заготавливают грибы впрок. Похоже, не столько для еды, а больше для того, чтобы лечиться зимой. Лисички — для уничтожения всякого рода червей-гельминтов, боровики — против вирусов и микробов, маслята — для улучшения зрения, которое в конце зимы у животных ухудшается. Когда появляется на полянах скороспелка-

веселка, сюда спешат не только лоси, но и зайцы, и кабаны, и лисы, и вот что интересно: в этот момент они неинтересны друг другу, главное для них — лекарство.

Кстати, звери играют большую роль в распространении грибов. Все копытные и многие грызуны их охотно поедают. В желудках споры путешествуют к новым местам, где благоприятные условия позволят образоваться грибнице. Особенно большую пользу приносят белки, которые любят подвешивать для подвяливания грибные шляпки на веточки. Пылевидные споры сыплются на землю и разносятся ветром на все четыре стороны. Так что очевидна еще одна закономерность: чем меньше в лесу зверья, тем скуднее грибные урожаи.

Вот все это подмечали люди, и потому в народной медицине грибы активно применялись. Из грибов изготавливали мази, порошки, настои, настойки, употребляли как в свежем, так и в сушеном виде. Грибы по праву называют «второй аптекой Бога» (первая — это лекарственные травы). Например, в народной медицине экстракт белого гриба применялся как средство при обморожениях, настой трутовика употребляли при отравлениях и как противоядие, порошок и настойку лисички использовали для борьбы с паразитами, а навозником эффективно лечили алкоголизм.

В официальной медицине интерес к грибам то затихал, то снова появлялся. Особо надо отметить волну развития фунготерапии после открытия пенициллина — первого антибиотика, который десятилетиями спасал жизни людей. Современные ученые, вспомнив про труды своих древних коллег, взялись за грибы всерьез, открывая все новые и новые сферы их использования. Оказалось, что **антибактериальные свойства** присущи и высшим съедобным грибам (макромицетам).

На сегодняшний день науке известны более 500 видов высших грибов, обладающих антибиотической активностью. Среди них хорошо всем известные говорушки, рядовки, дождевики, луговой шампиньон, березовый гриб (чага) и многие другие. Современная химиотерапевтическая промышленность около 50% антибиотиков производит из веществ, полученных из плодовых тел грибов. Остальные 50% — их синтетические и полусинтетические аналоги или новые вещества, полученные путем микробного биосинтеза. И сегодня современная медицина просто немыслима без антибиотиков. С каждым годом создаются все новые, более сильные антибиотические препараты. Но, к сожалению, ими пытаются лечить абсолютно всё, от обычной простуды, до сложных злокачественных образований, часто забывая, что против вирусных инфекций антибиотики бесполезны — они эффективны только против бактерий. К тому же, антибиотики наряду с вредными микробами уничтожают и полезные, например те, которые ответственны за активность противораковых клеток. Лечим ангину — провоцируем возникновение онкологических заболеваний. Уничтожается здоровая микрофлора, разрушаются иммунная и нервная системы, ухудшаются зрение и слух, нарушается вестибулярная функция и многое другое. И вот еще что: патогенные бактерии, равно как и онкологические клетки, равно как и паразиты, населяющие наш организм, борются за свое выживание, приспособляются к антибиотикам, и требуются новые более сильные лекарства. И вот тут помогут грибы.

Особенно в последние десятилетия многие съедобные и ядовитые грибы стали объектом исследования ученых с целью создания новых антибактериальных препаратов. Ценным источником антибиотиков являются,

например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них (шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и др.) обладают антибиотической активностью, выделяя антибиотики: агроцибин, дрозифиллин, немотин, биформин, полипорин и мн. др. Водные экстракты плодовых тел многих говорушек, рядовок, лаковиц оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомицетину, биомицину, стрептомицину.

В грибах обнаружены полисахариды, обладающие мощнейшей **противоопухолевой активностью**. Грибные полисахариды, воздействуя на иммунную систему, провоцируют активность макрофагов — белых кровяных клеток, — своеобразных раковых киллеров, которые, обнаружив в организме чужаков или раковые клетки, набрасываются на них и уничтожают. Сильно действующие полисахариды обнаружены в грибах шиитаке, герициуме, красном мухоморе, дождевике гигантском, весёлке обыкновенной, белом грибе, трутовиках, вёшенке, лисичке и некоторых других. Поэтому сейчас во всем мире при лечении рака применяются грибные препараты. (Об этом мы поговорим отдельно.)

Рецепт профилактики рака

При термальной обработке грибы, к сожалению, теряют свои полезные свойства, а вот соленые грибы их сохраняют.

Главные враги раковых опухолей — сушеные белые грибы. Их порошок способен предотвратить болезнь.

Или вот такой факт. Благодаря содержанию в грибах лецитина, препятствующего появлению холестерина

в организме, который, в свою очередь, способствует образованию бляшек в артериях, а дальше по цепочке — инсультов и инфарктов миокарда, можно лечить **сердечно-сосудистые заболевания**, которые сейчас занимают первое место в мире. Часто повышенный уровень холестерина вызывает избыточный вес, поэтому очень важно следить за его содержанием в организме.

❖ **Порошок из сушеных подосиновиков** — лучшее средство против холестерина: его нужно принимать по 1 ч. ложке в день, и, поверьте, результат будет положительным.

А свободные жиры, которые имеются в грибах, помогают бороться с **атеросклерозом**.

Грибы содержат много витаминов В и D, подосиновики и подберезовики богаты витамином РР, а белые грибы, лисички и рыжики — витамином А. Также польза грибов таится в клетчатке, аминокислотах и углеводах.

Зная все лечебные свойства грибов, можно избавиться от многих заболеваний и предупредить их появление. Поэтому **важно использовать грибы в повседневной пище**.

На основе лечебных грибов изготавливают всевозможные препараты, направленные на борьбу с тем или иным заболеванием: раком, вирусными болезнями, инфекционными... У 24 видов грибов обнаружены антибактериальные свойства против **стафилококков**. Препараты противоопухолевого, противовирусного, иммуномодулирующего действия получают из ряда грибов, плодовые тела которых не употребляются в пищу. Чемпионами-антибиотиками среди грибов оказались **козляк** и **мокруха**, которую большинство

сборщиков и грибом-то не считают. Из **говорушек** и **рядовок** получены антибиотики (в частности, клитоцибин), подавляющие туберкулезную палочку.

Из экстракта **свинушек** удалось получить вещество, вызывающее распад некоторых видов злокачественных опухолей.

НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ

Издавна настоящие знахари и народные целители должны были знать и применять лекарственные грибы, равно как и шаманы, маги и колдуны применяли в своих обрядах грибы. В старинных травниках и лечебниках обязательно описывались свойства лечебных грибов.

Российская народная медицина, пройдя долгий путь проб и ошибок, отобрала грибы, которые в лечебных целях используются и сейчас.

С точки зрения народной медицины, лечебными являются практически все известные грибы. Каждый вид имеет свою специфику и обладает какими-то лечебными свойствами. Зная эти свойства и научившись их применять, можно эффективно лечить различные заболевания. Часто гораздо более эффективно, чем медикаментозными средствами. К сожалению, официальная медицина только начинает поворачиваться лицом к лекарственным растениям и грибам, тяжело и крайне неохотно признавая крайне низкую эффективность ортодоксальных способов терапевтического лечения, направленного в 90% случаев на устранение симптомов, а не причины болезни. И мы заново начинаем изучать страницы божьей аптеки, подтверждая научными экспериментами то, о чем наши предки знали уже не одну тысячу лет!

Для лечения обычно применяют экстракт, настойку из свежих или порошок из сухих грибов. Термические способы приготовления препаратов нежелательны ввиду разрушения некоторых активных веществ при тепловой обработке.

При лечении грибами очень важное значение имеет конечная цель лечения. От этого будет зависеть, в первую очередь, способ приготовления препарата и схема его применения. Если мы собираемся провести комплексную профилактику, то наиболее целесообразно использовать порошок из сухих грибов, так как здесь мы получаем идеальное сочетание всех полезных компонентов. Если же мы собрались бороться с определенным недугом и нам необходимы конкретные действующие вещества (например полисахариды), то в данном случае лучше всего приготовить настойку или экстракт.

Приготовление настойки из грибов

В домашних условиях настойку готовят из свежих грибов на 40% спирте или качественном растительном масле. Важными условиями здесь являются как свежесть гриба, так и качество растворителя. Приготовление настойки необходимо осуществить не позднее 6 часов после сбора, учитывая то обстоятельство, что свежие грибы быстро портятся и качество сырья ухудшается. Если есть такая возможность, то лучше всего сделать это прямо на месте сбора, взяв с собой в лес все необходимое. Чем быстрее вы сделаете настойку, тем более сильными лечебными свойствами она будет обладать. Не рекомендуется также охлаждать грибы (хранить в холодильнике), так как полисахариды — основные действующие противоопухолевые вещества — под воздействием низких температур

теряют свою биологическую активность. В качестве растворителя рекомендуется использовать только спирт-ректификат, в крайнем случае — качественную простую водку. Применение дешевой (паленой) водки и, тем более, самогона не допускается ввиду большого количества химически активных побочных примесей: ацетона, метанола, сивушных масел и др. По этой же причине не рекомендуется использовать водку с надписью «особая», которая характеризуется повышенным количеством вкусоароматических ингредиентов. Настойку выдерживают в темном месте не менее двух недель. Вообще, чем дольше стоит настойка, тем лучше. Принимают строго по схеме, в зависимости от заболевания и вида гриба. Из настойки также можно приготовить экстракт путем частичного выпаривания влаги и спирта. При выпаривании важно не нагревать настойку выше 40 °С.

Из некоторых видов грибов (например веселки) готовят грибной состав. Для этого желеобразную массу, полученную при настаивании гриба, выливают на стекло и высушивают естественным образом. Получившийся сухой остаток аккуратно снимают лезвием и используют для употребления в виде порошка или водного раствора. Данный состав будет хорошим заменителем спиртовой настойки для тех, кому противопоказан алкоголь. Также грибной состав можно использовать при приготовлении мазей для наружного применения.

Из ядовитых грибов, обладающих сильнодействующими активными веществами (красный мухомор и др.), для приема внутрь изготавливают препараты по принципу гомеопатического потенцирования. Для наружного применения (компрессы, примочки, растирания)

используют обычную настойку на масле или 70%-ном спирте.

Внимание! Лечение грибами, как и травами, длительное. Первые 3 месяца идет остановка процесса данной болезни, затем нужно лечиться еще 3–6 месяцев, а иногда и год.

Следует обязательно помнить, что заниматься самолечением не стоит, нужно **обязательно проконсультироваться с врачом!**

Следующая информация носит преимущественно ознокомительный характер. В лечении народной медициной используются как съедобные, так и несъедобные грибы, лечебные свойства которых в настоящее время подтверждены научными исследованиями. К примеру:

Белосвиуха горечавковая. *Биоактивные компоненты* (исследования 2006 г.): из плодовых тел и культурального мицелия были выделены биоактивные тритерпены — кукурбитаны, в том числе кукурбитацены В и D и лейкопаксиллоны А и В.

Антибактериальная активность (исследования 1995–1996 гг.). Мицелий и культуральная жидкость гриба показали активность по отношению к *Bacillus cereus**.

Противораковый эффект (исследования 2004 г.). Лабораторные исследования кукурбитановых тритерпенов культурального мицелия гриба показали ингибирующий эффект их смеси на рост раковых клеток

* Инфекционный процесс, к которому приводят рассматриваемые бактерии, может проявляться разными симптомами. Пищевое отравление «выливается» острым гастроэнтеритом. При иных путях заражения наблюдается развитие менингита, бронхопневмонии, остеомиелита, абсцесса мозга, панофтальмита, эндокардита, сепсиса, бактериемии.

человека линий А549, САК1-1, НерG2 и MCF-7. Действие на все исследованные линии оказывает только один из тритерпенов — кукурбитацин В.



Белосвинуха

* * *

Белый гриб. Обнаружен алкалоид герцедин, применяемый *при лечении стенокардии*. Водными экстрактами из белых грибов лечат язвы, обморожения. **Сушеные белые грибы — надежная профилактика рака.** Их можно есть как сухарики, приправить ими только что приготовленное блюдо. Именно в сушеных белых грибах лучше всего сохраняются полезные

вещества и улучшаются вкусовые качества, в отличие от других способов заготовления.

* * *

Весёлка обыкновенная — самый загадочный и самый знаменитый гриб наших лесов. Он за минуту выбрасывает ножку, которая растет по 5 мм в минуту. Жизнь этого удивительного гриба продолжается всего 1–2 дня.



Весёлка обыкновенная

Первый день — невзрачное сероватое студенистое яйцо, а на второй — это яйцо выбрасывает ножку с зонтиком. К вечеру гриб истекает дурно пахнущей слизью, и к утру от него остается мокрое место. У целителей гриб невероятно популярен: им **лечат любые стадии рака, трофические язвы, заболевания ЖКТ, воспаление почек, печени и поджелудочной железы, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию,**

постинсультные состояния, суставные болезни, доброкачественные опухоли, опухоли мозга и аутоиммунные заболевания.

Для лечения применяют **водочную настойку гриба, настойку на льняном масле и веселку в капсулах.**

Приготовление водочной настойки

1-й способ. Взять 4 г сухой весёлки на 200 мл водки и настаивать в течение 2 недель в холодильнике. Фильтровать не надо — чем дольше стоит, тем целебнее. Принимать от 1 ч. ложки до 3 ст. ложек в зависимости от заболевания. Например, чтобы понизить давление при гипертонии, достаточно всего 1 ч. ложки такой настойки 2 раза в день.

2-й способ: 4 «яйца» гриба весёлки обтирают сухой тряпкой (мыть нежелательно), разрезают и заливают 1 л водки (спиртом нельзя). Дают настояться 30 дней в темном, сыром месте (банку при этом нужно закатать крышкой, в идеале банку закопать в землю). После того как весёлка настоится, принимают 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды в течение месяца. Потом делают перерыв на 1–2 недели и затем снова проводят курс лечения.

Слизь гриба не нужно выбрасывать, ее хорошо использовать для заживления ран на теле, трещин, при гангрене, пролежнях и т. п.

Весёлка хорошо **выводит холестерин** из организма и понижает **кровеное давление**. Грибные фитонциды весёлки **убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита, стимулируют иммунную систему**. Полисахариды весёлки вызывают выработку перфорина в организме, убивающего раковые клетки. **Против раз в год настойку весёлки, вы избавитесь от опасности заболеть раком.**

Каша из свежей весёлки с сахаром успешно *лечит бронхиальную астму и туберкулез*.

Порошок из высушенной и измельченной весёлки можно насыпать на лист бумаги и положить в комнате. Пыль гриба будет летать в воздухе, вдыхаться людьми и защищать их от многих *простудных заболеваний*.

Порошком можно присыпать *незаживающие* раны.

Из свежих грибов можно делать маску для лица.

Подагру лечат мазью, полученной из весёлки обыкновенной, а водные и спиртовые настойки из этого гриба используют для лечения гастрита и других заболеваний пищеварительного тракта.

* * *

Говорушка благоухающая. Экстракт мицелиальной культуры, содержащийся в этих грибах, применяют *против онкологии*: ингибирует рост саркомы-180 и карциномы Эрлиха на 80%. **Говорушка анисовая.** Экстракт плодовых тел ингибирует рост саркомы-180 и карциномы Эрлиха на 70 и 60% соответственно.

* * *

Горькушка предохраняет *от тифа*, а препараты из нее позволяют *лечить гнойные воспаления*.

* * *

Груздь перечный применяли *при почечнокаменной болезни и бленнорее* (гнойное воспаление слизистой оболочки глаз). В нем также содержится вещество, угнетающее *туберкулезную палочку*. Из груздя **деликатесного** получен антибиотик лактариовиолин, действующий на многие микроорганизмы, в том числе на возбудителя туберкулеза.

Дождевики, или дедушкин табак. Эти грибы могут вырасти до гигантских размеров. То и дело находят грибы весом до 5 кг. Дождевик — своеобразный *природный антибиотик*. В дождевике есть вещества, способные *остановить развитие опухолей, гепатита, туберкулеза*. Рассасывание кусочков гриба в древности применялось для лечения мастопатии и многих других заболеваний. Дождевики применяются в медицине как средство *для выведения радионуклидов*, при некоторых *опухолевых заболеваниях, для лечения лимфосистемы и эндокринной системы, при некоторых болезнях ЖКТ, при болях в суставах* (наружно). Он положительно воздействует на капилляры, стимулируя их выздоровление. Лечебные свойства дождевиков используют *при заболеваниях почек и для остановки кровотечений*. Если в лесу случайно порежешь руку, то к ране надо приложить разрезанный молодой гриб дождевик, и рана начнет затягиваться.



Дождевик, или дедушкин табак

На основе дождевиков уже получены противоопухолевые антибиотики, например, кальвацин, который **подавляет** развитие некоторых **злокачественных опухолей**. Из грибов получены вещества психотропного действия — псилоцибин и псилоцин — их используют **для лечения некоторых психических заболеваний, для восстановления памяти и других нарушений в деятельности центральной нервной системы**.

* * *

Желчный гриб (он же ложный белый гриб). Обладает желчегонным действием, французские врачи используют препараты из него **для лечения заболеваний печени**.

* * *

Зеленушка (гриб, относящийся к сыроежкам). В осеннем грибе зеленушке содержится вещество из группы антикоагулянтов, которое **препятствует свертыванию и сгущению крови и образованию тромбов**.

* * *

Лисичка настоящая. Один из самых уникальных наших грибов. Лечебные свойства лисичек известны издавна. В сухом толченом виде они предотвращают **развитие глистных инвазий**, а их отвар может **бороться с фурункулами и ангиной**. Кроме того, лисички **выводят из организма радионуклиды и противостоят даже туберкулезу**. Лисичка **полезна для глаз**: улучшает состояние слизистых оболочек, увлажняет их и делает их устойчивыми к инфекционным заболеваниям. Благодаря уникальным свойствам лисички с помощью препаратов на основе мякоти этого гриба лечат **заболевания печени** (активное вещество эгостерол) и

гепатит С (траметонолиновая кислота). Они *обладают противоопухолевым и иммуностимулирующим действием, помогают при воспалительных заболеваниях.*

Настойки лисичек

От жирового гепатоза, гемангиомы, цирроза печени, а также от заболеваний поджелудочной железы. 1 ст. ложку высушенных и измельченных в порошок лисичек заливают 200 мл водки и настаивают 10 дней, ежедневно встряхивая. При заболеваниях печени, поджелудочной железы — по 1 ч. ложке ежедневно вечером 3–4 месяца; при гепатитах — по 1 ч. ложке утром и вечером в течение 4 месяцев; при очистке печени — по 2 ч. ложки вечером 15 дней.

От паразитов. 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек (сухих надо брать 3 ч. ложки с верхом) залить 150 мл водки и настаивать 2 недели в холодильнике, а потом, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимать по 1 ч. ложке на ночь. От остриц, аскарид, власоглавов и следа не останется, так же как и от их личинок.

* * *

Масленок обыкновенный, поздний, настоящий.

Маслята содержат особое смолистое вещество, которое *снимает острые головные боли и облегчает состояние больных, страдающих подагрой. При головных болях, подагре* применяют настойку масленка *изящного*, содержащего смолистые вещества, обладающие лечебными свойствами.

* * *

Мухомор красный. В народной медицине используют только **красные мухоморы**. Необходимо строго

соблюдать дозировки, хорошо мыть руки после пользования растирками, хранить лекарство в недоступном для детей месте. Детей препаратами мухомора лечить не рекомендуется в связи с повышенной опасностью отравления.



Мухомор красный

Издавна настоем мухомора красного натирались при **ревматизмах, артрите, невралгиях, атеросклерозе**. Жители Севера используют мухоморы для лечения **туберкулеза, экземы, множественного склероза, опухолей желез, заболеваний нервной системы** и т. д. Гриб в небольших дозах улучшает деятельность желез внутренней секреции и этим повышает общий тонус организма. Установлено, что мухомор красный содержит антибиотик мускаруфин — оранжево-красный пигмент кожицы. Этот гриб и сегодня широко используется в гомеопатии: мухомор применяют

при лечении рентгеновских дерматитов, лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек.

Растирка из мухомора красного

Шляпками мухоморов плотно набить 3-литровую банку, закрыть крышкой и закопать на метровую глубину в землю на 40 дней. За это время в банке накапливается темная жидкость со специфическим запахом. Жидкость сливают в банку и доливают такое же количество водки. Полученное лекарство хранить в холодильнике.

Существует много методик использования мухомора, выберите любую, **проконсультировавшись с врачом!**

* * *

Навозник серый. В этом грибе обнаружено вещество, вызывающее очень неприятные ощущения при употреблении данных грибов с алкоголем. Это вещество используется *при лечении алкоголизма.*

* * *

Опята. В разных видах опят содержатся противораковые вещества и природные антибиотики. **Осенние опята** используются *как слабительное средство*, а **зимние** богаты белками, обладают *противораковым и противовирусным свойствами.* Кашица из лугового опенка способна *уничтожить золотистый стафилококк и кишечную палочку*, а также благотворно влияет на *функционирование щитовидной железы.* Всего 100 г опят достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма человека в таких химических элементах, как цинк и медь, которые принимают активное участие *в процессе кроветворения.*

* * *

Подосиновик желто-бурый. Сушеные подосиновики прекрасно *чистят кровь и снижают холестерин.*

* * *

Рыжик обыкновенный содержит особый фиолетовый пигмент лактариовиолин, определяющий окраску и обуславливающий *антибиотическое действие.* Это вещество по своей химической природе относится к группе азуленов, необходимых для лечения витилиго (белые пятна кожи). Обладает рыжик также *антимикробным действием* и в значительной степени *задерживает рост туберкулезной палочки.* Рыжик относится к грибам-млечникам, содержащим *противоревматическое вещество,* сходное по действию с кортизоном.

* * *

Сморчок конический. В древних летописях упоминается, что соком сморчков лечили болезни глаз. Например, Ярославу Мудрому им вылечили катаракту. Но больше всего сморчок прославился как средство, очищающее кровь и лимфу. Настойку из сморчков применяют *при аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях крови, лимфогранулематозе, лимфаденитах.* Их используют *для лечения зрения:* близорукости, возрастной дальнозоркости, катаракты и глаукомы. Применяют в капсулах и в настойках. Сморчки помогают *при заболеваниях пищеварительной системы.* Главное — не перепутать со строчками (так как в строчках содержится вещество, аналогичное кортизону, которое никак не показано при данных заболеваниях).



Сморчок конический

Лечебный грибной настой

Требуется: 1 ст. ложка сухих сморчков, 250 мл воды. Грибы залить водой и кипятить 30 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/5 стакана 4 раза в день до еды.

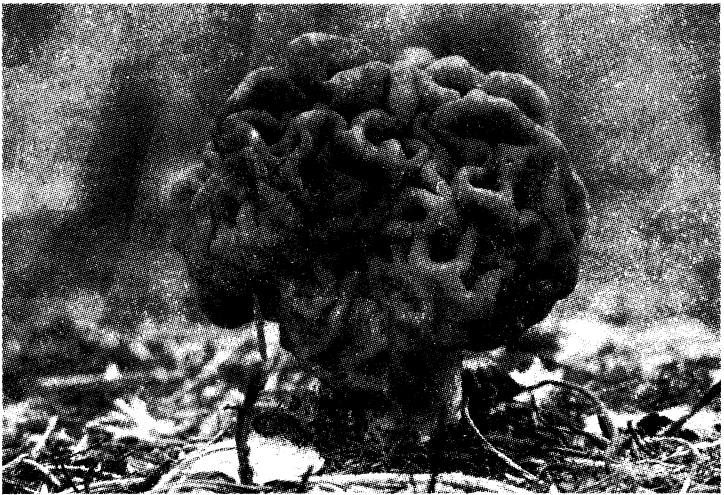
Настойка сморчков

при аутоиммунных заболеваниях

4 свежих гриба вымыть в проточной воде, обсушить, нарезать на кусочки (или 10 сушеных грибов) и залить 200 мл водки. Настаивать 1 месяц в холодильнике.

Принимать по 1 ч. ложке каждый день 1 раз, запивая кислым молоком или соком. На курс надо выпить 600 мл водочной настойки. Готовить настойку можно сразу на весь курс.

