

ИРИНА ФИЛИППОВА

УНИКАЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА



ГРИБЫ для МОЛОДОСТИ и КРАСОТЫ

+
ПОДАРОК !
ГРИБНАЯ
МАСКА

www.ast.ru

ISBN 978-5-17-090012-1



9 785170 900121 >



От всех болезней (АСТ)

Ирина Филиппова

Грибы для молодости и красоты

«АСТ»

2015

УДК 53.52
ББК 615.322

Филиппова И. А.

Грибы для молодости и красоты / И. А. Филиппова —
«АСТ», 2015 — (От всех болезней (АСТ))

ISBN 978-5-17-090012-1

Хотите сохранить здоровье и красоту без всякой химии?
Воспользуйтесь опытом фунготерапевтов и откройте для себя
доступный источник молодости и свежести! Грибы – уникальное
средство от множества болезней и настоящее природное
косметическое снадобье. В книге вы найдете и проверенные
рецепты для омоложения кожи, и описания, как лечить при помощи
грибов самые разные заболевания. Грибные лекарства против рака
Волнушки для снятия воспалений Трутовик от болезней желудочно-
кишечного тракта Дождевик для выведения токсинов из организма
и др. Подарок (грибная маска из самого полезного гриба весёлки)
прилагается только к печатному изданию.

УДК 53.52
ББК 615.322

ISBN 978-5-17-090012-1

© Филиппова И. А., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Предисловие	6
Почему грибы используются в косметике?	7
Друзья-врачи	8
История грибных лекарств	9
Грибы – предки современных антибиотиков	10
Заблуждение или...?	11
Грибные лекарства против рака	12
Гиббереллин – грибной гормон роста	14
Грибная подкормка для роста и здоровья	14
Дар коварного захватчика	14
Благодарный лес – благородным грибам	15
Синтетические аналоги гиббереллина	15
А натуральный гиббереллин опять интригует...	15
Природная грибная косметика – дары леса	17
Белый груздь – «лесное сало»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Филиппова

Грибы для молодости и красоты

© Филиппова И., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Предисловие

Грибы и косметика... Странное сочетание, не правда ли? Хотя чего уж странного, ведь грибы – часть природы. И когда мне говорят, дескать, мы никогда ничего не слышали о целебных грибах, я всегда думаю: хорошо еще, что слышали о целебных травах и других природных лекарствах. Лет через двадцать, наверное, наши дети и про обыкновенные-то грибы забудут. В супермаркетах будут продаваться шампиньоны и вешенки, а рыжики и боровики можно будет увидеть только на картинке, взяв книгу в библиотеке. Я все чаще вспоминаю выражение: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем». Истинно так. Не умеем ценить и не понимаем, что синтетики хватит на всех, а вот природные натуральные продукты – это редкость, хотя мы еще видим их на прилавках. Пока еще.

Но пока у нас есть грибные леса, в них есть еще грибы, а в природных грибах есть еще целебные вещества – мы будем производить натуральные грибные лекарства и натуральную грибную косметику. Также мы будем советовать, как самим приготовить действительно уникальную и естественную косметику.

В этой книге я собрала самые интересные письма, которые пришли к нам в газету «Грибная аптека», полезные сведения о косметике наших прабабушек (а у них она была только природной), мировые знания о целебных грибах и их применении в косметологии.

Я думаю, это будет интересно всем дамам. Во всяком случае, мы в нашем Центре фунготерапии перепробовали все рецепты и убедились в том, что они не просто хороши, они великолепны.

Хочу заметить, что западные производители косметики уже оценили способность целебных грибов оказывать удивительное влияние на кожу и на организм в целом. Многие мировые косметические фирмы уже используют в своей продукции грибные вытяжки, но чрезмерно увлекаются их синтетическими аналогами. А российская фирма «Биолюкс» тем и прославилась (особенно за границей), что производит только природную грибную косметику, в которой даже отдушка абсолютно натуральная! Эта фирма – единственная в России, которая экспортирует грибную косметику в Европу: в Болгарию, Финляндию, Францию, Бельгию, Грецию.

К сожалению, видов грибной косметики еще не так много (а ведь уже изученных и апробированных в косметологии грибов – десятки), но, думаю, еще несколько лет – и появятся тоники и кремы из белого груздя, рыжиков или луговых опят. А пока что я немного расскажу о грибах, которые использовались и используются в косметологии, и приведу несколько рецептов домашних косметических средств.

