

И Р И Н А   Ф И Л И П П О В А

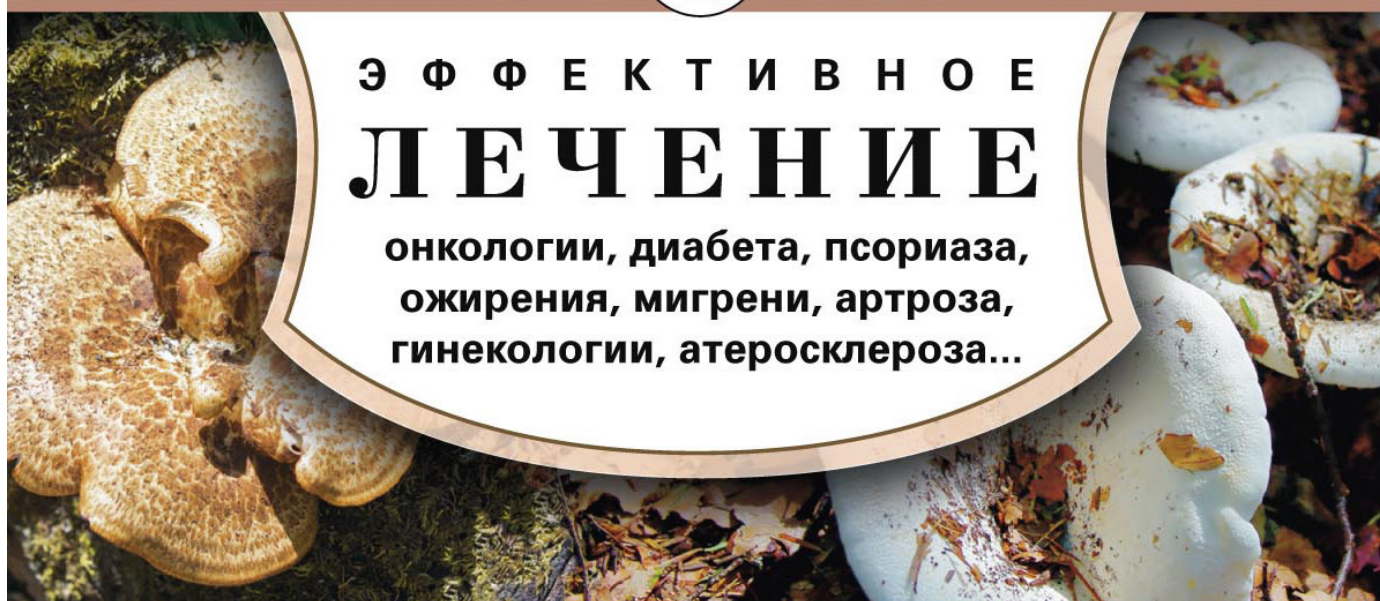
# ГРИБЫ ЦЕЛИТЕЛИ

ЧАГА, ТРУТОВИК, КАП, ВЕДЬМИНА МЕТЛА,  
ГРУЗДЬ, ВОЛНУШКА, ВЕСЁЛКА, ДОЖДЕВИК,  
МОЛОЧНЫЙ ГРИБ, РИСОВЫЙ ГРИБ...



## Э Ф Ф Е К Т И В Н О Е ЛЕЧЕНИЕ

онкологии, диабета, псориаза,  
ожирения, мигрени, артроза,  
гинекологии, атеросклероза...





Ирина Филиппова

**Грибы-целители. Чага, трутовик,  
кап, ведьмина метла, груздь,  
волнушка, веселка, дождевик,  
молочный гриб, рисовый гриб...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615.89  
ББК 53.58

**Филиппова И. А.**

Грибы-целители. Чага, трутовик, кап, ведьмина метла, груздь, волнушка, веселка, дождевик, молочный гриб, рисовый гриб... / И. А. Филиппова — «Центрполиграф», 2018

ISBN 978-5-227-07953-4

Впервые все книги Ирины Филипповой, известного врача-фунготерапевта и редактора газеты «Грибная аптека», выходят под одной обложкой. Перед вами откроются тайны грибов – этого целебного чуда природы – лесных и домашних, самых разнообразных. Сначала вам предстоит увлекательное путешествие в чащу леса, где под чутким руководством автора вы узнаете секреты лечения побеждающей онкологию чагой и другими образованиями, растущими на березах. Там же, в лесу, повстречаются веселка, волнушка, груздь, опята, сморчок, дождевик и другие целебные грибы, которые помогут очистить организм, улучшить зрение, нормализовать вес, избавиться от алкоголизма и вылечить еще множество недугов. А можно научиться выращивать лечебные грибы у себя дома: рисовый и молочный гриб отлично для этого подходят. Эти нетребовательные питомцы прекрасно себя чувствуют в банке, а отплатят за гостеприимство сторицей: крепким здоровьем и красотой.

УДК 615.89  
ББК 53.58

ISBN 978-5-227-07953-4

© Филиппова И. А., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие редакции	11
Березовые целебные грибы	12
Введение	12
Глава 1	14
Березовые почки	15
Березовые листья	15
Березовый сок	16
Березовый деготь	17
Береста	17
Березовая древесина	18
Глава 2	19
Чага – русское чудо	19
Химический состав	21
Фармакологические свойства	21
Глава 3	23
История применения	23
Исследования земских врачей	24
Доктор Масленников из Александрова – мастер чаголечения	26
Излечение чагой писателя Солженицына	27
Раковый корпус Солженицына	27
Немного предыстории. Мифы о болезни писателя в Интернете и воспоминаниях современников	28
Мифы и реальность о заболевании писателя	28
Версия первая (журналистская) – о раке желудка у писателя	29
История болезни Солженицына в воспоминаниях первой жены Н. Решетовской	31
Что такое липосаркома	31
История болезни глазами онколога	32
Вывод, который напрашивается сам собой	35
Масленников и его чудо-рецепт	35
Российские исследования чаги в 50-х годах	36
Польские исследования целебных свойств чаги	38
Наблюдения чаголечения при раке женской половой сферы	39
Наблюдения результатов чаголечения в группе с онкологией кишечника (прямой кишки, сигмовидной кишки)	40
Наблюдения последующих лет	40
Глава 4	42
Клиническое применение	42
Лекарственные формы	43
Наружное использование чаги в медицине	44
Чаголечение при сахарном диабете	48
Результаты чаголечения при сахарном диабете	48

Клинические исследования чаголечения при сахарном диабете (неинсулинозависимом) в городской клинической больнице г. Щецин (Польша) (Врачи-эндокринологи Малгожата Андрусева, Войцех Пенскний, Януш Пшигода, Лех Квасневский)	49
Чага – слабительное и мочегонное средство	51
Глава 5	54
Глава 6	56
Целебные свойства березового лепеха	56
Применение в народной медицине	56
История применения	57
Глава 7	59
Из истории вопроса о ведьминых метлах	60
О ведьминых метлах – поверья	60
Рецепты из ведьминых метел от Филипповой	62
Лечебные рецепты от эндометриоза, фиброза матки	63
Рецепты крестьян XIX века Псковской и Смоленской губерний при лечении рака	63
Глава 8	65
Целебные свойства березового капа	65
Рецепты с березовым капом	66
Здоровье в лукошке	68
Предисловие	68
Глава 1	69
Глава 2	71
То, чего мы о грибах не знали	71
Микориза – лечение... по бартеру	72
«Оздоровительная зараза»	72
Гиббереллин – грибное открытие	73
Грибная аптека для растений	73
Грибная аптека для зверей	74
Антигельминтные лисички	74
Строчки – лосиное лекарство	75
Мухоморы – противоопухолевое лесное лекарство	75
Глава 3	77
Немного истории	77
Грибы российских лесов – целебное чудо	78
Мокруха – ежеиковое и беличье лекарство	78
Сморчки – грибные подснежники	80
Дождевик – всем грибам гриб	83
Трутовик лиственничный – грибная панацея	87
Фулиго гниlostный – яичный омлет на траве	89
Колпак кольчатый	92
Навозник серый	93
Фиолетовые рядовки	99
Королева грибного царства – веселка	100
Белый груздь – лесное «сало»	106
Кружевные красавицы – волнушки	109
Луговые опята – коровьи доктора	112

Рисовый гриб	116
Предисловие	116
Глава 1	118
Преданья старины глубокой...	118
Русские следы китайского чайного гриба	118
Зарубежные попытки внести ясность в историю зооглей	120
Уксус – прародитель зооглей?	121
Дальнейшие исследования зооглей и... дальнейшие разногласия	122
Глава 2	124
Божественный гриб	124
Целебные свойства рисового гриба	125
Химический состав морского риса	127
Глава 3	129
Заболевания, при которых желательно использовать настой рисового гриба	129
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса из опыта доктора Громака	129
Российский опыт лечения заболеваний при помощи рисового гриба	131
Рекомендации доктора Громака по самостоятельному приему настоя рисового гриба	133
Случаи из практики	134
Фунготерапия – лечение лекарственными грибами как дополнительное и желательное средство при лечении неврозов и эпилепсий	134
Мигрени, часто повторяющиеся головные боли, усталость	135
Рисовый гриб и сердечно-сосудистые заболевания	138
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса	138
Российский опыт	140
Рисовый гриб и заболевания иммунной системы	142
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя рисового гриба	142
Артриты	145
Виды артрита	146
Лечение артритов по методу доктора Громака	147
1-й этап. Очищение организма	147
2-й этап. Прием настоя морского риса	149
3-й этап. Лечение целебной голубой глиной	150
4-й этап. Витаминотерапия	153
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса	153
Сахарный диабет	155
1-й этап. Очищение организма	157
2-й этап. Прием настоя морского риса	158
Глава 4	161
Домик для гриба	161
Какую воду использовать	161

Как растить новые крупинки	162
Как готовить настой для длительного лечения	162
Глава 5	164
Зооглеи в Норвегии	164
Молочный гриб	166
Предисловие	166
Глава 1	168
«Семена бога», полученные непосредственно из Шамбалы	169
Каким образом молочный гриб появился в России?	169
Глава 2	171
О болгарских корнях молочного гриба и великом открытии	171
Что же открыл болгарский студент?	172
Немного истории о йогурте	172
«Болгарская палочка» против туберкулезной	174
Почему сквашивается молоко?	175
Какие лактобактерии используют для кисломолочных продуктов?	175
Зачем нужен «молочный гриб», если есть разнообразие качественных кисломолочных продуктов с заквасками на любой вкус?	176
Почему «молочный гриб» не интересует ни науку, ни производство? Почему его нельзя купить в аптеках?	177
Отличие йогурта от кефира	178
Кефир, кумыс – спиртовое брожение	178
Из истории кумыса	178
Как производят кумыс	180
Из истории кефира	182
Тайна молочного гриба	183
Целебные свойства молочного гриба	183
Глава 3	185
Лечение гипертонии	185
Лечение гипертонии по болгарскому методу	186
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба	187
Дополнительная информация о целебных грибах, снижающих или нормализующих повышенное давление	188
Грибы с сердечным отношением	188
Грибы – здоровое сердце	189
Лечение сахарного диабета	191
Лечение желудочно-кишечных заболеваний	192
Глава 4	194
Выведение антибиотиков из организма	196
Восстановление организма после приема антибиотиков с помощью грибного кефира	197
Глава 5	199
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	199
Методические рекомендации доктора Ангела	199
Лечение желудочно-кишечного тракта по облегченной методике	200



Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба	200
Атеросклероз	203
Методические рекомендации доктора Ангела	203
Ожирение	203
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба	207
Доброкачественные опухоли	207
Методика приготовления ферментативного настоя молочного гриба	207
Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба	208
Отзывы из интернета – об опыте применения грибного кефира	209
Тибетский гриб – прекрасное косметическое средство	213
Глава 6	217
Послесловие	218



## **Ирина Филиппова**

### **Грибы-целители**

© Филиппова И.А., текст, 2018

© «Центрполиграф», 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

\* \* \*

## Предисловие редакции

Знаете ли вы, что путь к нашему здоровью совсем рядом? Искать его нужно не в аптеках, какими бы соблазнительными ни были обещания производителей лекарств. Может быть, химические средства действуют быстрее, но они неизбежно оказывают на организм пагубное воздействие. Испокон веков человек лечился природными средствами, которые не только не засоряли организм химией, но и усваивались гораздо лучше. Самые лучшие лекарства – натуральные. Искать их нужно под деревьями и на деревьях, на пнях и на полянках. Речь конечно же идет о целебном чуде природы – грибах. Немногие, даже любители «тихой охоты», знают, что грибы – не только полезная и вкусная пища, но и лекарство – как для растений и зверей, так и для людей. Но знает об этом известный врач-фунготерапевт и главный редактор газеты «Грибная аптека» Ирина Филиппова и с радостью делится своими знаниями, а также обширным опытом читателей газеты. Сморчки и дождевик, груздь и веселка, волнушки и опята и прочие лесные обитатели раскроют перед вами свои секреты.

Не обойдены вниманием и самые разные березовые грибы и образования: трутовик, кап, ведьмины метлы и – самое главное – легендарная чага. На страницах книги Ирина Филиппова немало поведаст о целебных свойствах этого гриба, побеждающих онкологию. Фактическим подтверждением их служит исследование болезни А.И. Солженицына, которую он отразил в романе «Раковый корпус». Диабет, псориаз, ожирение, заболевания ЖКТ, ревматизм, простуда и многие другие болезни излечат березовые грибы.

Но не только в лесу можно раздобыть целебные грибы. Тем, кому не хочется углубляться в чащу в поисках природного лекарства, как, впрочем, и тем, кто уже вернулся оттуда домой, помогут необычные создания – зооглеи. Домашние доктора в банке – рисовый гриб и молочный гриб – просто выращивать, а польза их невероятна. Перед ними отступают артроз, невроты, усталость, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы иммунитета, туберкулез, аллергия, гастрит, гинекологические проблемы и многие другие недуги. Вы узнаете, как ухаживать за этими нетребовательными питомцами, как приготовить вкусный и полезный грибной кефир и настой рисового гриба, как применять их в длительном лечении и косметических целях. Ведь грибы не только лечат, но и укрепляют волосы, омолаживают и оздоравливают кожу. Проверенные временем рецепты помогут обрести не только здоровье, но и красоту.

## Березовые целебные грибы

*Улыбнулись сонные березки,  
Растрепали шелковые косы.  
Шелестят зеленые сережки,  
И горят серебряные росы.*

*С. Есенин*

## Введение

Великий русский композитор М.И. Глинка, возвращаясь на родину, остановил свой экипаж, вышел на дорогу и низко поклонился белой березке – ее символу.

Достойна поклона и поклонения березка, достойна. И преклонить колени надо перед ней не только как перед символом Родины – белоствольной красавицей. А еще и как перед чудо-целительницей.

Давайте посчитаем: что целебно в березе, что нашло применение в деятельности человека?

**Береста.** В березовой бересте нашли противоопухолевое вещество бетулин, которое применяется в онкологии. Берестяные грамоты между тем – это первые письменные свидетельства русичей, первая «книжная» библиотека.

**Листья березы.** Духмяные, восхитительного аромата березовые веники – визитная карточка русской бани, нашей российской традиции. Там содержатся целебные противомикробные и фунгицидные вещества, эфирные противовирусные масла.

**Березовые почки.** Целебные настойки из них применяются испокон века при различных заболеваниях.

**Березовые сережки** используются для настоек и водок за их удивительно мягкий и свежий аромат, за способность подавлять патогенную флору кишечника.

**Березовый уголь.** В России древесный уголь производили издревле. Невозможно представить старую русскую деревню без кузницы, а кузнечные горны работали именно на древесном угле.

Целебность березового активированного угля несомненна. Его используют при метеоризме, отравлении токсинами, при кишечных заболеваниях.

**Березовый сок** – целебный сок, который используют русичи не одно тысячелетие: для приготовления и медвяных квасов, и напитков, и целебных бальзамов. И сейчас это один из самых популярных напитков россиян.

А еще есть у березы друзья-соратники, ее постоянные спутники, о которых я и хочу рассказать в этой книге: об их удивительной целебности, о невероятных доказанных лекарственных свойствах. Это **березовые грибы**.

Уверена, что сразу перед мысленным взором читателей всплыл образ нашего русского скромняги – гриба **подберезовика**. И это верно. Он – тоже. Но речь сейчас не о нем. У березы есть целое сообщество **целебных грибов**, объединенных одним – они растут *только* на березе. Они могут жить только вместе – в симбиозе, – помогая друг другу.

И называются они **березовые грибы**.

Березовые древесные грибы-трутовики – всем известная **чага** и менее известный **березовый лепех** (березовая губка).

Образования на березовых стволах и ветвях, вызванные действием (совместным сожительством) микрогрибов, – это **ведьмины клубки** и **капа**.

**Березовые** микоризные грибы, растущие в симбиозе с деревом: **подберезовик**, березовый боровик, белый груздь.

Целебные свойства у этих **березовых грибов** невероятны, подтверждены научными исследованиями, уже доказаны и практически неизвестны широкому кругу людей. Поэтому данная книга – о них, об удивительных незнакомцах, друзьях нашей красавицы и целительницы березы.

*Ирина Филиппова, фунготерапевт*

## Глава 1

### О березе – с любовью

Береза сравнительно недолговечна, средняя продолжительность ее жизни – 150–160, реже она доживает до 180–190 лет.

Один из вариантов происхождения научного названия рода *Betula* – от латинского *beatus* – «осчастливленный», «блаженный», вероятно, это навеяно удивительно духовной красотой березы. Согласно другой версии, оно образовано от кельтского *betu*, что значит «береза». Плиний Старший называл березу *gallicaarbor* – «галльское дерево», поскольку она росла в Галлии – теперешней Франции. Видовое определение связано с цветом коры и образовано от латинского *albus* – «белый».

«Березой белой» (*Betula alba* L.) раньше считали два разных вида, которые теперь ученые разделяют. Под этим наименованием она часто фигурировала и в старых ботанических сочинениях (атласах, учебниках, определителях). Некоторые авторы определения *B. alba* и *B. pubescens* относят к синонимам, но более правильно под «березой белой» подразумевать оба вида, как в свое время сделал и Карл Линней. У березы пушистой (*B. pubescens* Ehrh.) побеги последнего года покрыты густым бархатистым пушком, а у бородавчатой (*B. verrucosa* Ehrh.) молодые веточки (преимущественно последнего года) усеяны мелкими смолистыми железами, или бородавочками, которые заметны только при внимательном осмотре.

Оба вида березы имеют лекарственное значение, но предпочтение отдается бородавчатой, так как она более распространена в наших лесах.

Непоэтичный эпитет «бородавчатая» в имени нашей любимицы ботаники недавно заменили более благозвучным, теперь этот вид называется береза повислая (*B. pendula* Roth.) или поникшая (от латинского *pendeo* – «висеть»).

Средняя высота, которой достигает береза, – 20–25 м, у нее треугольно-ромбические, пильчатые по краю листья и белая гладкая кора, похожая на пергамент. С возрастом (после 60–70 лет) кора у основания ствола темнеет и покрывается разной глубины продольными трещинами, цвет и длина их зависят от условий, в которых растет береза. В наших северных лесах трещины у нее почти черные и довольно длинные. Белый цвет на самом деле присущ только поверхностному пленчатому слою коры, содержащему белое кристаллическое вещество бетулин.

За этим слоем следуют многочисленные наложенные друг на друга желтоватые слои, которые вместе и составляют бересту. На коре ствола и толстых сучьев березы темными поперечными штрихами-черточками расположены продолговатые поры-чечевички, которые пробиваются сквозь все слои бересты.

Береза – однодомное растение. Цветет в конце апреля – мае, тогда же, когда у нее распускаются листья, а плоды созревают в сентябре. Соцветия березы напоминают сережки, плод выглядит как удлинненно-эллиптический крылатый орешек.

Зоны распространения березы: лесная, лесостепная европейской части России, Сибирь. Растет в лиственных и смешанных лесах, парках, садах и около дорог.

Береза повислая считается более южной, а пушистая – более северной; первая предпочитает относительно сухие почвы, вторая мирится с сырыми и торфянистыми.

Произрастающие в нашей стране виды березы в медицине используются практически одинаково, но обычно предпочтение отдается березе повислой.

В лечебных целях применяются почки, собранные в период набухания (с февраля по апрель, до начала распускания), листья, заготовленные в начале цветения, березовый сок, добытый ранней весной, в самом начале сокодвижения, кора и древесина свежесрубленных деревьев.



Почки содержат эфирное масло (до 6 %), аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, смолу, глюкозу и пр.

В листьях содержатся аскорбиновая кислота (до 3000 мг), эфирное масло (до 0,05 %), каротин, никотиновая кислота, гликозиды, дубильные (5–9 %) и другие вещества. Почки и листья обладают фитонцидными свойствами.

Вышеупомянутое вещество бетулин, находящееся в коре дерева, предохраняет его от поражения грибными болезнями, также в коре находятся гликозиды, дубильные вещества – танины (до 15 %) и эфирные масла.

В состав березового сока входят сахара (фруктоза, глюкоза), яблочная кислота, белки и ароматическое вещество, природа которого не изучена.

## **Березовые почки**

### ***Березовые почки – заготовка***

Для заготовки почек с деревьев на лесосеках срезают ветки, связывают их в пучки и в течение 3–4 недель сушат в хорошо проветриваемых помещениях (при использовании сушилок испаряются эфирные масла и смолы, поэтому данный способ крайне не рекомендуется).

После сушки обрывают с веток сережки, пучки обмолачивают и на решетках или веялках отделяют почки от примесей. Стоит заметить, что основное количество почек обычно получают при изготовлении березовых метел.

Сырье должно состоять из удлиненно-конических голых почек, длиной 3–7 мм, шириной у основания 1,5–3 мм, покрытых плотно прижатыми, черепитчато расположенными, матовыми или блестящими темно-коричневыми чешуями; иметь несколько терпкий, смолистый вкус, бальзамический запах, особенно сильный при растирании, влажность не выше 13 %.

Сырье должно содержать (не более): 3 % других частей березы (в том числе 2 % сережек), 2 % распутившихся почек, 1 % органических и 1 % минеральных примесей.

В упакованном виде почки хранятся до 2 лет.

В научной медицине березовые почки официально признаны лекарственным средством. Водный настой и отвар из них обладают антисептическим, мочегонным и желчегонным свойствами. Отвар также обладает глистогонным действием. Настойку применяют при острых и хронических формах экземы, лечении ран, эрозий кожи, пролежней, раздражений кожи гнойными выделениями.

Впервые о применении березовых почек в качестве мочегонного средства упомянуто в 1834 году в «Русской медицинской газете». Наблюдения русских врачей 150-летней давности подтвердились исследованиями последних лет, причем было установлено, что мочегонный эффект не сопровождается раздражением почек.

В этом качестве, а также как потогонное, желчегонное, противовоспалительное средство, средство при кожных болезнях, для заживления ран и др. настой и отвар почек березы давно применяются отечественной народной медициной.

При легкой простуде употребляют почки, заваренные как чай (чайная ложка на  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка). При болях в суставах втирают их настойку на водке, в некоторых районах ее принимают для нормализации деятельности желудка.

## **Березовые листья**

Обладают теми же свойствами, что и почки, но в меньшей степени.

При суставном ревматизме и подагре свежие и сухие распаренные березовые листья применяют для приготовления компрессов, припарок и ванн. Русь издревле славится традицией своей бани, и для того, чтобы избавиться от боли в костях, всегда парились березовым веником.

При пролежнях, ожогах и потливости ног пользуются настоем из березовых листьев.

При атеросклерозе, заболеваниях почек и ревматизме в Белоруссии успешно применяют настой и отвар березовых листьев и почек.

Березовые листья также активно применяются в хозяйстве. В северных местностях их используют как корм для домашнего скота при неурожае трав и недостатке сена. Для заготовки подобного корма листья снимают с веток в первой, реже во второй половине июня, сушат под навесом, а потом дают животным зимой в пареном виде. При этом из воды, в которой парили листья, весьма практично изготавливают поило для скота, заправив ее отрубями и солью.

## Березовый сок

Живительный сок березы весьма полезен. В нем содержатся сахара, ферменты, аминокислоты, фитогормоны, органические кислоты, щелочные элементы, железо и т. д. Лечебные свойства березового сока были известны еще в далеком прошлом. В старину на Руси его употребляли как свежим, так и готовили из него квас с сухофруктами, медом и поджаренными зернами ячменя.

В наши дни из березового сока тоже готовят квас, например в Белоруссии, правда, рецепт с тех пор претерпел изменения: в бочку с соком опускается на бечевке мешочек с горелыми корками ржаного хлеба, спустя двое суток туда высыпается дубовая кора (консервирующее средство), для аромата добавляются вишня и стебли укропа. Затем бочка закупоривается, и через 2 недели квас готов. Храниться он может всю зиму.

Доказано, что свежий сок березы активизирует выделительные функции организма, предотвращает отложение солей (особенно солей щавелевой кислоты), обладает фитонцидными свойствами.

Его применяют при подагре, ревматизме, цинге, отеках, трофических язвах, анемии, фурункулезе, ангине, как мочегонное и общеукрепляющее средство. При экземах, для умывания при угрях и пятнах на коже березовый сок используется наружно.

В народной медицине считается, что березовый сок оздоравливает кровь, для чего его необходимо пить по 3 стакана в день. Наши предки лечили им долго не заживающие раны.

Также сок березы успешно применяется для укрепления и стимулирования роста волос, для чего достаточно просто мыть им голову.

### *Заготовка березового сока*

Березовый сок, или **пасоку**, заготавливают ранней весной, когда снег быстро тает и стоят относительно теплые дни и холодные ночи.

Оптимальный период добычи сока – 18–20 дней, в северных широтах – несколько меньше; затем выделение сока постепенно затухает и прекращается совсем после распускания листьев.

Чем толще дерево, тем больше сока можно с него собрать. К примеру, с березы диаметром 16–20 см можно получить до 2,5 л сока, диаметром 26–30 см – более 3,5 л в сутки.

Выход сока также зависит от величины кроны дерева. Так, с березы с большой кроной можно собрать в среднем за сутки около 2 л сока, а с малой – 0,5 л.

Некоторые исследователи утверждают, что наиболее обильное выделение сока происходит с 12 до 18 ч, наименее – от полуночи до 6 ч утра. При этом имеет значение, с какой стороны дерева сделано отверстие для взятия сока: если с северной, то дерево дает больше всего сока, далее по степени убывания идут восточная, западная и южная стороны. Из «северных» отверстий по сравнению с «южными» сока вытекает в 3–3,5 раза больше.

Существенно для добывающих березовый сок правильно определить высоту расположения отверстий от поверхности земли, а также их диаметр и глубину. Как установлено практикой, они должны составлять 0,5–1 м, 8–12 мм и 2–8 см соответственно.

Очевидно, что отверстия меньшего диаметра и глубины делают на более тонких березах. Обычно их просверливают ручным сверлом почти перпендикулярно сердцевине дерева, с небольшим наклоном к его оси, до проводящей части подкормья<sup>1</sup>. Также их можно сделать шилом или гвоздем. Под отверстия необходимо подставить деревянный или металлический лоток или трубки из металла, пластмассы, по которым сок будет стекать в сборники. Лоток можно изготовить и из подручного материала – бересты.

За сезон с одной березы можно получить 40–45 л сока, это значительное количество. Ученые выяснили, что на 1 га леса с 400–500 березами можно добывать до 50 тыс. л сока.

Выпаренный березовый сок очень полезен. Во время этого процесса он доводится до густоты меда, приобретает лимонно-желтый цвет, содержание сахара достигает 60 %.

Увеличить хранение сока можно, поставив разлитый по бутылкам сок (в каждую положить по 2 чайные ложки сахара) в холодильник.

## Березовый деготь

Помимо прозрачного вкусного сока из березы также можно получить иной «сок», называемый дегтем.

Деготь получается посредством сухой перегонки (нагревания без доступа воздуха) древесины березы. Это густая темная маслянистая жидкость с резким специфическим запахом. В прошлых столетиях деготь использовался для смазки осей телег, тарантасов, бричек. Следовательно, кучера, должно быть, первыми оценили целебные свойства дегтя, когда, случайно попав на раны, он способствовал их быстрому заживлению.

Позднее ученые открыли антисептическое свойство дегтя: выяснилось, что он убивает бактерии, в том числе те, которые вызывают многие кожные заболевания. Это обуславливается присутствием в нем ароматических органических соединений – фенола, креозола и др.

Деготь широко применяется в современной медицине для подавления паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экзем. Он входит в состав распространенных мазей – ихтиоловой, Вишневского, Митрошина и др.

В народной медицине деготь используется для лечения чесотки и проказы. Самый лучший, наиболее эффективный по лечебному эффекту березовый деготь получают из бересты (берестенник). Бересту для изготовления дегтя заготавливают весной, когда она легко отстает от коры дерева.

Так же как и другие продукты, получаемые из березы, деготь имеет хозяйственно-бытовое значение. Раньше дегтем чистили обувь, и в наши дни он прежде всего необходим в кожном деле – например, для пропитки кожи при выделке так называемой черной юфти.

В прошлом сухой перегонкой из бересты получали не только деготь, но и сажу для приготовления качественной черной краски.

## Береста

Если осторожно, не поранив оболони, снять бересту с дерева, с годами на оставшемся нижнем слое коры вырастет вторичная береста, так называемая барма, которую можно будет точно так же эффективно использовать.

Смолистые вещества придают бересте чрезвычайную прочность и долговечность. Бересту разрезают на узкие полоски и из них плетут корзины, саквояжи, сумки, а в северных районах и оригинальную посуду – туеса, или бураки. Туес выглядит как цилиндр с деревян-

---

<sup>1</sup> Подкормье (заболонь, оболонь, блонь) – наружные молодые, физиологически активные слои древесины стволов, ветвей и корней, примыкающие к образовательной ткани – камбию.

ными дном и крышкой. Иногда туеса делаются с украшениями или расписываются масляными красками. В старину из бересты плели лапти, ступни (бухары), а еще туфли и башмаки. Обувь из бересты очень легкая, удобная и «здоровая». Помимо всего прочего из берестяных лент делают ковры, детские игрушки, шкатулочки... Русские ремесленники-умельцы оплетают вазы, дорожные фляжки, бутылки и чемоданы; используют ее в качестве отделочного материала, чтобы создать на изделиях красивые узоры. В прошлом у нас были очень распространены трости из бересты, отличающиеся изяществом, прочностью и гибкостью. В Древней Руси, если уж говорить о прошлом, именно на бересте наши предки писали свои письма. При раскопках древнего Новгорода было обнаружено множество «берестяных грамот» со славянскими письменами. Бересту можно назвать «русским папирусом».

Береста применяется в лечении диатеза, ран и язв. Один старинный лечебник так описывает процесс: «Чтобы мясо гнилое из язвы выело, то толченую березовую кору надо всыпать в рану гнилую».

## **Березовая древесина**

У березовой древесины масса достоинств. Она имеет тонкое сложение, достаточно легкая и в то же время упругая, крепкая, вязкая.

Используют березовую древесину в нашей стране в самых различных отраслях.

Прежде всего, лучшие дрова – из березы. Так же как и уголь.

Березовый уголь применяется в том числе и в медицине. Высококачественный уголь из березы под названием «карболен» назначается при отравлении ядами и бактериальными токсинами. Измельченный в тонкий порошок, этот уголь используется для излечения дизентерии, диспепсии, а также как антиспазматическое средство.

Из березовой древесины делают фанеру, лыжи, ружейные ложи, катушки и многое другое.

Древесина березы славится своей текстурой, и в первую очередь ей примечательна древесина карельской березы, чаще встречающаяся в лесах нашего Севера, преимущественно на сухих каменистых почвах. Ее древесина содержит черные жилки, рассеянные между волнообразно изгибающимися волокнами; она тяжелее обычной и почти не раскалывается. Из нее изготавливают различные красивые изделия – шкатулки, табакерки и пр.

Несколько сходна с ней по строению очень ценящаяся за свою прочность и оригинальный узор древесина березового капа, или наплыва, состоящая из волнообразных, очень сильно переплетенных между собой волокон, за исключением того, что она черных прожилок не имеет. Тщательно отделанная и отполированная древесина капа отличается чрезвычайно красивым и необычным рисунком.

## Глава 2

### Березовые древесные грибы: чага

Ни в одной стране мира нет такого огромного количества берез, как и такого изобилия гриба **чаги**, нарастающего именно на березовых стволах. О целебных свойствах чаги известно всему миру, и везде этот гриб, **чагу**, именуют **русским** грибом. Чага – бесценное сокровище России. Но умеем ли мы ценить ее? Практика показывает, что, к сожалению, в большинстве своем – нет. То, что мы получили, просто родившись в этой стране, разбазаривается по недомыслию и невежеству. Не задумываемся мы о последствиях такого бездумного, разорительского отношения к родной природе. Только за последние 20 лет было вывезено больше миллиона тонн сырья чаги, распродано за копейки многочисленным западным фирмам, которые на дешевом сырье делают дорогостоящие БАДы и лекарства, а потом реализуют их у нас же – в России.

На зарубежных сайтах пестрят объявления: продается русская чага, цены высокие. Японская фирма по недосмотру (а может, и специально) отправила предложение нашей российской производственной фирме «Биолюкс», занимающейся производством БАДов и косметики из целебных грибов, покупать у них высококачественное сырье **чаги**. Япония – России! Чагу, да еще по баснословным ценам!..

Псковский егерь однажды сказал мне с большой горечью: «Раньше – в советское время – заготовка чаги велась разумно: только с берез, предназначенных для вырубki. Сейчас же дикие заготовители-браконьеры абсолютно безнаказанно рубят чагу в любой роще, заповеднике, заказнике. Чага исчезает. И если в 70-х с гектара березовых угодий можно было получить килограммов 50—100 чаги, то сейчас со ста гектар не наберется и 50 килограммов. Ведь плодовое тело чаги нарастает 20–30 лет...»

Обидно, больно, страшно... Как можно своими собственными руками уничтожать родную природу? Ту, что при бережном обращении сможет кормить свой народ еще долгие столетия?.. Государству безразлично, оно не замечает творящегося: нет ни лицензий на добычу чаги, ни программы сохранения ее в природе, ни элементарной помощи тем, кто пытается спасти гриб своими силами. Фирмой «Центр фунготерапии» был создан **грибной заказник** в Псковской области, недалеко от Пушкиногорского заповедника, где отрабатывается технология «заражения грибным мицелием гриба чаги березовых стволов с целью восстановления популяции чаги». Этот заказник и подобные ему опыты – единственная надежда на сохранение чаги, на то, что в будущем мы сможем ее выращивать и культивировать в естественных условиях. Но эта инициатива так и остается инициативой, не поддержанной ни деньгами, ни другой помощью государства...

### Чага – русское чудо

Обладающий выдающимися лечебными свойствами гриб чага (*Inonotus obliquus*) известен достаточно широкому кругу людей, но его тем не менее все равно постоянно путают то с березовым грибом, то с обычным трутовиком-копытнем.

В России чага известна как черный березовый гриб, березовый гриб. Сибиряки называют ее шульта. Во всем остальном мире ее обычно называют русским грибом, знания о нем там весьма скудны. Немцы именуют почему-то «кривым шиллеровским грибом» или просто «пилец». Самое заковыристое название русской чаги встречается у японцев – ко-фукиса-руно-коши-таке.

Относится чага к семейству полипоровых базидиальных грибов. Она встречается не только на стволах берез, но может паразитировать и на некоторых других деревьях (бук, вяз, клен, ольха, рябина), правда, лечебными считаются только наросты на живых березах.

Научное описание чаги таково: «Чага представляет собой твердые крупные, до 40–50 см в диаметре, толщиной 10–15 см, тяжелые наросты массой от 2 до 5 кг, овальной или круглой формы с глубоко растрескавшейся черной поверхностью. При благоприятных условиях чага может расти 10–20 лет. Внутренняя ткань этих наростов темно-коричневая, очень твердая, но по направлению к древесине эта ткань немного светлее, не настолько твердая и часто пронизана мелкими желтоватыми прожилками. Трубочки на наростах чаги не развиваются, поэтому и споры на них никогда не образуются.

Наросты чаги, как правило, развиваются в местах механических повреждений коры дерева (обломанные сучья, морозобойные трещины, солнечные ожоги и др.). Чага поражает только стволы живых деревьев, причем преимущественно старых берез, так как с возрастом у дерева понижается способность образовывать раневое кольцо, препятствующее проникновению спор в глубь древесины. Базидиоспоры гриба, рассеянные в воздухе, попадают в поврежденные участки коры, где прорастают, образуя мицелий. Нити мицелия (гифы) постепенно разрушают древесину и вызывают внутреннюю (сердцевинную) бледно-окрашенную гниль. На том месте, где произошло первичное заражение этим грибом, со временем (приблизительно через 3–4 года) появляются его наросты.

Наросты чаги являются бесплодным мицелием гриба, а плодовое тело, которое дает базидиоспоры, находится под корой и снаружи ствола незаметно. Оно появляется около нароста чаги, когда дерево под влиянием сильного развития гриба начинает погибать. Сначала под корой по длине ствола появляются буровато-коричневые лепешковидные плодовые тела длиной до 1–2 м и больше, толщиной 3–4 см и шириной до 20–30 см. Причем по их краю образуются так называемые упорные пластинки, представляющие собой гребневидные выросты с плоской верхней частью. Когда заканчивается созревание плодового тела и начинается процесс споруляции, кора дерева под натиском упорных пластинок растрескивается и отпадает, обнажая гименофор. В свежем состоянии эти плодовые тела кожисто-мясистые, в сухом – твердые и ломкие. Они почти целиком состоят из трубочек. При освобождении из-под коры они бледно-древесного цвета, а в старости – красновато-бурого. Освободившись из-под коры, гриб начинает плодоносить, т. е. выделять споры в большом количестве. Позже плодовые тела высыхают, растрескиваются, отмирают и отпадают»<sup>2</sup>.

Говоря более доступным языком: та часть гриба, которую обычно срезают, – это нарост чаги, тело гриба, но без спор, потому что основной производитель спор чаги – небольшие тоже лепешкообразные древесные образования, которые находятся под корой березы, в толще древесины. Созревая, этот плодоносный слой окаймляет нарост чаги. И разбрасывает споры, которые разносит ветер. Они где-то закрепляются в трещинке коры дерева, потом наращивают тело, а затем в тиши древесины под защитой чагового нароста начинается созревание спор. Ох, непростой этот гриб чага. Целебность его, к примеру, зависит от способа приготовления, а еще от того, **какую именно часть гриба** использовали для лечения. При лечении онкологических заболеваний **критично** использовать томленную на водяной бане плодоносящую, то есть невидную обычно, часть чаги, производящую споры!

Самые мощные **противораковые** свойства чаги находятся именно в этом споропроизводящем гименофоре, что подтверждено исследованиями нашего Центра фунготерапии и Ветеринарной академии Санкт-Петербурга и уже доказано на опытных партиях животных. Именно поэтому заготовка чаги идет не просто, она обязательно должна предваряться осмот-

---

<sup>2</sup> По материалам аналитического обзора Саакян К.Р., Ващенко К.Ф., Дармограй Р.Е. Чага (черный березовый гриб). *Fungus Betulinus*.



ром миколога, который обнаруживает эту самую эффективную часть древесного гриба и аккуратно все извлекает. ООО «Биолукс» производит чагу специально для онкологических больных, включая в состав экстрактов чаги 40 % этого плодоносящего гименофора. На коробочке с порошком чаги стоит значок «О+», что означает: препарат разработан специально для профилактики и лечения онкологии.

Наилучшими хозяевами для повышения лечебных свойств гриба являются *Betula pendula* и *B. pubescens*. На других породах чага отмечена только в районах произрастания березы в смешанных лесах, где деревья различных пород находятся в непосредственной близости друг от друга.

## Химический состав

«Чага содержит широкий спектр различных биологически активных веществ: водорастворимые пигменты в большом количестве (20 %), которые образуют хромогенный полифенолкарбоновый комплекс. Птерины (производные птеридина), наличием которых обуславливается цитостатическое действие чаги; полисахариды (6–8 %); агарциновая и гуминоподобная чаговые кислоты (до 60 %); органические кислоты (щавелевая, уксусная, муравьиная, ванилиновая, сиреневая, инонотовая и обликвиновая); липиды (ди- и триглицериды); стероидные вещества (стерины – эргостерол, а также тетрациклические тритерпены – ланостерол и инотодиол, проявляющий антибластическую активность); лигнин; свободные фенолы; флавоноиды; кумарин пецеданин; целлюлоза; смолы; следы алкалоидов невыясненной структуры. Другие микроэлементы в виде оксидов: медь, барий, цинк, железо, кремний, алюминий, кальций, магний, калий, натрий, причем калия в 5–6 раз больше, чем натрия»<sup>3</sup>.

В плодоносящем гименофоре чаги нашли полисахаридные соединения, выполняющие роль адсорбентов раковых токсинов, и меланины, угнетающие механизм деления и развития раковых клеток.

## Фармакологические свойства

**Березовый гриб чага** обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение (влияние агарциновой кислоты), регулирует метаболические процессы.

Улучшает обмен веществ, в том числе активизирует обмен веществ в мозговой ткани. Усиливает цитостатическую активность противоопухолевых препаратов, задерживает рост опухолей, вызывает их постепенную регрессию и замедляет развитие метастазов. При этом значительно улучшается самочувствие больных, восстанавливается их работоспособность и повышается общий тонус. Чага восстанавливает сопротивляемость организма и его защитные механизмы, направленные на борьбу со злокачественным ростом.

Чага нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и кишечную микрофлору, способствует рубцеванию язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Настой гриба понижает артериальное и венозное давление, уменьшает частоту пульса. Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5–3 ч после приема настоя внутрь. Уровень сахара при этом понижается на 15,8–29,9 %. При наружном использовании чага проявляет противовоспалительное, заживляющее и обезболивающее действие, защищает кожу от

---

<sup>3</sup> По материалам аналитического обзора Саакян К.Р., Ващенко К.Ф., Дармограй Р.Е. Чага (черный березовый гриб). *Fungus Betulinus*.

грибковых и вирусных инфекций, снимает отеки и способствует восстановлению здорового состояния кожи.

## Глава 3

### История чаголечения

**Чаголечение** – это абсолютно самостоятельное направление, существовавшее в народной медицине славян. Они были убеждены в том, что чагой можно вылечить **всё** без применения каких-либо дополнительных методов траволечения.

Причем последующие исследования доказали, что **чага** эффективна при значительном количестве заболеваний; применяя разную концентрацию настоя и разные части гриба, можно успешно лечить и излечивать самые различные заболевания вплоть до последних стадий **рака** и СПИДа.

Удивительно то, что доктору Масленникову, о котором еще пойдет речь далее, чагу удалось открыть заново, не имея доступа к перспективным разработкам, фактически в информационном вакууме. Ведь он абсолютно никак не мог получить информацию о научных исследованиях польских врачей XIX века или наших петербургских подвижников, живя в крошечном советском городке, где было в лучшем случае пара библиотек. А в научные архивы столичных библиотек пускали только по выписанным пропускам. Он шел той же дорогой, что врачи до него. Сам – экспериментальным путем – отработывал рецепт, проверял его эффективность на пациентах.

Мне, автору этой книги, работать значительно легче, ведь я имею возможность сравнить информацию из нескольких источников и уверенно сказать, где, что и как может быть излечено чагой.

### История применения

Где-то упоминается, что чагу начали применять в XII веке, но я могу с уверенностью заявить, что это утверждение ложно. Даже несколько обидно, когда ученые всерьез утверждают, что история славян начинается с IX–X веков. А до этого они что – с обезьянами бегали? Подлинные даты начала применения чаги неизвестны.

Славяне из всех народов были наиболее связаны с природой, и они – одни из немногих народов в мире – никогда не боялись грибов, **не было** у них и религиозного культа грибов. Остальные народы мира – майя, ацтеки, другие индейцы, народности Африки, индусы, скандинавы и западноевропейцы – поклонялись Грибной Матери, оставив огромное количество свидетельств этого поклонения, и поэтому для них грибы – не еда, как прежде всего у славян, а культовые атрибуты и лекарство. Славяне же с грибами накоротке – каждый гриб они знали и на вкус, и на целебность.

Трутовики по причине своей всесезонности для древних славян были самым первым лекарством. В любое время года на стволах деревьев можно было найти и чагу, и бетулину (березовый трутовик), и траметес, и ложный трут. И использовать их как горючий материал для костра, как перевязочное средство, как горячую еду (молодой березовый лепех) и как лекарство.

Все авторы взахлеб пишут о традициях шаманства и о мухоморах, но совершенно забывают упомянуть об умении северных народов России использовать грибы как лекарства: шульту (чагу) – чтобы лечить опухоли и болезни желудка, паргу (олений трюфель) – как природный стимулятор, восстанавливающий силы и энергию, своеобразный «северный афродизиак», березовый лепех – как средство от кожных раков, заболеваний крови и лимфы. Именно трутовики всегда помогали северным народам в долгую зиму микроэлементами, витаминами, целебными веществами, восстанавливали им силы, излечивали от болезней.

Небезынтересны наблюдения немецкого лекаря XVIII века, оставившего следующую запись о своем путешествии в Западную Сибирь: «В западной Сибири ханты традиционно готовят чагу и используют отвар для лечения туберкулеза, при боли в желудке, при заболеваниях желудка и как внутренний чистящий агент. В форме «супа» женщины применяют этот фанг для мытья наружных половых органов после или во время менструаций, для мытья новорожденных, для «ритуальных омовений» и для мытья рук, ног и всего тела. Для приготовления такого «супа» чагу обжигают до красного цвета, потом кладут в горячую воду и размешивают, пока он не разломается, а вода не станет черной» (Саар, 1782).

А в средней полосе России крестьяне с глубокой древности пили и медвяные, и березовые квасы, сделанные из березовых грибов, а не из березового сока, как ошибочно полагали некоторые исследователи. «Березовый квасень по колеру схож с хлебными, из ржанных лепешек кои настаивают. Но заместа лепешек духа приятного квасят губы трутовые, кои имеют способность питаться березовым древесном. Сии квасы почитаются зело целебны от напастей и хвороб разных, особливо от уродств и болестей опухельных и язв незаживающа...» – это из записки служивого человека, который пытался в одном из поселений приучить местное чиновничество к «питью заморских диковинок – чаю да кофию», а его самого приучили пить квасы и различать их по вкусу и приготовлению.

Если уж речь зашла о квасах, перебродивший «чажный квас» на Руси пили при запорах и геморроидальных коликах. Чагу использовали и как лекарство при большой крепости, и как купание (в чаге купали золотушных детей), настоем чаги промывали глаза, гнойные язвы.

Чага обладает не только лечебным, но и значительным профилактическим эффектом. Земский врач Сергей Никитич Масленников из старинного русского города Александрова неоднократно отмечал: у местных крестьян практически не бывает заболеваний раком, и именно потому, что они с детства приучены пить вместо любого питья напитков из чаги. Это он писал перед Великой Отечественной войной, но подобные наблюдения и лекарей, и земских врачей фиксировали и раньше – в XVIII–XIX веках – этот же факт.

К примеру, в Олонце, на северо-западе России, в XVII–XIX веках существовали искусные знахари, которые лечили любые формы рака и славились своим «врачевательным» делом. Специальным указом Петра I была им оказана помощь в производстве «...знатных снадобий, коими пользовашися не токмо местный люд, но и инородцы и иноверцы». А следующим указом Петр позаботился и о создании первого курорта в тех же северных широтах – на шунгитовых месторождениях. Именно в то время чагу и шунгит отправляли через Архангельск в Европу тысячами пудов. Американский фунготерапевт Кеннет Джонс утверждает, что чага тогда пользовалась огромным уважением среди западных лекарей всех мастей, ею пользовались от всех болезней. Но даже в наши времена готового препарата из чаги нет нигде, кроме России. Вероятно, потому, что и чаги в таком количестве нет нигде, кроме нашей страны.

## **Исследования земских врачей**

Из медицинской литературы известно несколько относящихся к XIX веку попыток клиницистов и практических врачей выяснить терапевтическое действие черного березового гриба на больных раком. Так, в 1857–1858 годах Ф.И. Иноземцев испытывал это народное средство на больных, находившихся в клинике Московского медицинского института. Он отмечал улучшение общего состояния, но так и не получил желаемого результата: чага не снимала болевые синдромы при последних стадиях.

В 1862 году в Санкт-Петербурге врач А. Фурхт описал случай излечения больного раком нижней губы, причем в раковый процесс уже была вовлечена подчелюстная железа. При этом густой отвар гриба применяли внутрь и в виде компресса 3 раза в день в течение нескольких месяцев. Лечение закончилось полным исчезновением раковой опухоли и раковой язвы. Веро-

ятно, этот запотоколированный медицинским ведомством случай был толчком к пристальному изучению чаги, но он же сослужил и печальную службу. А именно – разгромный вывод медицинского светила Драгендорфа.

В 1864 году профессор Юрьевского университета Г. Драгендорф, занимавшийся составлением сводки по лекарственным растениям всех стран и народов разных времен, основательно запутал всех и «совершенно незаслуженно подпортил репутации чаги». Он не нашел в грибе ни алкалоидов, ни гликозидов и сделал заключение, что в чаге весьма трудно допустить какие-либо терапевтические свойства. Авторитет Драгендорфа был очень велик, и о чаге стали постепенно забывать, тем более что многочисленные попытки врачей лечить отварами чаги рак серьезных успехов не имели. Опять же, эти «вынужденные» исследования скорее ставили целью показать, что Драгендорф прав и чагу использовать смысла не имеет. Дескать, народная медицина – это невежество в чистом виде. Такое «исследование» было проведено в 1889 году в акушерско-гинекологической клинике Военно-медицинской академии И.И. Лапиным. Лечение злокачественных опухолей отваром из березового гриба проводилось у двух (!) больных женщин. С этой целью отвар применяли внутрь и в виде спринцевания. Но после кратковременных испытаний был сделан вывод, что «лечение настоем трутовика не может быть применено при раковом процессе». Однако причина неудачи состоит, во-первых, в том, что исследователи применяли не стерильную форму гриба *Inonotus obliquus*, которая, собственно, и является чагой, а плодовые спороносные формы трутовых грибов; во-вторых, эффективная медицинская помощь больным была по тяжести их заболевания уже невозможна; и в-третьих, слишком короткий срок испытаний (8 и 18 недель) не может считаться достаточным для выводов о терапевтической ценности лекарственного средства.

В 1896 году врач из Пятигорска С.А. Смирнов отослал свою статью о наблюдениях чаго-лечения при онкологии в столичный журнал, где был опубликован материал И.И. Лапина о несостоятельности «чаго-лечения» в онкологии. Провинциальный врач позволил себе не согласиться с выводами столичных светил и отметил болеутоляющее действие отвара из чаги на больных с неоперабельными формами рака. Вместе с тем автор констатировал способность отвара регулировать отправления кишечника у больного, указал на желательность применения чаги в лечении онкологии, но вместе с тем и отметил, что у врачей нет точных данных: какой отвар использовать, сколько кипятить этот отвар и надо ли его кипятить вообще. Так как в разных источниках указывался всегда разный рецепт применения, то и говорить о результатах преждевременно – сделал такой вывод Смирнов. Но авторитет светил сделал свое дело. Упоминаний о чаге в медицинской литературе не было вплоть до революции.

Только спустя почти сто лет в Ботаническом институте имени В.А. Комарова АН СССР, ведущем свою родословную от созданного Петром I «Аптекарского огорода», и в Ленинградском медицинском институте имени И.П. Павлова началось комплексное исследование чаги под руководством профессоров П.Я. Якимова и П.К. Булатова.

Толчком к этим исследованиям, вероятно, послужил тот факт, что, как бы ученые ни отрешивались от народных методов лечения рака, как бы они ни заявляли об «успехах медицины в онкологии», раковые пациенты неизменно пользовались старинными проверенными методами. И результаты, которые так просто не спишешь, фиксировались многими врачами: не только улучшения после приема целебных грибов (чаги, мухомора, веселки, березового лепеха и т. д.), но и успешные излечения. К тому же многие врачи-подвижники посвятили много лет наблюдениям и лечению таких больных.

Одним из них является врач Масленников из маленького русского городка Александрова. Он действительно много лет отдал работе по изучению свойств чаги и клинической ее апробации. Причем делал это абсолютно подпольно, так как медицинское начальство при сталинском режиме за такую инициативу вряд ли могло его похвалить. И все-таки лечил. И наблюдал, и писал письма, и отрабатывал приемлемые дозы. Оставил после себя много запи-

сей с историей болезней, среди которых есть достаточно много с великолепными результатами – полным исцелением. Он остался бы абсолютно неизвестным и забытым поборником «гриб-белечения», если бы не удачный случай: в пациенты к нему попросился будущий известный писатель, а в то время – онкобольной А.И. Солженицын, который, отправляясь на операцию в Ташкентский онкодиспансер, писал, что отправляется умирать. Но Масленников взял его под наблюдение и стал высылать рекомендации и чагу. Писатель излечился полностью (имев рак желудка) за два года и описал эту историю в своем произведении «Раковый корпус».

## **Доктор Масленников из Александрова – мастер чаголечения**

Городишко Александров похож на все остальные маленькие провинциальные городки недалеко от Москвы, что обычно плавают в сонной истоме. Жизнь бурлит не в них, а в быстрой, спешащей и кипучей Москве. А здесь – пыльные улочки с асфальтом в трещинку, длинные ряды заборов из штакетника, разноцветье флоксов в палисадниках. Музей Марины Цветаевой – все местные достопримечательности. Сонное царство.

А когда-то этот маленький город был похож на пчелиный улей, электрички регулярно выплевывали на привокзальную площадь очередную толпу «паломников». Но шли они не к дивной красоты церквушке, а к обычному земскому врачу, простите, обычному врачу обычной советской поликлиники – Масленникову Сергею Никитичу.

Те 50-е годы XX века очевидцы и старожилы-александровцы помнят хорошо. Очередь к дому врача выстраивалась огромная. Люди приезжали за надеждой со всех концов Советского Союза. Они цеплялись за любой шанс исцелиться от ужасающей болезни – рака. Они могли ждать дни, снимая комнатухи и койки у местных жителей, кто-то ставил палатки, а кто-то часами скорбно выстаивал под палящим солнцем или проливным дождем.

Тогда о пиар-рекламе никто и не слыхивал, а ни одной газете и в страшном сне не приснилось бы написать что-то о враче, который берется лечить рак не в стенах онкологического диспансера, не операциями и химиотерапией, а какими-то непонятными древесными наростами... Но надо отдать должное: хоть и наговорено много несусветной чуши о тех диктаторских временах, но власти не мешали... делали вид, что Масленникова как будто и нет, а очереди к нему – ну просто так, за советом, сам он объяснял подобную практику наработкой материала для диссертации. Тем более что занимался этим врач в свободное от работы в больнице время.

Он действительно наработывал материал: по крупницам собирал данные об эффективности настоя чаги, которым лечил раковые заболевания. Скрупулезно записывал диагнозы больных, свои назначения, наблюдаемые результаты и через какой отрезок времени они проявляются. Он фиксировал виды раковых заболеваний и эффективность настоя чаги при различных их видах. Бесценные выводы, когда и как помогает чага. К примеру, опухоль желудка и опухоли почек почти всегда можно излечить с помощью чаги, опухоли мозга – нет. Масленников годами отработывал концентрацию оптимального настоя чаги, экспериментируя с древесными грибами, росшими на рябинах и осинах. И в результате создал огромный архив, содержащий диагнозы больных и результаты лечения.

Его врачебный авторитет невероятен. Масленников был известен всем без единой публикации в прессе, потому что его адрес, написанный от руки или напечатанный на машинке, передавали из рук в руки. Сарафанное радио – вещь неподкупная, вранья, вымыслов и фантазий там не бывает. Реальный человек со страшной смертельной болезнью был излечен именно этим врачом и именно этим снадобьем, и этот реальный факт подтверждается постоянно. В архиве Масленникова – сотни подлинных историй болезни, которые закончились излечением рака.



## Излечение чагой писателя Солженицына

Именно такая реальная история связана с заболеванием раком известного писателя Александра Исаевича Солженицына, который в результате **полностью** излечился от этой страшной болезни.

Свои скитания по онкологическим диспансерам, свои психологические страдания уже на грани жизни и смерти, пациентов с таким же недугом, отсчитывающих свои последние месяцы, врачей-онкологов, и узколобых, и творчески направленных, и равнодушных, и, наоборот, стремящихся помочь и сознающих свое бессилие перед этим заболеванием – все это он описал в своем романе «Раковый корпус».

### Раковый корпус Солженицына

«Всех собрал этот страшный корпус – тринадцатый, раковый. Гонимых и гонителей, молчаливых и бодрых, работяг и стяжателей – всех собрал и обезличил, все они теперь только тяжелобольные, вырванные из привычной обстановки, отвергнутые и отвергнувшие все привычное и родное. Нет у них теперь ни дома другого, ни жизни другой. Они приходят сюда с болью, с сомнением – рак или нет, жить или умирать? Впрочем, о смерти не думает никто, её нет. Ефрем, с забинтованной шеей, ходит и нудит «Сикиверное наше дело», но и он не думает о смерти, несмотря на то, что бинты поднимаются все выше и выше, а врачи все больше отмалчиваются, – не хочет он поверить в смерть и не верит. Он старожил, в первый раз отпустила его болезнь и сейчас отпустит.

Русанов Николай Павлович – ответственный работник, мечтающий о заслуженной персональной пенсии. Сюда попал случайно, если уж и надо в больницу, то не в эту, где такие варварские условия (ни тебе отдельной палаты, ни специалистов и ухода, подобающего его положению). Да и народец подобрался в палате, один Оглloed чего стоит – ссыльный, грубиян и симулянт.

А Костоглотов (Оглloedом его все тот же проницательный Русанов назвал) и сам уже себя больным не считает. Двенадцать дней назад приполз он в клинику не больным – умирающим, а сейчас ему даже сны снятся какие-то «расплывчато-приятные», и в гости горазд сходить – явный признак выздоровления. Так ведь иначе не могло и быть, столько уже перенес: воевал, потом сидел, института не кончил (а теперь – тридцать четыре, поздно), в офицеры не взяли, сослан навечно, да еще вот – рак. Более упрямого, въедливого пациента не найти: болеет профессионально (книгу патанатомии проштудировал), на всякий вопрос добивается ответа от специалистов, нашел врача Масленникова, который чудо-лекарством – чагой лечит. И уже готов сам отправиться на поиски, лечиться, как всякая живая тварь лечится, да нельзя ему в Россию, где растут удивительные деревья – березы...

Замечательный способ выздоровления с помощью чая из чаги (березового гриба) оживил и заинтересовал всех раковых больных, уставших, разуверившихся. Но не такой человек Костоглотов Олег, чтобы все свои секреты раскрывать этим свободным, но не наученным «мудрости жизненных жертв», не умеющим скинуть все ненужное, лишнее и лечиться...

Веривший во все народные лекарства (тут и чага, и иссык-кульский корень – аконитум), Олег Костоглотов с большой настороженностью относится ко всякому «научному» вмешательству в свой организм, чем немало досаждают лечащим врачам Вере Корнильевне Гангарт и Людмиле Афанасьевне Донцовой. С последней Оглloed все порывается на откровенный разговор, но Людмила Афанасьевна, «уступая в малом» (отменяя один сеанс лучевой терапии), с врачебной хитростью тут же прописывает «небольшой» укол синэстрола, лекарства, убивающего, как выяснил позднее Олег, ту единственную радость в жизни, что осталась ему, прошед-

шему через четырнадцать лет лишений, которую испытывал он всякий раз при встрече с Вегой (Верой Гангарт).

Слепая вера Веги в науку наталкивается на уверенность Олега в силы природы, человека, в свои силы. И оба они идут на уступки: Вера Корнильевна просит, и Олег выливает настой корня, соглашается на переливание крови, на укол, уничтожающий, казалось бы, последнюю радость, доступную Олегу на земле. Радость любить и быть любимым.

Многое должен пережить и передумать человек, прежде чем придет к такому пониманию жизни, не каждому это дано. Вот и Зоенька, пчелка-Зоенька, как ни нравится ей Костоглотов, не будет даже местом своим медсестры жертвовать, а уж себя и подавно постарается уберечь от человека, с которым можно тайком от всех целоваться в коридорном тупике, но нельзя создать настоящее семейное счастье (с детьми, вышиванием мулине, подушечками и еще многими и многими доступными другим радостями). Одинакового роста с Верой Корнильевой, Зоя гораздо плотней, потому и кажется крупнее, осанистее. Да и в отношениях их с Олегом нет той хрупкости-недосказанности, которая царит между Костогловым и Гангарт. Как будущий врач Зоя (студентка мединститута) прекрасно понимает «обреченность» больного Костоглота. Именно она раскрывает ему глаза на тайну нового укола, прописанного Донцовой. И снова, как пульсация вен, – да стоит ли жить после такого? Стоит ли?...»<sup>4</sup>

### **Немного предыстории. Мифы о болезни писателя в Интернете и воспоминаниях современников**

Давайте попробуем немножко разобраться в истории болезни А. Солженицына, его отношении к собственному исцелению и мифах, возникших в публицистике по этому поводу.

Прототип главного героя Оглоеда, конечно, сам Александр Исаевич Солженицын, и это описание его удивило меня: «Но не такой человек Костоглот Олег, чтобы все свои секреты раскрывать этим свободным, но не наученным «мудрости жизненных жертв», не умеющим скинуть все ненужное, лишнее и лечиться...»

Для понимания этой фразы надо знать характер Солженицына – подозрительный, закрытый, амбициозный, чуждый благодарности кому угодно за что угодно. Таким характер своего мужа описывает первая его жена – Наталья Решетовская, умершая сравнительно недавно. Именно она знала о болезни мужа больше всего и вынуждена была молчать, ведь Солженицын крайне остро реагировал на любое упоминание о его болезни и выздоровлении.

Одно время я даже засомневалась: а болел ли он на самом деле? Не фантазия ли это ради рекламы? Слишком уж разные версии перепечатывают друг у друга газеты.

Однако сейчас я пришла к однозначному выводу: болезнь однозначно была. Смертельная болезнь, опасная.

И надо отдать должное писателю: он мужественно встретил заболевание и победил его.

### **Мифы и реальность о заболевании писателя**

Мне в поисках истины пришлось изучить массу всякой информации – и везде она была совершенно разной. Никто точно не мог назвать ни вид злокачественной опухоли, ни способ ее лечения. В разных источниках – разные сведения, порой совершенно исключаящие друг друга.

Солженицын не любил журналистов, старался не давать интервью и практически никогда не упоминал о своей болезни, это было полнейшее табу. Да как можно это осуждать? Человек, носящий в себе, как мину, поставленную на счетчик, опухоль, отсчитывающий не только месяцы, а минуты жизни, вряд ли станет откровенничать о своем излечении. Гораздо более

---

<sup>4</sup> Все шедевры мировой литературы в кратком изложении: Сюжеты и характеры. Русская литература XX века. М., 1997.

вероятно то, что он постарается забыть о произошедшем, таким образом надеясь пережить коварный недуг. И все, касающееся его болезни, будет воспринимать крайне ранимо. Вот выдержка из книги воспоминаний первой жены Солженицына Натальи Решетовской «В споре со временем»:

«...Всё было бы хорошо, если бы меня оставило ощущение, что муж в чём-то неуловимо изменился. Что-то между нами было недоговорено.

Наконец, не выдержала и спросила его об этом...

– В нашем доме совершено предательство, – сказал он.

– Кем? – не веря ушам, воскликнула я.

– Мамой...???

Пока мы здесь в Рязани, он не скажет, в чём оно состоит. Потом, пожалуй, когда мы поедем в Ташкент...

Мама и... предательство?

Открытая душа мамы, её искренность и самоотверженность и... предательство?!

Я сжалась. Покой был потерян. Пыталась готовиться к концерту, но ничего, ничего не выходило. Я была рассредоточена, рассеяна...

Как-то всё же дожили до 17 марта – до нашего отъезда. <...>

В три часа дня мы в столице Узбекистана. Гостиница «Ташкент».

Не зря ли он сюда приехал – думает мой муж. Эти сомнения, высказанные мне в первый вечер, не рассеялись у него и на следующий день, когда он уже побывал в онкодиспансере, ходил в белом халате, участвовал в обходе, но всё же чувствовал себя «именитым гостем».

Он лишний раз убедился, что невозможно и нелепо «собирать материал». «Собирать материал» можно только своим горбом и не будучи (хотя бы для окружающих) никаким писателем. Иначе ты безнадежно сторонний наблюдатель, перед которым все притворяются или становятся на цыпочки.

Можно писать только о том, что пережил! – таково крепнущее убеждение Солженицына. <...>

Началось это в горький для меня день 23 марта. За окном лил дождь, то и дело переходящий в ливень.

– Ну, давай поговорим! – наконец, сказал мне муж. Он посадил меня на одну из двух кроватей, стоявших через узкий проход одна от другой, пристально глядя на меня, стал объяснять, в чем состояло «предательство» моей мамы...

Она слишком откровенно говорила с одной посетительницей о здоровье, вернее, о болезни своего зятя.

Я не поверила.

– Как ты можешь быть в этом уверен? – спросила я. – Кому она сказала?..

Муж назвал мне фамилию.

Я растерялась. Этой женщине – профессору из Ленинграда я склонна была доверять, хотя не знала её лично...»

Из этого отрывка очевидно, что Солженицын крайне болезненно относился к утечке информации о своей болезни, поэтому все последующие «писания» журналистов о ней явно не соответствуют реальности.

## **Версия первая (журналистская) – о раке желудка у писателя**

Рак желудка (якобы) у Солженицына определили, когда ему было 33 года.

«Зимой 1952 года у Александра Солженицына на тридцать четвертом году жизни обнаружили опухоль желудка и 12 февраля прооперировали в лагере, где он уже отбыл семь лет

из восьми, присужденных за критические высказывания в письме к другу в адрес Сталина», – пишет один из многочисленных журналистов в Интернете.

Давайте восстановим историю болезни Солженицына глазами онколога, а не журналиста.

Итак, родился Солженицын 11 декабря 1918 года. Обнаружили рак у него в декабре 1952 года, то есть ему было 34 года (уже исполнилось), и потуги неких журналистов проводить аналогию с возрастом Христа и таким же чудесным исцелением вряд ли верны.

Он обратился к врачам уже с сильными ноющими болями, что говорит: рак был запущен, однозначно 3—4-я стадия, то есть он развивался не менее трех лет до этого со стертыми симптомами.

«12 февраля прооперировали в лагере...», и спустя абзац журналист пишет, что рак был «неоперабелен». Несоответствие? Абсолютная чушь.

Не знаю, насколько вообще возможно проведение сложнейшей онкологической операции в лагерном медпункте, но, даже если это случилось, она была напрасной. Как говаривают пациенты – разрезали и зашили... Хирург убедился в том, что даже частично опухоль убрать невозможно: она проросла основательно, раскинув метастазы в печень и лимфоузлы. То есть подтверждена стадия 3–4 рака желудка.

Если же врач все-таки решил частично убрать опухоль, метастазы в печени и загрудинных лимфоузлах остались однозначно.

И опять же, как онколог могу сказать со всей уверенностью: в условиях медпункта в одном из лагерей ГУЛАГа за такую операцию не взялся бы ни один хирург. Абсолютно неподходящие условия.

Если взять даже самую оптимистичную версию, что опухоль только образовалась и метастазов еще не было, получается, что хирург убрал опухоль, осуществив частичную резекцию желудка (и все это в лагере? С трудом верится... но допустим).

После операции Солженицына держали в лагере до окончания срока и после окончания срока, 13 февраля 1953 года, его отправили на вечное поселение в Джамбульскую область Казахстана, в село Берлик, где он после освобождения преподавал физику и математику в средней школе. То есть прошел год после операции, и Солженицын еще был в силах устроиться на работу в школе и трудился там целый год.

Далее журналист пишет: «Его злокачественная опухоль не была операбельна, и медики предложили пройти курс лучевой терапии в городе Ташкенте, где применялись новые методики лечения больных раком».

Что же он принимал эти два года для того, чтобы рак не прогрессировал? Год в лагере – скорее всего, ничего. Не было возможности ни переписки, ни присылки откуда-либо каких-нибудь природных средств. Жена его, пока он находился в лагере и в ссылке в Казахстане, успешно вышла замуж, и его судьба ее мало заботила. Уже позднее, когда он приехал в Рязань вполне здоровым и преуспевающим, она быстро развелась с предыдущим мужем и вернулась к нему.

Попав в казахский поселок и устроившись на работу учителем, Солженицын чувствует себя крайне плохо и хватается за любую соломинку. Узнав о целителе, пользующем больных раком настойкой аконита по ступенчатой схеме (известная капельная схема), он, несмотря на то что ссылкой запрещено отлучаться от места проживания, на свой страх и риск поехал туда и купил эту настойку.

Это подтверждает и журналист: «Случайно Александр Солженицын узнал, что за сто пятьдесят километров от села, в горах, один старенький знахарь настаивает ядовитый иссыкульский корень и лечит раковых больных, назначая дозы по ступенчатой схеме. Велика была жажда жизни, и он поехал к нему, зная, что рискует получить двадцать лет лагерей и закончить свои дни в клоаке заключения».

Год Солженицын **сдерживает** с помощью этой настойки развитие рака. И соглашается на облучение.

Далее журналист вещает: «В январе 1954 года Александр Солженицын приехал в Ташкент с направлением, и после мытарств его положили в раковый корпус. Здесь он прошёл курс лучевой терапии, продолжая пить ядовитую настойку по рецепту знахаря, познакомился с удивительными врачами, самоотверженно боровшимися за продление жизни безнадежных больных, и поверил в своё возможное выздоровление».

Снова неточность, которую опровергает словами своего героя Оглюда Солженицын. Он **не продолжает** пить настойку, потому что онколог Вега (по совместительству и больничная любовь Оглюда-Солженицына) крайне против **ненаучных** методов.

«Слепая вера Веги в науку наталкивается на уверенность Олега в силы природы, человека, в свои силы. И оба они идут на уступки: Вера Корнильевна просит, и Олег выливает настой корня, соглашается на переливание крови, на укол синэстрола...»

Значит, в диспансере Солженицын прошёл и курс химио терапии и облучения без настойки аконита и настоя чаги как вспомогательных средств.

Уже в самом онкодиспансере он узнает о лечении чагой доктора Масленникова и, осознавая, что настойка аконита уже оказала свое целебное действие – задержала развитие опухоли и метастазов, он понимает, что это – **надежда**.

Далее записи журналиста: «Его выписали в марте 1954 года «со значительным улучшением», и год спустя он задумал написать повесть «Раковый корпус» о своём чудесном исцелении».

И во всех источниках, везде упоминается именно **рак желудка** последней стадии. При чем совершенно бездоказательно. Никто и никогда не подтверждал и не опровергал эту теорию. Истинная картина отличается от этих догадок, хотя общее несомненно есть: заболевание было злокачественное и крайне серьезное, а надежды на излечение – ужасающе мало. Но это был не **рак желудка**, а **липосаркома**.

### **История болезни Солженицына в воспоминаниях первой жены Н. Решетовской**

«...Небольшая опухоль (она была у Сани и раньше, но не привлекала внимания) начала в январе очень быстро, со дня на день, расти. Ничего другого не оставалось, как её удалить.

Всякий человек перед операцией волнуется. Сани тоже беспокойно. Да ещё не на воле! Не выберешь, к какому доктору обратиться, в какую больницу лечь... На что надеяться?.. На что положиться?.. На судьбу?..

В последних числах января Саня лёг в больницу. Оперировали его 12 февраля, под местной анестезией. Врачи разъяснили ему, что «опухоль не имела спаек с окружающими тканями, сохраняла до самого момента операции подвижность и капсуловидную замкнутость и поэтому не могла дать метастазов». Так писал сам Саня. «Поэтому оснований для дальнейших беспокойств, как уверяют врачи, нет».

### **Что такое липосаркома**

**Липосаркома** – злокачественная опухоль, клетками которой являются измененные жировые клетки – липобласты.

Частота липосаркомы составляет около 10 % от всех злокачественных опухолей мягких тканей.