Строчок обыкновенный. Он обладает анальгезирующим действием, поэтому настойки из строчков используются для снятия болей *при суставных заболеваниях, артритах, радикулитах, ревматизме, полиартритах, остеохондрозе, шпорах стоп, разросшихся косточках, а также для лечения панкреатита и поджелудочной железы, при онкологии на поздних стадиях*, когда необходимо обезболивание.



Строчок

Обезболивающая настойка из строчков

Около 10 г измельченных сухих грибов (или 100 г свежих, нарезанных) заливают 150 мл водки, затем, размешав, плотно закрывают и настаивают в холодильнике 2 недели. Втирают настойку в кожу больных мест и укрывают теплой шерстяной тканью.

Для большего обезболивающего эффекта можно добавить по щепотке мелко нарезанной травой сабельника и чабреца.

◇ ◇ ◇ ◇ ◇
Настойку строчков используют также для растирок при бронхитах, воспалении легких, любых невралгиях и миалгиях.

Внимание! В строчках содержится токсическое вещество гидрометрин, по действию напоминающее яд бледной поганки. **Использовать только для растирок!**

* * *

Сыроежка болотная. Эти грибы *лечат рак*, подавляя развитие стафилококка золотистого — наиболее патогенный вид стафилококков, возбудитель гнойно-воспалительных поражений у человека.

Сыроежка золотистая: Экстракт плодовых тел ингибирует рост саркомы-180 и карциномы Эрлиха на 70 и 60% соответственно, **сыроежка кроваво-красная:** экстракт плодовых тел ингибирует рост саркомы-180 и карциномы Эрлиха на 80 и 70% соответственно. **Сыроежка сереющая** быстро створаживает молоко в целебную простоквашу для больных *сердечно-сосудистыми заболеваниями*. Как и всякая другая простокваша, она *нормализует работу кишечника*.

* * *

Трутовики. В большинстве своем трутовики селятся на мертвой древесине, хотя некоторые предпочитают живые деревья и могут жить, только пока живо дерево. Бывает и так: гриб поселяется на живом дереве, растет, питается за счет него, ведет себя как паразит. А когда дерево погибает, он продолжает жить, все так же разлагая древесину, но уже как сапрофит. Трутовики чаще селятся на старых, отживших свое или ослабленных деревьях. Молодые деревца быстрее заживляют раны, поэтому почти не подвергаются заражению. Отдельные представители, такие как

кориолус многоцветный, очень любят поселяться на дровах и заготовленной древесине. Имеется много видов трутовиков, и почти все являются лечебными. Это отмечал еще великий *Диоскорид* и высоко ценил эти грибы.

Трутовик лиственничный издавна использовался как основной компонент противоядий от всех известных ядов. Поэтому первое свойство трутовика — **выводить токсины и канцерогены из организма**. Второе его предназначение — **восстанавливать печень**, то есть принуждать ее вырабатывать фермент, который расщепляет белки. Это свойство трутовика используется и **для похудения**. Трутовиком лечат **плеврит, воспаление легких, хронический бронхит, саркоидоз, гепатит, цирроз печени, заболевания поджелудочной железы, запоры, дисбактериоз и туберкулез**. Применяется гриб в капсулах, а также входит во все составы из нескольких грибов.



Трутовик лиственничный

❖ **Рецепт для похудения** (из ЗОЖ 2012/22, с. 42)

Трутовик можно заготовить самим, а можно купить в аптеке.

Взять 1 ч. ложку без горки сухого порошка трутовика и залить 0,5 стакана воды, размешать и пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

Или: 200 г измельченного трутовика залить 0,5 л водки, разбавленной водой в пропорции 1:1 (250 мл водки + 250 мл воды), настаивать 4 дня в холодильнике и пить по 1 ст. ложке днем и вечером до еды.

Другой трутовик — **чага**, или **березовый гриб**, — изучен более подробно и считается лекарственным средством в современной медицине. Чага — стерильная бесплодная форма трутовика иноотуса скошенного, растет преимущественно на живой березе, реже на рябине, иве, ольхе, дубе, грабе в виде неправильных желвакообразных, твердых наростов темно-коричневого или черного цвета, с растрескивающейся, немного блестящей поверхностью. Пригоден для сбора в течение всего года. Чага занимает, наверное, первое место среди грибов, уже нашедших применение в медицине. Еще в XIX в. в России и Польше настои из чаги считались хорошим **народным средством против рака**. Наблюдения показали, что в тех местах, где население регулярно употребляет настой чаги, достаточно редки желудочно-кишечные заболевания и злокачественные опухоли. В Западной Сибири ханты используют этот гриб для профилактики и лечения туберкулеза, болезней сердца, печени, желудка.

Гриб привлек внимание ученых; они установили, что лечебными свойствами обладают красящие водорастворимые вещества. Препараты, полученные из чаги, показали положительные результаты **при лечении**



Березовый гриб, или чага

желудочно-кишечных заболеваний, таких как **язвенная болезнь и гастриты**, часто являющиеся предраковыми заболеваниями. Установлено, что настой чаги оказывает на организм и **общее тонизирующее действие**, что, вероятно, объясняет и облегчение состояния больных при попытках лечения чагой запущенных форм рака. В опытах на животных установлено, что препарат чаги **способствует рассасыванию злокачественных опухолей на самых ранних стадиях развития болезни**. В настоящее время в медицине препараты из чаги используют **при лечении язвенной болезни, гастрита, для нормализации деятельности кишечника, успокоения нервной системы, повышения работоспособности**. Чага нетоксична и противопоказаний к ее применению нет. Известный медицинский препарат из чаги — бифунгин. Отечественная фармацевтическая промышленность также выпускает препараты на основе чаги — чаговит и чаголюкс. Эти нетоксичные препараты перспективны

для повышения эффективности профилактики и лечения хронических заболеваний, в том числе и онкологического профиля. Данные препараты обогащены водорастворимыми витаминами В и С, которые являются кофакторами многих ферментов в организме человека. Чаголюкс, в отличие от чаговита, включает в свой состав порошок плодов шиповника, что усиливает терапевтическую и профилактическую эффективность препарата.

Вот некоторые народные рецепты лечения популярных недугов чагой.

Для поддержания защитных сил организма

Вариант 1. Небольшой кусок чаги залить водой (температура не выше 50 °С) с верхом. Через 24 часа гриб надо вынуть и размельчить (например, натереть на терке). Измельченный гриб опять поместить в тот же настой и долить еще воды, чтобы получилось соотношение примерно 1:5.

Хранится настой в темном прохладном месте 4 дня. Норма приема для крупного человека — 2 ст. ложки, для субтильного — 1 ст. ложка 3 раза в день за 20 минут до еды (если стул жидкий — после еды). При таком способе употребления пить чагу нужно не менее 2 лет.

Вариант 2. Небольшой кусок чаги залить водой (температура не выше 50 °С) с верхом. Через 5–8 часов гриб надо вынуть и размельчить (например, на терке или в мясорубке). Измельченный гриб опять поместить в тот же настой и долить еще воды, чтобы получилось соотношение примерно 1:5. Настаивать в темном прохладном месте еще 48 часов, 3–4 раза за это время перемешать. Отцедить через 3 слоя марли, хранить в темном прохладном месте.

Принимать 3 раза в день по 1 стакану за полчаса до еды. Пить настой нужно в течение 3–5 месяцев. Курс можно повторять, как угодно долго, делая перерыв между курсами в 7–10 дней.

* * *

При гинекологических заболеваниях (эрозии шейки матки, миоме матки, кисте яичников, воспалительных процессах, связанных с изменением состава микрофлоры или инфекцией половых путей, нарушениях менструальной функции) такой настой чаги применяется комплексно: его пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день, за 30 минут до еды + смоченные этим настоем тампоны вводят на ночь во влагалище. Тампоны ставятся через день, внутренне принимают лекарство ежедневно 2 месяца (на время менструального кровотечения тампонирование прекращается, после окончания — возобновляется; настоем пьют без перерывов). Перед началом курса лечения необходима консультация гинеколога.

* * *

При язвах двенадцатиперстной кишки и желудка, хроническом гастрите этот настой пьют 6 раз за сутки 2 недели по 1/4–1/3 стакана за 30 минут до еды.

* * *

При сахарном диабете (для понижения в крови уровня сахара) такой настой чаги пьют по 1 стакану 3 раза за сутки за 30 минут до еды 1 месяц. После перерыва лечение можно повторить.

* * *

При сердечно-сосудистых болезнях: 2 ч. ложки измельченной чаги настаивать 2 суток в 200 мл кипяченой теплой воды, процедить. Пить 3 месяца по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Затем сделать перерыв в лечении на 2 недели и новый курс.

* * *

При аденоме предстательной железы:

Вариант 1: 1 ст. ложку измельченного корня лопуха заливают 2 стаканами воды, кипятят 3 минуты, настаивают 3—4 часа. Процедив, соединяют с 50 мл настоя чаги (см. основной рецепт). Принимают по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 21 дня.

Вариант 2: 1 ст. ложку листьев лецины с 1 ч. ложкой сушеной чаги залить 2 стаканами воды, кипятить 5 минут, профильтровать. Употребляют 3 раза за день, по 2 чайных л. за 30 минут до еды 14 дней, проводя лечение 1 раз в 6 месяцев.

* * *

При аритмии: 100 мл настоя чаги (см. основной рецепт) смешивают с 250 г мёда и 3 ст. ложками сока лимона. Принимают смесь 10 дней по 1 ст. ложке 2 раза в день за 40 минут до еды.

* * *

При атеросклерозе: 1 ст. ложку настоя чаги (см. основной рецепт) перемешивают с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла. Принимают 3 раза за день за 20 минут до еды 10 дней, делают перерыв 5 дней; принимают препарат еще 10 дней,

делают перерыв опять 10 дней; и снова принимают препарат 10 дней.

* * *

При болезнях печени: 2 ч. ложки цветков календулы запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают, процеживают 1 час. 2 части настоя календулы смешивают с 1 частью настоя чаги. Принимают по 1 дес. ложке 3 раза за сутки, за 30 минут до еды: 10 дней — при острых болезнях печени, 2 месяца с 5-дневными перерывами каждые 10 дней приема лекарства — при хронических заболеваниях.

* * *

При хроническом гепатите: 1 ч. ложку корневищ аира и 2 ст. ложки тертой чаги заливают 1 стаканом кипятка (температурой 50 °С), настаивают 5 часов, фильтруют. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день, за 40 минут до еды.

* * *

Для профилактики онкозаболеваний и при сердечно-сосудистых заболеваниях. Горсть сухой чаги запарить 2 стаканами кипящей воды и дать закипеть. Поместить на паровую баню еще минут на 15—20, настаивать, пока отвар не приобретет красноватый оттенок, процедить. Пить как чай, добавляя мёд, теплым в течение всего дня.

* * *

Для очистки организма: 100 г измельченной сухой чаги залить 1 л кипяченой теплой воды, на малом огне варить минут 20. Настоять в термосе или тепло укутав 2 часа. Пить ежедневно вместо чая минимум 3 недели.

* * *

Настойка чаги при язве двенадцатиперстной кишки, желудка, хронических гастритах. 50 г измельченной сухой чаги заливают 300 мл водки. Настаивают 21 день, процеживают, сливают в емкость из темного стекла. Хранят в холодильнике. Пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке настойки за полчаса до еды, разбавив 50 мл воды, 10 дней.

* * *

При варикозном расширении вен такую настойку чаги употребляют по 1 ч. ложке 3 раза за день за 1 час до еды в течение недели. Затем на 1 неделю делают перерыв и проводят повторный курс.

* * *

Настойка чаги при экземе: на 100 г сухой измельченной чаги — 0,5 л водки, настаивать 2 недели, потом процедить. Хранить в холодильнике. Настойку пить до еды по 1 ч. ложке, разбавляя кипяченой водой (30 мл), 3 раза в день. А по утрам и на ночь нужно делать примочки (не компрессы) из настоя чаги к пораженным участкам. Курс лечения длится 2 недели, затем перерыв 2 недели, и курс можно повторить. Эту же настойку можно применять **при грибковых заболеваниях стоп**, смазывая пораженные участки.

* * *

Настойка чаги при онкологических заболеваниях (раке): 1/2 стакана сухой измельченной чаги (около 100 г) залить 1000 мл водки и настаивать 2 недели. Настойку принимают перед едой по 1 дес. ложке 3 раза в день, разводя в малом количестве воды,

2 недели. Благодаря настойке чаги у онкобольных возможно замедление роста раковых клеток и уменьшение размеров опухоли.

* * *

Отвар чаги при онкозаболеваниях (раке): 200 г измельченной чаги, 100 г плодов шиповника, 100 г почек сосны, 20 г травы зверобоя, 5 г полыни горькой, 10 г корня солодки смешать, на 2 часа залить 3 л колодезной холодной воды. Затем состав 2 часа кипятят на паровой бане под крышкой, после чего хорошо укутывают и настаивают 24 часа в теплом месте. Процеживают отвар и добавляют в него 200 мл сока алоэ, 500 г мёда, 250 мл коньяка. Смесь хорошо перемешивают и дают постоять 4 часа. Первые 6 дней лекарство принимают по 1 ч. ложке за 2 часа до еды 3 раза в сутки. В следующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза за день, за 1 час до еды, от 2—3 недель до 4 месяцев.

При раке прямой кишки делают на ночь теплые микроклизмы с основным настоем чаги (по 50—100 мл).

* * *

Порошок чаги при гастритах: высушенную внутреннюю, менее плотную часть, чаги размолоть в порошок, принимать этот порошок малой дозой (на острие ножа) 2 раза за сутки — с утра и на ночь.

* * *

Мазь с чагой для лечения расположенных поверхностно или наружных форм рака, например, рак кожи, прямой кишки, молочной или предстательной железы, матки, метастазы в региональные лимфоузлы (при запущенных формах). Свежее свиное нутряное сало в пропорции 1:1

соединяют с настоем чаги (см. основной рецепт); на слабом огне доводят, все время помешивая, до кипения. Снимают с огня, накрывают крышкой, укутывают и настаивают сутки, после чего фильтруют. Мазь с чагой хранят в холодильнике.

* * *

При псориазе и других кожных заболеваниях — ванны с чагой: приготовить стандартный настой чаги (см. основной рецепт). 1,5 л настоя чаги влить в теплую ванну. Принимать ванны по 15 минут через день, 10—15 раз.

* * *

При болях в ногах — ванна с чагой и корой ивы белой: 2 ст. ложки ивовой коры заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 минут, затем добавляют 2 ст. ложки измельченной чаги и на слабом огне кипятят еще 30 минут. Отвар настаивают 40 минут, затем вливают в теплую ванну. Ванну принимают в течение 20 минут. После ванны ноги следует перебинтовать эластичным бинтом.

* * *

При варикозе (при болях) — компресс с чагой и календулой: перемешивают 1 ч. ложку настойки чаги (см. выше) и 2 ч. ложки настойки календулы, разводят 1 стаканом холодной воды, смачивают в этой жидкости сложенную марлю и ставят компресс на болезненные участки на 20 минут.

* * *

Масло чаги для лечения кашля и насморка: замочите чагу на ночь в холодной кипяченой воде для

размягчения, натрите ее на терке (или перекрутите в мясорубке) и переложите в темную бутылку из-под пива, залейте подогретым (не горячим) подсолнечным маслом (на 1 часть чаги — 5 частей подсолнечного масла). Поместите бутылку на 7 дней в темное теплое место, процедите. Храните в холодильнике. **При насморке** маслом чаги смазывают изнутри и снаружи крылья носа; при кашле ставьте чаговый масляный компресс на грудь, добавив предварительно несколько капель пихтового масла.

* * *

Масло чаги для укрепления сосудов, заживления трофических язв, от капиллярной сетки, звездочек на коже: 2,5 ст. ложки оливкового масла смешать с 1 ч. ложкой настоя чаги, сутки настаивать. Маслом чаги смазывают болезненные участки кожи, оно помогает устранить ломоту в суставах, боли в мышцах.

* * *

При раке желудка, легких, молочной железы, двенадцатиперстной кишки — масляная эмульсия чаги: соединяют в стеклянной посуде 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл настойки чаги (100 г гриба на 1,5 л водки настаивают 10 дней), плотно закрывают, взбалтывают и выпивают залпом. Употребляют лекарство в одно и то же время 3 раза в день за 20 минут до еды. Принимают 10 дней, затем делают 5 дней перерыв, после повторяют прием 10 дней и делают перерыв уже на 10 дней. Повторяют циклы до полного выздоровления.

* * *

При запоре и расстройстве пищеварения — клизмы с чагой: 50 г чаги залить 1 стаканом теплой воды. Настаивать 6 часов для размягчения. Слить воду, измельчить гриб, залить той же водой, поддержать на паровой бане 4 часа. Полученный отвар процедить. В холодильнике можно хранить 2 суток, перед каждым применением отвар необходимо подогреть.

* * *

Примечание. Во время лечения чагой рекомендуется придерживаться молочно-яично-растительной диеты. Прием чаги не надо совмещать с приемом глюкозы и пенициллина и витаминов А и В. При беременности лучшие препараты чаги не принимать. Если заливать чагу кипятком, часть полезных свойств теряется.

Фармацевтической промышленностью выпускаются таблетки чаги и чай. Если вы покупаете чагу в аптеке, заваривайте ее по инструкции.

Лиственничная губка (бака). Это еще один популярный вид трутовика.



Лиственничная губка

Ее очень ценили древние греки, целыми кораблями вывозили ее из своих черноморских колоний. Еще в прошлом веке из архангельского порта ежегодно вывозилось в другие страны по несколько тысяч пудов лиственничной губки. Заготавливали ее и в Сибири. В начале прошлого столетия только в одном Нюсо-Урюпинском лесничестве, на юге Западной Сибири, заготавливали ежегодно до 100 пудов лиственничной губки. Местные жители собирали ее для своих целей. Они знали, что губку можно использовать вместо мыла, как краситель и хорошее лекарство, для художественных поделок. Из молодого гриба можно приготовить суп. Из отваров губки и корней подмаренника можно было получить краски почти любых оттенков — от желтого, красного до темно-коричневого и черного.

В Северной Америке лиственничную губку использовали вместо хмеля в пивоварении. Основная же ценность губки заключалась в ее лечебных свойствах. Из гриба готовили **кровоостанавливающие и слабительные препараты**. Отварами лечили многие болезни: **ушибы и астму, туберкулез и желтуху** и др. Об этом хорошо знали таежные охотники, так как в тайге нет аптек и больниц. Также издавна известно применение лиственничной губки (*Fomitopsis officinalis*), являющейся предметом экспорта из России благодаря ее лекарственным свойствам.

Естественный цвет лиственничной губки светло-серый. Форма ее в виде округлого комка, высокого копыта или цилиндра с закругленными концами. Высота до 60 см, а масса 10–16 кг. Вкус горький. Растет до 80 лет. В этом грибе содержится до 70% смолистых биологически активных веществ, например, агарициновая кислота, оказывающая благотворное действие в случае изнурительного потоотделения при туберкулезе.

В последние годы запасы губки истощились, и поэтому без надобности не следует срывать ее с дерева. Лучше отрезать небольшую часть, а оставшаяся часть пускай растет дальше.

* * *

Шампиньоны. Лечение этими грибами помогает *при гнойных ранах и воспалениях*. Вытяжки из шампиньонов помогают тифозным больным, они *убивают туберкулезную и паратифозную палочки, а также золотистый стафилококк*, поражающий детей при многих заболеваниях. Вытяжку из шампиньона лугового применяют *против туберкулеза, тифа, паратифа и для лечения гнойных ран*. В плодовом теле данного гриба содержатся антибиотики агаридоксин и агроцибин, а содержащийся в нем антибиотик кемпестрин способен *задерживать развитие стафилококка*. В настоящее время из плодовых тел этого гриба получен антибиотик агаридоксин, оказывающий сильно выраженное действие на многие болезнетворные микроорганизмы.

* * *

Вот видите, какой ценный дар получили мы от природы в виде грибов, но применять их следует только после консультации с врачами.

ГРИБЫ ПРОТИВ РАКА



Данный раздел содержит очень важную информацию, так как рак наступает на человечество и почти носит характер эпидемии. Ежегодно в мире заболевают раком свыше 9 млн человек, из жизни уходят более 7 млн. Получается, что каждый год рак уничтожает население одного крупного города вроде Лондона или Санкт-Петербурга. Или даже одной небольшой страны: например, Дании или Норвегии. Ученые называют множество внешних причин: вредные выбросы предприятий в атмосферу и воду, автомобильные выхлопы, повышенный радиационный фон, синтетические добавки в пищу (стабилизаторы, консерванты, красители), бытовая химия, общее загрязнение окружающей среды. В результате, по заявлениям медиков, многократно повысилась заболеваемость раком груди, желудочно-кишечного тракта, легких, предстательной железы. Причем онкология «молодеет»: все больше появляется пациентов в возрасте до 30 лет.

В России около 3 млн онкобольных. Каждый год выявляется до полумиллиона новых случаев. Заболеваемость растет. Около 300 тыс. заболевших умирает.

Почему заболевших охватывает ужас, почему зачастую у них нет сил к сопротивлению? Да потому что всем известно, что лечение дорогостоящее, простым смертным недоступное, да и, к примеру, из медицинской практики известно, что лишь 1,5–2% онкобольных, которым проводилось лечение в официальных учреждениях, выживают, потому что современные методы лечения рака травматичны и губительны. Был узаконен стандарт лечения онкозаболевания химио- и радиотерапией и оперативным вмешательством. Зарубежная независимая экспертиза свидетельствует, что если больному была проведена химиотерапия, то его продолжительность жизни на фоне обеспеченного реабилитационного периода длится не более 5 лет. В России онкобольной практически предоставлен сам себе, и, как печально известно, даже обезболивающих средств для таких больных не хватает. И порой они на фоне тяжелейших болей самостоятельно решают свою судьбу. И жизнь таких больных от начала химиотерапии составляет не более 1,5–2 лет. Но есть такой интересный факт: среди тех, кто вопреки официальной медицине изыскивал другие способы, в основном природного характера, выздоравливали 18–20%. И одним из таких способов является **фунготерапия**, но об этом знают немногие. Попробуем восполнить этот пробел. И тут без рассказа о восточных грибах не обойтись, так как в этом вопросе они занимают лидирующее место в мире.

«Лекарственные грибы — это источник новых природных лекарственных средств. Применение экстрактов этих грибов дает даже больным раком новую

надежду» (профессор *Гарри Г. Преус* (США). «Экстракты лекарственных грибов на сегодняшний день самый перспективный метод лечения раковых заболеваний. Экстракты абсолютно безопасны, при этом они оказывают мощнейшее противоопухолевое воздействие» (профессор *Хуан Син* (Китай). И такого мнения придерживаются многие ведущие специалисты-онкологи с мировыми именами. О пользе лекарственных препаратов из восточных грибов шиитаке, рейши, мейтаке, кордицепс свидетельствует тот факт, что они применяются многими онкологическими клиниками по всему миру.

Информация к размышлению

У нас царь-гриб — боровик, а на Востоке — шиитаке.

