

АЛЕКСАНДР И СВЕТЛАНА МАТАНЦЕВЫ



ЛЕЧЕБНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГРИБОВ

СПРАВОЧНИК-ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ ПО ЛЕЧЕБНЫМ ГРИБАМ

Александр Матанцев

**Лечебные и полезные
свойства грибов. Справочник-
определитель по лечебным грибам**

«Издательские решения»

Матанцев А.

Лечебные и полезные свойства грибов. Справочник-определитель по лечебным грибам / А. Матанцев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968356-4

В 2012 году вышла книга Александра и Светланы Матанцевых «Всё о лечебных свойствах грибов» в издательстве «Bestiary». Книга пользовалась успехом и было выпущено несколько тиражей. Сейчас авторы обновили текст. В книге дается характеристика пищевой ценности всех грибов и лечебные свойства 92 видов. Введена информация о настойке шиитаке. Зная название болезни, по таблице можно найти названия грибов, и по оглавлению определяют конкретные виды, находят их описание и внешний вид.

ISBN 978-5-44-968356-4

© Матанцев А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Полезность и питательная ценность грибов	9
Витамины	11
Грибные белки	12
Грибные жиры	13
Углеводы	14
Минеральные вещества	15
Экстрактивные вещества	16
Сохранение полезных и целебных свойств грибов	19
Пищевая ценность на примере белого гриба	20
Накопление радионуклидов в грибах	21
Лечебные свойства грибов	22
Обобщенная таблица лечебных свойств конкретных грибов	23
Белый гриб, форма березовая (<i>Boletus edulis</i> , f. <i>betulicola</i>)	34
Белый гриб, форма дубовая (<i>Boletus edulis</i> , f. <i>quercicola</i>)	36
Белый гриб, форма еловая (<i>Boletus edulis</i> , f. <i>edulis</i>)	37
Белый гриб, форма сосновая (<i>Boletus edulis</i> , f. <i>pinicola</i>)	39
Белый гриб (обыкновенный) (<i>Boletus edulis</i>)	40
Подосиновик оранжево-желтый (<i>Leccinum testaceo – scabrum</i>)	41
Подосиновик желто-бурый (<i>Leccinum versipelle – testaceoscabrum</i>)	43
Подосиновик красный или красноголовик (<i>Leccinum aurantiacum</i>)	44
Козляк (<i>Suillus bovinus</i>)	45
Желчный гриб (<i>Tylopilus felleus</i>)	46
Масленок обыкновенный (<i>Suillus luteus</i>)	47
Масленок лиственничный (<i>Suillus grevillei</i>)	49
Сатанинский гриб, или боровик сатанинский (<i>Boletus satanas</i>)	50
Синяк (<i>Gyroporus cyanescens</i>)	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Лечебные и полезные свойства грибов Справочник-определитель по лечебным грибам

**Александр Матанцев
Светлана Матанцева**

© Александр Матанцев, 2019

© Светлана Матанцева, 2019

ISBN 978-5-4496-8356-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Грибы – это удивительное явление природы, и они всегда интересовали людей, которые научились использовать их:

- для приготовления вкусных, полезных, доступных блюд; издавна на Руси во время постов питались груздями, лисичками, опятами, рыжиками, белыми грибами;
- для приготовления и лакомств деликатесных блюд, используемых в застольях и на высокопоставленных встречах;
- для изготовления целебных и лекарственных народных средств, например, из дождевиков (для кровоостанавливающих целей) и др.;
- для изготовления лекарств и фармацевтических средств в промышленных масштабах, например, создание фламмулина из зимних опят, который обладает противовоспалительным и противоопухолевым действием,
- с целью получения удовольствия и пользы для здоровья от «грибной охоты» и прогулок по лесу.

Исключительно полезны для здоровья прогулки в лес за грибами. «Грибная охота» – это увлекательное и азартное увлечение. Природа столь многообразна, что дарит её любителям множество интересных встреч, положительных эмоций, ярких и незабываемых впечатлений.

По телевидению и в Интернете часто можно увидеть причуды природы: фотографии грибников и любителей природы, которые держат над головой огромные грибы, похожие на зонтики, охватывают руками круглые экземпляры, напоминающие по форме и размеру дыню, наступают на «стол» из трутовика или же с трудом поднимают огромный белый гриб. А сколько есть ещё малоизвестных видов! Например, трутовик серно-желтый растет на дубах в виде букета оранжевых «цветов» с толстыми лепестками, но хотя они не такие вкусные, как белые грибы, но обладают лечебными свойствами. В некоторых странах, например, в Молдавии, их считают деликатесными грибами. Ещё пример: шиитаке, которые стали широко продавать в магазинах, считаются самыми целебными грибами в Японии, их сравнивают по целебным свойствам с корнем женьшеня.

Развитие науки о грибах – показатель того, насколько многообразны их свойства. Сначала их относили к растениям, в 1990-х годах и в начале 2000-х годов много писали о том, что грибы относятся к животному миру. Это не удивительно, так как многие свойства объединяют их с животными. Например, половые клетки грибов виде плазмодия в период размножения могут передвигаться со скоростью 5 мм в час. В настоящее время грибы выделены в отдельную группу организмов – Mycota, или Mycetalia.

Природа создала более миллиона видов грибов, из них только около 100 тысяч изучены. Природа как бы говорит нам: изучайте и пользуйтесь грибами всесторонне, но умело! Японцы пишут, что если каждый день съедать по 100 граммов опят, то у человека никогда не будет никаких онкологических заболеваний. Грибы могут лечить, из них сделали много полезных лекарств, а еще больше только предстоит исследовать. Ими можно отравиться, но можно и вылечить. Грибы столь многообразны по своим свойствам, что создается впечатление о том, что в них можно найти лекарства для лечения любых заболеваний, но для этого необходимо продолжать всесторонние исследования. Можно спорить или соглашаться с мнением ученых о свойствах многих видов, но однозначно одно: огромен полезный потенциал грибов. **За этим направлением – большое будущее!**

По питательности и пищевой ценности грибы не уступают мясу, но их белок трудно усваивается и требует длительной термической обработки и измельчения. Это относится к большинству видов, но не ко всем грибам. Зато усвоение макро- и микроэлементов,

содержащихся в них, приносит несомненную пользу, особенно в зимний период. Наличие витаминов и незаменимых аминокислот, дефицит которых тяжело сказывается на функционировании организма, в целом делает употребление грибов не только приятным, но и полезным. Ограничения могут быть при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, удаленном желчном пузыре, хронических панкреатитах и холециститах. Всегда следует сопоставлять ощущения от принятой пищи с состоянием своей внутренней среды и рационально подходить к гастрономическим увлечениям. Тогда грибные лакомства доставят большое удовольствие и принесут пользу.

Температурная обработка не всегда делает грибы безопасными для употребления. Так, свинушки обладают свойством накопления токсических веществ. Если хорошо их отварить и слить воду, то от одного употребления отрицательный эффект не наблюдается. Длительное же их употребление приводит к изменению состава крови и поражению клеток печени. Именно поэтому свинушка тонкая отнесена к ядовитым грибам. Похожая ситуация и со строчками обыкновенными. Обычное отваривание в течение 15 – 20 минут и сливание воды позволяют употреблять их однократно в небольшом количестве. Однако многократное их употребление приводит к отрицательному воздействию на желудок и появлению болей, поэтому они также являются ядовитыми.

Следует соблюдать простые правила, которые защитят вас от отравления и доставят максимум удовольствия от съедобных замечательных грибов:

- в любом случае решительно выбрасывайте незнакомые грибы, даже если хоть немного сомневаетесь, помните, что даже один сомнительный грибок может стоить вам жизни;
- в первый раз или же при малом опыте ходите в лес с опытными грибниками, которые знакомы вам лично, пользуйтесь справочниками и книгами;
- сбор грибов следует проводить в экологически чистых местах, вдали от городов, и крупных промышленных предприятий, на расстоянии не менее 500 метров от автомагистралей;
- не берите старые грибы и экземпляры даже с небольшими признаками плесени;
- заготавливать, консервировать и хранить грибы следует по рецептам опытных специалистов, по книгам и тематическим передачам;
- никогда не покупайте грибы с рук у незнакомых продавцов и в отсутствие официально оформленного магазина;
- ходите в лес в плотной, закрытой одежде, обязательно с головным убором, пользуйтесь средствами от комаров и клещей, вытряхивайте одежду после лесной прогулки, не пугайтесь клещей, обращайтесь немедленно к врачу (в ряде районов клещи не являются энцефалитными);
- при первых признаках отравления немедленно обращайтесь к врачам.

Грибы уникальны разнообразием своих свойств. Эти свойства необходимо всесторонне изучать. Есть мнение ученых о том, что грибы содержат все необходимые полезные и лечебные вещества для людей, но лишь часть из них изучены полностью. В последние годы интерес к лечебным свойствам грибов многократно усилился. Причина этого кроется в открытии ряда новых свойств и грибов, которые обладают противораковыми и противоинфекционными свойствами, которые можно использовать при изготовлении лекарств, помогающих на любой стадии болезни, например, лекарств на основе агарика бразильского. Однако есть и другая сторона. Употребление всех грибов без разбора приводило к отравлениям, галлюциногенным проявлениям и даже к смерти.

Настоящая книга является справочником-определителем по лечебным грибам. Поиск можно проводить по двум направлениям.

Первое направление – нахождение целебного гриба по виду болезни. Для этого из табл. 3 по названию болезни находится гриб. Дальше по алфавитному указателю находится страница,

где можно найти полное описание лечебных свойств и признаков гриба и по указанным там номерам рисунка можно посмотреть его внешний вид в разных ракурсах.

Второе направление – нахождение целебных свойств по виду гриба. Найдя гриб, или имея его перед глазами, по рисункам находится конкретный вид. Далее по алфавитному указателю определяется номер страницы и подробное описание. Если вас не устраивает найденный вид, то из обобщающей табл. 3 по виду болезни производится поиск по первому направлению

Полезность и питательная ценность грибов

Грибы неслучайно пользуются такой популярностью и любовью. Их вкусовые качества и целебные свойства незаменимы для большинства жителей страны. Кроме того, поиск и фотографирование грибов становятся любимым и полезным занятием для огромной армии грибников и любителей природы, которую вы можете пополнить, став любителями и знатоками целебных грибов.

Раньше считалось, что история изучения грибов берет свое начало в Китае и насчитывает более двух тысяч лет.

Однако недавно в странах Европы получило известность событие, которое стало сенсацией. В тирольских Альпах нашли в леднике замерзшего человека, которого назвали Отси. Радиоуглеродным методом удалось установить, что этот первобытный житель нашей планеты попал в ледяной плен 5300 лет назад. Самое удивительное в этой находке то, что при этом первобытном человеке оказались грибы. Один из них был белым мухомором, который мог служить человеку амулетом. В трех других засохших и замороженных грибах содержалась кислота, по своему лечебному действию похожая на антибиотик.

Шеен Хун, целитель и глава обширного китайского клана, испытывал на себе грибы, изучая их питательные и целебные свойства. В период правления династии «Весеннего и осенних периодов» (770 – 476 гг. до н.э.) и «Враждующих империй» (475 – 221 гг. до н.э.) была написана книга «Хуанди Нэй-цзин», которая обобщила медицинские знания того времени. Особое значение в ней придавалось лечебным грибам. В странах Юго-Восточной Азии уже тогда искусственно выращивали гриб шиитакэ (*Lentinus*). В Китае и Корее в VI веке н.э. уже выращивали грибы иудино ухо. Первая китайская книга о лекарственных растениях и грибах датируется 2500 г. до н.э., где описывается 900 видов. В 695 году китайский ученый Ли-Ди переработал ранее имеющиеся труды и создал труд «Синь-Сю-Бэн-Цао», где описал 844 вида лекарственных трав и грибов. Этот труд является первой в мире книгой по фармацевтике.

В России издавна устраивали выездные ярмарки грибов, когда их продавали в бочках или на развес прямо с телег. Кроме того, они являлись главным продуктом питания во время постов. Некоторые грибы, такие как чага, дождевики, белые грибы, веселка, лисички, много столетий употребляли на Руси в лечебных целях. Сто и двести лет назад трутовики лиственничные вывозились в огромных количествах из Сибири в страны Европы. За них получали большие деньги, а использовали их в лечебных целях и для приготовления красок. В «Лечебниках» XVII века, выпускавшихся на Руси, есть сведения о применении раствора сморчков для лечения глаз и отвара чаги для лечения опухолей.

Многие императоры обожали грибы, в древней Греции это были цесарские грибы, в средневековье – трюфели.