Липосаркомы развиваются из доброкачественных жировых образований – **липом**, на фоне других доброкачественных образований – **нейрофибром**.

Липосаркомы могут быть множественными и встречаться в различных областях тела, однако замечено, что излюбленной локализацией высококодифференцированной липосаркомы является забрюшинная клетчатка; миксоматозной липосаркомы – межмышечная жировая ткань бедра и голени.

Опухоль обычно безболезненна, мягкоэластической консистенции, нередко имеет дольчатое строение. Рост липосаркомы происходит быстрее, чем липомы, образование может достигать 20–25 см в диаметре.

На ранних стадиях липосаркому бывает довольно сложно отличить от липомы. Подозрительны в плане злокачественности образования, исходящие из глубоких слоев мягких тканей, ограничение подвижности имеющейся ранее опухоли, предшествующая травма в месте появления образования.

Липосаркома чаще метастазирует в легкие, кости, печень, редко – в лимфоузлы.

## Лечение

Лечение оперативное или комбинированное (удаление липосаркомы в сочетании с лучевой терапией). Прогноз чаще неблагоприятный, после операции наступают рецидивы.

Проводится послеоперационная лучевая терапия, которая применяется также для лечения метастазов и при местных рецидивах. По показаниям может быть назначена химиотерапия.

## История болезни глазами онколога

Итак, существовала небольшая опухоль (липома), она начала быстро расти, при таком росте боли обычно не бывает, только иногда есть легкая болезненность при пальпации. Вероятнее всего, именно поэтому писатель обратил внимание на рост опухоли и обратился к врачам.

(Кстати говоря, живописуя ужасы тюремного заключения в сталинских лагерях и невыносимой жизни политзаключенных, писатели-диссиденты так и не смогли или не захотели ответить на вопрос: почему же о здоровье заключенных заботились достаточно квалифицированно? К примеру, сделали операцию – под местным наркозом, своевременно и аккуратно. Скорее всего, также была проведена и гистология, потому что врачи обратили внимание на то, что отдаленных метастазов не было.)

Но метастазы (рецидивы) при липосаркоме неизбежны.

Итак, 12 февраля 1953 года Солженицыну провели операцию и после этой операции отправили на поселение в Джамбульскую область. Журналист и здесь переврал реальные факты: его отправили **сразу же**, не дожидаясь конца срока заключения.

Солженицын обустроился на новом месте, и уже к июню 1953 года состояние его здоровья значительно ухудшилось, начался рецидив липосаркомы. Жена описывает это так:

«...И почти тотчас же к Сане пришла болезнь. Перебегающие боли в области желудка. Аппетита нет. Всё больше худеет. То ли гастрит, то ли язва. Николай Иванович (врач, тоже ссыльный в этом маленьком поселочке) пытается его лечить, но всё бесполезно. Нужны анализы, нужны врачи-специалисты.

Ему разрешают выехать в Джамбул, областной центр, для консультации с врачами.

Настроение у Сани подавленное. И он пишет одной моей подруге, тогда одинокой, с которой некоторое время до этого начал переписываться. Он горячо просит её в случае его смерти приехать сюда, в Кок-Терек, и распорядиться остатками его имущества. (Под «имуществом» он подразумевал свои произведения.)

В Джамбуле Саня прошёл все анализы. Сделан ему рентген. Нет, это – не язва и вообще не желудочное заболевание. Это – опухоль величиной с большой кулак, которая выросла из

задней стенки брюшной полости. Она давит на желудок и вызывает боли. Очень может быть, что опухоль эта, увы... злокачественная.

Связана ли она с той, которую ему удалили в Экибастузе? Но та опухоль до последнего момента ещё сохраняла подвижность, и врачи были уверены, что она не дала метастазов. А может быть, все-таки... дала?..

Одни врачи склонны думать, что это метастаз старой опухоли: совпадает и период роста опухоли, и лимфатические пути распространения метастаза. Другие считают, что эта опухоль – самостоятельная, малорастущая, даже застарелая и вовсе не злокачественная. Кому же верить? Во всяком случае, надо быть готовым к худшему!»

В ноябре 1953 года Солженицын отправился на обследование в Джамбул, получается, что после операции прошло полгода. Такого срока вполне достаточно, чтобы метастазы (вторичная опухоль) выросли достаточно большими.

В Джамбуле писатель узнал об иссык-кульском корне (аконите) и смог немного его достать. Попробовал принимать...

«...Первые дни после возвращения из Джамбула, в начале декабря, Саня чувствует себя хорошо. Вернулся аппетит. Но он не тешит себя иллюзиями. Смерть кажется ему почти что неизбежной. Утешение он видит в том, что не верит в полноту нашей смерти: «какая-то духовная субстанция остается».

В Джамбуле ему дали направление в Ташкентский онкологический диспансер. Пожалуй, придётся съездить туда на зимние каникулы! Но на что соглашаться: на операцию ли, на рентгено- или радиотерапию? Или, вернее... иссык-кульский корешок?..»

Солженицын принимал настойку аконита месяц – с начала декабря 1953 года по начало января 1954 года. Именно тогда его положили на прохождение лечения в 13-й корпус Ташкентского онкодиспансера.

Свидетельство Н. Решетовской:

«Ташкент. На следующий день – на приеме в онкодиспансере. Врач считает, что это – метастаз. Операция – маловероятна. Нужна рентгенотерапия. И она даёт направление в «лучевое» отделение клиники.

На следующий день, 4 января, Саню положили в клинику – больница ТашМИ<sup>5</sup>, 13-й корпус.

Уже через день расчертили Сане живот на четыре квадрата и стали их по очереди облучать. Через день, а потом и каждый день. Одновременно ему стали давать какие-то таблетки.

Заведующая лучевым отделением Лидия Александровна Дунаева, лечащий врач Ирина Емельяновна Мейке уверяют Солженицына, что рентгеном разрушат ему опухоль, а таблетки – в помощь!..»

Эти таблетки – синэстрол, их обычно назначают при таком заболевании.

«...Полтора месяца пробыл Саня в онкодиспансере. 55 сеансов рентгена. 12000 эр. Опухоль, хоть и не до конца, но в значительной степени разрушена. Ему велено приехать сюда снова к 1-му июня. Это уже неплохой признак, иным велят явиться через месяц и даже через две недели. А все-таки не оставляет сомнение: возвращена ему жизнь или только поманили ею? Отпраздновал свой выход из 13-го корпуса походом в театр на балет Дриго «Эсмеральда».

В середине февраля опухоль частично разрушена, и Солженицын выписывается из онкодиспансера. Однако после проведенного облучения клетки липосаркомы обычно начинают усиленно делиться, высок риск появления метастазов в печени и костной ткани. Прекрасно осознавая этот факт, писатель подстраховывается. У него есть два адреса, которые передают из рук в руки онкобольные. Это казахский целитель Кременцов, который собирает корни аконита

---

<sup>5</sup> ТашМИ – Ташкентский медицинский институт. (Примеч. Н. Решетовской.)

для настойки против рака, и врач Масленников из Александрова, который высылает рецепт использования березовой чаги и саму чагу.

«...Съездив в горы, к старику Кременцову, за иссык-кульским корнем и получив его пригоршню, Саня возвращается в свой Кок-Терек совсем в другом настроении, чем уезжал. Тогда была маленькая надежда, а сейчас он ощущает возврат к жизни. Совсем ничего не болит. Вот счастье-то! Надолго ли?.. Корень тем временем настаивается. Скоро начнет его пить. Рентген рентгеном, а корень – корнем».

В это же время Александр Исаевич списывается с доктором Масленниковым и получает чагу для лечения. Это время – четыре месяца до следующих сеансов облучения – он пьет настойку аконита и чагу большими порциями.

«21 июня он уже снова в 13-м корпусе. Приняли Солженицына в онкодиспансере очень ласково. Нашли, что он изменился неузнаваемо. Но, тем не менее, ещё до всякого серьёзного осмотра, сказали, что кладут его на месяц.

Пробыть в онкодиспансере пришлось почти два месяца. Когда лейкоциты слишком падали, рентген приостанавливали.

Но вот пришёл конец лечению. Теперь Солженицын приедет сюда лишь через 10 лет, весной 64-го года. Приедет не для консультации, не для лечения. Приедет потому, что задумает писать повесть об этом «раковом» корпусе...»

Разумеется, повторный курс облучения не смог разрушить опухоль до конца, но произошли серьёзные сдвиги: она опять уменьшилась. Все это произошло благодаря постоянному приему аконита и чаги, хотя в онкодиспансере писатель не имел возможности их принимать, так как врачи были категорически против, и поделаться с этим ничего было нельзя. Сразу после выписки писатель, разумеется, опять начал прием аконита и чаги. Он видит реальные результаты, и его в этом видении поддерживает доктор Масленников, с которым завязывается переписка.

В начале 1955 года Солженицын чувствует себя хорошо, хотя прекрасно понимает, что сейчас, спустя четыре месяца после облучения, неразрушенная опухоль может начать расти и давать метастазы. Но надежда появилась, он верит в лечение аконитом и чагой.

«...Новый, 55-й год Саня встречал вместе с девушкой, которой симпатизировал. А все-таки жениться на ней не решился, хоть и смертельно надоело жить бобылём. Вдруг опять заболит?..»

Здесь требуется пояснение. Дело в том, что его первая жена Наталья Решетовская за время заключения писателя вышла замуж. Устала ждать. И он это понял и особенных обид не высказывал. Но бывшее чувство всколыхнулось мгновенно, когда он летом 1955 года приезжает в отпуск и встречается (намеренно или же нет) с бывшей супругой.

«...Саня считал своим долгом ещё и ещё предостеречь меня, на что я иду. Ведь он серьёзно и безнадежно болен, обречен на недолгую жизнь. Ну год, ну два... Но я была непоколебима: «Ты мне нужен всякий – и живой, и умирающий...» Значит, и я нужна ему сейчас, особенно нужна, чтобы как-то скрасить последние годы его жизни, облегчить возможные страдания, а быть может, помочь побороть смерть?..»

То есть и сам писатель, и его жена прекрасно понимали, что болезнь не побеждена, она отступила лишь временно. Супруга писателя после консультаций с онкологами даже была убеждена, что видит последние годы его жизни. Но несмотря ни на что они продолжали бороться, постоянно используя аконит и чагу. Солженицын был крайне педантичен во всем – в приеме этих чудо-лекарств тоже.

В это же время – весной 1956 года – Солженицын лег на двухнедельный курс химиотерапии в онкодиспансер, где ему вводили сарколизин. УЗИ в те времена еще не существовало, и только пальпацией можно было определить рассасывание опухоли, которая в данном случае



стала практически неопределима. Но писатель не расслабился, продолжая принимать аконит и чагу.

Уже летом он ощутил прибавку в весе и счел это хорошим знаком – значит, здоровье пошло на поправку.

### **Вывод, который напрашивается сам собой**

Александр Исаевич Солженицын умер на 90-м году жизни в 2008 году. Получается, что он прожил 55 лет после операции по удалению липосаркомы в феврале 1953 года. Это можно считать чудом, чем оно, собственно, и является. Любой онколог прекрасно знает, что при липосаркоме, даже удаленной на самом раннем сроке, рецидивы, то есть метастазы, неизбежны, а агрессивность липосаркомы Солженицына бесспорна. Через четыре месяца после операции на внутренней стенке брюшины выросла огромная опухоль. Дозы облучения смогли уменьшить ее, но не подавить рост.

Что такое – значительное улучшение после облучения и синэстрола? Это – регресс опухоли и метастазов, то есть **уменьшение** их. Лучевое облучение и химиотерапия **уничтожают** раковые клетки и существенно уменьшают опухоли и метастазы, после них всегда происходит улучшение. Но эти процедуры не исключают последующий бурный рост раковых клеток, который, к сожалению, **неизбежен**, если не подключать растительные противоопухолевые средства.

Не будь Александр Исаевич столь пунктуален и не принимай постоянно настойку аконита и чаги – он бы прожил не более двух-трех лет.

Именно эти растительные средства спасли ему жизнь. Действие растительного яда аконита никогда не изучалось и едва ли будет, но вот действие чаги изучено очень хорошо. И авторитетно доказано, что **лекарственные грибы** не дают развиваться метастазам. Именно благодаря данным свойствам лекарственных березовых грибов, благодаря их приему без отказа при этом от обязательных процедур (операции, облучения и химиотерапии) **можно** обезопасить себя от развития рака.

Случай с излечением Солженицына не единичен. Во всем мире сейчас пик интереса к лекарственным грибам (не только к чаге, но и многим другим) и масса случаев **полного** излечения от рака. И очень жаль, что такие подвижники-врачи, как Масленников, остаются забытыми и ненужными, а их опыт пылится за ненадобностью. И только по счастливой случайности (полное излечение знаменитого пациента) можно поднять эту информацию и рассказать о его опыте и его усилиях по лечению этого страшного заболевания.

Сколько таких излеченных было? Полагаю, сотни, если не тысячи.

Доктор не только принимает толпы больных у себя в нерабочее время, но и лечит людей заочно – по переписке.

Она боится сильных и смелых духом, а пожирает в первую очередь тех, кто не сопротивляется «съедению» – так будут писать про эту болезнь через 50 лет. В своем романе Солженицын опишет то, как человеколюбие, вера, желание бороться и самоотверженность врачей спасают жизни обреченных на смерть. Словами своего героя Костоглотова в повести «Раковый корпус» Солженицын говорит медикам: «А честно говоря, я не уверен, что боли упали у меня от одного рентгена...»

### **Масленников и его чудо-рецепт**

«Сергей Никитич Масленников родился в 1887 году в семье небогатого александровского купца Н.К. Масленникова. В 1908 году он окончил медицинский факультет Московского университета. После этого Сергей Никитич работал земским врачом в Александрове. В 1910 году он женился на Марии Михайловне Соколовой. Супруги имели двух дочерей.

Во время Первой мировой войны и в послереволюционные годы Масленников был военным врачом, много ездил по стране. В 1935 году он вернулся в Александров и продолжил врачебную деятельность.

Основная заслуга этого человека состояла в том, что он сделал открытие. Доктор Масленников обнаружил средство для борьбы с онкологическими заболеваниями («симптоматическое средство, облегчающее состояние раковых больных»). Это средство – **чага**, или березовый гриб. Сотни человек испытали на себе целительное воздействие чаги и были спасены от смертельной болезни.

Следует отметить, что доктор Масленников лечил раковых больных тайно, во внерабочее время (они выстраивались к нему на прием в огромную очередь). Кроме того, Сергей Никитич имел множество «заочных пациентов» (тех, кто не мог приехать в Александров и писал доктору письма с просьбой оказать соответствующую медицинскую помощь). Среди таких пациентов был известный писатель А.И. Солженицын, который заболел раком после репрессии. Позднее он описал метод лечения раковых больных С.Н. Масленникова и его врачебную деятельность в этой области в повести «Раковый корпус».

Прошло уже много лет после смерти С.Н. Масленникова. Однако александровцы до сих пор помнят об этом человеке. Интересно то, что возле могилы Сергея Никитича на городском кладбище сами собой выросли из одного корня четыре могучие березы, и на них развилась чага»<sup>6</sup>.

Вот такой памятник, самый лучший и самый говорящий, заслужил себе доктор – березы с наростом чаги.

В конце книги я приведу рецепт настаивания чаги доктором Масленниковым, которым он много лет лечил своих пациентов. И лечил успешно.

Вероятно, заявка Масленникова на патентование своего открытия «симптоматического средства для лечения рака», подтвержденного многочисленными свидетельствами бывших пациентов, а ныне здоровых людей, и подтолкнула Минздрав на проведение исследований чаги. Заявка Масленниковым была подана в 1951 году, патент пришел в 1958 году. И что поразительно, в 1951 году начались исследования чаги.

## **Российские исследования чаги в 50-х годах**

«Способность препарата чаги задерживать развитие перевиваемых злокачественных опухолей была подтверждена экспериментально М.Л. Березиной и другими. В их опытах лечение крыс препаратом чаги начиналось через 5—25 дней после прививки саркомы МОП, когда опухоли уже вполне сформировались и отчетливо прощупывались, а в части опытов достигали значительных размеров (2000–3000 мм). Полное рассасывание привитых сарком наблюдалось у 31 крысы из 44 получавших препарат чаги, тогда как все 22 крысы контрольной группы погибли от опухолей и метастазов.

Для выяснения терапевтического действия препаратов чаги проводились клинические наблюдения, физиологические и биохимические исследования больных с метастатическим раком. Больных с раком IV стадии можно условно разделить на 3 группы, различающиеся по тяжести состояния и действию на них экстракта чаги.

К I группе отнесены больные, находящиеся в состоянии крайнего истощения (кахексии), с явлениями резко выраженной раковой интоксикации. Это наиболее тяжелая группа больных. Лечение их препаратом чаги было безуспешным.

---

<sup>6</sup> О поездке на выходные (19, 20 ноября 2011 года) в город Александров Владимирской области и знакомстве с его достопримечательностями. Авторский путеводитель.

II группу составляют больные с начинающейся кахексией, с признаками раковой интоксикации и со сниженной или извращенной реактивностью. Под влиянием экстракта чаги у этих больных намечались определенные сдвиги в сторону повышения реактивности организма и наступало ясно выраженное, хотя и кратковременное, улучшение общего состояния и самочувствия.

В III группу входят больные, у которых нет кахексии и сохранилась реактивность организма. Лечение препаратом чаги у них наряду с более длительным улучшением общего состояния и самочувствия вызывало в ряде случаев замедление роста опухолей.

В работах П.К. Булатова и Е.Я. Мартыновой подводятся итоги лечения препаратом чаги 330 больных, у большинства из которых был рак желудка, легких, пищевода и молочной железы. Сопоставление течения заболевания у этих больных и у больных, получавших симптоматическое лечение без препаратов чаги, позволяет сделать вывод о более благоприятном протекании заболевания, а также об улучшении общего состояния и самочувствия больных при применении экстракта чаги.

Большинство больных отмечало уменьшение болей, связанных с опухолями и метастазами, вплоть до полного их исчезновения, у больных появлялся аппетит, улучшался сон, налаживалась функция кишечника. У части больных, не имевших кахексии, восстанавливалась работоспособность. У некоторых больных отмечалось временное торможение роста опухоли на протяжении ряда месяцев.

В.В. Яцкевич, изучив состояние периферической крови таких больных в процессе лечения, отметила, что у ряда больных ухудшение показателей крови под влиянием препарата чаги приостанавливается, а чаще эти показатели улучшаются.

Биохимические исследования крови больных с раком IV стадии, выполненные Н.Л. Матиссон и П.А. Якимовым, выявили у этих больных пониженную активность каталазы и протеазы, причем активность ферментов продолжала снижаться по мере прогрессирования заболевания. Во время лечения препаратом из чаги наблюдалось повышение ферментативной активности, более выраженное в отношении каталазы.

Нормализующее действие препарата чаги на обменные процессы было выявлено З.В. Ивановой при исследовании белков крови. При продолжительном лечении препаратом из чаги у больных с раком IV стадии без явлений кахексии длительно сохранялся нормальный уровень белкового обмена.

По данным М.Л. Березиной, действие препарата чаги на корковые центры проявлялось в том, что скрытый период двигательных реакций укорачивался, а имевшие место парадоксальные реакции исчезали. М.Л. Березина и П.К. Булатов при проведении электроэнцефалографических исследований выявили повышение вольтажа спонтанных биотоков коры – альфа-ритма, исчезновение патологических медленных волн дельта-ритма, что свидетельствует о повышении функций корковых нейронов под влиянием экстракта чаги. При лечении препаратом чаги происходило выравнивание кожно-температурных асимметрий, что связано с нормализацией нервной регуляции кожных сосудов и, следовательно, функционального состояния соответствующих отделов нервной системы. Исследования фармакологических проб (адреналиновая, эфедриновая, пилокарпиновая и аспириновая) выявили сдвиги в сторону нормализации измененных под влиянием болезни вегетативных реакций.

Установлено, что препараты чаги могут оказывать и непосредственное влияние на опухоли, которые у многих больных, леченных препаратами чаги, приобретали макроскопически определяемые особенности в виде уплотнения и ороговения опухолевой ткани (Е.Я. Мартынова).

Таким образом, в настоящее время имеются убедительные экспериментальные данные о противоопухолевом эффекте чаги в эксперименте *in vitro* и *in vivo*, а также объективные кли-

нические данные об **эффективности препарата** у больных с метастатическими формами рака без признаков выраженной кахексии и раковой интоксикации»<sup>7</sup>.

Наши ученые-первопроходцы провели действительно сенсационные исследования целебных свойств чаги – нигде в мире на тот момент еще не существовало ни одного натурального лекарства из грибов. Грибы тем временем начинали интересовать медиков и фармацевтов все больше и больше. Параллельно с исследованиями чаги в Ботаническом институте стали исследовать целебные свойства зооглей – чайного гриба, рисового (морского индийского) гриба, молочного тибетского гриба. Антибиотик «медузин» получил свое признание и воплощение, но до аптечных прилавков не дошел. В отличие от чаги.

После разносторонних клинических и химических исследований чага разрешена Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР к использованию в 1955 году. Препарат сначала назывался «Бин-1», затем получил название «Бефунгин», под которым он известен нам и сейчас.

## **Польские исследования целебных свойств чаги**

Польша – страна грибная. И грибам доверяет стопроцентно. К тому же там до сих пор сильны традиции использования целебных грибов: разных видов трутовиков, оленьего трюфеля, мухоморов, польского гриба, веселки обыкновенной.

Именно поэтому из всех стран в Польше российские исследования чаги начала 50-х годов имели широкий резонанс. Правительство Польши выделило деньги на проведение собственных исследований и, что наиболее важно, – на разработку нескольких видов лекарств (!) из чаги. Прежде всего, исследователей волновало, насколько эффективнее российского водного экстракта «Бин-1» будет польская спиртовая настойка, а также свечи из чаги, вводимые ректально.

Доклинические исследования, проводимые на группах крыс, подтвердили российские наработки – у 70 % крыс опухоли исчезали полностью или уменьшались в объеме, у остальных 30 % опухоли явно «тормозили» в росте по сравнению с контрольной группой крыс, не получавшей водорастворимый препарат из чаги. Спиртовая настойка из чаги практически не подавляла рост опухолей, из чего польские ученые сделали вывод, что этиловый спирт разрушает целебные водорастворимые фракции чаги, и согласились с выводами советских коллег: спиртовые настойки чаги не являются лечебными и эффективными.

В Польше в Варшавском онкодиспансере проводилось исследование, в котором принимали участие 11 пациентов, имеющих 3-ю и 4-ю степень злокачественной опухоли желудка и пищевода. У большинства присутствовало метастазирование в печень, загрудинные лимфоузлы. Все пациенты получили курсы химиотерапии, но ни одного из них не прооперировали. Применение чаги было в виде водного напара десятипроцентного содержания чаги по схеме: 250–500 мл ежедневно в течение дня до или после еды. Количество жидкости было обусловлено наличием в контрольной группе пациентов с асцитом или лимфостазом (в этом случае не более 250 мл). Свечи ректально (2 %) ставились вечером 1 раз в 3 дня.

Были достигнуты впечатляющие результаты: через месяц приема у 8 пациентов восстанавливалась формула крови, поднялся гемоглобин практически до уровня нормы. Через 3 месяца приема чаги в напарах и свечах не зафиксировано роста метастазов и опухоли у 5 пациентов! У 3 пациентов метастазы уменьшились в половину и сократилась опухоль от 1 до 3 см! У 3 пациентов из этой группы с улучшениями прошли боли в районе эпигастрия, появился аппетит, они прибавили в весе.

---

<sup>7</sup> Волчек И.В. Лечебное применение экстракта чаги при метастатическом раке.

Дальнейшее лечение пациентов проводилось амбулаторно, а не стационарно, поэтому контроль за соблюдением приема чаги был затруднен. Как известно, после этого 5 пациентов прожили на приеме чаги от 3 до 6 лет, 2 пациента (дама 43 лет и мужчина 67 лет) на очередном обследовании показали невероятные результаты: метастазы на печени медленно, но верно уменьшались, сокращалась опухоль желудка. Четыре года спустя была зафиксирована только опухоль у женщины –  $\frac{1}{5}$  от первоначального размера. От операции она отказалась и на прием к онкологу больше не приходила, хотя проживала по тому же адресу.

У мужчины через 3 года опухоль уже не обнаруживалась, от рентгена наблюдаемый отказался, поэтому подтверждение было сделано пальпаторно.

## **Наблюдения чаголечения при раке женской половой сферы**

На группе из 18 человек (как мужчин, так и женщин) были проведены исследования действия чаги на злокачественные опухоли женской половой сферы (**рак тела матки**, шейки матки, яичников) и опухоли кишечника (рак прямой кишки, сигмовидной кишки).

В каждой группе было по 6 человек, подобранных следующим образом:

1-я группа – пациенты после официального лечения (операция, химиотерапия) – отделенные метастазы не выявлены;

2-я группа – после операции и химиотерапии. Явные признаки метастазирования (печень, легкие, кости скелета);

3-я группа – неоперабельные больные с метастазированием.

В группе с онкологией чагу назначили в виде напара (2 столовые ложки на 0,5 л горячей воды (50–60 °C), настоянного в течение 10 ч в термосе, по 500—1000 мл в день (в зависимости от работы почек), а также в виде ежедневных спринцеваний им же, но отфильтрованным по 500 мл за одно спринцевание вечером перед сном, и свечей с чагой ректально (1 свеча раз в 3 дня).

Эта методика уже через месяц показала результаты у больных 1-й группы: формула крови восстановилась до нормы, нормализовался стул, улучшился сердечный ритм, снизились и стали реже сердечные боли, ослабились последствия после химиотерапии. Им через месяц была назначена облегченная схема приема чаги: спринцевания и свечи раз в 3 дня, прием напара чаги по 500 мл ежедневно глотками без временной привязки к еде.

Метастазы в печень и кости таза у 4 пациенток возникли через полтора года (следует учесть, что обычно при таком диагнозе они появляются гораздо раньше), у 3 – через 4 года, у 2 пациенток наблюдалась длительная ремиссия, после 5 лет наблюдений их признали излеченными.

Во 2-й группе применялась более жесткая схема чаголечения: спринцевания – каждый день, свечи – 1 раз в 3 дня, питье напара от 500 до 1000 мл. Улучшение состояния у всех пациенток было отмечено через месяц, у 7 пациенток резко улучшилась формула крови, у двоих приблизился к норме гемоглобин (с 102 и 107 до 113 и 114 соответственно). У одной пациентки началась резко выраженная тошнота после приема чаги, и для нее назначение напара перорально было отменено.

Через 3 месяца только у 4 пациенток продолжился незначительный рост метастазов на печени. У остальных отмечалось хорошее самочувствие, боли в костях таза, где располагались метастазы, стали реже.

У одной из пациенток отмечено резкое улучшение через 7 месяцев: исчезли метастазы в тазобедренной кости и плоских костях грудины, единичные остались в двух позвонках. Из 7 метастазов на печени бесследно исчезли 3 метастаза (0,7 мм, 1,2 мм, 0,9 мм), еще три метастаза уменьшились в размерах (примерно на 0,5 мм). Еще у 3 пациенток размеры метастазов уменьшились, но по сравнению с этими результатами – незначительно. Без изменений и какой-

либо существенной динамики осталось состояние других 2 пациенток. У остальных отмечалось ухудшение.

Все пациентки этой группы прожили более 5 лет, 2 – более 10 лет. Дальнейшие наблюдения не проводились.

В 3-й группе через 3 месяца отмечались улучшения состояния здоровья: формула крови стала близкой к норме, боли у отдельных пациентов частично сняты, аппетит заметно улучшился, одышка исчезла. Это состояние без существенной динамики наблюдалось через 7 месяцев у

4 пациенток. Через 3 года у 3 пациенток даже были зафиксированы улучшения. 2 пациентки этой группы прожили на чаголении более 5 лет.

### **Наблюдения результатов чаголения в группе с онкологией кишечника (прямой кишки, сигмовидной кишки)**

Чага также применялась в виде напара в группе с онкологией кишечника (2 столовые ложки на 0,5 л горячей воды (50–60 °С), напар был настоян в течение 10 ч в термосе, по 500—1000 мл в день (в зависимости от работы почек), женщины помимо напара применяли свечи вагинально. Для мужчин свечи не назначались, так как ввести их в анус после операции не представлялось возможным чисто технически. Чтобы компенсировать это, была увеличена концентрация напара (не 2 столовые ложки на 0,5 л, а 3).

В 1-й группе пациентов такая методика показала результаты уже через месяц: формула крови восстановилась до нормы, стул нормализовался, сердечный ритм улучшился, аппетит повысился, исчезли боли в малом тазу.

Больные этой группы прожили дольше остальных: 2 пациента – более 5 лет, остальные – более 8 лет. У троих и после 15 лет не было отмечено никаких проявлений онкологии, они занимались чаголением курсами на протяжении всех последующих лет.

Во 2-й группе у одной пациентки через 5 месяцев было отмечено полное исчезновение метастазов с печени (0,7 мм и 1,6 мм), через 5 лет она была обследована и признана здоровой.

Результаты остальных 6 пациентов выглядели следующим образом: через 7 месяцев были отмечены улучшение и стабилизация состояния. У троих из них был зафиксирован рост метастазов через 3 года, у двоих – через 3,5 года, у одного – через 4,2 месяца.

У двоих мужчин улучшения после применения чаги не наступило, рост метастазов был продолженным и через месяц, и через 3 месяца.

### **Наблюдения последующих лет**

В 1955 году в Краковском онкодиспансере проводились исследования чаголения на группе женщин с неоперабельным метастатическим раком матки и раком груди. Всего было 48 пациенток. У 10 пациенток уменьшился размер опухоли, боли утихли, реже и слабее по интенсивности стали кровотечения. Улучшились сон и аппетит, пациенты почувствовали себя лучше. Улучшения зафиксированы и у остальных: замедление роста опухолей и метастазов, снятие болевых синдромов.

Никаких видимых улучшений не отмечалось у 7 пациентов, у 3 из них были тошнота и рвота после приема напара. Аллергических реакций, судя по указанной в отчете информации, не было отмечено ни у одного пациента (Пиасковский, 1957).

В том же диспансере проводилось и другое клиническое исследование, в ходе которого пациенты с раком легких получали аэрозоль чаги, а пациентки с неоперабельным раком половых органов – экстракт чаги в виде свечей. Также отмечены улучшения у ряда пациентов (Хартвелл, 1971а).

В 1961 году в Польше разрешили применение чаги в онкодиспансерах в качестве вспомогательного средства при лечении онкологии. По сей день врачи-онкологи активно прописывают пациентам препараты из чаги и других лекарственных грибов.

В 1960 году Национальный институт рака США получил отчет о том, что отвар чаги успешно применялся для лечения рака и в Австралии (Хартвелл, 1971а).

## **Глава 4**

### **Использование чаги в медицине**

#### **токсикология и побочное действие**

«Препараты чаги обычно хорошо переносятся пациентами и не являются токсичными. Они не обладают кумулятивными свойствами, однако прием настоя чаги ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме.

Необходимо учитывать, что при длительном употреблении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозы или отмене препарата.

Противопоказаниями к применению чаги являются хронический колит и хроническая дизентерия.

При лечении чагой противопоказано применение пенициллина, который является ее антагонистом, и внутривенное введение глюкозы»<sup>8</sup>.

### **Клиническое применение**

«Препараты чаги нашли широкое применение в медицине, в частности:

- при заболеваниях ЖКТ: дискинезии ЖКТ с преобладанием атонии, хронические гастриты с пониженной секреторной функцией и анацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозы желудка и кишечника, гастралгия, энтералгия, заболевания печени и селезенки;
- при низком тонусе кишечника;
- при злокачественных новообразованиях разной локализации в иноперабельных случаях и невозможности проведения лучевой терапии: рак желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, пищевода, легких и других хорошо васкуляризованных органов, менее эффективна чага при локализации опухолей в костях, мозге и на коже;
- для профилактики возникновения злокачественных образований (при постоянном употреблении настоя чаги процент заболеваний раком значительно ниже);
- при лучевой лейкопении и для предупреждения ее развития при лучевой терапии, обновления формулы крови и для улучшения кровообращения;
- в оториноларингологической практике как вспомогательное средство при лечении опухолей гортани в виде ингаляций. При этом улучшается общее состояние больных, нормализуется процесс глотания, уменьшается осиплость голоса, улучшается дыхание, уменьшается сопутствующий воспалительный процесс;
- при бессоннице, для успокоения нервной системы;
- при нарушении каталазного и протеазного обменов веществ;
- после перенесенных тяжелых заболеваний и операций как общеукрепляющее средство;
- для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям;
- в небольших концентрациях как заменитель чая (возобновляет силы, придает бодрость, повышает аппетит, снимает головную боль);
- в стоматологии для лечения пародонтоза (вводят в десенные карманы и принимают внутрь);

---

<sup>8</sup> По материалам аналитического обзора Саакян К.Р., Ващенко К.Ф., Дармограй Р.Е. Чага (черный березовый гриб). *Fungus Betulinus*.



- при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях. Лечение особенно эффективно в случаях сочетания кожного заболевания с различными воспалительными заболеваниями ЖКТ, печени, желчевыделительной системы;

- при ранах, травмах, ожогах, обморожениях, юношеских угрях, воспалении, шелушении кожи, укусах насекомых, герпес-вирусных поражениях кожи и слизистых, при поражениях, вызванных ракова-вирусами (папиллом, кондилом, лейкоплакии, верукоза), при микс-инфекциях (объединение ракова, герпес-вирусов с микоплазмами, хлами диями, бактериями) применяют наружно в виде кремов и лосьонов.

## Лекарственные формы

- «Бефунгин» – полугустой экстракт чаги с добавлением солей кобальта;
- БАД «Чага» – водорастворимые экстракты для быстрого приема путем растворения в теплой воде. Изготовлены по щадящей технологии «Живые грибные полисахариды», разработанной НПО «Биолюкс» (Петербург);
- Свечи «Чага» для анального и влагалищного введения (НПО «Биолюкс» (Петербург));
- Измельченный порошок чаги для настаивания по приведенным инструкциям»<sup>9</sup>.

**Опыт пациентов (газета «Грибная аптека»)**

### *Чага от простуды*

Совсем недавно я узнал, что чагой можно лечить верхние дыхательные пути. Об этом моем открытии стоит рассказать подробнее.

Как-то проснувшись утром, я почувствовал общее недомогание. Нос заложило, в горле першит. Несколько раз громко чихнув, я понял, что, видимо, возвращаясь с работы в переполненном автобусе, подхватил инфекцию.

Измерил температуру. Нормальная. А состояние какое-то неприятное: в висках стучит, желёзка под ухом набухла.

За полчаса до ухода на работу я по просьбе жены принялся натирать на мелкой терке березовый гриб. В нашей семье заведено пить напиток из чаги вместо чая. Напиток кончился, и надо было заварить свежий.

К концу дня прошел насморк и в горле перестало першить. Почувствовал себя вполне здоровым. Быстро вылечился на этот раз, обрадовался я. Неужели мне помогла пыль, которой я надышался, пока тер чагу на терке? Надо будет обязательно проверить. Удобного случая ждать пришлось недолго – спустя два дня простудилась жена. «А ну-ка, потри чагу на терке», – посоветовал я. Хлюпая носом и покашливая, она принялась за дело. К утру простуды как не бывало.

С тех пор все в моей семье лечатся таким образом. Простуда полностью проходит через несколько часов.

*Чистовский О.*

### *Настой чаги от полипов желудка*

Мой дед долгое время страдал от гастрита, а потом в больнице у него обнаружили два полипа. Удалять их не решились – гипертония да недавно перенесенный микроинсульт делали операцию проблемной. Поэтому дедушка стал принимать водный настой чаги. Принимал долго – по стакану в день

---

<sup>9</sup> По материалам аналитического обзора Саакян К.Р., Ващенко К.Ф., Дармограй Р.Е. Чага (черный березовый гриб). *Fungus Betulinus*.

обязательно. Через два года полипы уже не определялись, и здоровье резко улучшилось. Обострений гастрита тоже не стало.

Я пила настой чаги, когда у меня обнаружили эрозивный гастрит, и мне это средство тоже помогло.

*Андреева Р., СПб.*

### ***Целебная шульта***

Березовую чагу сибиряки называют шультой. И самой целебной считается чага с особого вида берез, растущих на Алтае, – так называемых «железных».

Корейцы ценят чагу с железной березы выше, чем женьшень. Но и с обыкновенной березы чага тоже целебна.

Даже есть пословица: шульты не попьешь, голова трусак трусаком, то есть как пустой туесок грибной.

Особенно ценят чагу лесозаготовщики и геологи на Байкальском хребте – чай из чаги придает сил и бодрость. Обыкновенный чай только пот гонит при дальних переходах, а шульта – силу и бодрость дает.

*Иванов П.Д., Омск*

### ***Тоскую по... чаге***

В Израиле мне больше всего не хватает грибов. Очень я тосковал первое время. Сейчас, правда, попривык, но все равно иногда снятся грибные поляны, а на них боровики и подосиновики.

Вашу газету мне привезли в подарок – сразу 12 номеров за прошлый год, все, что смогли найти у вас в редакции. Для меня это был самый лучший подарок с Родины. Последний номер был о чаге – и снова напоминание о молодости.

Я тогда был инженером, проводил испытания бензопил, часто бывал на делянках, там меня и приучили к напитку из березовой чаги. До сих пор помню его вкус и состояние тепла и бодрости после него в любую, даже самую промозглую погоду. Потом я уже сам научился вырубать топором эти целебные наросты. А в Израиле и берез-то нет...

*Невех Лев Борисович, Хайфа*

## **Наружное использование чаги в медицине**

По результатам клинических испытаний официальная медицина признала действенность и лечебную эффективность чаги и рекомендует использование чаги при следующих заболеваниях:

- «при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях. Лечение особенно эффективно в случаях сочетания кожного заболевания с различными воспалительными заболеваниями ЖКТ, печени, желчевыделительной системы;
- при ранах, травмах, ожогах, обморожениях, юношеских угрях, воспалении, шелушении кожи, укусах насекомых, герпес-вирусных поражениях кожи и слизистых, при поражениях, вызванных ракова-вирусами (папиллом, кондилом, лейкоплакии, верукоза), при микс-инфекциях (герпес-вирусов с микоплазмами, хламидиями, бактериями) применяют наружно в виде кремов и лосьонов»<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> По материалам аналитического обзора Саакян К.Р., Вашенко К.Ф., Дармограй Р.Е. Чага (черный березовый гриб). Fungus Betulinus.

## **Опыт пациентов (газета «Грибная аптека»)**

...При наружном использовании чага проявляет противовоспалительное, заживляющее и обезболивающее действие, защищает кожу от грибковых и вирусных инфекций, снимает отеки и способствует восстановлению здорового состояния кожи...

### ***И вылечила, и портянки научила носить...***

Стер я портянками ногу себе в сапогах. Молодой лейтенант – что вы хотите! Только после училища попал в часть, а там учения. Вот и руководил рядовыми на строительстве блиндажа. Приду в хату в деревне, где мы тогда временно располагались, наскоро обмюю ноги с мылом, не поедешь же в санчасть специально за йодом. Санчасть в городке была военном, километров за 20 от места полевых учений. Вот за неделю нога у меня и распухла, рана загноилась. У моей хозяйки йода, конечно, не было, пенициллина не имелось. А мне на завтра опять сапог надевать...

Вот бабуся посмотрела на мою ногу и пообещала мне своими личными средствами ногу вылечить за ночь. Принесла мне кусок черной головешки – чаги, велела нарубить ее мелкими кусочками.

Потом как-то ее запаривала, в этой теплой черной жидкости я держал ногу. Сразу легче стало. Потом она через мясорубку эти распаренные кусочки молола, с прополисом (пчелиным клеем) смешивала и эту лепешку мне на ногу приложила – до колена. И полотенцем забинтовала и перевязала, чтобы повязка не сползла.

А пил я опять же эту черную жидкость – пойло пойлом, только мед немного вкус скрашивал. Температура спала, а хоть градусника не было, но я чувствовал, что меня морозило – это при летней погоде-то. Ночь я спал спокойно – нога не дергала, не болела. Утром, по счастью, дождь был обложной, взвод заняли политучебой, и я остался дома лежать. Хозяйка моя мне меняла за день два раза повязку, и опухоль сошла на нет. На следующее утро я уже вполне мог сапоги надеть, тем более бабуля со мной провела «курс бойца» – как правильно портянки заворачивать. А там и в санчасть не пришлось идти – все быстро зажило.

*Кирейченко А.Р., Москва*

### ***Комочек липучий от пчелок «кусучих»...***

Очень интересный рецепт мне на пасеке показали. Мне лет 13 было, и укусила меня пчела как раз под коленку – самое нежное место. Обычно ногу раздувает так, что она становится колодой. Я это знаю – наш дом рядом с соседской пасекой был. Вот бабушка и пошла сразу к соседям – за воском. Вышел дед пасечник, на меня посмотрел, взял кусочек чаги, пережевал его, и с мягким воском смешал, и мне под коленку этот комоч на место укуса прилепил, и пластырем закрепил. Никакого отека не было. Боль прошла быстро, от укуса и следа не осталось. Теперь я сам всегда на всякий случай дома держу и чагу, и воск.

*Фокин Роман Сергеевич, Тула*

### ***В старости – коса до пояса***

Мама моя всегда волосы мыла простоквашей, а смывала чагой. Простоквашу брала густую, иногда добавляла туда желток куриного яйца (если

не жалко было). А смывала чагой – густым черным настоем. Он в нашем деревенском доме всегда был. И никогда у мамы ни перхоти не было, ни выпадения волос. В 70 лет – коса густая в руку толщиной. Когда я забирала ее к себе в городскую квартиру, то косу специально обрезают – даже с шампунем уже не справиться было. И на этих самых шампунях волосы буквально года за два истончились, поредели, поседели – старушечьими стали.

*Мамичева Наталья Валентиновна, Нижний Новгород*

### ***Опыт врача-фунготерапевта Каревой И.П.***

Ко мне пришла пациентка со сложным и редким заболеванием – пиодермия<sup>11</sup>. Ее лечили постоянно – начиная от антибиотиков и заканчивая цитостатиками. В результате на икре ноги было поражение с кофейное блюдце – буквально кратер с багровой гнойной поверхностью. Женщина была молодой и привлекательной, ходить ей приходилось только в брюках, спать – в тугой повязке. К тому же муж перестал спать с ней вместе – обыкновенная брезгливость. В общем, состояние у пациентки сами знаете какое – жизнь рухнула, и она под обломками заживо погребенная.

Начали лечение с орошений (через пульверизатор) серебряной водой и крепким (15 %) напаром чаги, чередуя через день. Затем примочки из перемолотой чаги (порошок, который остается в термосе после заваривания, кладется в марлевый конвертик и теплым прикладывается к ране на 10 мин) и обработка настойкой веселки (10 %) и настойкой мухомора (15 %) через день. Внутри для подавления гноеродных бактерий – шиитаке по 2 капсулы 2 раза в день до еды, и веселку – 2 раза в день до еды. В течение 7 месяцев я заменяла капсулы веселки на свечи и добавляла дополнительно свечи чаги (1 раз в 3 дня). Уже через месяц края раны заметно «подсушились», а сама рана затянулась через 8 месяцев. До сих пор в течение 2 лет рецидива не было.

Ко мне привели девочку 16 лет – спина, шея и лицо у нее были покрыты и гнойными прыщами, и комедонами (обыкновенными прыщами), и фурункулами. Особенно тяжелое впечатление было от спины: там живого места не было, все было усеяно до середины ягодич. Сплошная бугристая поверхность. Девочка переживает: дразнят, зовут «уродкой», сидит одна за партой, на улицу практически не выходит. Родители переживают еще больше – во всем винят антибиотики, которые вынужденно давали ей за год до этого при бронхите.

Рекомендации были несложные:

Косметолог – чистка лица и спины от комедонов, стягивающие поры маски.

Внутри – по 2 капсулы веселки 2 раза в день до еды.

По 2 капсулы дождевика 2 раза в день до еды (для выведения токсинов из организма).

Питье напара чаги в количестве 1–1,5 л в день.

Ректально: свечи чаги 1 раз в 3 дня.

Наружно: обработка кожи перед сном – крем «Веселка» и крем «Чага» (убирать остатки крема сухой салфеткой из-за небольшого красящего эффекта).

---

<sup>11</sup> Пиодермия – гнойное поражение кожи, возникающее в результате внедрения в нее гноеродных кокков.

Через 2 месяца прекратилось образование гнойных угрей и комедонов (прыщей с черной головкой). Через 3–4 месяца кожа и спины, и шеи, и лица была абсолютно здоровой. Единственный дефект – небольшие оспинки от бывших гнойных угрей. Но впоследствии эти шрамчики должны сгладиться естественным путем в результате регенерации кожи, или их можно убрать лазерной шлифовкой.

Пациент 73 лет пришел с жалобой на болезненное состояние кожи стоп – постоянные трещины на пятках и пальцах. Резкая боль, невозможность носить нормальную обувь и даже ходить куда-либо. Мази не помогали, антигрибковые препараты – тоже. Мои рекомендации, хотя и выслушанные внимательно, ему не понадобились – и дорого, и долго. К тому же привык лечиться только сам – по интуиции.

Через некоторое время пришел, но не с благодарностью, а с назидательной речью – как мы, врачи, назначаем много лишних препаратов и лишь горады деньги вытаскивать. А он вылечился только по собственной инициативе – правда, нашим же кремом «Чага». Каждый день наносил крем и массировал стопу. А в баню носил с собой напар чаги и держал ноги в теплой ванночке из чаги. «Вот так и прошли мои трещины на пятках – дешево и быстро...»

У девочки 14 лет постоянное раздражение в районе ануса и больших половых губ – зуд, гнойнички, опрелости. Противоаллергенные средства, выписываемые врачом, улучшения не давали.

Рекомендации: внутрь – противоглистная система «Акура» (шиитаке, трутовик, лисички) при подозрении на заражение острицами.

Наружно – подмывание утром и на ночь крепким напаром чаги, обработка на ночь кремом «Чага» и кремом «Лисички», чередование через день.

Через 3 недели признаки раздражения исчезли.

Пациент 45 лет. Ежегодное весеннее обострение – появление под левой мышкой мелких чирьев. Рука в это время бывает так воспалена, что даже куртку надеть сложно. Антибиотики не оказывают никакого действия.

Рекомендации:

Наружно:

Теплые примочки в марлевом конвертике остатков после запаривания порошка чаги местно на 5—10 минут.

Обработка кремом «Чага» на ночь.

Ультрафиолетовое облучение (солярий, кварцевые лампы).

Внутрь:

Веселка по 2 капсулы 2 раза в день.

Шиитаке по 2 капсулы 2 раза в день до еды.

Обострение удалось купировать на самых первых выбросах мелких чирьев. Обычно обострение длилось с начала марта по конец апреля. В этот раз образование чирьев прекратилось уже в середине марта. Рецидива нет уже в течение 2 лет.

## **Чаголечение при сахарном диабете**

### **Результаты чаголечения при сахарном диабете**

«Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5–3 ч после приема настоя внутрь. Уровень сахара при этом понижается на 15,8—29,9 %».

### **Опыт читателей (газета «Грибная аптека»)**

#### ***Нужно чагу пить, чтобы сахара удалить***

Что нужно делать, если вдруг вы впервые измерили сахар в крови и увидели цифры 12–13? Нужно пить чагу и худеть. Именно это я и сделал. Я приехал к своему однокласснику. Он врач. Вот он посмотрел внимательно на мои постоянные «пробежки попить водички» и сам прибором измерил мне сахар. Я полковник в отставке, медкомиссии у меня остались далеко в прошлом. Лет десять никаких врачебных контролей. И вот такая ситуация. Врач в поликлинике по месту жительства предложила несколько лекарств, а потом прийти за рецептом на «инсулинчик» – все равно к этому рано или поздно придете... Обнадежила, надо сказать. Теща меня створками фасоли вздумала поить. Но я твердо решил лечиться только грибами. В Центре фунготерапии. Потому что я стопроцентно доверяю Филипповой И.А. и ее методам. Стопроцентно. Она вылечила моего родного брата – он на 10 лет меня старше – талантливого архитектора, его вся Пермь знает. Так вот в свое время – через небольшие промежутки времени три (!) операции на черепном мозге – обширная глиома. Ее уберут, облучат – а она снова в рост идет. После третьей операции сказали, что все – больше ничего сделать не могут. А у него уже через три месяца после операции лицо перекосило, речь нарушена, ногу тянет. В общем, добились они консультации у самой Филипповой. Получили назначение – грибы в комплексе (веселка, чага, трутовик и т. д.) и регулярно приезжали на последующие назначения и консультации. В общем, прошло 7 лет. Брат жив (хотя давали полгода жизни), мало того – здоров. И ходит, и говорит нормально, мало того – работает. Инвалидность сняли.

Поэтому у меня и мыслей других не было – только лекарственными грибами! Позвонил в Петербург, у фунготерапевта проконсультировался (сказали, что по такому пустяку дергать И.А. Филиппову незачем – и то правда). И стал пить чагу и снимать вес (я весил 115 кг).

Чагу пил по 1,5–2 литра в удовольствие – пить при повышенном сахаре хочется всегда, а у чаги мне тогда даже вкус нравился. Ну и на диету сел – овощи, грибы, гречка, рис. Похудел на 20 кг за 7 месяцев, все это время пил чагу. Каждый день вместо чая и кофе. Сахар снизился очень быстро. Сейчас у меня абсолютная норма – 5,6.

*Гонтлер А.З., Пермь*

#### ***Самый здоровый народ – лесорубы***

У меня парень как раз в армию собрался, в военкомате комиссию проходил. Там и обнаружили, что у него сахар высокий. Направили в больницу, полечили. Таблетки выписали, ампулы с лекарством, чтобы колоть. Строго-

настрога сказали диету держать, а то без ног останется (уже и тогда какой-то непорядок нашли). Парень больше переживал, что в армию не пошел, – что ему в нашем поселке делать? До Львова 200 км. А работы нет. Диеты его тоже не заставишь держаться – пришел домой да и съел банку вишневого варенья с молоком, или возьмет да перетрет желтки яичные с сахаром. Отговорка одна – я забыл, да я есть хотел. 18 лет – ребенок еще. В общем, еще раз попал в больницу. А потом его кум с собой в Россию на лесозаготовки взял. Парень оттуда через год приехал – его не узнать: здоровьем пышет, румянец во всю щеку, сахар в норме, ноги не болят. А кум только смеется – я его быстро оздоровлю. Одним питанием да работой. Питание у них было самое простое – сэкономили, чтобы денег побольше домой привезти (каждый дом строил – так на стройку). Вермишель, картошка, дичь (если повезет маленько поохотиться), сахар моему парню не давали – тебе нельзя. А вместо чаю заваривали чагу. Сын рассказывал, что он сам каждый вечер заваривал по 2 ведра на бригаду, да покрепче заваривал. И еще грибы ели – и жарили, и сырыми (молодые боровики и рыжики). Мы же западенцы, в грибах хорошо разбираемся – эти грибы в молодом возрасте с хлебом съесть – одно удовольствие. В общем, уже седьмой год пошел – сын работает на лесозаготовках, женился, здоров. Диабета – нет.

*Сорочан Татьяна Гавриловна, Верховка*

### **Клинические исследования чаголечения при сахарном диабете (неинсулинозависимом) в городской клинической больнице г. Щецин (Польша) (Врачи-эндокринологи Малгожата Андрусева, Войцех Пенский, Януш Пшигода, Лех Квасневский)**

Януш Пшигода исследовал снижение сахара крови при применении чаги на группе из 9 пациентов примерно одинакового возраста (от 45 до 55 лет), им назначался напар чаги перорально и свечи чаги – местное ректальное применение, как отдельно, так и совместно. Были получены следующие результаты.

После приема 250 мл напара чаги спустя 3 часа сахар в крови пациентов снижался в среднем на 1–0,5 единицы. Таким образом, если при первичном анализе было 7 единиц, после приема чаги сахар снижался до 6 или 6,5 единиц. Однако он поднимался до первоначальной отметки спустя еще 2–3 часа. В результате доктором Пшигодой были сделаны выводы: для стойкого результата необходим больший объем настоя чаги в день, его прием желательно распределять на 2–3 раза в день. Самая оптимальная схема – принимать в течение дня 1 л настоя глотками (по 250 мл 4 раза в день).

Доктор Малгожата Андрусева отрабатывала схему чаголечения комплексного варианта (настоя чаги перорально + свечи чаги ректально + крем «Чага»).

Андрусевой была взята группа из 9 пациентов от 7 до 12 лет, которые до этого уже продолжительное время страдали сахарным диабетом. Следовательно, основной риск данной группы – ноги.

### **Для справки**

Условно выделяют «большие» и «малые» поражения стоп при сахарном диабете. К «малым проблемам» относятся:

1. Гиперкератоз (избыточное образование мозолей).

2. Утолщение и изменение формы ногтей.
3. Грибковое поражение ногтей и кожи (особенно межпальцевых промежутков).
4. Онемение стоп и другие нарушения чувствительности.

5. Боли в ногах (относятся к «малым проблемам» лишь условно, так как часто создают серьезные проблемы для пациента). Боли в ногах могут быть вызваны разными причинами (и не всегда являются осложнениями диабета): поражением нервных окончаний, поражением сосудов, болезнями суставов, остеохондрозом, заболеваниями вен. Для выяснения причины болей желательно специальное обследование. Лечение разных видов болей различно. Например, «сосудистые» препараты не приносят облегчения при болях, вызванных поражением нервных окончаний или болезнями суставов.

Почему при диабете страдают ноги?

Главные причины – диабетическая полинейропатия (поражение нервных окончаний в конечностях, приводящее к снижению всех видов чувствительности) и диабетическая ангиопатия (нарушение проходимости сосудов). Важно упомянуть, развенчивая популярное мнение о том, что при диабете все проблемы обусловлены поражением сосудов, что нейропатия встречается в 2–3 раза чаще, чем ангиопатия.

Диабетическая полинейропатия и макроангиопатия (поражение артерий нижних конечностей) могут приводить к «большим» поражениям ног, то есть являются факторами риска синдрома диабетической стопы.

Что такое синдром диабетической стопы?

Это «большие» поражения ног:

1. Незаживающие раны и язвы на ногах.
2. Особая форма поражения суставов – диабетическая остеоартропатия.
3. Инфекционные процессы: абсцесс и флегмона (нагноение подкожной клетчатки), остеомиелит (инфекционный процесс в кости) и др.

Доктором Андрусовой были подобраны пациенты с «малыми проблемами» ног – болями, межпальцевым грибок, чувствительными мозолями, небольшими потертостями, ранками и пр.

Каждый пациент ежедневно принимал 0,5 л напара чаги внутрь, свечу из чаги ректально; подвергался обработке ног 2 раза в день (сначала орошение серебряной водой через пульверизатор до высыхания, после высыхания легкими массажными движениями втирание крема чаги на 15–20 мин. Затем удаление остатков невпитавшегося крема махровым полотенцем).

Уже через 10 дней чаголечение дало свои заметные результаты: у пятерых пациентов понизился сахар (в среднем на единицу), боли, хоть и были отмечены за это время у всех, стали слабее и менее выражены. Трое пациентов избавились от грибка. У этих наблюдаемых улучшились сон, аппетит, настроение. Через месяц эти результаты были отмечены у всех (!) пациентов.

У 3 человек за месяц зажили ранки и потертости без следа и осложнений. У других 4 пациентов за то же время стали практически безболезненными мозоли на пальцах, их легко срезали при педикюре.

Длительное амбулаторное наблюдение за пациентами, принимающими настой чаги, периодически – свечи чаги и крем «Чага», взяли на себя Войцех Пенский и Лех Квасневский.

Только 3 пациента регулярно принимали чагу в течение 2 лет, и в результате они добились прекрасных показателей: отказались от сахароснижающих таблеток и смогли не придерживаться строгой диеты. Сахар не поднимался выше

7 единиц, хотя до чаголечения он мог зашкаливать до 14–15 единиц. Боли в ногах возникали только после физической нагрузки.



Пациенты, регулярно принимавшие чагу в течение полугода, также добились хороших результатов: сахар держался на гораздо более низком уровне, чем прежде.

В итоге врачи пришли к закономерному заключению, что чаголечение несомненно дает выдающиеся результаты, но только в том случае, если ее принимают долго и методично.

Интересные исследования одной из российских биодобавок чаги провели в Московской медицинской академии и Российском онкологическом центре с любопытными результатами, подтверждающими данные польских исследователей.

## **Чага – слабительное и мочегонное средство**

*«...Чага при клинических испытаниях показала и свои побочные действия – она является эффективным мочегонным средством и природным слабительным...» (Из протокола клинических исследований чаголечения при онкологии – Ботанический институт им. Комарова, 1952, Ленинград).*

Во всех клинических исследованиях, проводившихся при чаголечении в онкологии, отмечается восстановление нормального стула: это было замечено и в XIX веке, и в дальнейшем польскими врачами-клиницистами, и российскими учеными, при разработке отечественного препарата «Бефунгин». Практически все пациенты с нарушением стула испытали эффект от приема чаги в водном напаре, комплексное применение свечей «Чага» и напара чаги справлялось с сильными запорами за 2–3 недели.

Доктор Лех Квасневский:

«Пациент Р.К., диагноз – онкология простаты с метастазированием в забрюшинные лимфоузлы. Неоперабелен. Упорный запор. Последние пять месяцев использует клизмы, так как применение слабительных вызывает сильные боли. При приеме чаги внутрь в количестве 1,5 л в день небольшими дозами и свечей чаги через день стул налачился. Улучшилось самочувствие, боли стали менее резкими, восстановился сон.

Пациентка К., диагноз – онкология шейки матки с метастазированием в тазобедренный сустав. Стул нарушен, постоянные запоры. Чаголечение (напар + свечи) наладило стул, отправления организма стали не реже одного раза в два дня, что резко стабилизировало общее самочувствие. Прекратились нервные срывы, ушла тахикардия и потливость, приступы паники и ужаса смерти. Больная прибавила в весе 2 кг за месяц.

Пациент Е.Д., 62 лет, диагноз – онкология желудка с метастазами на печени. Редкое отхождение мочи. Выраженные отеки ног.

Комплексное чаголечение сняло упорные отеки ног, налажен стул, боли стали менее выражены, улучшился цвет лица (была выраженная желтизна кожных покровов и белков глаз), отмечен хороший ночной сон.

Пациентка О.Л., 72 лет. Неоперабельный рак молочной железы, метастазирование в печень и кости таза. Чаголечение в комплексе наладило стул и эффективно помогло снять отеки. Мочеиспускание пришло в норму. Снизилась нагрузка на сердце – стали реже приступы стенокардии, одышка наблюдается теперь только при физической нагрузке».

## **Опыт пациентов (газета «Грибная аптека»)**

### ***Забыла я подружку – клизменную кружку***

Последнее время, а это лет 5, я забыла, что такое ездить без слабительных или клизменной кружки в отпуск. На две недели едем на море – я тащу с собой кружку Эсмарха, потому что знаю, что никакие абрикосы, никакие сливы мне не помогут – надо будет чистить себя клизмой. Подруга-врач уже

неоднократно предупреждала, что я так себя до атонии кишечника доведу – он просто забудет, как надо выгонять из себя содержимое.

Визит к врачу не дал ничего – диета, слабительные средства. Это я и без него знаю. А через неделю сижу в очереди в парикмахерской и вижу у дамы рядом газету «Грибная аптека», а там про чагу – как запоры ею лечить. Я у дамы попросила газету, все прочитала и даже выписала. И решила попробовать.

Пила чаги я сразу много – два термоса по 700 граммов, но я известный водохлеб, только раньше предпочитала какие-нибудь лимонады сладкие. А здесь просто подслащивала медом чагу, остужала ее в холодильнике и бросала кусочки льда и иногда кружочки лимона. Получалось великолепное питье, а так как начинала лечение летом, то чага была очень в тему. Свечи делала по схеме – 1 раз в три дня.

Наладился кишечник не сразу. Первое время терпела до недели – клизму не делала, но мучений не было – уже твердокаменного содержимого не было. Все наладилось через полгода. За это время к питью чаги я так привыкла, что на кофе уже даже и смотреть не хочется, но пару чашек выпиваю – на работе. Когда все пьют, то белой вороной не хочется быть.

В этот раз поеду в Крым уже без своей привычной клизмы. Вроде уже и не нужна...

*П.Р., Москва*

#### ***Чага снимает отеки ног***

У меня всегда было идеальное давление 120 на 70. А тут попринимала целый курс антибиотиков от половых инфекций (вирус папилломы нашли и цитомегаловирус). Вот и назначили по полной. Я сдуру и давай себя травить, хотя никаких признаков инфекций не замечала (да вряд ли эти инфекции у меня и были). И вот стала у меня голова болеть с утра. Давление померяю – 130 на 90, а то и на 95. То есть посадила я на этих таблетках почки. Мне опять же выписали понижающие давление таблетки, но я тут решила однозначно – хватит, а то еще что-нибудь посажу, потом буду принимать, например, таблетки от печени или селезенки.

А еще стала замечать небольшие отеки на ногах – от резинок носков полоски. В общем, понятно. У меня мама живет в деревне, старенькая уже – 80 лет. Она мне и говорит, что надо бы не травки пить, а чагу. Чаги сейчас не найти нигде – всю выбрали. Я сама ходила по лесу около Опочки (самые места были, где чагу собирали). Нет, пусто.

В аптеку зашла – там тоже нет чаги. Аптекарьша говорит, что скоро вообще никаких трав не будет, какое-то постановление готовят, что в аптеках только лекарства будут, а травы и биодобавки в магазинах будут продаваться. Дурь какая-то!

В общем, в Москве мне специально курьером из «Грибной аптеки», что в Свиблово, доставили. Сразу 20 коробочек (это, кстати, немного). Там же мне объяснили, что принимать чагу в моем случае надо немного – не больше 0,5 литра в день. И желательно пить ее глотками, то есть дробными порциями. Потом я принимала и капсулы рейши (очень хорошо), да и всю продукцию попробовала. Да, еще свечи веселки ставила, чтобы снять напряжение почек.

В общем, через два месяца у меня с давлением все стало хорошо – 110 на 70. Отеков больше нет. Таблеток больше принимать не буду.

*Мекаримова Р.Д., Москва*

***А слабо пить чагу по 2 литра?***

Я всем рассказываю о том, как я похудела на 15 кг за 2 месяца, – все воодушевляются, но никто больше недели не выдерживает заваривания чаги. А жаль – кроме похудения, я еще от грибка на ногах избавилась (это точно только благодаря целебным грибам). В общем, вес у меня 105 кг. Для 35 лет это более чем достаточно. Муж у меня хоть и постоянно намекал, что мне надо худеть, но сам меня на еду провоцировал – то пирожки ему испечь, то тортик. В общем, сначала я надеялась на таблетки, купила какую-то китайскую «Лиду». Чуть дуба не дала – тахикардия началась, и давление до 200 подскочило, врачиха сказала, что это действие наркотика «сибутромина», который туда китайцы мошенническим способом кладут, а называют это травой. Ну, китайцы и есть китайцы, а худеть хочется. Купила систему «Ямакиро» на целебных грибах – за месяц 1 кг похудения. Пошла разбираться. Диетолог со мной просидела, подсчитывая мои ежедневные калории, а потом сказала, что при таком пищевом ударе грибы еще и сработали, что невероятно. И предложила мне... попить чагу. Как дополнение к «Ямакире» и как приложение к обычной моей еде.

Я стала заваривать чагу и выпивать по 2 литра в день, дополнительно принимая еще и капсулы грибов из «Ямакиры». Неделю меня несло по полной программе – из туалета не вылезала. И есть не хотелось, но я все-таки ела по привычке. За неделю я сбросила 5 кг – и очень обрадовалась. Но диетолог сказала, что это только часть запасов воды в организме, жировая ткань еще даже не тронута.

На вторую неделю стало легче – мочегонный эффект был не таким массированным, а вот стул начался как у утки: только поела – сразу туда. За месяц на таком комплексном грибном приеме у меня ушло 9 кг. Лицо осунулось, глаза стали большими – очень даже красиво. Складок никаких не было – это все придумки. Второй месяц пошел легче и потруднее в смысле снижения веса, но тоже неплохо. Единственное, термос я купила большой, на 4 литра (еле нашла), и заваривала чагу уже на 2 дня. Да, еще – подслащивать медом чагу не нужно, можно выдавить лимон сразу в питье – будет и вкуснее, и сохранится лучше.

*Марева Г., Москва*

## Глава 5

### Чага в косметике

#### По материалам газеты «Грибная аптека»

##### *Ледяные шарики от мешков под глазами*

Есть у этого невзрачного гриба, а скорее березового нароста, одно удивительное свойство – снимать отеки. Если вдруг встаете с опухшими ногами – первое средство: заварить чагу. Вернее – не заварить, а напарить. Потому что те целебные вещества, которые в ней есть, очень не любят нагревания и запросто могут перестать быть лечебными. Поэтому для приема внутрь нужно всего-то: 1 термос, 3 столовые ложки чаги на 0,5 литра горячей (50 °С) воды и большое желание снять отеки. Если запарить чагу вечером, то утром компот будет готов. Пить по 2 стакана в день – это сильное мочегонное. Кстати, и похудеть на чаге можно тоже неплохо – выводит достаточно много воды из организма.

Но главное – использовать чагу можно в косметике для снятия отечности лица. Утром иногда на себя больно в зеркало смотреть – мешки под глазами, кожа на скулах как одеяло ватное. Здесь рецепт очень прост – напар этот просто... заморозить. И кубиками льда протирать кожу утром перед работой. А потом чуть кремом дневным увлажнить и можно накладывать косметику. Кстати, говорят, этим рецептом пользовалась Екатерина Вторая, большая ревнительница красоты и свежести кожи лица.

*Фадина Т.И., СПб.*

##### *Грибной «фрогурт» для лица*

А это уникальный рецепт знаменитого московского косметолога Арины Золотухиной-Ноэль. Арина Ноэль стала знаменитой во Франции благодаря своей натуральной косметологии, ее пациенты – знаменитые актеры и самые состоятельные люди Франции. Одним из ее самых популярных методов являются маски из красной кетовой и черной паюсной икры и фрогурты из целебных грибов. Фрогурт – это замороженные кубики натуральных ингредиентов с молоком или кефиром.

Госпожа Ноэль – русская по происхождению и воспитанию – уверена, что только натуральная косметика может воскресить увядающую кожу дам балзаковского возраста. И только у натуральной косметики стопроцентное будущее. Кстати, косметический сеанс в салоне Ноэль в Монте-Карло или Париже стоит от 2000 долларов.

А рецепты фрогуртов из целебных грибов госпожа Ноэль заказывала для разработки и апробации в Петербурге в Центре фунготерапии у госпожи Филипповой. Эти рецепты эксклюзивны и запатентованы брендом Ноэль.

В России в ближайшее будущее госпожа Ноэль не собирается открывать салоны, поэтому дала согласие открыть секрет приготовления одного из «фрогуртов» для самостоятельного использования.

Итак, фрогурт «Грибной туман России».

В данном рецепте используем следующие ингредиенты:

1. Кисломолочный напиток тибетского молочного гриба.
2. Приготовленный напар из следующих грибов: чаги, веселки, шиитаке.
- 4 столовые ложки порошка чаги заливаем 0,5 литра горячей воды (50–60°), добавляем содержимое 20 капсул веселки и 20 капсул шиитаке. Оставляем завариваться до утра. Утром теплый напар еще больше остужаем до 20° и в этот напар вливаем 100 г грибного кефира, все перемешиваем и заливаем в формочки для льда.

Льдом протираем лицо один раз в три дня и на ночь не смываем лицо ни лосьонами, ни водой. Умываемся только утром.

Кожа будет прекрасной – атласной, нежной и свежей. Госпожа Ноэль утверждает, что это любимый фругурт дам парижского света.

*Анна Завьялова, СПб.*

### *Лосьон шипучий – помощник коже могучий*

Этот шипучий лосьон – самое известное средство в XVII–XIX веках, а то и раньше, и назывался он по-простому – «чажный квас» или «березовый квас».

Применение у этого кваса было самое разнообразное – его пили при заболеваниях кишечника, запорах, болезни печени и т. д.

Но самые интересные свидетельства оставили дамы полусвета. А по-простому говоря – содержанки богатых и знаменитых аристократов. Именно те дамы, которые могли надеяться на денежное содержание только тогда, когда они молоды и хороши собой. А салонов красоты тогда не было, и косметики такой тоже. О самых известных красавицах злоязыкий Денис Давыдов, гусар знаменитый, откровенно писал: «Брови насурьмят превелико, лоб да щеки жиром натрут да пудрой засыпят, а прыщи как клюква на болоте из-под нее выбиваются. И хотелось бы смеяться, да некуда...»

В начале царствования Александра Первого была целая интрига с одним косметическим рецептом. У графа Стишинского была молодая и очень красивая содержанка, которую он привез из Иркутска и поселил поблизости от себя в особняке на Мойке. Славилась она своей чудесной кожей и густыми кудрявыми волосами. Кожа была как китайский фарфор – матовая и сияющая. И ни единого прыщика. Все выпытывали у графа секрет его содержанки, даже подкупали ее служанок. Секрет открыла она сама – квас из чаги и губки лиственничной, то есть из тех древесных грибов, которые росли в Сибири – чага на березах, губка на лиственницах. Умывание этим квасом и споласкивание волос – лучшее средство от прыщей, угрей, перхоти и т. д.

Самый простой (адаптированный к реальному времени) рецепт такой:

Напар чаги и губки в термосе (4 столовые ложки и содержимое 10 капсул трутовика (губки) на 0,5 л). В теплый напар положить горсть соленых черных сухариков (в пакетиках к пиву отличные сухарики), добавить 5 г сухих дрожжей и поставить в теплое место для брожения. Перебродив, квас этот получает уникальные свойства – заживает язвочки и гнойные прыщики, уничтожает всю патогенную грибковую флору на коже, чистит кожу от излишка кожного жира, который старит кожу и способствует ее истончению.

Умывание на ночь ежевечернее уже через месяц приносит свои результаты – свежесть и здоровье кожи.

*Андрей Салимов, Москва*

## Глава 6

### Березовый древесный трутовик – березовый лепех

Это вовсе не чага, хотя народ эти трутовики запутали окончательно. Это – березовая губка, трутовик, который так же растет на березах, как и чага. Его еще называют березовым лепехом. И наберезовиком его называют в шутку – микологи тоже шутить умеют.

И получается, что все три гриба – сводные у матери березы – чага, березовый лепех и подберезовик.

Но самыми серьезными целебными свойствами обладают, конечно, березовые трутовики, причем березовый лепех забыт совершенно напрасно. У славян он ценился очень высоко. И существует масса рецептов с этим загадочным трутовиком, даже специальный березовый квас.

Называется в микологии он запутанно...

#### **Пиптопорус березовый, березовый трутовик**

*Piptoporus betulinus* (Bull.: Fr.) P. Karst.

Есть и другое название, более известное по-латински: *Boletus betulinus* (бегула по-латински – береза, следовательно, в переводе: гриб березовый).

Но, вероятно, чтобы не усугублять путаницу, решили назвать его более изысканно – пиптопорусом.

**Краткое описание.** Базидиомы однолетние, половинчатые, прикрепленные к субстрату в одной точке, полукруглые до полностью округлых, сидячие или с зачаточной ножкой, выпуклые или плоские, 5–6 см, редко крупнее. Поверхность шляпки гладкая, белая, вскоре становящаяся желтоватой, сероватой, серовато-буроватой, незональная, покрытая тонкой корочкой. Край притупленный, округлый, слегка подвернутый внутрь. Ткань, отделяющаяся от слоя трубочек, белая, мягкая, позднее слегка волокнистая и мягкопробковая, у свежих базидиом вблизи трубочек слегка розоватая, легкая. Поверхность гименофора белая, с возрастом буроватая. Поры цельнокрайние, округлые, 3–4 на 1 мм.