Шиитаке, или черный лесной гриб — экзотический для России гриб, название которого происходит от названия дерева ишиа, близкого к дубу и другим широколиственным породам, на мертвой древесине которых он растет. Известен он также под названиями японский гриб и черный лесной гриб. Употребляют его свежим в салатах или после термической обработки в первых и вторых блюдах. Шиитаке привлекает внимание не только пищевыми, но и своими фармацевтическими свойствами. А их немало. В соответствии с патентами Японии, Франции, Германии, Великобритании гриб обладает противоопухолевыми, антивирусными свойствами, то есть содержит биологически активные вещества, так или иначе воздействующие при таких заболеваниях. Противовирусное действие шиитаке объясняют тем, что гриб образует биологически активное вещество, способствующее выработке интерферона

(антивирусное вещество) в организме. Лечебная сила гриба шиитаке известна с давних пор. Еще в XIV в. китайским врачом Ву Руи было заявлено, что шиитаке хороши для лечения сердечных заболеваний. В 1988 г. было исследовано оздоравливающее действие грибов при сердечных заболеваниях. Из двадцати различных грибов наибольший уровень активности против формирования содержащих холестерин атером (начальная стадия атеросклеротических бляшек) продемонстрировали только два гриба, один из них шиитаке. Как известно, высокое кровяное давление (гипертония), высокий уровень жиров в крови (гиперлипидемия), диабет часто сопровождаются импотенцией. В китайской и японской народной медицине для лечения импотенции использовали шиитаке с давних времен. Его оценивали как возбуждающее средство. В Японии широким спросом пользуются сушеные плодовые тела шиитаке. До 80% произведенных грибов используются в сушеном виде. Шиитаке, в отличие от других культивируемых грибов, хорошо хранится. Свежие грибы при температуре 0–2 °С и влажности воздуха 85–95% могут храниться в течение 2–3 недель. Этот гриб стал сенсацией, так как было сделано сразу два открытия: гриб содержит полисахарид лентинан, выделенный впервые и обладающий уникальной противоопухолевой способностью, не имеющей аналогов в растительном мире, и летучеподобные соединения, названные грибными фитонцидами, которые способны бороться с любыми вирусами (от самых безобидных риновирусов (насморк) до вирусов СПИДа). Кроме того, шиитаке обладает способностью выводить холестерин, нормализует кровяное давление, подавляет патогенную флору в организме, лечит любые воспалительные процессы,

борется с низшими грибами, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови. Шиитаке — великолепный иммуностимулятор и используется как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. У диабетиков шиитаке понижает сахар в крови, показан и при инсулинзависимой форме. Гриб абсолютно неядовит, выращивается по особой технологии из фармацевтической японской культуры на каштановых чурбаках. Применяется настой шиитаке на водке, коньяке, кагоре, льняном и оливковом масле, а также в капсулах и водорастворимый (грибной чай).

Обычно берется 5 г сухого шиитаке, заливается 150 мл водки или масла и настаивается 2 недели в холодильнике. Принимать в зависимости от заболевания по 1 ч. ложке или 1 ст. ложке 2–3 раза в день.



Шиитаке

Шиитаке — один из самых древних культивируемых грибов. Его начали выращивать на древесине в Японии, а затем в Корее, Китае и на о. Тайвань около 2000 лет назад (по другим данным, в 1000–1100 гг.). В естественных условиях он и сейчас встречается в Китае, Японии, Малайзии и на Филиппинах на дубе, грабе, буке и относится к древоразрушающим грибам. Его производство увеличивается с каждым годом. Уже несколько десятилетий гриб шиитаке — важный сельскохозяйственный экспортный продукт Японии, которая является одним из основных его производителей. Гриб в сушеном виде отправляют во Францию, ФРГ, США, Англию, где он пользуется большим спросом. В странах Европы и Америки также проявляют интерес к выращиванию этого гриба. Так, в Англии в 1988 г. были проведены успешные опыты по культивированию шиитаке. Ведется исследовательская работа.

Шиитаке разводят на древесине лиственных пород, распиливая поваленные для этого деревья на отдельные бруски, которые заражают мицелием шиитаке. Бруски устанавливают наклонно, и в таком положении древесина зарастает грибницей. Плодовые тела шиитаке появляются на древесине через 2 года при наличии дождей и искусственного орошения. Общая продолжительность сбора грибов — 6 лет, причем с 1 м³ древесины за это время снимают около 240 кг сырых грибов. Для роста и развития шиитаке необходимы температура 12–20 °С и высокая влажность воздуха, что при современных методах грибоводства не требует большого труда и особых затрат. При классическом способе выращивания на древесине плантации шиитаке устраивают на открытом воздухе в затененных местах. В последнее время хорошие результаты получены при выращивании этого гриба в теплицах и других

помещениях; это делает их производство хотя и более дорогим, но менее зависимым от погодных условий, что обеспечивает стабильный урожай.

Сейчас успешно испытывается интенсивный метод выращивания шиитаке в закрытых помещениях на опилках с различными добавками и на рисовой соломе, смоченной экстрактом из соевых бобов. Таким способом пробуют выращивать этот гриб в Германии, Италии, Австрии и других странах. По мировому валовому сбору шиитаке уступает только вёшенке и культивируемому шампиньону. Можно надеяться, что и в нашей стране начнут активно культивировать данный гриб.

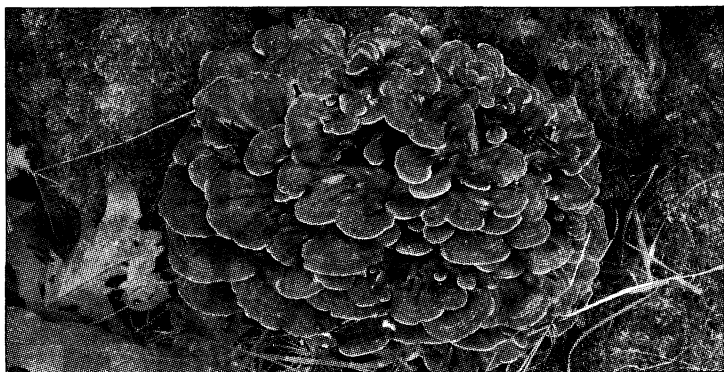
Рейши — гриб бессмертия. В Китае его относят к лекарственным растениям, возвращающим молодость и продлевающим жизнь. Между прочим, знания о лекарственных свойствах грибов были заимствованы у китайцев арабами, и в первую очередь — о рейши, грибе очень полезном, но без современного интенсивного подхода к культивированию очень капризном. В дикой природе споры гриба прорастают только на стволах слив, и только при особо благоприятном сочетании окружающих условий. Поэтому великий арабский автор «Канона врачебной науки» *Ибн Сина* (на европейский манер — *Авиценна*) писал: «Только на 10 из 1000 слив приживется рейши». Неудивительно, что препараты из рейши были доступны лишь императорской семье...

Рейши обладает противоопухолевым свойством (в этом случае используется вместе с шиитаке, так как шиитаке усиливает его действие), лечит сердечно-сосудистые и психические заболевания, аллергию. Гриб не ядовит. Применяется в капсулах и входит в некоторые составы из нескольких грибов.



Рейши

Мейтаке скромнее по своим целебным свойствам, но среди японцев пользуется популярностью. У него удивительная способность снижать вес, уменьшать климактерические явления, устранять неприятные явления предменструального синдрома, рассасывать доброкачественные опухоли в женском организме (миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций, мастопатии). Еще мейтаке нормализует гормональный фон женщин. Применяется он в капсулах и составах из нескольких грибов.



Мейтаке

Кордицепс китайский — это гриб, который обитает в высокогорье Китая и Тибета. Тело гриба кордицепса богато питательными веществами и специфическими компонентами, присущими растениям высокогорья. Много веков тому назад китайцы признали кордицепс как чудотворение бога, как талисман. И сейчас он является современным оздоровительным средством, перешагнувшим рубеж тысячелетий. В его основе лежит теория и опыт 5-тысячелетней восточной медицины, учение о пестовании жизни и сохранении здоровья. Повышает иммунитет, обладает высокой адаптогенной способностью, является природным антибиотиком широкого спектра действия, не имеющим побочных явлений. Обладает мощным противовоспалительным свойством, оказывает антиоксидантное действие.



*Кордицепс китайский — самый дорогой
лечебный гриб в мире*

Активно выводит из организма токсические вещества, оказывает противоопухолевое действие, стимулируя активность лейкоцитов, регулирует деятельность

печени, почек и легких. Улучшает обмен веществ, снижает в крови уровень липидов, в том числе холестерин, регулирует процессы кроветворения, регулирует половую функцию у мужчин. Улучшает кровоснабжение сердца и легких, улучшает микроциркуляцию в других органах и тканях, оказывает омолаживающее действие.

Фунготерапия (лечение целебными грибами) сейчас стала очень популярной во всем мире при лечении различных заболеваний, в том числе онкологии. Фунготерапия известна на Востоке более 2 тыс. лет и узаконена официально в Китае и Японии. Впрочем, и наши знахари давно лечили рак грибами, например веселкой обыкновенной (и даже самые последние стадии!), а об этом уникальном грибе и сегодня слышали очень немногие, медики-онкологи и понятия о его свойствах не имеют. По преданию, русский князь Владимир Мономах избавился от рака губы благодаря *березовому грибу трутовика*.

С легкой руки американцев, фунготерапия обрела вторую жизнь. Клинические исследования, проводимые сейчас во всем мире с японскими грибами (*шитаке, мейтаке, рейши*), *кордицепсом китайским* т. д., и сенсации, связанные с открытием в них фитонцидов и полисахаридов, имеющих уникальные лечебные способности, надеемся, заставят биохимиков взглянуть на «грибное царство» с надеждой. И американские онкологи (кстати, самые консервативные в мире!) признали противоопухолевые свойства японских древесных грибов *шитаке*, и не только признали, а даже стали назначать их и в инъекциях, и как лекарственные препараты. И в Израиле, где онкология считается очень сильной отраслью медицины, применяются лечебные грибы, в частности *кордицепс китайский*, с помощью которого лечат злокачественные новообразования

различных органов (рак), даже на поздних стадиях развития заболевания и совместно с проведением химиотерапии и радиотерапии. Этот гриб начали изучать уже несколько веков тому назад, но все полезные свойства гриба кордицепс удалось выявить в XIX в., тогда ученые заявили, что в составе кордицепса имеются уникальные противоопухолевые элементы. Эти элементы больше не содержатся ни в каком другом грибе или растении. Кордицепс считают даром богов. Содержащиеся в кордицепсе полисахариды оказывают антиоксидантное и укрепляющее иммунитет воздействие на организм человека. Существует более 200 видов кордицепса, среди которых выделяют один, наделенный лечебными свойствами — кордицепс китайский, о котором и пойдет речь дальше. Остальные виды не просто бесполезны, но даже небезопасны, как и большинство растений этого семейства.

В издательстве «ДИЛЯ» вышла не одна книга по фунготерапии *И. А. Филипповой*, доктора фунготерапии, члена Международной ассоциации фунготерапии (г. Осака, Япония), журналиста, автора книг и публикаций по оздоровительной литературе. Кстати, у нее есть центры фунготерапии и грибные аптеки: в Санкт-Петербурге, Москве, ряде городов России и за рубежом. Она знает о грибах почти всё. «Я же и сегодня уверена, что фунготерапия — это медицина третьего тысячелетия. Дело в том, что природа определила грибам место не как еде, а как аптеке для человека и животных. Животные так и поступают — они лечатся грибами...

А вот наши онкологи не очень-то признают фунготерапию и не разрешают своим пациентам сочетать ее с официальным лечением. Но есть специалисты, которые сочетают эти виды лечения... Если бы «целители»

были чуть образованнее в медицинском отношении, если бы онкологи были менее высокомерны и категоричны, если бы курс помощи официальной онкологии продлевался курсами альтернативной онкологии, то, я думаю, излеченных было бы неизмеримо больше, а больные не шарахались бы от медиков. Но это только желаемые «если бы...»! Вряд ли такое будет в ближайшем будущем, как бы ни хотелось», — пишет И. Филипова.

Московским врачом-онкологом *Ю. И. Исаевым* разработана Противопуховая Грибковая Методика — ПРОГМА и основано ООО «Лекарственные грибы». Он говорит, что видя достигнутые успехи Китая в области онкологических заболеваний, возникает недоумение, что во всем мире (включая Китай и Россию) используется стандартный метод лечения рака: операция, химиотерапия, облучение... Грибы же, по его мнению, в какой-то мере, являются одним из средств, облегчающих негативные последствия на организм воздействия химиотерапии, облучения и операционных вмешательств и способствующих рассасыванию опухолей как онкологических, так и доброкачественных. При этом грибы оказывают защитное действие на организм: при химии не повреждается слизистая кишечника и ткань печени, быстро восстанавливаются функции печени и формула крови. Химиотерапия переносится значительно легче: нет рвоты, поноса, депрессии. При клинических испытаниях в онкоклиниках Китая выяснилось, что чем раньше начинается прием грибов при химии, тем эффект выше. Также было выявлено, что грибы делают опухоли более чувствительными к воздействию радиации и защищают здоровые ткани от лучевой болезни, что снижает уровень осложнений: отек тканей вокруг облученного участка держится

в 2 раза меньше. А при заблаговременном приеме их операция чаще проходит без осложнений — нагноений и заживления швов, а самое главное — снижается возможный риск послеоперационного рецидива и метастазирования.

ПРОГМА включает в себя несколько важных положений:

- грибы используются только в виде вытяжек-экстрактов;

- в схему всегда включено 2 гриба, что усиливает общее противоопухолевое действие; из специальной литературы известно, что у каждого гриба есть как минимум два противоопухолевых механизма, и если к одному грибу добавить еще один, то количество противоопухолевых механизмов увеличивается вдвое. И это хорошо: чем больше механизмов — больше эффект, быстрее рассасывается опухоль;

- важный пункт — один и тот же гриб дается не более 8 недель! Практика показывает, что если давать только один гриб все время, то примерно на 3-й месяц лечения наступает привыкание к действию гриба. Правильнее поступать так — через 8 недель гриб обязательно меняется на другой;

- большая дозировка — от 8 до 12 г в сутки.

Из исследований стало понятно, что получает онкобольной, которому назначены экстракты лекарственных грибов:

- самое главное — остановку опухолевого роста, активацию противоопухолевых механизмов организма и продление жизни даже при поздних стадиях;

- воздействие на рак даже при угнетенном иммунитете — у пациента включаются не только иммунный противоопухолевый механизм, но и блокируется рост кровеносной системы опухоли, восстанавливается

клеточная гибель (апоптоз) раковых клеток, а также несколько других механизмов;

- смягчение или полное снятие мучительных симптомов отравления при проведении химиотерапии, и в этот момент грибы назначаются всегда, так как быстро восстанавливается поврежденная печень, слизистая оболочка кишечника, уходит анемия и повышается уровень лейкоцитов и тромбоцитов, и самое главное — включаются те противоопухолевые механизмы, ради которых мы и принимаем грибы;

- прием грибов до или во время облучения опухоли приводит к более эффективному воздействию на рак. Связано это с тем, что основа действия облучения на рак в том, что раковая клетка более чувствительна к радиации, чем здоровая, и разница эта в чувствительности небольшая, всего в 2 раза; а бета-глюканы грибов увеличивают эту разницу до 4 раз, и поэтому раковых клеток гибнет больше, а здоровая ткань не так поражается лучевой болезнью;

- лечение при всей своей эффективности безопасно, так как грибы не содержат ядов, токсинов, психотропных, галлюциногенных веществ, а большинство из них — съедобно;

- так как количество лекарственных грибов большое, то есть возможность подобрать комбинацию лечения для большинства видов рака;

- экстракты лекарственных грибов хорошо сочетаются с другими лекарствами и травами — несочетаемых комбинаций пока не обнаружено;

- часто снижается уровень болей — уменьшение объема опухолей снижает давление этих опухолей на окружающие ткани, кроме того, грибы могут повышать болевой порог;

- грибы обладают очищающим действием на ткани организма — они выводят те недоокисленные продукты, которые в народе называются шлаками;

- грибы оказывают защитное действие на организм: при химии не повреждается слизистая кишечника и ткань печени, быстро восстанавливаются функции печени и формула крови.

Химиотерапия переносится значительно легче — нет мучительных рвоты, тошноты, поноса, депрессии после химии. При клинических испытаниях в онкоклиниках Китая выяснилось, что чем раньше начинается прием грибов при химии, тем эффект выше! Больной принимает экстракты грибов без опаски.

И очень важно то, что грибные глюканы блокируют метастазирование! Известно, что у грибов есть замечательный и уникальный механизм — их вещества блокируют процесс метастазирования, то есть момент отрыва метастаза от основной опухоли, не дают выжить ему в крови и лимфе и не дают прикрепиться на новом месте.

К сожалению, как указывает сам Ю. В. Исаев, несмотря на то что грибы имеют большой ряд механизмов воздействия на онкологические опухоли, применение методики ПРОГМА не гарантирует полного излечения. Она рассчитана на рассасывание опухоли с проведением каждое полугодие месячного профилактического курса, чтобы не произошел рецидив. Более подробную информацию вы можете получить по тел. 8-495-509-63-74, *Юрий Петрович Исаев*.

Почему образуется рак? Над этой загадкой уже не одно столетие бьется не одно поколение медиков, химиков, биологов. Медики винят вирусы или наследственность, натуропаты — погрешности в питании, «зеленые» — экологию, целители — гельминтов, хламидий

или слизевиков. Тем не менее до сих пор так и не разрешена загадка: почему происходит мутирование клеток организма, почему здоровые клетки превращаются в раковые? К сожалению, до настоящего времени практически никто из онкологов не учитывает одну из основных причин таких заболеваний — необходимость изменения кислотно-щелочного равновесия в щелочную сторону, оказывающую оздоравливающий эффект и гибель паразитарной микрофлоры. Ощелачивание организма — это оздоровление: активация полезной микрофлоры и гибель патогенной, а закисление среды — это болезнь, активация патогенной среды за счет снижения или гибели полезной, что лежит в основе возникновения болезней, включая онкозаболевания. К примеру, у вас появились папилломы и различные бородавки. Это означает, что система «дворников» вашего организма дает сбой. Конечно, от этой папилломы еще очень далеко до миомы или аденомы, но пробуксовка системы уже налицо. Одной папилломой дело, как правило, не заканчивается, и они начинают образовываться с завидным постоянством, а также расти. Можно, разумеется, пойти и удалить лазером эти новообразования из косметических соображений, но нужно четко знать: никакая хирургическая операция не остановит процесс их образования. Мало того, хирургическое вмешательство, наоборот, провоцирует процесс образования доброкачественных опухолей, и они растут с удвоенной силой. Причем не только на месте операции, а буквально рассыпаясь по всему телу. А вот что нужно делать, так это купировать процесс опухолеобразования. И только потом уже убирать очаги новообразований. После папиллом и бородавок на теле возможно появление уже более крупных

и более серьезных новообразований — жировиков, фибром, аденом, полипов и т. д.

Например, Филиппова считает, что при появлении папиллом вполне достаточно пройти 1–2 курса лечения шиитаке — гриб заставит организм вырабатывать нужные ферменты и не допустит развития доброкачественных и злокачественных опухолей. Для других новообразований, — рассказывает она, — разработаны методики с привлечением целебных свойств других грибов (это множество наших: *строчки, сморчки, веселка обыкновенная, навозники, чесночники, негниючники*, — и опять же восточные — *шиитаке, рейши, мейтаке, кордицепс*). А чем же они берут?

Это связано с вопросом, как борется организм с постоянно мутирующими клетками. Биохимики прорвали наконец таинственную завесу над этой ужасной болезнью: они открыли синтезируемый в самом организме человека фермент, который уничтожает раковые клетки изо дня в день. Это **перфорин**. Но действие этого фермента только часть противораковой программы организма, отработанной до мельчайших нюансов, и она не давала бы сбой, если бы указанный фермент образовывался ПОСТОЯННО. Но, к сожалению, выработка его в организме с возрастом замедляется, а следовательно, ослабевает и естественный онкологический контроль (отсюда так часто рак развивается у пожилых людей, а так как продолжительность жизни на Земле увеличивается, увеличивается число заболевших раком). И вот ученые задались идеей синтезировать перфорин искусственно. Синтезировать-то фермент удалось, а заставить работать — никак. Искусственный перфорин, как потерявшаяся собачонка, шараялся в клеточных недрах и никак не хотел набрасываться на раковые клетки. А все потому,

что не захотели должным образом учесть всю сложность и разветвленность иммунной системы.

Совместную деятельность клеток иммунной системы можно было бы сравнить с военной командой, оснащенной химическим и электронным оружием и набором так называемых агентов (в роли одного из них и выступает перфорин), которые моментально обмениваются информацией и позволяют корректировать происходящие в организме процессы в зависимости от изменения условий. Внедрить синтезированный перфорин — значит подsunуть организму муляж, который не в состоянии приспособиться к механизму работы иммунной системы и, следовательно, совершенно бесполезен. Как же запустить выработку собственного перфорины в организме? А в этом помогут целебные грибы. К примеру, достаточно раз в год принимать препарат из шиитаке, чтобы не заболеть раком ни в 30, ни в 40, ни в 70 лет.

Грибы со своим перфорином сейчас заявляют себя как эффективнейшее средство от рака. И это не мечты, это уже подтвержденные опыты: грибные полисахариды обладают сильнейшими противоопухолевыми свойствами, не имеющими аналога в растительном мире.

Интересно, что у каждого гриба есть свой собственный и неповторимый противоопухолевый механизм:

- У агарика бразильского есть механизм, отсекающий от опухоли кровеносные сосуды, в нем найдены пироглутаматы натрия, которые блокируют рост кровеносных сосудов опухоли. Дело в том, что опухоль не может вырасти более 1 мм, если к ней не подходит кровеносный сосуд. Для того чтобы ей хорошо питаться, она выделяет вещество — сосудистый фактор роста, с помощью которого буквально заставляет организм

проращивать ее кровеносными сосудами. Получается, что организм сам кормит своего ракового паразита. Но сосуды эти несовершенны и постепенно выходят из строя, а им на смену вырастают новые. Агарик блокирует выделение опухолью этих веществ, опухоль не получает новых сосудов и постепенно усыхает.

- У мейтаке один механизм действия схож с механизмом у агарика, только действующие вещества разные: у мейтаке это фактор некроза опухоли — альфа. Грибы также могут включать бомбу с часовым механизмом в самой раковой клетке. К примеру, у мейтаке еще один механизм связан с раком простаты. Глюканы мейтаке вызывают запуск самопроизвольной гибели (апоптоза) клеток рака простаты. Ни у какого другого лекарства такого механизма нет.

- У грибов есть прямое цитотоксическое (повреждающее) действие на опухолевые клетки. Например, у рейши есть горькие ганодеровые кислоты, или три-терпены, которые напрямую угнетают опухоль.

- Шиитаке запускает синтез противоопухолевых интерферонов из-за наличия в нем «вирусоподобных частиц».

Признанные чемпионы по содержанию противоопухолевого полисахарида «японцы» — *шиитаке*, *рейши* и *кордицепс китайский*.

И Россия не лыком шита. Россия — страна грибная. Грибы мы любим — жареные, соленые, маринованные. Но лечиться ими не умеем — забыли. Мало кто сумеет назвать хоть пару целебных грибов, ну разве что мухомор и чагу. И все. А ведь раньше в России тоже умели лечиться грибами и знали об их удивительной целобности. Грибную терапию почитали наравне с фитотерапией, и любой порядочный знахарь на Руси обязан был знать не только все лечебные травы, но и все

целебные грибы в лесу. Например, *лиственничный трутовик* считался традиционным лекарством против туберкулеза и даже служил для России прибыльным товаром. Только в 1870 году Россия экспортировала в Европу 8 тонн сушеного трутовика. А о его целебных свойствах известно еще из прописей *Диоскорида*, древнегреческого врача. *Трутовик*, по описаниям русских знахарей и врачей Востока, применяют при следующих заболеваниях: инфекционные (грипп, вирусные заболевания, ВИЧ, туберкулез), опухолевые (доброкачественные и злокачественные), заболевания почек и поджелудочной железы, желудочно-кишечные заболевания. Применяется как присыпка при гнойных ранах и язвах. Кстати, научные исследования трутовика зимнего показали, что экстракт мицелиальной культуры ингибирует (замедляет) рост саркомы-180 на 80%.

Русские «Лечебники» XVIII в. советовали натирать экстрактом *белого гриба* отмороженные части тела, *сморчками* лечили зрение и нервные заболевания — «падучую, черную немочь», *строчками* пользовались суставные заболевания. *Груздь перечный* применяли при почечнокаменной болезни и бленнорее (гнойном конъюнктивите). *Опенок осенний* используется как легкое слабительное средство. *Навозник* — излечивает от пьянства. Знаменитый лекарь *Бадмаев* оставил прописи о применении для лечения опухолей следующих грибов: *весёлки обыкновенной, трутовика лиственничного, дождевика обыкновенного, мухомора, лисички сереющей, строчка обыкновенного*.

Королевой отечественных грибов по **противоопухолевым свойствам** является, конечно, *весёлка обыкновенная* — один из самых удивительных грибов в мире (см. рис. на с. 176). И вот что интересно, ее мало кто видел.