Ирина Филиппова, фунготерапевт, директор Центра фунготерапии

Почему грибы используются в косметике?

Есть такое понятие – «лечебная косметика», то есть косметика, которая не просто увлажняет или дезодорирует кожу, а может справиться и с более серьезными проблемами кожи, волос, ногтей и т. д. Она обладает лечебными свойствами за счет того, что все целебные вещества структурированно встраиваются в обычную формулу косметического средства. С использованием трав в косметике никогда не было проблем – растительные лигнинны очень устойчивы, их можно и нагревать и замораживать с совсем незначительной потерей целебных свойств. А вот нежные полисахариды, меланины и другие грибные ферменты разрушаются при воздействии даже обыкновенного загустителя. Западные косметические фирмы насчет этого переживают мало – они используют синтетические аналоги грибных вытяжек (например, фирма «Орифлейм» выпускает продукцию миллионами упаковок – неужели кто-то всерьез верит, что там хоть один компонент может быть натуральным?). А вот российским технологам пришлось поломать голову, но они сохранили целебные свойства грибов в кремах, тониках и других косметических средствах в максимальной степени. Однако по порядку: что же такое – целебные грибы, и что именно в них целебного?

Друзья-врачи

Вы никогда не задумывались, почему подберезовики растут под березами, а подосиновики – под осинами? Думаю, что да: это интересует каждого гражданина лет до десяти. Но родители вряд ли ответят на этот вопрос, да и микологи тоже. А можно ли считать внятным ответ биологов о союзе (симбиозе) грибов и деревьев, судите сами: «мощные корни деревьев поставляют для грибов влагу, а грибы (мицелий) расщепляют до «полуфабрикатов» органические и неорганические вещества для деревьев...» Как будто без грибов деревья никак не справлялись со своим питанием, а грибы засыхали без помощи деревьев!

Так почему же подосиновики – под осинами, а боровики – под соснами? Пролили свет на это только фунготерапевты – специалисты по лечению лекарственными грибами. Основываясь на данных фитопатологии (наука о заболеваниях растений), они доказали, что у осины и березы – совершенно разные болезни, даже формы рака разные (да-да, растения тоже болеют раком). А грибы выделяют вещества, исцеляющие от этих болезней. Подосиновик – «профессор» по «осиновым» болезням, а подберезовик – по «березовым». Даже луговые опята, которых пренебрежительно называют «поганками», и те – искусные врачи: они продуцируют сразу несколько видов натуральных антибиотиков, лечащих болезни клевера, и кроме того, выделяют ценный фитогормон роста. Вот почему клевер на полях, где растут опята, – свежий, здоровый и пышный. А в грибном лесу деревья – крепкие и высокие.

Кстати, грибы врачуют не только растения. Грибы – «лесные таблетки» и для зверей, птиц и насекомых... Лоси и кабаны часто навещают весенние поляны и охотно поедают «грибные подснежники» – сморчки и строчки. И вовсе не из желания разнообразить рацион, а чтобы укрепить измученные трудной зимой суставы. В сморчках и строчках есть аналог хондроитина, который помогает восстановить хрящевую ткань. И белочки, развешивая на сучках маслята и грибы «мокрухи», заботятся не о пропитании, а о лечении! В этих грибах содержатся натуральные антибиотики, которые подавляют болезни, и особое вещество для поддержки зрения.

А лисички? Рассмотрите как-нибудь повнимательнее эти «лесные фонарики». Вот здесь следы от мелких зубов – это мышки пробовали на вкус, а вот здесь – ежик полшляпки откусил, а выеденные до корешка грибки – это медведь приходил лечиться. А лечатся эти звери от глистов! Глистные инвазии – бич для лесных обитателей, а лисички – высокоэффективное «лекарство»: не только выгоняют паразитов, но и растворяют оболочки яиц паразитов. А ведь ни одно самое мощное «человеческое» лекарство против глистов не воздействует на их яйца. Это означает, что вылечить аскаридоз или энтеробиоз крайне сложно – нужно каждые две недели пить достаточно токсические препараты, чтобы убивать новых глистов, вновь и вновь появляющихся из яиц. А лисички (вернее, вещество, условно названное хиноманнозой) легко это делают за один курс.