Долгое время медицина почти не обращала внимания на грибы. И вдруг человечество как будто бы проснулось, в последние десятилетия началось интенсивное изучение лечебных свойств грибов. **Из лабораторий разных стран поступает сенсационная информация – в грибах обнаружено большое количество полезнейших фитонцидов, полисахаридов, незаменимых аминокислот, жиров, легко усваиваемых углеводов, калия, фосфора, железа. И этот список можно продолжать. Складывается мнение, что природа создала грибы для всестороннего лечения живых организмов на нашей планете.** Нужно только внимательным образом их изучить. К настоящему времени нет ни одной серьезной болезни, которая не лечится веществами, извлекаемыми из грибов, или просто грибами! Лозунг: «Внимательно, скрупулезно и всесторонне изучайте грибы!» сейчас в медицине и фармакологии стоит на первом месте. Ученые считают, что за этим будущее всего человечества, так как используя грибы, можно продлить жизнь человека, вылечить болезни, из-за которых

умирает основная часть населения: рак, сердечно-сосудистые заболевания, СПИД, бороться с разными вирусами и бактериями. Уже сейчас зарегистрирована самая большая средняя продолжительность жизни на планете – около 90 лет – в Японии, и связывают это прежде всего, с применением в лечебных и профилактических целях грибов, таких как шиитаке. Именно японцам принадлежит крылатая фраза: «Ешьте ежедневно по 50 – 100 граммов опят, и вы никогда не будете болеть раком!»

Витамины

Уже несколько тысячелетий грибы приносят пользу, радость людям благодаря своим прекрасным вкусовым и питательными свойствам. В них содержится много полезнейших для человека витаминов, причем витаминов В1, В2 и РР в грибах больше, чем в других продуктах. Грибы содержат:

- витамин А (0,9 – 6,7 мкг в 100 г грибов) особенно в белых, польских грибах, лисичках и рыжиках, в виде каротина, который только после усвоения его организмом превращается в витамин А;

- витамины группы В (В1, В2, В3 или РР, В9), причем витамина В2 в шляпочных грибах больше, чем витамина В1; в молодых белых грибах витамина В2 в десять раз больше, чем в ржаном хлебе, картофеле, молоке;

- витамин С в количестве 1 – 5 мкг, и по его содержанию белые грибы и лисички сравнимы с яблоками и ежевикой, а маслята, опята и сыроежки содержат витамина С столько, сколько его находится в клюкве и бруснике; остальные грибы по уровню витамина С находятся на уровне черники;

- витамин Д.

Витамина А особенно много в рыжиках и лисичках. По содержанию витаминов В (тиамина) грибы могут приравняться к зерновой продукции. Витамина РР в грибах почти столько же, сколько в дрожжах и печени, а витамина В не меньше, чем в сливочном масле.

В состав грибных клеток входят соли калия, фосфора, а также железо, натрий, кальций, медь, цинк, фтор и другие микроэлементы.

Углеводов в грибах примерно вдвое меньше, чем белков, поэтому от них не поправляются и их можно применять в качестве диетического питания и в составе методик похудения. Грибы называют растительным мясом потому, что в сушеных белых грибах, подосиновиках, подберезовиках, маслятах белков больше, чем в мясе. Белки в основном сосредотачиваются в шляпках грибов, а в ножках их существенно меньше.

Грибные белки

Грибные белки содержат большое количество аминокислот, в том числе незаменимых, и усваиваются организмом на 70—80%. Питательную ценность грибов, как и других продуктов, в значительной степени определяет общее количество аминокислот. По их содержанию грибы сравнимы с животными белками, поэтому-то так часто грибы сравнивают с мясом. Наиболее полный набор аминокислот – до 22, – обнаружен в белых грибах. Содержание белков и аминокислот изменяется в зависимости от вида, места роста, возраста и способа заготовки. В молодых грибах белков больше, чем в старых, в шляпках больше, чем в ножках; в сушеных грибах больше, чем в маринованных. Исследования последних лет показали, что белки таких грибов, как белые, маслята, подосиновики, являются полноценными, т.е. содержат все незаменимые аминокислоты. Остальные грибы содержат неполный набор незаменимых аминокислот. В основном в грибах присутствуют такие аминокислоты, как лейцин, тирозин, аргинин и глютамин. Их содержание составляет от 14 до 35% от общей суммы аминокислот. Они хороши тем, что не требуют затрат пищеварительных соков на свое расщепление и легко всасываются в кишечник.

Скелетной или опорной частью грибных тканей является грибная клетчатка, которая содержит сложный белок микохитин. Из-за присутствия грибной клетчатки усвояемость грибов затруднена и поэтому снижается их питательная ценность. Людям, страдающим болезнями печени, почек и желудочно-кишечного тракта, употреблять грибы следует очень осторожно. Поэтому существуют противоречия по грибным белкам: с одной стороны, в грибах имеется богатый набор легко усвояемых аминокислот, а с другой стороны, – трудноусваиваемые опорные белки клеточных стенок. Хотя существует мнение, оправдывающее и микохитин в грибах. Считается, что для здоровья человека полезна и не перевариваемая часть грибной мякоти: подобно целлюлозе овощей, она оказывает благоприятное воздействие на перистальтику кишечника и на весь процесс пищеварения.

Грибные жиры

Жиров в грибах содержится от 0,1 до 0,9%. Жиры в грибах представлены глицеридами жирных кислот, свободными жирными кислотами: пальмитиновой, стеариновой, масляной, уксусной, а также стеаринами, эфирными маслами и др. В состав жиров входит очень ценное вещество – лецитин. Запасы жиров находятся в основном в спороносном слое, в спорах и необходимы для важного процесса прорастания. Грибные жиры довольно хорошо усваиваются организмом, по разным данным, до 92 – 97%.

Содержащиеся в грибах липоиды, фосфатиты и эфирные масла придают им специфический запах. Лецитины также препятствуют отложению холестерина в организме человека. В грибах содержатся свободные жиры, которые помогают бороться с рядом заболеваний, особенно с атеросклерозом.

Углеводы

По количеству и составу углеводов грибы приближаются к овощам, но есть такие углеводы, которые не встречаются в других пищевых продуктах. В их состав входят сахара, сахароспирты, гликоген, клетчатка (0,2 – 1%). Сахаров в грибах содержится от 2 до 16%, сухого остатка – 0,01 – 1,5% по отношению к сырой массе. Сахара представлены глюкозой – до 4%, тригалазой – до 1,7%. Характерной особенностью углеводов грибов является их способность накапливаться в грибных клетках не в виде крахмала, как у растений, а в виде гликогена, как у всех животных. Кроме гликогена в грибных организмах накапливаются особые специфические сахара. Углеводы грибов усваиваются нашим организмом лучше, чем углеводы овощей, и, очевидно, так же хорошо, как углеводы молока и белого хлеба.

В сахароспиртах содержится манит (0,2 – 0,7%), в некоторых грибах, например, маслятах, содержится еще сорбит. Клетчатка грибов пропитана хитином. Она не только не переваривается, но и затрудняет доступ пищеварительного сока к остальной массе. Трегалолизит или ликозит (1,7%) улучшает вкус и повышает питательность грибов.

Минеральные вещества

На долю минеральных веществ приходится 0,5 – 1,5%. В состав минеральных веществ входят калий, фосфор (почти столько же, сколько в рыбе), кальций, железо, натрий, алюминий, медь, цинк, йод, фтор, марганец, магний, цезий, ванадий, рубидий. Содержание этих веществ зависит от вида гриба и состава почвы или субстрата, на котором они растут. По содержанию таких минеральных веществ, как калий и фосфор, грибы можно приравнять к фруктам.

Экстрактивные вещества

В грибах много экстрактивных веществ (от 3 до 5%). В ножках грибов этих веществ больше, чем в шляпках. Эти экстрактивные вещества проявляются в грибных супах и бульонах, они придают им оригинальный вкус и аромат. Благодаря экстрактивным веществам грибы часто используют в качестве добавки к другим блюдам: салатам, приправам, гарнирам.

Грибы являются полноценным и полезным продуктом питания для человека. Многие народы мира используют этот бесценный дар природы в качестве полезного, целебного и питательного продукта, не уступающего по содержанию белков многим овощам и другим продуктам. Содержащиеся в грибах свободные аминокислоты, ароматические и экстрактивные вещества вызывают усиленное отделение пищеварительных соков, улучшают аппетит и усвоение пищи. Потребление грибов не приводит к накоплению избыточного веса. Совет врача необходим только для людей с больной печенью и желудочно-кишечным трактом. Грибы – пища, которая содержит столь же мало калорий, сколь много она содержит белков и растительных веществ и является прекрасным дополнением к мясным и овощным блюдам. Особенно рекомендуются грибы как добавки к продуктам с большим количеством углеводов – то есть к картофелю, зерну и мучным изделиям.

Независимо от полезных свойств грибов, специалисты из Института питания не рекомендуют родителям давать грибы маленьким детям, а малышам, у которых диагностированы хронический гастрит, заболевания почек и печени, грибы противопоказаны.

В тексте указываются категории съедобности грибов по вкусовым и питательным качествам. За основу категорий приняты «Санитарные правила по заготовке, переработке и продаже грибов. СП 2.3.4.009—93, утвержденные постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 20.08.1993 №10:

- 1) к грибам 1-й категории относятся самые вкусные и ценные виды по питательным качествам;
- 2) к грибам 2-й категории относятся вкусные, ценные, но по питательным качествам уступающие грибам 1-й категории;
- 3) к грибам 3-й категории относятся виды среднего вкуса и качества;
- 4) к грибам 4-й категории относятся виды, не представляющие ценности по вкусовым и питательным качествам и собираемые любителями

Грибы являются высокоценным пищевым продуктом. Они имеют невысокую калорийность, в среднем, 17 – 25 ккал на 100 грамм свежих грибов, так как у них немного жиров и углеводов. Но в то же время они содержат значительное количество белков, минеральных веществ и витаминов. Поэтому даже небольшое их количество вызывает чувство сытости, и благодаря этому свойству их часто называют «лесным мясом». Грибы содержат в среднем до 90% воды. Остальные 10% распределены так: до 4% приходится на белки, до 2% – на клетчатку, до 1,5% – на углеводы, до 1% – на жиры и до 1,5% – на минеральные вещества.

В приводимой далее табл. 1 приводятся сравнительные данные грибов и других продуктов питания.

Табл. 1. Сравнение калорийности грибов с другими продуктами питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100г	Белки в граммах на 100 г	Жиры в граммах на 100 г	Углеводы в граммах на 100 г
Овощи				
Баклажаны	24	1,20	0,10	15
Горошек зеленый	60	6,00	0,10	8,50
Кабачки	23	0,60	0,30	4,90
Капуста белокочанная	27	1,80	0,10	4,70
Картофель	80	2,00	0,40	16,30
Лук зеленый	19	1,30	0,00	3,50
Лук репчатый	41	1,40	0,00	9,10
Морковь	34	1,30	0,10	7,20
Огурцы	14	0,80	0,10	2,60
Перец зеленый	26	1,30	0,00	5,30
Перец красный сладкий	27	1,30	0,00	5,30
Редис	21	1,20	0,10	3,80
Редька	35	1,90	0,20	6,50
Свекла	42	1,50	0,10	9,10
Помидоры	23	1,10	0,20	3,80
Фасоль	31	3,00	0,30	3,00
Чеснок	46	6,50	0,00	5,20
Оливки зеленые	123	1,40	12,70	1,38
Оливки черные	361	2,20	36,00	8,70
Огурцы соленые	13	0,80	0,10	1,60
Фрукты и ягоды				
Абрикос	44	0,90	0,10	9,00
Айва	40	0,60	0,50	7,90
Ананас	47	0,40	0,20	11,50
Апельсин	40	0,90	0,20	8,10
Арбуз	38	0,70	0,20	8,80
Банан	89	1,50	0,10	21,2
Виноград	65	0,60	0,20	15,5
Вишня	52	0,80	0,50	10,30
Малина	43	0,80	0,30	8,30
Мандарин	40	0,80	0,30	8,10
Персик	44	0,90	0,10	10,5
Слива	43	0,80	0,00	9,60
Смородина черная	38	1,00	0,20	7,30
Черешня	53	1,10	0,40	10,60
Яблоки	37	0,20	0,36	8,00
Груша	42	0,40	0,30	9,50
Лимон	33	0,90	0,10	3,00
Дыня	38	0,60	0,00	9,10
Клубника	36	0,90	0,50	7,20