**Распространение.** Европа, Восточная Азия, Северная Америка. Повсеместно в районах произрастания *Betula* (березы).

**Экология.** На отмерших, очень редко на живых деревьях березы *Betula*, в условиях умеренного климата. Вызывает бурую гниль.

### Целебные свойства березового лепеха

Биохимический анализ сделан совсем недавно – во второй половине прошлого века. Зато попали сразу в десятку, нашли ценную тумолозовую кислоту, а еще фунгистерол, эргостерол, тумулозовую кислоту и группу тритерпенов (тритерпеноидные и полипореновые кислоты), то есть сразу было доказано, что не напрасно березовым лепехом лечили все грибковые поражения кожи.

### Применение в народной медицине

Использовали как общеукрепляющее средство, как антисептик. Экстракт березовой губки обладает противомикробным, противоопухолевым и противовоспалительным действием. Щелочной экстракт из плодовых тел – противовирусной активностью (Бондарцева, 1998).

## История применения

В Смоленской губернии до сих пор помнят старинные рецепты и применяют водочную настойку березовой губки для лечения кожного рака и запущенных форм онкологии молочной железы.

Теплый водный настой березовой губки пьют во время эпидемий гриппа с молодым липовым медом.

В Белоруссии водным настоем березовой губки снимают высокий сахар в крови, постоянно пьют как чай при диабете.

Березовая губка оказывает хорошее ранозаживляющее действие – густой настой этого гриба применяют при микроклизмах через анус при эрозивных колитах, пьют по полстакана в день при язвах ЖКТ.

Настой березовой губки подавляет влагалищную папиллому – вирус при спринцевании у женщин – и желудочную бактерию «Хеликобактер пилори»; предполагается, что березовая губка способна подавлять и вирус герпеса.

### ***Рецепт лечения псориаза***

Свежую березовую губку отбивали молотком, резали на кусочки, заливали медовой бражкой (такую брагу повсеместно варили в деревнях) и томили в печи в глиняном горшке. Затем растирали пестиком в густую кашу и добавляли обычный деготь.

Эту мазь накладывали на псориазные бляшки. Целители утверждают, что псориаз излечивался совершенно. Но при этом надо было еще пить и томленое (топленое) молоко на березовой губке.

### ***Томленое молоко на березовой губке***

Свежую березовую губку (если плодовые тела небольшие, то без разрезания) укладывали на одну треть глиняной кринки, заливали молоком и ставили в печь – томиться на 3–4 часа до появления на молоке кремовой пенки.

Пили при псориазе по половине стакана такого березового молока в день – на ночь. Можно смазывать псориазные бляшки.

Золотушные дети (так назывались всевозможные дерматиты у детей) поправлялись на таком молоке очень быстро.

### ***Березовый квас – русский напиток здоровья***

Чагу и березовый лепех кусочками (200 г) залить горячим медом (1 стакан меда развести 1 стаканом воды и довести до кипения), настоять в теплом месте 2 дня. Затем профильтровать через сито и марлю и развести в 3 л березового сока, добавить сухие дикie груши (можно яблоки или изюм). Накрыть материей и поставить на 3 дня бродить. Затем перелить в стеклянные бутылки или банки под крышку. И убрать в холодное место. Хранится не более 4 месяцев. Вкус отменный. Здоровье несомненное.

### ***Рецепты применения березового лепеха***

1 столовую ложку измельченного гриба залить 1,5 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, настаивать 4 ч, процедить.

Принимать по 1–2 столовой ложки 3–4 раза в день при запорах и дисбактериозе.

Кусочек свежего или размоченного трутовика березового жевать при проблемах с зубами.

100 г сухого трутовика настоять 5–6 ч в 5 л горячей воды. Греть ноги при простуде и сильном кашле.

Небольшие высушенные грибы дают хороший эффект при обработке ими кожи ступней. В отличие от пемзы гриб не только снимает ороговевшую кожу, но и заживляет трещины.

Несколько кусочков сухого трутовика, добавленного в мангал при приготовлении шашлыка, придадут ему неповторимый тонкий аромат.

*Вяземский Владимир*

***Березовый лепех – для камина***

Набираем березовые трутовики для... камина. Они не горят, а скорее тлеют, но наполняют дом приятным березовым смолистым духом. И что удивительно – очищают воздух.

Я это знал давно. Лесник один научил – как только в деревнях хворобы начинаются, тут же начинают лепехи в печки бросать, чтобы инфекцию на корню убить.

Вот и я уже который год в самый гриппозный сезон топлю камин березовыми трутовиками – и не боюсь.

*Ильин Б., Москва*

***Березовые ванны***

Я спасаюсь от болей в ступнях – наверно, подагра. Потому что боль такая, как ноющий зуб. Особенно осенью и весной.

Наполняю большую кастрюлю березовыми древесными грибами, заливаю водой и на маленьком огне томлю часов 6, по мере необходимости подливая воду.

А потом в тазик выливаю содержимое кастрюли и парю ноги, до остывания жидкости. И в теплые носки. Помогает сразу и надолго.

*Заюрова И., Тосно*

***Березовая пемза***

Всегда принесу домой два-три трутовика. Зимой после ванны очень хорошо использовать их как пемзу. А если время есть – можно кашицу из трутовика сделать – парить ее долго надо в яблочном уксусе, потом через мясорубку прокручивать и к мозолям пластырем прикреплять. И мозоли хорошо отслаиваются и уходят, и косточка болезненная лечится.

*Иваненко Т., Пермь*



## Глава 7

### Ведьмины метлы

На подъезде к Петербургу со стороны Пскова есть удивительный участок дороги – огромные березы по обе стороны шоссе выглядят довольно устрашающе: все кроны усеяны, усыпаны огромными шарами-гнездами. Как будто кто-то разбросал по ним клубки. Летом эти клубки не особо заметны – разве своей «пушистостью» и более темной зеленью, а зимой – среди голых ветвей – да... действительно клубки... или метлы. Ведьмины.

Что удивительно – этот феномен «ведьминых метел» никто всерьез не изучал, хотя мифов было предостаточно. И забавных ситуаций, с ними связанных, – тоже предостаточно. Например...

**Миф первый.** Видный советский биолог Лысенко (термин «лысенковщина» именно от его фамилии и от невежества и элементарного незнания природы) в 50-х годах выдвинул потрясающую теорию: нет постепенной эволюции природы по Дарвину, а есть диалектическое скачкообразное развитие в зависимости от условий и природных факторов. Это его утверждение, что рожа **сама** зарождает сорняки (васильки, в частности), что птицы могут зарождать новые виды (например, в гнезде у пеночки может быть кукушонок, яйцо с которым вывела сама пеночка).

Основным доказательством Лысенко стала именно эта ветка березы с ведьминой метлой. Эту ветку торжественно показывали на многих сценах сомневающимся в лысенковской теории.

«Вот, – витийствовал биолог Лысенко, – вы сами можете видеть, как на ветке березы **самозародилась** ветка ольхи. Так и в природе происходит...»

**Миф второй.** Уже в наши годы, в конце XX века, появились публикации, что это северная разновидность омелы, прижившаяся на березах.

**Миф третий.** Ведьмины метлы – это раковые заболевания деревьев, и их необходимо уничтожать – выкорчевывать даже больные деревья, потому что ведьмина метла – источник заражения раком.

И все это – мифы. Ольха «самозародиться» на березе не может, и ученые-биологи костыли легли, но нашли возбудителя болезни – разрастаний на березе – обычный патогенный грибок.

Фитопатология растений объяснила, что ведьмина метла **не** относится к раковым заболеваниям березы, потому что возбудитель – грибок безобидный.

А омела ну никак не хочет расти на северных растениях.

Все очень просто. И все равно эти «ненормальные образования» вызывают не только неподдельный интерес, но и ужас... Своей необычностью и непонятностью. И ведь верно: ну как это может быть? Из-за какого-то патогенного грибка? Вот такое, например: филлодии (phyllody, strawberry green petal disease) – перерождение различных частей соцветий или плодов в листья.

Все это – творчество этих грибков. Такое своеобразное творчество. Вот посмотреть на это – и как не подумать об аналогии образования опухолей у человека? Разрастания из своей же ткани, из собственных клеток... не очевидно ли? И при чем здесь генетика? Экология? Мутация? Работа какого-то микроскопического грибка... и все. Грибка, внедряющегося в святая святых – в генную спираль ДНК. Обыкновенное генное модифицирование.

Итак, давайте подробнее о ведьминых метлах. Ибо там очень много интересного и абсолютно загадочного. Ведь самое поразительное то, что этот грибок создал, сам не догадываясь (а может – разумно?), целую систему организма-носителя с уже заданными **лекарственными** свойствами.

Да. **С заданными и лекарственными.** Могу сказать больше: колоссальными противоопухолевыми свойствами. Но об этом – чуть позже.

## **Из истории вопроса о ведьминых метлах**

«Не так редко можно видеть на деревьях, в том числе и на плодовых, странные шаровидные образования, состоящие из огромного количества расходящихся из одного узла веточек, издали иногда похожие на птичьи гнезда. Особенно хорошо они видны зимой, когда деревья стоят голые, без листьев. Раньше, не зная истинной причины их возникновения, люди приписывали появление таких клубков проделкам ведьм, считая, что именно на таких метлах те и летают. <...>

Ведьмины метлы, синоним – вихоревы гнезда, научное название – пролиферация – это следствие нескольких различных вирусных и грибных заболеваний, внешне имеющих сходные черты проявления на дереве. Те и другие вызывают образование утолщений и наростов, а на них, в свою очередь, закладку больших скоплений спящих почек, из которых обычно во второй половине лета вырастает шарообразный комок тонких прямых побегов с короткими междоузлиями и ненормально разросшимися прилистниками. Древесина их более плотная, прочнее, чем у обычных ветвей дерева той же породы, и имеет свилеватую структуру. Кора на них – красноватого оттенка, а листья желтеют раньше времени.

Особенно часто и сильно данными заболеваниями из диких лиственных пород повреждаются березы, а из хвойных – сосны. Среди культурных плодовых деревьев от заболеваний вирусной природы чаще страдают яблоня и груша, а грибной – вишня. Растения, пораженные последними, можно отличить по наличию серого налета (спор гриба) на нижней стороне листовой пластинки. Но точно ответить, какова природа заболевания, можно только после лабораторных исследований.

Ведьмины метлы, если их не уничтожать, растут порой десятилетиями, достигая иногда гигантских размеров в несколько метров в диаметре. Заболевшие деревья отстают в развитии, плохо плодоносят, плоды их мельчают, а семена бывают недоразвитыми. Появление в саду большого количества ведьминых метел – настоящее бедствие. Но, хотя теперь причина появления данной болезни и ясна, действенных методов борьбы с ней пока нет. Единственный способ – удаление таких образований. Следует также помнить, что с больных деревьев, даже со здоровой части кроны, не следует заготавливать черенки для прививок, чтобы не разнести инфекцию по саду. Способы распространения обеих форм заболевания изучены недостаточно. <...>

Удаление ведьминых метел на участке и вокруг него является обязательным профилактическим мероприятием ухода за садом. Срезы при этом замазывают садовым варом. Удаленные наросты предпочтительнее сжечь. Инструмент после окончания работы необходимо продезинфицировать. А все дерево и пристволный круг (в безлистном состоянии) желательно обработать 3 %-м раствором железного или медного купороса, либо 1 %-м – в облиственном. Применение данных препаратов помогает только против заболеваний грибной природы <...><sup>12</sup>.

## **О ведьминых метлах – поверья**

Равнодушно к этим клубкам на деревьях не относился никто. В средневековой Европе такой клубок на дереве был достоверным знаком для иезуитов – значит, поблизости есть ведьма. Ведь только ведьме нужен этот инструмент для полетов на Лысую гору. Ведьму определяли просто: срывали клубок с дерева, зарывали его на дороге из деревни и первую про-

---

<sup>12</sup> Старостин В. Ведьмины метлы // Садовод. 2011. № 50.

стоволосую женщину, показавшуюся на дороге, тут же обвиняли в колдовстве. Вот поэтому потерять чепец или выйти на улицу с непокрытыми волосами был самый страшный грех – еще долго бельгийки и француженки прятали волосы под чепцами и шляпками.

Да и сейчас в той же самой Бельгии дерево с метлами – это признак колдовства.

В Финляндии это – признак богатства. Специально водят экскурсантов к самым большим ведьминым метлам на соснах. А сорвать и засушить веточку из нее – это залог успеха.

В Псковской губернии, чтобы роженица долгое время не мучилась, родственники заранее заготавливали клубки таких метелок и сжигали во время родов в печи.

На Украине, под Киевом, крестьяне утверждали, что это опознавательные знаки для летящих ведьм – по ним колдуньи сверяли маршрут. И ни в коем случае обрывать их нельзя, иначе ведьмы отомстят – устроят падеж скота, а может, и того хуже.

На севере России – в Каргополье – настоем ведьминых метелок лечили рак. И очень успешно.

А в Нечерноземье России ведьмины метлы были лучшим целебным средством от женских заболеваний: и от эндометриоза, и от злокачественных опухолей, и от доброкачественных опухолей.

А вот и свидетельство очевидца – очень интересное письмо:

«Мы жили в военном городке. А за забором гарнизона располагался сам поселок. Часто, когда ходила на местный рынок, – то свежие яйца купить, то молока детишкам, видела пожилую очень красивую женщину – с такими ледяными голубыми глазами, что искоса посмотрит – оторопь берет. Она всегда о чем-то с торговцами местными разговаривала.

Меня сразу просветили, что это местная знахарка, лекарица. Но не просто колдунья какая-то невежественная, а бывшая фельдшерица в войну. И даже с романтической историей. После войны привезла она себе мужа-немца. Трофеем военный, как шутили. А он действительно трофейный муж – она в Берлине на него наткнулась, когда он лежал заваленный кирпичной стеной. Только носок сапога торчал.

Раскопала под шквальным огнем. Причем видела уже, что вермахтовский солдат, и все равно не остановилась. У того была нога переломана и черепно-мозговая травма. Сначала хотела подлечить да, как водится, сдать особому отряду. И не смогла... глаза у него были как небо чистое... и смотрел он на нее так доверчиво... Не смогла его на смерть отдать. Передела в нашу форму, голову бинтами укутала, только глаза оставила. И вот так, глазами, – полюбили друг друга... А было-то им – по 22 года... Она ему и документы достала от русского солдата, умершего у нее на руках. А у того уже были и проездные документы – увольнение в чистом виде. Вот она его забрала – а оставаться ему нельзя было – войска СС, охранявшие ставку. Сразу бы под расстрел пошел.

И на Родину привезла. Выдавала за контуженного, за немого. А потом он разлюбил ее, видно. В начале шестидесятых уехал – и исчез. Хотя уже сын подрастал. Тогда все и открылось – стала она запросы всюду слать – и в Германию, и в Кремль... а это ж – не утаишь... чуть с ума от горя не сошла...

В это время ее от греха уволили из больницы – а жить на что-то надо. Вот и стала она на дому травмами лечить да помощь оказывать. Лучше всякой скорой помощи. Я помню (а это уже середина 80-х была), что к ней и не попасть иной раз было – очередь во дворе стояла.

Я к ней три раза обращалась – первый раз пошла я чирьями вся. Все лицо было, ноги, спина. Какие там врачи? Наш врач-пьяница только ихтиоловую мазь прописал. А она мне специальную мазь делала – я сама видела из чего – грибы сушеные (опята, мухомор и березовый лепех) растирала и с вазелином смешивала, а туда еще тягучую черную жидкость каплями – солидол. От этой мази – все чирьи враз прошли.

Второй раз – у отца рак случился. Последняя стадия рака желудка. Ему ничего не стали делать – дали два месяца жизни. На ее настойках он жил еще шесть лет.

А потом у меня беда приключилась – живот расти стал. Нашли кисту, откачали пять литров. И пошло-поехало. Она опять нарастает, опять откачивают, фиброма образовалась, которая стала стремительно расти, эндометриоз. Вырезать собрались. А мне 25 лет – и детей нет. И муж-летчик, который сына хочет...

Я к ней – помогите. Она мне сразу сказала – никаких операций, все наладится. Только должна я буду сама искать растения, ей уже тяжело по лесам бегать. Вот мы с мужем на мотоцикле и объезжали близлежащие леса – собирали травы, что мне были нужны, что другим.

За ведьмиными метлами ездили далеко – км за 70 – целую коляску набрали. Раиса Николаевна (так ее звали) мне их запаривала в чугуне, добавляла сушеные дождевики – получалась такая коричневая жидкость с грибным ароматом – я спринцевалась ей и сидела по 15 минут в широком чугунке с этим напаром.

Пила целый состав, в который входили – мухоморы, чага, березовый лепех, ведьмины метлы, аптечная ромашка, цветки картофеля, пила по стакану в день.

Раз в неделю ходила к ней на компрессы – зимой она прикладывала к животу распаренные березовые лепехи, а летом – отваренные дождевики. Они хорошо жидкость вытягивают – кисты больше меня не беспокоили.

Чуть меньше года я у нее лечилась и забеременела. Рожать заставили кесаревым сечением. Хотя все уже было хорошо – ни кист не образовывалось, ни эндометриоза, ни опухолей.

*Елена Карасева, Кемерово*

## **Рецепты из ведьминых метел от Филипповой**

### ***Ведьмачья красота***

Все знают, что ведьмы очень хороши. И выглядят молодо. И лицо свежее. А оказывается, красота и свежесть лица – это от секретных ведьминских рецептов.

Вот этот рецепт мне (не поверите!) рассказал иеромонах Киево-Печерской лавры. Он сам был из-под Винницы – самые колдовские места, это все знают. И говорил, как в селах определяли ведьм: по белизне лица и свежести тела.

Все остальные жинки и старятся соответственно, и морщины у них появляются, а ведьмы – нет. Только прикидываются дряхлыми да старыми. На самом деле есть у них секреты, как молодость кожи сохранять. Для этого молока много надо – вот поэтому селяне и опасаются за своих коров, которые иногда к утру с пустым выменем стоят. А это ведьмы их выдоили – себе на пользу омолаживательную.

### ***Умывания на ночь***

Клубок ведьминой метлы размалывается в ступке (если весной и летом, то с листьями), заливается молоком (2 л) и кипятится на медленном огне – лучше всего томиться в печи часа три.

Затем отфильтровывается. Топленое молоко сливается в глиняную кринку и ставится в теплое место – для закисания.

Как только получится густая ряженка, средство готово. Вечером как следует нанести на лицо и декольте, через 15 мин сполоснуть прохладной водой и протереть кусочком льда.

### ***Ведьмачий лед***

Отфильтровать молочный настой после томления в печке с клубками ведьминых метел и разлить в формочки для льда. Замороженными кубиками вечером или утром протирать лицо, споласкивать лицо прохладной водой с лимонным соком. И вмассировать крем для лица.

### ***Колдовские ванны***

Запаривать клубки ведьминых метел, как березовые веники. Густой отвар вливать в ванну и принимать ванну не менее 30 мин.

## Лечебные рецепты от эндометриоза, фиброза матки

### *Сидячие ванночки*

Клубок весенней ведьминой метлы растолочь (размолоть), размолоть свежий березовый лепех, залить 2 л воды, довести до кипения и томить на медленном огне 2–3 ч. В большой и емкий пластмассовый тазик вылить содержимое кастрюли и разбавить прохладной водой (или березовым настоем от запаренного березового веника), сесть, чтобы поясница была в воде. Сидеть до остывания настоя – 15–20 мин.

### *Настой для спринцевания*

Клубок ведьминой метлы размалывается в ступке (если весной и летом, то с листьями), размалывается в мелкую крошку один среднего размера березовый лепех, заливаются молоком (2 л) и кипятятся на медленном огне – лучше всего томиться в печи часа три.

Затем отфильтровывается. Топленое молоко сливается в глиняную кринку.

Для спринцевания используется теплое молоко – 300 мл. Ввести спринцовкой, сжать мышцы влагалища и задерживать порцию молока до минуты.

Этот же состав используется для микроклизм анально при полипах толстой кишки, геморрое, язвах и эрозиях кишечника.

## Рецепты крестьян XIX века Псковской и Смоленской губерний при лечении рака

### *От рака печени и поджелудочной железы*

Взять равными частями измельченные (порубленные, искрошенные):

чагу березовую – 10 г;

лепех березовый – 10 г;

березовую ведьмину метлу – 10 г.

Залить 0,5 л кипятком в термосе и настаивать ночь. Отфильтровать. Эту порцию распределить равными долями на 3 дня. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Дополнительно принимать сок свежей веселки (гриба) в молочной сыворотке. Кислое молоко (кефир) – 1 л – довести до кипения, проварить 2–3 мин, откинуть творог на сито, полученную молочную сыворотку охладить.

Свежую веселку в стадии яйца измельчить, помять деревянным пестиком, добавить ложку меда. Это – порция на 3 дня.

Принимать по 100 мл сыворотки в день с разведенной в ней смесью веселки перед сном. Вкус неприятный, если есть отвращение, можно разделить порцию на 3 приема – утром, в обед и вечером.

Вместо свежей веселки можно использовать капсулы с сухим экстрактом этого гриба – БАД «Веселка». Убедиться, что это не китайская биомасса мицелия! Нужен именно **натуральный природный** гриб веселка.

4 капсулы веселки всыпать в 100 мл молочной сыворотки и выпить перед сном.

Березовые трутовики (чага, березовый лепех) и ведьмину метлу можно купить в магазинах и аптеках «Грибные аптеки» в виде специального сбора.

### *При раке молочной железы, матки, яичников*

#### **Спринцевания**

Клубок ведьминой метлы размалывается в ступке (если весной и летом, то с листьями), размалывается в мелкую крошку один среднего размера березовый лепех, все заливается лит-

ром воды и кипятится на медленном огне – лучше всего томиться в печи часа три (можно залить кипятком сразу в термосе и оставить настаиваться на ночь).

Затем отфильтровывается. Настой сливается в глиняную кринку.

Для спринцевания используется теплый настой – 300 мл. Ввести спринцовкой, сжать мышцы влагалища и задерживать порцию воды до минуты.

#### **Внутрь**

Лепех березовый – 20 г;

березовая ведьмина метла – 10 г.

Залить 0,5 л кипятком в термосе и настаивать ночь. Отфильтровать. Эту порцию распределить равными долями на 3 дня. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Дополнительно грибы веселка и дождевик в молочной сыворотке (рецепт приготовления см. выше).

## Глава 8

### Кап – наплыв на стволе или корнях березы

На березовых стволах иногда встречаются особые наросты – капы. Их древесина необычайно крепкая, твердая, имеет на спиле красивый свилеватый рисунок.

Кап – это нарост на дереве с деформированными направлениями роста волокон древесины. Обычно встречается в виде округлого выроста на стволе или ветке, наполненного мелкими древесными узелками спящих почек. Капы растут за счет камбия (древесины ствола). Наросты-капы возникают на деревьях в результате какого-либо резкого изменения в развитии растения, которое может иметь естественную или антропогенную причину.

Фитопатологи винят в этом паразитические грибы рода *Taphrinales*. Он объединяет около 100 видов грибов-паразитов высших растений, вызывающих гипертрофию и деформации пораженных органов. Грибы порядка тафриновые (*Taphrinales*) являются облигатными паразитами с узкой специализацией, вызывают на высших растениях образования галлов, ведьминых метел, деформацию листьев, различные уродства – наплывы, наросты.

Мицелий грибов располагается по межклетникам и в клетках тканей растений-хозяев. У многих видов мицелий зимующий, сохраняющийся из года в год в трещинках коры, в стеблях и почках пораженных растений.

Заражение происходит гаплоидными аскоспорами. Разрастаясь по тканям, гифы проникают между эпидермисом и кутикулой.

Заболевания проявляются в нарушении нормального развития зараженных органов и в возникновении в них различных уродств.

Часть капов растет под землей, как опухоли на корнях, и поэтому не может быть обнаружена до того, как дерево погибнет.

Такие наросты возникают иногда в виде группы круглых шишкообразных выпуклостей, соединенных между собой веревкообразными корнями. Почти всегда капы покрыты корой, даже под землей.

На некоторых видах деревьев капы могут достигать значительных размеров, например на деревьях рода секвойя. Самый большой из известных капов был найден в 1984 году в маленьком городе Тамурт в Австралии на эвкалипте. Он достигал 6,4 фута (около 2 м) в высоту и имел странную форму, напоминавшую тромбон.

Из капов получают очень необычную древесину со сложной текстурой волокон, одну из самых ценимых за свою красоту; редкость делает ее еще более дорогой.

Еще в древности крестьяне выделывали из капов ложки, чашки, братины, ручки для ножей и другую утварь – их привлекала необыкновенная прочность материала. Позже мастера-резчики открыли декоративные достоинства капа, выявляя в изделиях его природный рисунок. Отшлифованный кап применяли при отделке дорогой мебели.

До революции кап ценился на вес золота – 70 рублей за килограмм в сухом виде. О капе ходили легенды, как о женьшене. Найти его в лесу считалось счастьем. Старые мастера говорили: кап – материал редкий, ценный по красоте рисунка, особенный по свойствам древесины: не коробится, не трескается, не разбухает, не ссыхается, а потому из него можно делать вещи миру на удивление.

### Целебные свойства березового капа

Замечено было давно, что декоративная посуда из березового капа имеет удивительные свойства: еда в ней долгое время не портится, напитки остаются свежими в течение нескольких дней.

А резчики по капу и вообще отмечали удивительные вещи. Это были абсолютно здоровые люди, хотя пыль – отходы при полировании и обработке березовых капов – должна была вызывать и аллергии, и заболевания бронхов и легких – профессиональные заболевания краснодеревщиков. Должны были – но не вызывали!

Мало того, отходы от капов тоже ценились: из них делали мази для наружного применения, а настойки и настои на опилках применяли при заболеваниях легких и раковых заболеваниях.

В 30-х годах делались попытки исследовать целебные свойства капа в Ленинградском медицинском институте имени Мечникова, но, к сожалению, после войны они не были продолжены.

В наше время – эпоху полнейшего оккупирования синтетической медициной – вряд ли будут услышаны голоса о целебности, лекарственных свойствах натуральных природных объектов.

Вот, например, редкий умелец, один из немногих оставшихся обработчиков березового капа, давно и горячо подтверждает целебное свойство материала.

«Сергей Захаров из Усть-Катава работает с березовым капом профессионально.

Больше 15 лет мастерит потрясающие шедевры из древесных наростов: часы, шкатулки, мебель, украшения.

Каповой стружкой усеяны все стены в мастерской, но на уборку в помещении наложено табу. Она используется Сергеем в медицинских целях.

– У ряда видов капа образуется пыль, которой я залечиваю раны, – рассказал «Первому областному» Сергей Захаров. – Не пользуюсь ни зеленкой, ни чем другим. Помещаешь палец в пыль, и рана моментально обрабатывается. Уже на следующий день можно работать.

Даже медики признали волшебное свойство каповой пыли. Однажды к Сергею обратились ветеринары из Челябинска: врачи были в отчаянии, у пса не заживали трофические раны на лапах.

– До этого бедному псу никакие медикаменты не помогали, – поделился Сергей. – Мы обработали раны каповой пылью, и уже через пару дней язвы начали затягиваться.

Впрочем, ударяться в медицину Сергей не собирается. Его изделия и так на вес золота, но ценятся больше не на родине, а за границей».

(Из интервью Челябинского радио.)

## **Рецепты с березовым капом**

### ***Мази для лечения тромбофлебитных язв, гнойных ран, раковых язв***

Стружки или опилки березового капа залить жидким липовым медом: на 30 г березового капа 100 г липового меда, закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.

Стружки и опилки березового капа можно также смешивать с прополисом и мумиё и также хранить в холодильнике, перед употреблением подогреть.

Накладывать на раны и язвы эти мази, закрепляя повязкой и фиксируя пластырем на 2–3 ч в день.

### ***Настойки из березового капа для наружного использования***

50 г стружек или опилок березового капа залить 150 мл водки, настаивать не менее месяца. Хранить в холодильнике. Использовать как антисептическое, антибактериальное и противогрибковое средство при ранах и язвах, чирьях и фурункулах, гнойных свищах, а также дерматитах грибкового происхождения, псориазе и витилиго.

***Молочный отвар березового капа при хронических бронхитах и заболеваниях легких (саркоидоз, опухоли)***



50 г стружек березового капа залить кипящим молоком (0,5 л) и настоять в термосе 14 ч. Отфильтровать, добавить мед по вкусу и пить по стакану 2 раза в день не больше 2 недель.

## Здоровье в лукошке

### Предисловие

Эту книгу я писать не собиралась, хотя материала становилось все больше и больше. Было время, когда я просиживала в библиотеках часами, выискивая по крупницам утерянные знания по лекарственным грибам, выпрашивала старушек знахарок и травниц о забытых рецептах лечения мухоморами или сморчками, переводила любую информацию, появляющуюся в иностранной печати.

Это было давно – до первой моей книги о грибах. Первая книга о фунготерапии наделала много шума. Народ был удивлен до предела: грибы – и вдруг *лечат*? Сначала просто удивлялись, а потом люди как будто вспомнили, что не только японцы и китайцы лечились грибами – наши предки эту науку тоже знали в совершенстве.

И в газету «Грибная аптека» буквально валом пошли письма. И не только о том, как читателям помогли грибные препараты, которые выпускает наша фирма «Биолукс», но и о собственных знаниях и опыте лечения грибами, а еще слышанное когда-то от бабушек, мам и соседей. Утерянное знание вдруг стало резко проявляться из подкорки, из забытых сундуков и кладовых.

Я не люблю самолечение. И печатать письмо заблудившейся в лесу женщины, которая проплутала несколько суток в дебрях и была вынуждена питаться *сырыми* опятами, а потом выяснила, что этим вылечилась от сахарного диабета, – чревато. Чревато тем, что наши бесшабашные россияне тут же с места в карьер рванут собирать и есть сырые опята.

Кроме того, они имеют все шансы спутать их с ложными опятами – и получить отравления (не смертельные, но неприятные). И есть начнут эти опята в сыром виде не только при диабете, но и при раке, и при гриппе и т. д. Ведь пьют же бесстрашно и керосин, и АСД, и сулему. Этого я не хочу. Даже если от этого не будет вреда, не будет им пользы. А люди скажут: мне не помогло, значит, грибы не лечат!

А ведь для того, чтобы помогало, нужно много условий: знание, при каких болезнях грибы помогают, какие именно грибы и как именно они приготовлены, сколько их принимать и в каком количестве. А это знает только специально обученный и, мало того, *чувствующий* своего пациента специалист. Поэтому-то я и откладывала эти письма подальше в ящик – авось когда-нибудь пригодятся. И публиковала письма-отзывы о помощи в излечении болезней специальных грибных препаратов, которые производила наша фирма.

Но однажды ко мне пришел священник отец Василий и сказал удивительную фразу: «То, что вы делаете, – богоугодно. И очень многие истинно верующие люди лечатся вашими грибными препаратами – и очень успешно. Но поверьте: у вас в руках драгоценный клад, которому нет аналогов, – *знание* грибной терапии. А вот представьте – случилась катастрофа (все может быть – техногенная катастрофа, война и т. д.). Нет заводов, нет фармацевтических фабрик. Человек остался один на один с природой. И ему надо выживать. И вы обязаны оставить *свои* знания, как лечиться дикорастущими грибами, какие грибы можно использовать в пищу, какие заболевания поддаются гриботерапии. Святые старцы такие знания сейчас считают наиболее актуальными».

И это меня убедило.

*Филиппова Ирина Александровна,  
фунготерапевт, генеральный директор  
ООО «Центр фунготерапии».*

## Глава 1

### Что нужно знать, чтобы лечиться грибами

Первое и самое основное – нужно хорошо знать и любить грибы. Прежде всего – *знать*. Для этого недостаточно посмотреть на картинку и тут же бежать отыскивать похожие грибы в своем лесу. Доходит до анекдотов – кто-то находит у себя на липовом пеньке в Подмоскovie *ишитаке* (гриб, который растет *исключительно* на Дальнем Востоке, в Китае и Японии). Кто-то *лиственничную губку* (трутовик) находит в Пскове на березе, хотя название трутовика говорит само за себя – он *лиственничный*, следовательно, растет только на лиственницах, в Сибири и на Алтае. Веселку путают всегда то со строчками и сморчками, то с мутинусом собачьим. Ладно путать – но наш бесстрашный народ быстренько делает из этих якобы знакомых им грибов настойки и начинает лечиться! Поэтому первое правило: не знаешь или твердо не уверен – *не делай!* Лучше и проще заказать эти грибы в виде уже готовых препаратов в нашей фирме.

Это первое, но есть и второе, и момент это неприятный. Люди на себя в знании грибов особо не надеются, но свято верят «целителям», которые высылают травы и грибы. Недавно газета «Грибная аптека» опубликовала вот такую статью:

#### *О веселке... с грустью*

Вот такое к нам пришло письмо:

Дорогая редакция! Пришлите мне семена веселки. У меня есть хороший огород, буду выращивать и людям рассылать. А то пенсия маленькая – крутиться надо...

*Пенсионерка Т., Московская обл.*

И еще одно следом:

Подробнее напишите о свойствах веселки и фото ее пришлите побольше. Летом буду искать, сушить и всем нуждающимся отсылать. А то у нас в деревне работы совсем нет...

*Житель д. Ивантеевка*

А параллельно приходят вот такие письма:

Увидели мы объявление в газете – целитель Васильев из Самары высылает всем желающим гриб веселку для настоек. И цена подходящая – 100 руб. (у вас дороже). Заказали. Пришел пакетик, а в нем три стебелька с красной шапочкой. И запах очень вонючий. Мы с мужем засомневались – давай вашу газету смотреть. И увидели, что это совсем другой гриб – мутинус собачий. Мы ему письмо – и все, ни ответа ни привета...

*Екатериныны, Тольятти*

Женщина из Пскова, которая себя именует врачом и целителем, выслала нам сбор целебных грибов, в котором, как она указала, есть веселка, губка лиственничная, мейтаке и шиитаке. Мы грибники, к тому же читаем регулярно вашу газету, поэтому сразу поняли, что там и следа нет ни от одного заявленного гриба – это были сушеные... *сыроежки*. А сбор этот обошелся нам в 360 рублей...

*Костины, СПб.*

Хочу всех предостеречь от мошенника И. Разумова, который дает объявления в газетах и всем предлагает выслать порошок агарика бразильского

всего за 80 руб. Я купился на такую дешевизну и получил целый пакет *древесных опилок*.

*Одинеев Виктор Аркадьевич, Москва*

Я послал 460 руб. по указанному в газете адресу целителя Новика из Новгорода, чтобы мне выслали порошок гриба веселки на весь курс. И сколько я не посылаю туда писем с квитанцией внутри – никто не отвечает...

*Краевский И.О., СПб.*

Что можно сказать по этому поводу? Маленькая пенсия и у одних, и у других. Одни хотят увеличить свой заработок за счет других, а те охотно посылают деньги мошенникам, то есть сами хотят быть обманутыми? Первые хотят нажиться, а вторые – сэкономить.

Сколько уже раз объясняли – бесплатный сыр бывает только в мышеловке. А есть еще и английская притча: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи».

Веселка – гриб очень редкий, его трудно найти, еще труднее высушить. Свойства его уникальны. Этот гриб не может быть дешевым. И если он стоит дешево – это повод задуматься.

«Был такой случай, – рассказывает А. Разин – технолог ООО «Шиитак», который занимается производством продукции на основе гриба веселки, – некий мужчина привез 10 кг сушеной веселки. Первый же анализ показал там дикое (!) превышение по кадмию – в 56 раз! Вероятно, собрана она была на очень загрязненной тяжелыми металлами территории. Естественно, от партии мы отказались. А потом узнали, что он сделал из этого порошка настойку и быстро распродал ее в Украине... Его совесть не остановила...»

И мы тут в редакции удивлялись – ну почему люди не покупают, например, с рук анальгин, а идут за ним в аптеку. А ведь как здорово было бы дать объявление: «Потомственный целитель продает настоящий анальгин в три раза дешевле, чем в аптеке...» Неужели кто-нибудь купился бы на такое объявление? А грибы, травы, настойки заказывают с легкостью. И сомнения их не навешают: а правильно ли выслали им, например, болиголов, или аконит, или веселку? И где гарантия, что эти самые «целители» знают, что это такое, а не просто заботятся о приработке к своей пенсии?

Не буду больше давать советы – это дело бесполезное. Главное – знать твердо: спасение заболевших – дело рук самих заболевших, а совет профессионалов никогда не будет лишним.

## Глава 2

### Почему грибы лечат

#### То, чего мы о грибах не знали

Грибы – это огромная армия, насчитывающая более 100 тысяч видов. Микологи даже утверждают, что их около полутора миллионов, а эти 100 тысяч просто на виду, остальные же тихо ведут свое существование в неизвестности.

Грибы открыли эру антибиотиков в медицине, дав тем самым толчок к расцвету незаслуженно забытой фунготерапии. К счастью, забытая на многие десятки лет наука о лечении целебными грибами – фунготерапия – возрождается. В последние десятилетия грибами стали интересоваться как источником новых лекарственных средств.

Нами незаслуженно забыта была способность грибов продуцировать антибиотики. Впервые ее показали микромицеты<sup>13</sup>, именно из грибов рода *Penicillium* был получен первый антибиотик пенициллин. Виды этого грибка образуют еще гризеофульвин, цитринин, вортманин, нотатин, патулин и др. Виды грибка аспергиллуса являются продуцентами аспергиллина, фумагилина, велютина и др. Как продуценты антибиотиков известны грибы родов *Fusarium*, *Trichoderma*, *Oospora*, *Torulopsis* и многие другие микромицеты.

Но самое главное, что и базидиальные<sup>14</sup> грибы тоже продуцируют антибиотики, а кроме того, в них нашли великолепные противоопухолевые вещества и даже фитонциды. То есть те грибы, которые мы привыкли видеть приятным дополнением к своему рациону, в природе используются как лекарства.

Новые пути в области эффективных антибактериальных лекарственных препаратов открыли высшие съедобные и ядовитые грибы – макромицеты<sup>15</sup>. Очень ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты.

Известно, что многие из них – шампиньон луговой, агроцибе жесткий, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие – выделяют антибиотические вещества: *агроцибин*, *дрозофиллин*, *немотин*, *биформин*, *полипорин* и многие другие.

Такие вещества выделены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел многих говорушек, рядовок, лаковиц оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: *левомицетину*, *биомицину*, *стрептомицину*.

Исключительно важным источником антибиотиков оказались виды говорушек (*Clitocybe*). Интересным в этом отношении является клитоцибе гигантское, в котором обнаружен антибиотик *клитоцибин*. Он тормозит рост и развитие различных микроорганизмов, в том числе возбудителя туберкулеза. Заслуживает внимания и то, что на месте произрастания этого гриба исчезают некоторые компоненты травянистого покрова, что, возможно, свидетельствует о фитонцидных свойствах экстрактов мицелия гриба, находящегося в почве.

*Кальвацевая кислота*, образуемая некоторыми широко распространенными дождевиками, подавляет развитие многих бактерий и грибов, а также обладает противоопухолевым

---

<sup>13</sup> Микромицеты – грибы и грибоподобные организмы, имеющие спороношения микроскопических размеров.

<sup>14</sup> Базидиальные грибы – отдел царства грибов, включающий виды, производящие споры в булавовидных структурах, именуемых базидии.

<sup>15</sup> Макромицеты – грибы, образующие крупные плодовые тела, хорошо заметные невооруженным глазом.

действием. Путем химического синтеза получены многочисленные производные кальвациевой кислоты, также обладающие антибиотическим действием.

Из оудемансиеллы слизистой получен антибиотик *муцидин*, который в виде препарата муцидермина используется при различных грибковых заболеваниях человека. Лекарственные вещества из видов рода псilocибе (*Psilocibe*) обладают психотропным действием. Например, фармакологически активный *псилоцибин* используется в медицинской практике для лечения некоторых психических заболеваний, для восстановления памяти у больных и в других случаях. В навознике обнаружено токсическое вещество, не растворимое в воде, а лишь в спирте. Поэтому при употреблении гриба с алкоголем возникают отравления. На этом свойстве навозников основано использование их для лечения алкоголизма.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью поиска новых ценных веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым днем растет. Далеко не все свойства высших грибов изучены. Можно надеяться, что фунготерапия откроет новые эффективные лекарства, которые станут могучим средством в борьбе за здоровье человека.

## Микориза – лечение... по бартеру

Грибы несомненно предусмотрены природой для лечения и деревьев, и животных.

Удивительному симбиозу грибов и деревьев поражаются всегда, но истинную суть этого разумного существования не осознавали.

Итак, что же такое микориза?

Все вы знаете, что подосиновики, например, надо собирать под осинами, а боровики – в хвойных или сосновых лесах, подберезовики – под березами и т. д. Этот союз неслучаен, дерево как бы выбирает себе спутника. Выбирать-то выбирает, а вот по каким критериям? Не просто ведь за красивые шляпки?

Оказывается, у деревьев свой принцип отбора, очень схожий с человеческим. Вот представьте: человек живет в центре города, в окно постоянно с улицы летит гарь и копоть, прежде всего страдает дыхательная система, следовательно, врач, который ему необходим в первую очередь, – это фтизиатр-аллерголог. Или семья живет на краю болотистой речки в нашем суровом климате – естественно, детишкам нужен прежде всего врач-отоларинголог, потому что и аденоиды, и миндалины конечно же будут увеличены.

Вот по такому принципу выбирают себе друзей и деревья, потому что грибы в этом случае выступают... врачами. Не удивляйтесь, это действительно так.

## «Оздоровительная зараза»

Именно так назвал симбиоз между деревьями и грибами известный лесовод Г.Н. Высоцкий еще в 1902 году. И попал в десятку, хотя еще сто лет спустя считали, что грибы помогают деревьям влагой, то есть благодаря своей разветвленной грибнице увеличивают площадь впитывания. Увы, это не так. Сравните мощные корни сосны, которые в песчаной почве идут и вглубь и вширь, и хотя и мощную, но микроскопическую грибницу – кто кому поможет больше влагой? Конечно, дерево будет делиться влагой. А вот грибница вырабатывает нужные ферменты-антибиотики для дерева.

Механизм очень прост и достаточно изучен: гифы<sup>16</sup> гриба образуют наружный чехол на корнях растений, проникают в кору корня, где идут по межклетникам. От этого взаимопроникновения хорошо и грибу – он получает безазотистые соединения уже в полуфабрикате,

---

<sup>16</sup> Гифа – структурный элемент мицелия, плодовых тел и других образований грибов, имеющий вид ветвящейся нити из последовательно соединенных клеток.

потому что в первоначальном виде ему это усвоить сложно, а для дерева такое проникновение – это как лекарственная капельница.

В 50-х годах был проведен очень интересный опыт, к нашей теме он имел довольно косвенное отношение, но доказал несомненную состоятельность моей догадки.

## **Гиббереллин – грибное открытие**

В первой половине XX века японский ученый Куросава выделил из паразитирующего на рисе грибка *Fusarium* вещество, резко стимулирующее рост растений. Оно было названо гиббереллин.

При опрыскивании растений этим веществом уже через 20 дней опытные образцы (горох, огурцы) были в 2 раза выше обычных своих собратьев. В некоторых случаях гиббереллин усиливал рост растений в 5—10 раз!

Кроме того, оказалось, что после обработки гиббереллином растения-двулетники стали цвести и плодоносить в первый год жизни. Фантастика!

Так вот опыт был такой: гиббереллином всегда опрыскивали растения, чтобы увеличить впитывающую поверхность, но кто-то из ученых решил просто полить корневую систему дерева этим веществом и посмотреть, что будет. Уже через несколько часов гиббереллин находился не только в стволе и веточках, но и в листьях. То есть этим было доказано, что для всасывающей системы дерева такое грибное вещество уже знакомо и дерево открыто для него.

Исследовав тогда низшие грибы на предмет выявления аналогичных стимулирующих веществ, ученые сделали заявление, что стимуляторы роста присущи даже в большей степени базидиальным грибам, то есть хорошо известным нам подосиновикам, подберезовикам и т. д.

К сожалению, время натуральных гиббереллинов тогда же и закончилось, так как наступило время биосинтеза, а это означает, что гиббереллин был синтезирован и стал химическим веществом.

## **Грибная аптека для растений**

Итак, к какому же выводу мы пришли? Во-первых, микориза – это выгода, обоюдная для дерева и гриба. Гриб, внедряясь в корневую систему, получает влагу, выкачиваемую мощными корнями деревьев, и переработанные азотистые соединения в легкоусвояемой для грибницы форме.

Кстати, лесоводы утверждают, что микоризообразующие грибы развивают, как правило, более мясистые и сочные плодовые тела, то есть польза грибнице несомненна. Да и деревья не жалуются. Они получают стимуляторы роста типа гиббереллина, что имеет огромное значение, например, для той же самой осины в лесу, – именно благодаря стимуляции роста она получает больше света и тепла, находясь среди других деревьев. К тому же грибница производит антибиотики, которые борются с заболеваниями растений, вызванных микромицетами – гнилью, опухольями, пятнистостью, килой и т. д. И эти антибиотики постоянно циркулируют в дереве на протяжении всего теплого периода (этот процесс останавливается только зимой) и предохраняют дерево от фитопатогенных грибов.

Кстати, убедитесь сами – в лесу, в котором всегда стабильно собираются микоризообразующие грибы, деревья здоровые и сильные. Стоит только грибнице исчезнуть – и лес начинает хиреть. За примерами идти далеко не приходится. Красивейший элитный пригород Всеволожск всегда славился своими соснами, и не так давно под этими соснами росли чудные сосновые боровики. Как только стали активно осваивать дачное место и коттеджи стали расти как грибы, настоящие грибы исчезли. А как следствие – сосны стали болеть. Практически у

половины сосен голые верхушки, и дело не в экологии – это нарушение привычной микоризы повлекло за собой болезни.

В 50-х годах советские микологи впервые в мире доказали, что при лечении растений могут быть использованы антибиотики, выделяемые грибами. Если у деревьев и многих полевых растений есть условия для микоризы, то есть взаимодействия с грибами, то у культивируемых растений, которые мы выращиваем на огородах и полях, такой защиты нет. И поэтому решили использовать именно естественные грибные антибиотики, то есть культуральную жидкость, в которой выращивались низшие грибы, например плесневый гриб пенициллум. Этой жидкостью поливались корни. Уже через неделю антибиотик достигал верхних листьев растения (кукурузы), сохранялся и поддерживал устойчивость против возбудителя серой гнили в течение месяца.

Мало того, почва тоже прекрасно сохраняет этот антибиотик и подавляет уже непосредственно в почве фитопатогенные грибы. Проводились исследования и с вытяжкой базидиальных грибов (опят и подберезовиков), тот «антибиотик» тоже показывал чудеса целебности для растений – и приживаемость рассады была лучше, и гнили не было, и раком растения никогда не заболели, и росли великанами.

Пусть вас не настораживает название «антибиотик» – тогда ученые еще не знали точного химического анализа культуральной грибной жидкости и называли ее «природным антибиотиком». Это сейчас мы ясно понимаем, что в составе этой жидкости присутствовал «букет» противоопухолевых полисахаридов и пептидов, меланины, продуцирующие сам антибиотик, и гормон роста гиббереллин. Но сам факт: жидкость делала свое дело – предупреждала развитие рака у растений, грибной антибиотик снимал риск гнилей, гиббереллин стимулировал рост.

## **Грибная аптека для зверей**

С животными грибы тоже заключили обоюдный договор – лесные звери грибами лечатся, а грибные споры разносятся животными по всему ареалу лесного массива. И заметьте, грибами в первую очередь лечатся, как еда грибы интересуют животных меньше всего.

### **Антигельминтные лисички**

Как только в июле – августе зажгутся желтенькие фонарики лисичек на лесных опушках, у зверей радость: пора лечиться. За год много накопилось гельминтов самых разных видов в организме – пора проводить чистку, или, по-научному, дегельминтизацию. Такое лечение для зверей обязательно. Повнимательнее присматривайтесь к россыпи лисичек, которые собираете в корзину, – они о многом могут рассказать. Вот, например, наполовину расколотые крупные грибы – это заяц лечился, самые мелкие грибки словно в бахромке – это мыши поработали, белочки обычно срезают лисички под корешок. А вот поляна словно взрыта плугом – это семейство кабанов приходило за лисичкиными таблетками, лоси выедают мягкими губами только крупные грибы. В общем, пиршество идет знатное – животным на пользу, глистам во вред.

Раньше считалось, что звери грибы едят только как пищевую подкормку, но скажите, пожалуйста, зачем зайцу какие-то лисички, когда в июле самая сочная травка и корешки. Ну а кабанам да лосям и подавно еды хватает.

Первыми заинтересовались таким необычным пищевым предпочтением ветеринары в зверосовхозах. Оказывается, при искусственном разведении животных они часто болеют, и всегда по одной причине – из-за глистных инвазий. Приходится давать им антигельминтные препараты, на которые они, мягко говоря, не очень хорошо реагируют: и шерстка перестает блестеть, и в весе прибавляют плохо. А вот у диких куниц, соболей, норок такой проблемы не



существует. В Австрии ветеринары оказались догадливей всех: они стали добавлять в корм для пушистых питомцев сухие лисички, и проблемы не стало. А лисичку (что грибок) отправили на лабораторный стол и нашли там много интересного: и минералов целую таблицу, и витаминов целый букет, а главное – ценные полисахариды и вещество под названием *хиноманноза*.

Никогда не задумывались, что для всех червей и личинок любой гриб – любимейший деликатес, а вот лисичку паразиты стороной обходят? Именно из-за этой самой хиноманнозы, которая губит и взрослые особи, и личинки, и, самое главное, растворяет их яйца.

## Строчки – лосиное лекарство

Знакомый лесник рассказывал как-то, что долгое время удивлялся, почему лоси весной часто заходят на лесные огарища, в места, где был лесной пожар. Ведь голые стволы – не самое лучшее укрытие для мощного зверя, его любой браконьер может в два счета углеть. А потом догадался: эти пожарища – любимые места строчков, которые просто рассыпью появляются в мае на таких кострищах. И лоси приходят именно за ними, только не подкормиться и навитаминиться (кругом полно молоденьких майских веточек), а подлечиться. Кстати, как ни удивительно, лоси, по утверждению этого лесника, большие знатоки трав и грибов: в июле они поедают лисички, в сентябре – мухоморы. Самые грибные мухоморные поляны лосями бывают просто истоптаны. Зимой лоси пытаются грызть чагу. А приходит май – они едят строчки. Такое у них грибное предпочтение, точнее, лечение. Кстати, очень объяснимое – за зиму суставы у лосей «устают» – изнашиваются. В строчках же биохимики нашли особое вещество *гиромитрин*, сродни современным анальгетикам, который обезболивает. Много объяснила и последняя находка американских ученых – в строчках и сморчках обнаружен *полисахарид СТ-4*, аналогичный веществу *хондроитину*, получаемому из суставов копытных. Оказывается, лоси едят строчки, чтобы после долгой и опасной зимы лечить суставы. Кстати, влажные бархатно-скользкие строчки и впрямь напоминают по структуре суставы парнокопытных.

## Мухоморы – противоопухолевое лесное лекарство

Очень интересно свидетельство практика-ветеринара В. Миронова, который не только наблюдал очень интересную картину (раньше считалось, что домашние животные не едят грибы), но и смог доказать лекарственное действие мухоморов.

«В свое время мне довелось работать ветврачом в одном из колхозов Владимирской области. Я заметил, что если в стаде корова заболит лейкозом (опухолевое заболевание крови), то ее сразу же необходимо изолировать, иначе произойдет заражение остальных животных. А ведь, согласно теории, онкологические заболевания не считаются заразными.

В течение длительного времени я искал методы эффективной борьбы с этими заболеваниями. Наконец обнаружил, что у больных и ослабленных телят после выпасов в лесу состояние улучшалось. Я заинтересовался у пастухов: не замечали ли они чего-либо необычного в поведении телят? Пастухи рассказали, что больные телята искали в лесу и ели красные мухоморы, а затем выпивали много воды. Вскоре их начинало сильно трясти, но через некоторое время они успокаивались и постепенно шли на поправку.

Это навело меня на мысль о лечебных свойствах мухомора, но твердое убеждение пришло позже, после проведения эксперимента на животных с заболеваниями легких и желудочно-кишечного тракта. Я мелко крошил мухоморы и добавлял в комбикорм больным телятам, которых уже не выпускали на пастбище. Через некоторое время я обнаружил, что животные, получавшие на фоне основного лечения мухоморы, выздоравливали намного быстрее, чем те, которых лечили только обычными медикаментами. При патологоанатомическом исследовании павших телят из группы, которую продолжали пасти в лесу, выяснилось, что

животные болели опухолевыми заболеваниями, но опухоли у них значительно уменьшились в размерах и распались на несколько мелких частей, а в желудочно-кишечном тракте было большое количество слизи, – смерть же наступила вследствие интоксикации. На мой взгляд, из-за бесконтрольного поедания мухоморов. А в экспериментальной группе гистологическое исследование обнаружило лишь следы бывшей опухоли при отсутствии метастазов. Таким образом, применение мухоморов в строго определенных дозах привело к излечению опухолевого заболевания, в то время как бесконтрольный прием стал для животных ядом.

Найдя подтверждение своим взглядам в старинных книгах по народной медицине, я стал более активно применять мухоморы в виде пищевой добавки (настойки) для больных животных. В дальнейшем я выяснил, что настойка, кроме противоопухолевого эффекта, обладает еще и иммуностимулирующим действием».

## Глава 3

### Грибная терапия

#### Немного истории

Самый первый вопрос, который мне задают на лекциях о фунготерапии, читаемых мной по всему миру: почему же в России, стране исконно считающей своей любимой едой грибы, подверженность опухолевым заболеваниям ничуть не меньше, чем везде? Увы, это так. Цифры раковых заболеваний шокирующие, но грибы здесь не виноваты. Да, самим Творцом было предусмотрено лекарство от опухолей, но человек слишком далеко отошел от животного мира и потерял здоровую интуицию, поэтому грибы он использовал для еды, подвергая тепловой обработке, а любое нагревание разрушает целебные вещества. И не только кипячение при 100-градусной температуре, иные вещества, например хиноманноза в лисичках, не выносят даже 50-градусного нагревания при сушке. Разрушает грибные полисахариды и этиловый спирт, даже водочные настойки эффективны только вполсилу, потому что длинные цепи полисахаридов не выдерживают «обработки» этиловым спиртом.

Наши предки интуитивно знали об этой особенности грибов, и ведь неспроста – именно в России был широко развит способ холодной засолки грибов.

Россия – страна грибная. Грибы мы любим – жареные, соленые, маринованные. А лечиться ими не умеем – забыли. Мало кто сумеет назвать хоть пару целебных грибов, ну разве что мухомор и чагу. И все. А ведь в России тоже умели лечиться грибами и знали об их удивительной целебности.

Грибную терапию почитали наравне с фитотерапией, и любой порядочный знахарь обязан был знать не только все лечебные травы, но и все целебные грибы в лесу. Например, листовенный трутовик считался традиционным лекарством против туберкулеза и даже служил для России прибыльным товаром. Только в 1870 году Россия экспортировала в Европу 8 тонн сушеного трутовика. Русские «Лечебники» XVIII века советовали натирать экстрактом белого гриба отмороженные части тела, сморчками лечили зрение и нервные заболевания – «падучую, черную немочь», строчками пользовались при суставных заболеваниях.

Груздь перечный применяли при почечнокаменной болезни и бленнорее.

Веселку обыкновенную издавна использовали при гастритах и других болезнях пищеварительного тракта, а также суставных заболеваниях, доброкачественных и злокачественных опухолях. Опенок осенний используется как легкое слабительное средство. Навозник излечивает от пьянства.

Кстати, нашумевший препарат «таксол» из коры тиса, которым сейчас пользуется официальная онкология, тоже имеет «грибное» происхождение – он в древесине тиса вырабатывается эндофитным древесным грибом.

Самые «фитонцидные» грибы – это наши, русские: веселка, груздь перечный, рыжик. А признанные чемпионы по содержанию противоопухолевого полисахарида – японцы: шиитаке, рейши, кордицепс.

Именно грибы сейчас заявляют себя как эффективнейшее средство от рака. И это не мечты, а уже подтвержденные опыты – грибные полисахариды обладают сильнейшими противоопухолевыми свойствами, не имеющими аналогов в растительном мире.

## Грибы российских лесов – целебное чудо

### Мокруха – ежеиковое и беличье лекарство

«...С детства производил на меня впечатление поганки гриб, который встречается часто и обильно в еловых лесах. По-моему, у этого гриба самый что ни на есть неприятный вид. Общее впечатление чего-то ослизлого и серого. Шляпка у этого гриба серого цвета, но и сама серость эта бездарна. Она какая-то мутная и тусклая. По общему тону она больше всего сходна с цветом осинового гнезда. Жирная, мясистая, тяжелая шляпка цвета осинового гнезда покрыта толстым слоем бесцветной, но плотной слизи. Эта слизь окутывает всю шляпку и нижнюю ее сторону, там, где пластинки. Она прикреплена к ножке и таким образом натянута между ножкой и краями шляпки. За этой слизью, если ее брезгливо удалить, скрываются пластинки, тоже серые, тусклые, а позднее почти черные.

Пластинки эти какие-то редкие и тупые, они еще более усиливают неприятное ощущение от этого гриба. Не украшает его и то, что белая сероватая мякоть ножки у самой земли, то есть именно там, где срезает нож грибника, ядовито-желтого цвета.

Много лет попадался мне под ноги этот неприятный гриб, и всегда я считал его за поганку, более того, он был для меня воплощением поганки, олицетворением ее, и очень часто бывало, что я шел домой с пустой корзиной, сшибая ногами серые и ослизлые грибы и досадуя, что вот уродилось же то, что не нужно, а того, что нужно, не уродилось.

Наконец однажды, когда мне в руки попал определитель грибов, я вспомнил про неприятные поганки, растущие в еловых лесах, и решил узнать, что же это такое.

Оказывается, этот гриб называется мокруха еловая. Что ж, действительно – и мокруха, и еловая. В самом названии гриба меня ничто не удивило, но тут же я прочитал: «Съедобен, четвертой категории, свежий». Это мне было странно. Значит, выходит дело, я много лет проходил мимо безвредных съедобных грибов, даже в дни, когда корзина была совершенно пуста.

Узнав о съедобности еловой мокрухи, я, разумеется, решил ее попробовать в свежем, то есть в жареном виде. Нужно сказать, что, пожалуй, не зря ее не берут в народе. Ничего особенного она из себя не представляет. Ни аромата, ни вкуса. На вкус она тоже не очень приятна, слишком мягка и жирна. Мы подмешивали ее на сковороду в другие грибы, тогда она сходилась за все остальные, не выделяясь из них. Однажды мы поджарили ее с грибами чесночниками, и она, приняв от чесночника его крепкий аромат и вкус, сама сделалась вкусной и душистой. Одним словом, гриб как гриб. Есть в лесу грибы лучше мокрухи – не стоит тащить тяжесть домой, нет других грибов, можно брать и ее. Мокруху, наверно, можно сушить, но мы не пробовали.

Этой осенью, собирая рыжики в молодых елочках, я заметил, что на мокрухах очень часты беличьи погрызы, в то время как на маслятах и рыжиках, растущих тут же, погрызов нет. Значит, подумал я, белки почему-то предпочитают мокруху. Может быть, в ней есть что-то такое, что нужно и

полезно белке. Какие-нибудь витамины и вещества. Может быть, это беличье лекарство, вроде как мухомор для лося. Белка, конечно, лучше нас знает, что ей грызть, и после этого у меня уважение к мокрухе возросло».

*Владимир Солоухин. «Третья охота»*

Замечательное произведение. И спустя почти полвека можно сказать – очень точное и пророческое. Заметить тусклый, никому не интересный гриб, да еще и назвать его *лекарством*!

И ведь абсолютно верно: мокруха действительно является целебнейшим грибом, «лесным антибиотиком». Естественные антибиотики, которые продуцирует этот гриб, могут справляться с любыми патогенными микробами, подавляют они и палочку Коха – возбудительницу туберкулеза. А фитонциды, которые выделяет свежая (сухая в меньшей степени) мокруха, легко подавляют любые вирусы. Сейчас испытывается способность мокрухи противостоять ВИЧ-инфекции и гепатитам.

А в природе мокруха действительно является «лесным лекарством».

В Сибири лечили мазью из гусяного жира и измельченной мокрухи золотушных детей – намазывали тонким слоем на пораженные зудящие места кожи. В Китае мокруху использовали как компонент в такой же заживляющей мази от дерматитов.

В XIX веке отваром мокрухи полоскали горло при дифтеритах и гнойных ангинах.

В Подмоскovie использовали толченую свежую мокруху с медом как отхаркивающее при бронхитах и воспалении легких.

В Самаре известен рецепт лечения туберкулезных больных – в теплое молоко добавить отжатый сок мокрухи и мед по вкусу. Принимать глотками в теплом виде по полстакана на ночь.

В лечебной косметике тоже известно применение мокрухи – на лицо наносили свежую кашицу из гриба для того, чтобы избавиться от гнойных прыщей.

## **Из архива газеты «Грибная аптека»**

### ***Ежиковое лекарство***

Однажды мы с сынишкой наблюдали следующую картину – на полянке у молодых сосенок как-то очень деловито шевелился ежик. Мы заинтересовались и подошли посмотреть – ничего, кроме нескольких мокрух, не увидели, а ежик, конечно, быстренько скрылся в кустах. Но стоило нам отойти, как он опять вылез на прежнее место и опять стал топтаться на том же самом месте. Чтобы не спугнуть зверька, я взяла бинокль и попыталась рассмотреть, чем же он так занят. Оказывается, он терся о мокруху лапкой! Лапка была поранена, и, вероятно, воспалилась, так как было заметно бурое пятно. Наверно, он пытался слизью мокрухи залечить ранку!

Мы не стали мешать ежику лечиться, а пришли через некоторое время исследовать мокрухи. Действительно, на них были следы погрызов (и внутрь таблетку, значит, ежик принял) и частично была снята пленочка грибной слизи – на больную лапку.

*Инна Филиппова*

### ***Спасались и других спасали мокрухой***

Мокруху мы всегда использовали как лекарство. Особенно в послевоенные годы. Заболел ребенок – сначала горячий травяной чай с медом, чтоб пот прошиб, а потом в теплой воде (стакан) развести чайную ложку сухого порошка мокрухи. Даже дифтерит и тиф лечился. И при страшных поносах

тоже помогало. Мне после войны было 25 лет (я с 1920 года), всех детей так лечила, лекарств тогда никаких аптечных не было. Откуда знаю – мамка моя так всегда делала, она еще грибами пьянство лечила – много к ней баб за этими грибами бегало. Почитай, даже из города приезжали, из Петербурга. Мы всегда хорошо жили, даже в войну, потому что мама всегда очень много грибов сушила – для лечения. А когда голодно стало – все это в еду пошло, да еще и лечила она, считай, все Колпино...

*Анна Тимофеевна Трубицына, пенсионер, СПб.*

## **Сморчки – грибные подснежники**

Зацвел багульник, выбросил розовые звездочки. А это первая примета – начался грибной сезон. До подосиновиков и боровиков еще, конечно, далековато, но фунготерапевт их особо и не жалует, а вот первоцветы грибного царства для понимающего человека – на вес золота за их удивительные целебные свойства.

Вот, например, алеврия оранжевая – яркие брызги алого цвета под прошлогодними листьями. Чашечки алеврии многие видели, собирая ветреницу, но мало кто знает, что это за гриб. А гриб удивительный – лечит болезни почек, снимает воспаления, помогает при артритах. Я с удовольствием в эти выходные набрала целую корзинку алеврии – зимой пригодится в настойках и отварах.

Чесночники (их часто принимают за поганки) на тонких нитяных ножках уже проклюнулись и тянутся к теплему солнышку. Тоже целебны – губят патогенную флору в кишечнике. Нужно вылечить полипы – за помощью к чесночникам (они даже пахнут чесночком).

Но больше всего я люблю строчки и сморчки, ценю эти грибы за их характер. Еще снег под елками лежит кое-где, а они уже тянут свои влажные морщинистые мордашки к солнцу. Как щенята к молочку. И в отличие от других независимых и гордых грибов эти обладают «ручным» характером, тянутся к человеку, и их очень просто развести даже на грядках в огороде. Кстати, целебности им тоже не занимать.

В древних летописях упоминается, что соком сморчков лечили болезни глаз, например, Ярославу Мудрому так вылечили катаракту. В новгородских берестяных грамотах ученых-археологов заинтересовали свитки, найденные под церковкой Святого Пантелеймона, – на этих грамотах был спущен «план» для монастыря по сбору... лекарственных грибов, чаги и сморчков. Эти грамоты были названы «грибными», в них приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять лекарственные грибы. Эти замечательные сморчки, «грибные первоцветы», использовались для лечения зрения. Ими лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты...

Действительно, для русичей это была насущная необходимость – очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило. Например, настоятель мужского монастыря не только сам регулярно принимал настойку на сморчках, но и монахам, и послушникам настоятельно это рекомендовал.

В наше время сморчки попали на лабораторный стол, и оказалось, что древние знания на основе опыта абсолютно верны. В них нашли вещества, не только укрепляющие глазные мышцы, но и вещество, которое напрямую работает с хрусталиком глаза – не дает ему мутнеть.

Ведь, как известно, хрусталик глаза с возрастом начинает мутнеть, это рано или поздно происходит с каждым. Идет процесс или интенсивно, или вяло, но, как говорит статистика, у каждого третьего после 40–50 лет развивается катаракта. Микрохирургия глаза с этой проблемой справляется операционным путем – меняют хрусталик глаза на искусственный, но надо ли это, когда можно обойтись простыми средствами?

Первые опыты со сморчками в офтальмологии были начаты в Чехословакии в 50-х годах, наши медики тоже подключились к разработке нового перспективного и абсолютно натурального лекарства, но лазерные технологии развивались такими темпами, что Минздрав посчитал, будто это полностью снимет проблему. Сейчас время показало, что, увы, «очкариков» становится все больше, и микрохирургам работы хватает для устранения уже серьезных поражений глаз. А профилактика близорукости включает в себя только гимнастику для глаз да советы активно лакомиться черникой.

Сейчас уже создан и прошел апробацию в Казахстане, в Джамбульской офтальмологической клинике, препарат на основе сморчков. За два года уже можно говорить об эффективности этого препарата: у 60 % пациентов зрение улучшается на 20–30 %, риск катаракты уменьшается на 80 %, и были даже случаи, когда светлел хрусталик!

Единственные недостатки нового препарата – довольно долгое применение (не менее полугода-года) и нежелательность в это время приема антибиотиков тетрациклинового ряда.

Я не даю рецепта применения водочной настойки сморчков, так как самолечение в этом случае может быть малоэффективным – сморчки можно легко спутать (их несколько видов, а применяется только один вид), к тому же за них легко можно принять условно ядовитые строчки.

Биодобавка же так и называется «Сморчки» и разработана как вытяжка активно действующего вещества – одного из полисахаридов, который условно назван FD4, расфасованного в капсулы – 60 капсул в упаковке; одной упаковки достаточно для месячного профилактического приема.

#### ***Рекомендации применения препарата «Сморчки»***

Профилактика взрослым и детям с 7 лет – по 2 капсулы 1 раз в день до еды. Курс – не менее месяца.

Лечение возрастной дальнозоркости – 2 капсулы вечером до еды или перед сном. Курс – не менее 6 месяцев.

Лечение близорукости, профилактика катаракты и глаукомы – по 2 капсулы утром и вечером до еды, курс не менее 4 месяцев.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Без очков – это победа!***

Работаю на компьютере, чувствую, что зрение упало, хотя всегда было отличное – 1. Пошла к окулисту. Действительно, правый глаз –0,8, левый –0,7.

Выписали очки, но это еще хуже, я их то забываю, то теряю. Всю жизнь без них обходилась, очень непривычно. После двух месяцев приема капсул сморчков стала обходиться без очков при чтении. Проверилась – правый –0,9, левый –0,8.

Может, и вообще восстановится?

*Ильенкова Полина, СПб.*

#### ***Просто анекдот!***

Принимала сморчки месяца четыре и даже как-то рассердилась: что принимаю, что нет – в иголку так и не могу нитку вдеть. А тут как-то подруга вечером зашла и сразу с порога: «Ты что делаешь? Никак, газету читаешь? В сумерках?» Я ей: «Так в очках же!» А очков-то на носу и нет, в спальне на

тумбочке лежат. Смеялись после этого долго. Я-то ведь газету только в очках раньше читать могла.

*Девак В.А., Кировск*

### ***И тапок рассмотрела***

У меня катаракта на правом глазу, им только расплывчатые очертания вижу. А после приема сморчков смогла даже свой тапок под диваном увидеть, когда его искала.

*Леонович Т., Брянск*

### ***А без линз удобнее***

У девочки-десятиклассницы стало падать зрение после конъюнктивита. Пьем сморчки, и хорошо помогает, линзы уже не хочет носить.

*Щукина Л., Курск*

### ***Без лапы обойдемся***

У нас, чтобы операции по поводу катаракты дожидаться, надо на лапу долларов 200 дать, а откуда такие деньги у пенсионера? Принимаю по капсуле сморчков уже месяца три, очень надеюсь, что катаракта уйдет – уже лучше видеть вроде бы стал...

*Самойлов П.Л., пенсионер, ветеран, Порховский р-н*

А еще хорош сморчок как ***средство, очищающее кровь и лимфу***, его применяют при аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях крови, лимфогранулематозе, лимфаденитах.

Существует и уникальный рецепт приготовления сморчков, этот рецепт применяли для поддержания сил туберкулезных (чахоточных) больных. Полезен он был также после тяжелой болезни, при заболеваниях крови. Да и само по себе блюдо удивительно вкусно и питательно. Рецепт этот подлинный, из старой книги русского писателя С.Н. Терпигорева: «Вы берете простой, самый обыкновенный глиняный горшок. Вымываете его, потом нагреваете его так, чтобы он был не очень горячий, а так, теплый. Сморчки тоже тщательно отбираете, вымываете их, смотрите, нет ли у них каких козявок и вообще какой-нибудь дряни в ноздрях, вычищаете все это оттуда, если это там есть... Потом, когда осмотрели и вычистили все, еще раз осторожно выполаскиваете сморчок в чистой воде и кладете его на салфетку. Оставшаяся в нем вода вытекает, для этого вы сморчки время от времени на салфетке поворачиваете с одного бока на другой. Когда таким образом вы приготовили их нужное количество, вы вспоминаете, что вам необходим сыр пармезан. Тогда вы оставляете сморчки просыхать на тарелке, а сами натираете, посредством терки, пармезан, приблизительно на 10 фунтов сморчков три фунта пармезана (на 1 кг сморчков – 300 г сыра, лучше российского. – *И. Ф.*). Когда и это у вас готово, вы чисто-начисто вымываете руки и берете сморчок – в левую, а кусок сливочного масла – в правую руку и начинаете его натирать маслом, причем ноздри его сплошь наполняете им, так что к концу операции сморчок представляет собой как бы один сплошной кусок сливочного масла, из которого кое-где выглядывают его бока. Приготовив таким образом один сморчок, вы поступаете так со всеми ими. Когда они все готовы, вы берете несколько корок обыкновенной французской булки (пшеничный белый батон, но только не выпекаемый по турецкой технологии – эти не годятся. – *И. Ф.*) и натираете их долькой чеснока. На 10 фунтов сморчков надо израсходовать от одной до двух головок чеснока (на 1 кг сморчков – головка чеснока). Когда наконец и это вы сделаете, вы намазываете дно и бока горшка сливочным же маслом и слегка посыпаете их толчеными сухарями. Затем уж вы начинаете укладывать в него один сморчок за другим, причем наблюдаете, чтобы между ними оставалось некоторое небольшое пространство, так как они должны будут разбухнуть. Проложили один слой – засыпайте его тотчас пармезаном и немного перцем, в это же время кладите осторожно и одну или две корочки булки,



натертой чесноком. Проложивши так один слой, вы точно так же прокладываете и второй слой, и третий, и десятый – укладываете все сморчки до самого верха. Можно добавить сверху сметаны. А затем вы все это засыпаете, как можно гуще. Разумеется, пармезаном, толчеными сухарями и наконец обмазываете тестом. В этом виде поднимаете горшок и помещаете его в духовую печь. И все. Там он должен стоять не менее трех часов, и чем больше, тем лучше. Но в разумных пределах, конечно же. Вот и все...»