История грибных лекарств

Когда я рассказываю или пишу о грибах как о лекарствах, дарованных нами самой Природой, всегда возникает вопрос – а почему мы об этом ничего не знали?

Ну почему же не знали? Скорее, не хотели знать. У фунготерапии, науки о лечении лекарственными грибами («фунго» по-латински – «гриб»), история очень долгая и славная. Я не буду рассказывать об интереснейших наскальных изображениях грибов, о грибах – каменных изваяниях, это отдельная тема. Да, у многих народов существовал грибной культ – грибы почитали как божества, и не в последнюю очередь за их целебные свойства.

Такой культ у майя и ацтеков возник отнюдь не из-за галлюциногенных свойств грибов, как принято считать.

Хотя и псилоцибиновые грибы тоже внесли свой вклад в медицину – ацтекские хирурги использовали их как анестезию и могли безболезненно для пациента сделать самую сложную операцию (даже на головном мозге!). Древние врачи ацтеков и майя прекрасно знали о целебных свойствах грибов и умело их использовали – мухомором лечили от суставных заболеваний, редкий гриб бразильский агарик успешно применяли в лечении рака.

У северных народов культ грибов был очень серьезным, поэтому карелы и якуты традиционно не употребляют грибы в пищу. Они ими могут только лечиться – мухоморами, маслятами, чагой и т. д.

Самое известное и структурированное учение о целебных свойствах грибов пришло к нам из Японии и Китая. Лекарственные грибы там известны уже более двух тысяч лет, их свойства описаны у знаменитого целителя Ву Горин в трактате «Лекарственные средства для ежедневного применения» (1309 год), в котором целая глава посвящена грибам. Ву Горин дает рецепты их применения при аутоиммунных заболеваниях – рассеянном склерозе, красной волчанке, склеродермии, при онкологических болезнях и для поднятия жизненной силы.

В «Каноне» Авиценны первое место в перечне лекарств занимают грибы. А самое удивительное, что сразу же после перечисления десятка грибов идет... женьшень. Считайте, что он только на одиннадцатом месте по целебности.

Грибы – предки современных антибиотиков

В России знания о целебных грибах тоже были достаточно обширными. Знахари имели в своем арсенале около 150 различных грибов и вылечивали ими всевозможные болезни. К сожалению, большинство этих знаний утеряно, и сейчас используется лишь несколько видов грибов. А в официальной медицине применяется один только древесный гриб чага.

Только в пятидесятые годы интерес к лекарственным грибам резко возрос из-за открытия пенициллина. Как известно, он был выделен из плесневых грибов (зеленого кистевика), то есть грибов-микровицетов. Плесневые грибы родов *Penicillium* и *Aspergillus* также продуцируют различные антибиотики. Такие антибиотики, как гризеофульвин, цитринин, вортманин, нотатин, патулин, аспергиллин, фумагилин и т. д. – «детища» именно микровицетов. Стали исследовать и макровицеты, то есть базидиальные грибы: французские ученые получили из говорушки гигантской антибиотик клитоцибин, шведы выделили из рыжика антибиотик лактариовиолин, венгры нашли в поддуб – нике антибиотик болетол. И даже из всем известного «чайного гриба» (который держат на подоконнике в большой стеклянной банке) русские ученые выделили антибиотик и назвали его «медузин».

Таким образом, можно смело сказать, что каждый второй антибиотик – это синтетический аналог натурального природного грибного антибиотика со своими специфическими свойствами.

И вовсе не вина грибов в том, что слово «антибиотик» сейчас стало чуть ли не ругательным, из серии мрачных страшилок для взрослых. Это вина химической фармацевтики и консервативной традиционной медицины, которые явно подзабыли, что почти все существующие лекарства – это синтезированные аналоги природных целебных веществ. Эффективные, быстрые и удобные в употреблении, но, увы, крайне агрессивные и чужие для любого природного организма.

Поэтому фунготерапия – это прежде всего натуральное направление в медицине, назначение которого – профилактика и реабилитация. Никто не спорит со значением современной химической медицины, но следует четко разграничить понятия. Существует «стрессовая медицина» для тех случаев, когда помощь больному организму нужна незамедлительно, и паллиативная (вспомогательная) медицина, когда нужно мягко и корректно реабилитировать организм после применения жестких химических препаратов, восстановить иммунный статус. А это можно сделать только при помощи натуральной медицины – фунготерапии, фитотерапии, апитерапии, трудотерапии или любой природной терапии. Но, боюсь, такое разграничение есть только у очень немногочисленных натуропатов – «белых ворон» от медицины.