Грибы				
Белые грибы	23	3,70	1,70	1,10
Белые грибы маринованные	24	3,00	0,50	2,00
Грибы соленные	24	3,00	0,50	2,00
Подберезовики	23	2,30	0,90	1,40
Грузди	16	1,80	0,80	0,50
Лисички	20	1,60	1,10	1,50
Маслята	9	2,40	0,70	0,50
Опята	17	2,20	1,20	0,50
Подосиновники	22	3,30	0,50	1,20
Рыжики	17	1,90	0,80	0,50
Сморчки	16	2,90	0,40	0,20
Сыроежки	15	1,70	0,70	1,50
Шампиньоны	27	4,30	1,00	0,10
Белые грибы сушеные	152	20,10	4,80	7,60
Подберезовики сушеные	231	23,50	9,20	14,30
Подосиновники сушеные	239	35,40	5,40	12,90
Чернушка	9,1	1,5	0,30	0,10
Орехи и семечки				
Миндаль	649	18,60	57,70	20,50
Фундук	707	16,10	66,90	9,90
Орехи грецкие	700	15,60	62,00	18,30
Арахис	551	26,30	4,20	9,90
Фисташки	610	20,50	48,51	25,00
Семечки тыквы сушеные	580	24,50	46,00	17,80
Семечки подсолнуха, сушеные	610	23,00	49,50	18,80
Крупы, зернобобовые				
Крупа гречневая	330	12,6	2,60	68,00
Крупа овсяная	303	11,00	6,10	49,70
Рис	323	7,0	0,60	73,30
Крупа манная	328	10,30	1,00	67,70
Крупа перловая	320	9,30	1,10	66,50
Пшено	348	11,50	3,30	66,50
Горох сушеный	298	20,50	2,00	48,60
Фасоль сушеная	292	21,00	2,00	46,60
Хлеб и мучные изделия				
Мука пшеничная, высший сорт	334	10,30	1,10	68,90
Хлеб ржаной подовый	206	6,10	1,20	41,90
Хлеб пшеничный подовый	209	8,70	1,50	38,40
Лаваш	277	9,10	1,10	56,00
Батон простой	235	8,00	0,90	48,90
Сайка простая	259	7,80	2,40	50,30
Бублики	284	9,00	1,10	58,00
Сушка простая	225	10,90	1,30	68,00
Блины	186	5,10	3,10	34,30
Макаронны высшего сорта	337	10,40	1,10	69,70
Печенье сахарное	435	7,50	11,80	74,40
Печенье сдобное	458	10,40	5,20	76,80
Пряники	350	4,80	2,80	77,10

Сахар и кондитерские изделия				
Сахар песок	379	0,00	0,00	99,80
Вафли	350	3,20	2,80	80,10
Пирожное слоеное с кремом	555	5,40	38,60	46,70
Пирожное заварное	329	5,90	10,20	55,20
Торт бисквитный	356	4,70	11,80	49,80
Шоколад молочный	550	6,90	35,70	52,60
Шоколад черный	520	6,90	33,65	50,20
Мед	314	0,80	0,00	83
Желатин пищевой	355	87,20	0,40	0,70
Молоко, молочные продукты, яйца				
Молоко обезжиренное	31	3,00	0,05	4,70
Молоко 1,5% жирности	44	2,85	1,50	4,78
Молоко 2,5% жирности	52	2,82	2,50	4,70
Молоко 6% жирности	84	3,00	6,00	4,70
Кефир нежирный	30	3,00	0,05	3,80
Кефир жирный	56	2,80	3,20	4,10
Йогурт 1,5% жирности	51	5,00	1,50	3,50
Творог нежирный	88	18,00	0,60	1,80
Творог 18% жирности	232	14,00	18,00	2,80
Простокваша	58	2,80	3,20	4,10
Сливки 20% жирности	206	2,80	20,00	3,70
Сметана 10% жирности	115	3,00	10,00	2,90
Сметана 25% жирности	248	2,60	25,00	2,70
Масло сливочное несоленое	748	0,50	82,50	0,00
Яйца куриные сырые	157	12,70	11,50	0,70
Яйца куриные вареные	159	12,80	11,60	0,80
Сыр голландский	352	26,00	26,80	-
Сыр костромской	345	25,20	26,30	-
Мороженое				
Пломбир	227	3,20	15,00	20,80
Молочное	126	3,20	3,50	21,30
Сливочное	179	3,30	10,00	19,80
Рыба и рыбопродукты				
Горбуша	168	22,90	7,80	-
Камбала	103	18,30	3,30	-
Карп	125	19,40	5,30	-
Лещ	126	20,90	4,70	-
Окунь морской	112	19,90	3,60	-
Ставрида	133	20,60	5,60	-
Треска	78	17,80	0,70	-
Креветки	95	18,90	2,20	-
Крабы	96	16,00	3,60	-
Лосось	176	24,00	6,50	-
Сельдь атлантическая	145	17,00	8,50	-
Икра горбуши	230	31,20	11,70	-
Икра осетровая зернистая	203	31,20	28,90	9,70
Печень трески	88	17,50	2,00	-

Мясо, мясные продукты, птица				
Говядина	254	25,80	16,80	-
Баранина	243	22,00	17,20	-
Свинина	375	22,60	51,60	-
Печень говяжья	105	17,90	3,70	-
Колбаса диетическая	170	12,10	13,50	-
Колбаса докторская	257	12,80	22,20	1,50
Сардельки говяжьи	215	11,40	18,20	1,50
Курица	170	25,20	7,40	-
Утка	248	19,70	18,80	-
Гусь	411,8	15,20	39,00	-
Ветчина	279	22,60	20,90	-

В приведенной таблице даются средние показатели. На самом деле, питательная ценность грибов зависит от различных факторов: метеорологических и почвенных условий, а также от возраста гриба. Молодые грибы питательнее, чем переросшие и старые.

Сохранение полезных и целебных свойств грибов

При тепловой обработке количество воды в грибах уменьшается вдвое, а при сушке сокращается до минимума. Сушеные грибы часто называют растительным мясом, так как их калорийность составляет от 152 до 239 ккал на 100 грамм, что близко к калорийности мяса, где этот показатель составляет 250 – 375 ккал. Грибы, высушенные естественным образом, без теплового воздействия, сохраняют все лечебные свойства. И все-таки сушеные грибы уступают свежим по пищевой ценности, так как в процессе сушки в них уменьшается содержание азотистых веществ, особенно свободных аминокислот.

Главное условие сохранения многих целебных свойств грибов – это отсутствие термического воздействия выше 70 – 80 градусов. Противоопухолевые, антимикробные и другие ценные свойства большинства грибов сохраняются только в свежих и сушеных грибах, причем сушка должна проводиться естественным образом, на солнце под марлей от мух, но не при температурной обработке. В промышленных условиях приготовления целебных препаратов температурный режим жестко соблюдается. В естественных условиях многие грибы после очистки и мойки являются съедобными, о чем указывается в многочисленных справочниках – определителях. Целебный гриб всех времен и народов – шиитакэ едят сырым в салатах. Лисичку для лечебных целей в чистом виде разрезают на мелкие части и принимают по одной – две ложки. Белые грибы сохраняют все свои целебные свойства в естественно сушеном виде. Грузди сохраняют свои свойства в соленом виде без предварительной варки.

Замороженные грибы сохраняют до 90% витаминов, а микроэлементы сохраняются полностью – 100%.

Настойки для противоопухолевого профилактического воздействия из лечебных грибов, указанных по тексту, приготавливают следующим образом:

- грибы очищают,
 - грибы моют,
 - дают тепловое воздействие до 80 градусов; большую температуру давать нельзя, так как пропадают лечебные свойства;
 - заливают хорошей водкой,
 - настаивают в холодильнике не менее двух недель,
 - хранят постоянно в холодильнике,
- далее разбавляют в воде, можно в сладком соке и выпивают за 2 – 3 часа до еды.

Пищевая ценность на примере белого гриба

В 100 г белых грибов содержатся:

- белки – 3,7 г;
- жиры – 1,7 г;
- углеводы – 3,4 г, в том числе моносахариды и дисахариды – 1,1 г;
- вода – 89,4 г;
- пищевое волокно (клетчатка) – 2,3 г;
- зола – 0,9 г;
- витамин В1 (тиамин) – 0,04 мг;
- витамин В2 (рибофлавин) – 0,3 мг;
- ниацин – витамин В3 или витамин РР, – 5 мг;
- фолиевая кислота (витамин В9) – 40 мкг;
- витамин С (аскорбиновая кислота) – 30 мг;
- витамин Е (токоферол) – 0,63 мг;
- калий – 470 мг;
- кальций – 25 мг;
- магний – 15 мг;
- натрий – 6 мг;
- фосфор – 90 мг;
- железо – 5,2 мг;
- кобальт – 6 мкг;
- марганец – 0,23 мг;
- фтор – 60 мкг;
- цинк – 0,33 мг;
- сера, полисахариды, благодаря которым они обладают против инфекционными, противоопухолевыми, тонизирующими и ранозаживляющими свойствами;
- лицин, который полезен при атеросклерозе и малокровии;
- бета-глюкан – неусваиваемый углевод, оказывающий сильное положительное воздействие на иммунную систему.

Белые и другие грибы способны стимулировать секрецию пищеварительных соков.

Накопление радионуклидов в грибах

Профессор А. И. Щеглов и к. б. н. О.Б. Цветнова из лаборатории радионуклидов факультета почвоведения МГУ им. М. В. Ломоносова разделили все грибы на четыре категории по признаку накопления радионуклидов (табл. 2):

- слабо накапливающие радиоцезий,
- средне накапливающие радиоцезий,
- сильно накапливающие радиоцезий,
- грибы- аккумуляторы радиоцезия

Табл. 2. Классификация грибов по степени накопления радиоактивного цезия.

Название группы грибов	Виды грибов
Грибы, слабо накапливающие радиоцезий	Опенок осенний
	Опенок зимний
	Опенок летний
	Зонтик пестрый
	Дождевик настоящий
	Вешенка
Средне накапливающие радиоцезий грибы	Лисичка настоящая
	Рядовка серая
	Белый гриб
	Подосиновик красный
	Подосиновик желто-бурый
	Подберезовик обыкновенный
	Подберезовик болотный
Сильно накапливающие радиоцезий грибы	Груздь белый
	Груздь черный
	Волнушка белая
	Волнушка розовая
	Зеленушка
	Сыроежки
Грибы – аккумуляторы радиоцезия	Польский гриб
	Моховик желто-бурый
	Моховик зеленый
	Горькушка
	Масленок обыкновенный
	Масленок зернистый
	Масленок лиственничный

Знания о способности накопления грибами радиоактивных нуклидов необходимы для определения той зоны, в которой можно собирать съедобные грибы. Существует одно общее правило: грибы следует собирать на расстоянии не менее 500 метров от автомагистралей и предприятий. Если же вы хотите собирать, например, маслята, которые по данной таблице относятся к аккумуляторам радионуклидов, то, во-первых, требование о расстоянии следует соблюдать безукоризненно, во-вторых, целесообразно это расстояние удвоить и собирать их на расстоянии не менее 1 километра от крупных дорог и предприятий.

Степень накопления вредных веществ в грибах повышается во много раз во время жаркой и сухой погоды. Поэтому необходимо внимательно слушать передачи по телевидению и следить за средствами массовой информации и Интернетом. Там сообщается о случаях нежелательного и даже опасного периоде сбора съедобных грибов, которые в экстремально жаркую погоду накопили вредные вещества. Такой период был в аномально жаркое лето 2010 года. В таких условиях собирать грибы нужно не сразу после того, как пошел дождь, а спустя время, равное периоду роста грибов. Этот период для белых грибов составляет 3 недели, для опят – 2 – 3 недели, для лисичек – месяц. Только после этого периода после окончания аномальной жары и начала дождей можно безопасно собирать грибы.

Лечебные свойства грибов

Одними из главных лечебных свойств грибов являются связанные с ними положительные эмоции и походы в лес, на природу, пребывание на свежем и чистом воздухе. Такие прогулки для жителей городов просто необходимы и приносят огромную пользу здоровью!

Ниже приводится сводная таблица по основным лечебным свойствам грибов (табл. 3). Следует при этом учитывать, что в тех случаях, когда используются непосредственно грибы, они не должны подвергаться термической обработке выше 70 – 80 градусов. Например, можно съесть килограммы вареных лисичек, но при этом не удастся вывести глисты и уничтожить их личинки. Если же взять чистые свежие и молодые лисички, то достаточно съесть в порезанном виде две – три штуки, чтобы достичь хорошего эффекта. Именно по этой причине применяются сушеные белые грибы – они сохраняют все лечебные свойства, но их сушка должна быть не термической, а естественной на солнце под марлей от мух. В промышленном производстве лекарств из шиитаке и других ценных грибов, также используют технологии без варки и термической обработкой выше 70 – 80 градусов.

Обобщенная таблица лечебных свойств конкретных грибов

Лечебное действие	Вид гриба и его свойства
Общее укрепление организма	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) в свежем виде и в виде порошка
	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - улучшает общее состояние организма
	Опенок осенний или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - активизирует работу головного мозга и усиливает творческий потенциал
	Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - в микроколичествах поднимает общий тонус организма. Так как этот гриб смертельно ядовит, то лечение необходимо проводить исключительно под наблюдением врача.
	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) и вешенка осенняя (<i>Pleurotus salignus</i>) - обладают антиоксидантной активностью и замедляют процесс старения организма.
	Чага березовая (<i>Inonotus obliquus</i>) - повышает защитные силы организма
	Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - оказывает тонизирующее воздействие и поддерживает жизненные силы. Рейши содержат терпеноиды, которые повышают нашу сопротивляемость стрессу и усталости.
	Ежевик гребенчатый, или грибная лапша (<i>Hericium erinaceus</i>) предотвращает усталость, оказывает сильное тонизирующее воздействие
Увеличение продолжительности жизни	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>), улучшает состояние пожилых людей, особенно страдающих атеросклерозом
	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>)
	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill), применяется в геронтологии для лечения пожилых людей с целью торможения процесса старения организма
	Шиитакэ (<i>Lentinus</i> , <i>Agaricus edodes</i>) применяется в геронтологии для лечения пожилых людей с целью торможения процесса старения организма. В Японии этот гриб регулярно добавляют в рацион жителей, в результате средняя продолжительность жизни там самая высокая в мире и достигает 90 лет. Шиитакэ имеет уникальный химический состав: он содержит полисахарид лентинан, который обладает свойством укреплять иммунную систему за счет увеличения продукции Т-лимфоцитов.
	Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>), восточные целители использовали в качестве тонизирующего средства, которое восстанавливает силы и память, поднимает настроение, сохраняет и поддерживает молодость человека, и поэтому рейши называют волшебным средством, дарующим бессмертие. Регулярно принимая препараты из грибов рейши, человек до глубокой старости чувствует себя здоровым и крепким.