Как легендарный цветок папоротника, который ищут в определенный час в день на Ивана Купалу, чтобы обнаружить с его помощью клад. И весёлку ищут примерно в это же время, и тоже в определенные часы, и тоже ради клада — только целебного. Молодой гриб представляет собой яйцевидное белое тело (в народе гриб называют чертово яйцо, дьяволов глаз), и его очень трудно обнаружить. Он никогда не растет на одном и том же месте. Обычно весёлка не бывает очень крупной, редко когда вырастает до размера гусиного яйца. Вначале гриб очень похож на обыкновенный дождевик, но не такой крепкий, а со своеобразной студенистой мякотью. По своему строению он напоминает перезревшую сливу или комочек нерастекшегося желе. Вырастая до определенного размера за достаточно большой для обыкновенного гриба срок, примерно за неделю, дальше гриб начинает показывать чудеса. Из него проклеывается небольшая почка, которая быстро трансформируется в плодовую ножку, и эта ножка начинает неукротимо стремиться вверх, как живое существо. Ножка со шляпкой вырастает из яйца очень быстро, иногда за 15 минут. Этот гриб — рекордсмен среди грибов по скорости роста. Результаты потрясающие: 5 мм в минуту(!). Плодовое тело достигает 30 см в длину, имеет длинную толстую, пустую внутри хрупкую ножку и шляпку, покрытую буро-зеленой слизью. Слизь шляпки содержит споры и издает отвратительный запах, привлекающий мух, разносящих эти споры. Так этот гриб простоит несколько часов, после чего от него останется лишь мокрое место в самом прямом смысле.

Весёлка растет и в Западной Европе, а так как интерес к целебным грибам сейчас за границей невероятно высок (фунготерапию, науку о целебных грибах,

считают эрой новых открытий), то и весёлка попала на лабораторный стол. И стала сенсацией! Оказалось, что ее способность выводить холестерин и понижать давление в 2 раза выше, чем у шиитаке! Верно лечили знахари гипертонию настойкой из веселки! Но и это еще не все: грибные фитонциды веселки тоже оказались активнее. Они убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита и даже СПИДа. Однако все-таки уступает весёлка шиитаке по степени стимулирования иммунной системы. Но зато противоопухолевые свойства такие же!

Животный мир знает и любит веселку. Инстинктивно к моменту ее появления на этом месте собираются кабаны, лоси, волки и другая живность и не грызут друг друга. Дело святое — лечатся... В народе было принято такое кушанье: яйцо весёлки рубили помельче и заливали сметаной, солили и съедали сырым. А девки еще и лицо мазали этим составом, потому были с кожей чистой и свежей — на зависть всем другим.

Водочная настойка веселки работает аналогично, принимать раз в год настойку весёлки — значит избавить себя от опасности заболеть раком! Лечит весёлка и злокачественные опухоли (причем любые), рассасывает доброкачественные, понижает давление, лечит язвы ЖКТ, врачует почки. При наружном применении водочная настойка весёлки залечивает трофические язвы, пролежни, укусы, раны, кожный рак.

Кстати, нашумевший препарат из коры тиса — таксол, которым сейчас пользуется официальная онкология, в действительности имеет «грибное» происхождение: действующее вещество препарата вырабатывается в древесине тиса живущим в ней эндофитным древесным грибом.

Прекрасными противоопухолевыми свойствами обладает *березовый древесный гриб чага* (см. рис. на с. 190).

Но основным его свойством считается редкая способность выводить токсины из организма. Дело в том, что раковая опухоль, развиваясь, отравляет токсинами организм, и чага берет на себя обязанность эти токсины эффективно выводить. Концентрированный препарат чаги под названием бефунгин продается в аптеках.

Кстати, в грибной аптеке все почти так же, как и у лекарственных трав: каждый гриб имеет свою выраженную специфику. Зная их лечебные свойства можно составлять грибные сборы, эффективно пролечивая всевозможные заболевания. Вот, например, интереснейший гриб строчок (см. рис. на с. 186). Этот «подснежник» грибного царства редкий грибник положит в свою корзину, потому что в многочисленной литературе о строчках сказано категорично — ядовит! Хотя не так уж он и ядовит, и его вполне можно причислить к съедобным грибам. А вот целебные свойства его очень примечательны: он обладает выраженным анальгезирующим действием, то есть снимает боли. Поэтому использовали строчки в настойках при разного рода суставных заболеваниях, артритах, миалгиях и т. д., а также для лечения панкреатита, при онкологии на поздних стадиях, когда необходимо обезболивание.

Или, например, *лисичка* — гриб, который знают все, — уж очень его тяжело спутать. Так вот, лисичка тоже паразитально целебный гриб, и опять же ее свойства очень специфичны, именно этими свойствами и обусловлена удивительно чистая мякоть — без червоточин и личинок. А все потому, что в спорах и мякоти этого желтенького грибка имеется вещество хитинманноза, которое на дух не переносят жучки-червячки, а также гельминты всех видов. Мало того, что оно заставляет любых ленточных червей сломя голову

спасаться, так еще и личинкам, и яйцам жизни не дает: обволакивает капсулу яйца, растворяет ее и уничтожает содержимое. Иностранцы так активно закупают лисички у нас не только для «продуктовых» нужд, сейчас лисички применяются и в фармацевтике западных стран — выделяют из них это вещество в чистом виде и используют в лекарственных препаратах.

Кто-то удивится: как же так, потребляем лисички и в вареном, и в жареном, и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить пижмой, полынью да другими средствами. Все очень просто — вещество это капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 °С. При холодной засолке его соль разрушает. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь.

А вот если сделать водочную настойку (*2 ст. ложки измельченных свежих грибов или 3 ч. ложки с верхом сухих залить 150 мл водки и настаивать 2 недели в холодильнике; потом, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимать по 1 ч. ложке на ночь*), то эффект будет удивительный: ни от остриц, ни от аскарид и даже власоглавов и следа не останется, как от них самих, так и от их яиц. Этой порции как раз на месячный курс и хватит. Отравиться лисичками нельзя, только, конечно, собирать их надо в экологически чистом месте.

Внимание! Только не хватайтесь готовить противораковые рецепты самостоятельно. Толку не будет. В специализированных центрах сырье готовят на специальной аппаратуре по специальным методикам. Нужна консультация специалиста. Например, от центров И. Филипповой работает сеть аптек, где вы сможете получить профессиональную консультацию и приобрести препараты.

Лечение опухолей строится именно по этому принципу: пытаться грибными препаратами наладить выработку перфорины организмом. При нормальном уровне перфорины организм самостоятельно справляется с мутированными онкологическими клетками. Кроме того, грибы препятствуют перерождению уже имеющихся доброкачественных опухолей в злокачественные (особенно это необходимо при так называемом облигатном раке, то есть предраке — некоторые формы полипов, эрозий, гастритов и т. д.). Грибные препараты («грибная тройчатка») рекомендуются по прописям Бадмаева при любых стадиях рака с замечательным эффектом.

Адрес для заказов: Санкт-Петербург, 192239, а/я 34, Филипповой Ирине Александровне. Телефон для заказов: (812) 703-06-44.

Приготовление настойки красного мухомора в домашних условиях

При лечении рака можно приобрести уже готовую настойку мухомора в аптеке либо приготовить ее собственноручно. Мухомор в лечебных целях собирают только в экологически чистых зонах, вдали от автодорог и предприятий. Для приготовления настойки мухомора при онкологии следует запастись сырьем только в урожайные грибные годы. Выбирать нужно именно красный, с белыми крапинками мухомор (см. рис. на с. 182). Ножка должна быть толстой и без юбки! Собирают только шляпки некрупных грибов, захватывая не более 1 см ножки.

Существует много способов и рецептов, из которых только три зарекомендовали себя позитивно:

1. Пять некрупных шляпок промывают, чистят, укладывают в банку или бутылку и заливают 1 л водки.

После герметичного укуповоривания емкость закапывается в землю на 1 месяц либо заворачивается в плотную непрозрачную ткань и ставится в защищенное от света место. Спустя 30 дней содержимое процеживается и хранится с плотно закрытой крышкой вдали от солнечных лучей. Прием внутрь начинают с 1 капли, запивая водой, прибавляя каждый день еще по одной, доведя дозу до 30 капель. Продолжительность курса — 6 месяцев. Затем делают перерыв 1 месяц и снова продолжают прием настойки внутрь еще в течение месяца. При необходимости наружно используют протертую грибную массу, извлеченную из настойки.

2. Промытые в проточной воде шляпки ломают на крупные куски 1–2 см, помещают в чистую стеклянную емкость и заливают 30–70%-ным спиртовым раствором в соотношении 1:1. После этого бутылку закупоривается и ставится в погреб или холодильник на 40(!) дней. В первые 5 суток, когда грибы станут уменьшаться в размере, важно не забывать понемногу доливать спирт в емкость. По истечении 40 дней мухомор тщательно отжимают, а жидкость процеживают. Готовый настой хранят плотно закрытым в защищенном от света месте.

3. Измельчить необработанные шляпки четырех мухоморов, засыпать в емкость 500–700 мл и залить 150 мл неразведенного 100%-ного спирта. Банка тщательно закупоривается, убирается в затемненное место на 14 дней, затем содержимое отжимается и процеживается через многослойную марлю.

Прием настойки мухомора начинают с 2 капель, добавленных в 50 мл теплого молока ежедневно на ночь, с каждым днем прибавляя еще по 2. Доведя дозу до 20 капель, ее начинают уменьшать в обратном порядке, доведя вновь до 2 капель.

После этого следует интервал в 1 месяц, в течение которого пациент 20 дней ежедневно натошак выпивает 25 г разведенного в воде мумиё (для приготовления раствора на 10 г мумиё берется 500 мл воды).

Следующие 20 дней продолжают принимать настойку мухомора. В последующий месяц рекомендуется принимать следующий сбор:

- бессмертник (10 г);
- подорожник (10 г);
- сосновые и березовые почки (по 100 г);
- корень калгана (10 г);
- чага березовая (500 г).

Противопоказания и побочные эффекты. Во время приема настойки возможны галлюцинации, беспричинный смех или плач. Подобные проявления обычны при употреблении красного мухомора и обусловлены высоким содержанием в нем алкалоида мускафурина.

Важно помнить: настойка мухомора — яд! Малейшая передозировка способна вызвать тяжелое отравление. При первых признаках такового необходимо немедленно промыть желудок четырьмя стаканами воды, выпить сульфат магнезии (1 ст. ложка на 100 мл воды) и вызвать бригаду «скорой помощи».

Учитывая это, лучше приобретать аптечную настойку.

ГРИБЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Этому заболеванию мы также решили посвятить отдельный раздел. Сахарный диабет представляет собой мировую проблему, которая с годами только растет. Как показывает статистика ВОЗ, в мире этим заболеванием страдает 371 млн человек, что составляет 7% всего населения Земли. Основная причина роста болезни — кардинальное изменение образа жизни. По подсчетам статистиков, если ситуацию не менять, к 2025 г. количество диабетиков возрастет в 2 раза.

В первой десятке стран по количеству больных сахарным диабетом находятся:

1. Индия — 50,8 млн;
2. Китай — 43,2 млн;
3. США — 26,8 млн;
4. Россия — 9,6 млн;
5. Бразилия — 7,6 млн;
6. Германия — 7,6 млн;
7. Пакистан — 7,1 млн;

8. Япония — 7,1 млн;
9. Индонезия — 7 млн;
10. Мексика — 6,8 млн.

Максимальный процент уровня заболеваемости выявлен среди жителей США, где от сахарного диабета страдают около 20% всего населения страны. В России около 6%. Несмотря на то что в нашей стране уровень заболевания не такой высокий, как в США, ученые утверждают, что жители России вплотную приблизились к эпидемиологическому порогу. Диабет 1-го типа, как правило, диагностируется у пациентов до 30 лет, при этом болеют гораздо чаще женщины. Заболевание 2-го типа развивается у людей старше 40 лет и почти всегда встречается у полных людей, имеющих повышенную массу тела.

Всем известно, что диета играет важнейшую роль в лечении сахарного диабета, профилактике его прогрессирования и развития осложнений. В рационе диабетика прежде всего ограничиваются продукты с высоким содержанием углеводов и жиров. Из данной книги, надеюсь, вы поняли, какой огромный потенциал для здоровья представляют грибы. Мы — страна грибная. А можно ли есть грибы при сахарном диабете? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте сначала вспомним, что вы узнали о грибах.

Пищевые свойства грибов уникальны, содержание жиров и углеводов в них минимально, и белков немного, зато очень богаты они клетчаткой, витаминами и микроэлементами. В их состав в довольно большом количестве входит также лецитин — вещество, препятствующее отложению холестерина на стенках сосудов. Грибы имеют очень низкий гликемический индекс, что очень важно при выборе продуктов питания для больных сахарным диабетом 2-го и 1-го типа.

Как видим, состав грибов можно считать чуть ли не идеальным для диабетиков. Но не надо забывать, что грибы довольно трудно перевариваются нашим ЖКТ, особенно если имеются какие-либо патологии печени. А диабетические поражения печени — явление очень распространенное.

Как раз исходя из указанных соображений, врачи считают, что включение грибов в рацион при сахарном диабете в большинстве случаев можно и даже нужно, но в небольшом количестве, не более 100 г в неделю. И, конечно, при отсутствии противопоказаний к их употреблению, обусловленных другими заболеваниями. Поэтому, если вы любите грибы, обсудите с лечащим врачом возможность и целесообразность их включения в ваш рацион. Бедные диабетики: это им нельзя, то им нельзя, а хочется. А грибочки, правильно приготовленные, можно, хоть здесь диабетикам повезло...

Какие грибы лучше употреблять при сахарном диабете? Грибы при сахарном диабете можно есть любые (естественно, съедобные). Лучшие их отваривать или запекать; жареные, соленые и, особенно, маринованные грибы при диабете нежелательны. Самыми полезными при диабете грибами считаются **шампиньоны, рыжики и опята**.

Шампиньоны для диабетиков особенно хороши тем, что в их составе практически нет углеводов (их содержание около 0,1%, а в большинстве других грибов углеводов около 1%). Рыжики в большом количестве содержат витамины А и группы В, благотворно влияющие на зрение и состояние кожи. А ведь у диабетиков очень часто страдают именно глаза и кожный покров: диабетическая ретинопатия, различные поражения кожи — одни из самых частых осложнений сахарного диабета. Опята также богаты витаминами

группы В, кроме того, в 100 г опять содержится суточная норма меди и цинка — элементов, необходимых для процессов кроветворения, предупреждения развития железодефицитной анемии, что также важно для диабетиков. Особенно популярен у знахарей **березовый гриб чага**. Настой из этого гриба помогает снизить уровень глюкозы в крови на 15–30% уже через 3 часа после приема.

❖ *Внутреннюю часть гриба чага залить холодной водой в соотношении 1:5 (на кг гриба — 5 л воды), нагреть на слабом огне до температуры 50 °С (не выше!), снять с огня и настаивать 48 часов, затем процедить, жмых отжать. Принимать по стакану настоя 3 раза в день, за полчаса до еды, в течение месяца. Затем перерыв и еще 30 дней.*

Естественно, перед тем как пробовать на себе этот или любой другой рецепт народной медицины, необходимо получить одобрение своего лечащего врача. А вот из очень популярного на Востоке гриба шиитаке делают даже лекарственные препараты, снижающие уровень сахара в крови. Восточные лекари рекомендуют употреблять этот гриб при множестве различных заболеваний, в том числе и при диабете.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что грибы при сахарном диабете 2-го типа очень полезны, но все же перед их употреблением стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

РАЗВИТИЕ ГРИБНОЙ ФАРМИНДУСТРИИ



К концу XX и началу XXI вв. были накоплены данные, показывающие, что именно грибы благодаря большой гетерогенности физиолого-биохимических свойств становятся основными продуцентами в биотехнологии и могут заменить растения, животных и бактерии. Повышенному интересу к грибам способствовали многочисленные исследования, показавшие, что эти организмы могут стать незаменимыми источниками для получения лекарственных препаратов, имеющих *ранозаживляющую, антистидовую, иммуномодулирующую* и особенно *антираковую* активность. Именно на основании этих достижений к 90-м годам прошлого столетия была создана новая область медицины — **фармацевтическая микология**.

Отсутствие в рационе питания физиологически функциональных, незаменимых для человека соединений приводит к нарушениям обмена веществ и, как следствие, к различным заболеваниям. В современном

мире сверхскоростей, стрессов, загрязненной окружающей среды проблема здоровья становится особенно актуальной. За последние 20 лет многие болезни возникают у людей все более молодого возраста — атеросклероз, сахарный диабет, злокачественные новообразования. Нарушения иммунитета регистрируются в 50–80% случаев. Одновременно с этими тревожными тенденциями врачи отмечают падение эффективности традиционных методов лечения. Все исследователи сходятся во мнении, что причиной подобных явлений в большой степени является неблагоприятное воздействие экологической обстановки.

Природные биополимеры высших грибов стали объектом исследований во всем мире благодаря своим *противоопухолевым, иммуномодулирующим, противовирусным, противоаллергическим, сахароснижающим* и другим ценным лечебным эффектам. Приоритет в этом направлении принадлежит восточной медицине (вьетнамской, китайской, японской), применяющей высшие базидиомицеты на протяжении многих веков.

Сегодня уже доказано, что многие высшие грибы имеют противоопухолевые свойства. Например, в Японии 30% всех лекарственных онкологических препаратов — это препараты на основе целебных грибов. Лекарственные грибы включены правительством Японии в программу «Здоровье нации» как способствующие укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни людей.

Исследования в области фармацевтической микологии привели к открытиям, которые дали надежду онкологическим больным и врачам, работающим в этой области. Исторические данные о лечении опухолей грибами и практика китайской народной медицины стали отправной точкой для применения грибных

экстрактов в официальной онкологии. Грибы представляют собой неиссякаемый источник новых фармацевтических продуктов для современной медицины, например, биологически активных полисахаридов, обладающих противоопухолевым свойством. Особенно активно изучением свойств грибов занимаются различные онкоцентры, так как противораковая активность — главное направление исследований и клинических испытаний грибных препаратов.

Современная народная и нетрадиционная медицина, в частности фунготерапия, базируется на научно-обоснованных принципах применения специфических и самобытных подходов к оздоровлению населения, используя при этом современные методы диагностики и лечения больных с учетом особенностей патогенеза, наличия сопутствующих заболеваний, индивидуальных противопоказаний и т. д.

Доля лекарственных препаратов на основе грибов на мировом фармацевтическом рынке с каждым годом растет. Растительные препараты (в том числе и на основе грибов) назначают с общеукрепляющей целью, антитоксической и как симптоматическую терапию с целью влияния на метаболические процессы. Фитопрепараты и препараты на основе грибов сейчас представляют собой рынок в 60 млрд долларов США и составляют 20% ассортимента аптек. Значительная часть мирового производства грибов приходится на Японию и США, в отличие от американского и европейского рынков, японский ориентирован на лечебно-профилактические продукты.

Грибы имеют выраженную фармакологическую активность, в первую очередь *противораковые* и *иммуностимулирующие свойства*. В последнее время именно их культивированию и уделяется наибольшее внимание.

Это такие виды, как *шиитаке*, *грифола курчавая*, *рейши*, *вэйшенка легочная*, *фламмулина бархатисто-ножковая* и др.

Лекарственные средства, полученные из грибов, вызывают у исследователей особый интерес в той связи, что грибы продуцируют различные по своей химической природе биологически активные вещества, которые могут регулировать многие процессы в организме человека.

Каждый год в медицинской литературе появляются все новые данные об эффективности грибов при различного рода заболеваниях, и на мировом фармацевтическом рынке также каждый год появляются все новые препараты, полученные на основе грибов. Препараты грибов чаще применяются не как самостоятельные средства, а в качестве общеукрепляющих средств лечебного и профилактического назначения широкого профиля, и не могут быть альтернативой специфических лекарственных средств. Препараты высших грибов можно рассматривать как важные составляющие компоненты профилактики и лечения с целью регуляции скорейшего восстановления защитных сил и оздоровления организма до, в процессе или после тяжелых заболеваний.

Спектр фармакологического действия высших грибов достаточно обширен, грибы являются сырьем для получения антибиотиков, ферментов, белков, полисахаридов. Многие грибы проявляют общеукрепляющее, тонизирующее, иммуномодулирующее и противоопухолевое действие. На мировом фармацевтическом рынке наиболее известны такие лекарственные препараты из высших грибов, как бифунгин, микотон, крестин, лентинан. Все они обладают мощным противораковым эффектом.

Из всего вышесказанного, можно сделать заключение, что высшие грибы являются ценным источником для получения новых лекарственных препаратов.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ГРИБЫ-ЗООГЛЕИ



В природе очень много разновидностей зооглеи, однако «одомашнены» и наиболее изучены лишь три вида:

- морской рис
- чайный гриб
- молочный гриб

ЧАЙНЫЙ ГРИБ



Когда-то почти в каждом доме был *чайный гриб*, и пили его, не задумываясь о его полезных свойствах. Фигурирует это чудо и под другими названиями. Это и *японский гриб*, и *морской*, еще *волжская медуза*. В России весьма популярное — *чайный квас*. А в США, например, напиток носит название *комбуча*. Кстати, вариации этого названия можно встретить и в других зарубежных странах. Японское же название звучит, как *котякиноко*. В переводе это и будет — *чайный гриб* — **зооглея***.

* **Зооглея** (лат. *zoogloea*, от др.-греч. — «животное» и «липкое вещество») — слизистые образования, образующиеся при жизнедеятельности бактерий, имеющих слизистые капсулы или выделяющих слизь. Образование характерно преимущественно для водных, бактерий, например, для рода *Zoogloea*.

Возникновение зооглеи, по-видимому, носит приспособительный характер: благодаря консистенции слизи легко осуществляется адсорбция из воды питательных веществ, необходимых для существования бактерий. В химический состав зооглеи входят полисахариды и азотистые соединения.

К наиболее распространённым видам зооглеи относятся: чайный гриб, кефирный гриб и индийский морской рис.

Внешне чайный гриб представляет собой слоистую слизистую лепешку. Сверху у гриба блестящая и плотная «шляпка», а снизу — множество свисающих нитей, которые выполняют функции зоны роста. Главное превращение сладкого чая в полезный и вкусный напиток происходит именно в верхней части гриба.

На вид эта слизистая масса очень похожа на медузу. Поэтому при первом ее научном описании она получила название — *Medusomyces gisevi* (медузомицет).

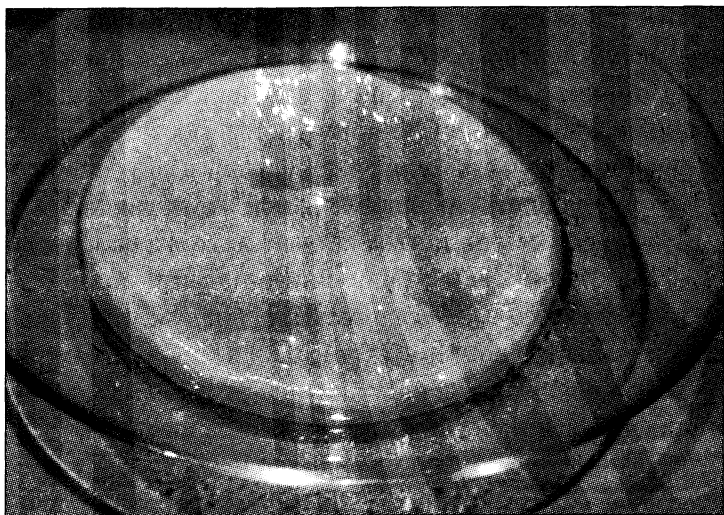
Упоминания об этом удивительном продукте, можно найти еще в древнейших китайских письменах. Записи сохранились со времени правления династии Хань. Это около 250 лет, причем до н. э.

Называли его китайцы эликсиром здоровья, и еще круче — бессмертия.

Чайный гриб в России появился после Русско-японской войны, в 1905 г. В Европе чайный гриб стал популярен только после исследований, проведенных в Германии *Р. Скленером*. Им же продукт был введен в медицинское пользование. Это был 1964 год.

Не одно столетие люди использовали чайный гриб. Популярен он и сейчас. Напитки с его использованием широко применяются с целью профилактики заболеваний. Многие болезни полностью излечиваются благодаря уникальному действию чайного гриба.

Чайный гриб представляет собой не одно живое существо, как думали в давние времена, а целую колонию живых существ. В этой колонии отмечен симбиоз двух видов совершенно разных организмов — дрожжевых грибков и уксусно-кислых бактерий. В результате их совместной работы целебные свойства обычного чая дополняются и обогащаются целебными свойствами уксуса и дрожжей, а также целого ряда продуктов жизнедеятельности колонии.