Заблуждение или...?

Так называемая традиционная медицина последнее время яро отрешивается от нетрадиционной – дескать, суеверия, заблуждения, невежество. Главный санитарный врач Онищенко вообще потряс народ своим заявлением: «Биологически активная добавка – это не лекарство. Это просто набор микроэлементов и витаминов». Лекарство, по мнению Онищенко, – это химический синтезированный препарат лечебного воздействия. А то, что у него может быть какой-то природный аналог, – уже никому не известно. В медицинских институтах этой темы не касаются и лечебные свойства трав, грибов, пчелопродуктов не изучают даже ограниченно – нет ни семинаров, ни даже понятия о натуральных лекарствах.

Но неужели Онищенко никогда ни от кого не слышал, что зверобой, например, очень целебная травка, а экстракт из натурального зверобоя можно зарегистрировать только как БАД, потому что в современной фармацевтике нет протокола для регистрации натуральных природных лекарств? А ведь сложная технология экстрагирования сохраняет целебные вещества зверобоя. Но Онищенко уверен, что в экстракте зверобоя есть только кое-какие микроэлементы и витамины, а следовательно, он рекомендует употреблять этот БАД только как добавку к пище. Оказывается, это в народной традиции – заедать яичницу зверобоем, прополисом или же целебными грибами. А действительно, разве это не пища?

К сожалению, эти заявления подкреплены многочисленными инструкциями и даже законом, который карает любые попытки сказать, что, например, экстракт из гриба шиитаке подавляет рост раковых клеток, предотвращает разрастание метастазов, восстанавливает формулу крови буквально за месяц. И это несмотря на то, что научных публикаций о целебных грибах – невероятное количество, что их всесторонне изучают во всем мире, и весь научный мир убежден, что будущее медицины – это натуральные лекарства из грибов.

Грибные лекарства против рака

После открытия грибных антибиотиков, в начале 90-х годов прошлого века японские биологи доказали, что в грибах есть удивительное противораковое вещество, по силе действия превосходящее все остальные известные природные соединения (травы, мумие и т. д.). Это вещество нашли в древесных японских грибах шиитаке и назвали его полисахарид лентинан. Уже первые клинические опыты показали, что оно очень эффективно – опухоли (саркома 180) регрессировали у 60 % подопытных мышей!

Последующие исследования нашли противоопухолевые вещества во многих японских грибах (шиитаке, мейтаке, матсутаке, рейши, кордицепс, муэр). Кроме того, оказалось, что практически все грибы в большей или меньшей степени содержат противоопухолевые вещества. В Японии уже с 80-х годов XX века принята обязательная реабилитация онкобольных грибными биодобавками, так как было доказано, что после операций, химиотерапии и лучевой терапии грибы снижают риск возникновения метастазов. В Европе, Китае, Америке, Японии сейчас производится огромное количество грибных БАДов. Американская и японская фунготерапия традиционно занимали лидирующее место на этом рынке, пока на него не пришла Россия.

Сейчас, спустя 15 лет, отечественная фунготерапия вышла на первое место, потому что сразу начала с сенсации. Российские фунготерапевты представили несколько отечественных грибов, противоопухолевая активность которых в десятки раз превышает целебную способность шиитаке или рейши. Среди них – уникальный российский гриб веселка обыкновенная. Клиническими испытаниями доказано, что он уже на десятый день останавливает рост опухолевых клеток! Более того, этот гриб можно смело назвать панацеей, так как он имеет сильные антибактериальные способности, является афродизиаком, лечит бесплодие, рассасывает доброкачественные опухоли. Он используется и наружно, в виде мазей при суставных и дерматологических заболеваниях.

Кроме того, российские фармацевты (технология разработана Санкт-Петербургской Фармацевтической академией и ООО «Биолукс») используют качественно новый подход к производству БАДов – метод липофильной сушки. Дело в том, что нежные полисахариды не выносят перепада температур, этилового спирта, кислот – они разрушаются и теряют целебные свойства. Западные фирмы это не учитывали, поэтому российские БАДы на их фоне оказались крайне эффективными. И наконец, российские фирмы используют только дикорастущие и базидиальные грибы, а не отработанный мицелий, применением которого грешат западные компании. Авторитет российской фунготерапии еще раз подтвердили международные микологи, собравшись на очередной Международный Конгресс микологии в сентябре 2007 года именно в Петербурге – столице российской фунготерапии.