Антибиотическое действие против возбудителей различных болезней – стафилококков и против вредных бактерий - пуллularioй.	Козляк (Suillus bovinus), мокруха еловая (Gomphidius glutinosus) и мокруха пятнистая (Gomphidius maculatus) - обладают наиболее сильными антибиотическими свойствами.
	Масленок обыкновенный (Suillus luteus)
	Масленок лиственничный (Suillus grevillei)
	Красящие вещества сатанинского гриба (Boletus satanas) стимулируют образование болетоло, который активно воздействует на вредные бактерии.
	Красящие вещества синяка (Gyrophorus cyanescens) также стимулируют образование болетоло
	Сыроежки болотные (Russula paludosa).
	Сыроежка жгуче-едкая (Russula emetica).
	Сыроежка пурпурно-красноватая (Russula obscura)
	Груздь синеватый (Lactarius violaceus)
	Скрипица (Lactarius vellereus)
	Рыжик деликатесный (Lactarius deliciosus), - на его основе делают ценный антибиотик лахтаровислин
	Лисички обыкновенные (Cantharellus cibarius) - содержат большое количество антибиотических веществ, они задерживают рост микробов и туберкулезной палочки
	Свинуха толстая (Paxillus autotomentosus) - содержит естественные антибиотики агроцибин, дроздофиллин, биформин, полипорин и др., сдерживают развитие вредных микробов
	Сок, добываемый из шампиньонов (Agaricus bisporus) является активным бактерицидным веществом. Из молодых шампиньонов делают активные антибактериальные препараты, например, антибиотики кампестрин и агарицидин. Вытяжка из молодых шампиньонов сильно тормозит рост золотистого стафилококка.
	Шампиньон луговой, или обыкновенный (Agaricus campestris).
	Шампиньон полевой, или овечий (Agaricus arvensis)
	Шинитак (Lentinus, Agaricus edodes) - содержит «вирусоподобные частицы», схожие с вирусом гриппа «А», которые заставляют организм вырабатывать интерферон – компонент иммунной системы
	Эноки (Enoki, Flammulina velutipes) - обладают антимикробной активностью
	Опенок осенний, или настоящий (Ammillaria mellea) - активизирует иммунную систему и уничтожает патогенную микрофлору в местах воспалений
	Зеленушка, или рядовка зеленая (Tricholoma flavovirens) - оказывает антибактериальное воздействие на стафилококки
	Рядовка фиолетовая (Lepista nuda) - обладает антибиотическими свойствами против стафилококков и пуллularioй.
	Говорушка серая, дымчатая (Clitocybe nebularis) - содержит антимикробное вещество небулярин
	Говорушка подогнутая (Clitocybe geotropa) - содержит антимикробное вещество небулярин
	Лаковица розовая (Laccaria laccata) - обладает антибиотической активностью, выделяет антибиотические вещества: агроцибин, бродофиллин, немотин, биформин, полипорин и др.
	Огневка, или гимнопил яркий (Gymnopilus junonius) - обладает антибиотическими свойствами против возбудителей различных болезней – стафилококков. Настойки на основе этих грибов обладают антибактериальными свойствами и способны подавить размножение стафилококков.

7

Профилактика возникновения онкологических заболеваний	Мухомор красный (Amanita muscaria) - содержит ядовитые вещества мускарин и мускардин, а также антибиотическое вещество мускаруфин
	Вешенка обыкновенная (Pleurotus ostreatus) и вешенка осенняя (Pleurotus salignus) - обладают антибиотическими свойствами
	Попевка, или агроцибе твердая (Agrocibe dura) - обладает антибиотической активностью, содержит антибиотические вещества агроцибин, бродофиллин, немотин, биформин и др.
	Опенок летний (Kuehneomyces mutabilis) - обладает антибиотическими свойствами против возбудителей болезней – стафилококков и против вредных бактерий – пуллularioй. В результате задерживается рост болезнетворных бактерий
	Ежовик желтый (Hudnum repandum) - обладает антибиотическим действием
	Дождевик грушевидный (Lycoperdon pyriforme), дождевик жемчужный или настоящий (Lycoperdon perlatum), головач продолговатый (Calvatia exipuliformis), головач мешковидный (Calvatia utriformis) - содержат кальциевую кислоту и подавляют развитие многих бактерий и грибов. Путем химического синтеза из гальвациевой кислоты изготовлены многие вещества, обладающие антибиотическим действием
	Трутовик ложный (Phellinus igniarius) и трутовик окаймленный - обладают антибиотическими свойствами
	Трутовик серно-желтый (Laetiporus sulphureus) - обладает антибиотическими свойствами
	Дрожалка оранжевая (Tremella mesenterica) - обладает антибиотическими свойствами
	Чайный гриб, или чайная медуза (Medusomyces gisevi) - обладает антибиотическими свойствами
	Белые грибы (Boletus edulis)
	Из экстракта свинухи толстой (Paxillus autotomentosus) получают вещество, вызывающее распад некоторых видов злокачественных опухолей
	Опенок зимний (Flammulina velutipes). В любом организме клетки перерождаются и образуются раковые клетки. Организм вырабатывает особый фермент – перфорин, который отслеживает и уничтожает раковые клетки. После достижения человеком возраста 40 лет эффективность выработки перфорина уменьшается и вероятность образования раковых клеток увеличивается. В 1963 году было выделено высокомолекулярное вещество с противоопухолевым действием на клетки рака Эрлика, которое представляет собой водорастворимый полисахарид, получивший название «фламмулин» - от названия зимнего опенка «Flammulina velutipes». Из полисахарида опят выделили лентинан, который как раз и влияет на выработку перфорина, увеличивая его количество во много раз. В результате дается мощный толчок борьбе организма против деления онкологических клеток! Опята в любом другом виде также полезны для выработки перфорина. При длительной термической обработке эти полезные свойства резко уменьшаются. Поэтому для этих целей наиболее пригодны соленые и сушеные опята, которые не подвергаются термической обработке. Отсюда становится понятным широко известное выражение из японской литературы о том, что если каждый день употреблять по 50 - 100 г опят, то никогда не заболеешь раком.

Лечение онкологических заболеваний	Опенок осенний или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - оказывает противоопухолевое и противораковое воздействие
	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) - является эффективным профилактическим средством против раковых заболеваний
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - является эффективным профилактическим средством от раковых заболеваний. Для этого в пищу принимают яйцо веселки, которое представляет собой раннюю стадию развития гриба
	Дождик грушевидный, дождик жемчужный, или настоящий, головач продорговатый (<i>Calvatia exipuliformis</i>), головач мешковидный (<i>Calvatia utriformis</i>) - содержит кальвацевую кислоту и обладает противоопухолевым действием
	Скрипица (<i>Lactarius vellereus</i>) - обладает антимутагенными свойствами и противоопухолевым воздействием
	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - оказывает противоопухолевое воздействие
	Используются в медицине для лечения онкологических заболеваний лисички обыкновенные (<i>Cantharellum cibarium</i>)
	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murill) обладает противоопухолевой активностью, причем он отличается от других грибов тем, что эффективен даже на последних стадиях онкологии. Этот гриб никогда не вызывает аллергической реакции и успешно выводит продукты метаболизма раковой опухоли даже в состоянии некроза (распада). Во время химиотерапии применение живых полисахаридов агарика бразильского способствует выведению токсинов из организма, помогает уменьшить явление «химического стресса», оказывает поддержку печени, способствует восстановлению формулы крови. Интересно применение агарика и после химиотерапии – он восстанавливает микрофлору кишечника, обычно находящуюся после химиотерапии в плачевном состоянии, нормализует работу печени и почек. Кроме того, он подавляет развитие грибковых заболеваний (аспергиллез, кандидоз и др.), которые также развиваются после применения химиопрепаратов
	Шиитаке (<i>Lentinus</i> , <i>Agaricus edodes</i>) - славится наличием комплекса углеводов, называемых полисахаридами, которые обладают способностью бороться с опухолями. Полисахариды грибов стимулируют защитные функции организма, а не уничтожают опухоль непосредственно. Поэтому они называются «укрепителями защитной функции» (HDP – host defence potentiators). Специфический эффект этих полисахаридов проявляется в активации макрофагов и Т-лимфоцитов, стимуляции интерферона и в общем улучшении иммунного ответа на клеточном уровне. У них нет токсического воздействия на человеческий организм. Наиболее перспективными считаются экстракты шиитаке LEM и KS из мицелия. Лекарство Лентинан представляет собой высокоочищенную фракцию полисахаридов из экстракта темцелия, оно одобрено в Японии. Лентинан стимулирует выработку в организме естественного перфорина, который уничтожает раковые клетки. Шиитаке применяются для лечения как доброкачественных, так и злокачественных опухолей. Используются для реабилитации больных после химиотерапии и радиотерапии.

	Эноки, или зимний гриб, или зимний опенок, или фламмулина бархатистая (<i>Enoki, Flammulina velutipes</i>) - обладает исключительными антираковыми свойствами. В Японии не случайно самая большая продолжительность жизни в мире. По опубликованной в Японии статистике на этом фоне в провинции Нагано, где разводят и употребляют в пищу эти грибы, продолжительность жизни еще выше, и раковыми заболеваниями там болеют значительно меньше, чем в целом по стране. В Нагано эти грибы называют Энокитане. Приоритет в изучении противоракового воздействия этих грибов принадлежит японскому профессору Tetsuro Ikekava, который опубликовал в 1969 году в журнале «Исследования рака» результаты своих трудов. В соответствии с учением профессора Тетсуо Икекаво, существуют три процесса антиракового действия этих грибов: - первый – пробуждение противоопухолевых клеток человека ото сна и активация специфического противоопухолевого клеточного иммунитета; - второй – блокирование роста опухоли кровеносной системой; - третий – запуск системы «самоубийства» раковых клеток и восстановление нормальной запрограммированной гибели раковой клетки – апоптоза.
	Опенок осенний или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) – у него наиболее эффективными свойствами борьбы с опухолями обладают белки. В 81% случаев эти белки тормозят рост саркомы, карциномы, рака молочной железы, опухолей нервной системы, а также развитие лейкемии. У больных в большинстве случаев после употребления опят опухоли переставали прогрессировать и метастазировать. Активный компонент опят – полисахариды, применяемые в виде белого порошка.
	Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - употребляют при метастазировании опухоли в костную ткань.
	Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - используется для лечения онкологических заболеваний
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - обладает сильным противоопухолевым воздействием. Полисахариды веселки вызывают выработку в организме перфорина, который в мембране раковых клеток проделывает отверстия и раковые клетки умирают. Перфорин не позволяет раковым клеткам делиться. Кроме того, настойка веселки используется для комплексного лечения рака в составе вместе с шиитаке, рейши, майтаке. Эта настойка способствует рассасыванию доброкачественных опухолей.
	Препараты на основе строчка обыкновенного (<i>Gyromitra esculenta</i>) применяются для лечения рака вплоть до последней стадии заболевания.
	Чага березовая (<i>Inonotus obliquus</i>) - применяется для лечения рака желудка и других органов, хорошо снабжаемых кровью, особенно когда недопустимы операции, неприменима химиотерапия и лучевая терапия. Из чаги синтезируют препарат «Бефунгин» и другие. Эти препараты используют для лечения злокачественных опухолей в качестве вспомогательного средства, наряду с другими препаратами и методами лечения.