Чайный гриб

Таким образом, настой чайного гриба является продуктом двух комбинированных брожений и имеет очень сложный состав. В чайном грибе участвуют различные виды дрожжей и уксусно-кислое брожение. При указанных видах брожения получают промежуточные вещества, где важная роль отводится фосфорной кислоте: она участвует в промежуточных этапах брожения и образует сложные эфиры фосфорной кислоты, которые переходят в свободную пировиноградную кислоту, а последняя — в уксусный альдегид и углекислоту. При этом как дрожжи, так и углекислые бактерии могут участвовать в синтезе витаминов.

В настое был обнаружен спирт, уксусная, глюконовая кислота и кофеин. По более поздним сведениям, в настое чайного гриба, кроме указанных кислот, были обнаружены щавелевая, лимонная, молочная, койевая кислоты, витамин С и следы витамина D. Кроме того, определены следы дубильных веществ, полисахариды

типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

В 15-дневном настое чайного гриба обнаружено 0,65 мг% витамина С, а в 6-месячном — 4,4 мг%.

Исследования настоя на аскорбиновую кислоту показали, что он может быть использован как продуцент аскорбиновой кислоты.

При анализе 100 мл настоя чайного гриба обнаружено: лимонной кислоты 2,4 мг, яблочной — 15,2 мг, летучих кислот в пересчете на уксусную кислоту — 226 мг, пировиноградной — 12 мг.

Были установлены дубильные вещества в количестве 0,08% и белки — 5,24%.

Наряду с прочими веществами предполагается наличие в настое гриба и антибактериального вещества.

Состав настоя весьма сложный и включает следующие группы веществ:

- кислоты органические: уксусная, глюконовая, щавелевая, лимонная, яблочная, молочная, пировиноградная, койевая, фосфорная;
- спирт этиловый;
- витамины: аскорбиновая кислота, тиамин;
- ферменты: каталаза, липаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптические ферменты;
- липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты;
- сахара: моносахариды, дисахариды;
- пигменты: хлорофилл, ксантофилл;
- пуриновые основания из чайного листа.

Все показатели даны для настоя гриба на черном чае; что касается настоя с применением зеленого чая, то он по составу более уникален.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — мощный антиоксидант. Он играет важную роль в регуляции

окислительно-восстановительных процессов, участвует в синтезе коллагена и проколлагена, обмене фолиевой кислоты и железа, а также синтезе стероидных гормонов. Аскорбиновая кислота также регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров, необходима для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Витамин С является фактором защиты организма от последствий стресса. Усиливает репаративные процессы, увеличивает устойчивость к инфекциям. Уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Имеется много теоретических и экспериментальных предпосылок для применения витамина С с целью профилактики раковых заболеваний. Известно, что у онкологических больных из-за истощения его запасов в тканях нередко развиваются симптомы витаминной недостаточности, что требует дополнительного его введения. Существуют данные, показывающие профилактическую роль витамина С в отношении рака толстой кишки, пищевода, мочевого пузыря и эндометрия.

Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо, выводить токсичные медь, свинец и ртуть.

Важно, что в присутствии адекватного количества витамина С значительно увеличивается устойчивость витаминов В₁, В₂, А, Е, пантотеновой и фолиевой кислот. Витамин С предохраняет холестерин липопротеидов низкой плотности от окисления и, соответственно, стенки сосудов от отложения окисленных форм холестерина.

Способность успешно справляться с эмоциональным и физическим бременем стресса в большей степени

зависит от витамина С, чем от какого-либо другого витамина. Витамин С помогает выработке этих стрессовых гормонов и защищает организм от токсинов, образующихся в процессе их метаболизма.

Наш организм не может запастись витамином С, поэтому необходимо постоянно получать его дополнительно. Лишь немногие люди, и особенно дети, едят достаточно фруктов и овощей, которые являются главными пищевыми источниками витамина. Тепловая обработка, хранение и биохимическая переработка приводят к разрушению большей части витамина С, который мы в ином случае могли бы получать из пищи. Еще больше его сгорает в организме под влиянием стресса, курения и других источников повреждения клеток, наподобие дыма и смога. Повсеместно используемые медикаменты, вроде аспирина и противозачаточных таблеток, в огромной степени лишают наш организм тех количеств витамина, которые нам все-таки удалось получить.

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, состояния беременности или кормления грудью, климатических условий, вредных привычек. Болезни, стрессы, лихорадка и подверженность токсическим воздействиям (таким как сигаретный дым) увеличивают потребность в витамине С. В условиях жаркого климата и на Крайнем Севере потребность в витамине С повышается на 30–50%. Молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Средневзвешенная норма физиологических потребностей составляет 60–100 мг в день. При недостаточности поступления витамина в течение длительного времени может развиваться гиповитаминоз.

Возможные симптомы дефицита витамина С: кровоточивость десен, выпадение зубов, легкость возникновения синяков, плохое заживление ран, вялость, потеря волос, сухость кожи, раздражительность, общая болезненность, суставная боль, депрессия.

Витамин В₁ (тиамин) — водорастворимый витамин, легко разрушается при тепловой обработке в щелочной среде. Витамин В₁ участвует в углеводном обмене и связанном с ним энергетическом, жировом, белковом, водно-солевом обмене, оказывает регулирующее воздействие на трофику и деятельность нервной системы. При недостаточном поступлении тиамин пировиноградная и молочная кислоты накапливаются в тканях, вследствие чего ухудшаются функции ряда систем, в первую очередь нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной.

Тиамин улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении.

Тиамин оптимизирует познавательную активность и функции мозга. Он оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, способность к обучению и необходим для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца. Тиамин выступает как антиоксидант, защищая организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.

подавляющее большинство людей нуждается в дополнительном приеме витамина В₁. Например, больше тиамин нужно, если большую часть рациона питания составляет вареная пища или рафинированные мучные и зерновые продукты. Люди, употребляющие алкоголь и чай, также нуждаются в более высоких дозах. Потребность в витамине В₁ повышается во время болезни и в период выздоровления, в стрессовых ситуациях, при

физических нагрузках, в период беременности и кормления, у пациентов с гиперфункцией щитовидной железы. Кроме того, потребность в тиамине увеличивается с возрастом: у пожилых людей снижается способность усваивать и метаболизировать тиамин, им показаны повышенные дозировки В₁.

При полном авитаминозе В₁ развивается болезнь бери-бери: в организме нарушается углеводный обмен и накапливаются молочная и пировиноградная кислоты. При этом наблюдаются поражения нервной системы (полиневриты, которые могут оканчиваться параличами), сердечной мышцы (она теряет способность эффективно сокращаться, сердце больного увеличивается, учащается пульс), пищеварительного тракта (снижается аппетит, появляются запоры). У больных наблюдается резкое общее истощение, распространенный или частичный отек.

Первичными признаками развивающегося гиповитаминоза В₁ являются: повышенная раздражительность, ощущение внутреннего беспокойства, плаксивость, депрессия, бессонница (временами стойкая), снижение памяти, онемение рук и ног, зуд, ухудшение координации, зябкость при комнатной температуре, нарушение функций мозга, повышенная умственная и физическая утомляемость, снижение аппетита, ощущение тяжести или жжения в подложечной области, тошнота, запоры, диарея, потеря веса, увеличение печени, одышка даже при небольшой физической нагрузке, тахикардия, артериальная гипотония. Дополнительный прием тиамина необходим также при применении диуретических препаратов при гипертонии, застойной сердечной недостаточности, так как они ускоряют его выведение из организма.

Витамин В₁ улучшает функционирование нервной системы и снижает боль при различных неврологических заболеваниях.

В дерматологической практике тиамин применяется при дерматозах неврогенного происхождения; зуде кожи различной этиологии, пиодермии, экземе, псориазе.

Применение витамина В₁ показано для лечения заболеваний органов пищеварения: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, сопровождающийся нарушениями двигательной и секреторной функций желудка, хронический энтерит с синдромом мальабсорбции, энтероколит, гепатит, хронический панкреатит с секреторной недостаточностью, болезни оперированного желудка, цирроз печени.

Нарушения обмена веществ и болезни эндокринной системы (тиреотоксикоз, сахарный диабет, ожирение) также являются показанием к приему тиамина.

Витамин В₁ выступает как антиоксидант, защищая организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.

Органические кислоты. До последних лет органическим кислотам приписывалось в основном возбуждающее аппетит, желчегонное, бактерицидное и противогнилостное действие в кишечнике. Влияние на работоспособность низших карбоновых кислот ранее было неизвестно. Установлено, что они ускоряют восстановление организма после тяжелых физических нагрузок, перелетов, затяжных переговоров и т. д.

Оказываются, янтарная, яблочная, кетоглутаровая дикарбоновые кислоты относятся к группе энергодающих соединений и субстратов. Кислоты могут быть эффективны при лечении в пожилом возрасте, при

переутомлении. Большинство органических кислот обладают свойствами биогенных стимуляторов.

Может быть, действием органических кислот отчасти объясняется биостимулирующий эффект яблочного уксуса, описанный американцем *Д. Джарвисом*. Органические кислоты вызывают и некоторое повышение аппетита за счет стимуляции секреции поджелудочной железы. Включение кислых растений в рацион способствует усвоению пищи, особенно у худощавых и быстро утомляющихся людей.

Органические кислоты, особенно яблочная и лимонная, содержатся во многих плодах и овощах. Яблочной кислоты очень много в плодах барбариса, рябины, яблоках; лимонной — в citrusовых, клюкве; молочная кислота в значительных концентрациях накапливается в продуктах, подвергающихся молочно-кислому брожению (молочнокислые продукты, квашеные и моченые овощи и плоды).

Молочная кислота, обладая бактерицидными свойствами, значительно улучшает состав кишечной микрофлоры, уменьшает клинические проявления дисбактериоза и самоотравления организма. Возможность использования молочной кислоты при тяжелых физических и умственных нагрузках, на первый взгляд, кажется парадоксальной. Принято считать, что она, накапливаясь в процессе работы, ведет к ацидозу (закислению крови) и нарушению работоспособности. Однако прием молочнокислых продуктов при незначительных нагрузках, наоборот, способствует более ускоренному формированию устойчивости организма к избытку молочной кислоты и более быстрому ее выведению из крови. Тем самым производится своеобразная тренировка метаболических систем, ускоряющая восстановление. К тому же, всасываясь

в желудочно-кишечном тракте, молочная кислота может в процессе обмена образовывать щелочные соли и защелачивать внутреннюю среду. Не случайно молочнокислый кальций именно для этого используется в медицине.

Другие органические кислоты в процессе обмена также образуют щелочные соли, поэтому они тоже могут применяться для борьбы с закислением крови, возникающим при значительных нагрузках. Так как органические кислоты имеют и жаждоутоляющие свойства, то их используют в качестве добавок в спиртные напитки в виде фруктовых и ягодных соков. Однако не все органические кислоты так полезны. Например, щавелевая кислота, которая содержится в значительных количествах в шпинате, щавеле, ревене, инжире. Она соединяется в кишечнике с кальцием пищи и образует нерастворимый оксалат кальция, тем самым нарушается усвоение кальция и может возникнуть его дефицит, особенно при физических нагрузках, работе в горячих цехах, жарком климате и тому подобном. Поскольку кальций необходим для сократительной деятельности мышц, его дефицит способен нарушить возбудимость нервно-мышечной системы. Поэтому любителям щавеля, шпината и ревеня, содержащих много щавелевой кислоты, надо знать меру.

Органические кислоты способствуют ощелачиванию организма. Включая большое количество щелочных компонентов, они в процессе превращений в организме окисляются до углекислоты (CO_2) и воды (H_2O) и оставляют в организме значительный запас щелочных эквивалентов.

Ферменты. В отличие от растений, животные (в том числе и человек) сами не создают питательных веществ, а получают их из внешней среды. Для этого они

потребляют пищу, перерабатывают ее и извлекают необходимые для их жизнедеятельности питательные вещества. Пищеварение — совокупность процессов переработки пищи в организме. Это достаточно сложный процесс, который включает: расщепление питательных веществ, всасывание их, переход их из желудочно-кишечного тракта в кровь и лимфу); затем питательные вещества вовлекаются в обмен веществ с образованием пластических материалов для построения организма и выработки энергии. В этом процессе участвуют около 20 ферментов, которые выделяются слюнными железами, поджелудочной железой, железистыми клетками слизистой оболочки желудка и кишечника. В химических преобразованиях пищи важную роль играет секреция пищеварительных желез. Она строго координирована. Пища, передвигаясь по желудочно-кишечному тракту, подвергается поочередному воздействию различных пищеварительных желез.

Понятие «пищеварение» неразрывно связано с понятием пищеварительных ферментов. Пищеварительные ферменты — это узкоспециализированная часть ферментов, основная задача которых — расщепление сложных пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте до более простых, которые уже непосредственно усваиваются организмом.

Основными ферментами, расщепляющими углеводы, являются амилаза, сахароза и лактаза. Причем более 90% удельного веса занимает амилаза, поскольку большая часть потребляемых нами углеводов являются сложными, то и амилаза соответственно — основной пищеварительный фермент, расщепляющий углеводы (сложные).

Ферменты, расщепляющие белки, называются протеолитическими. Основной протеолитический фермент желудка — пепсин. Пепсин расщепляет крупные белковые молекулы до пептидов и аминокислот. Активен пепсин только в кислой среде, поэтому для его нормальной активности необходимо поддерживать определенный уровень кислотности желудочного сока. При некоторых заболеваниях желудка (гастрит и тому подобные) кислотность желудочного сока значительно снижается.

Фермент, необходимый для расщепления жиров, называется липаза.

Многие сырые овощи и фрукты содержат разнообразные ферменты, но кулинарная обработка, особенно нагревание, уничтожает почти все энзимы, содержащиеся в сырых продуктах. Современный человек питается к тому же нерационально, как в качественном, так и в количественном отношении, зачастую не соблюдая режим питания, принимая часто пищу всухомятку, «на ходу», подвергнутую чрезмерной кулинарной обработке, рафинированную пищу, обедненную питательными веществами. Расстройство пищеварения, или диспепсия, характеризуется нарушением процессов переваривания пищи. Причины этого могут быть самые разные — хронические воспалительные заболевания органов пищеварения, переедание, употребление недоброкачественной, непривычной или «тяжелой» (жирной пищи). Когда пищеварительная система не справляется со своей функцией, могут появиться не только функциональные, но и различные патологические состояния, что может сопровождаться такими симптомами, как боль и тяжесть в желудке, отрыжка, вздутие и урчание в животе, жидкий стул (или, наоборот, запор), слабость, головокружение, тошнота.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НАСТОЯ ЧАЙНОГО ГРИБА

Нужно упомянуть еще обо одном важнейшем свойстве настоя чайного гриба — его естественном антибактериальном (антибиотическом) действии. Естественный антибиотик, вырабатываемый им, получил название медузин (от научного названия самого гриба — *медузомицет*).

Были проведены эксперименты по лечению дизентерии с помощью медузина. Оказалось, что эффективность настоя чайного гриба не уступает антибиотикам, традиционно применяющимся при лечении данного заболевания. В дальнейшем действие настоя чайного гриба было испытано на больных стоматитом, ангиной, тонзиллитом, энтероколитом, скарлатиной, дифтерией, конъюнктивитом и др. Эксперименты подтвердили способность медузина ускорять заживление трофических язв и долго незаживающих гнойных ран. Естественный антибиотик медузин в сочетании с кислой средой, а также ферментами и витаминами быстро и глубоко разрушает клеточную структуру болезнетворных микроорганизмов; восстановиться и выработать устойчивость к этому антибиотику они не успевают. Настой чайного гриба имеет широкий спектр действия, то есть уничтожает микробы разных видов.

Он может быть использован без вреда для организма при воспалительных процессах конъюнктивы глаза. Лечебные свойства настоя были испытаны и в хирургической практике: всевозможные мелкие гнойные раны на пальцах рук и ног хорошо поддаются лечению настоем чайного гриба.

Настой чайного гриба и препараты, полученные из него, оказывают также благоприятное действие при

атеросклерозе, остром тонзиллите, хроническом энтероколите, остро протекающей дизентерии и бациллоносительстве, при токсической диспепсии детей, язвенном стоматите.

В народной медицине настой чайного гриба рекомендуется употреблять внутрь при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, неврастении, желудочно-кишечных заболеваний, отеках и как укрепляющее средство.

Настой обладает высокими бактерицидными свойствами в отношении различных микроорганизмов, в том числе и паратифозных.

Настой чайного гриба действует раздражающе на желудочные железы, вызывает в течение продолжительного времени усиленное выделение желудочного сока, обладающего сокопереваривающей силой. Настой чайного гриба в смеси с желудочным соком повышает свою антибактериальную активность в несколько раз. Легко всасывается и оказывает стимулирующее действие, повышает общий тонус организма, мобилизуя его защитные силы, а также подавляет болезнетворную флору кишечника. Это объясняет эффективность настоя чайного гриба при желудочно-кишечных инфекциях.

В кишечнике настой чайного гриба уменьшает количество кишечных палочек, подавляя их, при этом он не влияет на молочнокислые и ацидофильные палочки, а также стимулирует защитные функции организма.

Настой уничтожает гнилостные бактерии и других вредных обитателей кишечника. Уже через несколько дней после систематического приема настоя исчезают вздутие кишечника и неприятный запах стула. Это указывает на то, что образование ядов в кишечнике

снижается и восстанавливается здоровая кишечная флора. Потребление настоя уменьшает чувство голода. Он активизирует обмен веществ и стимулирует образование ферментов, участвующих в процессе пищеварения. Таким образом, настой чайного гриба является средством естественного происхождения, не оказывающим побочных действий, предотвращающим перегрузку кишечника.

Настой обладает свойством бодрить и поднимать общий тонус организма. Действует возбуждающе на слизистую оболочку рта, что способствует слюноотделению.

Настой чайного гриба может быть использован и как стимулятор роста.

Этот внушительный список полезных свойств настоя чайного гриба еще далеко не полон, так как исследование его не завершено. Однако многовековой опыт медицины народной, а теперь и исследования официальной медицины дают нам достаточно убедительных доказательств для применения этого полезного продукта.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСТОЯ

От материнского гриба отделяют нижний слой и кладут его в трехлитровую банку, куда наливают остывший, не очень крепкий сладкий чай. Банку помещают в теплое место. Первые три дня гриб лежит на дне банки, а потом всплывает, и через неделю первая порция настоя готова. Всплытие гриба начинается из-за образования продукта его жизнедеятельности — углекислого газа, причем настой сам собой становится газированным.

В народе чайный гриб обычно готовят без затей. Как правило, в обвязанную марлей банку с грибом заливают оставшиеся от ежедневного чаепития «спивки» и время от времени подсыпают сахарный песок. Образовавшийся настой пьют, когда придется.

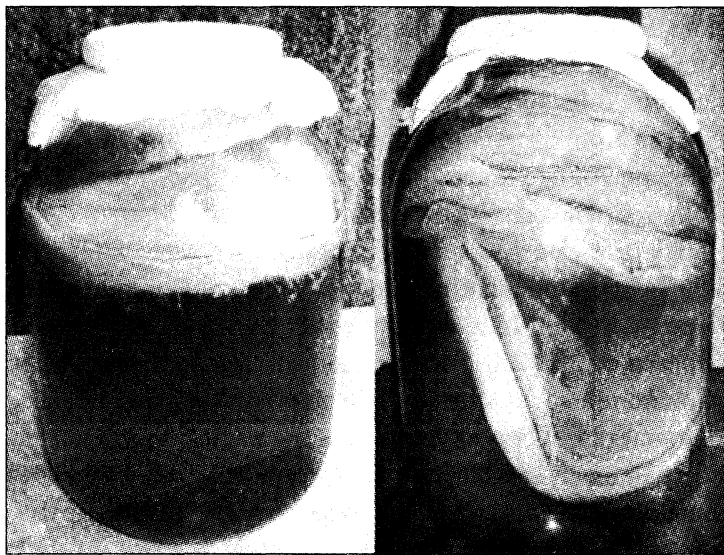
Приготовленный таким образом чайный гриб не только не полезен, а вреден, считают специалисты в области натуропатии.

Дело в том, что органические кислоты, за которые ценят настой чайного гриба, образуются в нем лишь на 4–5-е сутки. А до этого, на этапе расщепления сахара, в нем преобладают винный спирт и углекислый газ — вредные для организма соединения. Заливая в гриб очередную порцию «чайных спивок» и засыпая сахар, мы вновь запускаем процесс первоначального брожения, а значит, в настое опять появляются винный спирт и углекислый газ. Неудивительно, что от такого «лечения» людям становится плохо. Как же правильно приготовить настой?

Приготовление настоя чайного гриба. Для разведения чайного гриба подойдет трехлитровая банка с широким горлышком, которое надо закрыть несколькими слоями марли. Ни в коем случае нельзя накрывать горлышко крышкой, так как для жизнедеятельности гриба необходим воздух. Лучше завести две банки: в одной будет жить гриб, в другую вы будете сливать готовый напиток, который можно хранить в холодильнике довольно длительное время.

Для роста и развития гриба необходим раствор чая с сахаром (1,5–2 л). Его готовят из расчета 100–120 г сахара на 1 л воды. Добавлять надо обязательно кипяченую воду с уже растворенным в ней сахаром: в сырой воде много растворимых солей кальция (солей жесткости воды), которые образуют с глюконовой

кислотой глюконат кальция, выпадающий в осадок. Воду для раствора слегка подогревают, растворяют в ней сахар и затем, остудив, доливают в банку. Нельзя сыпать сахар прямо в банку, так как можно нанести ожог слизистой оболочке гриба, в результате чего он погибнет. Угнетает гриб и слишком крепкий чай.



Чайный гриб

Оптимальная температура для гриба $+25^{\circ}\text{C}$. Температура ниже $+17^{\circ}\text{C}$ вредна, так как снижает активность гриба, в результате чего в нем может завестись сине-зеленая водоросль. Гриб лучше держать подальше от окна, так как холод и прямой свет тормозят его развитие.

Настой гриба следует сливать каждые 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Если гриб перестоит в растворе, то пленочка начинает буреть. Это верный признак того, что гриб начинает погибать.

По завершении цикла настой гриба сливают через слой марли и используют. По вкусу он должен напоминать крепкий сильно газированный квас.

Гриб можно заливать не только черным, но и зеленым чаем. Настой получается даже полезнее, так как в зеленом чае больше витаминов и кофеина, чем в черном, он лучше тонизирует. Таким настоем хорошо полоскать рот после еды, поскольку некоторые соединения зеленого чая убивают бактерии, способствующие разрушению зубов.

Для приготовления настоя чайного гриба используют не только черный и зеленый чай, но и огромное количество различных травяных смесей. Хорошо к чаю добавлять смесь крапивы с листьями ежевики, мать-и-мачехи, подорожника, белого терновника, листочков березы, земляники, липового цвета. На 1 л раствора берется от 2 до 3 ч. ложек травяной смеси на литр воды. Можно приготавливать раствор из плодов шиповника, получается очень вкусный напиток. Как правило, такой чай следует процеживать, причем буквально через час после заварки. Нельзя использовать для приготовления настоя те сорта чая, которые содержат много эфирных масел (таких как шалфей, перец, ромашка, дикая смородина и ряд других), это может плохо сказаться на здоровье.

Многих так и тянет поэкспериментировать, добавить в банку с грибом что-нибудь такое, от чего он станет еще полезнее. Например, вместо сахара положить мёд. Вреда от этого, наверное, не будет, а что касается пользы... Перерабатывая обычный сахар, чайный гриб превращает его в полезные для нашего организма ингредиенты. А какой смысл преобразовывать естественные простые сахара, содержащиеся в мёде, сами по себе очень ценные? При этом в химическую реакцию

с грибом вступят и другие компоненты мёда, изменяя свои качества и свойства, причем неизвестно как.

Впрочем, о практике негативного воздействия чайного гриба, настоянного на мёде, пока ничего не известно. Вот в чем никто из специалистов не сомневается, так это в большой полезности сочетания мёда с уже приготовленным настоем чайного гриба. Добавленный в настой мёд обогащает его полезными минеральными веществами: натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом, придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства.