#### ***Огородный гриб – сморчок***

Ну и, наконец, как приручить этот чудесный гриб. Это, кстати, сделать несложно, у себя на даче я это проделала без хлопот. В одной из старых газет вычитала удивительно простой рецепт выращивания сморчков: «Нужно в лесу набрать сморчков, которые обычно появляются в апреле или мае. Шляпки разрезают на небольшие кусочки и помещают на сутки в кастрюлю или ведро с холодной водой, взятой из родника или колодца. Через сутки содержимое кастрюли следует вылить под яблоней и обильно посыпать золой. Вот и вся процедура посева грибов.

И смею вас уверить, что весной будущего года на вашей грибной плантации обязательно появятся восхитительные синеватые конусообразные шапки сморчков. Но, снимая урожай грибов, старайтесь не повредить еще слабую завязавшуюся грибницу. И не забывайте о ней, когда будете рыхлить и удобрять почву».

Что удивительно (или не удивительно?), но весной я действительно получила первые шесть небольших, но очень нежных сморчков. А теперь они растут у меня практически на всем участке. Да еще умудряются заселить и помойку между участками – очень уж им там нравится. Да и грибники туда зачастили. Кстати, очень любят сморчки кострища (просто тянутся к человеку!).

В Европе искусственное разведение сморчков тоже ведь началось с курьеза – сотрудники одной фирмы осенью вывезли на машинах за город несколько тонн макулатуры и устроили замечательный костер с пикником. А весной, вероятно из ностальгических чувств, опять решили повторить тот же пикничок с костерком на том же месте. И были буквально ошеломлены! На месте кострищ выросло невероятное количество сморчков. Они люди были неглупые, и кто-то запатентовал свое открытие. И сейчас сморчки выращиваются искусственно.

### **Дождевик – всем грибам гриб**

Уже в самом начале лета после теплых дождей появляются эти белоснежные ватные комочки на прогретой почве у тропинок. Интересна, как правило, не вызывают – кто-то пройдет равнодушно мимо, кое-кто пнет ногой. Да и по названиям этого гриба явно уважения не чувствуется, его называют и «цыганской пудрой», и «чертовой табакеркой», и «дедушкиным табаком», и «лешачьим яйцом». А зря. Грибок по своим и питательным, и целебным свойствам фору даже боровику даст.

Во-первых, усваивается организмом без особого труда.

Во-вторых, известны и целебные свойства дождевика. В Бельгии в XVIII веке ослабленным или чахоточным больным советовали не куриный бульон, как обычно, а бульон из дождевиков.

У молодых дождевиков есть прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану. Если на даче при порезе под рукой нет йода, сорвите шарик дождевика, разломите его на две половинки, приложите к ране – и кровь остановится, и нагноения не произойдет, ранка затянется быстро и без осложнений.

В зрелом состоянии, когда гриб похож на неопрятную пепельницу, антисептические свойства он не теряет. Его споры (то есть содержимое мешочка) прикладывали к гнойным и тромбофлебитным язвам, и раны заживали быстрее.

Использовали настойки дождевика при заболеваниях крови и лимфы. Но самое интересное свойство дождевика – умение выводить токсины из организма. Об этом расскажем подробнее.

У грибов есть одна уникальная особенность, не очень приятная для грибников, – способность впитывать в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Действительно, если неподалеку расположен химический комбинат, то грибы в лесочке будут иметь весь спектр тех элементов, которые выпускает завод.

Эта особенность грибов оказалась для экологических служб крайне полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы. Например, десять боровичков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик. Ему по силе очистки просто нет равных.

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели исследования. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба засасывают в себя, словно пылесос, атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

Провели контрольные испытания: две группы мышей посадили на диету с повышенной дозой свинца, второй группе через неделю стали давать препарат на основе дождевика, первая группа была на обычной диете. На следующий же день

в экскрементах второй группы был обнаружен свинец, следы которого находили еще 3 дня. В первой группе в экскрементах свинец не обнаружился, то есть он остался в организме.

Эту особенность дождевиков попробовали при выведении из организма фтор- и хлорсоединений – и тоже с успехом.

А это означает, что профилактический прием препаратов дождевика обезопасит работающих на химических предприятиях от профзаболеваний типа саркоидоза, фтороза и т. д.

Думаю, излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации (например, в Мурманске и Северодвинске), о загрязненных зонах после Чернобыльской аварии – об этом говорят эндокринные заболевания: практически у всех на этих территориях самое распространенное заболевание – диффузный токсический зоб. И не потому, что хронически не хватает йода в питании, а потому, что накопление радионуклидов в организме переориентирует щитовидную железу – оно ее заставляет забыть, как нужно усваивать йод.

У дождевика выводить радионуклиды получается замечательно – намного лучше, чем у трав (например, у можжевельника), именно из-за особенностей структурированной клетки гриба – разница осмотического давления заставляет клетку всасывать радионуклиды, как пылесосом, и такая клетка, словно набитая морковкой авоська, благополучно выводится с экскрементами.

Ну и наконец, самое простое использование дождевика – выведение токсинов после перенесенных гельминтозов (то есть глистов), гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов, именно тогда, когда страдают кожа и волосы.

## **Из архива газеты «Грибная аптека»**

### ***Из истории болезней***

Хорошо помню 15-летнего мальчика, которого привела мама, – у него не было живого места на лице и спине, все было покрыто угрями, чирьями, оспинами от заживших прыщей. Диагноз ставили «дисбактериоз», лечили лакто- и бифидобактериями. Успеха не было, потому что эти культуры не могут прижиться на патогенной флоре, это то же самое, что пытаться засеивать пшеницей густо заросшее сорняками поле, не уничтожив их предварительно.

Дождевик в этом случае помог очень хорошо, кожа очистилась, но это было не так быстро – полгода на это ушло.

Виден результат работы дождевика в косметических целях – он действительно делает кожу эластичной и упругой, причем даже цвет кожи меняется – он становится матовым, то есть здоровым. Очищаются белки глаз – становятся голубоватыми, как в детстве. А все из-за того, что дождевик, как пылесос, «вычищает пыль из обивки и ковров».

Еще помню случай 30-летней женщины, когда она пришла к нам на консультацию, я подумала, что ей хорошо за 40 – вялая серая кожа, тусклые редкие волосы, слезящиеся глаза с желтыми белками. Жаловалась на все – на истощение, усталость, боли везде, нарушение сна, стула и т. д. Врачи ставили диагноз «вегетососудистая дистония». Ни у кого не возникло даже мысли послать ее к паразитологу. У нее была очень тяжелая хроническая стадия описторхоза. На это указывал и анализ крови, и анализ слюны (делается только в нашем Центре) это показал. Было проведено лечение бильтрицидом, препаратом «Лисички» и «Трутовик», а затем реабилитационный курс препаратом «Дождевик». Когда через 4 месяца она пришла к нам опять, я смогла вспомнить ее только по фамилии и очень удивилась. Вид – цветущий, кожа с румянцем, глаза с блеском – и выглядит даже моложе своих лет.

Вот такой это удивительный гриб-дождевик.

*Ваймер Татьяна Николаевна, врач Центра фунготерапии*

#### **Как «дедушкин табак» помог**

Хочу рассказать, как выручил нас гриб-дождевик. Его еще пороховиком и «дедушкиным табаком» называют. Сухой и созревший, он темно-болотного цвета, а если надорвать пленку, как будто дымится. Вот этой пылью при нанесении на больные места он и лечит, подсушивает ожоги и ссадины.

В 1990 году моей младшей внучке только-только исполнился годик. Как-то мы за ней недоглядели, и она сильно обожглась о горячую дверцу духовки. Вызвали «скорую», обработали рану, на перевязки надо ездить в больницу, а это 10 км от нас. Холод, мороз, автобус ходит плохо. Пришла бабка-соседка, она и поделилась «средством» – завернутый в бумажку созревший гриб-дождевик. Припудрили 2–3 раза – и все зажило: ни нагноений, ни рубцов.

Теперь мой муж, как идет за грибами, если найдет спелых дождевиков, всегда приносит их про запас.

Хранится сухой гриб долго и неприхотливо. Пригодился он и мне самой. Как-то сорвалась с железной лестницы, содрала до крови кожу на животе, повисла на руках. Руки ничего, а вот живот загноился. Тогда стала присыпать рану порошком из дождевика на ночь, закреплю пластырем и так на всю ночь. 2–3 присыпки и надо было, чтобы гнойная рана зажила.

*Мотылева И.И., Челябинск*

#### **Дождевиковый порошок**

Хочу вам рассказать о грибном средстве, которое очень помогает моему мужу при псориазе. У него появилась первая бляшка в районе пупа – сначала розовато-белое пятно, которое разрасталось и шло трещинами. И все это начинало мокнуть. Гормональная мазь сначала помогала, а потом я посмотрела, что становится еще хуже. Бляшки пошли за ушами. Врачи советовали ехать на Мертвое море (интересно, как это можно при наших пенсиях?). А подсказала соседка – услышала по телевизору рецепт: «Собрать

порошок от перезрелых дождевиков и присыпать ими мокнущие бляшки. Порошок хранить в стеклянной банке в сухом теплом месте обязательно в закрытой банке». Действительно, помогло. С тех пор на даче всегда собираю этот порошок.

*Мамбетова Неля Аслановна, Уфа*

### ***Секреты ровесниц Пушкина***

У меня есть подшивка «Нивы» за 1883 год, и там я нашел удивительные рецепты, написанные еще с ятями. Называется газетная заметка: «Как наши бабушки красоту наводили». Это получается, их бабушки, которые жили в 1810–1820 годах! Так вот, молодые красавицы, которые хотели блистать белоснежными зубами, отбеливали их дождевиками! Разламывали молоденький гриб и активно втирали в эмаль зубов. Говорят, помогало. Но это еще не все. Порошок сухих молодых дождевиков добавляли в воду с яблочным уксусом и пили этот коктейль, чтобы придать белизну склерам глаз и бледность ланитам (щекам). А коричневую пудру зрелых дождевиков тоже использовали с изобретательностью – я понимаю, как тени. Наносили их на внешние уголки глаз, чтобы придать «загадочность взору», и на скулы, чтобы подчеркнуть свежесть и матовость кожи. Вот такая натуральная косметика прелестниц, которую они использовали для привлечения усатых гусаров...

*Емелькин Артем, СПб.*

### ***И детишек приучать к природе***

Спасибо вам за такую замечательную газету. Я очень люблю природу. Как вышла на пенсию – переехала постоянно на дачу под Приозерск, хожу по лесам, собираю травы – потом их ищу по описанию и выясняю целебные свойства. А сейчас так и с грибами поступаю. Очень интересно и познавательно. Вот и с внучкой десятилетней сейчас на полянку выйдем, я ей и говорю: вот это подорожник, чтобы кровь останавливать, но удобнее всего – вот этим грибочком дождевиком. А вот этот грибок (лисичка) от глистов, а мокруха – от всех хворей. Слушает с большим удовольствием и запоминает. И уже никогда походя не сорвет траву, не растопчет гриб.

*Анна Александровна Степанова, Приозерск*

### ***Грибочки дают спокойные ночи...***

Приходится часто ездить в командировки. И меня волнует всегда работа кишечника – метеоризм. Во сне же это происходит произвольно... Перед соседями по купе просто неудобно. А сейчас делаю очень просто – принимаю дождевик. И абсолютно спокойна за свой кишечник.

Кстати, упомяну еще об одном своем секрете – если добавить к дождевику еще и веселку, то будет удивительный мочегонный эффект. За ночь выходит литра три мочи – и это абсолютно спокойно, без всякой сухости во рту и т. д. Я иногда этим пользуюсь, чтобы согнать лишний вес.

*Елена И., СПб.*

### ***Чуть не стал «Медным всадником»***

Мне очень помогает ваш препарат из дождевика. Я работаю на вредном производстве, связанном с красками. Постоянные головные боли и желтые белки глаз, правда, нам выдают молоко и кисломолочные продукты бесплатно – «за вредность». Но жена говорит, что меня уже можно самого сдавать в

пункт по приему цветных металлов – примут безоговорочно. Прочитала в вашей газете или книжке, что дождевик выводит металлы, и заставляет меня принимать капсулы. Мне действительно легче с ним стало, а то чувствовал себя уже «Медным всадником».

Аркадин П.А., СПб.

## Трутовик лиственничный – грибная панацея

Это *уникальный* гриб. Потому что известен с древних времен именно как лекарство.

Древние называли его *Agaricus albus*, то есть белый, очищающий, хининный или лиственный агарик. Принято считать, что слово «агарик» происходит от «Агария», район на юго-западе России, или «Агарус» – древний город на берегу Дона, в котором расцвела древняя грибная культура лечения (получается, что не фунготерапия, а агарикотерапия!). Диоскорид, самый известный травник древности, использовал название «агарикон» в своей оказавшей огромное влияние даже на современную натуральную медицину «Материя Медика» для описания гриба, который сейчас называется *Fomitopsis officinalis*, то есть губка лиственничная. Возможно, это произошло потому, что эти грибы получали именно из Агарии.

Древние греки и римляне верили абсолютно в его универсальные свойства. Агарик был очень дорог и очень популярен.

Примером может послужить рецепт Митридата, содержащий основным компонентом агарик, который в этом снадобье предохранял человека от уже принятого яда. Легенда гласит, что царь Митридат все время принимал данное средство, чтобы обезопасить себя от отравления. Позже, проиграв важнейшую битву, он впал в депрессию и попытался отравиться, выпив страшный яд. Но тот не подействовал! Агарик и здесь сработал великолепно.

Этот же гриб (агарик или трутовик лиственничный) занимает важное место в Фармакологическом справочнике 1618 года.

Плиний изучал агарик и оставил описание его основных целебных свойств. Агарик использовался:

- 1) в сухом порошке или разведенном в вине при укусах ядовитых пауков и скорпионов;
- 2) в рецепте Митридата как абсорбент при отравлении сильнодействующими растительными ядами;
- 3) при болезнях желудка (гастрит, эрозивный гастрит);
- 4) при астме, заболеваниях легких и бронхов – заваренный в горячем молоке ослицы или белой коровы;
- 5) при заболеваниях почек (хроническом пиелонефрите), растворенный в горячем настое смородинового листа с медом;
- 6) при болях в спинном хребте (остеохондроз), мышечных болях – растворенный в горячем молоке с медом;
- 7) при запорах и проблемах с метеоризмом – в порошке и растворенный в горячей воде с щепоткой кардамона;
- 8) при болезнях селезенки – в порошке и растворенный в вине;
- 9) для растворения камней в желчном пузыре и почках – растворенный в сухом натуральном вине или же в отваре хвоща с медом;
- 10) для лечения туберкулеза – растворенный в вине;
- 11) при эпилепсии, неврозах, неврастении, истерических удушьях, запущенной вегетососудистой дистонии (панический страх, страх смерти);
- 12) снимает желтуху при разлитии желчи, отеки и водянку.

Диоскорид утверждал, что трутовик лиственничный – лучшее средство для *восстановления сил* (синдром хронической усталости, неврастении, депрессии), *борьбы со старостью*.

Лучшее употребление – растворенное в горячей воде с медом или же в виноградном вине. Обычная норма – 2–3 г в день.

Трутовик лиственничный (агарик) был царем всех лекарственных снадобий 1600 лет! И только по мере развития фитотерапии и при постепенной утере связей с Москвией агарик использовался все меньше и меньше. А вот через двести лет в XVIII – начале XIX века былая слава агарика вновь заблистала – его стали тысячами пудов опять вывозить на Запад.

Лечение и профилактика чахотки, восстановление сил, желание отодвинуть старость опять сделали самым популярным так называемый «Вартбургский эликсир».

#### ***Вартбургская тинктура***

Фенхель (сладкий укроп), толченный – 4,6 г

Горечавка, толченая – 2,3 г

Тмин – 2,3 г

Ревень, толченный – 9,1 г

Дудник (дягель), толченный – 9,1 г

Девясил, толченный – 4,6 г

Шафран – 4,6 г

Алоэ, измельченный – 2,3 г

Агарик, порошок – 2,3 г

Черный перец, толченный – 5 г

Корица, толченая – 9 г

*Указания:* смешать травы (сухие), смолоть их в порошок в блендере или кофемолке, добавить 100 мл водки так, чтобы она находилась на уровне выше травяной массы на сантиметр. Перемешивать полученную микстуру каждый день в течение 2 недель, потом отжать через полотно. Можно также пропустить жидкость через марлю, чтобы задержать осадок, если он появился. Обычная доза – 4—16 мл, то есть от 20 капель до 2 ложек, 2–3 раза в день, лучше перед едой.

Этот эликсир приведен в Британском фармацевтическом кодексе 1934 года как самый популярный и эффективный.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Трутовик и еще раз трутовик!***

До 30 лет мне моя фигура нравилась – блондинистая, в меру полненькая, мечта любого мужчины. А вот к 40 – уже смотрю – и там висит, и здесь складками пошло. Муж намекать стал: дескать, пора бы к мечте вернуться. А я уже не могу на диетах сидеть: стоит не поесть, голова начинает болеть. Особенно вечером – нужно шоколадку съесть, чтобы самочувствие было в норме. Конечно же пыталась все: сидела на кремлевской диете (не для меня), чай пила – все равно аппетит зверский. Давно слышала про целебные грибы, но нигде не встречала их. И тут вдруг – ваша газета.

Сразу скажу: нам, толстушкам, это просто спасение. Во-первых, от трутовика сразу виден эффект – аппетит у меня стал не таким зверским, на шоколад после трутовика не тянет. Во-вторых, наладился стул, а в-третьих, действительно идет похудение. Полегоньку, но постоянно.

*Симонова Елена, Псков*

*От редакции.* Речь идет не об обычных трутовиках, которые повсеместно растут в средней полосе на деревьях, а о трутовике лиственничном (губке лиственничной), который произрастает только в Горном Алтае. Поэтому искать его в наших широтах и тем более делать

настойки – напрасные хлопоты. Экстракт трутовика сейчас производят фирмы, специализирующиеся на выпусках грибной продукции.

### ***Алтайские толстушки сидят... на трутовиках***

Знаете, как у нас в селе женщины вес сгоняли после родов? Трутовиками. Есть такой древесный гриб, похожий на большие лепешки серо-желтого цвета, который растет на лиственницах. Его собирают поздней осенью или ранней весной, топором разрубая на мелкие кусочки, обязательно размалывают в порошок и настаивают на самогонке, или же запаривают в воде. Вкус отвратительный, горький со смолистым привкусом, но жир разгоняет лучше некуда. Моя мамка пятерых родила, каждый раз поправлялась во время беременности на 20–30 кг, и после родов колобком была, сама рассказывала, а посидит на трутовике – и все в норме.

Я когда вторым ребенком ходила, тоже на 15 кг поправилась, пока кормила, ничего не делала, потом в деревню наказала трутовиков мне нарубить – пила с полгода, в норму приходила. Сейчас смотрю, я стройнее многих своих однолеток, которые мучают себя шейпингами, да саунами, да таблетками.

А ведь работа у меня сидячая.

Главное поначалу – не бояться, потому что нести начинает, всю грязь пока из организма не вычистит, стул бывает несколько раз в день. Потом все приходит в норму, и не замечаешь, как начинаешь худеть, вроде все по-прежнему. Только вдруг платье становится широко.

*Шашикова Лилия Николаевна*

### ***А я трутовиком печень лечу***

Раньше, как только печень «тянуть» начинала, я но-шпу принимала, а потом мне посоветовали капсулы трутовика пить. И действительно, и боль уходит, и легче становится.

Недавно пропила курс месячный из шиитаке и трутовика, сделала анализ: билирубин в норму пришел.

*Мошенко П.П., Архангельск*

## **Фулиго гниlostный – яичный омлет на траве**

Досадно, что у ученых-микологов не нашлось красивого названия для этого удивительного гриба. Ну что это такое – фулиго гниlostный? Ну почему он гниlostный? Понятно, что в основном селится он на гнилье – древесине, отмершей траве, влажных опилках и хвое, но все же... Как можно яркую цветную пену назвать так примитивно? Мне он напоминает хорошо взбитый гоголь-моголь, так и хочется съесть.

Народные названия этого удивительного гриба тоже не согласны с сухим и скептическим названием микологов.

Хотя каждая нация выражает свое отношение, опять же, по-своему. Исконные грибофобы – американцы и англичане – назвали его в соответствии со своими представлениями. Американцы – «dog vomit slime» – «слизень собачья рвота», англичане – «плевок лося».

А у поляков этот слизевик называется «wykwit piankowy» – «пенистая сыпь».

Более романтичные шотландцы – «scrambled egg slime» – «яичный омлет», а ирландцы-мистики – «troll butter» – «масло тролля».

В преданиях уэльских англичан встречаются названия: «flowers of sulphur» – «сернистый цветок» – или же «flowers of tan» – «цветок на влажной коре».

Немцы называют его «Gelbe Lohblute» – «желтый лесной цветок». А еще называют его «ведьмино масло».

Русские более наблюдательны и более романтичны – они отметили, что наиболее загадочен и целебен гриб, который находится на муравейнике (а может, и верно?), и в мифах сделали его волшебным «муравейным маслом».

Но самое удивительное, что все народы подсознательно знали: это не банальный гриб, не обычное растение, а нечто загадочное и мистическое. Так и оказалось. Этот гриб называют грибо-животным или слизевиком. Он наделен не обычными способностями. Например, он умеет *ползать*. И делает это разумно и вполне осознанно. Скрываясь в недрах гнилушек обычного пня или муравейнике, он для размножения (спороношения) вдруг решает выползти на солнышко, – вот тогда мы и видим разноцветие яркого гоголь-моголя. Но, не вынося жарких лучей, он так же уползает в глубь влажных гнилушек, а мы считаем, что он растаял.

Самое поразительное, что это не единая форма, как, например, у боровика, а фулиго – сообщество отдельных особей. Что-то типа муравейника, состоящего из массы особей-муравьев. В минуты опасности или сильной засухи особи-амебы разбегаются в разные стороны, надевают «скафандр» и выживают поодиночке. И ждут сигнала, чтобы соединиться опять в живую массу и поражать своей красотой окружающих.

Скорость, развиваемая слизевиками, невелика: всего 0,1–0,4 мм в минуту. Такое движение трудно уловить взглядом, но повторные фотографии одного и того же слизевика, сделанные с интервалом несколько часов, показывают, что он не только изменяет свою форму, но и перемещается с места на место, причем весьма целенаправленно. Слизевик реагирует на изменение освещенности, предпочитая на этой стадии жизни затененные места. Он также движется к скоплению пищи и навстречу едва ощутимому току воды. По пути к цели этот удивительный гриб способен даже решать некоторые задачки: преодолевать небольшие препятствия или просачиваться сквозь отверстие размером с игольное ушко, а в условиях эксперимента – находить верный путь в лабиринте.

### Целебные свойства «муравейного масла»

В мифах и преданиях славян этот волшебный гриб считается панацеей. Изучен он достаточно мало, поэтому приводить научные данные вряд ли стоит – обнаружены терпентиновые кислоты, составляющие муравьиной кислоты и т. д. Состав пока мало о чем нам говорящий.

А вот личные наблюдения и факты из опыта наших читателей – это интересно.

В Польше этот гриб, вернее, «лесное масло» ценилось невероятно – им лечили раковые язвы. В Познани в XVIII веке жил некий целитель, который вылечивал рак молочной железы на любых стадиях, даже в стадии открытой зияющей зловонной язвы.

Ф. Вигель в заметках о своей светской знакомой княгине Долгорукой-Кожиной рассказывает следующее: «Красавицей была несомненной, но с крайне гадким характером – сварлива и прижимиста. Имея немалое состояние, замуж вышла в позднем возрасте – около пятидесяти лет, – польстившись на поместье взбалмошного соседа, которое он непременно бы промотал, да и на молодость последнего. Поставила условие – отдельные спальни, но супружеские отношения не реже двух раз в неделю. Правда, новоиспеченный муж на большее и не претендовал, ему бы только покрыть долги из приданого престарелой жены.

Женихом еще тридцатилетний повеса знал, что его нареченная пятидесятилетняя невеста неизлечимо больна – запущенный рак груди. Он торопил со свадьбой, опасаясь, что невеста может скончаться в любое время. А невеста, вдруг почувствовавшая вкус жизни, решила излечиться – и отправилась в Познань к целителю. Привезла мазей и снадобий – и вместо скорой кончины обрела выздоровление.



В деревню же уезжала для поиска по лесам дворовыми слугами своего чудодейственного средства, которое ей открыл целитель».

Вигель описывает со слов приятельницы, что это была некая желтая пена, которая бывает на муравейниках. Неутешная вдова прожила еще тридцать лет и скончалась в возрасте хорошо за восемьдесят. Молодой же супруг скончался года через полтора после свадьбы – вероятно, подорвало здоровье крушение надежды на смерть богатой жены.

В России искали «муравейное масло» всегда – разрывали муравейники, сидели неотступно перед муравьиными кучами всю ночь на Ивана Купалу. Такое мистическое отношение не позволило оставить какие-то записи.

А вот на юге, в Астраханской губернии, этим маслом натирали суставы при ревматизме. И очень были довольны.

Самое интересное свидетельство о применении «желтой пены» оказалось в Бурятии – там это самое целебное и эффективное средство при псориазе. Несколько втираний в псориазные бляшки залечивают их полностью.

Это могу подтвердить личным опытом – втирание желтой пенки фулиго буквально за 10 сеансов убрало псориазные бляшки на руке больного псориазом.

То есть можно утверждать определенно, что «муравейное масло», или фулиго, имеет целебные свойства, которые можно смело применять в дерматологии.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Как подарок – прямо к дому***

Этот желтый гриб-слизевик знаю хорошо. Каждое лето ищу его, когда хожу за грибами. Сразу скажу – это нелегкое дело. Иногда по несколько лет его не бывает. А иногда – как нарочно, словно специально на глаза попадается. Лет пять назад начало у меня крутить суставы на руках. Руки распухли – спать не могла. К лету так же распухла коленка. В лес за грибами – ходить сложно. Просила всех знакомых – если вдруг найдут «масло», – чтобы для меня собрали. И вдруг около своего парника на участке на гнилом пеньке – красавец такой. Ярко-желтый, с ладошку, совсем свеженький. Просто пуховый. Я его в пластиковый контейнер собрала – про запас. И намазала на больные места – так основательно. И ведь – через неделю была как новенькая! За грибами отправилась. Правда, с тех пор я «масло» больше не встречала. Но и суставы меня больше не тревожили.

*Исконенкова Анна, Псков*

#### ***Волшебное масло***

Знаю это чудо. Так и называется – муравьиное масло. Мне даже показывали бабку старую, которая этим снадобьем вылечила себя от рака груди. А ведь умирала уже. Это было, когда ей было лет 30 – после войны сразу. А видела я ее, когда ей было за 90. Вот так.

*Лепест И., Москва*

#### ***Пастух-кладоискатель***

Мужик у нас в деревне под Опочкой был – красавец писанный. Голубоглазый, с черными кудрявыми волосами. Пастухом был, потому что никуда его не брали – все тело струпьями было покрыто. И запах тяжелый. Как сейчас понимаю – это псориаз был. А пастухом пошел, потому что всегда

говорил, что ищет снадобье одно лесное, которое его вылечит. Масло какое-то. Которое надо искать в подвалах у муравьев.

Я тогда девчонкой была, потом уехала из деревни в Псков. Приехала лет через 10. Увидела другого пастуха, спрашиваю у бабки: где же красавец? Оказывается, нашел он то, что искал. Полностью вылечился и уехал в город. Приезжал пару раз с женой и детишками – вылеченный полностью.

*Садовская А., Петербург*

### **Колпак кольчатый**

«...Похоже, в год, не очень благоприятный для грибов, любителей «тихой охоты» больше всего может выручить курочка – так в народе любовно называют хороший съедобный гриб, известный в литературе как «колпак кольчатый». Это название объясняется очень просто: шляпка молодого гриба напоминает колпак, а на ножке у него есть белое кольцо. Правда, многие другие грибы тоже очень похожи на колпаки разного фасона, выставленные для лучшего обозрения на подставки в виде грибных ножек. Недаром верхняя часть гриба и называется шляпкой. Труднее объяснить, почему народ, меткий на названия, сравнил гриб с домашней птицей. Может быть, его вкус чем-то напоминает курятину. А может, и потому, что обычно этот гриб очень чистый снаружи, к его будто присыпанной перламутровой пудрой шляпке почти не пристаёт лесной сор. Вот и ассоциация с аккуратной курочкой – у хорошего хозяина ей негде испачкаться.

Далеко не все, даже опытные грибники, знают о высоких кулинарных достоинствах этого гриба. Например, известный белорусский писатель-натуралист и знаток грибов Дмитрий Беспалый в своей книге «С полным лукошком» лишь упоминает о существовании такого съедобного гриба. Многие же вообще считают его подозрительным. Для этого тоже есть определенные основания: в какой-то степени колпак напоминает смертельно ядовитую бледную поганку, в первую очередь своим кольцом на ножке.

Именно поэтому знакомиться с этим грибом лучше всего с помощью опытного человека, который не первый раз собирает колпаки и знает их хорошо.

Специалисты обращают внимание на своеобразную расцветку верха шляпки колпака кольчатого. Он обязательно желтоватого, светло-коричневого цвета и как будто слегка покрыт жемчужной пылью, отчего имеет своеобразный сияющий оттенок. Поверхность у молодого гриба зачастую бывает морщинистой. Отличает его от других пластинчатых грибов и от той же бледной поганки глинистый, коричневатый цвет пластинок, более светлый у молодых грибочков и насыщенный у старых. Если же покажется, что пластинки скорее серые, чем светло-коричневые, то лучше такой гриб не брать вообще, пока не научишься узнавать колпак в любой обстановке.

Чаще всего курочки встречаются в старых сосновых борах по мшистым местам. Там они растут большими компаниями, хотя всегда на некотором удалении друг от друга. Раз или два я наталкивался даже на небольшой полукруг, образованный выстроившимися светло-желтыми грибами, – часть известного «ведьмина кольца». Чаще всего, особенно в глубине леса, курочки достигают небольшого размера, с возрастом шляпки становятся плоскими, диаметром не больше крупного яблока. Зато порой их бывает необычно

много. Надо признать: вкус своеобразный, отличный от обычного грибного ассорти. Но вареные, соленые или маринованные, на мой взгляд, они несколько мягковаты и потому проигрывают в сравнении с теми грибами, которые традиционно используются для таких способов консервирования...»

*Александр Пискунов. «О грибах Белоруссии»*

Целебные свойства курочек-колпачков тоже малоизвестны в России. А вот в Белоруссии этот гриб ценят за его целебные свойства. Широко известен рецепт для компрессов при лимфаденитах – сухие грибы смешивать с медом и нутряным салом и прикладывать к опухшим железам.

В Чехословакии отваром этих грибов лечили почки и выводили камни из почек, в Польше рассолом из них снимали похмельный синдром и принимали при опуханиях конечностей. В научной медицине о целебности этих грибов сведений нет.

## Навозник серый

Гриб известный, но мало любимый в деревнях России. Мало любим он по простой причине – вызывает отравление (небольшое, но неприятное), если его совмещать со спиртным. Поэтому в средней полосе России его называют *тещиным грибом*. Есть у него и другие названия – *копринус* (*Coprinus atramentarius*), *чернильный гриб*, *благушка*, *печурка*, *сажок*.

## Происхождение древнее – из крестьян

Родовое название этих грибов – копринус – происходит от греческого слова «копрос» (copros), что значит «навоз». Отсюда второе очень распространенное название этого рода – навозники. Грибы, поселяющиеся на навозе, называют копрофилами. К этой экологической группе грибов относятся и многие копринусы. Всего род включает около двухсот видов. Они являются космополитами и распространены почти по всему земному шару. Виды этого рода селятся на навозе травоядных животных, хорошо удобренной почве, на разрушающихся пнях и других растительных остатках. Поэтому они часто встречаются в садах, огородах, на мусорных кучах, около животноводческих ферм, на лугах, где пасется скот. Эти грибы поселяются и в городах (они в изобилии бывают в парках, на газонах скверов). Встречаются они и в лесу, особенно на опушках, куда заходит при пастьбе скот. Более мелкие виды (например, *Coprinus dissimulatus*) обильно покрывают полуразложившиеся пни.

Среди грибов они – эфемеры. Растут и созревают так быстро, что соперничать с ними в этом не может ни один гриб. Жизнь мелких видов чрезвычайно коротка. Замеченные вечером, прожив всего лишь одну ночь, они к утру исчезают. Развитие более крупных видов, например навозника белого (*Coprinus comatus*), протекает немного дольше. Но и у него уже через 48 часов после образования плодового тела шляпка чернеет и расплывается в черную жидкую массу, содержащую многочисленные споры. Это явление называется автолизом.

## Грибные чернила

Эта сажисто-черная масса расплывшейся шляпки некоторых видов (в частности, *Coprinus comatus* и *Coprinus atramentarius*) – основной источник так называемых копринусовых чернил, состоящих из суспензии спор гриба в воде, гуммиарабика и некоторых других веществ. Они используются для ретуши в фотографии и в особых случаях для письма и рисования. Подлинность написанного такими чернилами текста или рисунка всегда можно установить по наличию в них спор гриба, что имеет значение для устранения подделок в особо важных доку-

ментах. Поэтому навозников еще называют чернильными грибами или печурками (черный, как из печки).

## **Целебные свойства**

Целебные свойства серого навозника были известны с глубокой древности – им лечили пьянство. После его употребления в пищу в течение довольно длительного времени употребление спиртных напитков вызывает временное отравление, симптомы которого вскоре проходят. Действующее вещество серого навозника, тетраэтил-тиурамиддисульфид, окисляет вводимый в организм спирт. Это вещество получено синтетическим путем и применяется под названием «антабус».

В Венгрии серый копринус применяли при ожогах – прикладывали кусочки свежего гриба и забинтовывали. Считалось, что это снимает отек и боль, предотвращает воспаление и не дает появляться уродливым рубцам.

В Чехословакии сажистую массу уже «истекающего» гриба прикладывали к раковым и тромбозным язвам для подсушивания и заживления.

В Китае порошком молодого гриба лечат язвы желудка – смешивают с медом и травами и принимают на ночь в период обострений.

В Индии и Шри-Ланке известен рецепт применения серого навозника при легочных заболеваниях. Порошок копринуса смешивают с кориандром и другими пряностями, заливают горячей водой и настаивают на водяной бане, пьют в теплом виде при чахотке, воспалениях и бронхите для отхождения мокроты.

## **Лекарство**

Разработана и внедрена в производство российская БАД «Копринус» для профилактики алкоголизма.

Действительно, в нескольких видах навозниковых грибов есть вещество – коприн. Оно и создает такую реакцию: соединяется с этиловым спиртом и вызывает рвоту и тошноту. И идет закрепление рефлекса: отвращение к любому спиртному.

Питерские ученые-микологи разработали препарат из гриба навозника – копринуса коматуса, – который действует очень мягко (нет явно выраженной рвоты и покраснения лица), но свою основную функцию – подспудно вырабатывать отвращение к спиртному – он выполняет прекрасно.

Основное условие – порошок из двух капсул подсыпать в еду утром (пьющий человек в течение дня всегда найдет сам рюмку спиртного) и делать это на протяжении трех месяцев, как минимум. Уже к концу второго месяца потребление спиртного должно снизиться вдвое из-за нежелания организма провоцировать себя.

Препарат «Копринус» абсолютно безопасен, не вызывает отравления и аллергических реакций, проверен на радиоконтроль. Прошел доклинические испытания – 60 % мышей, приученных к этиловому спирту, в конце курса перешли на нормальное питание – стали есть обычное зерно, а не вымоченное в спирте.

## **Из архива газеты «Грибная аптека»**

### ***Гриб от пьянства***

Удивительные лекарственные грибы видел я в действии, когда служил в Брянской области. У нас в части тогда офицер был – умный, красивый, летчик

– от Бога. Но – запойный. Только очередную звездочку присвоят – отметит, устроит пьяный скандал – тут же звание долой. Жена с ним мучилась, хотела бросать. А потом нашла бабку, которая лечила грибами и травами. Бабка показала ей грибок, который надо высушить и в еду подсыпать, чтобы напрочь было отвращение к спиртному.

Она подсыпала ему в еду, тут же рюмочку налила, потом вторую. Часа через два сама перепугалась – он покраснел весь, стало его рвать, вычистило от души. На второй день то же самое сделала с тем же результатом. Поверите, через полгода он на бутылку смотреть не мог.

Наши жены тогда все леса обшарили в поисках этих грибов. Мы тогда все чуть не стали трезвенниками, все через это прошли. Мужики остерегались, только в гаражах стали выпивать и закусывать только магазинной колбасой.

Но гриб действительно лечит пьянство. Оказывается, в пятидесятые годы было и лекарство от пьянства, полученное из него, и действовало оно безотказно. Тем более что отравиться до смерти от этого гриба даже при всем желании не получится.

А гриб этот называется – чернильный гриб, или навозник. Каждый видел этот грибок, который любит расти на навозных кучах...

*Полковник в отставке Филинов А.П.*

### ***Раздумья обеспокоенной тещи***

Я расскажу, как я зятя навозниками лечила – от пьянства отучала. Дочка у меня замуж вышла пять лет назад, парень хороший, менеджером в большом магазине работает. Претензий у меня к нему не было, но дочка говорит – стал после работы приходить под мухой. И в субботу всегда бутылку коньяка покупает. Надо, говорит, что-то делать – но не подшивать же? Вот и решили – народными средствами. Я мимо вашей грибной аптеки постоянно на рынок Владимирский хожу, часто захожу – газеты покупаю. В этот раз попросила мне специально из архива подобрать о навознике (копринусе). Я так подумала, зачем покупать готовый препарат «Копринус», когда лето на дворе – эти самые копринусы расти везде должны. На них сначала попробовать, а потом и деньги тратить, если толк будет.

Человек я сугубо городской, ну понятное дело, подберезовик от мухомора отличить смогу, а вот остальные грибы – вряд ли. Но за дело взялась со всей решительностью – взяла фотографии всех трех видов и отправилась на дачу в Вырицу.

Сразу скажу: найти навозники в Вырице – дело крайне сложное. Навоза давно ни у кого нет, в лесу они не растут. Около ж/д станции нашла пенек, а на нем рассеянные навозники. Целая кучка на самом пне и рядом! Обирала их часа два, полпакета нарвала, а пришла домой и задумалась – сначала отварить, потом – жарить? После отваривания осталось их со столовую ложку, после жарения – непонятный плевок коричневатой жижи. Зятю это даже в еду не подложишь – сразу заподозрит тещу в отравлении. А ведь в рецепте как сказано: «...теща ставит на стол жареные ароматные грибочки-навозники, а потом наливает рюмочку...» Решила я искать другие навозники. Серый вроде видела, но он столь неприглядный и так напоминает поганку, что я их и рвать не стала. Тем более их всего штуки три у забора росли. А вот белый копринус посимпатичнее будет – действительно, как эскимо на палочке. И нарвала я их не в Вырице, а на газоне около дома на проспекте Энгельса в

Питере. Практически рядом со своим домом. И тут ждала меня неприятность – жарить эти навозники оказалось крайне сложным делом. Во-первых, они такие лохматые – что делать с этими бахромками? Я решила их убрать – очистила основательно. Во-вторых, ножки надо использовать или нет? И в-третьих, сразу жарить или отваривать?

Я грибы почистила вечером, на ночь положила в холодильник. Утром они были фиолетово-коричневые с черными разводами. При жарке масло сразу сделалось черным, как деготь. Дочка, которая пришла за жареными грибами для мужа, на это задумчиво посмотрела и сказала: «А может, ну его? Пусть пьет?» В общем, решила я потом так – куплю капсулы копринуса в грибной аптеке и подарю дочке на Новый год. А о результате напишу обязательно.

*Сорокина А.Л., СПб.*

### *Любитель городских навозников*

С навозником у меня связано множество детских воспоминаний. Классе во втором, осенью, я как-то неожиданно для себя стал большим энтузиастом «городских грибов», проводя целые дни в поисках навозников и шампиньонов. Я знал все дворы в своем микрорайоне, у меня было немало добровольных помощников. Надо мной, конечно, смеялись, но почему-то охотно помогали.

Дома мои наклонности нашли полную поддержку. Как ни странно, в плане грибов мне полностью доверяли уже тогда, и каждую осень несколько лет подряд на нашем столе появлялись навозники и, реже, шампиньоны. Навозники, тушеные в сметане, а сверху сыр – забыть это невозможно. Как начал их собирать и почему перестал – решительно не помню, а вот навозники в сметане – не забываются.

*И. Лебединский*

### *Залог успеха – в правильной сушке*

Знаю, как трудно семье с пьющим хозяином. И денег на лечение нет – и без лечения никак. Но есть один секрет – есть такой гриб, которым можно вылечить пьянство. Это – гриб копринус (навозник серый).

Брать надо гриб молодой и нераспустившийся (сорванные навозники очень быстро превращаются в кашу, поэтому свежесобранные грибы нужно приготовить как можно скорее).

Пьющего человека нужно накормить этими грибами (жареными или тушеными) до или после употребления алкоголя. Не бойтесь – вреда большого не будет. Дело в том, что вещества, содержащиеся в этих грибах, несовместимы с алкоголем. Если эти грибы поест трезвый человек, он просто насытится. А если при этом употребить спиртное, то возникнут симптомы отравления (рвота, понос).

Через несколько часов все эти симптомы исчезают, но при повторном употреблении спиртного (даже на следующий день) картина повторяется. После нескольких таких заходов у пьяницы появляется отвращение к самому виду водки, ему становится плохо даже при упоминании о ней.

Кстати, копринусы можно высушить и использовать порошок. Сушат грибы на сковородке (сушить как обычные грибы их невозможно – они превращаются в чернильного цвета кашу). Делается это так. Свежесобранные грибы надо как можно скорее положить в большую неглубокую сковородку и

жарить на слабом огне, постоянно помешивая, до полного испарения воды. Потом подсушить и полученную массу размолоть кофемолкой в порошок.

*А. Пониделко, Краснодарский край*

### ***Навозниковый антисептик?***

У рассеянных навозников точно есть какой-нибудь антибиотик, который воспаление снимает. Я это на себе испытала. Приехали мы в Опочку (проездом были), сами мы из Москвы. Ночи светлые, северные. Я уговорила мужа погулять в небольшом парке около гостиницы. Шли, удивлялись – первый час ночи, а можно грибы собирать. Вон на пеньке – крохотные навозники, как шапочки эльфов, – все видно, бери ножницы и собирай эти грибочки. Я не удержалась, набрала их в бумажный пакетик из-под картошки фри. На всякий случай. А перед гостиницей несчастье произошло со мной – каблуком за поребрик зацепилась и рухнула на крыльцо. Ссадила колено и локоть, причем так хорошо проехала по грязной заплыванной земле перед крыльцом, что грязь просто вцементировалась в рану. Промыла с мылом ссадины в душе, а йода-то нет, чтобы обработать. Легла спать, а под утро от боли проснулась – колено раздулось, огнем горит... Я перепугалась – столбняк может быть... А муж еще порадовал – воскресенье, ни одна аптека в городке не работает. Я вспомнила, что грибы – это скорая лесная помощь при вот таких случаях. Раздавила вилкой собранные копринусы, приложила к колену, носовым платком закрыла, колготками эту повязку закрепила. Боль ушла через полчаса. Проснулась я после обеда – муж специально не будил. Боли не было, опухоль спала, рана хоть и кровила потихоньку, но не гноилась. Я поменяла повязку. А на следующий день нашли мы аптеку, купили йод и зеленку, я обработала рану. Но нужды уже великой не было – все было в порядке. Обошлись навозниками.

*Николаева Елена, Москва*

### ***Пить или не пить?***

Этим летом насобирала навозников – больших серых, – засушила, в банку сыпала порошок. Это я для отца: пьет, матери жизни не дает. Но решила сначала на себе проверить – отца-то жалко. Стала себе подсыпать грибной порошок на завтрак, то в яичницу, то в салат. Ем я мало, алкоголь – только если в компании, разве что пиво люблю. Ела грибы с удовольствием, вкусная с ними яичница получается. А потом вдруг поняла, что пиво мне больше не нравится. Купила бутылочку с чипсами – вечер скоротать у телевизора. А пиво ну не нравится, и все. А потом у подружки точно такая же реакция на вино: ну не хочу, и все!!! Так что стала я СОВСЕМ непьющей.

*Галина Ураева, Москва*

### ***Вопросы и ответы по копринусу***

*То, что копринусы (навозники) – это грибы от пьянства, знают уже все. А вот как ими пользоваться и пользоваться вообще – не знают. Расскажите об этом подробнее. Потому что в Интернете сведения самые разные: от восхищения до страха – а вдруг отравимся? Вопросы задаем фунготерапевту Ирине Александровне Филипповой.*

*Итак, как самим приготовить зелье из копринуса от пьянства?*

**И. Ф.** А нужно ли? Желание сэкономить? Иногда такая экономия дорого обходится. Люди сейчас грибов не знают – ушла культура грибоведения из нашей жизни. Я могу пере-

считать по пальцам тех грибников, которые действительно любят и знают грибы. Вижу это по «новым грибникам» – собирают только белые грибы, волнушки и сыроежки презрительно давят каблуком... разве это грибники? То же самое и с навозниками: белый лохматый путают с шампиньонами и потом в Инете пишут отзывы, что у белого навозника нет никаких свойств и нет никакого коприна – он, дескать, на себе это проверил. Не было реакции после спиртного. Мерцающие – путают с чесночниками и даже галлюциногенами, серый умудряются перепутать с рядовками (к счастью, все они съедобны). Да собирать умудряются не где-нибудь, а на городских газонах (представляете, какие удобрения используют для цветов и газонной травы? А выхлопные газы?).

В общем, говорю всегда: знаешь – лечись. А не знаешь – нечего у меня рецепты спрашивать... Мы сделали БАД «Копринус», уверены в его эффективности и экологической чистоте. А еще в том, что *никогда* не навредит. Хотите – пользуйтесь, а нет – экономьте на своем здоровье.

*Правда ли, что идет сильная рвота и понос?*

Да, если жарить на неочищенном растительном масле и именно серые навозники (в них намного больше коприна). Рвота и понос тогда бывают дня три. Но летального исхода не бывает.

На длительное время это растягивается из-за убеждения самого потерпевшего, что любой понос лечится водкой. Вот он и добавляет рюмку за рюмкой, а коприн в навознике на это еще больше реагирует.

*А на капсулы такая же реакция?*

Нет, такой реакции нет. Там очень маленькая природная доза натурального коприна, который, окисляясь, вызывает только небольшую тошноту. И... изменение вкуса. Пиво приобретает (якобы) неприятный плесневый привкус, вино кажется ядовито-прокисшим, а водка начинает казаться «паленой» – появляются сомнения в ее качестве. Это происходит не сразу – не раньше чем недели через две, через три. Но происходит. А потом все уже зависит от желания самого пьяницы. Иногда изменение вкуса его не останавливает (да хоть денатурат да чтоб по мозгам ударило...). Но в большинстве случаев идет резкое сокращение количества выпитого, а следовательно, снижается и склонность к запоям.

*А такие случаи часто бывают?*

Достаточно, если БАД «Копринус» у нас очень ходовой товар. Вот летом произошла недопоставка баночек (не во что было фасовать), так народ в Грибных аптеках даже записываться в очередь на получение стал...

*А примеры...*

Пришла мама студента, которая очень волновалась из-за его пристрастия к пиву – каждый день пара-тройка бутылок. Через четыре месяца приема капсул к пиву молодой человек охладел. Пьет, только когда идет с компанией в сауну – и то через силу. А что удивительнее всего – стал убежденным вегетарианцем. Говорит, что вдруг почувствовал гнилостный вкус мяса, а овощи и фрукты, наоборот, стали вкусны невероятно. Вот такая переориентация.

*Или вот случай.*

Дама очень волновалась, что муж в самолете до прилета на курорт всегда затоваривался спиртным из магазина дьюти-фри и набирался до нестояния, приходилось на себе его в отель тащить. Стала за пару недель до поездки на курорт подкармливать его капсулами копринуса. Результат превзошел себя – после первой рюмки началась тошнота, которая и продолжалась весь рейс (без рвоты и поноса). Но в памяти закрепилось – сейчас всем говорит: «В самолете пить не могу теперь. Стало укачивать – тошнит. Какое уж тут спиртное...»

*Или опять же пример.*

Девушка пристрастилась к красному вину. После работы всегда первым делом в кафе – пару бокалов и домой.



Мама взялась за лечение – через полгода все стало хорошо. Пьет только газированную питьевую воду, потому что вино и фруктовые соки у нее вызывают ассоциацию с... гниющими водорослями (!). Почему? Не знаю, но вот такая ассоциация. Мама, правда, волнуется, что и на фруктовые соки тоже возникла реакция, но, думаю, волнение напрасно – витамины она прекрасно получает в свежих фруктах и овощах.

### Фиолетовые рядовки

«Да нешто я буду собирать эти фиолетовые поганки? Али грибов у нас уже не осталось порядочных, коли всяких мазуриков в туюс тащить надобно? Это пусть крымские нетопыри грибные собирают, им всякий гриб, хоть сыроега, хоть сплюень (лисичка), хоть «коровий хлеб», порядочным кажется... А мы привычку имеем только к благородным грибам... А у них и грибы-то «корнями» именуются – «синь-корень», «бел-корень»... Тьфу!...» (А. Иванов. «Грибное царство»).

Рядовки как съедобные грибы на Руси особой популярностью не пользовались – в еду шли боровики, в засолку – рыжики и грузди. А рядовку даже сушить проблемно. Тем более отпугивал всех фиолетово-синеватый цвет.

А вот лекарственные вещества рядовки (*Lepista nuda*) знали хорошо – давно было замечено, что и дикие кабаны подрывают пласт земли с растущей на нем группой рядовок, да и домашние свиньи никогда не обойдут вкусный и полезный гриб своим вниманием. Если урожай рядовок был большим, то их сушили и добавляли в корм домашним животным зимой. Если мало, то скармливали сразу же – в теплом пойле.

В XVIII–XIX веках уже знали о сахароснижающих свойствах леписты и использовали ее в лечении сахарного диабета. «А ежели сладость в моче имелась, то вельми важно врачевалась она губами синими клюшницы моей Акулины...» – писал Апухтин своему другу, и долгое время литературоведы удивлялись этим «синим губам клюшницы», никак их не связывая с грибами. Но губы – это славянское название грибов. А синие грибы – рядовка фиолетовая. Для разгадки просто не хватало взгляда миколога на этот текст.

Похожие свойства и у рядовки лиловоногой – синего корня, очень популярного гриба на юге России. Но вот история у нее более удивительная. Если в средней полосе рядовка фиолетовая – не очень известный гриб, к тому же малоплодоносный, то в Ставропольском и Краснодарском краях любимое занятие – тихая охота на «синий корень». Собирают много – десятками килограммов. «Синеножка» родится хорошо на благодатной южной земле – водит «ведьмины круги» (очень часто растет кольцами). Но южан это не пугало никогда. Наоборот, считалось, что скот, который дочиста выедал такие «ведьмины круги», не хворает, растет и жиреет как на дрожжах. Вот только может потеряться в любую минуту – «леший захороводит», поэтому пастухи смотрели в оба. А человеку отведать таких грибочков из «ведьмина круга» сулит везение в любых азартных играх, легкий заработок всегда и везде и исполнение денежных желаний. Домашний скот выводили специально на пастбища в сезон массового появления «синеножки», поэтому и прозвали этот гриб еще и «коровьим хлебом». Коровы перед долгой зимой поедали их с большой охотой – и витаминами запасались, и подлечивались – грибной антибиотик уничтожал любые болезнетворные микробы и вирусы.

Коренное казачество к грибному питанию относилось достаточно скептически, поэтому гриб «синий корень» долгое время был только «коровьим хлебом». Но понемногу грибная культура северных россиян прижилась и в южных полустепях, где не только стали собирать рядовку для отваривания и жарения, но и возникла традиция консервирования грибов. «Синеножку» стали мариновать в легком уксусном маринаде.

И хотя так она теряет большинство из своих лечебных свойств, но полезность все равно высока – состав микроэлементов практически не изменяется. А рядовка богата и железом, и йодом, и калием, и фосфором.

Достаточно давно используют в этих местах «синий корень» и для лечения «сладкой болезни». В этом случае используют сухой порошок для добавления в еду. Дозы от одной до двух чайных ложек в день в течение 2–3 месяцев.

### **Лечебные свойства**

Обе рядовки – рекордсмены по калию и фосфору. Это гриб для сердечников, у которых калия резко не хватает. В грибах представлены и все витамины, причем фолиевой кислоты (витамин В<sub>9</sub>) в них рекордное количество тоже. Фолиевая кислота же необходима для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

Гриб имеет ярко выраженную противоопухолевую активность. Обладает гипогликемическим действием, понижая уровень глюкозы в крови.

Плодовые тела содержат антибиотик полиацетиленовой природы. Устойчив против бактерий, как грамположительных, так и грамотрицательных.

В Китае используются, чтобы регулировать метаболизм сахара и поддерживать нервную систему.

### **Токсичность**

У рядовок фиолетовой и лиловоногой выражена способность активно накапливать тяжелые металлы из окружающей среды. Были исследованы 60 видов съедобных грибов, собранных в загрязненной местности. Выяснилось, что они содержат второе по величине количество ртути после *Calocybe gambosa*. В другом исследовании те же самые ученые собрали 11 видов на расстоянии не более 6 километров от сталеплавильного завода в Богемии (Чехословакия). Рядовки продемонстрировали экстенсивное аккумулятивное накопление свинца, меди и ртути. Эти грибы имели более высокую концентрацию данных металлов, чем грибы в какой-либо другой части Богемии, эта концентрация намного превысила допустимый уровень. Например, в рядовках было обнаружено больше 100 мг свинца в 1 кг сушеных грибов, в то время как безопасный уровень составляет не больше 5 мг/кг.

### **Королева грибного царства – веселка**

Грибы – самые удивительные создания природы, а среди них самое необычное и самое целебное явление – веселка обыкновенная (*Phallus impudicus*), гриб, о котором мало кто слышал, и еще меньше тех, кто его видел.

И если признанным королем грибов по целебным свойствам считается самый знаменитый гриб в мире – шиитаке, то веселка по праву – королевой.

Действительно, это гриб удивительный, вроде легендарного цветка папоротника, который ищут в определенный день (на Ивана Купалу) и в определенный час, чтобы найти с его помощью клад. И веселку ищут примерно в это же время, тоже в определенные часы и тоже ради клада – только целебного.

Молодой гриб представляет собой яйцевидное белое тело (в народе его называют «чертово яйцо»), и его очень трудно обнаружить. Любит этот гриб скорее все-таки хвойные леса, хотя его можно встретить и где угодно. Что удивительно, так это капризность и непредсказуемость этого гриба. Он никогда не растет на одном и том же месте. Мой знакомый грибник, который уже не один десяток лет бороздит невеликие леса на «тихой охоте», о веселке может

только одно сказать: действительно «чертово яйцо», или, как еще называют его в этих местах, «дьяволов глаз». «Я знаю все самые потаенные места, где обычно растут из года в год или боровики, или подосиновики. Каждую осень иду туда с уверенностью, что наберу ведро даже в самый засушливый год. И никогда не ошибался. Грибница только разрастается. А с веселкой всегда какая-нибудь чертовщина. Однажды набрел на полянку, где их росло штук двадцать. Специально соорудил шалаш, вернулся на ночевку, чтобы не пропустить самую целебную фазу «цветения». Штук пять оставил, не сорвал, на это место навалил самой плодородной земли с мхом, чтобы подкормить споры, заставить их укорениться. На следующий год каждый день бегал на «свою грядку». Все напрасно. Больше ни одна веселка там не появлялась. А гриб как будто взялся дразнить меня – вдруг «чертово яйцо» я увидел у собственного дома, и не где-нибудь, а у порога бани. И так вот всегда – то густо, то пусто».

Обычно веселка не бывает очень крупной, редко когда дорастает до размера гусиного яйца. Вначале гриб очень похож на обыкновенный дождевик, но не такой крепкий, а имеет своеобразную студенистую мякоть. По своему строению он напоминает перезревшую сливу или комочек нерастекшегося желе. Дорастая до определенного размера за достаточно большой срок для обыкновенного гриба – примерно за неделю, дальше гриб начинает показывать чудеса. Из него проклевывается небольшая почка, которая быстро трансформируется в плодую ножку, и эта ножка начинает неукротимо стремиться вверх, как живое существо. Ножка со шляпкой вырастает из яйца очень быстро, иногда за 15 минут. Этот гриб – рекордсмен среди грибов по скорости роста. Результаты потрясающие: 5 мм в минуту! Плодовое тело достигает 3 см длины, имеет длинную толстую, внутри пустую хрупкую ножку и шляпку, покрытую бурозеленой слизью. Слизь шляпки содержит споры и издает отвратительный запах, привлекающий мух, разносящих эти споры. Так этот гриб простоит несколько часов, после чего от него останется лишь мокрое место в самом прямом смысле.

Веселка растет и в Западной Европе, а так как интерес к целебным грибам сейчас невероятно высок за границей (фунготерапию – науку о целебных грибах – считают эрой новых открытий), то и веселка попала на лабораторный стол. И стала сенсацией!

В настоящее время это *единственный* гриб в мире, который показал поистине колоссальную противоопухолевую активность – ***уже на 10-й день вещества веселки останавливают рост и размножение раковых клеток!***

Оказалось, что ее способность выводить холестерин и понижать давление в 2 раза выше, чем у шиитак! Но и это еще не все. Грибные фитонциды веселки тоже оказались активнее – они убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита и даже СПИДа.

Лечит веселка и злокачественные опухоли (причем любые), рассасывает доброкачественные, понижает давление, лечит язвы ЖКТ, врачует почки. Наружная водочная настойка веселки залечивает трофические язвы, пролежни, укусы, раны, кожный рак.

Веселка обыкновенная – это универсальное грибное лекарство, которое используется практически при любых заболеваниях (противопоказаний не имеет):

- 1) при любых видах рака;
- 2) при доброкачественных опухолях;
- 3) снижает давление при гипертонии, улучшает сердечную деятельность, имеет серьезный лечебный эффект при запущенных формах вегетососудистой дистонии;
- 4) рекомендуется при бесплодии, нарушенной мужской потенции, как средство, стимулирующее половое влечение (афродизиак);
- 5) при любых воспалительных заболеваниях, так как веселка показала серьезную антимикробную способность;
- 6) при кожных заболеваниях;
- 7) для заживления язв ЖКТ.

В настоящее время выпускаются капсулы «Веселка» – 60 капсул в упаковке, маслорастворимые капсулы «Веселка» – 60 капсул в упаковке. Планируется выпуск водорастворимого препарата в саше, как и водорастворимый «Шиитак» с активными фракциями полисахаридов и меланинов.

Крем «Веселка» для наружного использования. Свечи «Веселка» для анального применения.

Планируется выпуск спиртовой настойки «Веселка» для наружного использования.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Ох и развеселила нас веселка***

Мне 42 года, детям – старшей – 21, а младшей дочке – 15. То есть комплект детей по нашему российскому образцу налицо – двое. Старшая уже определилась – служит с мужем-офицером под Москвой, а младшая дочка тоже не живет дома – учится на полном пансионе в музыкальном училище для особо одаренных детей. Видим их не часто, живем с мужем вдвоем, вот собачку недавно завели – надо же заботиться о ком-то, привыкли постоянно быть в тонусе. Муж у меня даже обронил фразу, что надо было бы вовремя и третьего ребенка завести. Но – куда уж теперь, мне – 42, ему – 48. И физиологически поздно, да и в теории смешно об этом думать. Вон Пугачева сколько раз пыталась в таком возрасте родить, а все напрасно. Против возраста ничего не сделаешь. К тому же у меня начались проблемы по-женски, то там прихватит, то сям, то цистит вылез, то воспаление придатков. Слышала об уникальных массажах ягодиц от застойных явлений таза и хронических воспалений, сходила – проделала курс. Довольна невероятно – массаж действительно уникальный – сначала массируют ягодицы по определенным точкам, а потом ставят обыкновенные стеклянные банки туда же. Причем по пятнам от банок врач мне рассказала, какие процессы у меня происходят: острые или хронические. И дополнительно рекомендовала попринимать гриб веселку. Лечение это было самое приятное, все быстро нормализовалось. Веселку я в общей сложности пропила месяца два. Самочувствие стало не просто хорошим, а прекрасным – легкость во всем теле, нигде не болит, не тянет. Летала по дому, порхала по даче, похорошела, глаза заблестели, даже кожа как будто подтянулась и помолодела. Муж у меня все смеялся – ты как ягодка наливаешься, правду говорят, что к 45 женщины опять сок нагуливают. А потом вдруг стало мне плохо – тошнота по утрам ни с того ни с сего. А когда рвота до утра прилечь не дала, помчалась я к врачу в поликлинику. Мысль одна – рак. Тем более по материнской линии все у нас от рака желудка умирали. Дали мне направление на рентген, на анализы, врач этак печально головой качает. Все – думаю, у нее тоже нет другого варианта. А рентген делать боюсь... И тут мне в голову мысль пришла – пойду посоветуюсь с массажисткой, у них же как раз рак грибами и лечат, может, что хорошего скажет. Она меня выслушала, отвела к фунготерапевту, та тоже задала несколько вопросов, особенно про веселку, которую я принимала незадолго до этого. А потом так неожиданно и говорит: прямо сейчас купите тест-полоску на беременность, давайте посмотрим. Я аж засмеялась – мне же 42 года, и последние 15 лет я не беременела ни разу, хотя предохранялись чисто народными методами. Тут же в туалете все проделала – и глазам своим не поверила: 2 четкие красные

полоски! Беременна! Для верности еще одну полоску извела – то же самое! Врач смеется: «Не рак точно, а вот беременность – вне сомнений, веселка имеет такое побочное действие – лечит бесплодие. Иногда очень неожиданно для пациентов – сколько у нас таких случаев уже, не вы первая. Вот только вряд ли это очень успокаивает – беременность в таком возрасте. Для кого-то это удар».

Я тоже не знала, как реагировать, к гинекологу вместе с мужем пошли. Она все подтвердила, а потом вместе с карточкой мне молча протянула листок – направление на аборт: «Родить-то вы сможете, да зачем – дети-то уже есть, да еще взрослые...»

Вышла я, мужу показываю листок, а он его – на мелкие кусочки и в урну. «Мы, говорит, пока внуков дождемся, уже своего малыша на ноги поставим». И точка. А через три месяца – новое событие. УЗИ показало, что у меня двойня! Два мальчика. Но это уже было только в радость. Муж ходит в эйфории – у меня будут сразу два сына, фамилия не умрет – значит, жизнь прожита не зря. А я радуюсь его радости. И сейчас лежу на сохранении – подстраховываюсь. И очень благодарна судьбе и грибу веселке. А назовем малышей Василий и Елисей, очень похоже на название – веселку. Муж так решил.

*Полонская Анна, СПб.*

#### **«Уймись, бешен-а-а-й!»**

А у нас очень интересная история случилась. У нас – это в Одессе, городе анекдотов. К нам в «Грибную аптеку» стал часто заходить один дедушка – хорошо лет за 70. Постоит, посмотрит, газету полистает, поулыбается – и уходит... Мы его уже хорошо стали узнавать – полгода такая история. А потом к нашему врачу-фунготерапевту пришла бабуля, как оказалось, супруга нашего знакомого старичка. И застенчиво так начинает спрашивать – не вредна ли в их годы интимная жизнь, не обессиливает ли она организмы. «Да нет, конечно, – удивилась врач, – это великая редкость, что у мужчины в возрасте 74 лет есть желание и стойкая эрекция. Только на пользу...» Старушка облегченно вздохнула: «Ну тогда хорошо. А то я беспокоюсь, с 60 лет у него и мыслей таких не возникало, спали в разных комнатах. А тут дочка его вздумала лечить грибом веселкой от аденомы простаты. И такая прыть у него от этого произошла – недавно журнал у него с голыми девицами в гараже нашла, фильмы какие-то эротические смотрит (раньше только плевался от этого). Да и одному ему теперь не спится, так и норовит рядом прилечь... Теперь главное, чтобы на сторону не побежал – была у него такая тенденция по молодости...»

*Алфеева Т.П., Одесса*

#### **Когда глаза разгораются...**

Дело было 2–3 года назад. Прочитал я в газете о грибе веселка, что у него уникальные противоопухолевые свойства, а кроме того, он лечит заболевания костей – подагру, ревматизм и т. д. На фотографии веселка была уже зрелая – как и положено, столбик со шляпкой. Я и не знал, что это ее зрелая стадия, а ранняя – яйцо типа утиного, такое же серовато-кремовое. С женой поехали в гости к ее брату в Белоруссию. Я ему рассказал про этот диковинный гриб, а меня к этому времени простатит одолевал, и врачи уже подозревали аденому простаты. Дескать, если есть он в природе, хорошо бы его для лечения достать.

В субботу поехали они с женой на рынок и привозят оттуда штук шесть таких «яиц» веселки – у них частенько старушки продают это диво дивное. Сделали настойку. Брат и говорит: «Отлей и мне. Если такая целебная, и я от чего-нибудь полекусь...» Я исправно пил настойку по полрюмки в день, простатит мой затух, аденомы не подтвердилось. Брат как-то все намеками в письмах писал, что мы очень удивимся летом, и все веселку добрым словом поминал... А летом мы поняли, что к чему – приехали в гости, а его жена беременна уже на 6-м месяце. Ей – 42 года, а брату – 52. И детей не было – поздно сошлись. Это они так думали. А брат мне и рассказывает, что лет уже 10 ему никакой интим не нужен был, со скрипом – раз в два месяца, чтобы жена не ругалась. А после веселки, говорит, «глаз загорелся». На молодых девок стал засматриваться, да и старых не обидел бы... Жена аж помолодела на радостях от такого интереса. Вот и вылился этот интерес в большую радость – у них ведь и мысли о собственном ребенке не было... А оказывается, веселка не только «глаз зажигает»...

*Емельянов П., Колпино*

### ***Чтобы жены не скучали***

Я работаю в большом косметологическом центре в Москве. Услуги очень дорогие – например, неделя косметических масок, пилингов и т. д., которые предназначены, чтобы придать свежесть мужскому лицу и убрать морщины, стоят больше двух тысяч долларов. Однако бизнесмены за ценой не стоят, чтобы выглядеть молодо и престижно. Кто только у нас не побывал – весь цвет богемы – артисты, художники, модельеры, а сейчас больше чиновники высокого ранга. А так как врач-диетолог, то приходится с клиентами общаться по разным вопросам. В частности, очень многих беспокоит потенция. Конечно, старых жен побоку, как только дела в гору пошли – и давай на модельках жениться. А там уж приходится соответствовать – это только первые медовые месяцы все бывает отлично. Потом наступает такая же рутина, и вот здесь наступает черед «виагры» – планку-то надо держать, поддерживать имидж железного мужчины. А виагра – дело небезопасное. Да и хлопот масса. Всем хочется найти растительный аналог такого афродизиака. И я всем советую... гриб веселку. Поначалу хоть и знала о ее свойствах поднимать мужскую силу, но стеснялась советовать: вдруг не сработает? А тут пришел ко мне такой же страдалец – директор одного из московских театров – в 63 года женился на 23-летней актрисульке, вот и заботится о своем мужском начале. А как там эту виагру назначать – гипертония, тахикардия, ожирение, простатит – сплошные противопоказания. А он настаивает, вот я ему и рекомендовала веселку. Через полгода зашел ко мне довольный – гипертония нормализовалась, простатит ушел, а главное – жена беременна. Уже анализы подтвердили. Довольный. Вот с того времени я и советую всем, что самый лучший натуральный растительный афродизиак – это гриб веселка!

*Куртик П.Д., Москва*

### ***Борюсь с геморроем грибами***

Геморрой у меня выскочил после родов. Очень мучительно. Тем более у меня работа сидячая. Как только обостряется – ни о чем думать не могу, так жжет и печет. Проктолог у нас лишнего слова не скажет – только на бумажке напишет: свечи противовоспалительные. А они мне уже давно не помогают и жжение не снимают. Читаю все рецепты в газетах, много на

себе пробовала – скажу только, что все это, видно, журналистами придумано. Готовила прополисную мазь, уйму времени потратила – получилось черт-те что, да еще и обострение получила – второй узел вылез.

Ваш метод из газеты взяла, потому что легкий и не надо ничего самой готовить. Надо всего кусочек льда и готовый крем «Веселка».

И очень помогает – просто невероятно как помогает!

Как только узел вылез и начинает жечь, эту боль легко снять кусочком льда. На несколько секунд (5—10 – больше не выдержать) приложить к узлу лед, и так несколько раз. Боль уходит мгновенно, а сам он съезживается. Затем промазать кремом. И так каждый вечер. Через три дня узла уже нет. И он после такого лечения опять возникает очень нескоро – у меня спокойный период уже больше полугода.

*Михеева Нина, Москва*

### ***Что за чудеса творят грибы!***

Меня очень беспокоила киста на правом яичнике, она хоть и не росла, но все-таки неприятно – и боли тянущие, и постоянные уговоры сделать операцию. Я на операцию плановую записалась, а так как оставалось еще три месяца до этого, решила попринимать грибы – веселку, мейтаке, дождевик. Не утерпела, через два месяца побежала УЗИ делать. А там сюрприз – кисты нет! Я не поверила – в другую поликлинику на УЗИ еще раз сходила. То же самое – кисты нет. Я так радовалась, что не надо на операцию!

*Золотенкова Ольга, Петербург*

### ***«Веселковым» соком по полипам!***

Диагноз «полипы в носу» у меня уже давний – лет пять. Начиналось все обычно – насморки постоянные, постоянно закапывал нафтизины, галазолины и т. д. Вот и дозакапывался. Сделал одну операцию, вырезали эту дрянь, через три месяца они выросли еще больше. Дышу с трудом, только ртом. Под Винницей у нас дед есть, травник. Поехал к нему. Он вынес самодельные свечи с соком веселки (гриб наш местный – много его в Западной Украине растет, очень целебный). Эти свечи он как-то сам делает с каким-то жиром, их надо в холодильнике держать. Месяца два я в нос закладывал по четвертинке такой свечи – и все. Полипы меня не беспокоят, сбежали...

*Очепорук Константин, Киев*

### ***Не захотела быть лягушкой-царевной***

У меня на теле несколько жировиков, но один – очень неудобный, прямо между грудями. Небольшой, но все равно видно – непонятная горошина. Декольте уже не наденешь. Вырезать хирург не советовал, сказал, что вся покроюсь жировиками, как лягушка, то есть жаба бородавчатая.

Он сам же и посоветовал мне крем из веселки. И точно – жировик стал на глазах мельчать. Через месяц даже следа не осталось – на ощупь кожа эластичная и гладкая. А два остальных жировика я тоже мазала, но нерегулярно – забывала. Но вроде тоже уменьшились. Сейчас и ими вплотную займусь.

*Ляхова Г., Петербург*

## Белый груздь – лесное «сало»

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

Искать белые грузди – дело трудоемкое, под силу только профессионалу-грибнику. Да и расти этот груздь стал крайне редко, иногда за все лето удастся найти 2–3 экземпляра, да и то источенных червями. Но дилетанты-грибники не знают, что такое *белый груздь*. Они его постоянно путают. Кто-то утверждает, что «белых груздей было столько, что их никто и не собирает – деревенские жители их якобы не жалуют», кто-то пишет, что «белый груздь в засолке очень невкусен – горек и жесток».