	Эноки, или зимний гриб, или зимний опенок, или фламмулина бархатистая (<i>Enoki, Flammulina velutipes</i>) - обладает исключительными антираковыми свойствами. В Японии не случайно самая большая продолжительность жизни в мире. По опубликованной в Японии статистике на этом фоне в провинции Нагано, где разводят и употребляют в пищу эти грибы, продолжительность жизни еще выше, и раковыми заболеваниями там болеют значительно меньше, чем в целом по стране. В Нагано эти грибы называют Энокитане. Приоритет в изучении противоракового воздействия этих грибов принадлежит японскому профессору Tetsuro Ikekava, который опубликовал в 1969 году в журнале «Исследования рака» результаты своих трудов. В соответствии с учением профессора Тетсуо Икекаво, существуют три процесса антиракового действия этих грибов: - первый – пробуждение противоопухолевых клеток человека от сна и активация специфического противоопухолевого клеточного иммунитета; - второй – блокирование роста опухоли кровеносной системой; - третий – запуск системы «самоубийства» раковых клеток и восстановление нормальной запрограммированной гибели раковой клетки – апоптоза. Опенок осенний или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) – у него наиболее эффективными свойствами борьбы с опухолями обладают белки. В 81% случаев эти белки тормозят рост саркомы, карциномы, рака молочной железы, опухолей нервной системы, а также развитие лейкемии. У больных в большинстве случаев после употребления опят опухоли переставали прогрессировать и метастазировать. Активный компонент опят – полисахариды, применяемые в виде белого порошка. Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - употребляют при метастазировании опухоли в костную ткань. Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - используется для лечения онкологических заболеваний Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - обладает сильным противоопухолевым воздействием. Полисахариды веселки вызывают выработку в организме перфорина, который в мембране раковых клеток проделывает отверстия и раковые клетки умирают. Перфорин не позволяет раковым клеткам делиться. Кроме того, настойка веселки используется для комплексного лечения рака в составе вместе с шитаке, рейши, майтаке. Эта настойка способствует рассасыванию доброкачественных опухолей. Препараты на основе строчка обыкновенного (<i>Gyromitra esculenta</i>) применяются для лечения рака вплоть до последней стадии заболевания. Чага березовая (<i>Inonotus obliquus</i>) - применяется для лечения рака желудка и других органов, хорошо снабжаемых кровью, особенно когда недопустимы операции, неприменима химиотерапия и лучевая терапия. Из чаги синтезируют препарат «Бефунгин» и другие. Эти препараты используют для лечения злокачественных опухолей в качестве вспомогательного средства, наряду с другими препаратами и методами лечения.
--	---

	Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - содержит комплекс полисахаридов, которые способны бороться с опухолями. Полисахариды грибов усиливают защитные функции организма. Специфический эффект этих полисахаридов состоит в активизации макрофагов и Т-лимфоцитов, стимуляции интерферона и общем улучшении иммунного ответа на клеточном уровне. Они не обладают токсическим воздействием на человеческий организм. Майтаке, или грифол курчава (<i>Grifola frondosa</i>) - является перспективным иммуномодулятором и обладает высокой противоопухолевой активностью. В этих грибах содержится комплекс полисахаридов, которые способны бороться с опухолями. Используется при лечении онкологических заболеваний и патологии эндокринных желез. Трутовик лиственничный (<i>Fomitopsis officinalis</i>) - обладает противоопухолевым воздействием Экстракт траметы разноцветной (<i>Trametes versicolor</i>) обладает эффективными противоопухолевыми свойствами. Используется для лечения рака желудка, пищевода, носоглотки, кишечника, легких. Из этих грибов в Японии выделен белково-связанный полисахаридный экстракт, обладающий мнустимулирующими противоопухолевыми свойствами, который назвали «Крестин» (ПСК). В настоящее время он используется при лечении рака, главным образом, вместе с химио- и/или радиотерапией, а также с хирургическим вмешательством. Из этого гриба в Китае извлечен активный компонент полисахаропептид (ПСП), благодаря своим свойствам улучшать состояние онкологических больных, ПСП завоевывает все большую популярность и известность во всем мире. ПСП принадлежит к новому классу элементов, называемых модификаторами биологической реакции - МБР. МБР – это агенты, способные стимулировать иммунную систему и таким образом, оказывающие различный терапевтический эффект. Ежевик гребенчатый, или грибная лапша (<i>Hericium erinaceus</i>) - используется для лечения рака желудка Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) применяются для профилактики онкологических заболеваний в период реабилитации между курсами лучевой и химической терапии.
Лечение сердечно-сосудистых заболеваний	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) - полезны при стенокардии Шампиньоны (<i>Agaricus bisporus</i>) облегчают сердечную боль Шампиньон луговой, или обыкновенный (<i>Agaricus campestris</i>) - облегчает сердечную боль Шампиньон полевой, или овечий (<i>Agaricus arvensis</i>) - облегчает сердечную боль Шитаке (<i>Lentinus, Agaricus edodes</i>) - предотвращают сердечно-сосудистые заболевания, особенно гипертонию и атеросклероз. В народной медицине шитаке применяют при рассеянном склерозе, при лечении инфаркта, инсульта и гипертонии. Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - используют для нормализации сердечно-сосудистой системы Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - применяется для устранения нарушений сердечного ритма Препараты на основе ежевика гребенчатого, или грибной лапши (<i>Hericium erinaceus</i>) замедляет сильное сердцебиение. Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях

Очищение крови и снижение уровня холестерина	Подосиновик оранжево-красный (<i>Leccinum testaceo – scabrum</i>) – обладает антихолестериновыми свойствами. Если принимать по одной чайной ложке порошка подосиновика, то достигается эффект снижения уровня холестерина.
	Подосиновик желто-бурый (<i>Leccinum testa-ceoscabrum</i>) - обладает аналогичными свойствами
	Подосиновик – красноголовик (<i>Leccinum aurantiacum</i>) обладает аналогичными свойствами
	Шиитаке (<i>Lentinus, Agaricus edodes</i>) - выводит холестерин
	Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - стимулирует образование ферментов тромборастворяющего действия, а также снижает содержание сахара и холестерина в крови.
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - способна полностью вывести холестерин, подобно тому, как действует гриб шиитаке
Лечение крови и кровообращения	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - применяется при заболевании лимфы и крови
	Шиитаке (<i>Lentinus, Agaricus edodes</i>) - восстанавливает формулу крови.
	Эноки (<i>Enoki, Flammulina velutipes</i>) - применяют для лечения лейкемии. Кроме того, они оказывают полезное воздействие при повышенной свертываемости крови.
	Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - улучшает состояние кровеносных сосудов
	Зеленушка, или рядовка зеленая (<i>Tricholoma flavovirens</i>) - содержит вещества, препятствующие свертываемости крови
	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) и вешенка осенняя (<i>Pleurotus salignus</i>) - помогают понижать жиры крови и уровень холестерина, играют важную роль в улучшении кровообращения и кровоснабжения.
	Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - улучшает состав крови
	Препараты на основе ежевика гребенчатого, или грибной лапши (<i>Hericium erinaceus</i>) применяются для лечения лейкемии
	Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) работают как иммуномодулятор: повышают активность лимфоцитов, быстро улучшая показатели крови
	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) - улучшают обмен веществ.
Улучшение обмена веществ	Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - используется для улучшения обмена веществ и лечения пищеварительного тракта
	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - улучшает обмен веществ и пищеварение
Уничтожение кишечной палочки и палочки Коха. Устранение кишечной инфекции. Устранение желудочно-кишечных заболеваний и отравлений	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) - способствуют улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта
	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта
	Кашица из опенка лугового (<i>Marasmius oreades</i>) - способна уничтожить золотистый стафилококк и кишечную палочку.

Лечение желудка, гастрита, язвы желудка, поджелудочной железы, заболеваний полости рта	На основе мухомора белого или вонючего (<i>Amanita virosa</i>) разработаны методы лечения при отравлении людей смертельными грибами путем выделения вещества белковой природы, нейтрализующего действие токсинов ядовитых грибов.
	Бледная поганка (<i>Amanita phalloides</i>), разработаны методы лечения при отравлении людей смертельными грибами.
	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) - улучшает перистальтику кишечника
	Ложноопенок кирпично-красный (<i>Hypholoma sublateritium</i>) - используется для лечения желудочно-кишечного тракта. Кроме того, эти грибы используются как слабительное и рвотное средство.
	Ложноопенок серно-желтый (<i>Hypholoma fasciculare</i>) - используется для лечения желудочно-кишечного тракта, а также как слабительное и рвотное средство.
	Майтаке, или грифолой курчавая (<i>Grifola frondosa</i>) - применяется для улучшения функционирования селезенки и для устранения болей в животе. Кроме того, майтаке применяется для лечения геморроя
	Груздь настоящий (<i>Lactarius resimus</i>) - применяют для лечения болезней желудка
	На основе лисички обыкновенной (<i>Cantharellum cibarium</i>) изготавливают настойки для лечения поджелудочной железы
	Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - восстанавливает микрофлору желудочно-кишечного тракта
	Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - оказывает слабительное действие
Лечение желудка, гастрита, язвы желудка, поджелудочной железы, заболеваний полости рта	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) - является прекрасным средством для лечения болезней желудка, для этого натошак принимают выжатый сок гриба. Вылечивается гастрит и язва желудка.
	Водные и спиртовые настойки веселки обыкновенной (<i>Phallus impudicus</i>) используются для лечения гастрита и других заболеваний пищеварительного тракта
	Настойка строчка обыкновенного (<i>Gyromitra esculenta</i>) применяется для лечения панкреатита и поджелудочной железы
	Чага березовая (<i>Inonotus obliquus</i>) - нормализует функции желудка. Её применяют для лечения полипов желудка и кишечника, а также для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и гастрита
	Иудино ухо, или аурикулярная уховидная (<i>Auricularia auricula</i>) – препараты на его основе выводят из организма токсины, используются для лечения пищеварительного тракта.
	Ежевика гребенчатая, или грибная лапша (<i>Hericium erinaceus</i>) - используется для лечения хронического гастрита, заживляет язвы.
	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - используется для лечения заболеваний полости рта, в том числе, для лечения язвенного стоматита

Снижение артериального давления, гипертонии	Белый гриб (<i>Boletus edulis</i>) - способствует снижению артериального давления.
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) – настойка на его основе лечит гипертонию: для этого достаточно два раза в день принимать по чайной ложке настойки.
	Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - также применяется для лечения гипертонии
	Трутовик серно-желтый (<i>Laetiporus sulphureus</i>) - понижает кровяное давление
	Препараты на основе ушного гриба, или аурекларии уховидной (<i>Auricularia auricula</i>) служат профилактикой гипертонии.
Лечение порезов, язв, фурункулов, чирьев, опухолей кожи	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - используется для лечения гипертонии, снижает кровяное давление
	Водный раствор белых грибов (<i>Boletus edulis</i>) - используют для лечения язв и фурункулов.
	Издавна настоем или отваром из лисичек обыкновенных (<i>Cantharellum cibarium</i>) лечили фурункулы, ангину и нарывы.
	Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - используется для лечения труднозаживающих ран и язв: тромбозов, раковых, свищей, пролежней, фурункулов, чирьев
	Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) и вешенка осенняя (<i>Pleurotus salignus</i>) - применяются для заживления ран и язв
	Порошком из сушеной веселки обыкновенной (<i>Phallus impudicus</i>) присыпают незаживающие раны.
	Настойка веселки обыкновенной (<i>Phallus impudicus</i>) - применяется для лечения пролежней, укусов, опухолей кожи
	Дождевики: грушевидные (<i>Lycoperdon pyriforme</i>), жемчужные, или настоящие (<i>Lycoperdon perlatum</i>), коричневые, или умбровые (<i>Lycoperdon umbrinum</i>), а также головачи продолговатые (<i>Calvatia exipuliformis</i>), головачи мешковидные (<i>Calvatia utriformis</i>) – издавна применяли для лечения гнойных ран. Если в лесу вы получили повреждение в виде пореза, то лучшим кровоостанавливающим средством служит дождевик или головач. Для этих целей берутся только молодые экземпляры, которые еще плотные и светлые внутри. В результате останавливается кровотечение и не происходит нагноение.
	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - используется при конъюнктивитах, гнойничковых поражениях кожи и как бактерицидное средство
	Издавна настойки и порошки белого гриба (<i>Boletus edulis</i>) применяли при обморожениях
Лечение туберкулеза и бронхиальной астмы	В качестве вспомогательного средства используются белые грибы (<i>Boletus edulis</i>)
	Груздь перечный (<i>Lactarius piperatus</i>) - содержит вещество, угнетающее туберкулезную палочку.
	Груздь синенюющий - (<i>Lactarius violascens</i>) обладает аналогичными свойствами
	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - содержит ценный антибиотик лак-лариовалин, который тормозит развитие многих бактерий, в том числе и возбудителя туберкулеза
	Лисички обыкновенные (<i>Cantharellum cibarium</i>) - содержат большое количество антибиотических веществ, в том числе они богаты энергостерином, поэтому они задерживают рост микробов и туберкулезной палочки

	Из рядовки фиолетовой (<i>Lepista nuda</i>) выделен антибиотик клитоцибин, который подавляет туберкулезную палочку Говоруха подогнутая (<i>Clitocybe geotropa</i>) - содержит антимикробное вещество небуларин, по действию похожий на антибиотики клитоцибин и микомитетин, который используется в медицине для лечения туберкулеза кожи, костей и др. Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - используют для лечения туберкулеза Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - лечит туберкулез и бронхиальную астму Трутовик лиственничный (<i>Fomitopsis officinalis</i>) - применяется для комплексной терапии вместе с шиитаке и рейши для лечения легочных заболеваний, включая астму и туберкулез.
Снижение или устранение головной боли	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) уменьшают головную боль Масленок обыкновенный (<i>Suillus luteus</i>) и масленок лиственничный (<i>Suillus grevillei</i>) - за счет содержания смолистого вещества снимают острые головные боли Шампиньоны (<i>Agaricus bisporus</i>) уменьшают головную боль Шампиньон луговой, или обыкновенный (<i>Agaricus campestris</i>) - обладает аналогичными свойствами Шампиньон полевой, или овечий (<i>Agaricus arvensis</i>) - снижает головную боль
Снятие боли	Строчок обыкновенный (<i>Gyromitra esculenta</i>) - обладает анальгезирующим свойством и снимает боли. Настойки строчка используют для лечения и снятия боли при суставных заболеваниях, артритах, радикулите, ревматизме, полиартритах, остеохондрозе, шпорах стоп. Трутовик березовый (<i>Piptoporus betulinus</i>) - обладает болеутоляющим свойством Ежевик коралловидный (<i>Hericium coralloides</i>) – препараты на его основе оказывают обезболивающее действие без побочных явлений.
Лечение мозга	Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) – из него изготавливают препараты для лечения функциональных нарушений деятельности спинного мозга
Лечение печени, желчегонное действие. Лечение почечно-каменной болезни	Желчный гриб (<i>Tylopilus felleus</i>) - применяют для лечения печени, он обладает желчегонным эффектом Груздь настоящий (<i>Lactarius resimus</i>) и груздь перечный (<i>Lactarius piperatus</i>) - применяют при почечно-каменной болезни и бленнорее. Лисички обыкновенные (<i>Cantharellum cibarium</i>) - применяют для очищения печени. Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - применяется при лечении печени Шиитаке (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - очищает печень Эноки (<i>Enoki</i>, <i>Flammulina velutipes</i>) - применяют для лечения опухолей печени. Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - используется для лечения печени Трутовик лиственничный (<i>Fomitopsis officinalis</i>) - используется для лечения гепатитов В и С, гепатозов, жировых дистрофий печени. Из этого гриба выделен полисахарид ланофил, который заставляет плохо функционирующую печень выделять нужные ферменты и восстанавливать нарушенный обмен веществ.