Сейчас знания о целебных грибах все больше и больше подкрепляются научными исследованиями и берутся на вооружение везде – в медицине, в косметике, в сельском хозяйстве, в пищевой промышленности.

Противоопухолевый механизм действия целебных грибов достаточно прост и в то же время сложен. На сегодняшний день грибы – единственный вид иммуномодуляторов, который работает непосредственно со вторым специфическим иммунитетом, ответственным за разрушение опухолевых клеток. Дело в том, что каждый день в организме здорового человека образуются раковые клетки. Организм сразу высылает на работу «дворников» – макрофаги и Т-лимфоциты. Те выделяют специальные вещества (одно из них – перфорин), которые перфорируют, то есть вскрывают клетки и уничтожают их. Если иммунитет начинает сдавать, то опухолевые клетки разрастаются и своими токсинами «душат» остатки макро-

фагов. Грибные полисахариды адсорбируют токсины, помогая макрофагам восстановиться, и дают им питание для восстановления. Это щадящая и абсолютно естественная для организма тактика боя с опухолью, да к тому же нетоксичная – нет ни единого ядовитого гриба.

Полисахариды многих грибов, в частности дождевика, способны выводить радионуклиды и тяжелые металлы из организма. Вещества белого гриба прекрасно регенерируют новые клетки эпидермиса, поэтому их применяют в косметических кремах. Есть грибы, которые подавляют аппетит (трутовик лиственничный), и грибы, которые расщепляют жировые клетки (мейтаке), – то есть способствуют похудению. Лисички растворяют яйца паразитов в организме. Сморчок влияет на остроту зрения.

А выделенный из микромицетов **фитогормон гиббереллин** (а его продуцируют и сложные симбиозные грибы), который можно назвать гормоном роста, используется не только для выращивания овощей и цветов, но и в косметике для рращения ресниц и волос!

Гиббереллин – грибной гормон роста

Те, кто регулярно косит газоны около дома, как, например, я, частенько замечают, что газон вдруг разрастается неравномерно, хотя и посажен в одно время, и питание, и полив получает одинаковые. На раньше ровном газоне вдруг проступают островки яркой зелени, которые своей пышностью просто ставят в тупик – почему вдруг они так разрослись? Не аномалия ли это? Нет ли там геопатогенных зон и не мутанты ли это какие?

Грибная подкормка для роста и здоровья

Не мутанты, поверьте и успокойтесь, трава как трава. Вот только этой траве повезло – именно в этом месте разрослась грибница опенка лугового, или других мелких грибочков – маразмусов, или же в почве образовалось скопление примитивных дрожжевых грибов.

А эти грибки выделяют «гормон роста» для собственных целей – чтобы нарастить массу мицелия (так называется корневая система грибов, которая находится в земле). А уж растения-соседи воспользовались этим гормоном (корешки травы переплелись с гифами – нитями мицелия) и, получив мощную подкормку, ударились в рост и пышно зазеленели на зависть соседним травкам-муравкам.

Вопросом этим задавались очень многие, но получить ответ первым удалось японскому ученому Куросаве. Он, как и положено японцам, вероятно, долго созерцал рисовые поля и не мог не замечать пышные и зеленые островки рисовых побегов, гораздо выше всех остальных. А так как он был биологом, то решил получше рассмотреть эти побеги и увидел, что рисовые стебельки тронуты патогенным грибом *Fusarium*. Из этих стеблей Куросава получил вещество гиббереллин – именно то вещество, которое выделяет этот грибок и которое очень нравится растениям – благодаря ему они начинают бурно расти и зеленеть.

Дар коварного захватчика

Но нельзя забывать, что грибок – отъявленный паразит, к тому же хитрец невероятный. Для него гормон роста – способ «войти в доверие» к растению, которое, увидев «гостя с дарами в руках», доверчиво впускает его внутрь. А коварный грибок не дремлет – и хотя стебелек риса быстро набирает рост, потихоньку начинает его высасывать. Тогда сильный и мощный стебель желтеет и высыхает.