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

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

Кстати, внимание: обращаться с этими царскими грибами надо тоже с большим уважением – нельзя замачивать рыжики и белые грузди на трое суток! Это *непоправимая* ошибка! Непоправимая – потому что эти деликатесные грибы от подобного обращения теряют аромат и вкус. Замочить их можно часа на три, и то только для того, чтобы отмыть въевшийся песок и частички земли. А потом в *холодную* засолку!

Путают белый груздь, конечно, со скрипицами – сухими твердыми белыми грибами, как две капли воды похожими на белые грузди. Но стоит взять их в руки, как тут же понимаешь – обознался! Это – самозванец!

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

Но зато с целебностью споров между фунготерапевтами нет – целебны без сомнения!

В млечном соке нашлись и *противоопухолевые вещества* (самая лучшая профилактика – холодная засолка белых груздей), и *антибиотики* (любую ранку в лесу можно помазать млечным соком, и никакие инфекции не страшны – подавляет даже палочку столбняка и ботулизма!). Великолепное у груздя и *фунгицидное действие*, то есть он подавляет низшие грибки, те самые, которые вызывают и ногтевой грибок, и кожный грибок.



А еще к целебным свойствам можно отнести и удивительную *способность груздя стопроцентно усваиваться организмом*. В XIX веке врачи-диетологи специально назначали анемичным дамам как можно больше откусывать груздей соленых в блюдах постных... И существовала специальная *диета для чахоточных больных из груздей* – как сейчас ясно, грузди *подавляли палочку Коха и поднимали иммунную систему*. В Пскове занимался лечением туберкулеза в начале XIX века «дохтур Филимонов», и лечил он именно белыми груздями, боровиками и другими млечниками. Пользовалось его услугами в основном купеческое сословие, так, аристократы доверяли только заграничным докторам и целебным минеральным «водам». И зря. По свидетельствам многих вылечившихся, Филимонов вытаскивал самых тяжелых больных. Жаль, что рецептов своих так и не оставил.

В косметологии белые грузди использовались *при лечении кожных заболеваний – грибковых поражений, сыпи, угревой сыпи, мелких гнойничков*.

### Из архива газеты «Грибная аптека»

#### *Скорая грибная помощь*

Целый день пробегал по лесу в поисках пернатой дичи. И зря. Только вспугнул стайку вальдшнепов да промазал по огромному селезню, который в панике помчался по заросшей ряской протоке. Ну и ладно. Зато набрал целое ведро роскошных молодых белых груздей, а перед этим не удержался – поднял несколько скрипиц – не выбрасывать же! С этой добычей и отправился домой, вернее, в охотничий домик, который снимаем с женой каждой осенью, чтобы всласть побродить по осеннему лесу – она в поисках грибов и ягод, я – за дичью. Сбросил сапоги, с наслаждением принял душ – какое облегчение для усталых замученных стоп! И пристроил ноги перед камином, греться... И тут пошло-поехало! Грибок. У меня он хронический, а обостряется, когда долго в резиновой обуви проводишь. Ну вот и опять – трещины, пузырьки между пальцами – зуд неимоверный! Я и чесал, и подпрыгивал, и водой мочил – все равно зуд! Дома в квартире я в таких случаях тут же выжигал место зуда йодом – наносил слой за слоем, пока кожа не пропитывалась и не становилась коричневой. Сначала проходил зуд, а потом, как на удаче, сползала кожа и грибок отступал. А здесь йода нет! И аптека в 40 км. Жена чистила рядом грибы и наблюдала за моими мучениями, потом сказала: давай попробуем соком млечным прижечь, она где-то читала, что это молочко все бактерии подавляет. Взяли скрипицу – там сок горче, сначала я кусочком гриба места расчесов как следует промазал. Защищало ужасно – но помогло! Меньше стал зуд. Затем кусочек ткани жена пропитала соком, и я эти полоски между пальцев пристроил и пошел спать. Заснуть смог без проблем, кожа горела, но ужасного зуда не было. А утром и зуда не стало. Через три дня таких процедур грибок утихомирился. А жена стала молочком груздей сводить папилломы под мышкой – и тоже успешно. Засохли и отвалились.

*Грибник и охотник Петр Семенович Карташов*

#### *Бабка Мурыська – грибная спасительница*

В войну в нашей деревне была такая целительница бабка Мурыська. Жила она одна в большой избе на краю деревни, и у нее в палисаднике всегда росли самые красивые цветы. Остальные деревенские цветы не жаловали, им бы под окном репы побольше понасадить или винную ягоду, а она георгины выращивала, и золотые шары, и еще какие-то у нее были красивые цветы. А

на подоконниках и герань была, и столетник, и фуксия. Мурыськой прозвали ее дети – на самом деле она полькой была по имени Мария, Марыся. А мы ее как кошку называли – Мурыськой. Она не обижалась, добрая была. Она была молодой женой поляка-приказчика в помещичьей усадьбе, он ее перед революцией из Кракова привез. Самого его революционные солдаты сразу к стенке поставили за сокрытие барских сокровищ, а жена в это время рожала – видно, побрезговали пристрелить.

Она так и осталась в деревне. К ней, когда она в поместье жила, всегда деревенский народ за лечением приходил – она и перевязывала, и роды принимала. Так и повелось – вместо фельдшера была. Даже в колхоз силком ее не записали, а попросили медпунктом заведовать. В войну в этом медпункте уже ничего не было – ни зеленки, ни йода, ни бинтов. А она все лечила – травами и грибами. Хорошо их знала. Моя бабка рассказывала, что многих спасала – на гнойные раны накладывала повязки с порошком из черных груздей, раны заживали. Поила при тифе отваром чаги, дизентерию лечила настойкой мухомора и трутовиком. А пятилетнюю дочку бабки (мою тетку) спасла от отита. Та от крика надрывалась, из ушей гной тек. А Мурыська ей уши чагой промывала и мазь туда закладывала из смеси млечников – горькушек, волнушек, черных груздей, порошок из которых смешивала с нутряным свиным салом. Вылечила девочку. И слух хуже не стал. А еще бабка рассказывала, скольких она вот этими грибами баб-рожениц вытаскивала из горячки. Отпаивала отваром сухих груздей. Умерла она сразу после войны – похоронка пришла на сына через неделю после победы, когда она уже ждала его возвращения. Сердце разорвалось от горя.

*Букенина Анна Петровна, Брянская обл.*

### ***Золушка из военного городка***

До войны это было. Году в 34-м – мне тогда как раз в школу надо было идти в третий класс. И была у меня тетка, а ей было уже лет 26. Бабушка ее обижала, все «перестаркой» называла, дескать, засиделась на нашей шее в девках. Кругом женихов море (мы жили рядом с военным аэродромом Шаталово), летчики уже всех девок по деревням подобрали, а наша Груша и здесь сплеховала – даже плохонького окрутить не может.

А тетка моя молодая и действительно никого не могла окрутить – стеснительная была, да и хоть лицо и миловидное было, а все в прыщах. Да и глаза – вроде большие, зеленые, а реснички чахлые, с рыжиной. На танцы в Клуб летчиков вроде весело собирается, а оттуда приходит – плачет. Опять все танцы стенку подпирала, никто не пригласил. Вот как-то и пошли мы с ней к одной старушке знахарке аж за 15 км в деревню. Я-то налегке, а Груша с корзинкой с яйцами свеженькими да шматком сала – за услуги рассчитаться. Ноги все сбили, пока добрались, а обратно даже не дошли – под кустиком продремали до рассвета, потом домой пошли. Но такая трудная дорога дала свои результаты – бабка не поскупилась на совет, что делать Груше – как прыщи вывести и как ресницы сделать длинными и пушистыми. А делали эти лекарства мы с Грушей сами, правда, напроць я забыла, какие грибы она рвала – я-то из муравейников яйца доставала. В общем, скажу, а там сами разберетесь, какие грибы – яйца муравьиные она давила вместе с грибами, которые как раз в это время около муравейников растут, добавляла сало свиное нутряное и мазала веки, а лицо протирала водочной настойкой из

белых груздей. И ведь похорошела – лицо смуглое у нее было, а без прыщей просто бархатным стало. А ресницы цвет не поменяли – но из рыжих стали золотыми с отливом и аж до лба касались. Я это хорошо помню, потому что Грушу год не видела – меня тогда в санаторий туберкулезный отправляли. А вернулась – теткой залюбовалась. Замуж она вышла уже лет тридцати, за зеленого офицера лет ее на 7 моложе. Так его ее изумрудные глаза да золотые ресницы в плен взяли. И хорошо прожили целый год – как раз до войны. Потом он был сбит в первом же бою, в первые месяцы войны, а Грушу угнали немцы в Германию, там она и сгинула. Вот такая грустная история. Этот рецепт мне не пригодился – я красавица с детства была, ни единого прыщика, ресницы как опахала. А вот прочитала вашу газету и вспомнила такую историю.

*Мария Ивановна Стеблева, Москва*

### ***Витилиго – жду результата***

У меня пятна витилиго появились недавно – на руках. Не смертельно, но некрасиво. Все же мне не 60 лет, чтобы на это не обращать внимания, а 40, и самому неприятно таким пятнистым, как олень, ходить. В Интернете все форумы облазил, нашел только информацию про ряску. Делал все по рецепту и очень долго – полгода. Абсолютно без всяких изменений, о чем и написал на том же форуме – туфта это все, выдумки. Там же одна девушка подсказала и другой рецепт – грибами попробовать. От витилиго помогает якобы сок рыжиков или слизь белого груздя. А у нас под Порховом как раз белые грузди водятся, рыжиков намного меньше. Мне тесть и место показал, где всегда можно их найти даже в самый не грибной год. В прошлом году я только попробовал – слизью (а она жирная, как грибное сало) намазал руки. Пощипало немного, даже чуть кожа покраснела. Смыл быстренько. А потом смотрю – а края белого пятна вроде чуть цвет изменили. Неделю я в прошлом году мазался – улучшение есть, пятна меньше стали. А в этом году основательно попробую – благо груздей много, лето дождливое, на грибы урожайное. О результате зимой сообщу. О любом. Нужно же людям знать, ерунда это или нет, типа ряски.

*Сергеев А., Порхов*

### ***Грузди от почечных камешков***

Моя бабушка всегда солила белые грузди. И делала это просто – сначала замачивала их в холодной воде на сутки (не больше!) и клала без варки под гнет. Из специй добавляла только листья хрена и смородины. И всегда говорила, что это самое лучшее средство от камней в почках. Есть их надо было или с маслом растительным, или со сметаной. И чтобы песок пошел – съедать каждый день по блюдцу с горкой (ох и вкусно это!) вечером. И так три дня. А потом наблюдать, сколько песка вышло. Сейчас бабушка давно их не солит – нет больше груздей под Волосово. Недавно к ней приехала, а она охает – камни покоя не дают. Я специально за груздями ездила под Псков – нашла с десяток. Теперь и сама посмотрю, как они действуют.

*Анисимова Т., Колпино*

## **Кружевные красавицы – волнушки**

Если бы существовал приз на самый обаятельный гриб, волнушки бы заняли первое место. Насыщенный розовато-оранжевый цвет с трогательной бахромкой по краям – что может

быть милее? А рисунок по шляпке – спиральные окружности, которые так и притягивают внимательный взгляд грибника? Нет, что ни говорите, собирать волнушки – это ни с чем не сравнимое удовольствие. Оно нескончаемое – подламываешь хрупкий корешок розовой крепышки, а взгляд уже прикован к следующей, протягиваешь за ней руку и отмечаешь боковым зрением еще и еще подросшие розовые мохнатые пугови. А корзинка наполняется и наполняется. Хотя волнушек никогда много не бывает – их можно пересчитать за вечер хоть несколько корзин. И все это с удовольствием – к нежнейшей шероховатой шляпке грязь не пристает и травинки не приклеиваются, остается только ножом провести, чтобы срезать бахромку и еще раз полюбоваться обильным млечным соком. А млечным соком волнушек нужно не только любоваться, им нужно лечиться. Я это узнала давно, на собственном опыте.

Уколола палец рыбьей костью вяленого леща, палец загноился, а потом раздулся – рожа. Месяц не давал покоя – антибиотики не помогли, примочки с мазями тоже. А работать надо, и домашние дела никто за меня не переделает. Вот муж привез 3 ведра волнушек – можешь не можешь, а надо чистить и засолить. Времена были тяжелые – начало 90-х, питание надо было запасать впрок. Сижу чищу, бинт сняла – мешает только. Больно, чуть не плачу. Думаю, завтра надо опять антибиотики принимать – ведь распухнет, опять гной пойдет. К ночи пересчитала – сил не было даже как следует молочко с рук смыть, только водой ополоснула. А утром проснулась – чудеса. Палец не болел, не стрелял, не дергал. Опухоль сошла.

И тогда я стала делать компрессы с волнушками. И чудо – рожа прошла за неделю! И ноготь чуть деформировался, но остался. С тех пор я знаю, чем лечить рожу. И всем советую – млечный грибной сок любых млечников поможет всегда. А на зиму рекомендую засушить млечники (не более чем при 50 градусах) и держать на всякий случай. Вдруг пригодится для приготовления настойки или мази.

Волнушки целебны все. Да их и существует всего два вида: *Lactarius torminosus* – волнушка розовая и *Lactarius pubescens* – волнушка белая.

Лучше, чем описал волнушки писатель Солоухин, наверное, и не скажешь. А его «грибной одой» просто зачитываешься:

«Волнушки появляются летом, в июле (хотя настоящая их пора в августе и сентябре), когда трава в лесу сочна и зелена. И вот среди зеленой травы, в окружении голубовато-белых берез вдруг начинают попадаться ярко-розовые грибы с нежной опушкой по краям. Отчего ее зовут «волнушка», кажется понятным. По ярко-розовому полю ее расходятся более бледные круги, как волны по воде от брошенного камня.

Впрочем, можно считать, что по бледно-розовому фону расходятся темно-розовые волны. Но почему ее называют еще и «волжанка», я не знаю. Как бы то ни было, оба названия мне представляются красивыми и в этом смысле соответствующими виду гриба. Действительно, мало найдешь грибов, которые так же украшали бы наши леса.

Удовольствие от собирания волнушек не только в их красоте, но и в обилии, однако не в таком, чтобы пропадал интерес. Волнушки растут группами, стаями, причем где есть старые, там обязательно попадаются и молоденькие, этикие розовые аккуратные пяточки.

Волнушка – гриб крепкий, не то что иная сыроежка, которая так и крошится по краям. Правда, с возрастом края волнушки совсем разгибаются и даже поднимаются вверх, как бы раскрыляются, и тогда волнушка становится более хрупкой. Тогда она выцветает, ее полосы (волны) делаются едва заметными, густая опушка редее, становится клочковатой, и весь этот гриб делается похож на розоватый груздь. Бледно-розовые пластинки местами желтеют. В грибе чувствуется некоторая сухость по сравнению с налитой, ядреной крепостью с молодости. На разрезе волнушка выделяет обильный белый сок, который ужасно как едок. Если дотронуться языком, то, пожалуй, будет не лучше, как если бы вы окунули кончик языка в крепкий перец. Поэтому волнушки сначала нужно держать в холодной воде, чтобы вся горечь из них ушла. Затем их обыкновенно солят, хотя можно и мариновать. И в том и в другом случае вол-

нушка, к большому сожалению, теряет свою удивительную расцветку. Она становится просто серой. Я уверен, что, если бы волнушка и на столе умела выглядеть так же, как в березовом лесу, она украшала бы всякий стол и только за одно это ценилась бы, вероятно, больше других грибов, тем более что по вкусу и, так сказать, на зубу волнушка уступает только рыжику, но ничем не хуже груздя.

Существует разновидность волнушки – волнушка белая. Этот гриб, в отличие от настоящей волнушки, абсолютно невзрачен. Его поверхность грязноватого цвета, хотя в массе он дает ощущение некоторой розоватости. Кроме расцветки, этот гриб ничем не отличается от своей ближайшей родственницы, разве еще тем, что он более тонок, слаб и хрупок. Растет он тоже в березовых или смешанных с березой лесах. Однако предпочитает почему-то молодые леса, в то время как розовая волнушка водится и в молодых, и в старых.

Прекрасное описание. Но все-таки поспорю с грибным классиком – вымачивать волнушку не надо. Ее достаточно замочить в холодной воде на 3 часа и затем отваривать – тогда она становится более хрустящей. А если замачивать как грузди – по трое суток, – красивый и хрустящий грибок растекается в кляксу. Ни вида, ни цвета, ни вкуса.

Вкусны все-таки не маринованные, а именно соленые волнушки. И самое главное, что нужно запомнить, – грибы не просто солят, их квасят, как капусту и огурцы, то есть дают первое время грибам «перебродить», поэтому сверх меры соли класть не следует. И тогда грибы будут вкусны по-русски, а не на польский или чешский манер.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Сгинь, исчезни, бородавка***

У нас в деревне млечным соком от груздей и волнушек бородавки сводили и псориаз лечили. Бородавки-то я сама себе сводила – мамка утром корзинку вручает и наказ – без полной «солонюшек» домой не являться. Вот мы с полной ответственностью сначала грузди собираем, а потом уже дурака начинаем валять – в догонялки да прятки играть. Вот пока грузди рвешь, сразу вспоминаешь, где очередная бородавка появилась. Ее надо молоком груздя и волнушки помазать и слово сказать: «Вот тебе груздя отравка – сгинь, исчезни, бородавка». И действительно, бородавки исчезали.

А у моего дядки был псориаз, его в армию не брали, он очень переживал. Тем более у него пятна были под волосами и на лице – девки его за это «лишайным» дразнили – он в городе с 10 лет жил, рисовал замечательно, его туда и отдали в специальную художественную школу с пансионом (в пятидесятые годы в Минске она как раз открылась). А в 18 лет приехал в родную деревню – псориаз замучил, стеснялся он его очень. Вот бабушка и моя мама его стали лечить – травы какие-то давали пить (вроде бессмертник и лопух), а из грибов – мазали каждый день млечным соком – весь грибной сезон, а зимой – из сухого порошка рыжиков, груздей и волнушек делали настойку, пил он эту настойку и смазывал этой же настойкой пятна. А еще была мазь из веселки. Грибы эти я ему собирала, поэтому знаю. Улучшение было сразу же. Это и я заметила. Раньше тяжело около него стоять было – пахли очень эти пятна, словно прогорклым бараньим салом несло, особенно когда они мокнуть начинали. А потом и сами бляшки исчезли – только розоватые пятна остались. И это было долго – загорит, а загар неровный, словно пятнистый. Но это уже было не страшно. Женился он на городской девушке года через три, уехал

в Гродно, стал художником известным, даже выставки за границей были. А псориаза больше не было.

*Кученок Елена, Брест*

### Луговые опята – коровьи доктора

Это именно о них, безобидных и бессловесных луговых тружениках, говорят высокомерно: «Поганки». А какие же они поганки, если являются родными братьями благородным опятам. Только их старшие братья забрались повыше – на пеньки, а эти довольствуются коровьими пастбищами.

Под Брянском эти скромные грибки вообще именуются незатейливо – «коровий корм». Действительно, вместе с травой коровы с огромным удовольствием поедают эти маленькие грибки. Да и козы ими не брезгают, и овцы, и собаки не прочь подкрепиться нежными грибами.

А для грибников эти луговые опята – гриб бросовый, четвертого разряда. Единственное их достоинство, что начинают расти во второй половине мая, когда еще нет благородных грибов.

Но есть и продвинутые грибники, которые утверждают, что луговые опята по вкусу намного превосходят и подберезовики, и подосиновики. И предпочитают из всех грибных супов именно суп из луговых опят. Знаменитый писатель Солоухин вообще утверждает, что ароматнее и нежнее вкуса, чем у этих луговых грибов, нет ни у кого из других представителей грибного царства. «Правда, – пишет он, – есть некоторое неудобство. На грибную охоту за этими опятами надо ходить... с ножницами. А если нападешь на «грибные волны» или «грибные хороводы» опят, то настолько впадаешь в грибной азарт, то и нарежешь вместе с грибами и травы с полевой кашкой-клевером. Вот потом и сердает жена, отбирая мой грибной улов...»

К луговым опятам многие относятся с предубеждением и еще по одной причине – уж очень они любят расти или кольцами (так и называют – «ведьмины кольца»), или эллипсами, или же волнами. Вот и думают: а можно ли есть такие «заколдованные» грибки?

Но к ведьмам, а также к нечистой силе луговые опятки не имеют никакого отношения. Их грибница устроена таким образом, что гифы находятся почти на поверхности, и она обычно бывает истоптана скотом, поэтому они наращивают новые гифы «лучеобразным» образом – по окружности, эллипсу, просто полосами. И в этом нет ничего удивительного.

А вот самое удивительное в этих грибах – их целебность. Они вырабатывают естественные антибиотики, вещества, которые подавляют кишечную палочку, золотистый стафилококк и другие болезнетворные микробы.

Поэтому знающие травники при кишечных расстройствах всегда пользовали сухим порошком из опят или же отваром из грибов, настоянным на водяной бане. Порошок из луговых опят делается очень просто – там не нужно их специально сушить. Достаточно разложить рядками на солнышке, и на следующий день уже готовы прекрасные сушеные шляпки. Бери и пользуйся.

Так как опята подавляют золотистый стафилококк, то вполне объяснимо, почему их так любят коровы и любой скот, пасущийся на выгоне. А может быть, природой так специально придумано – лекарство для коров?

В народной русской медицине, кстати, существуют рецепты для промывания глаз при конъюнктивитах именно отваром опят, а также полоскания при ангине, примочек при любых гнойных ранах.

В общем, хоть и маленький грибок, а выполняет большую и нужную работу.

Настоящий луговой *доктор*.

## Из архива газеты «Грибная аптека»

### *Гуцульская грибная косметика*

Карпаты – самые красивые горы в мире, карпатские грибы – самые здоровые грибы в мире, а гуцулки обладают самой нежной и самой бархатной кожей уже только потому, что живут в самой здоровой местности и используют самые здоровые грибы. Моя мама всегда меня учила, что кожа должна быть на ощупь как шелк, а на вид – как молоко. Правда, я теперь молочно-белой коже предпочитаю кожу загорелую, с оттенком шляпки белого гриба. Но насчет шелковости кожи – уверена. Так вот, современная косметика – это хорошо (хотя это сплошь синтетика и что же от нее хорошего?), но есть рецепт, который гуцулки всегда используют – умываться на ночь обратом (остаточной сывороткой после отжима творога) и в бане наносить на кожу тела и лица следующий состав – мед с раздавленными в кашу опятами. С этой смесью на теле надо посидеть в парилке или сауне до того времени, когда мед станет каплями вместе с потом стекать вниз, тогда вымыться прохладной водой и кожу лица протереть кубиком льда.

*Голесенко А., Житомир*

### *Парик не понадобился*

В апреле у меня стали выпадать волосы. Резко, клоками и непонятно почему. Даже расчесываться боялась – полная расческа волос, а уж мыть голову и подавно – вся ванна была усыпана выпавшими волосинками. До этого в мои 45 лет от парикмахерш всегда получала комплименты «ну надо же, какие густые волосы, хоть прореживай...». А тут за месяц на голове осталась ровно половина, да и та не намерена задержаться. Помчалась к врачу, та разводит руками – корни в порядке, но ослаблены. Сезонное обострение, плюс щитовидка не в порядке. Выписала гормоны, пью, а волосы как падали, так и падают. В салоне красоты посоветовали какую-то импортную сыворотку для втирания волос, но продают только коробками, а коробка стоит 9 тысяч рублей! Это больше половины моей зарплаты. Не решилась сразу, решила подумать, может, на эти деньги лучше парик уже присматривать.

А тут и лето подоспело. Дочка попросила с внуком на даче в Луге июнь посидеть. Я у приятельницы беру стопку женских журналов для ленивого чтения на даче, и она мне всовывает стопку газет «Грибная аптека»: «Читай и используй на практике, там у вас в Луге море грибов, хоть здоровьем займешься...» Я сразу начала с газет – уж очень фотографии грибов хороши. Пролистала и вдруг попадаю на рецепт маски для волос от выпадения их и укрепления корней. Там нужно было взбить желтки с шампиньоновым соком. Желтков у меня хоть отбавляй – рядом соседка кур держит, а вот с шампиньонами проблема – в сельском магазине их не найти.

И вот утром пошли мы с внуком Кешенькой на речку через лужок, я смотрю, а в траве маленькие грибки прячутся – и их много, просто россыпь. Тоненькие ножки, кремовые шляпки. Набрала горсть, соседке несу для опознания. Она обрадовалась: «Рядовки пошли, надо на жаренку набрать, очень вкусные грибочки...» Потом я вычитала, что в Луге рядовками называют луговые опята, те именно грибки, которые мы увидели. Я и решила их использовать. Набрала свеженьких целый пакет, прокрутила через

соковыжималку. Получилось такое полужидкое пюре. И каждый вечер стала в голову втирать такую смесь: 6 желтков и 3 столовые ложки грибного пюре. Уже после первой маски перестала болеть и жечь кожа головы, после серии из пяти-шести процедур расчесываться стала без проблем – уже не было полной расчески волос. А через две недели все пришло в норму и мало того, я заметила, что начала расти молодая поросль. Так что, думаю, пока мне рано тратить деньги на парик.

*Иваненкова Тамара, Петербург*

### ***Не упустите земляничный сезон!***

Это именно то время, когда я делаю серьезную профилактику для моего когда-то очень больного желудка. Пять лет назад у меня после сильного стресса (развода с мужем) стал болеть желудок. Ничего есть не могла, исхудала на нет. Врачи обнаружили обширные эрозии на слизистой, и уже одна из эрозий в стадии перерождения в язву, то есть уже потихоньку начинала кровоточить. Да к тому нашли какой-то гелиобактер – вирус, который вызывает язву. Пила антибиотики, все, что прописывали. Стало чуть лучше, но потом обострения, обострения. А мне сил надо, чтобы работать – двоих детей содержать. Научили меня этому рецепту в Белоруссии, где я была три года назад в санатории, – сам врач и показал, и рассказал, как правильно делать.

Как только пойдет земляника, тут же начинают расти на лугах опять луговые. В них, в этих грибах, есть вещество, которое подавляет любые вирусы и залечивает слизистые оболочки от язв и эрозий, а земляничный сок снимает отек раздраженной слизистой.

Нужно набрать стакан земляники и добавить растертую в пюре столовую ложку опять луговых. Земляника очень сладкая, поэтому не надо добавлять ни сахара, ни меда. Я иногда добавляю молоко или сливки. Но и это лучше не делать. Только в чистом виде: растертый в пюре стакан спелой земляники и столовая ложка пюре опять луговых. Есть это надо сразу – пока свежее и целебное. Эрозии у меня залечились за 10 дней. А теперь каждый год я делаю профилактику для желудка. Ни разу за это время обострений не было.

*Окамова Аня, Новгород*

### ***Грибное масло от болезни глаз***

У меня свекор лечился своим грибным методом, и очень успешно. А в этом году у мужа такая необходимость назрела – вот поедем под Витебск к его родителям за лечением. Дело в том, что года три назад у свекра воспалились глаза, вернее, веки – красные, отечные. Прокапал все, что назначали, – все равно то же самое. Врачи и соскобы на инфекцию брали – ничего не нашли. А работать с такими глазами (он директор фабрики) просто неудобно, все интересуются, дескать, у вас какое-то горе, что такие глаза как после обильных слез. В глазной клинике сказали, что это аллергическое заболевание, и на этом успокоились. Ведь аллергия не лечится.

Вылечила его мать одной сотрудницы из бухгалтерии – она ему мазь из грибов сморчков сделала. Все прошло очень быстро. А мы сейчас едем с мужем (у которого такое же заболевание началось), чтобы собирать опять луговые. Та же женщина сказала, что действие у сморчков и опять примерно одинаковое – и бактерии убивают, и стафилококки, и глаза лечат.

Надо нарезать и подавить граммов триста опять луговых, наложить их в полулитровую банку и залить растительным маслом (оливковым, льняным или



обыкновенным подсолнечным) и настоять пять дней. А потом обмакивать в это масло марлечку и накладывать на веки. И так делать каждый вечер. Говорит, что недели в две-три глаза, вернее, веки очистятся и краснота сойдет.

*Заверюха И., Москва*

## Рисовый гриб

*Грибные биотехнологии сегодня открывают эпоху новых лекарственных препаратов и биологически активных веществ в медицине. Наряду с этим растет опыт медицинского использования лекарственных грибов в фунготерапии.*

*Президент Национальной академии наук, академик РАЕН,  
Заслуженный врач Российской Федерации Сергеев Ю.В.*

## Предисловие

Эти грибы знает каждый. У кого-то они ассоциируются с воспоминанием о детстве: очень любили наши российские бабушки потчевать внуков напитком чайного гриба, кто-то открывает их для себя заново: медицина и фармакология не стоят на месте и сейчас активно изучают свойства целебных грибов, по крупицам восстанавливая утерянные знания.

Грибы эти действительно необычные – их не найти на лесных полянках и не вырастить в теплицах. Но их легко можно вырастить в банке на... подоконнике. И пить целебный настой в любое время: и для удовольствия, и для лечения, и для профилактики. Это так называемые *зооглеи*, а в быту мы все их знаем как *чайный гриб*, *рисовый гриб* (или индийский морской рис, гриб), *молочный гриб* (или тибетский молочный гриб).

Первая моя книга об этих удивительных грибах под названием «Грибы, которые лечат», изданная в 1998 году, стала бестселлером и была переведена на несколько языков. Перевод на латышский язык этой книги подвигнул предприимчивых латышей открыть небольшой магазинчик в... Норвегии и продавать чайный гриб удивленным скандинавам, не видевшим и не знавшим о таком чуде, как чайный гриб. Автор предпринимательской идеи так описывает эмоции норвежцев: «Мимо никто пройти не мог – люди останавливались перед стеклянным окном магазинчика и ошарашенно взирали на необычные скользкие создания, плавающие в стеклянных емкостях. Осторожно пробовали напиток, раздаваемый бесплатно в качестве рекламного материала, и внимательнейшим образом изучали рекламный проспект, где мы объясняли, как каждый желающий сам может вырастить такое чудо. Что удивительно – на следующий день потянулись родители с детьми, они трепетно передавали своим чадам полиэтиленовые стаканчики с плавающим кусочком гриба и осторожно несли его домой.

Нас это удивляло – мы ожидали, что покупать гриб будут пенсионеры, ведь целебные свойства зооглей мы расписывали преимущественно для взрослых. Наше недоумение разрешила мама восьмилетней девочки: «Как вы не понимаете, наши дети играют с тамагочи (японский компьютерный питомец, о котором надо заботиться – кормить, укладывать спать и т. д.), им нужно о ком-то заботиться, кого-то воспитывать, а здесь живое чудо, гриб в стеклянной банке, который растет на глазах, требует к себе внимания, и его *увлекательно* выращивать, рассаживать, подкармливать. У нас уже вся школа выращивает свои грибы на подоконниках, детишки дарят своих питомцев мамам и бабушкам. И всем приятно».

Это издание книги, я надеюсь, будет избавлено от недостатков первой – я постаралась избавиться от излишней научной терминологии, сделать ее проще и доступнее и внесла новые письма и информацию, полученные по отзывам от предыдущего издания.

Сразу же хочу предупредить всех желающих (а их развелось уже предостаточно) выдавать результаты моих исследований и моего труда за свои собственные (мне приносят книги о целебных грибах, где их авторы, не стесняясь, печатают *всю* информацию, выдернутую из моих книг, выдавая их за свою, причем даже без упоминания или ссылки на меня или мою книгу):

в связи с вступлением в действие Закона об авторских правах я постараюсь защитить свою интеллектуальную собственность. Это, конечно, не означает, что информация нигде не может использоваться, но только с моего письменного разрешения в каждом конкретном случае.

*Филиппова Ирина Александровна,  
фунготерапевт, член МАФ  
(Международной ассоциации фунготерапии).*

## Глава 1

### История зооглей

#### Преданья старины глубокой...

В 1805 году академик И.И. Редовский, сопровождая посольство графа Ф. Головкина в Китай, писал в своем путевом дневнике, известном под названием «Путешествие от Кяхты до Угры и от Иркутска до Гижигинска»: «...Местный пристав Соколов (в Маймачине, около Кяхты, на китайской границе) давал пробовать слабый кислый напиток, приготовленный китайцами из сладкого полупрозрачного гороха путем брожения, который нам очень понравился».

В 1835 году П.Р. Станцевич, посланный в Иркутск «наладить связный отчет об инородцах, проживающих на исконных землях», писал в газету, что «Иркутск – город удивительный. Здесь чай пьют не только как у нас принято – горячий, но и холодный, настаивая его на скользкой лепешке, подобной грибу, что на гнилых пнях произрастает. Впрочем, питье довольно вкусное, похоже на наш вяземский квас. А еще в брусничный взвар бывает доложено нечто вроде лягушачьей икры, только цвету белого, и тоже питье съедобно и даже приятно. Сказывают, инородцы то же самое с молоком делают и этим лечатся. Не видывал пока».

Во второй половине XIX века и чайный гриб, и индийский морской рис уже получили достаточно широкое распространение. Вот отрывок из записок земского врача: «У нас, в Усоле, сейчас стало все как в Москве. Голубушки-чиновницы завели себе по банке чайного гриба и всякий раз томно отпивают этого питья за светской беседой. Всяко пытаются меня уверить, что оно так же хорошо, как медовуха. Но только целебнее и для здоровья полезнее. Даже как будто болезни лечит. А губернаторша дает желающим испробовать напиток из горсти каких-то белых хлопьев. Утверждает, что из самого Петербурга доставлено было, а туда якобы из самого Китая. Слышал я недавно, что какая-то бабка нашлась в селе неподалеку, которая взялась пользоваться всех этими настоями: и золотуху у детей ими лечит, и зубную боль, и на гнойные раны кладет. Сколько ж еще суеверий у нас!»

Однако не все врачи были так скептически настроены к непонятным субстратам.

#### Русские следы китайского чайного гриба

Несомненно, чайный гриб (а чуть позже рисовый и молочный грибы) появился сначала в России и только потом, транзитом через Россию, – в Европе. Европе, конечно, ближайшей – Германии, Франции, Швейцарии. И виной этому были наши российские солдаты, громившие войска «Буонапартия», между делом «обмениваясь» экзотическими грибными новинками. Так, Россия после этой кампании узнала, что такое грибы трюфели (а русские дворяне так пристрастились к французскому деликатесу, что без него уже и не мыслили российской кухни), а Франция познакомилась со скользкими лепешками чайного гриба и научилась заквашивать молоко молочным грибом.

Мы не знаем, как из Китая культура чайного гриба попала в Россию, но, по свидетельствам современников, уже в 1830–1840 годах напиток из чайного гриба и сам гриб продавался в москательных лавках и даже в аптеках!

В записках знаменитой Екатерины Сушковой, первой любви поэта Лермонтова, можно найти много интересного о бытовавшей в то время косметике и чем пользовались знатные дамы, чтобы придать своей внешности шарм и свежесть. О грибах (и обычных, и зооглеях) она пишет с восторгом к своей подруге:

«Не поверишь, Лизонька, как я становлюсь молода и хороша здесь, в тени дубрав дядюшкина поместья. И не только благодаря долгим прогулкам, а и белым грибам, которые и сама собираю в парке, и девки из Олонья приносят. Чтобы отбелить и освежить лицо, надобно с кашицей из них на лице полежать чуток, затем колодезной водой умыться. Кожа просто атласная и белая, как муслин на свадебном платье. Даже такая, как я, чернавка, побелела и посвежела...»

Из другого письма:

«Ах, Сашенька, я тебе так благодарна, душенька, за чудный подарок. Ты помнишь же, как неумеха Дуняша пережгла мне волосы как раз перед балом у Сабуровых, и мне пришлось надеть этот ужасный чепец с алыми лентами (и который так понравился г-ну Лопухину). Не поверишь, душа моя, но волосы мои сейчас чудно хороши и, как прежде, густы и роскошны. Дуняша втирала мне в волосы желтки от рябых куриц, а споласкивала настоем от чайного гриба, который ты мне презентовала о прошлом годе.

Тетушка Прасковья Васильевна тоже присоединяется к моей благодарности – она на прошлой неделе захворала глазами, и только примочки помогли ей справиться с ее болезнью. Князь Хованский рассказывает, что у него есть еще более чудный гриб, который сквашивает молоко и очень хорош для отбеливания лица. Упрашиваю его привезть хоть полюбоваться на него».

Российские врачи в XIX веке (особенно в первой половине) достаточно серьезно использовали все три вида этих грибов-зооглей: например, настой чайного гриба использовали для промывания ран, а сами лепешки прикладывали к гнойным ранам, чирьям и фурункулам. Есть даже указания на лечение зубной боли телом чайного гриба – настоем полоскали рот, а лепешку прикладывали к щеке с флюсом.

Рисовый гриб (морской индийский рис) предписывали при катарах желудка и плохом пищеварении, считалось, что он помогает при запорах.

А вот тибетский молочный гриб использовали при всех заболеваниях – и желудочных, и кишечных, при слабых легких, при золотухе и т. д.

На улице Миллионной в Петербурге практиковал русский врач Обухов (именно он возглавил потом знаменитую

Обуховскую больницу для неимущих), так вот Обухов считал, что зооглеи продуцируют (выделяют) какие-то вещества, которые подавляют воспаления. То есть он первым теоретически попытался объяснить действие не открытых тогда антибиотиков. К сожалению, он занимался больше практикой и административной работой (созданием благотворительных богоугодных заведений), и до научной изыскательской деятельности руки у него просто не доходили. А жаль... Сколько таких опытных наработок взяли от русских «простаков»-ученых иноземные деятели и превратили их в запатентованные мировые открытия. Взять лишь как пример врача Полотебнова, хорошего знакомого и, скорее всего, друга Обухова. Убедившись в том, что Обухов прав и некоторые естественные природные компоненты выделяют вещества, способные подавить воспаления, и убедившись в этом на примере действия зооглей, Полотебнов стал работать с... зеленой плесенью.

Алексей Герасимович Полотебнов был врачом-дерматологом, как сказали бы сейчас. К нему в клинику привезли больного с незаживающими ранами на руке. Были применены все лекарства для лечения, но безуспешно. И тогда Полотебнов вспомнил об опытах своих коллег с зеленой плесенью и решил из нее изготовить лекарство: взял испорченный апельсин и с его корочки стряхнул рисовальной кисточкой зеленую плесень в чашечку с миндальным маслом. Затем тщательно перемешал и полученной смесью смазал больному раны. Через два дня раны больного затянулись. Уверовав в сильные антисептические свойства созданного им препарата, Полотебнов стал успешно лечить им других больных с гнойными ранами. Тогда микробиологическая наука делала первые шаги и никто не мог объяснить чудодейственного свойства

зеленой плесени. Однако эффективный лечебный препарат Полотебнова окончательно решил научный спор. Им была доказана не только совершенная безвредность зеленой плесени для организма человека, но и ее неоценимые свойства залечивать раны и язвы. Зеленая плесень, выступающая на поверхности сырого кирпича, на апельсиновой корке и в склянке с чернилами, состоит из спор полезного гриба под названием «зеленый кистевик», именуемого полатыни пенициллум. О своих опытах с зеленой плесенью Полотебнов рассказал в «Медицинском вестнике». В 1873 году в Петербурге вышла его книга о значении зеленой плесени.

Русские микробиологи В.А. Манассеин и А.Г. Полотебнов по праву считаются основоположниками учения об антибиотиках.

Однако кто помнит Манассеина и Полотебнова? Все считают признанным гением и первооткрывателем антибиотиков, в частности пенициллина, Флеминга. А ведь он только развил и обосновал идею русских практиков.

Так же дело обстояло и с опытами российских врачей с зооглеями. Печатные труды, несомненно, были, но остались незамеченными: ну зачем российской медицине исследования каких-то самоучек? Что обидно, но и сейчас прослеживается та же тенденция – мы не нужны России, ни ученые, ни талантливые самородки, ни практики-врачи, обладающие своими методиками.

Врач Штильман из Гданьска (а Польша тогда входила в состав Российской империи) всерьез заинтересовался этими загадочными иностранцами, попрактиковав в Петербурге и воочию убедившись в их целебности. И попытался выяснить их происхождение. Причем уже тогда он понял, что имеет дело с тремя разновидностями гриба, но не стал объединять их в одно, приписывая первенство чайному грибу, а сразу же резко разграничил их:

«В основе их лежит зооглея. Но суть разная, потому как сравнивать тяжелую слоистую пленку изначале чайного китайского гриба и легкую индийского морского риса, которая получается по недосмотру, забывши менять воду в течение трех, а то и шести месяцев, никак нельзя.

Допускаю, что так называемый морской рис – это зерна чайного гриба, и возможно вырастить одного из этих крупинки по истечении достаточно долгого времени. Но будет ли промежуточным звеном так называемый тибетский молочный гриб, сквашиваемый молоко, сие есть вопрос. Но надеюсь, вопрос разрешенный».

Штильман несколько раз писал петиции в медицинскую Академию наук о выделении ему средств на изучение «загадочных субстратов, но, вероятно, так ничего и не получил, потому что дальнейшие его исследования застопорились, и более о них ничего в печати не мелькало».

## **Зарубежные попытки внести ясность в историю зооглей**

В конце XIX века чайный гриб, а также индийский морской рис проникли в Европу. Причем наиболее серьезный интерес у швейцарских ученых вызвал именно рисовый гриб (индийский морской рис), а не чайный гриб.

В 1886 году в научных журналах появилась масса статей об этих грибах. Линднер и Браун считали, что они были ошибочно названы грибами, так как один из компонентов, объединяющий всех, – уксуснокислые бактерии. Их скорее можно назвать зооглеями, то есть слизистой пленкой, подобной той, что образуется при брожении на пиве, вине, уксусе. Глоувер считал, что это особого рода культивированные уксусные матки, которые всегда использовались при приготовлении уксуса.

Блюмер, Порхет, Мейер в 1934–1938 годах описали напиток тибети, о котором впервые упоминал Лутц, получивший его из Мексики. Хотя швейцарец Битт утверждает, что такой же симбиоз был уже известен в Швейцарии в начале века и попал он туда через Россию, именно швейцарцы резко разграничили две культуры – чайный гриб и индийский морской рис – и по

внешнему виду, и по структуре образуемой пленки. Причем, в отличие от воззрений Штильмана, они не нашли в них ничего общего.

## Уксус – прародитель зооглей?

Уксус обязан своим появлением устойчивой «питейной» традиции, существующей у всех народов без исключения. Издавна было замечено, что если бутылку с вином довольно долго держать открытой (две недели летом или четыре недели зимой), то вино скисает и превращается в уксус.

Обычный столовый уксус (если это, конечно, не дешевый, искусственно полученный химическим путем) тоже является результатом брожения.

То есть его исходным сырьем, скорее всего, были виноградные или фруктовые вина, пиво или яблочный сидр. Уксуснокислые бактерии обитают в воздухе и всегда находятся в прокисающем или забродившем растительном сырье. При воздействии бактерий спирт при помощи ферментов реагирует с кислородом, образуя воду и уксусную кислоту. Этот процесс называется также ферментацией. Когда действие бактерий прекращается, спирта в жидкости тоже практически не остается. Его содержание на этой стадии – ниже 0,2 процента. Основным компонентом яблочного уксуса является забродивший яблочный сок, в котором образовался спирт. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Для того чтобы усилить образование спирта, в полученный сок часто добавляют дрожжи. Иногда сырье заражают уксуснокислыми бактериями, чтобы ускорить образование уксусной кислоты.

Самое ценное в уксусе – «уксусная матка». «Уксусной маткой» называют пену или слизистую массу, которую можно заметить на поверхности яблочного сока или вина, находящихся в процессе брожения. Иногда ее называют «уксусной пленкой» или «пленкой дрожжеподобных грибов». Это вещество образуется тогда, когда уксуснокислые бактерии превращают этиловый спирт в уксус. Через два-три дня активного брожения на поверхности образуется похожая на паутину пена. Эту пленку можно снять и добавить ее в другую порцию слегка теплого свежего сока. Это ускорит процесс брожения, а кроме того, придаст ему своеобразный вкус и аромат.

Самое удивительное то, что «уксусная матка» обладает втрое большими целебными свойствами и облегчает даже те болезни, при которых обыкновенный яблочный уксус оказался бессильным.

Утверждают, что эффект от использования «уксусной матки» особенно значим при таких заболеваниях, как боли в суставах, глистах, при кожных поражениях. В промышленном производстве (имеются в виду крупные частные фирмы по производству качественных натуральных уксусов) иная «уксусная матка» ценится на уровне слитка золота.

Ее холят и лелеют, неусыпно заботятся о ней и передают из поколения в поколение, чтобы не потерять своеобразные драгоценные вкус и аромат, присущие только «фамильному» уксусу.

«Уксусные матки» достаточно капризны. Иногда они гибнут только из-за того, что сосуд, в котором находится забродивший сок, переставляют с места на место. Тогда «уксусная матка» захлебывается, то есть погружается в созданный ею уксус, кислород доходит с трудом, и уксуснокислые бактерии гибнут. Само же вещество опускается на дно бочки или любого сосуда, в котором был помещен уксус. Остается только выловить ненужную уже «матку» и выбросить ее – реанимировать ее не удастся. Да и целебные свойства гибнут вместе с ней.

Существует несколько способов получения натурального яблочного уксуса: сбраживание при помощи уксуснокислых бактерий выдержанного несколько лет яблочного сидра, получение из обычного яблочного сока, а также орлеанский метод (известный уже не одно столетие) и варианты русского метода.

Ученые объясняют, что «уксусная матка» – это и есть зооглея, то есть слизистая пленка, образующаяся стихийно. Недаром утверждают, что каждая из них имеет свой вкус и аромат.

Рисовый гриб, чайный гриб, молочный гриб – это культивированные, вероятно выведенные с незапамятных времен, зооглеи, бережно сохраняемые поныне.

## **Дальнейшие исследования зооглей и... дальнейшие разногласия**

Свойства у этих зооглей различные. Единственное, что их объединяет, – это наличие уксуснокислых бактерий. Это подтвердил в 1929 году своими исследованиями и В. Геннеберг, который описал два микроорганизма (разновидности уксуснокислых бактерий), обладающих плотными зооглеями гриба, представляющих собой слизистую массу, которая дает реакцию на клетчатку. Причем в жидкостях он сначала дает рост слизистой массы, позднее образует кожистую пленку, которая разрывается с трудом. Ученый утверждает, что существуют разновидности уксуснокислых бактерий, а потому и разновидности зооглей, каждая со своим вкусом, свойствами, строением.

В России исследования этих культур начала биолог А.А. Бачинская. Она также пришла к выводу, что это зооглеи, так как опытным путем выделила в них наличие уксуснокислых бактерий. Она убеждена, что они возникли естественным путем, развиваясь, подобно слизи на напитках, используемой людьми и потом переносимой мухами или бабочками на лапках и хоботках в разные жидкие продукты. Но Бачинская основательно всех запутала, объединив все разновидности зооглей под названием «чайный гриб» и убедив всех, что и лечебные свойства у них одинаковы, так как все они объединены понятием «зооглея».

В.И. Буканова, продолжившая исследования, тоже не нашла у них отличий и посчитала рисовый гриб и молочный гриб дочерними культурами чайного гриба.

Поэтому и дальше исследования зооглей базировались именно на культуре чайного гриба, и долгое время считалось, что свойства у них одинаковы.

Наибольшую ясность в этот вопрос внес польский химик Юзеф Болшич. Он доказал, что все три зооглеи – абсолютно разные культуры, со своими особенностями, строением и морфологией. Причем наиболее целебными он признал морской рис и тибетский молочный гриб.

Кроме того, он убежден, что эти культуры возникли не естественным путем, а были культивированы, причем достаточно давно. Он убежден, что это выходцы с Тибета, и каждая культура наделена присущими только ей целебными свойствами.

Удивительно, но факт: не одно тысячелетие зная эти культуры и пользуясь их лекарственными свойствами, всерьез (да и всерьез ли?) изучать их (как окрестили их в народе, грибы) ученые стали только в начале века. Почему у меня проскользнуло скептическое «всерьез ли»? Да потому, что, поднимая литературу о чайном грибе, я много раз удивлялась неточности исследований и даже некомпетентности проводимых испытаний. Например, В.И. Буканова для чистоты эксперимента брала пять различных культур чайного гриба и, исследуя их лечебные свойства, отмечала, что бактериостатический эффект был выражен практически одинаково. Однако она нигде не указывала морфологии опытных образцов. Что это были за образцы?

Впрочем, все исследовательские работы, относящиеся к советскому периоду до 1970-х годов, грешат своей, мягко сказать, практической целесообразностью и полнейшим равнодушием к процессам.

Но как бы то ни было, чайный гриб, точнее, его лечебные свойства были изучены достаточно полно. А вот о рисовом грибе и тибетском молочном грибе этого сказать нельзя. О них упоминается только вскользь. Советские ученые считают их разновидностью чайного гриба и практически не уделяют им внимания.



Зарубежные ученые подошли к этой проблеме более серьезно. Взяв за основу теорию Болшича о том, что это три равноправные культуры со своими свойствами, а не разновидности чайного гриба, натуропат Томаш Громач выявил эти целебные качества. Очень жаль, что его исследования не получили государственной поддержки. Хотя о каком субсидировании могла идти речь, если в годы всеобщей перестройки социалистической системы в капиталистическую и на одноразовые шприцы государственной дотации явно не хватало, а тут какие-то грибы! Поэтому его исследования скорее можно назвать наблюдениями и надеяться, что вскоре они будут опираться на стройную, логически выверенную, химически обоснованную целесообразность использования настоя рисового гриба в фармацевтике. Громач разграничил три культуры и доказал, что общее у них – наличие уксуснокислых бактерий, но это три разных вида.

Натуропат попытался доказать и удивительную целебность этих настоев, приняв за основу учение нашего отечественного ученого-самородка Б.В. Болотова.

Теория Болотова проста и доказательна. Его гипотеза очень проста и ясна: в организме накапливается много солей не только в почках, мочевом пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые возникают в результате окислительных процессов. Действительно, кислородному контакту подвергаются все без исключения клетки организма и все участки соединительных тканей. В связи с этим полезные процессы окисления всегда сопровождаются вредными окислительными процессами. Именно это и приводит к закислению соединительных тканей. Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими, необходимо воздействовать на шлаки кислотами.

В организм нужно вводить такие кислоты, которые, с одной стороны, безопасны, а с другой – способны растворять шлаки, превращая их в соли.

Таковыми кислотами оказались вещества, которые образуются в результате деятельности микроорганизмов в кислотной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде образует кислоты уксусного направления, или ферменты, среди которых может находиться и обыкновенный уксус  $\text{CH}_3\text{CO} - \text{OH}$ . Удивительно свойство природы, когда кислород, с одной стороны, приводит к образованию шлаков и, с другой стороны, запускает механизм брожения, продуктами которого можно растворять эти шлаки, превращая их в соли. Поэтому, понимая роль кислот, образуемых в результате кислородного брожения клеток, можно рекомендовать такие кислоты, которые содержатся в виде аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, стеариновой, лимонной, молочной и других кислот.

Фруктовые уксусы особенно полезны в борьбе со шлаками. Эти уксусы, считает Болотов, лучше всего использовать с прокисшим молоком. Для этого в стакан с прокисшим молоком добавляют чайную (или столовую) ложку любого фруктового уксуса и чайную ложку меда. Уксус, уверен Болотов, следует добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

Перспектива есть куриный бульон с уксусом меня, честно говоря, не вдохновляет. А пить кофе с уксусом тем более. Явно здесь уважаемый Болотов перегнул палку. Но зооглеи и здесь могут проявить себя идеально: полстакана любого из настоев зооглей запускает процесс «расслаивания» организма, и очень успешно.

А уксус можно оставить в покое – все равно натуральных уксусов сейчас просто нет.

## **Глава 2**

### **Рисовый гриб (индийский морской рис)**

Лет пять назад я совершенно случайно встретила знакомую, с которой когда-то работала в одном из журналов. Она была очень оживленна и постоянно порывалась мне рассказать об одном удивительном средстве, которое я, «как профессионал в деле натуральной медицины», обязательно должна знать и которое сулит «просто Нобелевскую премию». Я была занята, и встречу мы отложили на следующий день.

Пришла она ко мне с майонезной баночкой в руке, в которой в розоватой жидкости плавали серые крупинки, отдаленно напоминающие рисовые зерна. «Вот это удивительное средство. Оно называется индийский морской рис – во всяком случае, так утверждает моя соседка по даче, которая и дала мне его. Его настой целебен. Убедилась сама на все сто процентов, потому что этим настоем вылечила отца от полиартрита. А соседка утверждает, что настой способен лечить практически все суставные болезни и массу других заболеваний. У них этот «рис» живет в доме уже лет двадцать».

Я вспомнила, что она постоянно была обеспокоена ухудшением здоровья отца, которого возила от одного врача к другому: «Он на глазах становится инвалидом, и если поймет, что не может больше себя обслуживать, – для него это будет равносильно смерти». «Понимаешь, – рассказывала она мне, – что только мы не пробовали: и пиявки, после курса которых резко упал гемоглобин, и иглоукалывание, после чего вдруг начались головные боли, и глиной лечились, и уриной пробовали. В общем, все. А тут соседка по даче зашла, когда я готовила крапивный веник, поинтересовалась, для каких таких целей я себе руки жгу крапивой, тут же принесла в чашке эти крупинки и объяснила, что с ними делать и как принимать. К следующему лету отец был практически здоров. Но я не знаю, что это такое, откуда появился этот рисовый гриб. И соседка не знает. Ее матери его кто-то дал, а вместе с ним памятку, как с ним обращаться. Вот и все знания. Ходила я в библиотеку, пыталась там что-то узнать – ничего. Может быть, ты что-то знаешь?»

Увы, я тогда ничего об этом удивительном средстве не знала. Теперь я знаю о нем достаточно много. Это знания, почерпнутые из каких-то книг, газет, переводов из зарубежных журналов, в основном польских (именно в Польше предпринимались попытки внести ясность в происхождение, историю и состав этого удивительного средства), а также отзывы людей, лечившихся рисовым грибом, их семейные способы лечения и рецепты. Раньше мне казалось, что об индийском морском рисе, или рисовом грибе, слышаны немногие. И как я ошибалась! Точно так же, как и чайный гриб, он кочует из дома в дом, из квартиры в квартиру. Поили меня этим настоем и в Ташкенте, и в Петербурге. И в каждой семье – свои нюансы приготовления целебного напитка, свой опыт в лечении болезней.

### **Божественный гриб**

Напиток из этого удивительного «риса» был известен в России достаточно давно. Я полагаю, что он получил распространение именно тогда, когда окрепли связи и торговое сообщение с Азией и Китаем. И россияне намного раньше попробовали вкус этого напитка, чем европейцы.

Французский биолог-натуралист Шарль Льезон тоже заинтересовался непонятными хлопьями-зернами, на которых настаивают вкусный напиток, и попытался доказать его первородство в семье так называемых «грибов». Он так же, как и Штильман, был уверен, что рисовый гриб – более древняя культура, чем чайный гриб и тибетский молочный гриб.

Его изыскания относятся к началу христианской эры, то есть он утверждает, что именно культура рисового гриба была известна тогда, и римляне хорошо ее знали. Доказывает он это достаточно своеобразно: приводя хорошо известную сцену из Писания, когда стражник подносит к губам распятого Христа губку с непонятной жидкостью, которая, как утверждают историки, была пропитана уксусом.

В юности читая булгаковский шедевр «Мастер и Маргарита», я была озадачена следующей сценой: раскаленное солнце, тучи мух над измученным полумертвым Га-Ноцри (Иисусом Христом), иссохшие плети рук и ног, прибитые гвоздями к деревянному кресту, засохшая черная кровь на струпьях. Море, бездна муки. И все-таки жизнь в теле чуть-чуть теплится. Палачам остается только из милосердия убить несчастного, но вместо этого бездушный легионер в сверкающем на солнце шлеме на длинном копье протягивает к запекшимся губам мученика губку, смоченную уксусом. Для чего? Усилить и без того невероятные мучения, чтобы потешить свое жестокое сердце? Или привести едкими парами уксуса в чувство на мгновение, чтобы потом вогнать холодный наконечник в живую страдающую, а не вяло повисшую, почти бездыханную плоть? Оказывается, нет. Римлянин не хотел причинять дополнительные страдания умирающему.

Это был акт милосердия. Он дал ему возможность утолить жажду напитком, который сам пил изо дня в день.

Римские легионеры во время военных походов пили смесь уксуса с водой, которая называлась «поска».

Этот напиток прекрасно утолял жажду под палящим солнцем завоеванных провинций и служил средством профилактики от заразных болезней. «Поска» облегчила страдания Христа, а не удесятерила его муки, как считал Булгаков, а вместе с ним и многие ученые мужи. Однако это так. Римляне с незапамятных времен изготавливали уксус из винограда, инжира и некоторых сортов ячменя. Рецепты приготовления этих трех видов уксуса приведены в обширном труде, датированном 50 годом н. э. и посвященном ведению хозяйства и вопросам земледелия, – *De re rustica* («О сельском хозяйстве»), автор которого – римский писатель и агроном Колумелла Луций Юлий Модерат. К концу жизни он расширил свой труд до двенадцати томов, одна из его рукописей находится в Публичной библиотеке в Санкт-Петербурге. Французский же биолог утверждает, что «поска» – это и есть настой рисового гриба, а не смесь уксуса с водой, как говорят историки. И он нашел этому доказательство.

Он писал, что способ приготовления первоначального настоя для «поски» был несколько иным, чем для уксуса, и понятие «уксусная матка» применялось неправильно. Об этом прямо указывается в рецептуре приготовления: настаивать неделю, добавляя кусочки инжира, затем разбавлять водой. Историки же ошибочно считают, что римляне готовили уксус из инжира и винограда. Римляне действительно умели готовить виноградный уксус, но на основе инжира они готовили «поску», то есть в настой рисового гриба были добавлены кусочки инжира. Кстати, именно так готовился и напиток тибети, вывезенный из Америки.

Поэтому, считает француз, напиток пришел во Францию давно, и не через Индию и Тибет, а оттуда через Китай и Восточную Сибирь, как утверждают многие историки, а от непосредственного соседа.

## **Целебные свойства рисового гриба**

*(в разработках Томаша Громака)*

К сожалению, с самим паном Томашем Громаком, польским врачом-натуропатом, мне познакомиться не удалось. После долгих поисков я наконец нашла адрес его клиники под Вроцлавом, но приятный женский голос сообщил мне, что с 1994 года клиника больше не существует. Доктор Громак уехал в Израиль, а оттуда планировал перебраться в Америку или

Канаду, где собирался вновь открыть свою клинику и действовать по разработанной и апробированной в Польше методике. О пане Томаше я больше ничего не слышала, и в руках у меня остались только результаты исследований и его теоретические выводы об удивительной способности рисового гриба вылечивать многие болезни. Эта небольшая брошюрка отпечатана на репринте и прошла уже множество ксерокопирований и сканирований, прежде чем попала ко мне. Поэтому я думаю, что вряд ли станет возражать господин Громак, что я без его официального разрешения решила обнародовать результаты его труда и отзывы его пациентов. Я уверена, что его изыскания окажутся не только интересными, но и крайне полезными очень многим читателям.

Доктор Громак – личность очень неординарная. Как практикующий врач, он написал несколько научных статей о природе возникновения заболеваний позвоночника и способах его лечения нетрадиционными методами – иглотерапией, прижиганием активных точек, фитотерапией. Затем в середине 1980-х годов пан Томаш всерьез изучал нетрадиционную медицину и пришел к выводу, что основные методы в борьбе с заболеваниями – правильное питание и активная натуротерапия естественными дарами природы. В это же время он всерьез начал исследовать настой рисового гриба. Тогда во Вроцлаве уже функционировала открытая им клиника, в которой занимались в основном лечением опорно-двигательного аппарата. Врачи-натуропаты клиники использовали самые различные методы нетрадиционной медицины, так как господин Громак считал, что основное в ревматологических заболеваниях – это комплексный подход, однако уже к концу 1980-х годов основной упор он делал на лечение жесткими массажами и настоем рисового гриба.

Именно к этому времени и была выпущена его брошюра об удивительных целебных свойствах этой зооглеи. Выпущенная мизерным тиражом – всего 5 тысяч, – брошюрка разошлась молниеносно, причем нашлись умельцы, которые переводили ее на русский, болгарский, чешский и английский языки и дополнительно печатали ее.

Ко мне эта книжка попала тоже уже не первого издания, причем достаточно странно. Я опубликовала несколько статей в различных газетах о тайнах зооглеи и секретах «кузин» чайного гриба и, честно говоря, очень удивилась, когда в одну из редакций позвонила женщина и попросила разрешения встретиться со мной «по поводу статьи». Она принесла эту брошюрку и рассказала массу интересного. Дело в том, что несколько лет назад ее дочка вышла замуж за поляка, и они уехали жить в Краков. Ее супруг с детства страдал артритом, и ему практически был вынесен приговор – болезнь пожизненная, и год от года ему будет становиться все хуже и хуже, и вдруг через какое-то время после отъезда дочка радостно сообщила матери, что ее муж чувствует себя намного лучше. Оказывается, им посоветовали врача-натуропата, который просто творит чудеса, и вот уже полгода муж лечится. Постоянно ездит к этому врачу в клинику два раза в неделю и великолепно себя чувствует. А потом они приехали погостить в Петербург, и дочь привезла «эти крупинки в баночке» и эту брошюру, потому что ее отец тоже долгое время страдает болями в ногах. «И вы знаете, уже через три месяца наступило стойкое улучшение – и опухоли с суставов сошли, и даже на рыбалку муж стал ездить, а раньше не мог. Вот только первый гриб мы свой загубили – забыли на целую неделю подкармливать и менять воду (на дачу уехали), он и зачах. А дочку просить прислать не решились – она говорила, что заплатила за баночку пять долларов, неудобно ее в растрату вводить, и так им нелегко приходится».

Прочитав брошюру, я узнала, что доктор Громак провел химический анализ настоя морского риса, и это навело его на новые открытия. Дело в том, что, хотя по основным показателям (составу и количеству элементов) рисовый гриб действительно очень схож с настоем чайного гриба, он имеет массу очень существенных отличий, которые и обуславливают его целебные свойства.

Кроме доктора Громака, исследованиями морского риса занимались и другие ученые.

В 1896 году земский врач из Иркутска исследовал действие настоя рисового гриба при лечении дифтерийных больных. В своем отчете, посланном в медицинский альманах, он утверждал, что в восьми случаях из десяти наблюдалось положительное развитие болезни. Кроме того, настой этого гриба замедляет развитие туберкулеза: процесс развивается в несколько раз медленнее.

Врач Штильман из Гданьска выявил биологические особенности рисового гриба, его физико-химические свойства, химический состав настоя, устойчивость бактерий к нему, механизм его действия на микроорганизмы. Он изучал влияние настоя на антигенные свойства патогенных микробов, но, к сожалению, работа не была завершена.

Юзеф Болшич, химик из Варшавы, в 1978 году изучал химический состав настоя морского риса и пришел к выводу, что это особенная культура, не похожая ни на чайный гриб, ни на тибетский молочный гриб, имеет специфический состав и свойства.

Андрей Катынский и Магда Кремер, натуропаты из Кракова, в 1988 году провели исследования настоя морского риса на базе частной медицинской клиники в предместье Кракова.

Ими были получены ошеломляющие данные – настой активно излечивает суставные заболевания: артриты (в частности, полиартрит), остеохондроз, радикулит.

Всего было обследовано 64 больных с суставными заболеваниями, обратившихся за помощью в эту клинику. Им было предложено бесплатно пройти курс лечения настоем морского риса и предложены платные курсы специального «ауromассажа». После трехмесячного амбулаторного лечения 57 больных были практически здоровы, то есть острые приступы болезни не возникали, как обычно, в осенне-весенний период, а наступила стойкая ремиссия. Сам пан Томаш Громач взял за основу лечение настоем морского риса, но пошел дальше своих коллег – он разработал целую систему лечения, подтвержденную серией клинических испытаний в лечебных учреждениях Польши и затем апробированную в частной клинике. Этот метод он успешно применял в лечении многих заболеваний.

## **Химический состав морского риса**

Настой рисового гриба, как и настой чайного гриба, является продуктом двух комбинированных брожений, вызываемых сложными микроорганизмами, и имеет сложный состав. Как и в чайном грибе, в нем участвуют сразу несколько видов дрожжеподобных грибов и уксуснокислородное брожение.

При спиртовом и уксуснокислородном брожениях, помимо спирта и уксусной кислоты, образуются различные органические кислоты и другие продукты. Кроме того, получаются промежуточные вещества. В настое морского риса, как и в настое чайного гриба, важное место отводится фосфорной кислоте: она участвует в промежуточных этапах брожения и образует сложные эфиры фосфорной кислоты, которые переходят в свободную пировиноградную кислоту, а она – в уксусный альдегид и углекислоту. При этом происходит и синтез витаминов.

В настоях были обнаружены спирт, уксусная и глюконовая кислоты, кофеин, щавелевая, лимонная, молочная, койевая, фолиевая (повышено содержание этой кислоты в настое морского риса) кислоты, а также витамины С и D. Кроме того, определены следы дубильных веществ, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества типа холин, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

Практически такой же состав и у настоя чайного гриба, но доктор Громач на основе лабораторных исследований пришел к выводу, что более активным лечебным эффектом настоя морского риса обязан именно содержанию глюкуроновой, п-кумаровой и хлорогенной кислот, истинное значение которых было описано только в последние десятилетия XX века.

Найдены и следы фолиевой кислоты, которая имеет огромное значение в замедлении старения организма. Кроме того, он обнаружил ферменты, способные расщеплять и удалять вредные жиры омега-6, а также следы кофермента Q, открытого и изученного сравнительно недавно и имеющего уникальные свойства.

Такое соединение в одном субстрате удивительно и уникально, поэтому пан Громач считает, что именно настой рисового гриба может решить многие проблемы в излечении не только болезней опорно-двигательного аппарата, но и системной волчанки, рассеянного склероза, сахарного диабета, опухолевых процессов.

## **Глава 3**

### **Практика лечения рисовым грибом**

#### **Заболевания, при которых желательно использовать настой рисового гриба**

Целебные свойства рисового гриба удивительны. Существует немало подтверждений, что он способствует излечению очень многих заболеваний. Настой способен не только облегчить, но и вылечить полиартрит. Он снижает уровень сахара в крови. Применяют этот «целебный рис» и при волчанке, и при рассеянном склерозе. Лечит настой этого гриба и целый букет эндокринных заболеваний.

И есть непосредственные наблюдения и опыт доктора Громака эффективности настоя рисового гриба при заболеваниях эпилепсией и неврозоподобных и психических состояний.

#### **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса из опыта доктора Громака**

*Больная Геленка П., 7 лет*

С четырех лет эпилептический синдром неясного резидуально-органического генеза. Девочка отстает в развитии, страдает анемией, болями в суставах. В клинике развился депрессивный синдром с выраженной вялостью и безразличием к окружающему. После приема настоя морского риса в течение трех недель появились улучшения: нормализовался сон, повысился аппетит – девочка поправилась на 1,5 кг, заметно повысился интерес к книгам и мультфильмам, показываемым по телевизору. Она стала общаться не только с родителями и медперсоналом, но и с окружающими ее сверстниками. Проявления эпилептического синдрома за это время были всего два раза, хотя в анамнезе указано, что в последние полгода приступы повторялись чуть ли не ежедневно. Лабораторные анализы показали изменение лейкоцитарной формулы крови в лучшую сторону.

*Больной Збигнев Т., 47 лет*

Психопатоподобные состояния, обусловленные органическим поражением головного мозга. Находится в клинике в течение двух лет без улучшений. Депрессивная стадия, параноидальный синдром. Периоды отказа от еды сменяются приступами булимии, повышенная нервозность – равнодушием и безразличием. Узнает только отдельных личностей из медперсонала, непосредственно его наблюдающих. После трехмесячного приема настоя морского риса нормализовался аппетит – без излишней жадности или равнодушия, стал проявлять добрые чувства к медперсоналу, не приходит в ярость от безобидного обращения непосредственно к нему. Прекратилась бессонница, стал узнавать мать, навещающую его в клинике. Лабораторные анализы крови показывают динамику уровня трансаминаз.

*Больной Томаш Р., 13 лет*

Тик века левого глаза органического происхождения. Страдает этой болезнью с пяти лет. Последний год болезнь приняла тяжелую форму – тик наступает несколько раз в течение дня и ночи. Настой морского риса мальчик принимал на фоне сильных успокаивающих препаратов. Через месяц от начала лечения тик практически прошел, наступал лишь один-два раза в неделю при нервном перевозбуждении (встреча с мамой, полученное в клинике письмо от знакомой девочки).

## Отзывы и письма родственников пациентов из архива доктора Громака

Нашей Костуське был годик и три месяца, когда мы с ней гуляли, и она пыталась толкать и везти свою прогулочную коляску. Вдруг ребенок упал на спинку, и когда я ее подхватила, то безумно испугалась, увидев закатившиеся глазки и остановившееся дыхание. Я стала тормошить и трясти ее, бить по щекам. Через 15–20 секунд она пришла в чувство, я отнесла ее домой и вызвала врача. Доктор не нашел ничего странного: дыхание и пульс были в норме, температура нормальная. Она предположила, что девочка просто упала и ушиблась спинкой, в результате чего наступила остановка дыхания – небольшой сбой. Я тотчас же поверила и успокоилась. Девочка снова упала в обморок только через три месяца, когда мы уже и думать забыли о том, первом случае. Упала она в продуктовом магазине, куда они пошли с бабушкой за рыбой к ужину. Вдруг ни с того ни с сего она вскрикнула и упала навзничь на холодный кафельный пол. Привели в чувство ее только через минуту продавцы, брызгавшие на нее водой и приложившие ей ко лбу лед. Врач, пришедший на дом, предположил, что она так отреагировала на запах рыбы в рыбном магазине, и посоветовал не принимать близко к сердцу эти два случая – у девочки просто тонкая нервная организация и обостренное обоняние. Третий и четвертый раз были с интервалом в 4 часа. Вызванный врач подошел сразу же после второго обморока. Здесь для него картина была более ясна: он увидел ее бледность, струйку слюны на подбородке. Но что-то конкретное говорить не стал, а назначил длительное обследование и анализы. Но и потом диагноз «эпилепсия» нам не ставили, долгое время говорили, что это эпилептический синдром, который дети обычно перерастают без последствий. Мы не переросли. Припадки наступали раз в 2–3 месяца. После шести лет они участились, и мы стали ждать их чуть ли не каждые 2–3 недели. После очередного приступа у малышки еще 2–3 дня болела голова, ее тошнило, она ничего не хотела есть. Я стала замечать, что она не может сама дочитать до конца легкую детскую книжку, хотя читать научилась в пять лет и делала это с большим удовольствием.

В первом классе ей трудно было досидеть до конца уроков, после третьего урока она начинала плакать и жаловаться на боль в ножках, перестала запоминать стишки, задаваемые наизусть. Мы поняли, что дело совсем плохо. Лечение, назначаемое врачами, практически не давало улучшений, а если и становилось лучше, то на короткое время. И тут моя соседка как-то к слову сказала, что слышала по телевизору, что где-то не так далеко от нас есть клиника какого-то доктора Громака, который успешно лечит эпилепсию. Я дозвонилась до этой программы, которую монтировали в Варшаве, и узнала адрес клиники. Сначала поехала одна, все разузнала, затем повезла Костуську. Доктор назначил лечение настоем морского риса и ауро-массажи. Мы снимали квартиру рядом с клиникой три месяца, все это время я ходила туда за настоем (Костуська пила по стакану три раза в день за полчаса до еды), принимали много витаминов, какие-то из них назначались в инъекциях. После курса лечения у девочки больше полугода не было ни одного припадка. До полного излечения нам далеко, но настой пьем регулярно, так же регулярно пьем и сбор трав: мелиссы, ромашки, пустырника, березовых листьев. Сбор берется из равных частей трав и листьев (я беру по чайной ложке без верха и завариваю кипятком, как чай). Пьет девочка такой травяной чай перед сном. Обязательно делаем массажи, массажи и массажи. По сравнению с тем, что было, состояние дочки прекрасное – и память выправилась, и усталость прошла. Она стала обычным живым и веселым ребенком. Очень надеюсь, что, вопреки прогнозам и уверениям врачей, что эпилепсия неизлечима, мы сможем от нее избавиться.