	Кордицепс (<i>Cordyceps</i>) – препараты на его основе улучшают структуру и функции печени, используются в качестве профилактики цирроза печени, выводят остатки лекарственных веществ и соли тяжелых металлов, нейтрализуют алкоголь; препараты на основе кордицепса рекомендуются для лечения гепатита В и С.
Лечение почек	Груздь перечный (<i>Lactarius piperatus</i>) - применяют для лечения почек. Груздь синюющий (<i>Lactarius violascens</i>) - также применяют для лечения почек. Эноки (<i>Enoki</i>, <i>Flammulina velutipes</i>) - применяют для лечения аденомы простаты, рака простаты, рака почек, мочеочника и мочевого пузыря. Дождевик грушевидный (<i>Lycoperdon pyriforme</i>), дождевик жемчужный или настоящий (<i>Lycoperdon perlatum</i>), коричневый, или уμβровый (<i>Lycoperdon umbrinum</i>), головач продолговатый (<i>Calvatia exipuliformis</i>), головач мешковидный (<i>Calvatia utriformis</i>) - применяют для лечения почек. Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) - применяют для лечения почек и почечных заболеваний. Иудино ухо, или аурикулярия уховидная (<i>Auricularia auricular</i>) – препараты на его основе имеют нейтрализующие свойства, могут растворять камни в желчном пузыре и почках
Лечение щитовидной железы	Белый гриб (<i>Boletus edulis</i>) - выделенный из него рибофлавин используется для лечения щитовидной железы. Опенок луговой (<i>Marasmius oreades</i>) - оказывает благотворное влияние на функционирование щитовидной железы.
Лечение болезней ногтей, волос, кожи	Белые грибы (<i>Boletus edulis</i>) - за счет повышенного содержания рибофлавина применяют для лечения болезней ногтей и кожи. Шампиньон луговой, или обыкновенный (<i>Agaricus campestris</i>) - содержит антибиотик агаридоксин, обладающий противогрибковой активностью. Шампиньон полевой, или овечий (<i>Agaricus arvensis</i>) - содержит антибиотик агаридоксин, обладающий антигрибковой активностью Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - способен подавлять любую патогенную грибковую микрофлору, поэтому его используют при микозах (грибковых поражениях кожи) и ногтевых грибах. Шиитаке (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - обладает противогрибковым эффектом. Эноки (<i>Enoki</i>, <i>Flammulina velutipes</i>) - обладает антигрибковой активностью Опенок осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) используют для выведения бородавок. Удемансиелла слизистая (<i>Oudemansiella mucida</i>) – из нее выделен антибиотик муцидин и изготовлен препарат мучедермин, который используется при различных грибковых заболеваниях. Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - используется для лечения кожных заболеваний: дерматитов, микозов, педикулеза, экзем, грибковых заболеваний стоп и ногтей. Кроме того, красный мухомор используется для лечения варикозных заболеваний вен, варикозных сеточек, лечения тромбозов, доброкачественных образований на коже, в том числе для удаления бородавок.

Лечение подагры	Масленок обыкновенный (<i>Suillus luteus</i>) - облегчает состояние людей, болеющих подагрой, и ускоряет выведение мочевой кислоты.
	Масленок лиственничный (<i>Suillus grevillei</i>) - обладает аналогичными свойствами
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) – из неё изготавливают мазь для лечения подагры.
Лечение чахотки	Груздь перечный (<i>Lactarius piperatus</i>) - применяют для лечения чахотки.
Лечение легочных заболеваний	Груздь перечный (<i>Lactarius piperatus</i>) - применяют при эмфиземе легких.
	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - применяют при легочных заболеваниях.
Болезни, связанные с нарушением обмена веществ	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - обладает лечебным действием при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, в том числе при пятнистости кожи (витилиго).
Лечение ревматизма, артрита, остеохондроза	Рыжик деликатесный (<i>Lactarius deliciosus</i>) - содержит противовоспалительное вещество, сходное по действию с кортизоном.
	Издавна водочным раствором мухомора красного (<i>Amanita muscaria</i>) натирали части тела для лечения ревматизма, артрита, невралгии, атеросклероза. Сейчас действие препаратов на основе этого гриба расширено и его применяют еще против полиартрита и остеохондроза.
	Настойку строчка обыкновенного (<i>Gyromitra esculenta</i>) используют для лечения и снятия боли при суставных заболеваниях, артритах, радикулите, ревматизме, полиартритах, остеохондрозе, шпорах стоп.
Уничтожение глистов и их личинок	Лисичка обыкновенная (<i>Cantharellum cibarium</i>) - эффективно уничтожает глисты и их личинок. Эти замечательные свойства сохраняются только в грибах, не подвергнутых тепловой обработке выше 60 – 70 градусов. Поэтому в лечебных целях используют сырые лисички, или же сушеные без теплового воздействия, делая спиртовые или водочные настойки.
	Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - используют лоси и олени против ленточных глистов.
Лечение простудных заболеваний, а также ангины, гриппа	Лисички обыкновенные (<i>Cantharellum cibarium</i>) – на их основе делали настойку и издавна лечили ангину.
	Вещества, содержащиеся в опенке осеннем, или настоящем (<i>Armillaria mellea</i>) используют для профилактики и лечения гриппа.
	Опенки осенние, или настоящие (<i>Armillaria mellea</i>) оказывают противовирусное воздействие.
	Из мухомора красного (<i>Amanita muscaria</i>) изготавливают препараты для лечения ангины.
	Веселка обыкновенная (<i>Phallus impudicus</i>) – используется для профилактики простудных заболеваний, для этих целей в помещении помещается порошок этого гриба. Её настойкой лечат грипп, герпес, гепатит.
	Препараты на основе иудина уха представляют эффективное средство от внешних опухолей – при жабе, опухоли языка, гортани
	Препараты из кордицепса (<i>Cordyceps</i>) задерживают рост патогенных микроорганизмов: пневмококка, золотистого стафилококка, вируса герпеса, гепатита, гриппа.

	Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) используются при инфекционных и вирусных заболеваниях органов дыхания: ОРВИ, гриппа, бронхита, пневмонии, туберкулеза легких Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) рекомендуются для лечения гепатита В и С Чайный гриб, или чайная медюза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - применяется для лечения ангины, а также, вместе с другими средствами при лечении скарлатины, дифтерии, брюшного тифа, гриппа, ОРЗ, болезнях уха, горла и носа
Выведение радионуклидов из организма	Лисички обыкновенные (<i>Cantharellus cibarius</i>) - способствуют выведению радионуклидов из организма. Препараты из ежевика гребенчатого, или грибной лапши (<i>Hericium erinaceus</i>) обладают противорадиационными свойствами. Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) выводят из организма токсические вещества.
Похудение и диета	Лисички обыкновенные (<i>Cantharellus cibarius</i>) - входят в состав методики для похудения. Шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - также применяют для избавления от избыточного веса. Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) - используется в антихолестериновой диете. Майтаке, или грифолой курчавой (<i>Grifola frondosa</i>) - благотворно действует на людей с избыточным весом, вес снижается без побочных последствий.
Лечение тифа, холеры, малярии	Шампиньоны (<i>Agaricus bisporus</i>) - активны в отношении возбудителей гноеродной инфекции, тифа и паротита Шампиньон луговой, или обыкновенный (<i>Agaricus campestris</i>) - применяется для профилактики заболевания брюшным тифом. Шампиньон полевой, или овечий (<i>Agaricus arvensis</i>) - для профилактики заболевания брюшным тифом. Бледная поганка (<i>Amanita phalloides</i>) - в небольших количествах применяется для профилактики и лечения холеры Вешенка обыкновенная (<i>Pleurotus ostreatus</i>) и вешенка осенняя (<i>Pleurotus salignus</i>) – могут применяться в лечении тропической малярии.
Лечение склероза	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - применяется при лечении рассеянного склероза и полиартрита В народной медицине шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) применяется при рассеянном склерозе. Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) – на его основе изготавливают препараты для лечения склероза. Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - используется для лечения рассеянного склероза. Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - используется для лечения рассеянного склероза. Препараты на основе иудина уха (<i>Auricularia auricular</i>) применяются для профилактики лечения атеросклероза.
Лечение эпилепсии	Агарик, или шампиньон бразильский (<i>Agaricus brazei</i> Murrill) - применяется при лечении эпилепсии и при энцефалопатиях. Из мухомора красного (<i>Amanita muscaria</i>) приготавливают препараты, используемые при спазмах сосудов, эпилептическом и хоретическом состоянии.

Лечение диабета	Шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - издавна в Японии применяли для лечения сахарного диабета. Сейчас они входят в методику лечения сахарного диабета I и II типов Опенос осенний, или настоящий (<i>Armillaria mellea</i>) - также применяют для лечения диабета. Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - используется в диетах для похудения. Майтаке, или грифолой курчавой (<i>Grifola frondosa</i>) - применяют для лечения диабета. В трутовике серно-желтом (<i>Laetiporus sulphureus</i>) найдена дигидрометиловая кислота, которая используется в исследованиях как инсулин для лечения диабета Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) используются для лечения сахарного диабета
Увеличение сексуального влечения	Шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - применяют для увеличения сексуального влечения. В Японии лекарства для этих целей на основе шиитакэ хорошо себя зарекомендовали для мужчин в возрасте до 80 лет. Издавна настойка веселки обыкновенной (<i>Phallus impudicus</i>) использовалась населением для усиления потенции. Средство оказалось очень эффективным.
Борьба со СПИДом и вирусными заболеваниями	Шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - улучшает состояние больных СПИДом. Настойка веселки обыкновенной (<i>Phallus impudicus</i>) помогает в борьбе со СПИДом. Проводятся исследования по применению майтаке, или грифолой курчавой (<i>Grifola frondosa</i>) для лечения вирусных заболеваний: гепатита, оспы, ветрянки, гриппа, герпеса, полиомиелита, бешенства, ВИЧ, геморрагической лихорадки, лихорадки Эбола. Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) используются для лечения вирусного гепатита, герпеса, лихорадки на крыльях носа и глазном яблоке, а также для лечения опоясывающего лишая и бородавок
Лечение нервных заболеваний	Шиитакэ (<i>Lentinus</i>, <i>Agaricus edodes</i>) - при неврологических и аутоиммунных заболеваниях дает толчок к ремиссии. Мухомор белый, или воночий (<i>Amanita virosa</i>) - в микродозах применяется для лечения нервной системы и в качестве психостимуляторов. Мухомор красный (<i>Amanita muscaria</i>) - используют для лечения нервной системы и для психостимуляции. Бледную поганку (<i>Amanita phalloides</i>) в микродозах используют для лечения нервной системы. Настой вешенки обыкновенной (<i>Pleurotus ostreatus</i>) используется от неврозов. Кольцевик морщинисто-кольцевой (<i>Stropharia rugosoannulata</i>) - стимулирует правильную работу нервной системы. Вытяжка из сморчка конического, или высокого (<i>Morchella conica</i>) применяется для успокоения нервной системы Отвар чаги березовой (<i>Inonotus obliquus</i>) используется для успокоения нервной системы и для повышения работоспособности Рейши, или трутовик лакированный (<i>Ganoderma lucidum</i>) - эффективен при психических заболеваниях