Употребление настоя чайного гриба. Для общей профилактики и оздоровления организма: пить 1 стакан утром натощак примерно за 45 минут до завтрака, один стакан до или после обеда, а последний стакан вечером перед сном. Не обязательно пить по целому стакану — количество вы определяете для себя сами. Желательно пить чайный гриб в течение двух месяцев, а через месяц сделать перерыв, чтобы не допустить раздражения желудка

Особенно мощно «работает» настоем гриба, если выпить его утром — натощак и вечером — перед сном. За время вашего сна настоем продезинфицирует и прочистит желудочно-кишечный тракт, успокоит нервную систему и улучшит сон, а выпитый утром, он отлично «взбодрит» систему пищеварения.

Если выпить настоем сразу после еды, он вступит в химическую реакцию с пищей. Тогда она будет расщепляться не столько естественными ферментами, сколько самим настоем. В результате пища очень быстро «прогоняется» по желудочно-кишечному тракту, и через некоторое время вы с удивлением обнаруживаете, что голодны.

Основное правило — не смешивать настой с пищей. Его лучше пить не более трети стакана и не раньше, чем через 3–4 часа после приема пищи.

Если через какое-то время после еды вы почувствовали тяжесть в желудке — переели, съели что-то не то — полстакана настоя помогут вам, прочистив и продезинфицировав желудочно-кишечный тракт.

После приема настоя подождите хотя бы час. За исключением того случая, когда вы сознательно используете настой для улучшения процесса пищеварения. Для этого за 20–30 минут до еды выпивают примерно полстакана настоя.

Употребление настоя чайного гриба с мёдом. Тем, кто страдает гастритами и повышенной кислотностью желудочного сока, можно подсластить настой мёдом, чтобы понизить его кислотность. В этом случае получается качественно новый продукт, в котором составные части обогащают и дополняют друг друга.

Мёд является источником минеральных веществ, усиливает антибактериальные свойства и энергетическую ценность настоя за счет содержания простых сахаров — фруктозы, глюкозы и других.

Мёд нужно класть по вкусу в стакан непосредственно перед приемом продукта. Можно просто добавлять мёд в настой гриба перед употреблением (примерно чайную ложку на стакан настоя), а можно пить с травяные настои или отвары с мёдом вместе с употреблением чайного гриба.

Противопоказания. Чайный гриб не рекомендуется употреблять при диабете, а также людям, страдающим грибковыми заболеваниями. Причина не в каких-либо свойствах самих грибов, а в сахаре, который содержится в настое. При грибковых заболеваниях и при диабете сахар вреден в любых продуктах питания. Прием

продукта с противогрибковыми препаратами, чаще всего, вызывает головную боль.

Не следует употреблять гриб в больших количествах и не стоит принимать настой неразбавленным, это можно делать только в том случае, если он простоял совсем недолго и еще совсем слабый. Не стоит заменять при брожении гриба сахар мёдом — клинически пока не исследовано, как меняется при этом состав настоя, так что последствия от приема такого напитка могут быть самые непредсказуемые. Крепкий настой не следует употреблять автомобилистам перед поездкой.

Не стоит пить чайный гриб при повышенной кислотности желудочного сока и язвенной болезни желудка, особенно в острой фазе. Исключение составляет настой чайного гриба с мёдом, приготовленный на основе черного (не зеленого) чая. Мёд нейтрализует воздействие кислотной составляющей чайного гриба, исключая возможность обострения. Но такое сочетание — не лучшее для людей, страдающих ожирением: в состав мёда входят фруктоза и сахароза — простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом. Эти вещества мгновенно усваиваются, способствуя увеличению веса.

Еще одна особенность чайного гриба — содержание спирта, пусть и небольшое, — служит предостережением для тех, кто принимает лекарственные средства, ведь многие из них с алкоголем абсолютно несовместимы и могут привести к неприятным последствиям. Нельзя, например, совмещать напиток с некоторыми видами антибиотиков, особенно с так называемой группой фторхинолонов (нолицин, ципролет, другие).

Не стоит употреблять с чайным грибом аналгин и парацетамол. Сочетание этих лекарственных средств с содержащимся в чайном грибе алкоголем может

привести к разрушению костного мозга. Вредит такая гремучая смесь и печени. Отрицательно воздействует сочетание некоторых компонентов медузомицета и названных лекарств на нервную систему.

Совмещение крепкого настоя чайного гриба со снотворными и транквилизаторами токсично.

Не стоит принимать настоянный на зеленом чае гриб, когда понижено давление.

«ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ» ЧАЙНОГО ГРИБА

Если вы собираетесь выпить в течение ближайших 5 дней весь запас настоя, сразу делайте новый «залив». Когда новая порция не нужна, отправьте гриб на отдых: при этом можно просто залить его водой (лучше кипяченой), но предпочтительнее поместить в слабый раствор чая.

Гриб нужно промывать теплой кипяченой водой: зимой — раз в 2 недели, летом — раз в неделю.

Чем больше у гриба слоев, тем он сильнее и здоровее. Но с таким труднее управляться — его нелегко вынуть из банки, промыть как следует. Так что, если ваш гриб «растолстел», лучше удалить один-два слоя.

Отделять нужно свежие, то есть верхние слои. «Бороду», наоборот, следует холить и лелеять, ведь это колонии уксусно-кислых бактерий, которые синтезируют органические кислоты — основу целительного потенциала чайного гриба. Удаляют лишь те волокна бороды, которые сами пустились в свободное плавание.

Что делать, если гриб не всплывает на поверхность раствора чая? Так случается с молодым грибом либо когда от зрелого гриба отделяют сразу несколько слоев

и он становится слишком тонким. Подождите несколько часов — может, всплывет. Если нет — уменьшите количество чайного раствора. Пусть даже его окажется очень мало — не беда: через одну-две заправки гриб наберет силу и в скором времени сможет напоить всю семью.

Если про чайный гриб забыть, то вся жидкость может испариться, тогда гриб нужно залить сладким чаем и дать отстояться неделю.

Лечение гриба: бурые пятна на поверхности гриба — это ожоги от сахарного песка. Не торопитесь выбрасывать такой гриб, сначала попробуйте его вылечить. Для этого нужно всего-навсего...перестать сыпать на гриб сахар. Все остальное он сделает сам, пока бурых пятен немного. Если ожоги велики, верхний слой лучше удалить: пораженными участками своего «тела» гриб не может дышать, а кислород ему жизненно необходим.

Напоминаем:

- Вкусовые качества настоя гриба при его хранении в холодильнике не теряются, а улучшаются.

- Готовый настой по вкусу напоминает крепкий, хорошо газированный квас. Пить его — истинное удовольствие.

- Переливая готовый раствор в емкость для хранения, процедите его через 3–4 слоя марли.

- Держать банку с грибом следует в затемненном месте — прямых солнечных лучей он не любит.

- Начинайте с пяти дней выдержки (хотя пробовать можно уже на 4-й день).

- Положите рядом с банкой листок бумаги и записывайте на нем даты «залива», чтобы не ошибиться с количеством дней выдержки.

- Для молоденького, тоненького грибочка 1 л раствора может быть много: ему не удастся всплыть на

поверхность. В таком случае придется уменьшить количество раствора. Старый 5–6-слойный гриб с большой мохнатой бородой можно залить и 2 л.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

Мы уже говорили выше о полезном действии, оказываемом на ЖКТ настоем чайного гриба. Обратимся теперь к конкретным рецептам лечения заболеваний пищеварительной системы: будут приведены не только рецепты с применением настоя чайного гриба, но и некоторые другие эффективные средства.

Стоматит, гингивит

Очень полезное действие оказывает настой чайного гриба, благодаря своим антисептическим свойствам. Нужно полоскать рот 10–12-дневным настоем чайного гриба 5–6 раз в день. Как правило, курс продолжается 7–10 дней, однако можно полоскать и дольше, до полного излечения.

Для полоскания при стоматите можно также применять травяные сборы, смешанные с настоем чайного гриба (девятидневным), подслащенным мёдом.

Сбор 1. Взять 3 части цветков ромашки аптечной, 3 части коры белой ивы, 2 части цветков липы сердцевидной, 2 части коры дуба обыкновенного.

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

Сбор 2. Взять 2 части листьев шалфея лекарственного, 1 часть цветков календулы лекарственной,

1 часть листьев грецкого ореха, 1 часть травы тимьяна ползучего.

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 20–30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

Сбор 3. Взять 3 части плодов шиповника майского, 2 части листьев шалфея лекарственного, 1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев березы повислой.

Все смешать, 10 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

Пародонтоз

При пародонтозе полезно употреблять настой чайного гриба внутрь и протирать им десны. Можно также применять для полоскания ротовой полости травяные сборы, смешанные с настоем чайного гриба (приготовленным, как указано выше).

Сбор 1. Взять 2 части корней ежевики сизой, 1 часть цветков василька синего.

Все смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут и процедить. Настой смешать с 0,5 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

Сбор 2. Взять 1 часть корней аира болотного, 1 часть листьев вахты трехлистной.

Все смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды, настаивать 20 минут и процедить. Настой смешать с 0,5 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Полоскать рот несколько раз в день.

Сбор 3. Взять 2 части плодов смородины черной, 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть плодов рябины обыкновенной.

Все смешать, 4 ст. ложки сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Зубная боль

1. Полоскать рот 8–9-дневным подогретым настоем чайного гриба 4–5 раз в день.

2. Смочить 8–10-дневным настоем чайного гриба тампон и приложить его на несколько часов непосредственно к больному зубу, менять каждые 15–20 минут.

Кариес

Смешать 1 дес. ложку мёда и 1 стакан чайного уксуса. Пить по стакану 3 раза в день во время еды. После каждого приема пищи следует хорошо прополоскать рот 12–14-дневным настоем чайного гриба без добавления мёда.

Дисбактериоз кишечника

Дисбактериоз — это нарушение микроэкологии, когда условно патогенной микрофлоры больше, чем нормальной, наблюдается нарушение водно-солевого обмена, анемия, дисфункция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы, злокачественные новообразования и другие расстройства. Практически всегда нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта сопровождается явлениями дисбактериоза: нормальной-то микрофлоры там нет, только гнилостные и бродильные процессы — кандиды,

дрожжевые грибы, стафилококки. В результате дисбактериоза, особенно у детей, происходит дополнительная интоксикация организма за счет продуктов жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Нормальная микрофлора кишечника не только способствует расщеплению пищи, от нее также зависит синтез витаминов, аминокислот, гормонов, запуск иммунной системы, 3/4 которой находится в ЖКТ. Именно здесь лежит начало иммунодефицита, кроме того, пища в кишечнике при отсутствии нормальной микрофлоры гниет, а токсические продукты, всасываясь, вызывают аутоинтоксикацию. Доктор медицинских наук *А. П. Хачатрян* пишет: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие «удобрения» туда попадают, как мы за ним ухаживаем, и зависит, цветущим или больным, с пожухлыми листьями будет весь организм, все дерево. Ни одному садоводу не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях, удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить «листья», а не «корневую» причину заболевания». Лучше не скажешь.

Для нормализации кишечной флоры, которая из-за гнилостных микробов не может выполнять свои функции, служат кисломолочные продукты. Сама по себе молочная кислота не только стимулирует секрецию желез желудка, кишечника, но и снабжает организм ферментами, микроэлементами, витаминами. Здоровая микрофлора кишечника — это лактобациллы и бифидобактерии, которые преобладают в кишечнике при употреблении кисломолочных продуктов, например, у абхазов, среди которых много долгожителей. Для приготовления кисломолочных продуктов, йогурта (створоженное молоко, пахта, сыворотка) лучше

всего использовать не стерилизованное и не пастеризованное молоко, в которых уничтожены практически все витамины, ферменты и полезные бактерии, а натуральное, которое через 1–2 дня скисает, и смешать его с любой ягодой.

Сыворотка. Несмотря на низкое содержание белка, в ней сохранены все незаменимые аминокислоты, а это — регенерация белков печени, образование гемоглобина и плазмы крови. Из молока в сыворотку переходят все витамины, соли, микроэлементы, органические кислоты (молочная, лимонная, нуклеиновая, уксусная, муравьиная, пропионовая, масляная). Более того, даже при переработке недоброкачественного молока, в том числе и с радиоактивным фоном, сыворотка остается абсолютно доброкачественной.

Пахта. Также имеет все перечисленные свойства и особенно полезна при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, ожирении. Сыворотку и пахту используют для приготовления первых блюд как основу для приготовления кефира, йогурта.

Кефир. Приготовление дома: 1 л молока довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить туда 50 мл кефира, перемешать и оставить сквашиваться на ночь. Утром поставить его в холодильник, добавив в него любые ягоды, зелень, на 8–10 часов. Потом не забыть оставить для последующей закваски 50 мл приготовленного вами кефира.

Сквашивание молока настоем чайного гриба. В Санкт-Петербургской государственной академии холода и пищевых технологий были проведены исследования по использованию чайного гриба для сквашивания молока. Была разработана рецептура приготовления кисломолочного продукта с использованием чайного гриба: в 1 л обезжиренного пастеризованного молока

добавить 2–4 ст. ложки настоя чайного гриба. При обычном способе настаивания при комнатной температуре потребуется 8–10 дней. При температуре 35–37 °С в течение 10–12 часов получится плотный сгусток, имеющий чистый кисломолочный вкус, чуть слаще кефира.

В дальнейшем вместо закваски можно использовать молоко, сквашенное настоем чайного гриба. При этом существенно сокращается процесс сквашивания (5–6 часов вместо 10–12 часов).

Сгустки закваски настоя чайного гриба обладают лечебными свойствами и проявляют более высокую антибактериальную активность по отношению к болезнетворной микрофлоре по сравнению с кефирной закваской: отмечено полное отмирание бактерий группы кишечной палочки через 24 часа, стафилококков — через 48 часов.

Чеснок. Хорошим средством борьбы с дисбактериозом является чеснок — единственный продукт, в котором содержится очень много германия, способствующего укреплению ЖКТ и клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы, а также периневральной оболочки; чеснок обладает выраженным антихолестериновым действием. На ночь съедать по 1 дольке чеснока или свежего лука. Чтобы избежать неприятного запаха, надо растолочь дольку чеснока, завернуть ее в мякиш черного хлеба и проглотить. То же самое сделать перед сном. Ничем запивать, заедать нельзя.

Первое время наблюдается чувство жжения в области желудка, двенадцатиперстной кишки, особенно у тех, кто страдает гастритом, язвенным процессом; сердцебиениями; потерпите, прием чеснока стоит того.

Запомните: неумеренное большое потребление чеснока — это причина головной боли, сгущения крови,

что ухудшает состояние сердечно-сосудистой, нервной систем. Всего должно быть в меру. Кроме того, чеснок содержит много микроэлементов, эфирных масел и антиоксидантов, регулирующих обменные процессы, в том числе улучшающих работу мембран, и служит хорошим профилактическим средством против инфарктов, инсультов, то есть необходим для нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной систем, обменных процессов.

Избавиться от дисбактериоза помогут и такие средства:

1. 10-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до или во время еды. Курс лечения может составлять от 6 до 8 недель в зависимости от состояния здоровья.

2. Приготовить сбор. Взять по 1 ст. ложке ромашки, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рылец, мяты, трилистника, корня валерианы, по 0,5 ст. ложки коры крушины, семян укропа.

Все смешать и 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Довести до кипения и 3–5 минут кипятить под крышкой. Затем укутать и томить 10–12 часов. Принимать в течение 3 месяцев 3 раза в день, через 30 минут после еды, подогревая перед употреблением. Настой хранить в холодильнике.

Диспепсия

Эта болезнь чаще встречается у детей, чем у взрослых, поскольку в раннем возрасте микрофлора желудка обладает значительно меньшей сопротивляемостью. Самые неприятные проявления диспепсии — понос и рвота. Если не принять быстрых и эффективных мер, человек буквально за несколько дней становится дистрофиком, так как организм, отравляемый инфекцией,

не получает необходимого питания и нужного количества воды.

Настой чайного гриба значительно уменьшает количество кишечных палочек, вызывающих заболевание, увеличивает количество молочнокислых бактерий и стимулирует защитные функции организма. Кроме того, он восстанавливает природную микрофлору желудка после болезни и приема больших доз антибиотиков и других медицинских химических препаратов.

При лечении больных токсической диспепсией детей в возрасте от 3 месяцев до года настоем чайного гриба у большинства из них наблюдалось снижение токсикоза на вторые сутки, улучшение общего состояния, уменьшение или прекращение рвоты, прояснение сознания и улучшение сердечной и сосудистой деятельности. Полностью токсикоз снимался на 3–6-й день лечения.

Нормализация перерабатывающей и всасывательной функций желудочно-кишечного тракта

Возьмите себе за привычку утром, до 7 часов, обязательно выпить стакан холодной воды (можно и горячей). Эта простая процедура способствует выведению самой густой желчи, которая как раз способствует образованию камней, улучшает общее состояние, способствует устранению запоров.

Также рекомендуем использовать настой из овса для профилактики образования камней в желчном пузыре.

Готовить его надо так: 2 ст. ложки овса (предварительно промыть, просушить, смолоть в кофемолке) залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3–4 часа. Принимать в течение дня. Такой настой хорош при

дисфункциях кишечника, особенно у детей (даже вместо питания), в послеоперационный период (вместо губящих больных мясных бульонов), в послеродовой период, при диабетах, аллергических расстройствах. Прием такого настоя способствует восстановлению работы иммунной системы.

Сейчас Россию захлестнуло нашествие различных пищевых добавок, которые якобы избавят вас от всех недугов, при этом советуют даже отказаться от физических упражнений. Поверьте, вас вводят в заблуждение, наживаясь за счет вашего здоровья. Сама по себе идея хороша, в здоровом теле есть все для нормального существования, но оно-то у вас грязное, и что бы вы туда ни добавляли, эндогенная среда остается прежней. В какой-то мере вам может стать лучше, а потом? Мы говорим всем: покупать дорогие пищевые добавки может только богатый или ленивый, но вы-то умные люди. Всего-навсего очистите организм, поддерживайте его в порядке, пользуйтесь данными в книге рекомендациями, и проблем со здоровьем не будет.

«Русский бальзам» — овсяный кисель В. К. Изотова

Взять 1 пачку геркулеса (0,5 кг) и 15 ст. ложек овса, смолотого на кофемолке. В 5-литровую стеклянную банку налить 3–3,5 л кипяченой охлажденной до температуры парного молока воды (28–32 °С), добавить 100 мл кефира и высыпать туда овсяную смесь. Бутыль укутать, стараясь сохранить эту температуру в течение суток. Если температура снизится, то можно еще подержать часов 10. Взять такую же емкость, в которую через дуршлаг пропустить содержимое, помешивая его деревянной ложкой. То, что останется в дуршлаге, надо, помешивая, промыть холодной

обычной водой в количестве, превышающем объем овсяной смеси в 3 раза. То, что останется после промывки, отдайте домашним животным (кошке, собаке), они будут вам благодарны.

Через 16–18 часов в банках образуется два слоя, верхний с помощью резиновой трубочки слить, а белый рыхлый осадок снизу и есть овсяный концентрат. Разлить в стеклянные банки, закрыть и поставить в холодильник. Верхний слой используют для разбавления смеси при приготовлении киселя, который также держат в холодильнике. По мере надобности брать ложек 10 концентрата, размешать в 2 стаканах холодной воды и поставить на малый огонь, помешивая, довести до кипения, подержать 5 минут, остудить немного, добавить по вкусу соли, растительного масла и с черным хлебом съесть. Это вам даже может заменить завтрак.

Можно несколько изменить рецепт приготовления овсяного киселя.

Взять 0,6–0,7 кг обычного овса, хорошо промыть теплой водой 2–3 раза, затем залить теплой кипяченой водой на уровень чуть выше уровня овса и поставить в теплое место на 6–8 часов (можно на ночь). Воду слить, теплой влажной салфеткой покрыть массу овса, прикрыть клеенкой и оставить на сутки. Проросший овес пропустить через мясорубку. Все остальное — как при приготовлении овсяного киселя В. К. Изотова.

Нам представляется, что в таком киселе гораздо больше биологически активных веществ, микроэлементов, витаминов и других веществ, свойственных овсу.

Овсяный кисель — это лечебный, общеукрепляющий, тонизирующий напиток, нормализующий обменные процессы, действует омолаживающе на внутреннюю среду, отдаляет процессы старения. Не тратьте деньги на всякие гербалайфы, потратьте на

что-нибудь другое. Запомните: на Руси есть все, только надо не лениться и заботиться о здоровье и продолжении жизни самим. Лучшим средством восстановления ферментативного, гормонального и секреторного аппарата и нормализации кишечной микрофлоры является настой овса и овсяный кисель.

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока

Гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки лечатся с помощью картофеля.

1. Свежеприготовленный картофельный сок принимать за 30 минут до еды вначале по 1/4, а затем увеличить дозу до 3/4 стакана.

2. Высушить цветки картофеля в тени. 1 ст. ложку цветов залить 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, принимать по 1/3 стакана в день до еды.

Запомните: картофельный крахмал практически блокирует процесс переваривания белка (мяса), поэтому **вместе их употреблять нельзя.**

3. 1 ст. ложку мёда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5–2 часа до каждого приема пищи.

4. Принимать по 1/2 стакана настоя чайного гриба во время каждого приема пищи.

Язвенный колит

Это очень серьезное заболевание, трудно поддающееся медикаментозному лечению. Вместе с тем, соблюдая правила приема пищи и используя нижеследующие рекомендации, можно избавиться от этого недуга.

Исключить: мясную пищу (колбасы, мясо, консервы и сочетание муки и мяса); крахмалистую пищу

(изделия из муки высокого помола, кондитерские изделия, кроме мёда); алкогольные напитки, шипучие напитки типа пепси-, кока-колы, газированную минеральную воду; растительную пищу в сыром виде; не курить(!).

Как же питаться? Придерживаться раздельного питания; растительную пищу принимать обязательно только в тушеном виде; пить овощные соки, кроме томатного; принимать пищу понемногу 4–5 раз в день; употреблять овсяный кисель, отруби; есть перепелиные яйца натошак по 2–3 шт., рыбу — только отварную (уха).

Микроклизмы по следующей схеме:

Первые 3 дня — взять 1/3 ч. ложки крапивы на стакан кипятка, потомить 30 минут, процедить, добавить 50 мл свекольного сока и в теплом виде сделать микроклизму перед сном.

Следующие 3 дня — взять 2–3 розетки пижмы и приготовить как для микроклизмы с крапивой.

Следующие 3 дня — 2–3 зернышка или пол-листа полыни и остальное так же, как в предыдущие дни.

Далее 7 дней перерыв, а потом курс повторить до выздоровления.

В эти же дни взять в рот 1/3 ч. ложки крапивы, можно прожевать и проглотить, через 2 дня то же самое сделать с пижмой и полынью (1/2 листа или 3–4 крупинки). Если считаете, что это очень горько, можно растения закатать в хлебный мякиш и проглотить, но если вы будете жевать, то эффект от использования этих растений будет лучше. Крапива, полынь, пижма, мята являются хорошими стимулирующими средствами для желудочно-кишечного тракта, активизации работы печени, поджелудочной железы, моторики кишечника, обладают бактерицидными свойствами.

Универсальным действием обладают аптечные спиртовые желудочные капли, в состав которых входят: валериана — 20 мл; полынь — 15 мл; мята — 10 мл; красавка — 5 мл. Покупая, обратите внимание на состав. Если в нем не будет мяты, приобретите ее отдельно и добавляйте в нужном количестве, так как присутствие мяты в этой смеси существенно. Эти капли снимают спазм гладкой мускулатуры, улучшают плохое пищеварение, снижают спазм желчных путей, снимают почечные и печеночные колики, а также снимают сердечно-мозговые спазмы и даже боли при облитерирующем эндартериите и перемежающейся хромоте. Принимать от 3 до 10–15 капель с водой.

Хронические заболевания печени, желчевыводящих путей, кишечника

Принимать 8–10-дневный настой чайного гриба по стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 8–10 недель.

Цирроз печени

Довольно грозное заболевание и практически не поддается обычному лечению. Лучше всего в июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью были покрыты листья, закрыть крышкой и поставить внизу холодильника на 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, процедив через 2–3 слоя марли.

Для профилактики и лечения проблем, связанных с печенью, как больным, так и здоровым рекомендуется следующий настой: цветы бессмертника, мята перечная, корень ревеня и солодки, чистотел, плоды шиповника, взять всего поровну.