Ученый Куросава выделил именно «приманку» – сам гормон роста – и убедился в его удивительных свойствах.

С растениями этот гиббереллин творил чудеса! Куросава опрыскал слабым его раствором крохотные побеги риса – через две недели они были в два раза выше таких же побегов риса из контрольной группы. И соцветие было более мощным, и плодоношение наступило раньше.

А в это же время в России (вернее, СССР) профессор Красильников так же наблюдал за побегами винограда и так же удивлялся, почему некоторые из них сначала бурно опережают всех в росте и развитии, а потом желтеют и засыхают. Он тоже обнаружил грибок-паразит, тот же фузариум (вернее, его разновидность, поражающую виноград), и точно так же сделал вывод, что этот грибок «втирается в доверие» посредством выделения какого-то ценного вещества. Красильников тоже выделил гормон роста и назвал его гормоном «Г».

Но прижилось все-таки прежнее название – гиббереллин. А виды этого гормона роста, различающиеся по составу и по способу питания (некоторые из них развиваются на кукурузе, на рисе...), стали обозначать буквами – А1, А2, А3 и так далее.

Благодарный лес – благородным грибам

Долгое время считалось, что только грибки-паразиты могут вырабатывать гиббереллин, но оказалось, что это неверно. Гиббереллин (гормон роста) вырабатывают все грибы – и микромицеты, и базидиальные, то есть всем известные боровики, подосиновики, луговые опята и даже мухоморы. За это и ценят все грибы благодарные им растения. Любой траве (а особенно клеверу) очень нравится соседство опят луговых, мелких грибков-негниючников, белых луговых волнушек, которые дарят растениям этот гормон роста. Вернее, они вступают во взаимовыгодное сосуществование: корешки растений делятся с грибами влагой, а взамен получают гиббереллин и целебные вещества-антибиотики, которые предохраняют растения от болезней.

То же самое происходит и с деревьями – симбиоз боровиков с соснами, елями и березами тоже построен на этом соглашении. То же происходит у подосиновиков с осинами и т. д. И там, где есть грибы, деревья крепкие, высокие и абсолютно здоровые.

Синтетические аналоги гиббереллина

Открытие натурального гиббереллина в 30—40-х годах прошлого века очень заинтересовало химиков. Им удалось сконструировать формулу гормона – и с тех пор сельское хозяйство использует синтезированные гиббереллины. Действительно, виноград при их помощи успешнее плодоносит, вырастают арбузы огромных размеров... Но аллергий у людей становится все больше – на красный и зеленый виноград, на арбузы, на пшеницу и на многое другое. И в этом – не вина гормона роста: в натуральном виде он был полезен и безобиден. Беда в том, что нельзя обманывать природу – тем самым мы обманываем себя. К счастью, некоторые уже задумались, что лучше вернуться назад (лет этак на шестьдесят) и попробовать работать с натуральным гиббереллином, выращивая экологически чистые овощи, злаки и фрукты.

А натуральный гиббереллин опять интригует...

Получать натуральный гиббереллин из пораженных грибами растений – занятие трудоемкое и дорогостоящее.

Поэтому в 80-е годы европейские ученые попробовали сделать его из отбракованных шампиньонов, которые не годились в продажу, были помятыми или переросшими. Сделали – и убедились, что это намного упрощает производство и не так дорого. Затем попробовали применять этот гормон в животноводстве, чтобы стимулировать рост скота. Но, увы, гормон оказался бесполезен при взаимодействии с белковыми структурами. Хотя очень интересный эффект они все же получили – у животных на глазах улучшилась структура шерсти и удлинились ресницы. Сейчас натуральный гиббереллин используют в звероводческих хозяйствах, подкармливают норок, соболей и лис кормом с гиббереллином, чтобы улучшить мех.

А фармацевты решили использовать гиббереллин в косметике. Действительно, если можно естественным путем вырастить ресницы, зачем же искусственно их наращивать? А длинные ресницы – мечта многих девушек. В скором времени на прилавках аптек появятся и маски для волос с эффектом укрепления и рращения, и кремы, предназначенные для удлинения ресниц. Во всяком случае, фирма «Биолюкс» уже заявила о выходе крема для удлинения ресниц с натуральным гиббереллином под многообещающим названием «Крыло махаона». А над разработками масок и шампуней для волос еще думают технологи.