	Трутовик березовый (<i>Piptoporus betulinus</i>) - используется для лечения нервной системы
	Экстракт трутовика окаймленный (<i>Fomitopsis pinicola</i>) используется для лечения центральной нервной системы, снятия стресса и болевых ощущений.
	Препаратами из ежевика коралловидного (<i>Hericium coralloides</i>) лечат центральную нервную систему.
Лечение аллергии	Шиитаке (<i>Lentinus</i> , <i>Agaricus edodes</i>) - используется для лечения аллергии.
	Эноки, или зимний гриб, или зимний опенок, или фламмулина бархатистая (<i>Enoki</i> , <i>Flammulina velutipes</i>) - обладает антиаллергической активностью.
Лечение мужских и женских болезней	Издавна отвар чаги березовой (<i>Inonotus obliquus</i>) использовали для лечения мужских и женских болезней.
	Препараты на основе кордицепса (<i>Cordyceps</i>) используются при инфекционных и воспалительных заболеваниях органов мочеполовой системы, воспалении придатков у женщин и простатите у мужчин.
Лечение алкоголизма и наркомании	Навозник белый, или лохматый (<i>Coprinus comatus</i>), навозник обыкновенный (<i>Coprinus cinereus</i>), навозник чернильный, или серый (<i>Coprinus atramentarius</i>) - содержат вещество, вызывающее очень неприятные ощущения при употреблении алкоголя. Это вещество токсичное, не растворяется в воде, но растворяется в спирте. В результате при употреблении алкоголя и навозников возникают отравления, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение, покраснение кожных покровов. Эти явления обычно проходят со временем. Однако если повторить принятие алкоголя, то все симптомы повторяются с еще большей силой. Навозники используют для лечения алкоголизма. Для этих целей применяют только молодые грибы.
Улучшение зрения, лечение катаракты	Вытяжка из сморчка конического, или высокого (<i>Morchella conica</i>) применяется для восстановления зрения. Используется для лечения близорукости, возрастной дальнозоркости и катаракты.
	Сморчок обыкновенный (<i>Morchella esculenta</i>) – также используется для улучшения остроты зрения, для лечения близорукости, возрастной дальнозоркости и катаракты.
	Препараты на основе иудина уха (<i>Auricularia auricular</i>) применяются для лечения воспаления горла и воспаления глаз.
	Чайный гриб, или чайная медуза (<i>Medusomyces gisevi</i>) - применяется для лечения инфекции глаз.

Семейство Болетовые (*Boletaceae*)

Белый гриб, форма березовая (*Boletus edulis*, f. *betulicola*)

Лечебные свойства

- Содержит больше, чем в других грибах, витамина **А** (в виде каротина), **В1**, **С** и особенно **Д**.
- Белые грибы содержат наиболее полный набор аминокислот – 22.
- Применяют для лечения язв, фурункулов водным раствором.
- Используют при обморожениях: грибы подсушивают (подвяливают), делают экстракт и лечат обмороженные участки тела.
- Сушеные белые грибы сохраняют все лучшие целебные свойства и являются надежной профилактикой против возникновения раковых заболеваний.
- Улучшают обмен веществ.
- Оказывают общее укрепляющее действие на организм при приеме грибного порошка по 1 чайной ложке в день.
- Снижает артериальное давление.
- В белых грибах обнаружен алкалоид герцедин, который принимают при стенокардии, при этом повышается иммунитет, уменьшаются сердечные боли.
- В белых грибах найдены антибиотики, которые убивают кишечные палочки и палочки Коха, вызывающие поносы. Из них делают настойку для устранения кишечной инфекции.
- В качестве вспомогательного средства используют для лечения туберкулеза.
- Систематическое употребление способствует устранению желудочно-кишечных заболеваний.
- Содержит повышенную концентрацию рибофлавина – вещества, отвечающего за здоровье и рост ногтей, волос, кожи и за здоровье в целом. Особенно важен рибофлавин для поддержания в нормальном состоянии функции щитовидной железы.
- Лекарственное средство при упадке сил.
- Издавна считалось, что прием белых грибов снижает головные боли и лечит сердце.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)

БЕЛЫЙ ГРИБ, ФОРМА БЕРЕЗОВАЯ (*BOLETUS EDULIS* f. *BETULICOLA*)



Описание вида

Шляпка 4—16 см в диаметре, у молодых грибов – выпуклая, подушковидная, затем – более плоская, гладкая или немного морщинистая. Во влажную погоду шляпка слизистая, в сухую – блестящая. Отличительная особенность вида состоит в охряно-желтоватом или светло-буроватом цвете шляпки. Кожица не снимается. Край шляпки ровный, у молодых грибов слегка подвернут. Шляпка мясистая и плотная.

Ножка средней длины, светлая с неярким сетчатым рисунком, 5—13 см высотой, 1,5—4 см толщиной, в нижней части расширенная или булавовидная, в верхней части окрашена более интенсивно.

Мякоть плотная, белая, не имеет цвет на изломе. Вкус не имеет, но обладает приятным грибным запахом.

Гименофор свободный, выемчатый, состоит из трубочек 1—2,5 см длиной. Трубочки молодого гриба – белые, а зрелого – желтые и желто-зеленые.

Изменчивость: цвет шляпки варьируется от беловато-желтоватого до светло – буроватого, ножка в верхней части может иметь цвет от светло-желтого до светло-коричневого.

Ядовитых двойников нет. По размеру и цвету шляпки похожи несъедобные желчные грибы (*Tylopilus felleus*), у которых мякоть обладает розоватым оттенком и обжигает горьким вкусом.

Места обитания: одиночно и группами в березовых и смешанных лесах.

Способы приготовления: приготовление супов, сушка, маринование, поджаривание для вторых блюд.

Сезон – с начала июля до половины октября

Съедобны, 1 категории.

Белый гриб, форма дубовая (*Boletus edulis*, f. *quercicola*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду белого гриба

Описание вида

Шляпка 5 – 20 см в диаметре, у молодых грибов – выпуклая, подушковидная, затем – более плоская, гладкая или немного морщинистая. Во влажную погоду шляпка слизистая, в сухую – блестящая. Отличительная особенность вида состоит в характерном сетчатом рисунке на ножке с красновато-бурыми оттенками. Цвет шляпки сильно переменчивый, но чаще светлых тонов – кофейный, коричневый, серовато – бурый, но встречаются и бурого цвета. Шляпка мясистая и плотная.

Ножка имеет отчетливый сетчатый рисунок, чаще буроватого цвета. Высота гриба 6 – 20 см, толщина – от 2 до 6 см. Ножка в нижней части расширенная или булабовидная, в верхней части окрашена более интенсивно.

Мякоть плотная, белая, в зрелости слегка губчатая, под трубчатым слоем желтоватая. Вкус сладковатый, мякоть обладает приятным грибным запахом.

Гименофор свободный, выемчатый, состоит из трубочек 1 – 2,5 см длиной, белый, затем желтый, с мелкими округлыми порами трубочек.

Изменчивость: цвет шляпки варьируется от беловато-желтоватого до светло – буроватого, ножка в верхней части может иметь цвет от светло-желтого до светло-коричневого.

Ядовитых двойников нет. По размеру и цвету шляпки похожи несъедобные желчные грибы (*Tylopilus felleus*), у которых мякоть обладает розоватым оттенком и обжигающе горьким вкусом.

Места обитания: одиночно и группами в смешанных лесах с дубами.

Способы приготовления: сушка, маринование, консервирование, приготовление супов.

Сезон – с конца мая до начала октября.

Съедобны, 1 категории

Белый гриб, форма еловая (*Boletus edulis*, f. *edulis*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду белого гриба



Описание вида

Шляпка 4 – 16 см в диаметре, у молодых грибов – выпуклая, подушковидная, затем – более плоская, гладкая или немного морщинистая. Во влажную погоду шляпка слизистая, в сухую – блестящая. Отличительной особенностью вида является цвет шляпки – красновато-бурый или каштаново-бурый, а также наличие мест с более светлыми и темными участками. Край шляпки ровный, у молодых грибов слегка подвернут. Шляпка мясистая и плотная.

Ножка длинная, светлая с бледным сетчатым рисунком, 6 – 20 см высотой, 2 – 5 см толщиной, в нижней части расширенная или булабовидная, в верхней части окрашена более интенсивно, снизу белая.

Мякоть. Второй отличительной особенностью вида является очень плотная мякоть, белая, которая не меняет цвет на изломе. Вкуса нет, но обладает приятным грибным запахом.

Гименофор свободный, выемчатый, состоит из трубочек 1 – 2,5 см длиной, белый, затем желтый, с мелкими округлыми порами трубочек.

Ядовитых двойников нет. По размеру и цвету шляпки похожи несъедобные желчные грибы (*Tylopilus felleus*), у которых мякоть обладает розоватым оттенком и обжигает горьким вкусом.

Места обитания: одиночно и группами в хвойных и смешанных с елями лесах.

Сезон – с начала июля до половины октября.

Съедобны, 1 категории.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)

БЕЛЫЙ ГРИБ, ФОРМА ЕЛОВАЯ (*BOLETUS EDULIS* F. *EDULIS* VASSILK)



Белый гриб, форма сосновая (*Boletus edulis*, f. *pinicola*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду белого гриба

Описание вида

Шляпка 5—25 см в диаметре, у молодых грибов – выпуклая, подушковидная, затем более плоская, гладкая или немного морщинистая. Во влажную погоду шляпка слизистая, в сухую матовая. Она темноокрашенная: красновато-бурая, красновато-коричневая, темно-бурая, иногда с фиолетовым оттенком, летом в сухих лесах – более светлая, по краю часто розовая, у молодых грибов до беловатой. По краям часто бывает розовой или более светлой. Встречаются светлые разводы на шляпке. Кожица не снимается.

Ножка средней длины, 5—8 см высотой, 1,5—4 см толщиной, в нижней части сильно утолщенная. Отличительной особенностью вида является рисунок на ножке – с разводами или полосками, светло-бурого цвета, в верхней части окраска более интенсивная.

Мякоть. Второй отличительной особенностью является буровато-красный цвет мякоти под кожицей у зрелых грибов. Вкус не имеет, но обладает приятным грибным запахом. Мякоть не такая плотная, как в других формах белого гриба.

Ядовитых двойников нет. Похожими являются несъедобные желчные грибы (*Tylopilus Felleus*), у которых мякоть имеет розоватый оттенок, неприятный запах и очень горький вкус.

Места обитания: одиночно и группами в хвойных и смешанных с сосной лесах.

Способы приготовления: сушка, маринование, консервирование, приготовление супов. **Сезон** – с начала июля до половины октября. **Съедобны**, 1 категории.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
БЕЛЫЙ ГРИБ, ФОРМА СОСНОВАЯ (*BOLETUS EDULIS*, f. *PINICOLA*)



Белый гриб (обыкновенный) (*Boletus edulis*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду белого гриба

Описание вида

Шляпка 5—25 см в диаметре, у молодых грибов – полусферическая, затем выпуклая и далее более плоская, гладкая с подогнутыми краями. Кожица бархатисто-морщинистая, во влажную погоду блестящая и слегка клейкая. Цвет шляпки – темно-коричневый, светло-коричневый, кирпично-красный. Кожица не снимается. Край шляпки ровный, у молодых грибов слегка подвернут. Шляпка мясистая и плотная.

Ножка массивная, плотная, цилиндрическая, иногда утолщенная снизу или даже клубневидная, средней и большой длины, светлая с неярким светло-бурым сетчатым рисунком в верхней части, а в нижней части гладкая и более светлая. Высота гриба 6—20 см, толщина 2—5 см.

Мякоть плотная, белая у молодых экземпляров и губчатая. Далее она меняет цвет на желтовато – зеленоватый. Она вкуса не имеет, но обладает приятным грибным запахом.

Ядовитых двойников нет. Похожими являются несъедобные желчные грибы (*Tylopilus Felleus*), у которых мякоть имеет розоватый оттенок, неприятный запах и очень горький вкус.

Места обитания: одиночно и группами в смешанных и хвойных лесах, лесопарках.

Способы приготовления: сушка, маринование, консервирование, приготовление супов. **Сезон** – с июня до половины октября. Съедобны, 1 категории.



Подосиновик оранжево-желтый (*Leccinum testaceo – scabrum*)

Лечебные свойства

- Полный набор аминокислот.
- Много солей железа, фосфора и калия.
- Богаты витаминами **А, В, В1, РР**.
- Подосиновики прекрасно чистят кровь и снижают уровень холестерина. Если ежедневно в течение месяца принимать по 1 чайной ложке порошка подосиновиков, то кровь улучшается.

Описание вида

Шляпка плотная 4—12 см в диаметре. Форма шляпки – полушаровидная, затем менее выпуклая, распростертая. Отличительным свойством вида является оранжево-желтый цвет шляпки с красноватыми разводами. Поверхность бархатистая или гладкая, сухая, а во влажную погоду слегка клейкая. Нижняя поверхность мелкопористая, поры светло-серые или охристо-серые.

Ножка 5—16 см длиной. Вторым отличительным свойством вида является длинная цилиндрическая ножка белого цвета с белыми хлопьевидными чешуйками без расширения возле основания. У зрелых грибов чешуйки слегка темнеют, толщина ножки 1—2 см.

Мякоть толстая, плотная, белая, на разломе приобретает окраску от фиолетового до серо-черного.