*М. Зборович, г. Звидслов*

У меня была вполне счастливая семья, во всяком случае, так мне казалось. Знакомы мы с мужем еще с университетской скамьи – вместе заканчивали курс в Варшаве. Поженились,



родили двоих девочек-погодок. Все было замечательно. И вдруг катастрофа: моя подруга сказала, что муж уже несколько лет встречается с ней, и она от него беременна. Он это подтвердил и ушел от двоих детей, еще несмышленишей: старшей – 7 лет, младшей еще нет 6. Я была поражена двойным предательством – и мужа, и близкой подруги, к тому же это было обставлено очень подло: квартиру оставили, но забрали машину и дачу (куда теперь на лето детей вывозить?), да еще забрали половину мебели и всю видеоаппаратуру. «Я все по-честному делаю, – оправдывался мой муж, – это же все я заработал, ты же дома сидела». Детей делить, правда, не стали – оставили мне. И первое время он даже приносил в конвертике ровно четвертую часть официальной зарплаты.

Все это время я жила как в тумане, на здоровье не жаловалась, вероятно, злость была такой, что казалось, выдержу все: и предательство, и подлость, и жадность. А когда он перестал приходить совсем, а я только слышала новости их жизни из рассказов знакомых, мне стало совсем плохо. Вплоть до того, что хотелось пойти и выброситься с балкона. Причем материально мы жили вполне сносно: я пошла работать, мои родители регулярно мне помогали. Морально я перестала держать удар. Начались сильнейшие боли в правой стороне грудной клетки («Там же нечему болеть», – удивлялись врачи), мигрени не проходили по неделе, все раздражало. Малейший повод вызывал слезы. Меня ничто не радовало. Я отвозила по выходным детей к родителям, приезжала домой, ложилась на диван и не вставала так два дня, не ела, не смотрела телевизор, не читала, даже лень было пойти и почистить зубы. Просто лежала и смотрела в одну точку, иногда плакала. Заставила себя пойти к врачам, они поставили диагноз – неврастения. Стала пить горстями сильнейшие успокоительные – на прием приходилось 7–9 таблеток. От этого стало полегче – прошло оцепенение, немного стали проходить боли. Но стоило поволноваться – все начиналось сначала, причем с еще большей силой. Плюс ко всему стал побаливать желудок – такое количество таблеток понемногу разрушало слизистую желудка. Встал вопрос о лечении в стационаре, даже мой невропатолог выписал направление. И вдруг эта дама сама мне позвонила домой и предложила не торопиться, а если есть деньги, попробовать пройти курс лечения у доктора Громака, который недавно выступал на семинаре по неврологическим проблемам и рассказывал о клинических испытаниях. Я взяла адрес и поехала в эту частную клинику. Проходить курс лечения непосредственно в этой клинике не было необходимости. Меня осмотрели, внимательно изучили результаты анализов. Согласились с диагнозом и назначили свое лечение – оздоровительные общие массажи, травы и прием настоя рисового гриба. Это оказалось недорого. Настой я делала сама по приведенной схеме и пила столько, сколько хотелось, но не меньше трех стаканов в день за полчаса до еды или между приемами пищи. Очень помогли массажи – не те массажи, которые практикуют в салонах красоты, а настоящие – основательный массаж стоп и волосистой части головы. После них у меня было такое чувство, что с меня оковы снимают. Сейчас у меня все в норме – я живу для себя и для детей, без воспоминаний и без обиды.

*Марта Енева*

## **Российский опыт лечения заболеваний при помощи рисового гриба**

Мой сын с женой долго ждали ребенка – почти десять лет. Сын служил на ядерном полигоне – оттуда, верно, и все последующие проблемы. Мальчик родился слабенький, нервный: час спит, час кричит, надрывается или в постели выюном крутится. И так до пяти лет. Вдохлеб к тому же – все ему пить надо, а пить не все можно – диатез практически на любую ягоду. Вот и пьет воду да слабый чай.

А у меня давно уже была разновидность чайного гриба – «белая крупа». Я очень этот напиток ценю, моя соседка им от давления вылечилась. Я потихоньку от невестки начала нали-

вать внуку попить этот «сок». Ему понравилось, никаких высыпаний не было, и мы стали мальчика этим кваском поить. И я сразу заметила, что он стал крепко и глубоко спать. Раньше как было – Рома спит, значит, телевизор в другой комнате приходилось выключать, иначе от шума он просыпается. А сейчас спит как убитый. Невестка сама удивилась – спокойнее стал, сидит в уголке, сам книжки рассматривает. Диатез сам по себе исчез. Мы поначалу думали, что это крымское солнышко так лечит, а потом убедились, что виновник – квасок. Невестка с внуком уехали на побережье к морю на месяц, чтобы он в море покупался да на гальке прогрелся. Приехала и говорит, что спать стал, как и прежде, – кричит по ночам, во сне что-то говорит, дергается, вздрагивает. А стал напиток мой пить – и опять все в норме. Уехали они на следующую осень, мальчика и не узнать – крепкий, загорелый, спокойный. Крупинки я отложила им в баночку – скоро свой напиток станут пить, как только нарастят достаточно.

*Мироненко Т.П., Красногвардейское*

***Эпилепсию лечит «морской гриб»***

(газета «Самоисцеление. Долголетие». 1999. № 3)

Прочитала в вашей рубрике «СОС» письмо А. Екимовой, что ничем она не может дочку вылечить от эпилепсии, и решила написать, дать совет, скорее даже просто подсказать.

У нас дома принято держать в банке с подкормкой сушеными грушами этот гриб, у нас его называют японский чайный гриб. Японский, наверное, потому, что он, в отличие от обыкновенного чайного гриба, совсем крохотный, а вернее даже, это горсть прозрачных крупинок. Как кто-то в гости приходит, сразу интересуется, зачем это я саго замачиваю. Я слышала и другое название – «морской гриб» и «рисовый гриб», и, по-моему, это вернее: у напитка такой своеобразный запах, он словно чем-то напоминает запах волн во время шторма. А может, мне это просто кажется. Прижился он у нас лет пятнадцать назад, после того как его принесли моей бабушке, которая не вставала после инсульта. Подарила соседка, которая тоже с его помощью отошла от инфаркта. Бабушке он помог, она очень быстро стала вставать, сначала ходила с палочкой, потом и сама стала ходить. Тогда ей было 63 года, сейчас 78 – инфаркт больше не повторялся, она бодрая живет одна в деревне, тянет хозяйство – и куры, и овцы, и кролики. Но настой пьет постоянно, он у нее вместо кваса и чая.

Насчет эпилепсии я тоже знаю наверняка. В той же деревне лет десять назад жила молодая девушка, очень красивая, я ее видела и была поражена, что такие красавицы в деревнях живут. Она с детства страдала «падучей», припадки били ее очень часто, вдруг ни с того ни с сего падает на спину и бьется в конвульсиях. Поэтому, какая бы она красивая ни была, а деревенским хлопцам не пригодилась, сторонились ее и парни, и девки. Пыталась учиться, даже в областной пединститут поступила, но ее с первого курса попросили уйти – что это за учительница-эпилептичка. Вот и жила с мамой, в конторе курьером ее взяли. А бабушка моя жила от них через дорогу. Вот она возьми и предложи им этот рисовый гриб – авось поможет, а не поможет – урону никакого, просто вкусный квас. Они и пили его как квас, а месяца через три заметили, что приступы стали все реже и реже, а через год и совсем пропали. Она уехала в город, устроилась официанткой в ресторан, быстро замуж вышла. Родила ребенка, и ее мама говорила, что за это время не было ни одного приступа, муж и не знает, что она страдала этой болезнью. Но гриб она тоже пьет постоянно. Да и потом я слышала, что этот настой помогает при разных

психических заболеваний. Так что попробуйте, постарайтесь найти этот гриб, он не такая уж и редкость – мелкие полупрозрачные крупинки.

*Заветько П.Р., Кострома*

#### **«Рисовый гриб» от заикания**

(газета «Магия здоровья». Кировоград. 1998. № 4)

Не знаю, может, надо мной и посмеются врачи, но я думаю, что заикание у моего племянника прошло именно из-за настоя рисового гриба. Это такие белые крупинки, типа чайного гриба, которые надо заливать водой и добавлять туда сладких сухофруктов. Я его достала в Киеве, у знакомой, у которой останавливались погостить, очень уж она расхваливала его целебные свойства. Говорила, что вылечила им язву желудка и колит у мужа, а дети якобы перестали болеть гриппом. Я взяла несколько крупинок в баночку, привезла домой, стала настаивать, пили сами и детишек поили. Но у нас как-то особых-то болезней и нет, поэтому и всерьез к этому настою не относились – то же, что и чайный гриб у бабушки, вместо кваса или лимонада. А однажды сестра привезла на лето семилетнего племянника, его в три года напугал петух: набросился и расклевал ухо, вот после этого он и стал заикаться. У меня он вроде совсем немного пожил, чуть больше месяца, а заикание намного меньше стало. Мог уже всю фразу сказать спокойно. Поначалу думали, что перемена климата, а какая перемена – в 200 км друг от друга живем? А потом я догадалась, что он наравне с моими с кружкой к банке с грибом бегаёт, тоже понравился квасок. Сестра потом специально приезжала забрать «деток», то есть подросшие зерна гриба, – они, правда, долго растут, но месяца за два можно нарастить и на вторую банку, только подкармливать надо или чайной ложечкой меда, или же сахаром. Недавно мы с сестрой встречались, и она говорила, что заикания почти незаметно. И в школе он не стыдится на уроках отвечать.

*Березянко П.Р., Кировоград*

### **Рекомендации доктора Громака по самостоятельному приему настоя рисового гриба**

Настой морского риса обычно назначается по 150 мл 3 раза в день на 45 дней. Это средняя норма, то есть для детей вполне достаточно по 100 мл на прием. Больше средней нормы принимать при болезнях неврологии и психиатрии вполне допустимо – вреда от этого настоя нет никакого.

После клинической апробации настоя (во время самой клинической апробации этого не позволялось, так как нужна была чистота эксперимента), кроме дозированной раздачи в одно и то же время, в каждой палате стоял графин с настоем, который больные могли пить когда угодно.

Критериями уровня компенсации служили клиническая оценка состояний, динамика показателей по краткому ориентировочному тесту, тесту эмоциональной напряженности, а также динамика электроэнцефалографических показателей и длинноталентных зрительных вызванных потенциалов.

За время действия клиники с 1987 по 1994 год доктор Громак лечил 184 пациента с неврологическими и психиатрическими отклонениями и патологиями.

Улучшение различной степени выраженности, по оценке клиницистов, наблюдались в 73 процентах случаев; при лечении традиционными препаратами по официальной методике это составляет всего 28 процентов.

Для подкормки настоя лучше всего применять светлый бескосточковый инжир, допустимо курагу и сладкую грушу. Сушеные яблоки такого эффекта не дают.

### **Случаи из практики**

Иногда невроз у детей наступает вследствие лечения аллергии. У пятилетнего Томека появились непроизвольные движения головой. Врачи называют это «тиком». Оказалось, что дергать головой мальчик стал после гормональных мазей от диатеза.

Действительно, злоупотребление мазями, содержащими стероидные гормоны, может привести к нежелательным последствиям: с одной стороны, к легким, но стойким нарушениям в гормональной сфере, а с другой – к отчетливой зависимости от этих препаратов. У невропатолога, лечившего Томека, были на примете разные пути лечения. Разумеется, можно было отказаться от мазей с гормонами и попытаться найти те пищевые продукты, которые повинны в диатезе. Но он решил по-другому.

Громак посоветовал использовать яичную перепелиную скорлупу и настой рисового гриба – как испытанные народные средства.

#### ***Как приготовить скорлупу перепелиных яиц***

Надо сварить перепелиные яйца вкрутую (20–30 штук). Когда они остынут, очистить и тщательно удалить со скорлупы пленочку. После этого скорлупу хорошо высушить – только не на сковороде или в духовке и не под прямыми лучами солнца. Можно оставить скорлупу просто в блюде на столе, но не менее чем на 3 часа. Затем в фарфоровой ступке растолочь ее в пудру – и лекарство готово. Оно не требует точной дозировки. В зависимости от возраста его принимают от маленького количества, умещающегося на кончике ножа, до чайной ложки.

Это достаточно трудоемко, особенно отделение пленочки от скорлупки. К тому же хранение порошка из скорлупы перепелиных яиц достаточно проблематично, его хранят плотно закупоренным и в сухом теплом месте (чтобы предохранить от плесени).

Сейчас отечественная фармфирма «Шиитак» наладила выпуск капсул с перепелиной скорлупой – это надежно и гарантировано (биодобавки сейчас проходят строжайший контроль), к тому же нехлопотно, проще, чем делать порошок самим.

Заказы отправляются наложенным платежом. Оформить заказ и проконсультироваться можно по тел. (812)703-06-44.

Давать скорлупу нужно в течение 1–3 месяцев ежедневно и параллельно пить настой «риса».

### **Фунготерапия – лечение лекарственными грибами как дополнительное и желательное средство при лечении неврозов и эпилепсий**

Неврозам особенно подвержены дети. Именно в детстве происходит формирование нервной системы и ее развитие: складывается сложнейший механизм адаптации ребенка к внешней среде, в том числе и к окружающим людям. Нервная система в детские годы еще весьма неустойчива и ранима, потому и развитие навыков может принять вдруг совершенно неверное направление. Во время курса приема рисового гриба – по  $\frac{1}{4}$  стакана детям 5–12 лет и старше 3 раза в день (не менее 10 дней) – надо проводить и лечение ваннами из трав. Этот комплекс дает хороший и долговременный результат.

При детских неврозах (если нет противопоказаний кардиоревматолога) надо делать ребенку ванны с добавлением отваров хвои, листьев березы, ореха, мяты, иван-чая, календулы, крапивы, шиповника, ромашки. Прокипятить, дать настояться, процедить и литр этого настоя заливать в ванну. Хорошо заваривать отдельно корень валерианы, листья женьшеня, грецкого ореха. Такой настой действует успокаивающе, уравнивает нервную систему.

Обычно назначается древесный японский гриб рейши (по 2 капсулы перед сном). Этот гриб действует успокаивающе на нервную систему, снимает усталость сердечных мышц, тонизирует эластичность капилляров и служит заменой многим химическим средствам (ноотропилу, кавинтону).

Используется вместе с настоем трав, рисового гриба и перепелиной скорлупой.

## **Мигрени, часто повторяющиеся головные боли, усталость**

Рисовый гриб помогает и при головных болях. Головные боли бывают разной этиологии, то есть спазмы сосудов головного мозга могут вызываться разными причинами. Но наиболее частая – недостаточное кислородное питание.

В «Центре здоровья Ирины Филипповой» в Петербурге эта проблема решена кардинально – мы получили прекрасные результаты даже при лечении самых коварных мигреней. А методика проста:

Массаж, который называется «ауromассаж», то есть наряду с жестким массажем (без применения массажных масел) ступней, ног, спины, обязательно волосистой части головы применяется настой морского риса и лекарственные грибы (обычно рейши и мейтаке).

Результаты впечатляют. Вот несколько примеров:

*Арина Т., 37 лет*

При хорошем здоровье (без жалоб на повышенное давление) очень частые мигрени – до 3 суток. Головная боль не снимается ни анальгетиками, ни успокаивающими. Женщина говорила, что близка уже к сумасшествию, так как мигрени повторялись периодически 2–3 раза в месяц. После 12 массажей в течение месяца и курса целебных грибов и настоев мигрени не повторялись в течение 5 месяцев. Проведен повторный курс и рекомендовано проводить их не реже двух раз в год.

*Игорь Б., 35 лет*

Синдром хронической усталости, постоянное чувство раздражения или апатии. Головные боли практически непроходящие. Утром обычное вставание с головной болью, после работы – боль обостряется, становится пульсирующей.

Курс из 12 массажей и целебные грибы буквально вдохнули в него жизнь.

Немного отвлекусь от темы рисового гриба и объясню, что такое «ауromассаж» и почему мы в своем Центре взяли за основу именно эти массажи.

Что это такое – ауromассаж?

Дело в том, что массаж – это не только механическое повторения заученных приемов – растирание, надавливание и т. д. Массаж – это и философия, и медитация, и глубинное знание всех процессов, происходящих в человеческом организме. К сожалению, массажист даже на сотую долю не реализует резервы, заложенные в человеке, и все потому, что выполняет только механическую работу. А ведь хороший массажист должен не только работать с телом, он должен работать и с аурой пациента. Меня еще поражает узкая направленность – массаж спины, массаж воротниковой зоны и т. д. Как это можно делать? Ведь все это взаимосвязано. Это как у врачей – я буду лечить почки, а потом вам полечат желудок, голову и т. д. К чему такое лечение приводит – сами видите.

То есть ауromассаж – это глубокий массаж тела с одновременной коррекцией энергетических зон и каналов.

Обязательно начинать массаж надо с массажа стоп, и сразу же по стопам ауромассажист может сказать диагноз пациента. Стопа – это показатель здоровья человека. На теле человека много таких ориентиров – указателей на внутренние неполадки: и кожа, и белки глаз, и волосы, и пупок. То есть ауромассажисту после первого же сеанса ясно, в чем причина недомоганий человека. Заканчивается массажем головы и лица – это обязательно и нужно для всех и женщин и мужчин. Массаж никогда не бывает четко по времени: вот надо сорок минут – и все. Массаж делается столько, сколько нужно, чтобы проработать все проблемные зоны.

Ауромассаж – не дополнительное средство при натуртерапии, а *главное*. Только правильно функционирующий организм может усваивать лечение лекарственными грибами и травами. Тело должно быть подготовлено – и белковое тело, и эфирное. И это действительно чудо, когда уже после первого сеанса у человека появляется блеск в глазах, бурлит энергия, уходит апатия. А ведь это только прошла первая коррекция энергетических каналов. Очень часто бывает: приходит человек – настроен очень скептически, дескать, я этих массажей разных переделал невероятное количество, а что было, то и осталось – и усталость, и бессонница. Организм действительно хороший, а аура просто пробита, словно дуршлаг. Действительно, откуда же энергии взяться? Через несколько сеансов человека не узнать, сам признает, что словно тяжесть какую-то сбросил.

Ауромассаж – это глубокий массаж с прорабатыванием каждой мышцы, коррекция же энергетический зон происходит тогда же.

Ауромассаж показан не всем и не всегда. Но вот когда он просто необходим:

- Головные боли, мигрени.
- Неврозы, синдром хронической усталости, вялость, апатия.
- Послеинсультные состояния.
- Ожирение, избыточный вес.

И – обязательно – все суставные заболевания (в том числе полиартриты и грыжи межпозвоночных дисков).

Обычно под каждого пациента разрабатывается программа – массажи, травы, целебные грибы и настои или рисового гриба, или грибной кефир на основе молочного тибетского грибка.

Во время массажей пить настой из риса по обычной схеме – утром, в обед и вечером. Параллельно можно пить настои из корня валерианы, листьев земляники, зверобоя, мяты, цветов ромашки, календулы. При сильных головных болях смачивать настоем ватные тампоны и прикладывать к вискам. Или же намочить «рисовой водой» полотенце, обернуть им голову и полежать на ровной удобной постели в хорошо проветренной комнате.

Если нет возможности проделать курс массажей, то можно порекомендовать комплексную терапию настоя рисового гриба и трав или... ягод.

Рисовый гриб эффективно снимет головную боль в сочетании:

- с ягодами брусники (натошак);
- с настоем цветков бузины: 1 столовую ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить;
- с отваром травы зверобоя: 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить;
- со свежим соком калины обыкновенной (перед едой);
- со свежими ягодами клубники полевой;
- с соком черной смородины (по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день).

## Отзывы пациентов

У Эленки все в порядке, закончила школу на отлично, сейчас готовится в университет, и я с радостью вижу, что готовится легко, без перенапряжения. Нет ни головных болей, ни обмороков, ни носовых кровотечений. А ведь раньше я боялась лишний раз ее потревожить, огорчить чем-либо. В школу даже не пускала, если вдруг случались какие-нибудь зачеты, чтобы она не нервничала. Слава богу, все позади благодаря целебному рису. Пьем напитки всей семьей. И у нас тоже заметные улучшения – я дохожу на свой пятый этаж без одышки, муж убрал свое «пивное брюшко», а Эленка говорит, что больше не боится в транспорте упасть в обморок – все прошло».

*Ставская Б., Краков*

### ***Помог то ли квас, то ли рис...***

(газета «Ваше здоровье», Псков)

Моя дочка родилась слабенькая, но, как ни странно, до трех лет ничем не болела. А потом началось – бронхит за бронхитом, а между ними – ОРЗ. К семи годам от этих болезней избавились, но появилась новая напасть – головные боли и кровотечения из носа. И она сама, и учительница уже не знали, как ей помочь, потому что кровь могла пойти где угодно и в любое время. Я водила ее по врачам, но ничего конкретного нам так и не посоветовали. Я перестроила дочке весь график. Перевела ее на домашнее обучение. Даже запретила домашней работой заниматься – ничего не изменилось: и головные боли, и кровотечения не уменьшились. Летом повезла дочку на море, но там ей стало еще хуже. Мы жили на квартире у знакомой, которая вместе с ключами оставила нам трехлитровую банку с какими-то рыхлыми крупинками. Стали мы пить этот напиток – жарко, и пить все время хочется. Мы регулярно заливали гриб, а подкармливали его абрикосами или вишней. Когда уезжали, знакомая отдала нам этот гриб (ей вроде ухаживать за ним некогда). Дома тоже все время этот грибной квас пили, уж очень вкусный напиток, понравился он нам. А уже осенью я заметила, что кровотечения у дочки прекратились, да и голова больше не болит. Немного позже я прочитала статью про рисовый гриб и поняла, каким целебным напитком вылечила дочку. Да и у самой от него сил прибавилось, с легкостью после работы домашние дела делаю, а раньше, придя с работы, валилась на диван, как сноп.

*Войтюк Р., Псков*

### ***Ванна с морским рисом***

(отрывной календарь, целебные рецепты)

Могу посоветовать свой способ борьбы с усталостью: после работы прихожу совершенно без сил и, прежде чем свалиться в кресло, набираю полную ванну теплой воды, выливаю туда трехлитровую банку настоя морского риса (перед этим смачиваю полотенце настоем). Ложусь в ванну, на лоб кладу влажное полотенце и так лежу 10–15 минут, пока вода не остынет. Выхожу, промокаю тело полотенцем, и ощущение такое, что взлететь хочется, усталости как не бывало.

*Газира Р., Тосно*

## **Рисовый гриб и сердечно-сосудистые заболевания**

Приведу немного научных сведений.

На базе Гдыньского республиканского кардиологического диспансера и кафедры госпитальной терапии Варшавского медицинского института проводились клинические испытания настоя рисового гриба. Результаты свидетельствуют о положительном влиянии настоя на процессы репарации и рубцевания тканей сердца после перенесенного инфаркта миокарда. Об этом свидетельствуют улучшения клинического состояния больных, соответствующие изменения ЭКГ, улучшение сократительной способности миокарда. При месячном курсе приема настоя хорошо компенсируется функциональная сердечная недостаточность различного происхождения.

Настой рисового гриба назначался вместо очередных курсов витаминотерапии по 200 мл 3 раза в день в течение 45 дней. Критериями уровня компенсации служили клиническая оценка состояния, динамика показателей по краткому ориентировочному тесту, а также динамика показаний уровня холестерина в крови. У группы больных, постоянно и длительно получающих специфическую терапию, оценена динамика уровня холестерина и изменений лейкоцитарной формулы крови. Всего наблюдалось 30 пациентов.

Результаты испытаний

1. Улучшение различной степени выраженности, по оценке клиницистов, наблюдалось в 80 процентах случаев. Характер действия можно оценить как стимулирующий эффект.

2. Положительная динамика понижения холестерина зарегистрирована в 100 процентах случаев.

3. Эффект плацебо практически исключается, так как улучшение, по оценкам клиницистов и по данным психодиагностических методов, наступало не сразу, а после 2–3 недель применения настоя морского риса.

4. Во всех случаях отмечено улучшение, в 97 процентах – нормализация гематологических показателей у больных.

5. Негативного действия настоя морского риса в ходе исследований не обнаружено.

Выводы

Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать настой рисового гриба для включения в комплекс лечения больных с сердечно-сосудистыми нарушениями (инфаркты миокарда, инсульты, вегетососудистая дистония, гипертония, тахикардия, стенокардия).

## **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса**

*Йозеф Р., 64 года*

Гипертония, стенокардия, жалобы на частые тахикардии, проходил лечение по поводу гипертонического криза. Наряду с обычными понижающими давление лекарствами принимал по 500 мл настоя морского риса (с кусочками инжира и кураги) небольшими порциями в течение дня. Через неделю отмечено стойкое понижение систолического давления до уровня нормального для данного больного, налажен стул (были жалобы на стойкие запоры), учащенное мочеиспускание. По анализу крови заметно увеличение гемоглобина и понижение холестерина.

*Анна В., 22 года*

Первичная гипертония на фоне стойкой нервной депрессии. Давление 145 на 105 мм рт. ст., которое в течение двух недель оставалось практически на одной и той же отметке, несмотря на применение легких гипотензивных средств. После проведенного курса лечения



настояем рисового гриба давление пришло в норму, состояние больной улучшилось. Жалобы на зрение прекратились, зрение нормализовалось.

*Ванда Х., 48 лет*

Стенокардия, резкие боли в желудке и правой стороне грудины. Обычная химиотерапия замена на прием настоя рисового гриба. Через неделю – стойкое улучшение самочувствия, через две недели прошел шум в ушах, который беспокоил больную.

*Мирослава Д., 56 лет*

Инфаркт миокарда. На фоне обычных лекарственных препаратов применялся настой рисового гриба. Стойкое улучшение состояния больной произошло на пять дней раньше, чем у больных с таким же анамнезом, не принимавших настой.

## **Письма и отзывы**

Инсульт настиг меня на работе – прямо за прилавком, где я расфасовываю пирожки на продажу: я повар в кулинарном отделе универсама. Что послужило причиной, не знаю. Может быть, чад и запах из кухни, а может быть, жара на улице, но мне внезапно стало плохо, перестали слушаться ноги и левая рука. Меня отвезли на «скорой» в больницу, где я пролежал три недели. Выписали с незначительным улучшением для последующей реабилитации – левая половина тела практически бездействовала: рот искривлен, речь нарушена. Жена говорила, что я заговаривался, путал имена. Забывал, о чем начинал говорить. Врачи обнадеживали, говорили, что эти функции со временем вернутся. Но они возвращались крайне медленно. Через три месяца я только-только мог шевельнуть рукой. «Еще какое-то время, – предупредил врач, – и начнутся необратимые процессы в обездвиженных мышцах, поэтому изыскивайте любые способы заставить руку и ногу двигаться». Жена что только не приносила в дом: и какие-то настойки, и растирания, и припарки. Все без каких-либо улучшений. Разве что массаж чуть-чуть помогал, да и то от стойких опрелостей, которые вдруг ни с того ни с сего стали атаковать обездвиженные конечности. Я все это плохо помню – рассудок был как в тумане, а жене пришлось со мной помучиться. Тогда она и поехала за «рисовым грибом» – меня возить не имело смысла, поехала только с медицинской картой. Привезла оттуда этот настой и стала меня им поить. Витамины я никакие не принимал, только иногда витамин А в капсулах. Жена говорит, что был таким вредным, что все лекарства – в капсулах ли, в таблетках ли – сразу выплевывал или прятал за щеку, а потом выбрасывал, санитарки находили на полу весь ассортимент таблеток. А настой пил с удовольствием – выпивал много, до литра в день.

Стали пропадать опрелости, прояснилось сознание. Первым пришел в норму рот – почти незаметно сейчас искривление, потом начала частично двигаться рука, а через три месяца я стал вставать на больную ногу. Пью настой и сейчас, благо он сам размножается, и очень доволен. Видно, действительно только ему я и обязан своим выздоровлением.

*Янош П., Гдыня*

У бабушки была злокачественная гипертония (такой диагноз поставили врачи в столичной клинике, куда мы ездили на обследование). Давление было очень высоким – однажды даже доросло до отметки 270 на 150 мм рт. ст. Бабушка падала в обморок, а после него долгое время заговаривалась и никого

не узнавала. Регулярно укладывали ее в стационар, кололи лекарствами и удивлялись, как она еще может переносить такие скачки давления. Однажды папа отвез ее на консультацию. Бабушка не верила ни во что, кроме врачебного вмешательства (привыкла к тоннам лекарств и регулярным уколам), однако настой, который мама приносила ей в больницу, пила с удовольствием – он очень приятный на вкус и напоминает ананасовый сок. Уже спустя две недели оказалось, что на этот раз ее выписывают из больницы с наилучшими за последние пять лет результатами, – давление опустилось до 170 на 110 мм рт. ст. (такое давление бабушка называла «райским»). Потом давление еще более нормализовалось, и еще четыре года не было серьезных гипертонических кризов, как раньше, когда ее увозили на «скорой помощи». Умерла она в 74 года от отека легких – осложнения после заболевания гриппом. А она была уверена, что умрет от инфаркта или инсульта. Мне тоже помог этот настой. Во время беременности у меня повысилось давление до 130 на 90 мм рт. ст. Врач уже выписал мне направление на родовое отделение. Однако я вспомнила, как лечили бабушку, и стала усиленно пить настой морского риса (по 4–5 стаканов в день). Через неделю на контрольной явке у врача у меня было абсолютно нормальное давление и никаких отеков на ногах (вероятно, рисовый гриб обладает еще и мочегонным действием), да и потом до родов у меня все было прекрасно.

*Каролина Б., Борович*

## **Российский опыт**

### ***Лучше всякого сока***

(газета «На страже здоровья», г. Рославль)

В два года моему сынишке поставили диагноз: шумы в сердце, правда, врач сразу успокоил – ничего, перерастет. Это происходит потому, что он очень быстро вытягивается, заметно быстрее своих сверстников. Я поэтому особенно и не нервничала, знала, что такой диагноз ставят очень многим детишкам. Однако, когда сын пошел в первый класс, опять заволновалась: иногда он приходил из школы весь бледный, садился за стол и не мог есть. Говорил, что у него и спинка болит, и живот. Я стала замечать, что он начинает задыхаться, даже поднимаясь по лестнице, проконсультировались у врача. Он нашел нарушение сердечной мышцы, освободил от физкультуры и лишних нагрузок, дал направление в стационар, где сынишка должен был обследоваться более серьезно и там же пролечиться. Лежал он там две недели. Хотя врачи и уверяли, что с сердечком ничего серьезного нет, однако и таблеток навывписывали, и прокололи целый курс инъекций. Особого улучшения не наступило, и через полгода я опять стала замечать и синюшность около губ, и быстрое утомление. Поехали к бабке-знахарке в Починок, нам ее адрес дали мои сослуживцы. Она нам назначила лечиться травами (пустырник, Melissa, ромашка), соком калины и настоем белых крупинок, который называла «змеиным просом». Это я потом уже узнала, что другое название у него – рисовый гриб, и под таким названием он более известен. Ну, просо так просо. Эти крупинки я настаивала на сухофруктах – яблоках и черносливе. Ребенок пил его с большим удовольствием вместо компота и чая – до литра в день, когда хочется. Вечером я заваривала ему лечебную травку, как чай. А утром и вечером – калиновый сок.

Я набивала двадцатилитровые бутылки кистями калины и засыпала их сахаром. Через три дня сосуды были уже полны соком, который в холоде может очень долго храниться.

#### Рецепт

На неплотно набитую кистями калины (вместе с цветоножками) трехлитровую банку – 500 г сахара или меда. Калиновый сок пить по  $\frac{1}{3}$  стакана не меньше двух раз в день, когда захочется. Лечение заканчивать тогда, когда калиновый сок перестает казаться очень вкусным (это означает, что организм уже насытился калием).

Еще один очень вкусный рецепт, который мы тоже использовали: ягоды калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками пропустить через мясорубку, добавить тертое яблочко (очень хороша бывает антоновка). Затем подогреть мед, развести в нем прополис и добавить во фруктово-ягодную смесь. Принимать не чайными и столовыми ложками, а блюдами. Уговаривать сына обычно не приходилось, так как это вкусно.

Калина – 100 г;  
боярышник – 100 г;  
яблоки – 100 г;  
мед – 150 г;  
прополис – 5 г.

Настой рисового гриба у нас до сих пор стоит – и знакомым отдаем, кому надо, и сами пьем. Вот так – без лекарств, самым вкусным способом – я вылечила своего сынишку. Уже через год никаких признаков болезни и в помине не было.

*Марлинская П.Р.*

#### ***Вместо чайного гриба***

(газета «Магия здоровья», Симферополь)

После вторых родов я поправилась на 25 кг. И до этого не была худышкой, а уж после совсем стало страшно становиться на весы – 93 кг. И сразу же почувствовала сердце: на третий этаж поднимаюсь – одышка страшная, полы в наклон помою – потом отдышаться не могу. На дорогие средства денег у меня нет, решила по совету приятельницы пить чайный гриб – она где-то вычитала, что это очень помогает при тучности и одышках. Но вот найти этот такой всем известный гриб оказалось далеко не просто – прошла мода на этот напиток, сейчас все пьют кока-колу да фанту. Еле-еле узнала, что у одной старушки из нашего дома есть какой-то гриб в большой банке. Пошла узнать, что это за чайный гриб. На первый взгляд вроде то же самое. Но только вид другой – горсть белых крупинок. Бабка сказала, что это и есть чайный гриб, но только молодой – семена еще, скоро разрастется. Купила я его, стала настаивать, пить в свое удовольствие, но только что-то он и через два месяца не стал превращаться в известный мне чайный гриб. А потом я узнала, что это и есть редкий и ценный рисовый гриб, и настаивать его нужно по-иному – не сахар сыпать и заварку добавлять, как в чайный гриб, а кусочки сухих фруктов.

Начав пить настой, я поняла его целебность.

Во-первых, понизился аппетит: раньше я ночью могла встать и опустошить холодильник, сейчас – нет. Выпиваю пол-литра настоя и сплю спокойно всю ночь, и даже утром уже нет такого зверского голода. Кстати, я заметила, что если пить достаточно этого настоя, то не хочется сладкого

и мучного, мне уже не так хотелось пирожных, и к макаронам я стала совершенно равнодушна.

Во-вторых, настой действует как хорошее мочегонное средство, как яблоки, например. У меня стал отходить песок из почек, и почки вообще перестали беспокоить.

В-третьих, он, вероятно, расщепляет жир, как вытяжка из ананасов – бромелайн. Потому что начинаешь усиленно потеть и за месяц теряешь килограмма два, не заботясь о диете.

В-четвертых, перестало беспокоить сердце – тахикардия практически не возвращается.

Уверена, что найду еще массу полезных свойств этого гриба, вот только жаль, что нет литературы о том, как правильно им лечиться. Я-то пью его сколько хочу и не знаю, полезно это или нет. Кстати, за полгода питья этого настоя я похудела на 10 кг.

*Сергеева Т., Рославль*

## **Рисовый гриб и заболевания иммунной системы**

Немного науки: настой рисового гриба прошел клинические испытания на противовирусную активность в лаборатории НИИ Института медицинских технологий г. Кракова.

Установлено, что препарат настоя рисового гриба обладает некоторой антивирусной активностью в отношении вируса везикулярного стоматита и аденовируса. Уже через 3 часа настой стимулирует выработку интерферона (в максимальных количествах) у мышей и в культуре клеток. Срок выработки интерферона сохраняется до 48 часов. Следовательно, настой рисового гриба оказывает достаточно высокий эффект выработки эндогенного интерферона.

Из клинических испытаний на противовирусную активность настоя морского риса следует, что это скорее мощное профилактическое средство, которое можно и нужно использовать во время эпидемий и пандемий гриппа.

Также настой морского риса можно порекомендовать послеоперационным больным с угрозой послеоперационных осложнений.

## **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя рисового гриба**

*Моника Л.*

Нагноение швов после перенесенной операции по удалению аппендикса. Промывание нагноившихся швов нативной жидкостью настоя рисового гриба (без фруктов), прием внутрь по 400 мл ежедневно дробными порциями до еды. Проведенное лечение ускорило заживание швов и налаживание перистальтики кишечника.

*Гелена О., 12 лет*

Частые простудные и инфекционные заболевания. Назначение – прием настоя рисового гриба и ауромассажи вместо предписываемого интерферона. Состояние здоровья резко улучшилось уже спустя два месяца после начала лечения.

*Анджей З., 5 лет*

Фурункулез. После терапии и приема настоя рисового гриба болезнь практически исчезла.

### ***«Крупа» помогла войну преодолеть***

К началу войны мне было уже 10 лет, поэтому я помню отчетливо все: и как отец с дядькой на фронт уходили, какие рослые были да крепкие, и как потом впроголодь жили на мороженой картошке, а бабка ходила к

немецкой солдатской кухне и там мыла полы, чтобы получить банку тушенки да полбуханки хлеба. Рядом с нашей деревней до войны располагался военный аэродром, а потом его заняли немцы, долго ремонтировали, а затем обосновали свою базу. И в принципе они были не злые, к мирному населению относились нормально, не грабили, не расстреливали, даже детей подкармливали – моему младшему братику, кудрявому Витьке, частенько перепадали от них конфеты и шоколадки, а рядом с нами в соседней избе у глухой бабки Паленахи расположился медпункт. Там был толстый пожилой фельдшер или врач, он часто покупал у нас морковь да яблоки. Ближе к весне мой братик заболел, не вынес голодную зиму. И не сильно вроде заболел – все кашлял да от надоевшей картошки отказывался, а потом кровью закашлялся. Мать тогда и поняла, что это чахотка, туберкулез. Немец тоже осмотрел малыша, дал какие-то порошки, вроде получше стало, а все равно худеет и желтеет.

Вот тогда немец и принес маленькую баночку с беловатой крупой, объяснил, как ее настаивать надо, что туда сыпать и как пить, и еще советовал зарывать мальчика в песок на берегу нашей речки Переплюйки, прогревать мешочками с солью и еще что-то. Все уж я не помню, а вот этот настой запомнила хорошо. Уж больно он вкусный был. Пробегала мимо, и трудно было удержаться хоть глоток не сделать, – мать туда сухие груши да вишневые ягодки сушеные бросала, а у нас тогда это первым лакомством считалось. Но и бабка, и мать строго следили за тем, чтобы больше никто из детей не зарился на ценный напиток. За лето подняли они Витю – поправился. Потом и следа не осталось от туберкулеза, хоть мать и говорила, что у него была открыта каверна на легком. Впоследствии он стал военным, дослужился до полковника, сейчас живет в Крыму.

А бабка эту «крупу» берегла, настаивала, мед туда добавляла и, когда с фронта вернулся мой дядька (отец погиб под Берлином), весь израненный, да в придачу еще и с какой-то странной болезнью – весь чирьями покрывался, как только осень наступала, она его вылечила этим «крупяным квасом».

А вот как по-немецки называется эта целебная крупа, я и не знаю, в войну тогда вроде помнила я это название, а сейчас вылетело.

*Захарова М.М., Брянск*

### ***Чирьи – награда за труд***

(газета «Здоровье – в радость», г. Темрюк)

Я сталинскую эпоху вскользь застал, но хлебнул сполна. В 1952 году был арестован отец – как враг народа, который не чтит победу над врагом и публично высказывал антисоветские и антисталинские воззрения. А произошло это потому, что отец, когда на колхозном поле поймали моего пятилетнего брата с горсткой колосков, кричал на председателя, что в гробу он видел такую работу, которая его детей накормить не может. За это он получил 10 лет, несмотря на полную грудь орденов. Меня посадили в 1953 году, когда мне исполнилось 16 лет, за то, что я не вышел на работу в колхоз – проспал.

Попал я в лагерную зону для взрослых – кто-то из писарей в сопроводительной бумаге перепутал мой возраст, а на слово мне не поверили, хотя был и хилым, и щуплым. Лето кое-как проскрипел – скидки-то на малый возраст во взрослой бригаде на лесоповале не делали, ну а зимой совсем худо стало – весь чирьями пошел, ватные штаны с себя после работы с гноем и кровью срывал. От этого еще больше их становилось. Даже на

голове стали образовываться. Опухоль по всему лицу пошла. От температуры упал прямо под падающее дерево, к счастью, бригадир вовремя оттолкнул. В общем, положили в тюремную больничку, когда ясно стало, что долго мне не протянуть.

А вот здесь мне повезло, попал к пожилой фельдшерице. Она вольнонаемная была, говорили, что жена какого-то генерала, которого в 1937 году репрессировали, долго держали здесь на зоне, а потом здесь же и расстреляли. Она якобы благодаря какому-то знакомству сюда в медпункт пристроилась и изо всех сил скрывала, что он ее муж. Но спасти его не смогла. Эта женщина поэтому по-человечески к нам, врагам народа, относилась, ведь в других тюремных больницах и элементарных лекарств не было, и ухода никакого – до жалости ли к врагам. Здесь тоже никаких лекарств, кроме карболки, не было даже бинтов из простыней. Зато Ираида Арнольдовна вытягивала почти всех доходяг травами (каждое лето засушивала целую больничную кладовку) и настоями разными.

Были у нее знаменитые «грибные лекарства» – банки с чайным грибом, «заморским грибом», «тибетским грибом», еще что-то, не помню. А вот эти грибы запомнил хорошо – настоем чайного гриба она промывала мои чирьи, а напитком «заморского гриба» – таких белых горошинок – поила меня. А вот «тибетский гриб» был специально для сквашивания молока – этот напиток давался только туберкулезникам и очень ослабленным зэкам – молоко было на вес золота. Фельдшерица покупала его на свои деньги.

Меня эти три гриба и подняли. Через месяц уже выздоровел, и больше, что удивительно, у меня никаких чирьев никогда не было.

А вот всю стеклянную грибную аптеку у нашей фельдшерицы загубил начальник лагеря – костью разбил все банки, когда она перед заезжим знаменитым писателем (вроде Фадеевым) показала, что умеет жаловаться, и привела его в больницу, где в аптечке были только банки с настоями грибов да висели пучки трав. Фадеев так ничем и не помог, а начальник докторшу проучил.

*Иванов С.О., Темрюк*

### ***Стоматит тоже сдался***

(газета «Волшебство целительства», Симферополь)

Когда моему сыну было три года, он обожал рыть канавки в песочнице. Днем там копаются детишки со своими совочками и лопатками, а вечером взрослые выводят на прогулку собачек. И равнодушно смотрят, как их питомцы облюбовывают для туалета чистый желтый песок. Охрану к песочнице не поставишь, а объяснять... У них-то дети небось уже выросли. Вот и бегают молодые мамы с влажными салфетками вокруг кучи песка, вытирают ручонки, смотрят, чтобы, не дай бог, палец в рот не потянули. Да разве усмотришь... Вот и мой крепыш к вечеру закапризничал – температура поднялась до 38 градусов, отказался есть, спал, постоянно вскрикивая или вдруг заходясь болезненным плачем. К утру в рот было страшно заглянуть – мелкие язвочки нечасто, но все же усеивали всю слизистую. Врач, пришедший только к вечеру, утешил, сообщив, что это легкий стоматит, могло быть намного хуже. Необходимость в антибиотиках, к счастью, отпала, потому что сын только что переболел ангиной, и еще один курс антибиотиков был бы выше и его, и моих сил. «Ну что мне вам посоветовать? Варенье из розовых

лепестков, мед – смазывать слизистую, тампоном с борной кислотой протирать внутреннюю часть щеки и небо».

День мы потратили на поиски розового варенья и меда (в конце 80-х этих продуктов было не достать). Выручили друзья: их запасливая бабушка оказалась любительницей попить чайку с необычным вареньем и медом. Стали лечиться – третий день ребенок температурит и отказывается от еды. Хотела я уже пойти и согласиться на курс антибиотиков – плохо же малышу. Но эта бабушка посоветовала промывать рот и пить настой, который у нее в банке на подоконнике стоял и которым она всю семью поила. Это был не чайный гриб, потому что его-то я хорошо знаю, а горсть крупинок – разновидности чайного гриба, что ли. В общем, обошлись мы без антибиотиков, и температура упала уже на второй день, и небо очистилось, и белый налет на языке ушел, да и аппетит появился. Раньше мой сын ел очень плохо, а сейчас даже гречневую молочную кашу стал есть с удовольствием. В общем, помог нам этот гриб.

*Гребнева Р., Крым*

## Артриты

Клиника доктора Громака своей известностью в немалой степени обязана именно лечению артритов. К сожалению, клинические испытания по лечению нативной жидкостью настоя морского риса были прерваны в самом начале. Более 10 лет назад я внимательно изучила методы доктора Громака и привела их в своей книге «Грибы, которые лечат» (настой рисового гриба, витаминотерапия, траволечение, применение голубой глины и массажи). Книга несколько раз переиздавалась без изменений, и только сейчас я могу взять на себя ответственность и сказать – нами сейчас разработан *самый эффективный* метод лечения артрозов и наиболее щадящий. Мы полностью отказались от витаминотерапии (и сейчас весь мир постепенно отходит от мегадоз витаминов), сократили фитотерапию (используем только несколько видов трав и только как детоксиканты) и базируемся на фунготерапии (лечение лекарственными грибами) и массажах, причем методика массажа разработана специально и не имеет аналогов в России.

Почему отказались от витаминотерапии? По одной простой причине – терапия должна быть *натуральной*. Любое введение синтезированных синтетических препаратов для организма является стрессом, и он начинает активно бороться, чтобы выбросить из себя чужеродные включения. А натуральных витаминов – нет.

Последний натуральный витамин – это был рыбий жир, витамин D, который получали из рыбной продукции.

Что такое артриты? Многие болезни суставов называют артритами. «Арт» – это сустав, «ит» – «вздутый» или «воспаленный». Слово «артрит», таким образом, означает воспаление одного или нескольких суставов. Воспаление зачастую вызывает опухоль и покраснение больного сустава, но иногда опухоль отсутствует.

Важно понять, что боль вокруг сустава не всегда вызвана артритом. Причины боли, похожей на артритную, могут быть другими. Боль может быть признаком бурсита, тендинита, полимиалгии или других суставных болезней, которые тоже малоприятны, но не являются собственно артритом.

С артритами каждому из нас приходится встречаться достаточно часто. К сожалению, этот недуг многолик и очень распространен. Редкий пожилой человек не испытывал когда-нибудь боли в суставах, позвоночнике, при движении или в покое. Отложение солей, остеохондроз – вот привычные объяснения всех этих неприятных ощущений. Одна из самых распространенных – остеоартрит – пагубно влияет на хрящи, которые обволакивают суставы. Дру-

гая часто встречающаяся форма – ревматоидный артрит. Он вызывает не только боль и опухоль суставов, но и их деформацию. Возможно, вам уже приходилось слышать эти и другие названия вставных болезней: полимиалгия, фибромиалгия, бурсит и тенденит. Подагра и артрит лимфатических узлов относятся к этому же типу человеческих недугов и могут быть очень болезненными и удручающими. Кроме того, суставные болезни могут дать осложнения на другие органы – сердце, легкие, почки или глаза. Достаточно легко, мягко двигаться человеческим суставам позволяет пористый материал, называемый хрящевой тканью. Она обволакивает кости и предохраняет их от трения. Хрящевая ткань – это упругое, прозрачное, эластичное вещество. Другой неперенный участник мягкого движения – синовиальная мембрана, специальная выстилка в суставе. Она вырабатывает смазочную жидкость, действие которой напоминает действие смазочного масла. Проблемы возникают, когда суставы изнашиваются от трения или от естественной причины, такой как возраст или травма. Боль может быть вызвана и такими неприятностями, как разрывы или напряжение мускулов, сухожилий и связок, которые поддерживают сустав.

## Виды артрита

Существует около ста видов артрита. Врачи различают их по тому, какие именно суставы и части тела затронуты недугом. При некоторых видах артрита поражаются не только суставы. Если остеоартрит, например, болезнь одних суставов, то ревматоидный артрит очень часто затрагивает и другие системы организма (в частности, иммунную). А самым опасным видом артрита является заболевание, называемое системной красной волчанкой. Оно поражает множество органов, в том числе и суставы.

Из всех видов суставных болезней более всего распространены остеоартрит и ревматоидный артрит. Многие люди их путают. Возможно, это объясняется тем, что наши бабушки обычно все свои боли и недуги называли ревматизмом, в то время как на самом деле у них был остеоартрит. Ревматоидный артрит известен с незапамятных времен. Он протекает намного тяжелее остеоартрита и много сложнее в лечении.

Определить, что именно: остеоартрит или ревматоидный артрит – стало причиной суставных болей, можно только в результате многочисленных лабораторных анализов крови.

Что происходит при ревматоидном артрите? По причинам, которые никто до конца не может понять, иммунная система больного человека ополчается против здоровых клеток организма.

Излюбленный возраст для ревматоидного артрита – 25–50 лет. Он появляется внезапно и развивается очень быстро: иногда за несколько месяцев человек может стать полным инвалидом.

Страдают, как правило, суставы обеих сторон тела. Воспаленные суставы опухают, краснеют, температура тела вокруг них повышается. Воспаление может начинаться с мелких суставов пальцев рук, ног, с лучезапястных суставов или голеностопа. Чаще всего больной человек чувствует слабость, повышенную утомляемость, лихорадку.

У некоторых людей, помимо суставных опухолей, что само по себе вызывает значительные неудобства, других признаков болезни не наблюдается. У других же болезнь может проходить значительно тяжелее. Мембрана, которая соединяет суставы (синовиома), становится толстой и грубой. Белые кровяные тельца объединяются и освобождают ферменты, которые вызывают воспаление мембраны и накопление в ней жидкости. Иногда синовиома начинает расти, даже выходит за границы хряща вокруг сустава, что губительно сказывается как на хряще, так и на кости.

Иногда без надлежащего лечения ревматоидный артрит приводит к деформации суставов. При этом руки, ноги и ступни не только немеют и болят, но и искривляются.



Что характерно для остеоартрита? Когда хрящ молодой и здоровый, он сам восстанавливается, так же как обновляется, например, кожный покров. В дальнейшем, однако, способность регенерировать здоровую ткань снижается. Гладкая защитная поверхность хряща постепенно грубеет, а потом испещряется крошечными дырочками. Сустав теряет свою подвижность, а на его конце формируются маленькие костные шпоры, или «губы». Так организм пытается восстановить поврежденный сустав. Этот вид артрита может затронуть не только колени и бедра, но и пальцы рук и ног, позвоночник. Годом к сорока заметны существенные изменения, произошедшие с суставом. Но самые большие изменения будут происходить в дальнейшем, хоть и достаточно медленно. Сустав еще сможет работать в течение многих лет и даже десятилетий.

Остеоартрит обычно проявляется после 40 лет, развивается достаточно медленно, годами, поражает чаще всего небольшое количество суставов и, как правило, только на одной стороне тела. Мишенью для остеоартрита становятся основные опорные суставы – коленный, тазобедренный и гораздо реже – локтевой, плечевой, голеностоп. Болезнь может поразить самые кончики пальцев (вблизи ногтя). При остеоартрите область вокруг больного сустава остается прохладной, как правило, ни опухоли, ни красноты не возникает. Здоровье в целом не страдает.

Причина подагры – переизбыток мочевой кислоты в организме. Это случается или из-за того, что организм производит слишком большое ее количество, или из-за потребления слишком большого количества пищи, содержащей пурины (вещества, которые превращаются в мочевую кислоту). Например, алкоголь не только содержит пурины, но и препятствует их выводу из организма с мочой. Одна из самых распространенных причин подагры – неспособность почек выводить необходимое количество мочевой кислоты.

Причины возникновения системной красной волчанки неизвестны, но установлено, что существует генетическая предрасположенность к этому тяжелому заболеванию. Существенную роль в ее возникновении играют и всевозможные гормональные встряски.

В клинике доктора Громака существует комплексное лечение артритов, но конечно же подход и к каждой болезни, и к каждому больному строго индивидуальны.

## **Лечение артритов по методу доктора Громака**

Лечение любой сложной болезни, когда затронуты многие органы и системы организма, – дело достаточно сложное, поэтому нужно пройти все основные этапы лечения, куда входит целый комплекс очищающих процедур, лечебных и поддерживающих терапий.

Доктор Громак считает, что основное в лечении – это непосредственно настой морского риса (прием внутрь, растирания, ванночки непосредственно нативной жидкостью и в добавлении к чему-либо, микроклизмы и клизмы), а также использование целебной голубой глины (примочки, ванночки), витаминотерапия, пчелоужаление (проводится только летом).

### **1-й этап. Очищение организма**

Очищение организма проводится только рисовой диетой. Доктор Громак считает, что это самое эффективное очищение при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Он рекомендует использовать только лечебный бурый или дикий рис.

Цельный неочищенный рис, или бурый рис, имеет темно-желтый или песочный цвет. Если вы увидите такой рис на магазинной полке – считайте, что вам крупно повезло. Как бы ни были совершенны методы очистки зерна, сколь бережно ни относились бы к каждому зернышку, очищенное зерно – мертвое зерно. Эти же рисинки хоть и выглядят непривлекательно, зато они – живые, в них – вся сила солнца, земли и воды. В их живительных оболочках и крохотных зародышах сохранен весь набор витаминов, присущих этому злаку: РР и группы В,

минеральные элементы, среди которых одно из ведущих мест занимает железо. Такой рис богат и клетчаткой, так что в диетическом питании и в лечебных целях лучше всего использовать именно его. Дикий рис – это и вообще большая редкость. Встретить его можно только в аптеках или, в лучшем случае, в магазине диетического питания. В строгом смысле слова дикий рис не является зерновой культурой. Это мятлик, который и сейчас встречается в долинах рек Индии и Юго-Западной Азии. Там растет множество видов дикого риса. Но выращивать и собирать эту дикую культуру значительно труднее, чем его окультуренных собратьев. Урожайность мятлика крайне невысока, зато целебные свойства – уникальны. По этим причинам дикий рис – удовольствие очень дорогое, поэтому, как правило, его продают в смеси с более дешевым длиннозерновым. Такой рис имеет желтоватый цвет с мелкими черными включениями, значительно более высокую цену, чем обычный, и необычный вкус. Использовать его имеет смысл лишь в лечебных целях.

#### ***Очищение суставов при помощи бурого или дикого риса***

**1-й способ.** Для всей процедуры очистки понадобится 1 стакан рисовых зерен, 1 апельсин или стакан свежих плодов шиповника, 0,5 кг свеклы темных сортов и столько же свежих яблок. Кроме того, необходимо подготовить 1,5–2 л тщательно очищенной воды. Для этого можно использовать питьевую воду типа «Росинка» или водопроводную, пропущенную через качественный фильтр. Если фильтра нет, то заморозьте в морозилке холодильника кипяченую воду, дайте ей оттаять и аккуратно слейте верхнюю, наиболее чистую ее часть.

Стакан риса залейте 1 л очищенной воды; накройте марлей и оставьте при комнатной температуре на трое суток. Затем слейте воду и варите вымоченный рис в двух стаканах свежей очищенной воды на медленном огне так, чтобы вся вода выкипела и получилась крутая рисовая каша. Всю кашу разделите на четыре равные части. Каждый час выпивайте полстакана чистой воды, после чего съедайте одну порцию каши. Весь процесс займет у вас 4 часа.

В течение дня, когда вы начали чистку суставов, съешьте 1 апельсин (в несколько приемов) или 1 стакан свежих плодов шиповника (по 2–3 штуки через равные промежутки времени). Рисовая каша, вода, апельсин или стакан свежих плодов шиповника – вот и вся еда в первый день чистки. На следующий день вам надо будет питаться свежей свеклой (0,5 кг) и таким же количеством свежих яблок (лучше кислых сортов).

Всю процедуру очистки повторите через 3–4 дня. Имейте в виду, что очищение таким образом может привести к заметному похуданию. Поэтому не стоит заниматься подобной процедурой явным астеникам, а также людям, ослабленным тяжелыми и длительными болезнями.

**2-й способ.** Известен и еще один способ очищения суставов с помощью вымоченного риса. Он несколько продолжительнее и хлопотнее, но зато переносится значительно легче предыдущего или широко разрекламированного способа очистки суставов с помощью отвара лаврового листа.

Для очищения суставов вам потребуется неочищенный или хотя бы нешлифованный рис и много чистой кипяченой или тщательно очищенной воды, а также пять пол-литровых банок.

2 столовые ложки риса залейте 0,5 л охлажденной кипяченой воды и настаивайте сутки. На следующий день рис промойте, вновь залейте 0,5 л кипяченой воды, а в другой банке вновь 2 столовые ложки риса залейте водой. На третий день промойте рис уже в двух банках и заправьте третью. Таким образом поступайте в течение пяти дней, пока в каждой из пяти банок не окажется по 2 столовых ложки вымачиваемого риса.

На шестой день возьмите рис из первой банки и сварите кашу на воде без соли. За 30–40 минут до рисовой трапезы ничего не ешьте, лучше выпейте стакан прохладной негазированной минеральной воды. Затем съешьте всю кашу, после чего в течение четырех часов ничего есть нельзя.

На седьмой день то же сделайте с рисом из второй банки и так далее. Весь курс очистки составляет 10–14 дней, поэтому не забывайте вымачивать рис в освободившихся банках.

После такой очистки организма можно переходить непосредственно к лечению – суставы уже подготовлены.

## **2-й этап. Прием настоя морского риса**

Настой морского риса должен быть приготовлен с добавлением сушеных груш, сухих кислых яблок и кураги. На трехлитровую банку берется 6 долек груш, 6 долек яблок и 3 ягоды кураги. На литровую банку эту порцию надо разделить на 3 части.

*1-й способ.* Его применяют при сильных болях или в период обострения. Настой надо пить так: утром – 300 мл натощак, в обед – 200 мл, вечером – 300 мл перед едой. Такую схему соблюдайте 2–3 дня. После этого боли будут отступать, и можно перейти на меньшее количество настоя – по 200 мл утром и вечером перед едой. Таким образом надо лечиться в течение 10–14 дней. Перерыв – неделя, затем нужно повторить прием настоя по 200 мл утром и вечером еще в течение двух недель. Потом – снова перерыв и еще один двухнедельный курс. Можно провести сразу не больше трех курсов. Вернуться к лечению можно при стойком улучшении только через полгода.

*2-й способ* работает по нарастающему принципу – от меньшего количества жидкости к большему. Его можно использовать при наличии признаков суставных болезней, если не надо снимать острую боль.

После очищения организма или на последних его стадиях надо начинать пить слабый настой риса – утром и вечером по 0,5 стакана перед едой. Через 3–5 дней перейти на «сильный» настой риса – по 150 мл утром и вечером перед едой. Через 2 недели довести прием гриба до 200 мл два раза в день.

Если у вас нет отеков, заболеваний почек, если ваш организм прекрасно справляется с переработкой жидкости, принимайте настой 3 раза в день по 200 мл до еды. В общей сложности курс приема риса будет составлять месяц. Затем 2 месяца перерыв, и можно повторить курс лечения по этой же схеме.

При обострении ревматоидного артрита и остеоартрита желательно перейти на щадящую рисовую диету и регулярно проводить клизмы с настоем морского риса: 1 часть настоя развести 10 частями кипяченой воды.

### ***Рисово-компотная диета***

Понадобится 1–1,5 кг свежих фруктов и 200–250 г сухофруктов. Залейте фрукты 1,5 л очищенной воды и сварите компот. Помните, что наибольшее количество витаминов сохраняется в нем при минимальном времени варки. Поэтому залейте фрукты и сухофрукты крутым кипятком, доведите его до кипения и сразу выключите. Компот дойдет до готовности во время медленного охлаждения, если кастрюлю плотно закрыть крышкой, а еще лучше – укутать в одеяло.

Если диета предназначена человеку, ведущему активный образ жизни, занятому умственным трудом, а не больному, прикованному к постели, то в компот можно добавить 60 г меда или 120 г сахара (что менее полезно, но при отсутствии меда вполне допустимо).

Сварите кашу из 50 г риса и воды, не добавляя в нее ни соль, ни сахар, ни масло. Количество воды и время варки может быть разным. Если вы любите густую кашу, то берите меньше воды. Весь дневной рацион: 1–1,5 кг фруктов или 200–250 г сухофруктов и 50 г риса. Компот и рисовую кашу надо съесть в 4–6 приемов в течение дня. Так можно питаться от одного до трех дней в неделю.

Есть и иной, более суровый вариант рисовой диеты. 100 г риса сварите в 2 л воды на небольшом огне до готовности. Отвар слейте и выпейте равными порциями в течение дня. Кашу разделите пополам: одну половину съешьте на завтрак, другую – на ужин. Попробуйте придерживаться этой диеты в течение 3–7 дней ежемесячно. В результате заметно нормали-

зуется деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшится общее самочувствие, вы вспомните забытое чувство легкости, улучшится цвет лица, воспалительный процесс в суставах утихнет и боль перестанет вас донимать. И при этом вас не будет посещать мучительное чувство голода, ибо рисовая каша – блюдо сытное.

Эти рекомендации по диете в период обострения доктор Громак назначал чисто индивидуально, так как иногда диета только вредит больному, который смотрит на такое ущемление как еще на одно неудобство при мучительной болезни.

Если вы все же решили поправить свое здоровье при помощи диеты, то нужно выполнять и еще одну рекомендацию – клизмы. Рецепт состава клизмы для всех больных одинаков, применять ее надо раз в неделю, в общей сложности не больше трех на курс.

### **3-й этап. Лечение целебной голубой глиной**

Чтобы приготовить глиняную массу, необходимое количество глины нужно развести настоем до густоты хорошей домашней сметаны и тщательно вымесить. Сложить вчетверо льняную или хлопчатобумажную салфетку, рукой или деревянной лопаточкой достать глину из сосуда и ровным слоем нанести на полотно. Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина – примерно палец на два, то есть 2–3 см. Глиняная масса не должна растекаться. Перед тем как приложить примочку, следует протереть больное место мокрой теплой салфеткой. Приготовленную примочку наложить непосредственно на больное место, проследив, чтобы она прилегала плотно. Обвязать примочку бинтом так, чтобы она не смещалась и постоянно была с ним в контакте. Затем укрыть шерстяной материей.

Примочку из глины следует оставлять на больном месте в течение 2–3 часов. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячей, ее следует заменить на новую.

Чтобы снять примочку, сначала нужно убрать верхнюю шерстяную материю, разбинтовать повязку и одним движением снять примочку, стараясь не оставлять на теле кусочков глины. Промыть больное место теплой водой. И использованную глину нужно выбросить, а салфетку сразу выстирать, предварительно погрузив ее на некоторое время в воду.

Считается, что глину подогреть нельзя, поскольку она теряет от этого свои целебные свойства. Это неверно. Многие целители противоречат себе, советуя как можно дольше держать глину под солнечными лучами. Глину подогреть можно, любой геолог скажет, что в процессе становления этот минерал имел колоссальные перепады температур и не потерял от этого лечебные свойства. Поэтому не стоит мучить больного и прикладывать ему холодные примочки.

#### ***Глиняные ванночки***

Частичные ванны очень полезны. Следует в течение примерно 20 минут подержать верхнюю часть рук, подошвы или руки полностью в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Этот раствор можно использовать 2 или 3 раза.

При суставных заболеваниях лучше погружать кисти или подошвы в тазик с теплым глиняным раствором, который предварительно постоял на солнце, или просто развести теплым подогретым настоем морского риса.

Эту процедуру опять же желательно проводить вечером, например смотря телевизор.

Одновременно рекомендуется делать настоем втирания и массаж больных суставов.

#### ***Наружное применение настоя морского риса***

При остеохондрозе подогреть настой до 37 градусов (при более высокой температуре погибают бактерии). Сделать растирание спины или шеи (воротниковой зоны) на ночь. Утром принять контрастный душ и надеть шерстяное белье, шерстяные носки, чулки.

Можно смешать настой с сырым яичным белком. Полученной мазью растереть больное место на ночь. Через 30–50 минут смыть ватным тампоном, но не мыться полностью. Утром принять душ, затем растереться шерстяной или полотняной тряпицей.

Отложение солей. Смазывать больные суставы настоем гриба утром и вечером. Боли исчезнут на 4—5-й день, а через 2–3 недели наступит выздоровление.

Радиккулит можно лечить тем же способом, что и остеопороз (растиранием). Можно смешать настой со свежим сливочным маслом в соотношении 2:1. Полученную смесь нанести на больное место на ночь, закрыть вощеной бумагой и закутать поясницу в шерстяное изделие. Мазь-компресс можно снять через 2–3 часа (не смывая до утра). Если вы заснете, то ничего страшного не произойдет. Утром принять обычный или контрастный душ.

При артрите и полиартрите надо делать втирания настоем в больные суставы и конечности. Подогревать гриб не обязательно, подойдет настой комнатной температуры. Для удобства лечения попробуйте 3–4 раза в день делать втирания, сочетая их с приемом настоя внутрь. Настой не смывать некоторое время, а вечером оставить на ночь на больных местах. Курс лечения – 2 недели. Не переставайте делать втирания при облегчении, доведите дело до конца. При сильных болях можно смачивать настоем ватный тампон и прикладывать его к больному месту. Если от приема внутрь у вас осталось много настоя, можно смочить им хлопчатобумажную тряпочку или полотенце и обернуть больной сустав.

Хорошую службу перед втиранием настоя гриба может сослужить баня. Пусть кто-нибудь хорошо помнет ваши позвонки ладонями. Затем надо втереть в больные места распаренного тела настой риса, надеть что-нибудь шерстяное, выпить чаю с липой или малиной. К утру боль утихнет, и можно продолжать обычный курс лечения. Если вы хорошо переносите голодание, очищение организма и баню, то при рекомендуемом лечении рисом полезно париться раз в неделю. Однако помните: ни в коем случае нельзя перегреваться при острой боли!

Не стоит забывать и о физической нагрузке. Даже при сильных болях можно потихоньку делать упражнения в постели: на 2–3 минуты поднимите ноги под углом 30 градусов на подушку, валик или любое другое приспособление. Затем на 3 минуты опустите ноги, приняв строго горизонтальное положение. Продолжительность цикла – 10 минут. В течение 30 минут сделайте два цикла с перерывом 10 минут. Упражнения следует выполнять по 2 цикла 3 раза в день.

При болях в ногах до втирания настоя полезно делать обливание стоп. В течение 25–45 секунд обливают нижнюю треть голеней и стоп водой температуры 30–32 градуса. Проведя курс лечения в течение 2–4 недель, можно понижать температуру воды до 10–12 градусов. Ноги сначала осторожно вытереть досуха, а затем втереть настой.

### ***Массаж***

При остеохондрозе и радикулите для полноценного лечения необходим массаж спины, поясницы и воротниковой зоны. Самому больному его не сделать, лучше обратиться к медицинским работникам или родственникам. Правда, можно приобрести ручной двухрядный шариковый массажер.

Для массажа спины массажер берут таким образом, чтобы левая рука держала один его конец над левым плечом, правая была опущена и держала второй конец снизу за спиной. Поочередными движениями рук вверх-вниз, надавливая шариками на спину, массируют ее. Меняя положение рук и направление движения, выполняют серию последовательных продольных проходов. Затем поперечными движениями массируют участок от тазовой области до лопаток, надплечье и боковые области. Область шеи массируют поперечными движениями от волос вниз.

Больные конечности можно массировать самому.

### ***Самомассаж бедра***

Сядьте правым боком на край кровати. Правую ногу согните в колене, поставьте на пол всю ступню, а левую, тоже согнутую в колене, – в сторону на носок. Пятка левой ноги должна быть приподнята на 4–6 см над поверхностью пола.

Ладонью левой руки сделайте поглаживание, а ребром кисти со стороны мизинца – выжимание мышц задней поверхности бедра от подколенной ямки до ягодичной складки. После выжимания выполните ординарное разминание этих же мышц. Для этого выпрямленными пальцами левой руки плотно захватите массируемые мышцы чуть выше подколенной ямки и слегка оттяните их. Вращательными движениями кисти в сторону мизинца сместите мышцы в сторону четырех пальцев. Не разжимая пальцев, верните кисть в исходное положение. И наконец, ослабив захват, опустите мышцу. Продвиньте кисть вверх и постепенно разомните следующий участок задней поверхности бедра.

Захватив мышцы задней поверхности бедра большим пальцем, мизинцем и безымянным, сделайте потряхивание. Выполняя колебательные движения в поперечном к оси бедра направлении, одновременно продвигайте кисть от подколенной ямки к ягодичной складке и обратно. После этого тыльной поверхностью неплотно сжатых в кулак пальцев выполните похлопывание. Повторите потряхивание. Закончите самомассаж задней поверхности бедра поглаживанием. Аналогично можно сделать массаж передней и боковой поверхности бедра. Здесь добавляются такие действия, как рубление, поколачивание, похлопывание.

#### ***Самомассаж голени***

Сядьте на край кровати левым боком. Левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, положите наружной стороной стопы на кровать, правую поставьте на пол. Кисть правой руки – поперек голени, чуть выше голеностопного сустава. Ладонной поверхностью четырех пальцев сделайте поглаживание передней и наружной поверхности левой голени снизу вверх.

Упражнения самомассажа голени аналогичны многим другим, известным нам с детства по детской игре «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы».

- Поглаживание снизу вверх.
- Выжимание тех же поверхностей.
- Спиралевидное разминание от голени до коленного сустава.
- После разминания повторите поглаживание.
- Потряхивание икроножной мышцы.
- Похлопывание икроножной мышцы тыльной стороной неплотно сжатых в кулак пальцев обеих рук.
- Повторите потряхивание, а затем сделайте поглаживание.

Лечение с применением индийского морского риса, с этапами очищения организма и физическими упражнениями, массажем, несмотря на свою простоту, все же требует терпения. Поэтому позвольте себе неделю отдыха. Расслабьтесь, подумайте о чем-то хорошем, посетите приятные вам места и заведения, позвольте себе безвредные деликатесы. Если после этого вы скажете себе, что вам недостает чего-то в жизни, – значит, ваш образ жизни изменился в лучшую сторону.

Независимо от наличия болевых ощущений, избегайте отеков и обезвоживания. Потребление жидкости в течение суток должно быть равномерным – небольшими порциями (жидкая пища и питье) в 6—12 приемов. Общее количество жидкости в среднем – 1,5–2,5 л в сутки. Большую часть жидкости потребляйте с утра, а к вечеру – по убывающей.

Не пренебрегайте баней и сауной. Под действием тепла жировые пробочки в устьях сальных и потовых желез расплавляются, удаляются. Усиливается потоотделение, очищаются протоки сальных желез. Такая термическая процедура – хорошее очищение. Так что побывать в бане один раз в неделю – это здорово! Но берите с собой чистую питьевую воду для восполнения потери жидкости. Если есть возможность попариться с веником, то как следует промас-

сируйте всю кожу. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата и для их профилактики надо делать полный курс массажа всего тела один раз в год.

Введите в свой образ жизни разгрузочные яблочные дни. В течение дня не употребляйте никакой пищи, кроме яблок и воды. Такая очистительная процедура полезна один раз в неделю или в 10 дней. Не путайте ее с голоданием. Это разные очистительные мероприятия, и лучше, чтобы между ними был промежуток 2–3 дня. Накануне яблочного дня целесообразно принять достаточную дозу слабительного средства, чтобы утром был стул и кишечник хорошо очистился. В течение яблочного дня нужно в 5–6 приемов съесть яблоки, воду пить по мере надобности. Еще лучше половину яблок употребить в печеном виде, поскольку в печеных яблоках больше пектина, а он прекрасно выводит шлаки из кишечника.