4 ст. ложки смеси залить 1 л крутого кипятка в термосе, настаивать 6–8 часов (ночь) и принимать по 1 стакану за 30 минут до еды маленькими глотками в течение месяца. Пить теплым, можно с добавлением мёда.

Расстройство стула

Если расстройство не связано с тяжелыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, холера и другие), то нужно, соблюдая голодную диету, принять в течение дня 5–6 стаканов настоя чайного гриба.

Понос

1. 1 ч. ложку крахмала развести в небольшом количестве холодной воды, добавить 0,5 стакана кипятка и вскипятить. 1 ст. ложку полученной жидкости развести 1–1,5 л воды комнатной температуры и сделать клизму. На живот — согревающий компресс.

2. В крепко заваренный чай добавить 1 ст. ложку крахмала и выпить.

3. Взять 0,5 стакана кипятка, растворить в нем до насыщенного раствора (до предела) сахар и выпить.

Следующие травяные сборы полезны при таком расстройстве кишечника.

Сбор 1. Взять 1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть плодов черемухи обыкновенной, 1 часть корневищ горца змеинового. Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, охладить и процедить. Затем настоем заливают в банку на 1 л настоя чайного гриба.

Через 3 дня готовый настой можно принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сбор 2. Взять 1 часть корней конского щавеля, 1 часть корней горца змеинового.

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Запор

1. Неплохо выпить натошак 1–2 стакана холодной воды (но не ледяной), растворив в ней щепотку соли. На ночь сделать клизму с ромашкой: 1,5–2 стакана (вода теплая), добавив туда 0,5 стакана урины.

2. При запорах хорошо помогает рассол капусты. Если вы включите капусту (в любом виде) в меню своего питания (она вкусна и не приедается), то это поможет избавиться от тяжелого недуга.

3. Хорош корень, стебель, листья ревеня: варить отвар или кисель.

4. Молочнокислая сыворотка: простоквашу (кефир) на слабом огне прогреть, когда творог всплывет, всыпать туда нарезанную петрушку, укроп, сельдерей, капусту, снять с огня, через 10 минут жидкость процедить через марлю, отжать и пить.

5. 100 мл молока смешать с 30 г топленого сливочного масла, немного подсолить и выпить горячим за час до сна.

6. Приготовить смесь: курага — 100 г, инжир — 200 г, изюм — 200 г, чернослив — 400 г, семена шиповника — 200 г (или экстракт 100 мл), трава сенны — 50 г, мёд — 200 г.

Тщательно перемешать, принимать по 1 ст. ложке утром и вечером натошак.

И сытно, и избавитесь от тяжелого недуга. Не забудьте упражнение «ходьба на ягодицах».

Отравление организма

Некоторым из вас, вероятно, приходилось испытывать на себе последствия пенициллиновых блокад и приема антибиотиков; общее состояние после них, как правило, характеризуется астенией, слабостью, полным отсутствием аппетита и расстройством кишечника. Все это ослабляет организм и делает его восприимчивым к новым болезням. Аутоинтоксикация возникает и при некоторых болезнях (например, диабете).

Полезно 23 дня соблюдать голодную диету (но не полное голодание) и пить настой чайного гриба. Больше 2–3 дней сидеть на голодной диете не следует, а пить чайный гриб можно и дольше. Однако с тяжелыми формами аутоинтоксикации следует обратиться за медицинской помощью.

Помогает чайный гриб и при бытовых отравлениях, но при тяжелой форме следует, опять же, обратиться за медицинской помощью.

Геморрой

Рекомендуются следующие сборы.

Сбор 1. Взять 2 части травы льнянки обыкновенной, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть почек тополя черного.

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, кипятить 1–2 минуты, охладить и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор 2. Взять 2 части коры крушины ломкой, 2 части травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной.

Все смешать, 5 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа и процедить.

Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сбор 3. Взять 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы сушеницы топяной, 1 часть семян льна обыкновенного, 1 часть травы горца почечуйного, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть коры крушины ломкой.

Все смешать, 7 ст. ложек сбора залить 1 л кипящей воды, настаивать 20 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезно также из сырой картошки сделать «свечку» с палец толщиной и вечером вставить ее в анус. Можно с ней и спать. Делать ежедневно в течение 7–10 дней.

Ожирение

Излишний вес, как правило, связан с нарушением обмена веществ, и здесь настоем чайного гриба при всей своей полезности один не в состоянии поправить дело. Необходимо пересмотреть всю систему питания.

1. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной 20–25%, белковой 15–20%. С возрастом преимущественно растительная пища, жиры 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.).

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

2. Жидкость употребляется не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно, уменьшая его концентрацию, так же как и желчи, и панкреатического сока, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний, так как силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами,

резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

3. Растительную пищу (салаты, винегрет и тому подобное) надо употреблять за 8–10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

4. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

5. Пейте только талую воду.

6. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

7. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем больше ее поверхность, тем активнее будет переработка ЖКТ, а согретая во рту пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как работа желудочно-кишечного

тракта, в результате деятельности которого образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Необходимо помнить, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

8. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

9. Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому особенно после обильного застолья желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

10. Принимать пищу не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний

прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

11. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые, кефирные) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину.

12. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

13. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

14. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

15. Так как переваривание пищи — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

Такой системы питания нужно придерживаться не неделю или месяц, а всю жизнь. При этом правильное питание следует сочетать с подходящими по возрасту и состоянию здоровья физическими нагрузками. Нужно очищать кишечник, печень, почки и периодически соблюдать разгрузочные дни. Только так обмен веществ

в организме постепенно придет в норму. Кратковременные же диеты, особенно с однообразным набором продуктов, оказывают на организм негативное влияние.

Что же касается чайного гриба, то можно посоветовать на фоне всех описанных мер принимать по 1 стакану 6–8-дневного настоя 3–4 раза в день во время еды. Курс составляет от 3–4 до 6–8 и более недель.

Можно пить также некоторые травяные сборы, смешав их с 9-дневным настоем чайного гриба.

Сбор 1. Взять 5 частей коры крушины ломкой, 2 части корней одуванчика лекарственного, 2 части корней стальника полевого.

Все смешать, 7 ст. ложек этого сбора залить 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 20 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по стакану 2–3 раза в день.

Сбор 2. Взять 3 части коры крушины ломкой, 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть плодов тмина обыкновенного, 1 часть кукурузных рылец.

Все смешать, 7 ст. ложек этого сбора залить 1 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 10–15 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 2 стакана 2 раза в день.

Сбор 3. Взять 6 частей коры крушины ломкой, 2 части плодов фенхеля обыкновенного, 2 части корней одуванчика лекарственного, 2 части корней петрушки огородной, 2 части листьев мяты перечной.

Все смешать, 6 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Настой смешать с 1 л настоя чайного гриба и настаивать в банке 3 дня. Готовый настой принимать по 0,5 л утром, до еды.

ДЛЯ ЧЕГО ЕЩЕ ПОЛЕЗЕН ЧАЙНЫЙ ГРИБ

1. Выпивая по три стаканчика напитка с чайным грибом, только некрепкого, можно избавиться от повышенного давления.

2. Головные боли и высокую температуру можно снять, выпивая вместо обычного чая медузомицет, настоянный на листочках малины и липы.

3. При ангине помогает полоскание горла настоем чайного гриба, разведенным пополам с настоем календулы. Процедуру надо делать очень часто, хоть 10 раз, не менее 5 минут. Смесь должна быть теплой. Такие же процедуры помогают справиться и с хроническим тонзиллитом.

4. Избавиться от насморка можно, промывая нос настоем чайного гриба, настоянным на ромашке. Приготовленное снадобье разбавляют водой в равных пропорциях. Закапывают тепленьким раствором, раз 5 в день.

5. Регулярное употребление настоя с чудодейственным чайным грибом замедляет процесс старения. Помогает напиток в борьбе с атеросклерозом, ревмокардитом, повышает иммунитет. Эффективен настой и при ожогах, ранах, фурункулезе.

6. Используют настой с чудодейственным чайным грибом и с целью косметической. Протирая им кожу, можно сделать ее свежей и упругой, избавиться от гнойничков и угревой сыпи.

7. Влияет медузомицет благотворно и на состояние волос. Благодаря чайному грибу волосы начнут расти быстрее, станут крепкими, блестящими и здоровыми. Втирая это необыкновенное натуральное средство в кожу головы, еще и от перхоти можно избавиться, если, конечно такая проблемка существует.

УХОД ЗА ЧАЙНЫМ ГРИБОМ

Уход за ним прост, без него гриб может быстро погибнуть. Запомните несколько правил, которые легко выполнить при регулярном употреблении чайного кваса.

1. Уход за чайным грибом начинается с подбора правильной посуды: она должна быть стеклянная либо изготовленная из нержавеющей стали, высококачественного синтетического материала (но никак не ПВХ).

2. Нужно правильно определить место хранения емкости с грибом. Это должно быть затемненное место, не слишком холодное, но и без попадания на него прямых солнечных лучей. Лучшая температура для чайного гриба — 25 °С. Если в помещении холодно (ниже 17 °С), в нем могут появиться потенциально опасные сине-зеленые водоросли.

3. Для приготовления напитка используйте только кипяченую воду, в которой растворен сахар: от сырой воды образуется глюконат кальция, а от нерастворенного сахара у гриба появляются ожоги. Не делайте для напитка слишком крепкий чай, ибо он угнетает рост вещества.

4. Не забывайте периодически промывать гриб в чистой проточной воде: летом — раз в неделю, а зимой — раз в месяц.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИЕМУ ЧАЙНОГО ГРИБА

1. Даже если напиток становится настоящим спасением в летнюю жару или есть серьезные показания к его применению, не употребляйте его все-таки без

меры. Максимум 5 стаканов — это то количество, которое не принесет вреда, если, конечно же, нет противопоказаний.

2. Выпивать напиток из чайного гриба до, во время и сразу после трапезы не стоит. Пусть это будет отдельное питье, не совмещаемое ни с чем. В случае с переданием поступаем с точностью наоборот. Выпиваем чудо-напиток сразу же, как только почувствовали в желудке тяжесть. Находящиеся в чайном грибе компоненты помогут побыстрее справиться с обилием принятой во время трапезы пищи. И не надо принимать никаких мезимов, панкреатинов и т. п.

3. Целебный настой из волжской медузы, как еще называют удивительное создание природы, наделен необыкновенной силой. Поэтому принимать его с целью лечения заболеваний надо, все-таки, посоветовавшись с доктором.

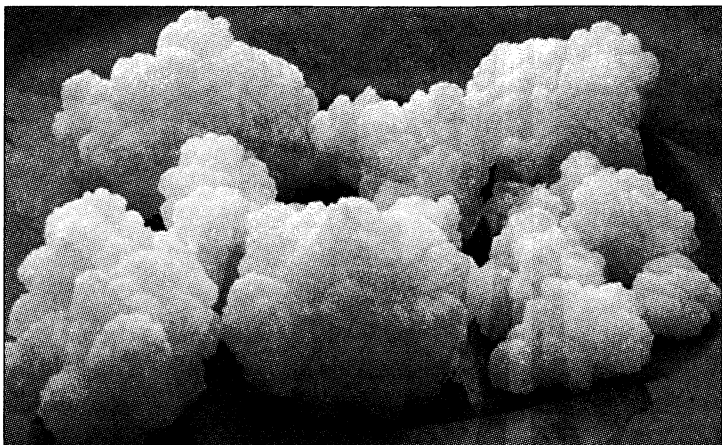
ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ



Еще один необычный гриб-зооглея — молочный гриб. Его нельзя назвать продуктом. Он — лечебное средство, хотя является закваской для приготовления чудотворного по своим полезным свойствам кефира. Сейчас он именуется тибетским, так как пришел к нам с Тибета, где получил название эликсир молодости. Молочный гриб, как и хорошо известный чайный, относится к группе полезных питьевых грибов рода зооглея, представляет собой соединение бактерий и микроорганизмов и используется для приготовления полезного кефира, поэтому в России называется кефирным. Внешне он напоминает соцветия цветной капусты. Является закваской и для получения кефира заливается молоком, которое сквашивается за счет содержащихся в нем молочных дрожжей, уксусно-кислых бактерий и лактобактерий.

В состав полученного кефира входят следующие полезные вещества: витамины С, РР, витамины группы

В, витамины молодости А и Е, кальций, йод, цинк, фолиевая кислота и много других. Он обладает противомикробными, противовоспалительными, омолаживающими, иммуномодулирующими, противоаллергическими и другими полезными свойствами.



Тибетский молочный гриб

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КЕФИРА

Тибетский гриб обогащает кефир живыми бактериями, содержание которых в 1 г достигает миллиарда! Эти маленькие живые лекари способны очистить организм от токсинов, снизить холестерин и нейтрализовать воздействие на организм вредных веществ.

По оценкам Лаборатории изучения питания и диетологии при Большом университете здоровья (США), кефир тибетского молочного гриба — одно из немногих универсальных средств, которое подходит буквально всем и от всего. Про этот кефир в общем можно сказать, что это диетический продукт естественного происхождения, не имеющий аналогов в мире. Он характеризуется

великолепной усвояемостью, прекрасными вкусовыми качествами, отсутствием противопоказаний. Глава лаборатории Билл Горинштейн так отзывается о свойствах продукции гриба: «Мы в течение двух лет изучали феномен тибетского гриба. Это удивительная штука. Такое ощущение, что этот гриб — высокоинтеллектуальная субстанция, которая, попадая в соответствующую среду, начинает сканировать ее свойства и давать им оценку. Нам очень повезло, что гриб определяет как враждебную ту среду, которая неблагоприятна для нас. Иными словами, гриб устанавливает причины патологических процессов, происходящих в вашем организме, и начинает вырабатывать специальные, узкоспециализированные комплексы ферментов для их подавления. Механизм действия гриба уникален. Когда человек съедает кефир, гриб в живом состоянии попадает к нему в организм, точнее — в желудок и затем — в кишечник. Именно там эта биологически естественная микролаборатория начинает работать: берет на анализ различные соки, осматривает кислотно-щелочное содержание среды, делает выводы о наличии заболеваний и принимает решение о необходимом лечении. Далее происходит процесс выделения подавляющих патогенные процессы веществ. Съедая кефир тибетского гриба, вы как бы съедаете доктора, который начинает лечить вас изнутри, принимая немедленные решения о наилучшей для вашего случая терапии! Что поразительно — так происходит каждый раз, когда человек употребляет кефир тибетского гриба! Даже внешне абсолютно здоровый человек обязательно имеет какой-то дисбаланс в организме. И его управляет тибетский гриб!

Удивительно и то, что, сделав свое дело, гриб покидает организм хозяина. Мы предположили, что он,

при его активности, может начать паразитировать на человеке. Этого не происходит! Пробы микологов (специалистов в области грибковых поражений) не дали положительных результатов. Получается, что гриб активно вмешивается в работу нашего организма, исправляет огрехи, убивает внутренних врагов и самоустранивается, сделав свое дело! Это удивительное существо! Именно так, существо, мы пришли к выводу, что данная субстанция, несомненно, наделенная способностью творчески мыслить, может быть названа именно существом!»

Способы применения тибетского гриба

Возьмите стеклянную пол-литровую баночку. Две чайные ложки (1 ст. ложка) тибетского гриба залейте 250–200 мл молока комнатной температуры. Далее накройте баночку куском марли (грибу необходимо дышать!) и оставьте на 24 часа при комнатной температуре.

Молоко полностью сквашивается через 17–20 часов. Признаком полного сквашивания является появление сверху густого слоя, в котором находится грибок, отделение сквашенного молока на дне банки. Сквашенное молоко процеживают через пластиковое (не металлическое!) сито.

После процеживания молочный гриб промывают от остатков сквашенного молока под струей чистой холодной воды, затем молочный гриб помещают опять в банку и заливают новой порцией молока. Так нужно делать 1 раз в сутки, в одно и то же время, лучше вечером. Хранить готовый кефир лучше при комнатной температуре. Молочный гриб нельзя промывать горячей водой и оставлять в холодильнике, так как он теряет лечебные свойства.

Молочный гриб погибает, если его вовремя не промыть. Если вы отсутствуете 2–3 дня, залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб, поставьте в теплое место. По приезде используйте этот кефир как наружное лекарственное средство.

Как принимать

Тибетский кефир нужно употреблять по 200–250 мл в день, последний прием за 30–60 минут до сна (на пустой желудок). Кефир, полученный путем сквашивания молока тибетским грибом, рекомендуется принимать в течение 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

В 10 дней перерыва нужно продолжать ухаживать за молочным грибом. Процеженный кефир можно использовать на оладьи, в творог, протирать руки, лицо и т. д.

Курс профилактики или лечения тибетским грибом составляет 1 год. При повторном курсе лечения категорически запрещается употребление крепких спиртных напитков, настоек, лекарств.

В первые 10–14 дней употребление молочного гриба резко повышает активность кишечника, что выражается в повышенном газообразовании, поэтому не рекомендуется принимать молоко перед работой. Стул становится частым, моча немного темнеет. У больных каменной болезнью могут появляться неприятные ощущения в области печени, почек, в подреберье. Через 12–14 дней реакции в организме прекратятся, наступит улучшение общего состояния, повысится настроение и общий тонус, у мужчин — половая активность.

Имеются данные о результативном применении тибетского молочного гриба при различных опухолевых

заболеваниях. Считается, что регулярное ежедневное употребление кефира тибетского гриба эффективно предупреждает возникновение и развитие раковых заболеваний.

Регулярное употребление кефира тибетского гриба является прекрасным профилактическим средством против опухолевых заболеваний. Возьмите за обычное дело утром и вечером съедать по чашке кефира. Если же у вас диагностировали опухоль, следует сочетать прием кефира внутрь и местное его применение.

При раке

Ежедневно съедайте 3–4 чашки кефира. Утром и вечером делайте микроклизмы с кефиром. Пять раз в день наносите кефир на место опухоли, давайте ему впитаться. В это время следует удобно сидеть, закрыв глаза, и говорить про себя:

«Волшебный тибетский гриб возвращает мне здоровье.

Он медленно и неотвратно съедает мою опухоль. Под действием гриба моя опухоль свеживается, сокращается. Она и хотела бы дальше расти, но гриб ей не дает. Он ее убивает и съедает.

С каждым разом я становлюсь здоровее и сильнее. Потому что гриб избавляет меня от моей опухоли. Я поправляюсь и оздоравливаюсь. Я это чувствую каждую минуту».

После этого следует открыть глаза, встать, потянуться, высоко подняв руки, потом резко «уронить» их, как бы стряхивая с кистей что-то к ним приставшее. Затем не торопясь смыть остатки кефира прохладной водой.

Напиток молочного гриба может справиться с начальной стадией (до года) **диабета 2-го типа**. Молочный

гриб являет собой содружество бактерий и микроорганизмов, которые используются при приготовлении кефира. **Важно!** Молоко, сквашенное таким методом, значительно понижает уровень сахара в крови. Вещества, находящиеся в этом напитке, способствуют восстановлению деятельности поджелудочной железы на уровне клеточном, частично возвращают клеткам способность вырабатывать инсулин.

Напиток, приготовленный сквашиванием молока молочным грибом при диабете 2-го типа нужно пить не менее 25 дней. После этого следует 3-недельный перерыв и повторение курса. В течение одного дня следует выпить 1 л кефира, который должен быть свежим и приготовленным в домашних условиях.

Специальная закваска продается в аптеке, молоко желательно использовать домашнее. Готовится лечебный кефир согласно инструкции, прилагаемой к закваске. Полученный продукт делится на 7 доз, каждая из которых будет чуть больше 2/3 стакана.

При появлении чувства голода сначала нужно выпить кефир, а через 15–20 минут можно принимать основную пищу. После еды рекомендуется выпить травяной сбор, предназначенный для диабетиков. Необходимо знать в этом случае, какие травы снижают сахар в крови.

Молочный гриб для наружного применения

- Целебный кефир можно использовать на рану, порез, ячмень. На больное место наложить на 30 минут салфетку из бинта, смоченную в грибковом кефире.

- При угрях, прыщах на коже рекомендуется ежедневно на очищенную кожу лица накладывать марлю, смоченную настоем тибетского гриба на 20–30 минут.

Курс лечения — неделя. Аналогичным образом можно оказывать помощь при ушибах и ссадинах.

- Примочки из настоя молочного гриба снимают усталость в ногах, обладают ранозаживляющим свойством, уменьшают потоотделение.

Противопоказания:

- Тибетский молочный гриб нельзя принимать людям, у которых в организме отсутствуют ферменты, расщепляющие молоко, то есть тибетский кефир нельзя пить людям с непереносимостью молочных продуктов.

- При лечении сахарного диабета нельзя сочетать прием кефира на основе тибетского гриба с введением инсулина, из-за того что кефир снимает все действия лекарств.

- В течение всего времени, пока вы принимаете кефир, не рекомендуется принимать алкоголь!

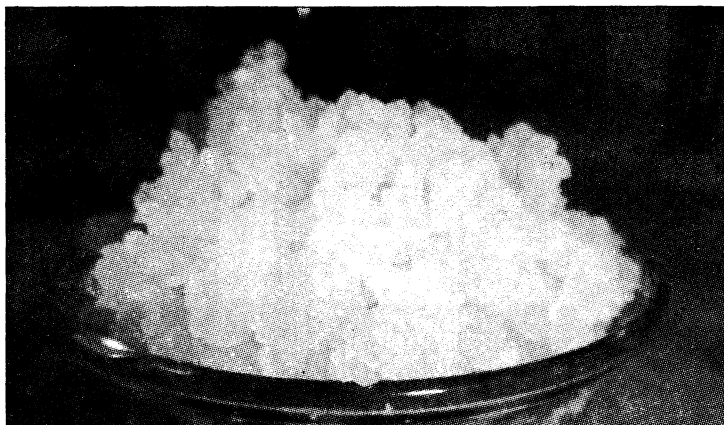
- Перед применением тибетского гриба проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом (особенно, если собираетесь давать молочный гриб детям).

ИНДИЙСКИЙ МОРСКОЙ РИС



Свое название индийский морской рис (зооглея) получил за сходство со злаковой культурой — обыкновенным рисом.

Принято считать, что любой вид риса — это злаковая культура. Но индийский морской рис никак к ней не относится, он просто по форме напоминает разварившееся зернышко риса, а индийским назван, потому что завезен к нам из Индии. Ученые еще в XX в. выяснили, что напиток из индийского морского гриба содержит уксусно-кислые бактерии, а потому является питательным, полезным и даже лечебным продуктом для человеческого организма. Во время жизнедеятельности в умеренно сладкой среде образуются важнейшие органические кислоты (фосфорная, пировиноградная), витамины и ферменты. Напиток имеет кисловато-сладкий вкус, напоминающий квас.



Индийский рис

Что дает человеку прием настоя индийского риса:

- улучшает процесс пищеварения; помогает организму приобрести тонус, привести в норму вес, улучшить метаболизм; его рекомендуется применять людям с лишней массой тела, замедленными обменными процессами и заболеваниями пищеварительной системы;
- защищает от разного рода инфекций, уничтожает микробы и является мощным средством для поддержания иммунитета при простудных заболеваниях, бронхитах, болезнях горла и легких;
- снимает головную боль и усталость, улучшает самочувствие, повышает работоспособность;
- необходим при неврастении или бессоннице, для снижения артериального давления, при инсультах, болезнях сердца и хронических легочных патологиях, если отсутствуют аллергические реакции;
- является антиоксидантом, поэтому его применяют для профилактики раковых заболеваний;
- чистит кровь и используется при фурункулезе и атеросклерозе;

- применяется при ревматоидных артритах, ревматизме, препятствует отложению солей и способствует общему очищению организма;

- помогает при болезнях мочевыводящих путей, почек и мочекаменной болезни;

- освежает и тонизирует кожу. При умывании настоем с кожи удаляется большинство мертвых клеток и вредных бактерий и достигается ощутимый профилактический эффект для всего организма. На основе настоя в косметической промышленности изготавливают дезодоранты для тела, ополаскиватели для волос и маски для лица. Добавленный в воду, он окажет такой же эффект, как и соль для ванн.

Таким образом, настой морского риса — отличное природное лекарство. Особенно важно это тогда, когда по каким-либо причинам невозможно медикаментозное лечение. Клинические медицинские исследования показывают, что настой из морского риса не наносит никакого вреда организму. Различные настои и напитки обладают иммуномодулирующими, гипотензивными, антисклеротическими, антимикробными, метаболическими и мочегонными свойствами. Но важно знать, что морской индийский рис вовсе не является лекарством от всех болезней.