О чем же это говорит? Во-первых, не надо менять природу – у нее все предусмотрено для того, чтобы человек развивался естественно и был здоров. Искусственное – это замена, иногда вынужденная, но никогда не повторяющая свой природный аналог. Во-вторых, разум дан человеку не для того, чтобы «улучшать» природу, а для того, чтобы ее сохранить. Во всяком случае, так думают все здравомыслящие люди.

Природная грибная косметика – дары леса

Грибы – это удивительное творение Природы. Раньше я считала, что это вторая аптека Природы, сейчас, по прошествии времени, я убеждена – это первая природная аптека (а травы – только вспомогательная). Каждый гриб – это мини-аптечка со своими целебными средствами. Грибы могут лечить любые заболевания, быть скорой лесной помощью, стать вторым хлебом (а уж мясом точно – они действительно его белковый аналог), помочь сохранить не только здоровье, но и красоту и молодость. Поэтому в этой главе я расскажу о грибной косметике и о грибах, которые можно и нужно использовать для продления молодости.

Белый груздь – «лесное сало»

Вряд ли можно сказать о белом грузде, что он «удивительный». Ну что такого удивительного в обычной белой шляпке с молочным соком? Вряд ли форма... Существуют грибы, от которых приходишь в совершенный восторг, поражаясь, какую красоту может создать Природа – например, диктиофора с кружевным белоснежным покрывалом, или всевозможные лопастики, похожие на старые коряги. А белый груздь и на глаза-то редко попадает, как и его собратья черные грузди – он житель хвойной подстилки, из которой носа высунуть не хочет. Редко когда он выставит на обозрение мясистый белый бочок, в основном приходится его «вылавливать» по неровностям «хвойного одеяла». Как только опытный глаз грибника увидит чуть заметную горочку, значит, поиски увенчались успехом – там прячется целая семья груздей. А рядом (дело опыта) всегда еще штук 15–20 белых мясистых грибов – главное, чтобы корзинки хватило.

Искать белые грузди – занятие трудоемкое, под силу только профессионалу-грибнику. Да и попадаться этот груздь стал крайне редко, иногда за все лето удастся найти два-три экземпляра, да и то источенных червями. Но дилетанты-грибники не знают, что такое белый груздь. Они его постоянно путают. Кто-то утверждает, будто «белых груздей было столько, что их никто и не собирает – деревенские жители их якобы не жалуют», кто-то пишет, что «белый груздь в засолке очень невкусен – горек и жесток»!

Так вот, белый груздь – это грибная классика. Есть три «венценосных гриба» в Грибном царстве – это боровик, рыжик и белый груздь.

Мякоть белого груздя, как написал кто-то из русских гурманов XIX века, напоминает драгоценную осетрину с ее фарфоровыми прожилками нежнейшего прозрачного рыбьего жира. У осетрины – рыбий жир, а у белого груздя – грибной жир. А как иначе назвать прозрачную, истекающую тягучими каплями каемку шляпки груздя? Слизью, как у веселки, или липкой кожицей, как у масленка? Нет и нет – только благородным грибным жиром... В засолке эта каемка становится еще более прозрачной и одним своим видом вызывает аппетит. Чистить белый груздь – тоже наслаждение: его грибная плоть как будто тает под руками, и жаль лишний раз пройти ножом по благородной шляпке.

Кстати, обращаться с этими царскими грибами надо с большим уважением. Нельзя замачивать рыжики и белые грузди на трое суток! Это непоправимая ошибка! Деликатесные грибы от такого замачивания теряют аромат и вкус. Замочить их можно часа на три, и то только для того, чтобы отмыть въевшийся песок и частички земли. А потом – в холодную засолку!

Часто путают белые грузди со скрипицами – сухими твердыми белыми грибами, как две капли воды похожими на белые грузди. Но стоит взять такой в руки, как тут же понимаешь – обознался. Это самозванец!

Микологи тоже не могут прийти к согласию – в семействе груздей кто-то еще выделяет осиновый белый груздь (хотя это та же скрипица, которая растет в симбиозе с осинами, как и подосиновик), кто-то выделяет еще белый подгруздок. В общем, путаница. Со съедобностью – тоже. Уважаемые авторы совсем запутались: скрипице они определили условную съедобность, а вот осиновый груздь, по их мнению, несъедобен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.