Не поднимайте и не таскайте тяжести, которые заведомо превосходят прочность ваших межпозвонковых дисков. Даже мужчинам при наличии остеохондроза не следует носить более 7–8 кг. Если у вас излишки веса, стоит похудеть, ибо этот вес тоже приходится на опорные ткани. Вообще-то ни мужчины, ни женщины не приспособлены к переносу тяжестей свыше 10–15 кг.

И еще один практический и добрый совет: после курса лечения не спешите расставаться с настоем морского риса.

Ведь потом надо будет снова его искать. Вам обязательно понравится приятный вкус напитка и его благотворное воздействие на организм. Кроме того, он может пригодиться вашим близким для лечения других болезней. В крайнем случае, если вы устали от его выращивания, отдайте его на время хорошим знакомым.

#### **4-й этап. Витаминотерапия**

Витамины можно принимать практически на всех этапах лечения. Но нужно запомнить одно правило: не принимать витамины в летнее время – с мая по сентябрь. Для болезней опорно-двигательного аппарата желательно применять полный комплекс витаминов и минеральных веществ.

Желателен прием следующих витаминов и минеральных веществ:

- витамин С – по 500 мг от 2 до 4 раз в день;
- витамин Е (сукцинат d-альфа-токоферола) – от 400 до 800 МЕ ежедневно;
- цинк (аспарат или пиколинат цинка) – по 20 мг 2 раза в день;
- медь (салицилат меди) – по 64 мг ежедневно во время еды не дольше 10 дней с перерывами не менее 3–4 месяцев;
- кальций – лучше всего принимать естественный кальций, а именно – измельченную яичную скорлупу.

Прием порошка яичной скорлупы особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется. Методика использования скорлупы очень проста. Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваются. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации, но для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Дозировка – от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать скорлупу в порошок лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным. Принимать с утренней едой – творогом или кашами.

#### **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя морского риса**

*Барон Врангель знал, чем лечить подагру*  
(«Народный лечебник», издательство «Диля»)

С этим удивительным старичком я познакомилась, когда работала в профсоюзном комитете Волосовского леспромхоза – лет тридцать назад, в конце 60-х годов. В то время ему было где-то за восемьдесят, но он еще очень бодро бегал, постоянно что-то делал по хозяйству. Ко мне он пришел просить дрова, остался совсем один – последний сын недавно умер, замерз по пьянке на дороге. С тех пор он к нам зачастил – и чаем всегда его напоим, и бутербродов завернем с собой, а иногда я ему и материальную помощь выписывала. А он нас кормил байками из своей жизни. Интереснейшая жизнь была. Знал он в округе всех помещиков не понаслышке, а лично. Потому что был егерем в лесных угодьях Волосова, а его отец всю жизнь служил у барона Врангеля (не того барона, который с красными воевал, а его дяди, похороненного сейчас у разбитой часовенки неподалеку от Волосова). Кстати, очень дед печалился по поводу того, что нет никакого почтения у молодых даже к могилам: столько лет он ухаживал за этим крохотным кладбищем, а кто-то осквернил склепы, разворотил надгробия, все клад баронов искали. Да и я ничего не смогла сделать. Известно, какое раньше было отношение к бывшим баронам да графьям. И сейчас в страшном запустении находится это кладбище. Один ветер свистит между гранитными надгробиями в развороченных склепах, да старые ветки летят со столетних кленов. А раньше, видно, красота была.

Так вот интереснейшие вещи рассказывал наш дедок про этого барона Врангеля. Был он большим любителем поохотиться. И очень страдал, что в последнее время (ему тогда было где-то около пятидесяти) не мог это делать в свое удовольствие. Подагра не давала. Да злющая была подагра – все ступни скрючила, с палкой передвигался. На зайцев в двуколке выезжал, а что это за охота?

И вот спустя какое-то время вылечился барон, но не доктора ему помогли, хотя он выписывал их аж из Германии. А помог ему напиток из белых крупинок (потом я уже абсолютно уверилась, что это и есть морской рис, потому что и до сих пор в Волосове у многих есть этот удивительный продукт). Называли этот напиток «волохонка». Барон его привез откуда-то и велел всякий день приносить этот квас ему в кабинет, где он его и выпивал за день. Местному повару этот квас уж больно не нравился. Сам-то он был великим специалистом и по медовым, и по грушевым, и по хлебным квасам. А этот какой-то заморский да кислый... Кстати, не Рерих ли дал барону образчик этого морского риса, ведь соседями были – Извара совсем рядом, верстах в десяти от имения Врангелей? Но это мое предположение, дед об этом ничего сказать не мог, хотя Рериха знал неплохо и недолюбливал его. «...А его никто не любил. С соседями он общался мало – чурался их, на охоту не ездил. А собственные крестьяне его как огня боялись – больно суров был, на работы загонял – то парк разбивать, то строить что-нибудь». (До сих пор в Изваре остатки этого чудного парка – вокруг озера с целебным ключом редчайшие самостригущиеся ивы, то есть ивы с определенной формой кроны, которую никто искусственно не подстригает. Да тоже все в запустении.) Так вот, этого кваса или компота барон выпивал достаточно – до 2 литров в день, и уже к охотничьему сезону (прошло меньше чем полгода) был практически здоров. Но к напитку пристрастился и обязал кухонную прислугу всегда настаивать этот целебный напиток. Потом он им всех лечил и от самых разных болезней. Дедок рассказывал, что в кухне целая стенка была банками уставлена, и всех гостей барон потчевал этой заморской редкостью



(может быть, изначально морской рис назывался «заморским рисом», а потом приставка где-то потерялась?). Но вот почему «волохонкой» квас назывался в Волосове, я тоже долго не могла понять, а оказалось все просто: фамилия, а может, прозвище баронского повара была Волохонец, вот поэтому дворовый люд и прозвал настой волохонским квасом, а уже потом – «волохонкой». И барон, говорят, так его называл.

*А. Прохорова*

### ***Гриб спас от инвалидности***

С маленькой дочкой я каждый год выезжаю летом на дачу. У хозяйки дачи я увидела банку с каким-то грибом. Она его называла индийский морской рис. «Меня этот гриб спас от инвалидности», – рассказывала она. Выяснилось, что в семье старушки из поколения в поколение передается полиартрит. Ее старшая сестра до такой степени была обезображена этой болезнью, что к 50 годам не могла работать. Ее суставы деформировались и причиняли страшную боль. Из-за этих постоянных рвущих болей, из-за своей беспомощности она покончила жизнь самоубийством – наглоталась таблеток. Не хотела никому в тягость быть, ведь последнее время даже ложку приходилось вкладывать ей в скрюченные болезнью пальцы.

«А у меня тоже начался полиартрит лет в сорок. Тоже стали опухать суставы. Я уж и приготовилась разделить участь моей сестры, потому что за мной ухаживать некому, – продолжала рассказ хозяйка. – Я и по врачам бегала, и на юг ездила грязями лечиться, и каждое лето пчел ловила, жалила себя всю, чтобы от полиартрита убежать. Не могу сказать, чтобы все это напрасно было, но и желаемых результатов не приносило. Сустав поражался за суставом. И вот однажды мне кто-то дал адресок бабки Калины, которая жила в Петрозаводске. Я туда поехала. Она меня приняла, поругала, что поздновато приехала, уже подзапустила болезнь, велела пить бессмертник и дала баночку с горсточкой этих зернышек. Объяснила, как настой делать. Через полгода мне гораздо лучше стало: шишки над суставами спали, боли исчезли. Я уже лет двадцать держу у себя этот «рис» и постоянно пью его. Даже соседям и друзьям раздаю. И заметила, что если пью настой в самую гриппозную пору, то не болею совсем, а если и заболеваю, то болезнь переношу очень легко, на ногах».

Я раньше об этом рисе ничего не слышала, а поскольку я – библиограф, то и решила все из книг узнать об этом удивительном грибе. И нашла только в одной из белорусских газет рекомендации и описание «риса». Но я настолько поверила своей хозяйке, что решила пить настой сама и поить им своего мужа. Ведь если «рис» лечит от полиартрита, может быть, поможет и при остеохондрозе. И действительно помог и мне, и мужу. Уже через два месяца исчезли боли, и даже позвонки, раньше болезненные при надавливании, стали меньше и спокойнее.

А вот что я узнала из публикации в газете про этот гриб. Оказывается, в Россию его завез факир, выступавший в цирке шапито в начале XX века. Этим настоем он вылечил от полиартрита директора цирка.

*Васильева Л.».*

## **Сахарный диабет**

Сахарный диабет можно лечить настоем индийского морского риса. Это утверждают многие, страдающие от этой болезни и знающие целебную силу «риса». Настой приносит облегчение, бодрость, помогает бороться с высокой утомляемостью при этом заболевании. Я знаю людей, которые используют настой для лечения не один год и ведут полноценный образ жизни. К сожалению, доктор Громак до конца не исследовал влияние настоя морского риса на ход и течение этой болезни. Клинические испытания тоже не проводились, но уверенность, что с его помощью можно бороться с этой болезнью, есть. Насколько мне известно, сейчас в Америке он вновь собирается вплотную заняться исследованием лечебного воздействия настоя морского риса на сахарный диабет и выяснить, возможно ли полное исцеление. А пока только некоторые рекомендации для лечения этой болезни.

Что такое сахарный диабет? Это недуг, известный человечеству с давних времен. Дошедшие до нас первые документальные сведения о нем относятся к 1550 году до н. э. Свое название заболевание получило еще в Древнем Риме. Ибн Сина (Авиценна) подтвердил упоминавшийся еще в древних индийских, египетских, китайских и других письменах признак болезни – сладкий вкус мочи. В конце XIX – начале XX века было установлено, что основной причиной развития сахарного диабета является абсолютная или относительная недостаточность инсулина – гормона, продуцируемого бета-клетками поджелудочной железы. Внедрение инсулина (1921–1922 годы) в практику лечения – крупнейшее медицинское достижение медицины XX века. В «доинсулиновую» эру диагноз этого заболевания зачастую был роковым. Средняя продолжительность жизни больных с момента заболевания не превышала пяти лет.

В наше время больные диабетом более 30–50 лет с момента заболевания живут полноценной жизнью.

Медики утверждают, что все дело – в образе жизни, а потом уже в методах лечения.

Диабет представляет собой эндокринно-обменное заболевание, проявляющееся нарушениями не только углеводного, но и жирового и других видов обмена веществ. Развитие гипергликемии и других признаков сахарного диабета, так или иначе, связано с абсолютной или частичной инсулиновой недостаточностью.

*I тип сахарного диабета* – инсулинозависимый. Встречается в основном в молодом возрасте и у детей. Этот тип характеризуется значительным дефицитом инсулина и тяжелым течением заболевания.

Заболеваемость повышается ранней весной, осенью и зимой. Способствуют развитию I типа сахарного диабета наличие панкреатита, нарушения со стороны нервной системы и кровоснабжения внутренних органов, токсические повреждения  $\beta$ -клеток, различные патологические процессы в поджелудочной железе, в том числе и рак.

Именно поэтому рекомендуется лечение настоем индийского морского риса. Грибной настой вымывает огромное количество шлаков, в том числе помогает очистить кишечник и печень.

Это заболевание чаще всего встречается в семьях, где в предшествующих поколениях были больные сахарным диабетом. Особенно велик риск заболевания (более 80 процентов) у детей, оба родителя которых больны диабетом или по обеим линиям больны близкие родственники (бабушки, дедушки, родные братья и сестры родителей). С целью профилактики заболевания в таких семьях рекомендуется пить настой индийского морского риса или другого подобного настоя 1–2 раза в день.

*II тип сахарного диабета* – неинсулинозависимый — чаще встречается у лиц старшего и пожилого возраста. Этому способствуют избыточная масса тела (особенно в сочетании с малой физической активностью), острые и хронические нервно-психические стрессовые ситуации, состояние длительного умственного переутомления, инфекционные заболевания, травмы.

В результате этих и многих других вредных организму процессов нарушается обмен углеводов. Затрудняется переход глюкозы в мышечную и жировую ткани, снижается синтез глико-

гена в печени, усиливается образование глюкозы из белков и жиров. Как следствие, увеличивается содержание глюкозы в крови. Если в норме оно довольно устойчиво и натошак у здоровых людей колеблется в пределах 4,00— 5,55 ммоль/л, то при сахарном диабете в зависимости от формы и тяжести течения обычно превышает 6,0 ммоль/л, достигая 20–30 ммоль/л и более.

В большинстве случаев диабет развивается постепенно, и до периода его явных категорических проявлений может пройти длительное время (несколько лет). При скрытом диабете больные не жалуются. Могут быть клинические проявления нарушения обменных процессов – сухость и зуд кожи, заболевания зубочелюстного аппарата (пародонтоз), склонность к гнойничковым заболеваниям кожи, поражения сосудов, нервной системы, ухудшение зрения. Наличие таких жалоб уже должно настораживать. Поэтому есть смысл посоветоваться с врачом и начать профилактику, а может быть, и лечение заболевания.

При использовании индийского морского риса комплексное лечение включает в себя несколько этапов:

- очищение организма;
- курс приема настоя «риса»;
- восстановительная диета.

Внимание! Инсулинозависимым больным целесообразно делать чистку кишечника. Остальные этапы очистки можно проводить только при одобрении лечащего врача и после лабораторного исследования (анализы крови, мочи).

## **1-й этап. Очищение организма**

Очистку следует проводить поэтапно, начиная с толстого кишечника и далее, как описано ниже. За три дня до процедур, во время процедур и через три дня после них необходимо придерживаться вегетарианского питания.

### ***Очистка кишечника***

Кишечник – это распределитель всех питательных веществ организма. В нем имеются железы внутренней секреции, которые вырабатывают гормоны. Чистота толстого кишечника – основа здорового организма. По рекомендации американского диетолога Н. Уокера, кишечник очищают такой смесью: 2 л кипяченой воды, 2 столовые ложки яблочного уксуса или 1 столовая ложка лимонной кислоты. Из этой смеси делаются клизмы. Их лучше всего делать с 5 до 7 часов утра. В первую неделю клизмы ставятся каждый день, во вторую – через день, в третью – через 2 дня, в четвертую – через три, на пятой неделе – один раз. В дальнейшем клизму следует делать один раз в неделю.

### ***Очистка печени***

Очистив толстый кишечник, можно приступить к очистке печени. Подготовка к этой процедуре – вегетарианское питание в течение недели. В первый день нужно сделать утром натошак клизму и весь день питаться яблочным соком свежего приготовления в любом количестве. Во второй день – то же самое, в третий – то же, но питаться яблочным соком только до 19 часов. Затем лечь, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 столовых ложки лимонного сока и сразу столько же рафинированного оливкового масла. Всего на очистку необходимо 200 г масла и 200 мл лимонного сока. Грелку нужно держать на области печени 2–3 часа, потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни. Всего бывает 3–4 выброса. После этого хорошо сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Очистку печени можно повторить через 2–4 недели, пока выброс из кишечника не станет чистым. Очистку печени надо делать один раз в год.

### ***Очистка желчного пузыря от камней***

В течение дня нельзя есть. Пить следует только воду (лучше дистиллированную). Вечером нужно сделать клизму теплой водой, затем выпить смесь из 120 г оливкового масла и сока

двух лимонов. Закусить отжимками лимона. После этого надо лечь на правый бок на грелку и лежать так всю ночь. Утром после очищения кишечника выпить 0,5 л морковного сока и снова лечь на грелку на 1,5–2 часа, после чего сделать клизму. После очищения 2–3 дня следует придерживаться вегетарианской диеты.

#### ***Очистка почек***

Лучшим средством очистки почек является арбуз. Но это сезонное растение, поэтому для растворения до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника: 2 столовые ложки нарезанных корней заливают двумя стаканами воды, кипятят 15 минут, дают отвару остыть, процеживают. Принимать его следует по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день в течение 1–2 недель.

#### ***Очистка сосудов***

Для этой цели можно использовать лавровый лист: 5 г лаврового листа опустить в 300 мл воды, кипятить в течение 5 минут на слабом огне при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла, раздражающе действующие на почки. Затем воду с листьями поместить в термос, настоять 4 часа. Раствор процедить и пить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов. Сразу все пить нельзя, поскольку можно вызвать кровотечение. Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магнезия. В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, чтобы выходящие шлаки не вызвали аллергические явления, а также делать контрастные водные и воздушные ванны.

После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторять процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны и естественное питание – без перерыва. В случае запоров клизмы надо делать и в период перерыва в лечении. Первый год надо очищать сосуды один раз в 3 месяца, далее – один раз в год после очистки кишечника и печени.

#### ***Очистка крови, лимфы***

Для очищения крови и лимфы используют такой отвар: 4 столовые ложки измельченных иголок можжевельника или ели, 3 столовые ложки измельченных плодов шиповника, 2 столовые ложки луковой шелухи кипятят в 1 л воды 10 минут, затем заворачивают отвар в теплое, ночь настаивают. На другой день жидкость процеживают и выпивают в течение дня. Пить этот отвар нужно в течение 2–3 месяцев.

Существует и более быстрый способ очистки – 200 мл сока грейпфрута, 200 мл апельсинового сока и 200 мл лимонного сока смешать с 2 л теплой воды. Утром 1 столовую ложку глауберовой соли растворить в 100 мл талой воды и выпить. После этого прогреться в бане или принять горячий душ. Будет сильное потоотделение. Через каждые 30 минут следует выпивать по 100 мл соковой смеси в течение 3 дней. Питание при этом должно быть вегетарианским.

## **2-й этап. Прием настоя морского риса**

Во время лечения следите, чтобы желудок и кишечник хорошо очищались. Если вы по каким-либо причинам не проводили очистку организма, не бойтесь принимать слабительные настои. Во время приема настоя иногда может быть жидкий стул. Клизма и здесь не противопоказана. В этом случае лучше всего добавить  $\frac{1}{4}$  стакана настоя ромашки и очищать кишечник не реже раза в неделю.

Инсулинозависимым больным лучше всего посоветоваться со своим лечащим врачом: не повредит ли слабый сладко-кислый настой. А еще лучше – проверить уровень сахара в крови через сутки после приема настоя.

Инсулин – препарат серьезный, и неизвестно, как он может отреагировать на кислую среду настоя. Инсулинонезависимым диабетикам настой принесет только пользу.

При этих заболеваниях рекомендуется принимать 750 мл настоя в день (по 250 мл утром, в обед и вечером за 15 минут до еды). Остальным настоем рекомендуется протирать виски, подмышки, икры и лодыжки. Делается эта процедура обычно вечером в ванне. Смачивается ватка, и ею аккуратно протираются указанные места, затем надо немного подождать до высыхания на коже настоя, не смывая его водой. Утром принять контрастный душ (чередую холодные и горячие струи, заканчивать рекомендуется горячей водой). Курс лечения – 2 недели. Перерыв – неделя. Затем повторить курс. Можно провести сразу не больше трех курсов. Вернуться к лечению при стойком улучшении можно только через полгода.

При сахарном диабете настой из морского риса надо принимать по часам с отклонениями от установленного времени не более чем на 30 минут.

Количество настоя зависит от веса и возраста больного. Среднестатистическому больному 25–60 лет с нормальным весом, соответствующим его возрасту, надо принимать 750 мл настоя в день. Полным людям можно увеличить эту дозу до 850–900 мл в день за счет утренних приемов. Детям до 14 лет принимать от 300 до 600 мл лечебного настоя. После 14 лет проводить курс по взрослой рецептуре.

Утром нужно выпить натошак 250 мл настоя за 15 минут до еды. В обед и вечером за 15–20 минут до еды выпить по 300 мл (можно больше) настоя. Сразу этого может показаться много. Есть смысл выпить настой за несколько приемов, как предобеденный сок.

Если стакан жидкости перед едой для вас многовато, можно оставить часть настоя на последний прием – четвертый, перед сном. Однако пожилым и страдающим отеками людям перед сном настой лучше не пить.

Дети пьют настой аналогично с разницей в количестве жидкости за один прием. Часто ребенка трудно уговорить выпить даже сладковатое лекарство. Допускается прием настоя с диабетической булочкой и т. д.

Во время приема настоя морского риса полезно каждый день пить настой из листьев черники или 3 раза в день – отвар горчичных семян. Оба отвара готовят как обычно: чайную ложку листьев черники или горчичных семян залить стаканом кипятка, дать немного покипеть, затем настоять. Процедить и пить теплым после еды или в перерывах между едой.

Если вы проводите курс лечения весной, очень эффективно сочетать настой со свежим березовым соком. Березовый сок можно смешивать:

- с настоек элутерококка колючего: к 1 л натурального березового сока добавить 12 мл настойки (домашней или аптечной) элутерококка колючего, перемешать, плотно закрыть крышкой, хранить в холодильнике не более недели. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день;
- с ягодами шиповника: к натуральному соку добавить настой шиповника в соотношении 1:1, перемешать, закрыть крышкой. Пить по 1 стакану 3 раза в день в подогретом виде;
- с настоем крапивы двудомной: натуральный сок и настой крапивы перемешать в соотношении 2:1. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды;
- с отваром корней цикория: перемешать сок и отвар в соотношении 3:1. Пить по полстакана 2–3 раза в день;
- с отваром корней девясила высокого: готовить и принимать так же, как в предыдущем рецепте;
- с отваром створок бобов фасоли: сок и отвар перемешанные в соотношении 2:1, пить по 1 стакану 3 раза в день.

Смеси натурального березового сока с настойками и отварами следует хранить только в холодильнике. Срок хранения – не больше 4 дней.

Слабый настой гриба можно пить для профилактики. Некоторые исследователи считают, что по химическому составу гриб обладает ярко выраженными сахаропонижающими свойствами.

В летний период было подмечено, что употребление настоя с большим количеством растительной пищи улучшает зрение у больных диабетом.

Кроме того, в рационе диабетиков в любое время года обязательно должны быть растения, обладающие сахаропонижающими свойствами. В настоящее время известно более 150 видов таких растений из 50 семейств. Механизм такого действия не совсем ясен. Предполагают, что он может быть обусловлен наличием в растениях веществ и соединений с инсулиноподобным эффектом.

Сахаропонижающими свойствами обладают стручки фасоли, стебли кукурузы, ветви и стебли барбариса, чеснок, лук, женьшень, элеутерококк, заманика, черника, корень одуванчика, листья мяты перечной, крапива двудомная.

## **Глава 4**

### **Выращивание индийского морского риса**

Лиха беда – начало. Именно оно и является сложным. Надо найти человека, который разводит этот гриб. Теоретически найти такого человека трудно. Практически – очень легко. Официальных источников описания этого гриба почти нет: несколько статей в газетах и журналах, распечатка на компьютере о методах нетрадиционной медицины.

Индийский морской гриб ассоциируется у меня с домашними животными. Помните строки из объявления: «Отдам в хорошие руки...»? Далее следует описание четвероногого питомца. С грибом – аналогично. Многие не афишируют наличие гриба у себя дома. Так сказать, подальше от любопытных и недобрых глаз. Считается, что гриб будет лучше расти в благополучной среде квартиры, если за него не брать плату или знак благодарности. Все эти условия передачи гриба конечно же не незыблемые правила. Скорее психологический настрой на доброе, хорошее и исцеляющее. Именно поэтому ваши поиски гриба должны увенчаться успехом. Наверняка у знакомых ваших знакомых этот гриб наконец-то найдется.

Одна поклонница «риса» рассказала мне, что ей помогли психологически уже сами поиски гриба. Она звонила родственникам и приятелям, спрашивала об этом грибе с кратким объяснением, от какой болезни он ей нужен (сахарный диабет). В результате она настроила себя на исцеление, и произвольный аутотренинг завершился питьем настоя риса и выздоровлением.

### **Домик для гриба**

Если вы нашли человека, который разводит этот гриб, то вам дадут небольшую склянку буквально с десятком беловатых крупинок.

Гриб растет очень медленно, и иногда приходится ждать месяцами, чтобы получить необходимое для настоя количество крупинок. Десятка крупинок для основательного лечения явно недостаточно, и придется какое-то время заняться выращиванием этого удивительного гриба.

Поместите крупинки в баночку из-под майонеза. Посуда имеет большое значение для выращивания. Она должна быть стеклянной. Перед употреблением банку ни в коем случае нельзя мыть хозяйственным мылом, пемолоксом, Fairy или другим моющим средством. Особенно нельзя мыть содой: гриб крайне негативно реагирует на нее. В городских условиях лучше всего ополоснуть банку кипятком или простерилизовать над паром, а затем хорошо просушить в проветриваемом месте.

В деревне или на даче было бы замечательно промыть подготовленную посуду речным песком и прокалить на солнышке. Стоит сразу же подумать о крышке-марле. Она тоже должна быть чистой, непременно сухой и обязательно без посторонних запахов. Поэтому рекомендуется некоторое время проветрить марлю на балконе или под навесом дома.

Итак, посуда готова. Теперь нужно перелить в эту банку принесенную жидкость с крупинками и осторожно долить прохладной воды.

### **Какую воду использовать**

По этому поводу мнения различны. Однако все обладатели риса единодушны в следующем: хлорированная проточная вода, которая течет в наших кранах, не подходит. Самые эффективные настои получаются из живой родниковой или артезианской воды. Можно использовать питьевую воду, которая продается в пластиковых бутылках или контейнерах, типа «Росинки» или «Святого источника».

Пробку от бутылки надо открыть заранее, чтобы вышли небольшие газы.

Если вы все же используете обычную воду, то ее надо предварительно налить в емкость, дать отстояться. Затем взять верхний объем воды, вскипятить и остудить.

Баночку с крупинками «риса» почти доверху заполните водой, а затем добавьте туда 5 штук изюма или же пару штук кураги. Закройте марлей и поставьте гриб для роста.

## **Как растить новые крупинки**

Баночку с индийским морским рисом лучше всего поставить в настенный шкафчик, где достаточно сухо, умеренно тепло и нет прямых солнечных лучей. Опасайтесь сырости. Я слышала такое мнение, что баночку с грибом неплохо ставить на окно в темную коробочку. Это хорошо для межсезонья – осени, весны.

Каждая хозяйка прекрасно знает свою кухню, ее сильные и слабые стороны, ее энергетические уголки. Поэтому здесь важно предоставить рису самое уютное и удобное место. Нельзя ставить рис около плиты, отопительных приборов, микроволновой печи.

Гриб будет питаться двое суток. Вечером вторых суток настой надо аккуратно слить через марлю, чтобы не упустить крупинки, и в этой же марле промыть крупные крупинки прохладной водой. Требования к воде для промывания те же, что и при закваске. Это может быть родниковая, питьевая, слабо минерализованная или холодная кипяченая вода.

Промытые крупинки снова залейте водой в банке, добавьте изюм или курагу.

Этот настой уже можно пить, хоть он еще очень слабенький. Но в профилактических целях он прекрасно справляется со своей ролью.

Наберитесь терпения и растите свои крупинки, так как для лечения необходима уже столовая ложка риса, а лучше всего – две. Поэтому целесообразнее настаивать сразу две баночки, чтобы можно было принимать настой каждый день.

## **Как готовить настой для длительного лечения**

Профилактический общеукрепляющий настой можно принимать внутрь понемногу ежедневно всем членам семьи независимо от возраста. Считайте, что у вас дома поселились витамины и живут во здравии дружной с вами семьей.

Но «рис» не был бы знаменитым индийским морским рисом, если бы он предназначался только для профилактики болезней. Его чудесное свойство – лечить, исцелять, заживлять, причем многие и внутренние, и наружные заболевания.

Итак, если вы приготовили 2 баночки морского риса по основной профилактической рецептуре, принимайте их как бальзам и пополняйте запасы настоя каждые 2–3 дня.

Для лечения нужно взять 2 пол-литровые баночки и подготовить их, как было указано выше. В каждую банку положить по столовой ложке крупинки вместе с жидкостью, добавить в одну банку 15 штук изюминок (промытых в аналогичной для настоя воде – кипяченой или родниковой питьевой) и во вторую банку – 4 штуки промытой кураги. Закрыть их марлей и поставить подальше от прямых солнечных лучей. Через два дня настой можно использовать для лечения.

Литр настоя, получаемый раз в два дня, – это количество на один день для внутреннего применения и растирания больных мест при многих заболеваниях. Настой нужно использовать каждый день в течение нескольких недель. Поэтому, если вы поставили перед собой цель и хотите провести полный курс лечения, идеально выращивать «рис» по следующему плану.

В двух майонезных баночках вы растите гриб постоянно весь период лечения для новых крупинки и для профилактического приема, а также для ваших домочадцев, которые не лечатся. Эти баночки вы обновляете, как было указано выше, раз в два дня.



В двух пол-литровых банках вы растите гриб по указанной рецептуре для лечения. Пока вы пьете полученный настой, на следующие дни надо выращивать новый. Поэтому нужно ставить для разведения две пол-литровые банки раз в два дня. На самом деле процедура разведения «закваски» совсем не сложная. Вам понадобятся всего 4 баночки для смены жидкости и промывания. Крупинки обязательно нужно промывать, иначе они перестают расти и погибают, отравленные собственными токсинами.

Готовый настой, процеженный через марлю, надо пить свежим. В течение суток храните его в темном теплом месте (вдали от солнечных лучей).

Делайте лечебного настоя ровно столько, сколько вам нужно для лечения.

## Глава 5

### О рисовом грибе из иностранной печати

Моя книга, изданная в конце 90-х – о целебных зооглеях – рисовом грибе (индийском морском рисе), тибетском молочном грибе и чайном грибе под названием «Грибы, которые лечат», – была переведена сразу же на несколько языков. Эту книгу продавали во Франции – на французском, в Латвии – на латышском языке, в Болгарии – на болгарском, в испаноязычных странах – на испанском.

Видела я переводы своей книги в электронном виде и на английском языке, и на немецком. Пиратские переводы и пиратские продажи.

Да что греха таить, большинство сайтов в Интернете пользуются информацией из этой моей первой книги (и что удивительно, даже без ссылок! Хотя почему удивительно? Это у нас норма). Поэтому ничего нового никто из них не привнес, затрачивать труд на изыскание, клинические испытания вряд ли кто захочет, а вот пользоваться чужими трудами, чужими наработками – это пожалуйста...

Но я не в обиде. Для меня главное, что люди *заинтересовались*, что они поняли, что зооглеи – это действительно чудо природы в умелых руках. И это главное. А уж кто открыл им это – Филиппова ли или кто другой, – в этом ли суть?

Для них это открытие, познание, один шаг к Природе, и это замечательно. А мне приятно сталкиваться (и очень неожиданно) со своими книгами за границей, вот так... просто... И сейчас расскажу, как это было... Это стоит рассказать.

### Зооглеи в Норвегии

Вот такое необычное письмо я получила несколько лет назад из Латвии от Андреаса Валлерса:

«Хочу поблагодарить Вас, Ирина, за подвижничество и за удивительную способность находить необычное в обычном. И поблагодарить не только от себя (я здесь только как частное лицо), а от целой организации – Благотворительной Норвежской школы по работе с детьми-аутистами.

Моя родственница – видный специалист-психолог, много лет назад уехала в Норвегию, в Берген. Вышла замуж за политического деятеля – депутата сторинга (это законодательный орган Норвегии, как у нас – Государственная дума. – *Ред.*).

И реализовала себя как автор многих методик по лечению и реабилитации детей-олигофренов и детей-аутистов.

Это – беда современного мира, а для закрытой Норвегии – это беда вдвойне. Аутизм – странное заболевание, странное поведение. Это закрытость от всех и от всего. Это неумение сострадать, испытывать жалость, нежелание общения, отсутствие эмоций. Дети-растения, живущие только в своем мире. Наедине с собой. И это при полной адекватности нервной системы, при хорошем физическом здоровье. Если не пытаться у этих детей пробудить эмоции, обнаружить интерес к чему-либо, занять ум – это чревато распадом умственной и психической структуры. Они начинают демонстрировать фобии: от безобидной дисморфофобии (боязни и нежелания фотографироваться) до агрессивно-сексуальных навязчивых фобий.

Существует много методик для реабилитации детей-аутистов: общение с дельфинами, лошадьми, пушистыми котятами.

Но у этих методик есть недостаток: аутисты боятся проявления деятельности, им тяжело и тревожно общаться с живыми активными существами. Растения, как таковые, их внимание

тоже не привлекают, они для них статичны и безжизненны. Моя родственница как раз и была занята этой темой – что может заинтересовать детей-аутистов?

И натолкнулась в Интернете на несколько строк литовской книги о грибах-зооглеях – вашей книги, Ирина.

Потом все остальное было делом техники – обратились в Литву в издательство за разрешением перевода книги на норвежский язык, изучили, распечатали рекомендации и... стали искать чайный и рисовый гриб. С этим возникла сразу же сложность – в Норвегии никогда не была известна эта культура, и бабушки не «выращивали» на подоконнике банки с чайным грибом. Вот поэтому и обратились ко мне. А я уже путешествовал в Петербург, обращался в ваши грибные аптеки и вывозил первые лепешки чайного гриба и крупинки рисового гриба в Норвегию.

Первые опыты уже показали, что детям-аутистам это интересно. Они стали заботиться о грибах. Особенно поразил (если можно так сказать – эмоции у аутистов очень стерты) рисовый гриб. Там день за днем можно отследить удвоение массы крупинок. Кто-то из детей, проявляя фантазию, менял подкормку – сухофрукты. Добавляли инжир, сушеную сливу. В общем, оказалось, что методика действенная. И благодаря стараниям норвежских методистов она стала практической методикой для интегрирования детей-аутистов в живую природу. Даже, кажется, вышло несколько монографий по этому поводу. Извините, что пишу это спустя несколько лет после всех этих событий, но время моего пребывания в Петербурге было настолько ограничено, что встретиться с вами не было возможности. Да и успехов не было, о которых можно говорить сейчас. Так что спасибо большое от родителей норвежских детей-аутистов и преподавателей, которые привили эту методику на норвежской почве».

# Молочный гриб

## Предисловие

В начале 90-х вышла моя книга «Грибы, которые лечат». Примерный тираж ее был с допечатками около 300 тысяч. Много? Да, но тогда спрос на книги был огромный, а новые необычные книги разлетались мгновенно. Тут же книга была переведена на несколько языков: эстонский, латышский, болгарский, испанский...

И я на долгие годы забыла о ней, увлекшись грибной тематикой. Ну что такое зооглеи? Три вида грибов: рисовый гриб (морской индийский рис), чайный гриб да молочный тибетский гриб. А шляпочных, настоящих – целое море, и все целебные. Изучай на здоровье и в радость. Хорошо помню, что параллельно с моей книгой вышла книга «Чайный гриб» Хачатряна. Интересная книга, с массой научного материала – очень познавательно и легко написанная.

И вот спустя почти двадцать лет меня попросили снова обратиться к этой теме.

Я отправилась в Интернет. И поняла, что зооглеи не забыты, они пользуются колоссальной популярностью! Масса сайтов, где их продают, обменивают и рекламируют. Масса книг различных авторов, которые они тоже усиленно рекламируют.

И что удивительно (а для меня уже даже не удивительно) – информацию из моей книги они даже не потрудились изменить. Тексты – одни и те же. Иногда с вкраплениями чего-то своего, явно выдуманного. Я бы, может, и не стала огорчаться – ну подумаешь, взяли информацию, перекопировали текст – это же для общего блага, пусть люди знают. Но нигде, ни на одном сайте, ни в одной книге нет даже ссылки на источник, из которого они славно так все перекачали!

Как-то одна моя читательница написала мне письмо: «Я знаю, что вы, Ирина Александровна, – основательница школы фунготерапии в России. Читаю ваши книги. И прихожу в изумление. Интернет сейчас буквально набит сведениями о целебных грибах, о зооглеях. И везде – одни и те же тексты. Ваши тексты. Но без ссылок и упоминания вашей фамилии. У нас так плохо с авторским правом?»

С авторским правом у нас плохо. Но так как я абсолютно не западный человек и считаю, что то, что я пропагандирую, – это способ выжить и быть здоровым для любого человека, поэтому свои книги я отпускаю «на волю» – пусть их копируют, размножают. Это только на пользу. Мне не нужна плата за использование моей информации. Но вот ссылку – обязательно. Потому что я *отвечаю* своей совестью за каждое слово в своих книгах. И это мой труд.

Не труд составителя-редактора, какого-нибудь фрилансера из Таиланда, который кусками ваяет очередную подделку под оздоровительную литературу, а труд исследовательский. Ведь сначала нужно по крохам собрать информацию, а затем ее проверить. Апробировать в лабораториях и институтах. И только потом выпускать информацию на ознакомление!

Эта книга – это уже не простое копирование моего труда в начале 90-х.

За это время мы (это мой коллектив Центра Фунготерапии) ввели уже много методик с использованием целебных шляпочных грибов, и это симбиоз, взаимодействие лечебных методик: молочного гриба и целебных грибов. Уже отработанных и получивших хорошие результаты.

И даже личный опыт. Ведь чем дольше живешь, тем все очевиднее становится: в этой жизни деньги – второстепенное и даже третьестепенное, а самое главное – это *здоровье*. Твое и твоих близких.

А я в свои степенные пенсионные годы могу уже авторитетно сказать: именно грибы (и зооглеи, и целебные грибы) дали мне жизнь без болезней. Давление – как у космонавта, ни одной хронической болезни, и биологический возраст на уровне 35 лет. Чем не показатель?

Так что спасибо грибам!

*И.А. Филиппова, фунготерапевт*

## Глава 1

### Молочный тибетский гриб, он же кефирный гриб, он же...

Молочный гриб имеет много разных названий, например, в Белоруссии он известен под названием «гриб индийских йогов», на телевидении в программе Малышевой его назвали «кефирным грибом». В Бельгии его называют «молочный камбуха», что тоже мало соответствует истине, то есть переводится как «молочный чайный гриб». Часто его именуют «тибетский молочный гриб», что, кстати, ближе всего к истине, потому что символ «таинственной целебности» он получил именно оттуда.

*Почему «тибетский молочный гриб» – наиболее реальное название?*

Дело в том, что цивилизация Тибета в силу географического положения наиболее закрыта и труднодоступна. И там нет наслаиваний других кулинарных изысков. Оригинальность питания и собственные методики «просветления» и «долгожительства» отличны от общемировых.

Тибет всегда был окутан таинственностью. Где-то там, в горных ущельях Гималаев, скрыты все земные секреты вечной молодости, абсолютного блаженства, самопознания, смысла бытия и расположены монастыри, в которых живут удивительные люди – тибетские ламы...

Год за годом ламы проводят в медитациях и физическом труде, обеспечивающем их непринудительное, блаженное существование. Поговаривают, что они живут много сотен лет подряд, что монахи-старцы, которым уже далеко за сотню лет, выглядят не старше сорокалетних мужчин.

На протяжении долгих лет удивительные практики и ритуалы тибетских лам тщательно скрывались от обычных людей. А удивительный божественный молочный гриб скрывался особенно тщательно.

Показательный пример – тибетский чай. Самый удивительный напиток земного шара. Который, кстати, долгое время был секретом тибетских лам. И только спустя семь веков (!) стал обычаем среди народности Тибета.

*Часуйма* – напиток, популярный среди тибетцев и некоторых других народов Юго-Западного Китая. В его состав входит чай, молоко, масло яка и соль.

Этот напиток является важной частью повседневного рациона тибетцев. Каждый житель Тибета выпивает в среднем 5–6 чашек в день. Чайные листья варятся в молоке яка на протяжении нескольких часов, затем напиток наливается в *донмо* – специальную небольшую масляную бойку для чая – вместе с топленным маслом яка и солью, после чего сбивается до однородной густой консистенции.

Чай – чайные листья – вошли в культуру Тибета примерно в VI веке нашей эры. Как подарок тибетскому ламе. И тогда же в монастырях чайные листья ввели в своеобразный рецепт. И убедились в неоспоримых достоинствах.

Но засекречивать все – это любимое занятие тибетцев. Только через семь веков – в XIII веке – этот рецепт стал достоянием обычного люда. Потому что так решили правители: народ тоже должен быть здоров и вынослив. Но вот подобен богам он быть не должен.

И долгожительство лам и тибетских монахов ему не нужно.

Поразительно, но факт: в тибетской пищевой культуре нет кефира, нет сметаны. Просто-кваша не пользуется особой популярностью. Творог из молока яка используется достаточно мало и скудно. Сыр им незнаком. Вероятно, причина в том, что нет излишка молока. И все молоко уходит только на топленое масло. Но то, что у тибетских лам и особо посвященных монахов был свой рацион, – это неоспоримо.

Самые интересные воспоминания о Тибете или Шамбале оставил, конечно, Джордж Богль. В 1744 г. он прибыл в Шигадзе для исследования рынка для британской Ост-Индской компании. И остался там на долгое время – породнился с панчен-ламой в монастыре Ташилунпо, женившись на вдове его брата. Кстати, Богль научил тибетцев сажать картофель, что явно расширило их пищевой рацион.

### **«Семена бога», полученные непосредственно из Шамбалы**

Богль оставил много записей, которые расшифровывают до сих пор. Именно по ним определяют размеры Шамбалы и вход в иные миры. И именно он оставил свидетельство о долгожительстве просветленных монахов, которые живут до 300 лет. Причем доживают не согбенными старцами, а вполне работоспособными мужчинами.

В монастырях, по утверждению Богля, ученики, чтобы достичь просветления, питаются особой пищей (просветленным же достаточно усваивать солнечный свет) и закаляют тело.

Рацион питания крайне скуден – молоко яка, сквашенное особыми «семенами Бога», которое по кружке дают утром и вечером, и грязно-зеленоватые катышки засушенного творога из этого сквашенного молока с добавкой «гриба бессмертия – кордицепса». О кордицепсе я более подробно расскажу в конце книги.

На таком рационе в холодном тибетском климате монахи попросту никогда не болеют.

Описал Богль и «семена Бога» – белые крупинки, похожие на творог. Он предположил, что это своеобразная закваска для молока. Но смог только увидеть, потому что даже родственнику самого ламы взять себе, а тем более вывезти за пределы страны было невозможно.

Впоследствии многие путешественники отмечают, что выше всего ценятся два продукта, недоступные обычному люду, – «семена Бога» и гриб кордицепс.

Оставил интересные сведения о «семенах Будды» и бежавший из бухарского плена унтер-офицер Федор Ефремов. Его, обессиленного, вывели в тибетском монастыре.

В первой же редакции своей книги, датируемой 1784 г. (ныне хранится в рукописном отделе Пушкинского Дома), раздел о Тевате (Тибете) был весьма кратким и малосодержательным. Из него русский читатель мог узнать только то, что Ладак («Теват») – это высокогорная страна, торгующая с купцами из Яркенда в Восточном (Китайском) Туркестане, край суровый и дикий. Его жители носят «суконное платье» и «поршни» (кожаные сандалии) на ногах, «рубашек и постелей не имеют, лица и рук не умывают». Основной пищей им служит разбавленное в воде пшеничное толокно (речь, вероятно, идет о «цзамбе»), жилища же их находятся в «кособоре из дикого камня». Религией ладакцев является буддизм («китайская вера»), при этом Ефремов вкратце описал совершаемый ладакскими ламами похоронный обряд и поминки.

Во второй редакции он добавил сведения о житье в монастыре. Там ему давали для восстановления сил питье типа нашей простокваши, но «творимое посредством ритуала с великими секретами». Он также утверждает, что иные монахи на этих эликсирах живут две человеческие жизни.

### **Каким образом молочный гриб появился в России?**

От разных людей я слышала несколько историй, одна другой интереснее, но, к сожалению, эти рассказы не соответствуют истине.

Например, Э. Гоникман в книге «Пути исцеления» утверждает, что этот гриб был привезен из Индии польским профессором, который в течение пяти лет жил и работал там. Этим грибом он полностью излечился от болезни печени. Уезжая, профессор получил гриб в дар. И это было в начале XX века.

Вполне вероятно, этот польский профессор и привез гриб в Польшу, но все дело в том, что первые упоминания из русских источников на русской почве появились неизмеримо раньше.

На территории России тибетский молочный гриб, как и чайный гриб, и морской рис, был известен достаточно давно.

В середине XIX века аристократы из Петербурга ездили в Кисловодск к местной знахарке Антонине Мироновне лечиться от туберкулеза. Она лечила именно молочным настоем этого гриба, который, по ее утверждению, взяла у бурятов, долгое время пользовавшихся этим грибом для сквашивания конского молока.

Именно на молоке молодых кобылиц знахарка заквашивала молочный гриб, поэтому курс ее лечения был достаточно дорогостоящ и под силу только очень состоятельным людям. Потомок знаменитого боярского рода Ромодановских – Никита Павлович, князь Гончаров-Вышневу, оставил даже записки о своем лечении у этой целительницы, которая была скупа и не образованна, но хозяйство держала крепко и имела табун лошадей. От них она получала целебное молоко, которое затем сквашивала «удивительным образом».

Проходящие курс лечения по ее методике жили свободно в снимаемых в Кисловодске и окрестностях особняках и домах, и по утрам курьер разносил по подворьям «голубоватую простоквашу» в глиняных кринках, которую надо было выпивать натошак в течение дня. Дополнительно князь принимал и целебные минеральные воды Кисловодска, и те же ванны из них. «Столичные врачи были удивлены, когда я вернулся после двух лет лечения домой, так как чахотка съедала людей много быстрее. Оно же лечение не только повлияло на остановление болезни, но и на прекращение изнуряющего кашля, съедающего мои внутренности. Я не рискнул вновь поступить на службу моему государю и просил об отставке, с тем, чтобы закрепить полученное лечение в собственном имении близ Тулы. И вот уже пять лет, как у меня нет никаких признаков страшной болезни. Это же лечение я посоветовал и племяннице княгине Дашковой, которая воспользовалась моим советом и тоже получила немалое облегчение».

Я нашла свидетельство об использовании тибетского молочного гриба и в селениях латышей, которые тоже были искусными молочниками. Сквашенное молочным грибом молоко они тоже принимали как лечебное средство при заболеваниях желудка и кишечника, при чахотке, давали для лечения золотушным детям.

В Новгородской области сквашенным овечьим молоком лечились от болезней сердца. Моя знакомая рассказывала, что ее старшую сестру именно им и спасли: она родилась во время войны и чудом дожила до года, так как «закатывалась от крика до синих губ» и часто лежала без дыхания по минуте. Фельдшер сразу велел искать бабу, так как знал, что аспирином ее не поднимешь. А бабка дала этот грибок и велела настаивать его на молоке, лучше козьем. Выходили. Сейчас ей под шестьдесят – трое детей, пятеро внуков.

Этим грибом всерьез интересовалась супруга знаменитого художника Рериха – Елена.

По проведенным ею биохимическим исследованиям (но надо заметить, в те годы это было достаточно примитивное исследование), настой тибетского молочного гриба (грибной кефир) содержит массу полезных веществ и не имеет аналогов среди современных кефиров.

Рерихи, которые не были гостями на Тибете, вероятно, пользовались таким доверием, что были удостоены чести быть посвященными в святая святых целебных тайн Тибета.



## Глава 2

### Что такое тибетский молочный гриб

Гриб представляет собой шаровидное белое тело диаметром 5–6 мм в начальной стадии и 40–60 мм в конце развития перед делением. Крохотные крупинки молочного гриба, помещенные в молоко, довольно быстро начинают расти, трансформируя цепи, полукружия, похожие на творожистые образования.

Гриб очень чувствителен к температуре – погибает при температуре ниже 5 °С и выше 60 °С.

Способен к высушиванию. Высохшая субстанция вполне может быть оживлена в теплом молоке. Утверждают, что и замороженный гриб при оттаивании сохраняет свои свойства.

### О болгарских корнях молочного гриба и великом открытии

Народная медицина болгарских знахарей и целителей знала молочный гриб очень хорошо. Они утверждают, что целебные свойства этого гриба поистине уникальны. И действительно подтверждают, что вывезен гриб был из Тибета.

В Болгарию тибетский молочный гриб попал 300–350 лет назад и с тех пор культивируется почти в каждой крестьянской семье.

Одна из главных его способностей – это *продление жизни без болезней*.

Именно это заинтересовало великого русского ученого-физиолога и микробиолога И.И. Мечникова.

Занимаясь проблемами долгожительства, в начале XX века ученый пришел к выводу, что одной из причин преждевременного старения является постоянное отравление организма продуктами распада пищи.

«Отсюда – единственный вывод, – писал И.И. Мечников, – чем больше изобилует кишечник микробами, тем более становится он источником зла, сокращающим существование».

Ученый установил, что идущее из толстого кишечника практически хроническое отравление не только ведет к преждевременному старению организма, но делает эту старость патологической, болезненной и дряхлой.

Придя к таким выводам, И.И. Мечников начал искать средство для борьбы с преждевременным старением. Для дезинфекции кишечника он пробовал применять различные антисептические средства, но удовлетворительных результатов это не дало. Изучая бактериальную флору кишечника новорожденных, И.И. Мечников обнаружил способность молочнокислых микробов значительно тормозить развитие гнилостных бактерий.

Исходя из этого наблюдения, ученый начал искать возможности культивирования молочнокислых микроорганизмов в кишечнике взрослых людей для противодействия другим, вредным микробам.

И тут – удача. А может быть, неслучайное совпадение. Он узнает о работе болгарского студента. Мало того, он первый в мире оценил значение открытия болгарского студента Стасена Григорова. Еще в 1905 г. Мечников, как директор Института Пастера, пригласил молодого болгарина в Париж, чтобы он прочел лекцию о своем открытии перед светилами микробиологии того времени. В 1907 г. были опубликованы результаты первого в мире медицинского исследования функциональных свойств болгарской палочки и болгарского кислого молока.

## Что же открыл болгарский студент?

О болгарском йогурте (кисело мляко), нашумевшем в начале XX века своими уникальными свойствами, способствующими долголетию, слагаются легенды. История этого продукта окутана множеством любопытных фактов.

В Западной Европе слово, обозначающее кислое молоко, – йогурт – появилось сто лет тому назад, причем первоначально оно использовалось в сочетании «болгарский йогурт». Такова история появления этого слова во французском языке, согласно справке в академической педагогической документации. Популярность волшебного продукта, а позднее и самого слова – заслуга молодого болгарского ученого кафедры бактериологии Женевского университета Стамена Григорова, который в 1905 г. обнаружил «виновника» превращения свежего молока в кислое – палочковидная бактерия в сочетании с шаровидной. Палочковидная бактерия извлечена именно из овечьего кислого молока, произведенного в домашних условиях в Болгарии. Впрочем, в научной публикации по этому вопросу будущего профессора Стамена Григорова в швейцарском журнале *Revue medicale de la Suisse Romande* не используется появившееся позднее слово «йогурт», а идет речь о «ферментированном сыром молоке», которое ученый обозначает болгарским сочетанием «кисело мляко» и прилагательным «былгарско».

На сегодняшний день в Болгарии установлен памятник открывателю молочнокислой бактерии профессору Стамену Григорову. Он был не только гениальным ученым, создавшим первую противотуберкулезную вакцину, но и очень скромным болгарин-патриотом. После совершенного им открытия, связанного с *Lactobacillus bulgaricus*, Стамен Григоров получал немало заманчивых предложений. Его приглашали возглавить кафедру бактериологии в Женеве, предлагали руководить филиалом Института Пастера в Бразилии. Но молодой ученый предпочел вернуться на родину, где возглавил больницу в своем маленьком родном городке Трын. Сегодня эта больница названа его именем.

Исследовав новую бактерию, которая впоследствии получила название *Lactobacillus bulgaricus*, Мечников констатировал, что она обладает способностью убивать как раз гнилостные микроорганизмы в кишечнике и таким образом укреплять организм. Подтверждение своей теории о влиянии на долголетие кислого молока, а именно болгарского сквашенного молока, Мечников находит и в статистических данных о долгожителях в отдельных странах, собрав данные по 36 странам. Первое место в то время по этому показателю занимала Болгария (самое большое количество долгожителей-«столетников» – 4 на 1000 человек), в которой йогурт был основным продуктом питания с незапамятных времен.

И опять в истории появляются разночтения. Утверждается, что родина йогурта – Балканский полуостров, а точнее, Древняя Фракия.

Примерно за 4000 лет до нашей эры жители Древней Фракии заметили, что ферментированное молоко сохраняется на протяжении большего времени, чем свежее. Посредством прибавки ферментировавшего молока в сваренное свежее молоко они получили продукт, известный как квашеное молоко. Посредством системного и продолжительного приготовления «квашеного молока» естественным путем были селекционированы две молочнокислые бактерии болгарского кислого молока *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*.

## Немного истории о йогурте

О самом слове «йогурт» существует множество исторических гипотез. Согласно одной из них, именно предки болгар ввели в употребление кислое молоко в огромной Османской

империи. Произошло это так: в 1345 г. на болгар напали сельджукские турки, которые захватили и увели с собой в Малую Азию огромные стада овец и множество болгарских пленников. Эти набеги турки продолжали совершать еще полвека. Из молока овец по пути в Малую Азию болгарские пленники готовили «кислое мляко», которое было их единственной пищей. До тех пор этот продукт питания был неизвестен туркам Малой Азии. В их истории нигде не упоминается о таком продукте, и открыли они его для себя благодаря болгарским пленникам. Это кислое молоко турки стали называть «яурт» – словом, не имеющим ничего общего с «молоком» или «пищей», а скорее происходящим от названия, которое было дано рабам-болгарам – «гяур» (иноверец). Впрочем, историки утверждают, что с середины XIX века до Балканских войн (1912–1913) молочные лавки в Константинополе держали только болгары. Именно эти молочники, поначалу приготавливавшие ферментированное молоко для болгарской общины, постепенно ввели его в употребление и среди турецкого населения.

Именно из Османской империи «кислое мляко» впервые появилось в Западной Европе, причем как лекарство. Король Франции Франциск I (1515–1547) страдал неизлечимым заболеванием желудка. И вот однажды тогдашний союзник короля османский султан Сулейман Великолепный отправил к нему знахаря, который прибыл со стадом из 40 овец. Волшебным средством, излечившим короля, было именно овечье кислое молоко. Прошло немного времени, и этот эликсир стал весьма популярен при французском королевском дворе. Но османский знахарь сохранил в тайне рецепт его приготовления, который придворные врачи безуспешно пытались разгадать. Впрочем, они не располагали достаточным временем, ибо стадо не выдержало холодной французской зимы, и все овцы вымерли. Затем, с течением времени, продукт был предан забвению.

До середины XX века во Франции, как и в большинстве западноевропейских стран, ферментированное молоко продавалось только в аптеках в маленьких дозах как лекарство от проблем с желудком.

Любопытно, что именно эмигранты из Балканских стран и Украины научили французов использовать такое молоко в качестве продукта питания. Поначалу продукт не понравился, людям казалось, что такое ферментированное молоко – это скисшее сырое молоко, и они не могли понять, зачем платить деньги за «испорченный» продукт.

Но благодаря превосходным пищеварительным и вкусовым качествам у кислого молока постепенно появилось свое место на рынке.

Более того, в 50-х годах во Франции было введено его обязательное присутствие в меню детских садов и школьных столовых. Так возникло индустриальное производство кислого молока в этом государстве, на сегодняшний день, кстати, одним из крупнейших производителей данного продукта. Но то, что во Франции называют «йогуртом», не имеет ничего общего с болгарским «кислом мляком» и его специфическими молочнокислыми бактериями. Если не верите, то поставьте баночку такого «йогурта» в холодильник на месяц и убедитесь, что, несмотря на столь долгий срок, продукт совершенно не испортится, то есть не скиснет, как это произошло бы, будь он с оригинальной живой болгарской бактериальной закваской, которая и дальше ведет свою жизнедеятельность.

Сегодня под понятием «болгарское кислое молоко (БKM)» подразумевается ферментировавший под действием симбиотической болгарской закваски из *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* молочный продукт.

Во время молочнокислой ферментации микрофлора БKM вызывает глубокие изменения в составе молока. Полученные метаболиты оказывают влияние и ряд положительных эффектов на организм индивида. Исследования показывают, что потребление йогурта оказывает положительное влияние на баланс микробной популяции в кишечном тракте. Под влиянием полученных в ходе ферментации метаболитов из *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* прием йогурта приводит к увеличению количества полезной микрофлоры, спе-

цифичной для кишечного тракта. Облегчается усвоение лактозы, стимулируется иммунная система и противоопухолевая активность организма.

Болгарское кислое молоко является уникальным молочнокислым продуктом, получившим мировую известность. С глубокой древности оно считается пищей, которая поддерживает здоровье и долголетие людей.

## **«Болгарская палочка» против туберкулезной**

Стамена Григорова всегда интересовали проблемы туберкулеза. И он был свидетелем, насколько хорошо шло лечение «киселом мяком», которое в большинстве молочных хозяйств заправлялось «молочным грибом». Как микробиолог он выделяет из заквашенного молока продукт жизнедеятельности молочного гриба – и называет это «болгарской палочкой». И предоставляет статистические данные о результатах лечения туберкулезных больных.

Мечников – в восторге. Его идея о внедрении в кишечник взрослых людей кисломолочных бактерий как антисептического средства нашла подтверждение. Он повторяет опыты студента, базируясь на закваске, привезенной из Болгарии. И мало того, работает над статистикой – в каких странах наибольшее число «столетников»-долгожителей, переваливших за столетний юбилей.

Статистика полностью на стороне Болгарии.

Из тысячи пенсионеров 40 перевалили за столетний рубеж. На Кавказе – 30 долгожителей из тысячи. Остальные страны – намного меньше.

И.И. Мечников верил в целебную силу своей палочки, предохраняющей людей от преждевременной и болезненной старости. Действие болгарской палочки он решил испытать прежде всего на себе.

В то время ему было уже 53 года. Он понимал, что в таком возрасте новый режим не сможет восстановить здоровье, потерянное в результате уже произошедших атрофических процессов, но был убежден, что дальнейшая атрофия будет значительно задержана.

В день своего семидесятилетия он писал: «То, что я дожил до 70 лет в сравнительно удовлетворительном состоянии, я приписываю своей гигиене: более 18 лет я не ем ничего сырого, по возможности засеваю свои кишки молочнокислыми бактериями».

Болгарская палочка, выделенная из сквашенного молочным грибом молока, оказалась крайне целебной – она обладает мощным лечебным эффектом при лечении язвенной болезни и гастритов, устраняет боль и нейтрализует кислоты. Отменно помогает она и при лечении дыхательных путей, в частности – туберкулеза.

В 1935 г. доктор Григоров был приглашен в Италию. В санатории по лечению заболеваний дыхательных путей в Милано начал лечение больных туберкулезом. В выпуске газеты «Утро» от 30 апреля 1938 г. была опубликована статья, посвященная неожиданно хорошим результатам при применении метода лечения, разработанного доктором Стаменом Григоровым в итальянском санатории, названном в его честь «Кура булгара» («болгарское лечение»), а исцеленных им больных называли «булгары».

В это время в России Мечников выпускает свой препарат на основе болгарской палочки и называет его «МИЛИЛ», то есть по первым буквам своего имени.

Милил пользовался ажиотажным спросом вплоть до самой войны. Его рекламировали газеты, его раскупали в аптеках. Но затем он был надолго забыт – сначала сложная военная, а затем перестроечная обстановка в России.

Но благодаря Мечникову (его авторитету в поддержке мало кому известного студента) началась эра кисломолочных продуктов. Он доказал, что это – реальная помощь организму. А еще стал первооткрывателем культивирования в организме кисломолочных бактерий, доказав, что организм человека эволюционировал вместе с ними «бок о бок».

Сейчас мы имеем огромное количество кисломолочных заквасок со специфическими молочнокислыми бактериями. И думаю, будет небезынтересно узнать, что же нам предлагает цивилизация.

## Почему сквашивается молоко?

Действительно, зачем какой-то молочный гриб, если молоко и так прекрасно прокисает и сквашивается в простоквашу? Но это не совсем верно. Дело в том, что лактобактерий в природе очень много.

**Молочнокислые бактерии** – это большая группа микроаэрофильных грамположительных микроорганизмов, сбраживающих углеводы с образованием молочной кислоты как одного из основных продуктов.

В природе молочнокислые бактерии встречаются на поверхности растений (например, на листьях, фруктах, овощах, зернах), в молоке, наружных и внутренних эпителиальных покровах человека, животных, птиц, рыб.

Таким образом, помимо своей роли в производстве пищи и кормов, молочнокислые бактерии играют важную

роль в живой природе, сельском хозяйстве и нормальной жизнедеятельности человека.

В процессе производства кисломолочных продуктов человек освоил всего несколько штаммов лактобактерий. Большое количество их мы просто не знаем.

Поэтому в простом сквашивании молока ни один ученый никогда не будет уверен, что за лактобактерия участвовала в процессе.

И вкус такой «самопроизвольной» простокваши всегда будет различаться – то она будет несколько кислее, то чуть пригорклой.

Если же используют проверенные чистые штаммы закваски, то вкус простокваши всегда будет примерно одинаков.

## Какие лактобактерии используют для кисломолочных продуктов?

Сначала закваска состояла только из одного вида *Lac. lactis*, поэтому она не обеспечивала полноты вкусового букета.

После 1919 г. в состав заквасок начали вводить ароматобразующие стрептококки *Leu. dextranicum* и *Leu. cremoris*.

В 1935 г. был выделен ароматобразующий молочнокислый стрептококк – *Lac. diacetylactis*, который сообщал закваске выраженный запах. В настоящее время эти микроорганизмы входят в состав заквасок для масла, кисломолочных продуктов и сыров.

## Разновидности заквасок кисломолочных продуктов

В 30-х годах получила распространение *Lactobacillus bulgaricus* (*Lactobacillus delbrueckii* ssp. *Bulgaricus*) – болгарская палочка.

Наверное, одна из самых известных полезных лактобактерий, практически синоним для таких родственных понятий, как «йогурт» и «болгарское кислое молоко».

Способность болгарской палочки подавлять жизнедеятельность болезнетворных микробов связана с молочной кислотой, которая вырабатывается этой бактерией в процессе сбраживания лактозы и глюкозы. Помимо молочной кислоты в процессе сквашивания вырабатываются витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и другие биологически активные вещества. Кроме того, болгарская палочка вырабатывает полисахариды, улучшающие консистенцию йогуртового сгустка, плюс йогурт медленнее расслаивается.

Продукты, содержащие живую культуру болгарской палочки, обладают легким послабляющим действием, они способствуют развитию и поддержанию здоровой микрофлоры, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, положительно влияют на работу поджелудочной железы, стимулируют иммунную систему.

Именно этими свойствами обладает и кефир, сквашенный молочным тибетским грибом, так как болгарская палочка (лактобактерия) оказалась во всех пробах молочного гриба (во всех географических точках).

В 1903 г. русский врач И.О. Подгаевский открыл еще одну молочнокислую бактерию – **ацидофильную палочку**, препятствующую действию гнилостных бактерий в кишечнике и проживающую в нем.

Эта бактерия находится в кишечнике младенцев и взрослых и способствует расщеплению молока для лучшего усваивания в организме.

Под действием ферментов, выделяемых молочнокислыми бактериями, белок молока частично расщепляется и приобретает мелкодисперсную структуру, способствующую быстрому всасыванию. Кроме того, молочная кислота, вырабатываемая молочнокислыми палочками, свертывает белки молока, после чего они легче усваиваются организмом.

К тому же в результате разложения молочного сахара молочнокислыми бактериями образуется большое количество молочной кислоты, а в сильноокислой среде болезнетворные организмы существовать не могут.

Кроме того, молочнокислые палочки образуют и другие антибактериальные вещества, создающие в толстых кишках слабоокислую среду, что способствует борьбе организма против развития чужеродных и болезнетворных бактерий.

#### **Какие виды заквасок используют в современных кисломолочных продуктах**

- Продукты, приготовляемые с использованием многокомпонентных заквасок (кефир, кумыс)
- Продукты, приготовляемые с использованием молочнокислых стрептококков (творог, сыр домашний, сметана, простокваша обыкновенная)
- Продукты, приготовляемые с использованием термофильных молочнокислых бактерий (йогурт, простокваша мечниковская, южная, ряженка, варенец и др.)
- Продукты, приготовляемые с использованием ацидофильных палочек и бифидобактерий (ацидофильное молоко, ацидофилин, ацидофильно-дрожжевое молоко, ацидофильная паста, бифилин, детские ацидофильные смеси)

### **Зачем нужен «молочный гриб», если есть разнообразие качественных кисломолочных продуктов с заквасками на любой вкус?**

Если кого-то устроит такое сравнение (из числа людей, не склонных к цивилизации и преклонению перед всем искусственным) – вот чем отличается парное молоко от молока в пакете?

Кто-то скажет: ничем, кто-то скривится: о чем вы говорите? Парное молоко – от коровы? А вдруг оно зараженное? И корова больная? А молоко – восстановленное или нет – это гарантия безопасности.

Предположим, что несколько тысячелетий славяне пили молоко от настоящих коров – и не вымерли. И аллергий не было. А здоровье было.

А сейчас такое понятие, как здоровье, отошло на обочину.

Кстати, парным молоком лечили туберкулез, золотуху, упадок сил, депрессии.

Можно ли вылечить эти болезни молоком в пакетах? Увы – нет.

Этот продукт – молоко в пакетах, бутылках, канистрах и т. д. – это *аналог* настоящего молока. Его искусственное повторение. Сохранена структура белка – и только.

А в парном молоке – это живая белковая структура, которая вырабатывает массу ферментов – продуцирует естественные натуральные антибиотики, противоопухолевые вещества, противоаллергические компоненты. Живой молочный белок – это целая фабрика, которая вырабатывает нужные продукты для жизнедеятельности организма, начиная от энергии и кончая казеином – для формирования суставов.

Вот и «молочный гриб» – это целая фабрика, которая производит массу полезных веществ – формирует полисахариды, расщепляет молочный белок с выделением целого ряда антибиотиков, образует вещества, которые латают поврежденные клеточные структуры (что важно при повреждении клеток онкоструктурами), образует целый ряд молочных и пропиленовых кислот для угнетения гнилостных бактерий.

Ученый Мечников выделил из продуктов деятельности молочного гриба только один действующий компонент – болгарскую палочку. Лактобактерию. Это то же самое, как из целого букета выхватить один цветок, может быть, самый яркий, самый красивый – но один.

Вот поэтому нужно понимать, что только *натуральное природное* средство не имеет никаких противопоказаний, что оно естественно встроено в систему жизнедеятельности организма и имеет широкий спектр целебных веществ, в отличие от усеченных, искусственно суженных свойств «цивилизованного продукта».

### **Почему «молочный гриб» не интересует ни науку, ни производство? Почему его нельзя купить в аптеках?**

Науку он заинтересовал, сему подтверждение – работы Мечникова и выделение лактобактерии «болгарской палочки». Ну а производство никогда не интересовалось природными ресурсами. Незачем.

Выдающееся открытие врача В.А. Манассеина, который зеленой плесенью (гриб зеленый кистевик) излечивал гнойные язвы, никого особенно не заинтересовало, кроме ученого Флеминга. Который и открыл антибиотик *пенициллин*, ответственный в этой зеленой плесени за чудесные излечения больных.

Получение пенициллина из плесени (натурального пенициллина) было крайне затратной процедурой – это сколько же нужно плесени? И поэтому, чтобы внедрить в производство, химики просто искусственно воссоздали молекулу пеницилла. И получили синтезированный пенициллин. Который вырабатывают из нефти. Эффективный? Да. Дешевый? Несомненно. И его можно штамповать миллионами упаковок. Что еще нужно для экономики? Правда, этот пенициллин уже наделал бед – оказался агрессивным не в меру, да и организм отреагировал на него привыканием. Но все же – дешев и удобен в производстве. А вот натуральный пенициллин абсолютно неудобен и страшно дорог.

То же самое и с «молочным грибом». Ну кому такое придет в голову – основать производство и продавать грибной кефир? Интересно, но крайне затратно и не выгодно. К тому же молочный грибок не занесен в фармакопею, а следовательно, он как бомж – не имеет ни документов, ни прописки.

Поэтому в аптеки он не попадет в ближайшее десятилетие однозначно. А торговля грибом в Интернете – занятие хоть и похвальное, но чреватое штрафами за незаконную торговлю.

#### **Почему «молочный грибок» еще называют в Интернете «кефирным»?**

Название удобное (ведь заквашивает кефир), но несколько некорректное. Это идет от незнания процесса сквашивания. Так вот, «молочный гриб» *кефир* не заквашивает. Он заквашивает йогурт. Хотя отличие йогурта от кефира достаточно незаметное.

## Отличие йогурта от кефира

Для приготовления йогурта используют более сложную закваску, состоящую из чистых культур термофильного стрептококка и болгарской палочки (половина на половину). При нарушении этого соотношения продукт может иметь разнокислый вкус, зернистую структуру или быстро выделить сыворотку.

Исходным продуктом для йогурта является молоко или смесь молока со сливками 6 %-ной жирности. Смесь пастеризуют при 60–70 °С с выдержкой 30 минут, а затем охлаждают до 45 °С и вносят закваску в количестве 2–3 % (а в простоквашу – 5 %). Заквашенное молоко разливают в посуду (обычно стеклянную), где оно сквашивается. Надо иметь в виду, что при активной закваске и температуре 42–45 °С в течение 2–3 часов идет быстрое нарастание кислотности. Чтобы йогурт не получился слишком кислым, его после активной закваски быстро охлаждают.

Правильно приготовленный йогурт имеет приятный молочнокислый вкус и аромат, однородную структуру и достаточно плотную консистенцию. Йогурт быстро снимает чувство голода и утоляет жажду. Рекомендуются людям всех возрастов, особенно пожилым, перенесшим тяжелые заболевания, а также беременным женщинам и кормящим матерям.

Йогурт получил широкое распространение во многих странах мира.

Для нашей страны это сравнительно новый вид кисломолочной продукции.

Однако этот вид простокваши ничем не отличается от вырабатываемой под разными названиями простокваши из буйволиного и овечьего молока в Закавказье. Здесь его изготавливают с давних времен, хотя происхождение закваски неизвестно до сих пор.

Вполне вероятно, что это был «молочный грибок».

Этот кисломолочный продукт местные жители считали «даром небес».

Сухой йогурт закавказцы хранили в мешках и использовали в качестве закваски. Иногда сухой йогурт разводили водой и сразу пили, как освежающий напиток.

При массовом производстве йогурт вырабатывают и из коровьего молока с добавлением сливок и сухого обезжиренного молока.

На Балканах изготавливают жидкий йогурт и пьют как напиток. В других же странах он имеет консистенцию желе или мороженого.

В молочном грибе (этом самом сгустке) обнаружены все компоненты, которые сбраживают молоко, и «болгарская палочка» (лактобактерия и стрептококки и т. д., кроме ацидофильной лактобактерии). А продукты его непосредственной закваски могут быть разной «крепости».

Как известно, простокваша и йогурт имеют совершенно незначительное содержание этилового спирта (это как побочный эффект жизнедеятельности лактобактерий и стрептококков). Но вот кефир – уже по содержанию алкоголя – несколько крепче, а кумыс – вообще слабоалкогольный напиток.

## Кефир, кумыс – спиртовое брожение

### Из истории кумыса

В.И. Даль в своем словаре дает такое определение кумыса: «Кумыс – квашеное кобылье молоко, любимый напиток кочевых племен: его готовят в мехе (большой мех называется саба, малый – турсук, на Кавказе – бурдюк, у русских – козевка), наливая молоко с водой на закваску и сильно пахтая, чтобы молоко до окончания кислого брожения перешло в винное».



Слово «кумыс» происходит от тюркского слова «кумыз», что означает квашеное кобылье молоко.

Приготовление кумыса было известно уже в глубокой древности кочевникам юго-восточной части России и Средней Азии, а также южных причерноморских степных районов.

Первое упоминание о кумысе встречается у древнегреческого историка и путешественника Геродота, жившего еще в V веке до н. э. Он сообщал, что излюбленным напитком скифов-кочевников было кобылье молоко, приготовленное впрок по особому методу.

Как писал Геродот, скифы сбивают кобылье молоко в деревянных чанах, а затем сливают верхние слои, которые считают лучшей частью, в отдельные кадки. Кочевники тщательно охраняли секрет изготовления кумыса. Тех, кто разглашал эту тайну, сурово наказывали: их ослепляли. Многие историки полагают, что кумыс пошел именно от скифов.