Естественно, перед тем как начать принимать настой для лечения, необходимо проконсультироваться у врача, чтобы не было отрицательных последствий: каждый организм индивидуален, что приносит облегчение одному, может нанести вред другому. При всей своей полезности настой морского риса имеет противопоказания по применению: не следует употреблять морской рис инсулинзависимым диабетикам. Не рекомендуется людям, имеющим предрасположенность к отекам, и пожилым.

Как правильно приготовить напиток морского риса

Вам понадобится:

- чистая, некипяченая, фильтрованная вода; морской рис живет только в чистой воде, поэтому будет необходим фильтр для глубокой очистки воды;
- банка, обязательно стеклянная; в емкости из другого материала грибок плохо живет и размножается;
- аптечная стерильная марля или широкий бинт, чтобы защищать настой от пыли и различных насекомых, обитающих в квартире; закрывать крышкой банку нельзя — грибок погибнет, он должен дышать;
- из продуктов на выбор любые сухофрукты: курага, изюм, инжир или сухие яблоки. Также понадобится сахар. Можно приготовить напиток с молоком;
- мерный стаканчик с делениями для отмеривания количества готового настоя при приеме внутрь.

Для приема внутрь: 1 л холодной воды, 4 ст. ложки грибка индийского риса, 2–3 ст. ложки сахара, немного сухофруктов (например 10–15 изюминок).

Сахар предварительно растворяется в холодной воде при тщательном перемешивании, чтобы сахаринки не попадали на грибок, иначе он заболеет. Добавляется немного сухофруктов на ваш выбор и сам морской рис. Полученная смесь помещается в стеклянную банку, накрывается марлей и убирается в кухонный шкаф. Необходимо проследить за тем, чтобы банка не стояла на открытом солнце или вблизи кухонных приборов: микроволновки или духовки. Также не надо ставить банку рядом с приборами отопления. Морской рис не любит резкого запаха.

Банка оставляется на 2 дня зимой и на 1 день летом. По истечении этого времени напиток будет

готов. Полученная жидкость сцеживается через ситечко, сухофрукты выбрасываются, а рисинки промываются чистой проточной водой через сито (не металлическое) и опять кладутся в банку до следующего приготовления. Принимать необходимо 3 раза в день по 150 мл.

Кефир на основе настоя: 1 ст. ложка настоя, 250 мл молока.

Смешать молоко с настоем, заквасить на 12 часов. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 14 дней.

Кефир на основе индийского морского риса — незаменимая составляющая диеты при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы, периферической нервной системы, ожирения, а также при сахарном диабете (так как рецепт без сахара).

Для наружного применения: Требуется: 1 ст. ложка настоя, 1 ст. ложка яичного желтка.

Настой и желток смешать до однородной массы. Втирать мазь в больные места. Смыть через 30–50 минут. Курс лечения 14 дней.

При остеохондрозе, радикулите, отложении солей, артрите и полиартрите полезно дополнительно пить 2 стакана настоя в день.

МОРСКОЙ РИС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Лишний вес, ожирение — бич развитых стран, а это развитие большого числа болезней, в том числе сердечно-сосудистых, диабета и онкологии. В борьбе с этой проблемой индийский рис может оказать существенную помощь.

Настой морского риса содержит естественный фермент — липазу, который с рождения находится в организме человека. Его производят особые железы, и он отвечает за разрушение жиров, которые поступают в организм с пищей. Со временем, под влиянием отрицательных факторов окружающей среды, при плохом питании и экологии, при наследственных отклонениях в функционировании желез происходят сбои. Они уже не могут вырабатывать необходимого количества фермента, в результате чего попадающие в организм жиры не расщепляются полностью и откладываются в подкожном слое. Отсюда и избыточный вес.

Употребление настоя морского индийского риса в корне меняет ситуацию: количество липазы резко увеличивается. Этого фермента теперь хватает не только на расщепление поступающих жиров, но и на уничтожение уже отложенных организмом в подкожном слое запасов жира. В результате идет восстановление нормального обмена веществ во всем организме. Основная функция индийского риса — выведение шлаков из организма. Используется как сильное мочегонное средство, следствием чего является возможность быстро сбросить вес.

Но самая большая опасность лишнего веса — это нагрузка на суставы и сердечно-сосудистую систему. Риск развития инфаркта и инсульта с ожирением в несколько раз выше, чем у людей с нормальной массой тела. Именно поэтому напиток из морского риса рекомендуется пить всем людям со склонностью к полноте, атеросклерозу и гипертонии. Он чудесным образом восстанавливает обмен веществ, а содержащаяся в нем липаза расщепляет жиры и эффективно борется с ожирением.

Если вы следите за своим здоровьем и хотите в более преклонном возрасте избежать проблем с суставами, сосудами и самочувствием, то начинайте пить индийский морской рис в молодом возрасте, чтобы с помощью этого натурального природного напитка предотвратить самые распространенные заболевания.

Для нормализации веса взрослый человек должен выпивать около стакана настоя морского индийского риса в 3 приема за полчаса до еды.

Быстрее добиться желаемого результата помогут умеренное питание и физические упражнения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Морской рис принимается до еды, примерно за полчаса. Принимать необходимо 3 раза в день по 150 мл. Морской рис принимается в течение года, но заметные изменения можно почувствовать уже через месяц. Настой морского риса можно употреблять и без системы. В лечебных целях количество настоя увеличивается до 300 мл в день.

- Особо чувствительные люди в начале приема морского риса могут почувствовать на себе все симптомы так называемой «перестройки» организма. По этому поводу переживать и волноваться не стоит: это может означать лишь одно: настой морского риса включил процесс восстановления и нормализации работы всех внутренних органов. Например, может возникнуть неприятное ощущение в области легких, в основном у тех людей, которые страдают заболеваниями дыхательной системы: бронхитом или астмой. Но через некоторое время неприятные симптомы исчезнут и легкие будут работать хорошо. Если вы все же

запаниковали, объем настоя можно временно уменьшить, и все изменения в организме будут не столь чувствительны. А спустя некоторое время среднюю дозу настоя нужно увеличить вновь, доведя до нужного объема. А вот при развитии кожной сыпи и прочих признаков аллергических реакций откажитесь от приема морского риса и обратитесь к доктору.

- Напиток морского риса обладает легким мочегонным действием. В начале его употребления вы почувствуете это, но потом ваш организм адаптируется, и частые позывы к мочеиспусканию исчезнут. Кроме того, первые 2 недели пищеварительная система должна привыкнуть к напитку, и вы можете отмечать легкую диарею. В случае возникновения незначительных расстройств пищеварения сократите прием напитка до нескольких столовых ложек в день, пока диарея не прекратится.

- В день взрослому человеку рекомендуется пить не менее 300 мл настоя морского риса, желательно за полчаса до еды. Но в течение дня можно пить напиток и по мере необходимости, когда возникает жажда. Детям дозу настоя рекомендуется сократить вдвое. Настой индийского морского риса можно пить частями, если употребление 1 стакана вызывает определенные трудности.

- Длительность приема готового напитка подбирается строго индивидуально. В этом вопросе нет четких ограничений. Рекомендуется прислушиваться к своему организму: через силу пить морской рис нельзя, каким бы полезным он для вас ни казался. Морской рис не имеет ограничений в длительности приема. Нет ничего страшного в том, что вы будете употреблять его несколько лет подряд, скорее, даже наоборот. В первые недели рекомендуется ограничить прием настоя, пока

организм не привыкнет к нему. Но спустя неделю можно без опасений принимать напиток в полном объеме.

- При приготовлении напитка необходимо соблюдать правила гигиены и не допускать длительного настаивания напитка, чтобы он не приобретал чрезмерно кислый вкус и не портился. Индийский морской рис необходимо регулярно, не реже одного раза в 2 дня, промывать отстоянной прохладной водой, откинув на сито (не металлическое, чтобы активные компоненты напитка не вступали в посторонние реакции с металлом), чтобы его гранулы не стекли случайно в канализацию. После того, как вы промоее рис, дайте ему немного стечь. Банка, в которой он находится, должна регулярно очищаться от слизи и кислого настоя. Не используйте при этом моющие средства, так как их остатки могут навредить рису и убить его. После промывания опустите рисовые крупинки на дно чистой стеклянной банки и готовьте следующую порцию.

- Никогда не пейте явно кислый настой, который простоял у вас более трех дней, особенно в жаркое время года, иначе может произойти отравление. Не оставляйте рис под прямыми солнечными лучами и возле кухонной плиты, так как от нее исходит жар во время приготовления пищи и рис может скиснуть.

- Не выбрасывайте излишнее количество риса, помните — это живой полезный организм, раздавайте его.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО СИСТЕМЕ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА



В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

И. П. Неумывакин

О ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ПИЩИ



Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «Аппетит есть сок», — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». «Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды».

Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Рентгенологи частенько наблюдают у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом, да еще если физическая активность человека снижена, желудке пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты,

находится $3/4$ всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов

обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

Итак:

- Питайтесь простой натуральной пищей. Соблюдайте умеренность в еде, тщательно пережевывайте пищу и смачивайте ее слюной. Помните, что во рту происходит первая, очень важная переработка пищи, способствующая лучшему ее перевариванию и усвоению.

- Откажитесь от жареных и соленых блюд.

- Ежедневно съедайте не менее одного яблока. Есть хорошая английская поговорка: «Если вы в день съедаете одно яблока, вам не нужен врач».

- Не ешьте на ночь. Вечером принимайте пищу за 2–3 часа до сна или не позднее 19 часов.

- Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

- Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги. Рыба полезнее мяса. В ней есть белки, витамины, микроэлементы. Исследования американских ученых привели к выводу, что раковые заболевания и инфаркты чаще возникают у мясоедов. В мясе животных накапливаются антибиотики, шлаки, «гормоны страха» (на бойнях непосредственно перед убоем животных), которые переходят в организм человека и откладываются в нем. А если вы перевалили

за 50, то «сойдите» с мяса и приналягте на овощи, зелень, ягоды, фрукты. «Мясные» белки можно добрать за счет кисломолочных продуктов, гороха, бобов, фасоли, сои, ржаного хлеба, картофеля.

- Жиры следует употреблять в натуральном виде. Сливочного масла не более 20 г в день. Лучше всего усваиваются молочные жиры, затем животные (сало), труднее — растительные. Жиры нельзя сильно нагревать. Молочные жиры нельзя нагревать более 50 °С, растительные не более 200 °С, так как при высокой температуре образуются вредные соединения — канцерогены.

- Морковь, томаты для лучшего усвоения надо сочетать с растительным маслом. Помидоры, щавель и цветную капусту надо есть только в сыром виде. Вареные они вредны, так как накапливают в организме нерастворимую щавелевую соль.

- Незаменимый продукт — картофель. У него под тонким слоем кожуры находится множество нужных нашему организму микроэлементов. Поэтому картофель рекомендуется запекать и съедать вместе с кожурой, целиком.

- Творог может заменить мясо. В нем много полезных веществ. И его потребление необходимо сочетать с овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит жирные кислоты, которые засоряют протоки в печени. Этот нежелательный эффект можно устранить, если в творог добавить растительное масло. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку кефира или молока.

- Варить пищу надо на воде, без масла, масло добавлять только в тарелку. Картофель лучше варить на пару или запекать. Нельзя одновременно есть мясо и яйца (бифштекс с яйцом), мясо и рыбу, творог и орехи.

В промежутках между едой нельзя перекусывать: ни яблоко, ни печенье, ни пряник, ни конфетку. Чтобы не разбавлять желудочный сок, можно пить, если захочется, только через 2 часа после еды.

- Приправы травмируют слизистую оболочку желудка и полости рта, а уксус вообще на некоторое время прекращает пищеварение. В качестве приправ можно употреблять лимонный и яблочный соки, укроп, свежую или сухую морскую капусту, петрушку, сельдерей, кинзу, подсолнечное масло.

- Кофе и чай при некоторых положительных качествах содержат много вредных веществ. Прекрасно тонизирует организм настой шиповника. Летом в качестве заварки можно заготовить или купить цветы липы, мяту, листья смородины, малины, душицы, брусники, черники, лимонника.

- Можно есть без ограничения яичный белок, а желток — не более 3 раз в неделю. Если вам за 60, то достаточно и 1 раза.

- Очень полезны твердые сыры. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

- Особенно богата полезными микроорганизмами квашеная капуста. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что квашеная капуста не только живой, а и витаминизированный продукт.

- Ешьте гречневую, пшеничную и геркулесовую каши.

- Пейте больше соков, причем, свежеприготовленных.

- И избегайте соли. Натуральная пища, содержащая органический натрий, вполне заменяет ее. Такой натрий есть во всех фруктах и овощах, особенно в свекле и сельдерее.

- Установлено, что человек живет тем дольше, чем меньше (в разумных пределах) он потребляет пищи. Совершенно недопустимо есть непосредственно перед сном. Процессы пищеварения, протекающие ночью, способствуют ожирению, увеличивают риск тяжелых заболеваний. Результат позднего ужина — сердечные болезни.

Раздельное питание. Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и в книге я объяснял почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее узнаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

О приеме пищи вечером. Правило: не есть после 19 часов местного времени — связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и

других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

О ВОДЕ

Если без еды можно прожить до 40 дней, то без воды только 5–7 дней, а дети и того меньше, 2–3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина утверждает, что это происходит из-за избытка сахара, холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10–12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой

пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой, щелочной.

Воду следует пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду.

❖ *Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.*

❖ *Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.*

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. *Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока.* И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Четыре-шесть стаканов щелочной воды в день помогут нейтрализовать избыточную кислотность организма и восстановить ваши защитные способности. Щелочную воду следует употреблять, когда создаются условия для повышенной кислотности, такие как простуда, грипп или бронхит. Подобно витаминам С, Е и бета-каротину, щелочная вода действует как антиоксидант, так как в ней есть много свободных электронов. Это помогает избежать болезней сердца, инсульта, нарушений иммунной системы, а также можно уменьшить количество кислотных отходов до уровня, который характерен для более молодых людей. Это восстанавливает, оживляет функции органов, то есть замедляет процесс старения и даже несколько поворачивает стрелки жизненных часов назад...

Д. Ашбах огласила многообещающие результаты клинических исследований, проведенных в Берлине, в клинике «Исследований активированных растворов

и их практического применения», о воздействии щелочной воды при лечении диабета 1-го и 2-го типов. Потребность медикаментов при лечении диабета 1-го типа уменьшилась на 35%, а 2-го типа — на 70%. Постоянно уменьшалось количество глюкозы в крови при применении щелочной воды в течение 4–6 недель. Оно также уменьшалось и спустя 4–5 месяцев после прекращения приема щелочной воды. Эти данные подтверждают и исследования японских ученых.

О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица и гриппа, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день

6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7--9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

О СОДЕ

Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и

энергетические процессы, способствуют лучшему усвоению кислорода и, следовательно, оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируются любая патогенная микрофлора, в том числе

и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме, камней в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо *принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды.* При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!* Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 1 раз в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

О САХАРЕ

Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, результатом чего является диабет. *Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.*

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, перерывы между которыми (приемами) должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

О СОЛИ

Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать *не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.*

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрия и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются *чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.*

Будет лучше, если потребляемая соль будет *йодированной*, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

О ДЫХАНИИ

Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом.

Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на рот (вместе с подбородком), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом, вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. *Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.*

О ДВИЖЕНИИ

Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно $1/4$ или даже $1/5$ того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается

про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы, которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии. Знаете, что остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Но физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Кроме бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освобождаться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Если болит спина, то основная причина этих болей:

- дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и прилежащих тканей;
- остеохондроз и его осложнения (протрузии и грыжи дисков позвоночника), спондилез;
- артрозы (деструкция, тугоподвижность) и артриты (воспаления крупных и мелких суставов);
- нарушения осанки (сколиозы, лордозы различной степени выраженности, кифозы, кифосколиозы).

Ответ простой — срочно заниматься своей спиной, потому что болит позвоночник, который не справляется с нагрузкой. И в первую очередь надо укреплять мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Без физических упражнений это сделать невозможно.

Исходя из состояния своего здоровья, составьте и освоите свой собственный комплекс физических упражнений. И не надо тратить много времени. Бывает достаточно минут 15 утром. Многие упражнения можно делать прямо в постели.

- Лежа на спине, потянитесь сладко и вытяните руки за головой. Кончики пальцев ног потяните на себя с усилием, также с усилием тяните руки за головой. Почувствуйте, как растягиваются один за другим позвонки.

- Раскиньте руки в стороны, согните ноги в коленях и потянитесь верхней частью туловища влево, затем вправо, причем таз постарайтесь не поднимать и не сдвигать.

- Упражнение «Рыбка». Лежа на спине, поднимите руки и ноги прямыми вверх. Потрясите ими мелко-мелко, будто это плавники нежной рыбки. Упражнение делается не более 1 минуты. «Рыбка» признана японцами одним из самых эффективных упражнений для усиления кровообращения в капиллярах, их очищения и восстановления работоспособности. Хорошее кровоснабжение мышц снимает боли в пояснице, помогает работе органов, снабжая их кислородом.

Кроме того, приучите себя спать на твердом ложе. Для ровности подложите под тонкий матрас толстую фанеру. А еще лучше, если вы приучите себя спать... на полу. И без подушки! Либо на как можно более плоской подушке. Чтобы разгрузить позвоночник и избавить его от прогиба в пояснице, подушку во время сна положите под колени. Таким образом, позвоночнику удастся расслабиться.

И научитесь поднимать тяжести. Лучше делать это, как... штангисты. Присесть на корточки, взять груз в обе руки или прижать его к животу и встать. Не поднимайте тяжести, согнув спину буквой «Г». Это чревато «срывом спины».

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире.

Физическая активность — надежный щит против преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором, так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений им предлагается принимать травяные настои (*полынь, девясил, одуванчик, золототысячник, подорожник, сабельник* и др.), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 л воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться, ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

И вообще чаще бывайте на свежем воздухе. Тогда ваш организм получит больше кислорода. Даже простая ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

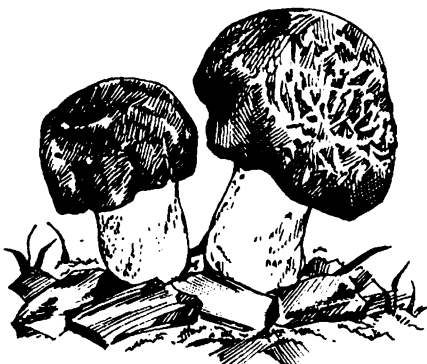
Остается напомнить лишь простую истину — работающая мышца — дублер сердца.

* * *

Итак! Хотите быть здоровыми и счастливыми, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание тот постулат, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Мы очень надеемся, что через эту книгу вы узнали что-то новое о грибах, которые большинство из нас любят не только есть, но и собирать. А это не случайно, ведь «ходить по грибы» — это один из способов непосредственного общения с природой. И неважно, что иногда «леший захоронит» или сами грибы начнут с нами игру в прятки... Ну и что ж, они имеют на это право, так как существа загадочные... Они до сих пор не разгаданы, не изучены до конца! Их так и не удалось приручить. Дальше искусственного разведения вёшенок, шампиньонов и других некоторых видов дело не пошло. А размножаться в естественных условиях по желанию человека грибы не хотят никак! Многие попытки вырастить плантации белых, груздей и других востребованных грибов закончились полной неудачей! Сколько было на это потрачено сил и средств, но все впустую! Грибы человечеству оказались пока не по зубам. А новые виды появляются и задают вопросы ученым так же, как и 200 лет назад!

Грибы

*В лесу зеленом, в почве меж корнями,
Под толстым слоем листьев, мха, коры,
В низинах, заболоченных дождями,
Произрастают разные грибы.*

*Грибные споры разлетаются по ветру
И опускаются на влажную траву
Или летят к березе, дубу, кедру,
Или в сосновом приземляются бору.*

*Иные погибают по дороге
И на горячий падают бетон.
Потом по ним проходят носороги,
Быки, косули, лошадь или слон.*

*Но тем, что добираются до места,
Где есть сырой прохладный чернозем,
Поёт капли утренней челеста,
Труба дубрав и комариный звон,*

*И пенье птиц, жужжанье насекомых,
Веселый ветра свист и плеск воды
Окутают звучанием знакомым
Момент, когда рождаются ГРИБЫ.*

*Однако сей процесс довольно сложен –
Идет в земле незримая борьба.
И клеток слой за слоем, словно кожа,
Рисует очертания гриба.*

*И вот, раздвинув недр земных оковы,
Пробив песок, пласты различных глин,
Вылазит гриб прекрасный, светлый, новый,
Шершавый и упругий, как дельфин.*

Он крутобок, блескуч и очевиден,
Он глянецвит, породист и высок.
Но грибнику в траве почти не виден,
В борьбе за жизнь свою не одинок.

Десятки, сотни, тысячи, миллионы
Поднимут от земли свои тела.
Скрываясь среди ветвей зелёных,
Как партизаны смотрят на врага.

Раскинув сеть невидимой грибницы,
Лелеет племя рода своего
И для распространения границы
Уже не существует для него.

Увы, грибы не ведают покоя —
Под слоем дёрна черви и жуки
В зловонной тьме сырого перегноя
Бросают на грибы свои полки!

Грибы меж двух огней в ужасном мире,
И выбирают меньшее из зол:
Не в силах себе сделать харакири,
Мечтают, чтобы человек пришел.

И гибнут беззаветно под ножами,
Достойные своей лихой судьбы,
Чтоб навсегда запало в нашу память
Такое слово гордое — ГРИБЫ!

Виктор Бибииков

СОДЕРЖАНИЕ

ВВОДНОЕ СЛОВО	
ОТ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА	3
ЗАГАДОЧНЫЕ СУЩЕСТВА	9
СУЕВЕРИЯ И ЛЕГЕНДЫ О ГРИБАХ	10
РАЗВИТИЕ НАУКИ О ГРИБАХ — МИКОЛОГИИ	20
ПОПУЛЯРНЫЕ СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ	29
ГРИБЫ В РОССИИ	30
ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ	
ЦЕННОСТЬ ГРИБОВ	34
Боровик	42
Рыжики	49
Маслята	59
Подосиновик	65
Подберезовик	70
Грузди	73
Лисички	78
Моховик	87
Опята	90
ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ	96
Ботулотоксин и ботулизм	99
Обработка грибов от радиации	102

КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ ГРИБЫ	109
ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННЫЕ ГРИБЫ	110
Шампиньон	112
Вешенка	116
ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ	121
КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ ГРИБЫ	122
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	132
Супы крупяные с грибами	132
Супы грибные картофельные	136
Супы овощные с грибами	138
Супы-рассольники и солянки с грибами	155
Бульоны грибные	158
Вторые блюда и закуски.....	159
ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ — ФУНГОТЕРАПИЯ	165
ФУНГОТЕРАПИЯ	166
Народное лечение грибами	171
ГРИБЫ ПРОТИВ РАКА	202
ГРИБЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ	229
РАЗВИТИЕ ГРИБНОЙ ФАРМИНДУСТРИИ	233
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ГРИБЫ-ЗООГЛЕИ	237
ЧАЙНЫЙ ГРИБ	238
Антибактериальное действие настоя чайного гриба....	251
Приготовление и употребление настоя.....	253
«Правила эксплуатации» чайного гриба	260
Профилактика и лечение заболеваний ЖКТ	262
Для чего еще полезен чайный гриб.....	284
Уход за чайным грибом	285
Общие рекомендации по приему чайного гриба	285

ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ	287
Лечебные свойства кефира	288
ИНДИЙСКИЙ МОРСКОЙ РИС	295
Морской рис для похудения.....	299
Полезные советы	301

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПО СИСТЕМЕ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	305
--	-----

О ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ПИЩИ	306
-------------------------------------	-----

О воде	313
--------------	-----

О перекиси водорода	316
---------------------------	-----

О соде.....	317
-------------	-----

О сахаре	320
----------------	-----

О соли	321
--------------	-----

О дыхании	322
-----------------	-----

О движении	323
------------------	-----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	328
-------------------------	-----



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

В книге рассказывается о хорошо известных видах грибов, их природной ценности для питания и фармакологической — для здоровья, особенностях разведения некоторых и полезных лечебных и кулинарных рецептах.