Трубчатый слой грязно-белый или сероватый с мелкими округлыми порами трубочек. Споровый порошок – буро-охристый.

Изменчивость: шляпка со временем становится сухой и бархатистой, а окраска шляпки изменяется от желто-оранжевой до красной. По мере созревания гриба кожица шляпки может съеживаться, обнажая окружающие её трубочки. Чешуйки на ножке сначала белые, потом серые. Нижняя поверхность шляпки может иметь оттенок от беловато-желтоватого до сероватого.

Ядовитых двойников нет. Подосиновик оранжево-желтый по цвету шляпки похож на съедобный белый гриб оранжево-красной формы (*Boletus edulis*, f. *auranti – oruber*), который отличается толстой булавовидной ножкой и наличием сетчатого красноватого рисунка на ножке.

Места обитания: лиственные, смешанные и сосновые леса, растут по одиночке и группами.

Способы приготовления: сушат, консервируют, тушат, жарят.

Сезон – июнь – начало октября.

Съедобны, 2 категории

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)

Подосиновик оранжево-красный (*LECCINUM TESTACEO - SCABRUM*)



Подосиновик желто-бурый (*Leccinum versipelle – testaceoscabrum*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду подосиновика

Описание вида

Шляпка плотная 5—16 см в диаметре, а иногда – до 20 см. Форма шляпки – полушаровидная, выпуклая. Отличительной особенностью вида является цвет шляпки – желто-бурый, желто-оранжевый, ярко-оранжевый, красновато-бурый. Поверхность бархатистая или гладкая, сухая, а во влажную погоду слегка клейкая. Кожица часто нависает над краем шляпки. Нижняя поверхность мелкопористая, поры светло-серые или охристо-серые.

Ножка 5—10 см длиной, толстая и длинная, булавовидной формы, сужается кверху. У молодых грибов ножка сильно утолщенная. Ножка белая с серыми чешуйками, которые у зрелых грибов имеют почти черный цвет, толщина 2—5 см.

Мякоть плотная белая, на разломе слегка розовеет, затем сереет и далее становится розовато-лиловой или грязно-серой, а на ножке – сине-зеленой.

Трубочки длиной 0,7—3 см с мелкими округлыми порами. На разрезе видны зубчатые грязно-белые трубочки. Поверхность трубчатого слоя у молодых грибов серая, затем – серо-коричневая. Споровый порошок – оливково-коричневый

Ядовитых двойников нет. Немного похожи несъедобные желчные грибы (*Tylopilus Felleus*), у которых мякоть с розоватым оттенком, очень горькая.

Места обитания: березовые, сосновые и смешанные леса.

Способы приготовления: сушат, консервируют, тушат, поджаривают.

Сезон – конец июня – конец сентября. **Съедобны**, 2 категории.



Подосиновик красный или красноголовик (*Leccinum aurantiacum*)

Лечебные свойства аналогичны предыдущему виду подосиновика

Описание вида

Шляпка плотная 5—20 см в диаметре, а иногда – до 25 см. Форма шляпки – полушаровидная, затем менее выпуклая, распростертая. Цвет шляпки – оранжевый, ржаво-красный, оранжево-красный. Поверхность бархатистая или гладкая, сухая, а во влажную погоду слегка клейкая. Нижняя поверхность мелкопористая, поры светло-серые или охристо-серые.

Ножка 5—16 см длиной, иногда до 28 см, длинная, цилиндрическая, иногда расширяющаяся к основанию, часто изогнутая серовато-белая со светлыми хлопьевидными чешуйками. У зрелых грибов чешуйки темнеют и приобретают почти черный цвет, толщина ножки 1,5—5 см.

Мякоть толстая, плотная, белая, на разломе приобретает окраску от лилового до серо-черного, в нижней части ножки до слабого зелено-синего цвета.

Трубчатый слой грязно-белый или сероватый с мелкими округлыми порами трубочек. Споровый порошок – буро-охристый, охряно-коричневый.

Ядовитых двойников нет. Подосиновик красный по цвету шляпки похож на съедобный белый гриб сосновой формы (*Boletus edulis*, f. *pinicola*), который отличается более толстой булавовидной ножкой и наличием рисунка на ножке с разводами или полосками.

Места обитания: лиственные, смешанные и сосновые леса, растут по одиночке и группами. **Способы приготовления:** сушат, консервируют, тушат, жарят.

Сезон – июнь – конец сентября. **Съедобны**, 2 категории

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
ПОДОСИНОВИК КРАСНЫЙ (*LECCINUM AURANTIAECUM*)



Козляк (*Suillus bovinus*)

Лечебные свойства

– Ученые провели исследования грибов с целью выявления их антибиотических свойств против возбудителей различных болезней – стафилококков и против вредных бактерий – пул-люларий. Выявлены чемпионы – антибиотики среди грибов. Ими оказались козляк и мокруха.

Описание вида

Шляпка диаметром 2—8 см, но бывает и до 10 см, полусферическая, желто-бурая или рыжеватая, сухая с плотной желтой подпушкой. Пленка от шляпки не отделяется. Со временем форма шляпки уплощается. Поверхность во влажную погоду маслянистая.

Ножка тонкая, желтая, 3 – 8 см высотой, толщиной 0,6—2 см, снизу слегка сужена. Окраска ножки более или менее равномерна, цвет – от желто-кирпичного до красноватого.

Мякоть мягкая розоватая, коричневато-кремовая, беловато-желтоватая, на срезе слегка краснеет. Мякоть запаха не имеет.

Гименофор приросший, легко отделяется от мякоти, состоит из трубочек 0,4—1,2 см длиной кремово-желтого, серно-желтовато-зеленого, позднее оливкового цвета, на изломе зеленеющий. Поры трубочек крупные, угловатые. Споровый горшок желто-оливково-бурый.

Способы приготовления: сушка, маринование, варка.

Сезон – июль – октябрь. **Съедобны**, 3 категории.



Желчный гриб (*Tylopilus felleus*)

Лечебные свойства

– Желчный гриб обладает желчегонным действием. Из него приготавливают препараты для лечения печени.

Описание вида

Шляпка имеет диаметр от 4-х до 15 см, толстомясистая, сначала полушаровидная, позже округло-подушковидная и затем распростертая или плоско-выпуклая. Поверхность чуть бархатистая, позже гладкая, сухая. Цвет: светло-каштановый, буровато-коричневый с серым, желтоватым или красноватым оттенками.

Ножка 4—13 см высотой и 1,5 – 3 см толщиной, сначала цилиндрическая, позже булабовидная у основания. Цвет ножки – кремово-охристый или желтовато-бурый. Сверху ножки имеется ясный темный черно-бурый сетчатый рисунок.

Мякоть плотная, толстая, чисто белая, у старых грибов рыхлая, на изломе розовеющая. Отличительная особенность вида – жгуче-желчный вкус мякоти, хотя запах приятный, грибной.

Трубчатый слой приросший у ножки, иногда выемчатый. Второй отличительный признак вида – бледно-розовый или грязновато-розовый цвет подпушки и трубочек. При надавливании слой розовеет. У молодых грибов цвет почти белый. Поры округлые или угловатые, мелкие. Споровый порошок – серовато-коричневый, розово-коричневый, розовый.

Места обитания: сырые места в хвойных и смешанных лесах, около гнилых пней, встречаются одиночно и группами

Сезон – июль – октябрь. **Несъедобны**, обладают жгуче – горьким вкусом.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ (*TYLOPILUS FELLEUS*)



Масленок обыкновенный (*Suillus luteus*)

Лечебные свойства

- Обладает антибиотической активностью.
- Содержит особое смолистое вещество, которое снимает острые головные боли (хронический арахноидит) и облегчает состояние больных, страдающих подагрой, ускоряет выведение мочевой кислоты.

Описание вида

Шляпка диаметром 4—10 см, иногда до 13 см, полушаровидная, затем округло-выпуклая и далее плоская, гладкая. Цвет – коричневый, темно-коричневый, шоколадно-коричневый, реже – желто-коричневый и буровато-оливковый. В сырую погоду шляпка покрыта слизью, в сухую – блестящая, шелковистая. У молодых грибов края шляпки соединены с ножкой плотной пленкой, которая по мере роста разрывается и образует вокруг ножки кольцо. Кожица легко снимается.

Ножка 3—10 см высотой, 1—2,5 см толщиной, цилиндрическая, беловатая или слегка желтоватая, позднее над кольцом коричневатая. Кольцо сначала белое, затем коричневое или грязно-фиолетовое.

Гименофор приросший, состоит из трубочек 0,6—1,4 см длиной желтого цвета. Поры трубочек мелкие, округлые, сначала беловаты, потом желтые. Споровый порошок ржаво-желтый.

Места обитания: сосновые молодняки и смешанные леса, по краям лесных полей, на опушках, вдоль лесных дорог.

Способы приготовления: сушка, маринование, варка, соление.

Сезон – конец мая – начало ноября. **Съедобны**, 2 категории.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
МАСЛЕНОК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*SUILLUS LUTEUS*)



Масленок лиственничный (*Suillus grevillei*)

Лечебные свойства

- Обладает антибиотической активностью.
- Содержит особое смолистое вещество, которое снимает острые головные боли (хронический арахноидит) и облегчает состояние больных, страдающих подагрой, ускоряет выведение мочевой кислоты.

Описание вида

Шляпка диаметром 4—10 см, иногда до 15 см, ярко-желтая или оранжево-желтая, подушковидно-выпуклая со слизистой поверхностью. Позднее шляпка становится плоской. Кожица легко снимается.

Ножка 4—10 см, плотная, желто-коричневая, толщиной 1—2,5 см. Отличительным признаком вида является широкое слизистое и выпуклое бело-желтое кольцо на верхней части ножки. Ножка имеет такой же цвет, что и шляпка, а над кольцом – зернисто-сетчатая.

Мякоть плотная, светло-желтая, лимонно-желтая или красновато-бурая, при надавливании цвет не изменяет. Мякоть под кожицей буроватая, на разрезе розовеет, с приятным вкусом и запахом.

Места обитания: смешанные и лиственничные леса, образуют микоризу с лиственницей.

Способы приготовления: сушка, маринование, варка, соление.

Сезон – июль – сентябрь. **Съедобны**, 2 категории.

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
МАСЛЕНОК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ (*SUILLUS GREVILLEI*)



Сатанинский гриб, или боровик сатанинский (*Boletus satanas*)

Лечебные свойства

– Красящие вещества красного цвета сатанинского гриба активны против вредных бактерий. Этот пигмент привел к возникновению болетола, развивающего биотические свойства.

Описание вида

Шляпка диаметром 5—20 см, но бывает и до 30 см, сначала полушаровидная, позже выпуклая и подушковидная. Отличительным свойством вида является сначала бархатистая, позже гладкая шляпка беловатого, серо-белого цвета, позже оливково-серая, часто с желто-розовыми разводами.

Ножка 5—15 см высотой, 3 – 11 см толщиной, вначале яйцевидная или шаровидная, позже сильно утолщенная, клубневидная, реповидная, суженная вверху. Цвет ножки вверху – ярко желтый или желто-красный, ниже – красно-малиновый, карминно-красный, оранжево-красный, у основания – буроватый. Ножка имеет сетчатый рисунок.

Мякоть сначала беловатая, позже желтоватая, на срезе приобретает синеватый оттенок. Запах у молодых грибов пряный, а у зрелых и старых грибов – неприятный, похожий на запах падали. Споровый порошок оливковый.

Нижняя трубчатая поверхность красноватая. Поры при надавливании синеют, длина трубочек от 1 до 3 см.

Места обитания: растет в смешанных и лиственных лесах с наличием дуба, бука, граба, липы, преимущественно на известковых почвах.

Сезон – июнь – сентябрь. **Ядовиты.**

БОЛЕТОВЫЕ (BOLETACEAE)
САТАНИНСКИЙ ГРИБ, ИЛИ БОРОВИК САТАНИНСКИЙ (*BOLETUS SATANAS*)



Синяк (*Gyroporus cyanescens*)

Лечебные свойства

– Красящие вещества синего цвета синяка активны против вредных бактерий. Этот пигмент привел к возникновению болетолы, развивающего биотические свойства.

Описание вида

Шляпка диаметром 3—8 см, но бывает и до 10 см, полусферическая. Отличительным свойством вида является тонкобархатистая мягкая поверхность желто-розовая или кремово-розовая шляпка с васильковыми пятнами в местах повреждения.

Ножка тонкая, желтая, гладкая, ломкая, часто с полостями, 4 – 9 см высотой, толщиной 10—25 мм, такого же цвета, что и шляпка. Основание ножки слегка утолщено, а на конце слегка заострено.

Мякоть ломкая, бело-кремовая с ореховым вкусом. Вторым отличительным свойством вида является васильковый или синеватый цвет мякоти на срезе или изломе.

Поры трубчатого слоя хорошо видны. Трубочки приросшие, низбегающие, высотой 0,3—1 см желтого или оливково-желтого цвета с крупными угловатыми порами оливково-зеленого цвета.

Места обитания: растет в смешанных и лиственных лесах. Синяк занесен в региональные Красные книги, статус – 3R (редкий вид).

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.