Упоминал о кумысе и Марко Поло, живший в 1254–1324 гг., называя его любимым напитком татар и сравнивая с белым вином.

Но к этому времени о кумысе упоминали уже многие источники. Более того, за несколько десятков лет до сообщения Марко Поло в Европе появилось первое подробное описание приготовления кумыса, его вкуса и влияния на человеческий организм, сделанное французом Вильгельмом Рубрикасом, совершившим в 1253 г. путешествие по Татарии.

В своих записках о кумысе он подчеркивал его опьяняющее и мочегонное действие.

Первое упоминание о кумысе в славянских источниках относится к XII веку. Создается впечатление, что после Геродота почти на 17 столетий о кумысе забыли. Это, конечно, не так. После своего появления в глубокой древности и до наших дней кумыс является одним из любимых напитков многих народов, в том числе и ближайших соседей наших предков. Так, татары и монголы пили кумыс задолго до нашествия на Русь. С древних времен кумыс был известен и таким кочевым народам, как казахи, киргизы, башкиры, он стал их национальным напитком.

Национальным напитком был кумыс и для калмыков. Этот богатырский напиток воспет в калмыцком народном эпосе «Джангор».

Далекие предки калмыков, башкир, татар, казахов, туркмен и других народов в условиях кочевой жизни, чтобы сохранить на более длительный срок питательные свойства молока – основного продукта кухни кочевников, выработали такой способ переработки молока, в котором сочетаются сложные биохимические процессы спиртового и молочнокислого брожения.

Кстати, со временем кочевники начали делать кумыс и из молока других животных, в частности верблюдиц и коров. Раньше всего к этому перешли калмыки. Что же касается, например, башкир, то они признавали кумыс только из кобыльего молока, а казахи и туркмены – из молока верблюдиц.

Итак, в славянских источниках кумыс впервые упоминается в Ипатьевской летописи за 1182 г., которая свидетельствует, что князю Игорю Северскому удалось бежать из половецкого плена, воспользовавшись тем, что стражники опьянели от выпитого «млечного вина» – так называли кумыс в те далекие времена.

Активным исследователем и пропагандистом кумыса в России был врач Н.В. Постников. В 1858 г. он учредил первое в России кумысолечебное заведение и поставил лечение кумысом на научную основу. Он опубликовал много статей о лечении кумысом, а затем издал в Самаре книги «Кумысолечебное заведение близ г. Самары» и «О кумысе, его свойствах и действии на человеческий организм».

До 1858 г. кумыс знали только по слухам и имели о нем самые туманные представления. Например, полагали, что только тот кумыс производит чудо исцеления, который приготовит грязный башкир в вонючем кожаном мешке (турсуке) и который пьют из башкирского же изделия, чашек. Что только тогда лечение будет действительно, когда больной заедет в глухую степь, будет жить в грязной башкирской кибитке, промачиваемой дождем и сносимой иногда степным вихрем.

С легкой руки Постникова слава о целебных свойствах кумыса быстро распространяется не только в России, но и во всей Европе, где уже делались безуспешные попытки приготовления кумыса.

Вслед за Постниковым в 1863 г. Е.Н. Аннаевым была открыта вторая кумысолечебница.

В настоящее время мы, говоря о том периоде (середина XIX века), часто представляем многие заведения, особенно лечебные, как примитивные, грязные, антисанитарные. Были, конечно, и такие. Но были и другие. Вот как описывали современники кумысолечебницу Аннаева: «Место, на котором расположено заведение Аннаева, лежащее в трех верстах от г. Самары, 20 лет тому назад представляло необитаемый крутой берег, как бы нависший над Волгой, а вследствие этого и носящий название Вислый камень. Это одно из живописнейших мест, где теперь раскинут парк с тенистыми аллеями, массой дорожек, беседок и цветочных клумб. В этом парке построены здания и дачи, приспособленные для отдельных лиц и семейств. Заведение украшено большим количеством причудливых беседок, террас, балконов, с которых открывается такой чудесный вид на Волгу, Жигулевские горы и окрестность, что любоваться им едва ли надоеет в течение целого лета. Почва парка суглинистая; дорожки, вымощенные камнем, позволяют кумысникам после самой дождливой погоды делать прогулки. В парке не бывает совсем пыли; обстоятельство очень важное для грудных больных».

В 1868 г., по желанию императрицы, московский купец В.С. Марецкий устроил первое кумысолечебное заведение под Москвой (в нынешних Сокольниках). Кумыс для этой лечебницы готовили в Останкине.

## **Как производят кумыс**

Кумыс, как и кефир, может быть слабый, средний и старый (крепкий). Слабым считается тот, который разливают в бутылки ранее суток после заквашивания; средним называют суточный кумыс; старым – со дня приготовления которого прошла неделя или более при хранении на льду.

Готовили раньше кумыс в деревянных липовых или дубовых кадках. В сосудах из другого дерева кумыс быстро прокисал.

### ***Способы приготовления кумыса***

Способов приготовления кумыса несколько, но все они сводятся к следующему: сначала готовят закваску – бродило, смешивают ее с кобыльим молоком и дают постоять.

Затем смешивают ее в прокуренном мехе (по-киргизски «саб») или выдолбленной из одного куска дерева, слегка конической кадке.

Бродилом для получения первого кумыса обычно было разваренное до консистенции каши пшено с постоявшим кобыльим молоком или пшено с солодом (рецепт Н.В. Постникова).

Ну а когда первый кумыс приготовлен, то следующим бродилом служит крепкий кумыс.

Когда бродило готово, приступают к приготовлению самого кумыса. Башкиры берут 1 часть бродила (старого кумыса) и смешивают его с 5 частями свежего парного молока. Смесь эту в течение нескольких минут взбалтывают и оставляют на 3–4 часа бродить. Уже через 4 часа появляются первые признаки брожения: поверхность смеси покрывается слоем маленьких пузырьков. В это время в смесь добавляют еще 4–5 частей свежего молока, взбалтывают и оставляют стоять 7–8 часов. Затем к смеси снова добавляют 4–5 частей молока и сильно взбалтывают. Часа через 3–4 после второго добавления молока слабый кумыс готов. Он имеет приятный кисловатый вкус, а через 3–4 часа вкус кумыса делается уже кислым, неприятным, с алкогольным запахом. Это уже крепкий кумыс.

Для приготовления же среднего, наиболее употребительного кумыса прибегают к подмолаживанию крепкого кумыса путем разбавления его свежим молоком. Иногда такое подмолаживание делается 2–3 раза в день.

Итак, от начала приготовления до получения крепкого кумыса названным способом проходит меньше суток.

Этот процесс можно ускорить или замедлить, повышая или понижая температуру кумыса. Углекислота во время процесса приготовления кумыса улетучивается.

В бутылки кумыс разливают после начала алкогольного брожения и тут же их закупоривают. Дальнейшее брожение происходит в бутылке. *Откупоренный кумыс сильно пенится.*

Углекислота, содержащаяся в кумысе, благоприятно действует при тошноте и рвоте, увеличивает отделение желудочного сока, улучшает аппетит, усиливает перистальтику кишечника. Углекислота обладает также антисептическим эффектом. Всосавшись в кровь, она быстро выводится легкими, производя при этом на них действие, облегчающее отхаркивание мокроты и уменьшающее кровохарканье (при больных легких). Молочная кислота кумыса улучшает пищеварение, а в кишечнике уменьшает брожение, действуя обеззараживающе, подавляя гнилостные бактерии.

Относительно общего физиологического действия кумыса на организм надо сказать, что питье кумыса усиливает обмен веществ в организме, качество этого обмена улучшается, повышаются усвоение пищи и задержка белков.

После кумысолечения пищеварительные органы приходят в норму. Потерянный аппетит при приеме кумыса возвращается. Увеличивается объем дыхательных движений, дыхание становится реже и глубже. Увеличивается наполнение артерий кровью, повышается кровяное давление. Увеличивается общий объем крови, изменяется ее состав: в ней увеличивается количество красных кровяных телец и гемоглобина. Кумыс оказывает мощное мочегонное и потогонное действие. Усиливается отделение в бронхах, разжижается мокрота и активно выводится из организма. Оказывается положительное влияние на нервную систему.

Чаще всего кумысолечение раньше назначалось при легочном туберкулезе, преимущественно на начальной его стадии. Помогает это лечение и при средних формах туберкулеза, во всяком случае, дает облегчение. Но при тяжелых формах туберкулеза кумысолечение не назначали.

Рекомендуется кумыс при анемии, бледной немочи, рахите, при сахарном мочеизнурении, тучности, при нервных болезнях, при первичном катаре желудка и особенно при хроническом катаре кишок и хронических поносах.

Напитком долголетия и здоровья называют кумыс в народе. Он издавна известен народной медицине как лечебное средство при истощающих хронических болезнях.

Хорошо знакомый с бытом кочевников С.Т. Аксаков так писал об оздоровительном значении кумыса: «Весной, как только черноземная степь покроется свежей, ароматной, сочной растительностью, а кобылки, отощавшие за зиму, нагуляют жир, во всех кошах начинается приготовление кумыса, и все, кто может пить, – от грудного младенца до дряхлого старика, – пьют *допьяна* целительный, благодатный напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем покрываются бледные впалые щеки...»

Царский посланник по иностранным делам А.И. Левшин в книге «Описание киргиз-кайсацких орд и степей» отметил, что кумыс по своему составу и благотворному действию на человеческий организм имеет перед другими целебными средствами большие преимущества. «Грудные и чахоточные болезни у киргиз редки».

Воспоминания об исцеляющем действии кумыса можно встретить у многих литераторов XIX–XX веков. В 1870 г. в самарских степях лечился Л.Н. Толстой. Сын его, С.Л. Толстой, вспоминает: «Кумыс всегда приносил ему большую пользу. Отец с восторгом рассказывал про свою робинзоновскую жизнь в башкирской кибитке... Отец с удовольствием жил первобытной жизнью».

В 1901 г., находясь на кумысолечении в Андреевском санатории, А.П. Чехов писал: «Пью кумыс, и в одну неделю, можете себе представить, увеличился на 8 фунтов». Спустя пять дней, в другом письме пишет: «Прибавился на 11 фунтов, кумыса пью по 4 бутылки в день».

Лечебные свойства кумыса высоко ценили наши выдающиеся ученые-медики: С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, Н.В. Склифосовский и др. С.П. Боткин называл кумыс «прекрасным средством». Он считал, что приготовление этого напитка должно стать общим достоянием, как приготовление творога, простокваши и др. Вот бы нам сегодня прислушаться к советам великого русского ученого.

## Из истории кефира

По данным А.М. Скородумовой (1961), родиной кефира считается северный склон Кавказского хребта, где у разных племен он существует под различными названиями: кяфир, кэпы, кхагу, чышпэ и многими другими.

Он считался не только прекрасным питательным средством, но также и целебным напитком при многих серьезных болезнях, например чахотке, золотухе, малокровии.

Долголетие кавказских народностей связывают тоже с применением этого кисломолочного напитка.

Сквашивали кефир специальными кефирными зернами – практически полным аналогом молочного тибетского грибка. И даже именовали его также «подарком богов», «пшеном пророка», «зернами Магомета» и т. д.

По мнению Г.С. Инихова (1962), среди кавказских народов существует много легенд о кефире, его происхождении и распространении.

Кефирные грибки назывались кефирными зернами. Они представляют собой небольшие комочки различной формы, серовато-желтого цвета.

Горцы называли эти зерна «пшеном пророка» и приписывали им божественное происхождение.

В течение нескольких столетий горцы Северного Кавказа готовили кефир примитивным способом. Они заливали молоко в бурдюк, вносили туда закваску (сам молочный грибок обычно не вносили – он служил для закваски), завязывали бурдюк, выносили его к дороге напротив дома, и каждый из проходивших мимо по установившемуся обычаю пинал этот бурдюк.

Солнечное тепло создавало определенный температурный режим в бурдюке, а постоянное встряхивание бурдюка способствовало более активному перемешиванию молока с закваской, и брожение в молоке проходило более интенсивно.

Иногда закваску в налитое в бурдюк молоко даже не добавляли. Дело в том, что в складках бурдюка сохранялось какое-то количество кефирных грибков, и они вызвали брожение в новой порции молока.

Поэтому бурдюки и не мыли.

В настоящее время горцы редко применяют бурдюки, чаще же глиняную посуду, в частности специальные глиняные кефирные кувшины. С санитарной точки зрения этот метод более предпочтителен.

Н.С. Королева (1966) считает, что начало массового производства кефира в России связано с почти детективной историей.

В 1908 г. молочно-гастрономическая фирма московского молокозаводчика Бландова решила наладить производство кефира. Для этого в район Кисловодска был послан один из самых опытных сотрудников.

Вскоре бутылки с этим чудесным напитком появились в Боткинской больнице. Первое время именно на этих грибах готовили кефир. Объем производства не превышал 1 тонну в сутки и направлялся только в больницы.

Проведенные русскими врачами исследования подтвердили славу кефира как одного из молочных целебных средств.

Наилучшим образом это мнение выразил ялтинский врач В. Дмитриев: «На кефир нужно смотреть как на лучший из известных до сих пор препаратов молока, подходящих к кобыльему кумысу».

#### **Как заквашивается кефир?**

Используют смешанные бактериально-грибковые закваски *Lac. lactis*, *Lbm. buchntri*, *Lbm. brevis*, *Lbm. bulgaricum*, *Lbm. acidophilum*, дрожжи *Saccharomyces lactis* и рода *Torulopsis*, уксуснокислые бактерии. То есть в заквашивании кефира обязательно присутствуют дрожжевые грибки.

### **Тайна молочного гриба**

Откуда же взялись кефирные грибки? Каким образом несколько видов бактерий могли соединиться в одно неразрывное целое? В. Дмитриев в конце XIX века высказал предположение, что кефирные грибки суть не что иное, как измененные кумысные дрожжи. Кочевники-татары, переселившись в горы и занявшись разведением рогатого скота, попробовали заквашивать кумысными дрожжами вместо кобыльего молока коровье, имевшееся в изобилии. Закваска эта, попав в новую питательную среду, постепенно изменяла свое строение и под влиянием различных условий приняла со временем тот вид, который свойствен кефирному бродилу. Свое предположение автор подтвердил тем фактом, что ему удалось получить прекрасный кумыс из кобыльего молока заквашиванием кефирными грибами.

По данным Р.Б. Давидова (1973), еще сто лет назад полагали, что центральная часть кефирного бродила состоит из более старых бактерий, обладающих малой жизнедеятельностью. На периферии же грибка сосредоточены главным образом молодые зародыши микроорганизмов – споры, отличающиеся способностью быстро расти и размножаться, особенно если грибок попадает в благоприятную среду. Такой средой для кефирного бродила служит молоко, преимущественно коровье. Находясь в нем, грибки постепенно разбухают и распадаются на более мелкие комочки, которые, в свою очередь, тоже растут и дают начало новым зернам. Эта способность грибков легла в основу искусственного размножения бродила и позволила охранять бродило от различных вредных влияний.

Исследования современных ученых подтверждают предположения предшественников. Кефирный грибок действительно представляет собой сложный симбиоз (совместное существование) нескольких микроорганизмов, образовавшихся в процессе длительного развития и сосуществования. Сжившиеся микроорганизмы ведут себя как целостный организм: они вместе растут, размножаются и передают свою структуру и свойства последующим поколениям грибков.

### **Целебные свойства молочного гриба**

Так как этот гриб всегда был овеян ореолом таинственности и есть легенда о его божественном происхождении, то целебность приписывалась ему необыкновенная.

Будем более реалистичны и скромны. Итак, что же уже доказано? Какие болезни сможет он подавить или скорректировать?

- Доказано умение молочного гриба убирать и сглаживать аллергические заболевания.

• Облегчать течение сердечно-сосудистых заболеваний. Применение сквашенного этим загадочным пришельцем молока не только облегчает сердечно-сосудистые заболевания, но и излечивает их. Пить этот грибной кефирчик при повышенном давлении – значит за 2–3 года излечиться от довольно серьезной гипертонии. Гриб прекрасно помогает при атеросклерозе – останавливает известкование стенок капилляров.

- Лечит болезни печени и желчного пузыря, растворяет камни в желчном пузыре.

- Лечит язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Способен выводить антибиотики (синтетические) из организма. После тяжелых болезней с применением антибиотиков желательно применять грибной кефир сразу же, так как он не только усиленно выгоняет антибиотики из организма, но и защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий.

- Есть данные, что настой этого гриба прекращает развитие раковых клеток.

Постоянный прием грибного кефира помогает поддерживать состояние бодрости и работоспособности. Он несомненно способствует и омоложению организма.

- Полезен этот настой и при любых воспалительных заболеваниях ротовой полости.

## Глава 3

### Исследования целебных свойств тибетского молочного гриба

#### Лечение гипертонии

В начале XX века удивительными свойствами этого загадочного гриба заинтересовался выдающийся врач-травник Бадмаев. Он утверждал, что настой этого гриба может творить чудеса – излечивать гипертонию, сахарный диабет, аллергические заболевания. Статистику Бадмаев не вел, поэтому его утверждение по собственному почину проверяли врачи.

Например, исследовать влияние «грибного кефира» при выраженных формах атеросклероза и повышении артериального давления взялся московский врач Н.Н. Крупенин, соратник известного изобретателя прибора измерения давления Короткова. Тогда прибор назывался сфигмоманометр (тонометр).

Первый металлический сфигмоманометр был изобретен в 1881 г. австрийским физиологом и патофизиологом Самуэлем Зигфридом Карлом фон Башем. В 1896 г. Шипионе Рива-Роччи дополнил аппарат измерительной манжетой. В 1905 г. российским хирургом Н.С. Коротковым было предложено использование аускультации при измерении артериального давления и описаны систолический и диастолический тона, сопровождающие сдувание манжеты.

Врач Крупенин, воспользовавшись новым открытием Короткова, решил доказать, что молочный гриб обладает лечебным свойством, не на примере отзыва больных о своем самочувствии, а на научных подтвержденных данных. И это ему удалось. Проведя исследования на клинических больных, он установил, что настой вызывает снижение кровяного давления у 29 из 35 больных. Опыт был проведен на больных, жалующихся на головные боли, утомляемость, мушки в глазах.

Первым этапом было снятие картины заболевания каждого больного в стационарных условиях. Для этого в течение недели он измерял давление 3 раза в день каждому пациенту и вырисовывал первоначальный график. Затем назначал по стакану грибного кефира 3 раза в день до ежедневного измерения давления.

Результаты получились интересными и убедили врачей, что грибной кефир действительно **СНИЖАЕТ** давление.

#### **Из опыта врача Крупенина**

*Пациент: А.В. Мяконина, 43 года, мещанка*

*12.04.1907 г.*

Утреннее давление в течение недели составляло примерно 140–160 на 90—100.

После двухнедельного ежедневного приема грибного кефира в количестве 500 мл утреннее давление составило 130 на 85.

Такие же графики (конечно, более подробные) были составлены на 35 пациентов.

И явное улучшение состояния у 29 пациентов из 35 сподвигло врача Крупенина опубликовать статью в «Медицинском вестнике» Санкт-Петербурга в 1908 г.

В 90-х годах прошлого (XX) столетия в Болгарии, на Золотых Песках, функционировала оздоровительная клиника, где стационарно лечили повышенное давление (гипертонию). Методика была на основе народных методов лечения, фунготерапии (целебные грибы), солнечных ванн, морских купаний, умеренных парных саун (хаммамов) и диетологии с преобладанием кисломолочных продуктов «болгарской палочки». Мне довелось там быть консультантом –

консультировать медицинский персонал о целебных грибах, которые *понижают* или *стабилизируют* давление.

Результаты были хорошие. Но, к сожалению, в кризис 2008 г. клиника закрылась.

## **Лечение гипертонии по болгарскому методу**

**Первый этап.** Одна из основных рекомендаций на первом этапе лечения – оздоровление кожи, восстановление ее функций, а именно – открытие пор.

Существует достаточно трудоемкий процесс парения в специальном глиняном сосуде с заменой множества одеял (это старинный болгарский метод).

Я не буду приводить здесь весь этот процесс, так как специалисты заменили глиняный сосуд ХАММАМОМ – эффект тот же.

Гипертоникам бояться паровой бани не следует. Разумное парение пойдет на пользу, даже если кровяное давление крайне нестабильно.

Но конечно же к парению надо подходить очень осторожно и не переусердствовать. Естественно, парение с веником – это явно лишнее.

После каждого пребывания в парной необходимо облиться холодной водой, и обязательно с головой.

Заходы в парилку нужно делать очень кратковременными с последующим долгим отдыхом в предбаннике, где обязательно пить минеральную воду или травяной чай. Между парениями (гипертоникам лучше все же обойтись без веника) протереть кожу жесткой мочалкой или варежкой. Этой процедурой вам необходимо дать открыться порам и получить приток кислорода в кровь.

**Второй этап.** Двухнедельное лечение лимоном с медом и целебными грибами (рейши и шиитаке).

Утром и перед сном съедать по 2 тоненьких ломтика нарезанного лимона с кожурой и заедать его медом. Мед надо медленно рассасывать во рту, чтобы усвоение происходило максимально через слизистую рта и гортани. Это необходимо для того, чтобы напитать сердечную мышцу калием.

Пить настой молочной сыворотки с шиитаке и рейши.

Один литр простокваши, кефира (на молочном грибе) довести до кипения и получившийся творог откинуть на сито. Сыворотку, оставшуюся от приготовления творога, охладить до 40–45 °С и добавить 4 капсулы БАД «Шиитаке» и 4 капсулы «Рейши» (содержимое капсул без оболочки), добавить щепотку размолотого кардамона ( $\frac{1}{4}$  чайной ложки). Размешать и оставить на 4 часа настаиваться.

Принимать по 200 мл строго перед сном на ночь в течение 2 недель.

**Третий этап.** Непосредственное лечение грибным кефиром с целебным грибом веселкой.

Выпивать натошак 2 раза в день, утром и вечером, по 150 г настоя тибетского гриба, после этого ничего не пить и не есть в течение 15 минут. В грибной кефир за 5 минут до приема высыпать содержимое 2 капсул БАД «Веселка».

Такая дозировка должна быть *первые две недели*.

*Вторые две недели* дозировку увеличивать и выпивать за день уже не 300 г, а 500, то есть по 250 г утром и вечером.

**Четвертый этап.** Перерыв.

После первого курса нужно дать организму отдохнуть. Так как во время прохождения лечения запрещено даже думать о спиртном, то здесь можно дать себе поблажку. Любители пива могут выпить немного пива, но не больше одной бутылки в три дня, а лучше всего выпить хорошее сухое виноградное вино.



На ночь желательно принимать успокаивающие ванны с хвойным экстрактом и как можно больше гулять на сон грядущий (естественно, перед приемом ванны).

Перерыв должен быть не меньше 2 недель и не больше месяца. Затем курс лечения следует повторить.

### **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба**

*Пациент Красимира Байчева, 13 лет.*

Диагноз – вегетососудистая дистония. У девочки в период полового созревания резко ухудшилось состояние здоровья, хотя раньше отклонений в работе сердечно-сосудистой системы не наблюдалось. Частые головные боли, тахикардия, обильный холодный пот при минимальном нервном напряжении, кратковременные обмороки при физической нагрузке начали беспокоить ее сразу после установления месячных циклов. Наблюдалось поднятие давления до 130 на 90 мм рт. ст. В течение полугода девочка принимала только настой молочного гриба по 2 стакана (400 мл) в день до еды утром и вечером. Курс – 1 месяц, затем перерыв 2 недели. За полгода было проведено 4 курса. За время приема нормализовалось давление, прекратились головные боли, обмороки.

*Пациент Боян Векслев, 64 года.*

Гипертоническая болезнь с повторяющимися гипертоническими кризами, давление поднимается до 190 на 120 мм рт. ст. Болезнь осложнена сахарным диабетом. Семь курсов приема настоя молочного гриба в течение года снизили давление на 20–26 мм рт. ст., заметно улучшился сон, сократились гипертонические кризы. Назначения: 3 стакана настоя молочного гриба (600 мл) 3 раза в день до еды. Курс – месяц, затем перерыв 2 недели.

*Пациентка Доротея А.*

Использовала все рекомендации доктора Ангела и была поражена. После десятилетнего лечения в кардиологических клиниках я впервые обхожусь без лекарств и только иногда пью валериановые капли, когда после нервного рабочего дня сжимает сердце. А раньше я всегда носила в сумочке нитроглицерин и валидол. Давление тоже перестало скакать. Теперь я позволяю себе поиграть в волейбол на пляже с друзьями, а раньше просто сидела в тени и думала о том, что по возвращении домой меня будет мучить головная боль, а показания аппарата измерения давления будут настолько высоки, что мне в очередной раз придется лечь в больницу. За последний год мое давление нормализовалось, и теперь я с радостью жду ребенка, хотя раньше врачи запрещали мне даже думать об этом.

*Пациент Бисер П.*

Я наконец-то почувствовал себя здоровым человеком. Давление нормализовалось, прекратились мучительные мигрени, я стал вполне работоспособным человеком и даже езжу в командировки, а раньше для меня это было смерти подобно. Два раза мне вызывали скорую помощь в поезд. После лечения, которое рекомендовал доктор Ангел, этого больше не повторяется, уже год у меня не было гипертонических кризов. Настой молочного гриба я принимаю и до сих пор.

#### ***Молочный тибетский гриб – это чудо***

(Газета «Семейный врач», г. Варна)

Наш старший сын учился в предпоследнем классе, когда врачи обнаружили у него шум в сердце. Мне объяснили, что это связано с физиологией. За последний год сын вырос на 10 см, и в 15 лет его рост – 185 см. Меня это очень беспокоило, поскольку мальчик собирался поступать в военное училище, а по состоянию здоровья у него это не получилось бы. Он заметно сдал в последнее время – побледнел, осунулся, жаловался на

боли в сердце, особенно после интенсивных занятий в тренажерном зале. Санаторий, куда его отправили по путевке от школы, ничего не изменил, сердце побаливало по-прежнему. И вот однажды знакомые принесли мне вырезку из газеты о лечении доктора Ангела. Мы связались с доктором по телефону, и он рекомендовал принимать настойку молочного гриба, а также дал несколько советов и методических рекомендаций. Уже на следующее лето повторная медкомиссия не нашла никаких отклонений в состоянии здоровья моего сына, хотя он подрос еще на 5 см.

В этом году сын успешно сдал экзамены, прошел медкомиссию и был зачислен в военное училище. Я счастлива, что мечта моего сына сбылась.

*Скидорова М.*

У меня был очень тяжелый период в жизни, я в один год похоронила родителей, попала под сокращение на работе, разошлась с мужем. В сильнейшей депрессии я находилась около года, пила антидепрессанты, сильные снотворные. Постоянно ходила как во сне. Через год немного отошла, начала помогать детям воспитывать внуков. Но оказалось, что сил-то и нет. Здоровье себе подорвала, хотя раньше на него не жаловалась, ничем не болела. А тут началось – стало болеть сердце, начали порхать мушки перед глазами, болеть голова. Это означает начало гипертонии. Кроме того, внезапно начали неметь руки. Районный терапевт, к которому я обратилась, назначил мне сдачу анализов и дорогие лекарства. В общем, я поняла, что лечиться надо без помощи официальной медицины.

Сначала я решила начать обливаться холодной водой и активно заниматься физкультурой, но сразу поняла, что делать этого не могу; от обливаний мерзну целый день, а от наклонов или бега падаю от головокружения. И вот одна бабуля, заметив мои мучения, дала мне попробовать тибетский молочный гриб. Я сначала не поверила в это средство, но пила его исправно, мне даже понравилось. А через месяц вдруг заметила, что перестали неметь руки, давление перестало скакать, голова болит только от переутомления. И мушек перед глазами больше нет, и сон нормализовался. Я даже нашла себе работу, правда на полставки, чтобы успеть детям и внукам помочь. Спасибо грибу, я до сих пор его пью.

*Т.П. Абросимова, Санкт-Петербург*

## **Дополнительная информация о целебных грибах, снижающих или нормализующих повышенное давление**

### **Грибы с сердечным отношением**

В 80-х годах во Всесоюзном НИИ кардиологии лабораторных мышек посадили... на грибную диету. Причем на японскую. Объяснялось это просто: кто-то из боссов брежневского президиума был вылечен от гипертонии во время визита в Японию, и так был поражен эффектом лекарственных японских грибов, что решил внедрить этот опыт и на русской почве.

В НИИ был вызван японский профессор, светило фунготерапии (лечения лекарственными грибами) Горо Чихара.

Доктор Горо продемонстрировал ряд лабораторных опытов перед маститыми медиками, подборниками синтезированной медицины, в которых клинически доказал, что выделенные

полисахариды из ряда японских грибов могут лечить сердечно-сосудистые заболевания. И не просто лечить, а излечивать. Причем без побочных явлений.

Но медицинскому перевороту помешала перестройка, профессор уехал в Японию, а нам остались незавершенные исследования целого ряда «сердечных» грибов, как наших, так и японских. В начале нулевых исследования завершились. Впоследствии они продолжились на базе Ветеринарной академии Санкт-Петербурга, и были получены ошеломляющие данные. Целебные грибы действительно лечат повышенное давление. Причем если японцы и китайцы использовали в лечении грибы *ишитаке* и *рейши*, то русские ученые нашли на российских полянках еще более действенный гриб – веселку обыкновенную.

## Грибы – здоровое сердце

**Рейши** — гриб трутовик. Этот редкий древесный гриб в пищу не пригоден, он – чисто лекарственный. Его используют при онкологии, им лечат аллергии, назначают при эпилепсиях, но, наверное, самая широко используемая его способность – это лечить сердечно-сосудистые заболевания.

Опыт на крысах это наглядно показал: прием экстракта рейши в течение недели на месяц (!) перекрыл выработку сывороткой крови «плохого» холестерина. А это означает, что применение хотя бы раз в год рейши не даст развиваться атеросклерозу.

Мало того, полисахариды рейши способны растворять и «вымывать» холестериновые бляшки и, что уникально, гематомы, оставшиеся в сосудах мозга после инсульта.

Рейши нормализует давление. Первичную гипертонию можно вылечить грибами, и даже злокачественную гипертонию вполне можно обуздать.

Вот один пример.

*Пациент А.*

2-я группа инвалидности (гипертония), кризы 1–2 раза в месяц. Давление доходило до 250. Рабочее – 180 на 110. Плюс сахарный диабет, больные почки, печень.

Принимала она, конечно, не только рейши – там пришлось разработать целый комплекс грибов. Но результаты сейчас следующие: кризы 1–2 раза в год, давление уже не скачет больше 200 при кризах, рабочее 140 на 90, сахарный диабет не беспокоит – сахар в норме.

Первичную гипертонию вылечить грибами намного проще – здесь и один рейши справится. Главное, поймать эту коварную болезнь в начале. Именно тогда, когда диагноз звучит так: вегетососудистая дистония. Это первый звоночек будущей гипертонии.

**Шиитаке** – японское название, образованное от «гриб» (take) и shii – вид каштанового дерева (*Castanopsis cuspidata*), на котором обычно растет гриб в Японии. Шиитаке (*Lentinus edodes*) – это деликатесный съедобный и очень вкусный гриб. Легенда гласит, что императоры Китая ели грибы в больших количествах, чтобы замедлить процессы старения.

В Японии и Китае – двухтысячелетняя история применения в медицине этого гриба. На острове Хонсю делали мазь с шиитаке и жиром угря для лечения раковых язв на теле. Особенно хорошо поддавались этой мази застарелые базалиомы.

В Шанхае известен рецепт для приема внутрь при заживлении язв желудка – свежий сок шиитаке с соевым молоком и прополисом в равных долях принимали по столовой ложке на ночь.

В Пекине шиитаке использовали в косметике. Известны так называемые королевские ванны, в горячую воду которых вливали верблюжье молоко, настоянное на грибах шиитаке.

На острове Чеджу в Южной Корее было хорошо известно масло камелий с шиитаке для проблемной увядающей кожи. Это масло имеет запах... тыквенных семечек, не самый лучший аромат для аристократок, поэтому использовали его только в лечебных целях.

При онкологии шиитаке применяли в вытяжках, настаивали на sake, сливовом китайском вине, меде, принимали в свежем виде (измельчали до кашицы вместе с чесноком).

Китайские целители ставили противоопухолевые свойства шиитаке намного выше любых растительных снадобий.

Всемирная известность шиитаке началась в середине прошлого века, когда американские натуропаты открыли для себя его удивительную целебность.

Сейчас только в США зарегистрировано более двухсот названий БАД из грибов шиитаке. А подогрелся интерес американских ученых к японским грибам тем, что в Японии самая низкая заболеваемость раком.

Именно шиитаке Япония обязана тем, что заболевание раком у них минимальное, а получение выделенного «лентинана» (экстракт из гриба шиитаке) и использование его в реабилитации онкологии (после операции и химиотерапии) произвело сенсацию во всем мире. Полисахариды шиитаке несут тройную функцию в этот период – угнетают рост и развитие раковых клеток в лимфе и крови (именно эти клетки впоследствии развиваются в метастазы), стимулируют второй специфический иммунитет (тот, который не дает развиваться раку) и стабилизируют формулу крови после химиотерапии. То есть лентинан снимает риск возникновения метастазов, и это его основная заслуга.

В европейской и японской онкологии сейчас использование комплексных препаратов из базидиальных грибов (обычно это японские грибы – шиитаке, рейши, мейтаке, кордицепс, энokitake и т. д.) применяется очень широко – и до, и во время, и после химиотерапии. А исследование грибов считается приоритетной государственной программой.

Шиитаке по праву считается и сердечным грибом, так как полисахариды этого гриба способны растворять холестериновые бляшки, за счет чего усиливается ток крови в сосудах и снижается давление. Для лечения гипертонии шиитаке назначают только в капсулах или растворенными в безалкогольных жидкостях.

**Веселка обыкновенная** — редкий гриб российских лесов. Ее видел далеко не каждый грибник – не любит веселка к себе лишнего внимания. Но зато слышал об этом удивительном грибе и его удивительных свойствах, наверное, каждый, и не только в России. Сейчас у веселки поистине мировая известность и слава. Этот смешной гриб, очень похожий на мужской фаллос (за что и получил название «веселка»), – рекордсмен по росту (ножка гриба с малюсенькой шляпкой вырастает на глазах – 15 см за час), чемпион по игре в прятки (практически никогда не растет на прежнем месте, и обнаружить веселку можно только по терпкому, неприятному запаху) – и вот этот странный гриб прочно удерживает первенство среди других целебных грибов мира. Его противоопухолевая активность в несколько раз выше, чем у известных японских целебных грибов (шиитаке, мейтаке, рейши) и бразильского агарика – признанных мировых лидеров в лечении и профилактике рака. **Полисахариды веселки уже на 10-й день приема останавливают рост и деление онкоклеток!** (Это данные доклинических и клинических исследований противоопухолевой активности полисахаридов и меланинов гриба веселки – см. научные статьи «Материалы конгресса «Успехи медицинской микологии», научные публикации – [www.fungo.ru](http://www.fungo.ru).)

В частности, было клинически подтверждено, что полисахариды веселки подавляют действие вещества ароматаза в организме больного раком человека. А блокирование ароматазы – это сокращение уровня гормона при гормонозависимых опухолях.

В народной медицине веселка считалась самым действенным и эффективным средством против рака и доброкачественных опухолей, существует много ссылок на уникальную способность этого гриба уничтожать метастазы, останавливать и регрессировать рост опухолей, подавлять онкоклетки в крови и лимфе в прописях известных целителей и врачей прошлого (Бадмаева, Манассеина, Ауэрбаха и др.). И современная наука это блестяще подтвердила кли-

ническими испытаниями: за последние 50 лет ни одно растение, ни один целебный гриб – кроме веселки – не показали таких уникальных целебных способностей.

Кроме уникального противоопухолевого действия, гриб веселка обладает и другими целебными свойствами, например, вырабатывает несколько натуральных антибиотиков, каждый со своим спектром целебного воздействия – на вирусы, золотистый стафилококк, стрептококки и другие патогенные микробы и бактерии.

В странах Западной Европы и в России в XIX веке веселка обыкновенная была самым популярным *«афродизиаком»*, то есть средством, поднимающим половую потенцию, усиливающим либидо у женщин и половое влечение у мужчин. Знаменитый Гете и талантливый Бальзак целиком и полностью обязаны именно веселке своим «мужским долголетием и боевым тонусом».

Заявила о себе веселка и в лечении гипертонии – эффект понижения давления достаточно высок. К тому же особенность действия веселки – выраженный мочегонный эффект без вывода калия из организма, чем грешат мочегонные препараты.

Целебные вещества гриба веселки обыкновенной многообразны, о ней можно сказать вполне доказательно – «панацея», так как вещества этого гриба воздействуют комплексно на все органы и системы организма и, выискивая «прорехи» в здоровье, тут же начинают их «латать». Благотворно действует экстракт веселки:

- на сердечно-сосудистую систему (помогает нормализовать давление, восстановить ритм сердца, снизить холестерин при атеросклерозе);
- на ЖКТ (способствует рубцеванию язв и эрозий, снимает возможность их перерождения в злокачественную форму);
- на мочеполовую систему (подавляет дрожжеподобные грибы, снимает риск воспалительных процессов, предотвращает появление опухолей, помогает восстановлению выделительной функции при хроническом простатите у мужчин). Оказывает положительное воздействие при хронических поражениях почек, снимает отеки;
- на кроветворную функцию – нормализует форму крови при далеко зашедшем онкопроцессе, поднимает гемоглобин при упорных анемиях.

Обращаем ваше внимание: гриб веселка не поддается искусственному выращиванию, и данный экстракт произведен из *дикорастущего* гриба, что является уникальным явлением в современной фармацевтике. К тому же целебные вещества природной веселки сохранены полностью, так как сухой экстракт выполнен по щадящей технологии липофильной сушки – новой технологии, при которой нет ни разогревания более 50 °С, ни глубокой заморозки.

Производит продукцию из гриба веселки *только* «Центр фунготерапии Ирины Филипповой» по договору с фирмами «Шиитак» и «Биолюкс».

Применение: от 1 до 3 пакетиков, растворенных в 20 мл теплой питьевой воды, в день, желательно до еды за 10–15 минут. Курс – не менее 2–3 месяцев и не более 24 месяцев.

БАД «Веселка» сертифицирована, безопасна и эффективна.

Срок годности – 36 месяцев со дня изготовления. Дату изготовления смотри на упаковке.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов.

По всем вопросам обращаться по телефонам:

(812) 703-06-44, 740-37-61, 717-17-11, 271-28-98, 717-87-84, 575-57-97;

(495) 940-20-13, 656-61-76.

## Лечение сахарного диабета

В 1934–1936 гг. на базе Смоленского медицинского института и подведомственной ему клиники было проведено исследование действия настоя тибетского молочного гриба на снижение сахара в крови больных сахарным диабетом.

На 75 клинических больных (из них 34 – инсулинозависимые) было установлено, что заметное снижение сахара в крови наблюдается уже на третий день применения грибного кефира как у инсулинозависимых больных, так и у не-инсулинозависимых.

## **Лечение желудочно-кишечных заболеваний**

В 1953–1957 гг. в Ленинграде на базе лаборатории Первого медицинского института доцентами П.А. Вахрушевым и М.Н. Семеновой была исследована культура тибетского молочного гриба.

Ими были выявлены биологические особенности тибетского гриба, его физико-химические свойства, химический состав настоя, устойчивость бактерий к нему, механизм его действия на микроорганизмы. Изучалось влияние настоя на антигенные свойства патогенных микробов и влияние некоторых биологических факторов на антибактериальную активность кефира (молочного настоя тибетского гриба), токсические и другие фармакологические свойства, а также экспериментальное и практическое применение.

В частности, ими было проведено исследование влияния настоя тибетского гриба на лечение хронического энтероколита (на почве декомпенсированного хронического анацидного гастрита), на бактериальную дизентерию типа Флекснера, Шига, а также в случаях клинической дизентерии без обнаружения определенного бактериального варианта.

Авторы утверждали, что лечение нативной жидкостью (грибным кефиром) ничуть не уступает действию фталазола и левомецитина. В 1953 г. в клинике инфекционных заболеваний проводилось лечение группы больных из 41 человека. Из них 11 человек имели острую форму дизентерии, 5 – обострение хронической дизентерии, остальные 25 человек страдали колитами и энтероколитами различной этиологии.

Вскоре после начала лечения грибным кефиром у больных наблюдалось улучшение общего самочувствия, урежение стула, уменьшение болей в животе. Температура у 15 больных из 17 снизилась до нормы в течение первых суток от начала лечения. Полная нормализация стула у 60 процентов больных наступила в первые 1–5 дней после начала лечения, у остальных – на 6–12-й день. На курс лечения больного острой дизентерией расходовали в среднем 7 суточных доз (100 г препарата). Средняя продолжительность пребывания на больничной койке больных была несколько ниже, чем при лечении антибиотиками и сульфаниламидами. У большинства больных бактериальное очищение кишечника наступало в течение первых 5 дней от начала лечения, у остальных – в течение 10 дней. Для иллюстрации результатов лечения «грибным кефиром» можно привести выписки из истории болезни.

*Пациент П., 41 год.*

Поступил в клинику 8 сентября 1953 г. на 6-й день болезни. Стул жидкий со слизью. Сигмовидная кишка спастически сокращена. При ректороманоскопии обнаружены явления эрозивного геморрагического проктосигмоидита (эрозии, кровоточащие сосуды, трещины). Бактериологически диагноз подтвержден выделением из кала палочек Зонне. Проведено лечение грибным кефиром (также 700 мл). Стул нормализовался на 6-й день лечения.

Посев кала на 5-й день лечения дал отрицательный результат. Выписан 22 октября 1953 г. после повторно отрицательных посевов. За период с июля 1953 г. по апрель 1957 г. не было ни единого случая рецидива.

*Пациент Н., 46 лет.*

Поступил в клинику с жалобами на частый стул с кровью, боли в подвздошной области, общую слабость, недомогание. В посеве кала обнаружены дизентерийные бактерии (Флекснер С), устойчивые по отношению ко всем антибиотикам. Из анамнеза выяснено, что больной за месяц до поступления в клинику на протяжении 21 дня находился в другой инфекционной больнице по поводу дизентерии, где проводилось лечение левомецетином и фталазолом. Был

выписан по выздоровлении. При ректороманоскопии на протяжении 14 см слизистая оболочка отечна, гиперемирована. На стенках слизь. На высоте 6–8 см язва размером 0,4 на 0,2 см. Больному сразу при поступлении в клинику был дан настой тибетского гриба в количестве 1000 мл в сутки (учитывая тяжесть и длительное течение болезни) перорально. В связи с имеющимся язвенным поражением толстого кишечника настоем вводился в виде клизм по 50 мл ежедневно в течение 7 дней. Состояние больного быстро улучшалось. Посевы кала на 3, 5, 8, 10, 13, 15-й дни с момента поступления – отрицательные. Ректороманоскопия на 18-й день – патологических изменений не обнаружено. Больной выписан на 19-й день. Осмотр через 6 месяцев: клинически здоров, посев кала отрицательный.

Комбинированное лечение (настой тибетского гриба и йодиол) в тяжелых случаях приводит к быстрому разрешению дизентерийного процесса, прекращению бактериовыделений и сокращению сроков восстановления слизистой оболочки толстого кишечника.

Такое же комбинированное лечение авторы рекомендовали и при детских стафилококковых колитах, трудно поддающихся лечению. Лечение необходимо начинать как можно раньше. Исход заболевания – полное выздоровление.

Применение грибного кефира целесообразно для лечения язв желудка и двенадцатиперстной кишки, а также во всех случаях желудочно-кишечных заболеваний, как бактериальных, так и аллергических. Препарат необходимо применять как можно раньше с начала заболевания, внутрь и в больших количествах. Внутреннее применение в огромных количествах при лечении острых и хронических кишечных инфекций не только совершенно безопасно, но и вообще не вызывает никаких побочных явлений.

## Глава 4

### Что такое антибиотики и чем они опасны

У меня есть один знакомый, который, стоит ему подхватить насморк, тут же бежит в аптеку за пачкой антибиотиков – любых, какие есть в продаже и подешевле. Он лечится ими и очень горд тем, что не относится пассивно к своему здоровью. Переубедить его бесполезно, в детстве он часто болел, и врачи всегда назначали антибиотики. «Видишь, живой, помогало тогда, поможет и сейчас», – уверен он. Поэтому не боюсь повториться – а именно эту информацию о страшном вреде антибиотиков нужно повторять из книги в книгу, из газеты в газету, – и привожу информацию-рассуждение виднейшего ученого-медика еще начала 50-х годов В.О. Мохнача, который всю жизнь посвятил выведению качественно нового несинтетического антибиотика на основе йодополимеров.

**Аспирин.** Развитие синтетической химии с ее блестящими открытиями ознаменовалось получением огромного количества синтетических лекарственных препаратов, которые чудовищной лавой обрушились на человеческий организм с его очень ограниченными возможностями. Токсичность препаратов вызывает серьезные побочные явления, все больше и больше примеров аллергических реакций на лекарственные препараты. Вопрос врача при осмотре больного уже становится дежурным и привычным: «На какие препараты у вас аллергия?» Пока перечисление не занимает много времени... А дальше?

У каждого из нас хранится всем известный милый домашний препарат – аспирин. Вспомните, стоит чуть заболеть голове, что первым делом мы бросаем в рот, держа наготове стакан с водой? Конечно, аспирин. Что даем ребенку, стоит ему получить легкий насморк или просто промочить ноги? Аспирин. Его рекламируют, модифицируют. Аспирин-упса, наконец, так любимый нашим народом, советуют принимать для разжижения крови как противоядие рикозное средство. И принимаем, и считаем безвредным. А ведь многие не задумываются, насколько этот препарат опасен и далеко не безвреден для организма... А привычка домохозяйки класть в консервацию по таблетке аспирина? Моя соседка, которая делает действительно изумительные маринованные помидоры и соленые огурцы, всем советует на трехлитровую банку класть по таблетке аспирина – никогда не взорвутся! Действительно, банки не взорвутся, и вкус не ухудшится, но вред организму будет нанесен нешуточный.

Еще в 70-х годах в лабораториях Института питания аспирин был проверен на токсичность, и был сделан безапелляционный вывод – токсичен.

Оказывается, что в пищеварительном тракте аспирин почти не разрушается, а аккумулируется во внутренних органах, и его концентрация в конце концов может оказаться разрушительной для организма.

Создается парадоксальная ситуация: токсичность аспирина и подобных препаратов не подлежит сомнению, и тем не менее они широко применяются в медицине.

**Пенициллин.** Намного сложнее дело обстоит с антибиотиками и сульфаниламидами. Все соединения этих классов без единого исключения токсичны, глубоко чужды организму, химически абсолютно нефизиологичны. Но это еще не все. Гораздо большей угрозой является не их прямая токсичность, присущая всем им как химическим ядам, а те экологические трансформации микробной флоры, которые они вызывают и борьба с которыми безуспешна... В настоящее время известно более 2 тысяч антибиотиков, получаемых с помощью биосинтеза. Синтезировать в лаборатории химическим путем удалось лишь очень незначительное их число.

Эра антибиотиков началась совсем недавно – в 1940 г., когда острая нехватка медикаментов, вызванная почти полной блокадой Британских островов немецкими подводными лод-



ками, заставила вспомнить о работах Флеминга, который в 1929 г. обнаружил антибактериальные свойства плесени из рода *Penicillium* (хотя, чтобы быть справедливыми, это открытие совершил русский врач В.А. Манассеин еще в 1871 г. Но химия еще только развивалась, и нет ничьей вины в том, что его открытие осталось только на бумаге).

Чейн и Флори в 1940 г. выделили кристаллический пенициллин, а в США тут же организовали его промышленное изготовление. Так началась новая эра в медицине с ее блестящими достижениями и горькими разочарованиями. Успех пенициллина был беспрецедентным. Человечество, казалось, торжествовало великую победу над инфекциями и смертью. Сколько жизней в войне спас этот антибиотик! Пенициллин полностью подавлял большинство штаммов стафилококков, стрептококков, пневмококков, гонококков, дифтерийную и столбнячную палочку, палочку сибирской язвы, газовой гангрены, бледную спирохету и много других патогенных микробов. Казалось, был наконец получен всемогущий антимикробный препарат, та «магическая «пуля», о которой мечтал великий Эрлих. Но увы!

Революция в медицине произошла, но последующая эволюция пенициллина все-таки стала проходить под знаком минус.

И вот по какой причине.

Микробы, как и все живое в природе, чтобы существовать, должны постоянно приспосабливаться к изменениям среды. Появление антибиотика в сфере обитания микроба представляет резкое изменение химического состава среды, к которому микроб должен приспособиться или погибнуть. Огромный опыт клинического применения антибиотиков и сульфаниламидов показывает, что рано или поздно, и скорее рано, чем поздно, микробы приспособляются даже к самым активным компонентам окружающей среды, в том числе и ко всем антибиотикам и сульфаниламидам. Это общебиологическая закономерность.

Приспособляемость микроорганизмов удивительна и поистине безгранична. Есть микробы, которые могут жить в сильных ядах, например солях цианистой кислоты. Встречаются и такие, которые живут в недрах атомного реактора. И ничего! Переносят радиацию отлично. Так что же удивительного в том, что микробы приспособляются к антибиотикам? Удивительнее тот фанатизм, с которым химики стараются найти универсальный антибиотик, к которому микробы сохраняли бы постоянную чувствительность. Но вновь получаемые синтетические пенициллины обладают той же токсичностью, что и прежние, и так же создают устойчивые формы микробов. А аллергии на эти антибиотики растут в геометрической прогрессии. Перед врачами и химиками встает задача создания безаллергенных антибиотиков. Но таких антибиотиков химиками не разработано. Как сказал один из знаменитых медиков: «Какие радужные надежды возлагались на пенициллин в борьбе с болезнями, которые вызывают стафилококки! Теперь же история пенициллина звучит как повесть о потерянном рае».

**Стрептомицин.** Стрептомицин был получен ученым Ваксманом и его сотрудниками в 1943 г. и оказался активным против возбудителей туберкулеза. Поразительный эффект был достигнут при лечении больных с тяжелой формой туберкулезного менингита, до той поры неизлечимой. Смертность от менингита снизилась на 50–70 процентов. Но необходимость применения стрептомицина при туберкулезе в больших дозах и в течение длительного периода позволила быстро обнаружить токсичность препарата. Уже в 1945 г. Хиншоу и Фельдман сообщили, что наиболее тяжелым осложнением при приеме стрептомицина является поражение черепно-мозговых нервов и связанные с этим нарушения вестибулярного и слухового аппаратов, часто приводящие к полной потере слуха.

Описаны и многие другие тяжелые поражения нервной системы – энцефалиты, психозы, невриты. Нетоксичные виды стрептомицина пока не созданы.

**Тетрациклины.** При несомненной активности препаратов группы тетрациклинов уже много лет известно об их токсичности. В замечательной работе двух соавторов, Х.Х. Плanelьеса и А.М. Харитоновой, было доказано несомненное влияние тетрациклинов на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, подтвержденное гистологическим анализом. И даже введение тетрациклинов внутримышечно не смазывало картину – повреждения были только чуть меньше, следовательно, тетрациклины действуют непосредственно через кровь на слизистые организма. Не хочется нагонять страх, но, принимая во внимание результаты экспериментальных и клинических исследований тетрациклина, основные и очень частые поражения организма таковы: язвенный стоматит, сопровождающийся жжением и сухостью во рту; у некоторых больных после 4–7 дней лечения тетрациклином развивается синдром с явлениями колита, болезненными дефекациями, слизью и кровью в испражнениях. В основе этих реакций лежит комплекс причин: во-первых, токсическое действие тетрациклиновых антибиотиков на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, во-вторых – повышенная чувствительность и усиленное размножение дрожжевых грибов, спровоцированное этим антибиотиком.

Однако, даже зная все пагубное действие, оказываемое антибиотиками на организм, мы уже не в силах отказаться от них полностью, даже дети беспомощны перед инфекциями, и часто спасение только в антибиотиках. Нужно долго и трудно закаливать организм, чтобы он сам мог перебороть болезнь. И первую помощь в этом может оказать грибной кефир. Любые кефиры тем и хороши, что благотворно действуют на кишечную флору, подавляют гнилостные бактерии. А кефир тибетского молочного гриба может выращивать и полезную микрофлору бифидо- и лактобактерий. Причем он великолепно выводит из организма продукты распада, образующиеся при длительной болезни и при применении антибиотиков.

В какой-то книге об Африке я прочитала, что местные племена, чтобы избавиться от колонии ос, сначала выжигают клочок земли с деревьями и кустарниками, на которых селятся эти опасные насекомые. А затем, не дожидаясь, пока земля сама восстановится от страшных ран и восстановит популяцию насекомых и растений на обожженном клочке, приносят в садках гнезда муравьев и термитов. Они становились и санитарами, и фермерами, уничтожали мусор, взрыхляли землю, то есть опять делали ее плодородной и приветливой. И все это за несколько месяцев. Подобным образом действует и кефирчик, сквашенный тибетским молочным грибом. Он удаляет шлаки и насаждает полезную микрофлору, причем делает это эффективнее распространенных ныне лактопрепаратов и всевозможных бифидокефилов, потому что он – естественный продукт, который не проходит термической обработки, ему не нужно длительного хранения, и в нем нет никаких консервантов. Потому что те же лактобактерии, рекомендуемые детям в аптечной упаковке, только на 20–30 процентов сохраняют свою жизнеспособность и эффективность. Эффект собственноручно изготовленного кефира – 100 процентов!

К сожалению, сейчас все меньше и меньше становится людей, культивирующих эту ценную культуру, однако я несколько раз видела в газетах оздоровительного толка объявления, предлагающие именно такой молочный грибок. Думаю, что разъяснения и опыт наших и болгарских исследователей повысят интерес к этому несомненно очень целебному грибу.

## **Выведение антибиотиков из организма**

Пожалуй, самое интересное и нужное исследование действия молочного гриба провел врач Ангел Корвачев в Болгарии в начале 90-х годов XX века.

Натуропат и биохимик Корвачев провел биохимическое исследование двух десятков кефирных заквасок и пришел к выводу, что наиболее ценная и лечебная закваска, которой пользуются жители в придунайской местности Стара-Планины, – тибетский молочный гриб.

Свои исследования Корвачев проводил в частных клиниках Варны и Софии, своей клиники у него нет до сих пор. Не занимается доктор Ангел и лечебной практикой, как он пишет в своих исследовательских статьях, – этот интерес к чуду природы был чисто теоретическим, для внедрения в широкую практику нужны слишком большие вложения, на которые болгарская медицина в настоящее время не способна – нет финансирования даже на первоочередные задачи.

К сожалению, биохимическое исследование, которое проводил Ангел Корвачев, далеко не совершенно.

Не так давно ученые выделили культуру лактобактерий, по-новому взглянули на проблему дисбактериоза, так что, возможно, открытия, и неожиданные открытия, еще впереди.

Доктор Ангел утверждает, что молоко, сквашенное тибетским молочным грибом, имеет свою колонию лактобактерий, диаметрально противоположную всем известным. И именно благодаря этому грибу в Средние века на Тибете и в Индии были случаи излечения неизлечимых болезней – бубонной чумы, туберкулеза, гангрены.

Уверен Корвачев и в том, что из закваски этого гриба можно выделить еще неизвестный науке естественный антибиотик, который может совершить революцию в медицине.

Но основное в его работе – он описал действие этого кефира на выведение синтетических антибиотиков из организма людей, и это лечебное действие он ставит неизмеримо высоко. Потому что доктор Ангел считает, что антибиотики губят популяцию людей практически необратимо.

## **Восстановление организма после приема антибиотиков с помощью грибного кефира**

Любые антибиотики разрушающе действуют на организм. Снимая воспаление, они полностью разрушают флору кишечника. Грибной кефирчик не имеет себе равных по восстановлению желудочно-кишечного тракта и крови. За считанные дни он выводит отработавшие свое в организме антибиотики и латает поврежденный организм.

Лучше всего грибной кефир принимать после курса лечения антибиотиками или пить по полстакана после каждой инъекции. То есть запивать им таблетки не нужно. Сразу же после курса приема антибиотиков необходимо пить грибной кефир каждый день в количестве не менее 500 мл в день, детям – 200 мл.

### **Из архива газеты «Грибная аптека»**

#### ***Без болезней намного проще***

Своего первенца я родила в 18 лет, и то ли я мало внимания обращала на его насморки и кашли, то ли он был крепенький, но ребенок практически ничем не болел, даже ветрянкой. А вот дочку, которая появилась у меня спустя 13 лет, из болезней было не вытащить. Болеть она начала с месяца – то вирус, то ангина, то насморк. К 4 годам она уже 8 раз переболела бронхитом, 3 раза пневмонией, а уж ОРЗ и вообще без счета. О детском садике мы даже не думали, гулять выходили, закутавшись в три платка, да и то редко – между болезнями. Иммунологи постановили – надо укреплять иммунную систему. Мы пили и иммунал, и другие очень дорогие иммуномодулирующие лекарства, и травы, и гомеопатию – практически ничего не помогало.

После очередной затяжной болезни я пошла за советом к сельскому фельдшеру. Прочитала в газете, что он лечит своих больных натуропатией,

что вытаскивает больных буквально из могилы. Доктор посмотрел девочку и сказал, что если мы будем продолжать пичкать ее лекарствами, то окончательно погубим иммунную систему. Он велел нам закаляться и пить настой тибетского гриба, который и дал нам в майонезной баночке. Сначала нужно было пить по 2–3 стакана в день (можно с розовым, шиповниковым и сливовым сиропом) – выводить антибиотики, а потом принимать яичную скорлупу и пить настой тысячелистника – чай, поднимающий иммунитет.

Когда дочка заболела в очередной раз, я стала следовать советам фельдшера, и мы обошлись без антибиотиков, а благодаря массажу – и без отхаркивающих средств. Потом пили кефир и много гуляли. Обливались холодной водой.

Последнее время мы обходимся без антибиотиков. Через полгода я заметила, что организм дочки борется с простудами сам – резкий взлет температуры, кризис, и на следующий день все идет к выздоровлению.

Молочный гриб мы до сих пор пьем вместо магазинных кефиров.

*Е. Трофимова, Сиверская*

## **Глава 5**

### **Грибная терапия**

#### **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

Доктор Ангел считает желудочно-кишечные заболевания очень серьезными. Даже самый безобидный гастрит разрушает иммунную систему, запоры медленно, но упорно отравляют организм, диареи являются следствием плохой работы печени и ухудшают ее и без того расшатанную функцию. Повышенную кислотность можно понизить медицинскими препаратами, например маалоксом, но вылечить им гастрит нельзя, как и язву желудка, которая рубцуется в одном участке, а затем вновь возникает на другом.

Доктор Ангел на 100 процентов уверен, что настой молочного тибетского гриба способен с гарантией вылечить язвы желудочно-кишечного тракта.

Взяв за основу принципы Бориса Васильевича Болотова, он в качестве основы для сывотки использовал не обыкновенное молоко, а молоко, сквашенное тибетским грибом, причем усилил молочнокислые дрожжевые палочки, закалив их в ядовитой среде чистотела. Это усилило их целебные свойства. Кроме того, методика доктора Ангела прекрасно выводит радионуклиды из организма, рассасывает доброкачественные опухоли – фибромы матки, полипы прямой кишки, аденопростаты, папилломы, бородавки, жировики и т. д.

#### **Методические рекомендации доктора Ангела**

Простой настой молочного тибетского гриба позволяет вылечить гастрит, колит, энтероколит, а также первичные язвы. Сложные эрозивные гастриты и множественные язвы нужно лечить специальным настоем молочного гриба.

Если в молочную сыворотку добавить сахар и траву, например, чистотел, то в этой среде выживут только сильные бактерии. Именно они, размножаясь, станут чрезвычайно целебными. Именно продукты жизнедеятельности этих бактерий обладают уникальными свойствами.

Нужно сквасить коровье или козье молоко тибетским грибом в течение 1–2 суток. Затем на литр сквашенного молока добавить  $\frac{1}{3}$  стакана сахарного песка и  $\frac{1}{3}$  стакана измельченной сухой травы чистотела или  $\frac{1}{3}$  стакана измельченной зеленой массы чистотела (лучше стебель и листья). Траву нужно поместить в мешочек из марли и с помощью привязанного грузила опустить на дно литровой банки. Банку закрыть несколькими слоями марли, чтобы не завелись винные мошки, и поставить в прохладное место на 4 дня.

Полученный настой просто так пить нельзя: он сильноокислый и обжигает поверхность. Его следует использовать в качестве закваски.

В литр молока добавить 2 столовые ложки полученного фермента, заквашивать сутки. Пить по стакану 4–5 раз в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки за полчаса до еды.

Через 2 недели полностью восстановятся эпителиальные поверхности как желудка, так и кишечника.

Это лечение очень жесткое, поэтому доктор Ангел обычно проводит его под своим наблюдением. Если болезнь не запущена, лучше воспользоваться облегченной методикой лечения, которая приведена ниже.

## Лечение желудочно-кишечного тракта по облегченной методике

Для скорейшего выздоровления применяется комплексное лечение совместно с фитотерапией и пчелопродуктами.

**Первая неделя.** Прием настоя семян подорожника (в это время, то есть в течение этой недели, отказаться от употребления молочной пищи: каш, молока, кефира, йогуртов).

Для приготовления лечебного настоя необходимы спелые чистые семена подорожника. Сбирать их рекомендуется осенью, когда семена уже созрели, но еще не осыпаются. Перед длительным хранением их следует хорошо продуть от плесели, подсушить на солнышке или в русской печке и аккуратно сложить в холщовый мешочек.

Чтобы приготовить настой на один день, необходима столовая ложка семян. Эту ложку семян залить стаканом кипятка и настоять в термосе в течение ночи. Утром настоем нужно процедить и остудить. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение всей недели.

**Вторая неделя.** Прием настоя семян подорожника 2 раза в день – перед завтраком и обедом по полстакана за 30 минут до еды. Перед сном выпивать по  $\frac{1}{2}$  стакана грибного кефира.

**Третья неделя.** Вводить постепенно прием пчелопродуктов (пчелиный хлеб).

**Завтрак:** за полчаса до приема пищи выпить  $\frac{1}{2}$  стакана настоя семян подорожника.

Через 15 минут после завтрака  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пчелиного хлеба рассасывать во рту, как леденец, чтобы происходило максимальное усвоение препарата в полости рта через слизистую.

**Обед:** за полчаса до еды выпить  $\frac{1}{2}$  стакана настоя семян подорожника.

Через 15 минут после обеда:  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пчелиного хлеба рассасывать во рту. В течение получаса воздержаться от любого приема жидкости.

**Перед сном:** стакан грибного кефира.

**Четвертая неделя.** Так же, как третья.

**Пятая – восьмая недели.** Прекратить принимать настой семян подорожника.

Теперь прием снадобий будет следующим.

**Завтрак:** за полчаса прием  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пчелиного хлеба. После завтрака вместо чая или кофе – стакан грибного кефира.

**Обед:** перед обедом прием той же дозы пчелиного хлеба.

**Ужин:** перед обедом прием пчелиного хлеба. После ужина – стакан грибного кефира.

**Девятая – двенадцатая недели.** Закончить прием пчелиного хлеба. Настоем семян подорожника принимать 2 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

После завтрака и ужина вместо чая и кофе выпивать по стакану грибного кефира.

Через 3 месяца язва желудка или двенадцатиперстной кишки заживает практически навсегда.

## Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба

Я уже не надеялся на выздоровление. Врач сказал, что у меня внутренняя стенка желудка похожа на решето или сито, и мне никуда нельзя ездить, поскольку рано или поздно может произойти прободение язвы. За это время я лечился многими средствами – и народными, и иглоукалыванием. Какие-то язвы заживали, но тут же образовывались новые. Ел в основном пюре и манную кашу на воде. При росте 182 см весил 52 кг. Думал, что жизнь уже

закончилась, жил по инерции. А доктор Ангел меня вылечил за один месяц и обещал, что новых язв образовываться не будет. Действительно, прошло уже больше полугода, а я чувствую себя здоровым!

*Филипп Р., Светомисто*

Я и не думала, что смогу обойтись без операции – язва двенадцатиперстной кишки постоянно прогрессировала, и меня предупредили, что в любую минуту может начаться сильнейшее кровотечение, то есть прободение. Операции в таком случае не избежать, поэтому мне посоветовали лечь на операционный стол на плановую операцию. К счастью, я вовремя обратилась к доктору Ангелу. И избавилась от язвы. Слов нет, как я ему благодарна.

*Снежана О., Варна*

Сейчас мне 60 лет. О детстве вспоминать не хочется, какое там детство в войну, хорошо, что жива осталась. Болела только инфекционными болезнями и к двадцати годам чувствовала себя вполне здоровой, вот только зубы подводили. Не было ни времени, ни возможности их лечить. Плохие зубы не давали возможности ни улыбаться, ни жевать пищу нормально. Поэтому гастрит, затем перешедший в язву, сюрпризом для меня не был. Из-за питания – картошка, макароны, минтай да мясо третьей категории, как и у всех городских жителей, ненормальная тучность, которая сразу же дала массу новых болячек. В общем, стала я ходячей «историей болезней», напичканной таблетками и уколами. Даже в привычку вошло на ночь глотать горсть лекарств. Встать с дивана самостоятельно я уже не могла – дети поднимали. Дочка моя увлекалась разными учениями: голоданием, вегетарианством, уринотерапией, очищением. Она меня и уговорила собой заняться. Сейчас я уже два года питаюсь нормально, убеждена, что лучше съесть салат, чем два килограмма макарон. Хожу в сауну и паровую баню, хотя раньше только до ванны доползала. Пью настои трав, а на столе у меня стоит трехлитровая банка с чайным грибом. Это для дочки и внуков – улучшает работу желудка при нормальной кислотности. А для себя я сквашиваю тибетский молочный гриб. За эти два года я вылечила половину болезней, а оставшиеся и не чувствую, обострений нет. Похудела, даже морщины разгладились. Сейчас вот ищу единомышленников – хочу собрать группу пенсионеров, чтобы заниматься на тренажерах, а то стыдно вроде одной, там все молоденькие девчонки прыгают.

*Евсеева Г.П., Санкт-Петербург*

### ***Меня спас загадочный гриб***

Желудок у меня забарахлил очень рано, лет в двадцать. Вероятно, сказала студентская жизнь. Сначала мне поставили диагноз гастрит с повышенной кислотностью, назначили диету, а лет через пять врач, посмотрев на очередные результаты анализов, ужаснулся: «Голубушка, вам

25 лет, а желудок у вас как сито, эрозия на эрозии. Такого эрозивного гастрита я давненько не наблюдал. Имейте в виду, что скоро это все переродится в язву желудка, причем не единичную». Все так и случилось. Если эрозивный гастрит причинял боли, но эпизодические, то язва сразу дала о себе знать жуткой болью. Я света Божьего не взвидела. А ведь уже собиралась замуж выходить. Но как представила, что мой любимый будет наблюдать мои приступы в медовый месяц, да тем более дети могут по наследству

эти болезни перенять, то сразу отменила свадьбу. Легла в больницу. Через месяц выписалась с улучшением, но вскоре опять начались приступы. Опять легла в больницу. Не знаю, сколько бы это все продолжалось, если бы не случай. Однажды к нам в палату положили молодую женщину на плановую операцию по язве. В отличие от нас она совершенно не боялась операции, а с нетерпением ждала результатов всех анализов. К ней пришел сам главврач с ворохом бумаг, спрашивал ее, когда прекратились боли, какие лекарства она принимала. Оказалось, что от ее недавней язвы, грозящей прободением, не осталось и следа. Даже кислотность стала нормальной. Она объяснила это тем, что около двух месяцев лечилась настоем тибетского молочного гриба, который ей принесла знакомая. Врач только усмехнулся, а мы конечно же очень этим заинтересовались. Мне эта женщина тоже дала кусочек гриба в баночке и объяснила, как им лечиться. Я пила гриб больше полугода. И уже через месяц заметила улучшения – исчезли изнуряющие изжоги. Через год врачи не нашли у меня ни одной язвы – только зажившие рубцы. Но я и сейчас пью этот гриб, чтобы прежние болячки не вернулись.

*Л. Евсеньюк, Керчь*

### ***Больничная койка – лучший учитель***

Мне 62 года. Вес 76 кг, хотя раньше страдал полнотой – весил 113 кг. Пенсионер, но работаю, охраняю завод. Всю жизнь я страдал жесточайшими запорами, а с ними и кровотечениями на выходе прямой кишки. Стул у меня был раз в четыре дня, что, как правило, сопровождалось обильными кровотечениями. В 36 лет у меня развился гастрит. Многолетняя борьба с ним давала лишь временное облегчение, но не избавление. Через некоторое время возникла язва луковицы двенадцатиперстной кишки. Лечился в стационарах, но обострение язвы и последующие ее заживления происходили неоднократно.

Медикаментозное лечение, изменение домашнего питания, лечение в стационарах не дали перемен к лучшему и не избавили от операции – началось кровотечение, то есть прободение язвы, и я опять оказался на больничной койке. У меня удалили две трети желудка, желчный пузырь, луковицу, часть двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы. Я потерял в весе 25 кг.

Болезнь заставила меня вести здоровый образ жизни, хотя я в свое время и выпить любил, и сигарету изо рта выпускал только во время сна. Пришлось мне полностью перестраивать свое питание. Выбрал для себя диету – отказался от мяса, яиц, рыбы, цельного молока. Оказалось, что питание достаточно калорийно и вкусно – орехи, овощи, фрукты, творог со сметаной, сыр, хлеб. Лекарств не пью. А пью только удивительный кефир – настой тибетского молочного гриба, который мне подарил знакомый. Никогда не думал, что можно быть таким бодрым и здоровым в моем возрасте и при моих болячках. Но это так. Меня не беспокоит желудок, наладился стул, хотя после такой сложной операции, по предсказаниям врача, должны бы мучить поносы. Вероятно, мне помог этот чудесный гриб, который я пью в любое время, когда захочется. Кроме того, у меня полностью нормализовался сон, стал коротким и освежающим. Я стал спокойным, не нервничаю, не переживаю, такой стойкой нервной системы у меня никогда раньше не было.

Существенной частью нового образа жизни стала для меня и ежедневная «тропа здоровья» на свежем воздухе не менее 5 км в день.



(Хожу в русскую баню с парилкой, а после нее выскакиваю в снег или в холодную воду.)

*Корнев П.Р., Санкт-Петербург*

## Атеросклероз

Доктор Ангел уверен, что настой молочного гриба великолепно выводит шлаки, солевые отложения, преобразует вредные вещества путем химических реакций в полезные аминокислоты и за счет этого прекрасно борется с атеросклерозом, болезнью Альцгеймера (старческим склерозом).

Слово «атеросклероз» происходит от греческих слов «атере» – каша и «склерозис» – затвердение. В названии отражены две стороны этого заболевания – образование и накопление холестериновых бляшек на стенках сосудов и последующее кальцинирование артерий, ведущее к снижению эластичности и сужению их просвета, а значит, и к ухудшению кровоснабжения органов. Атеросклеротическим изменениям могут подвергаться любые артерии организма. Если поражаются сосуды сердца, то развивается ишемическая болезнь, основные формы которой – стенокардия, кардиосклероз.

Доктор Корвачев провел опыт со своими приходящими пациентами. Он предложил двум группам по 8 человек, страдающих гиперхолестеринемией – повышенным содержанием холестерина, пить 2 стакана обыкновенного кефира (1-я группа) и 2 стакана настоя молочного гриба (2-я группа). Через две недели все больные сдали анализ крови, и было установлено, что химический состав крови у второй группы значительно улучшился. Холестерин резко понизился. У пациентов первой группы улучшения были очень незначительными.

Доктор Ангел считает, что прием настоя молочного гриба людьми после 30 лет даже в профилактических целях заметно улучшит их кровь и сдержит образование холестерина.

## Методические рекомендации доктора Ангела

**Первая неделя.** Принимать грибной кефир по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном. После этого желательно не пить в течение часа. (Во время лечения грибным кефиром строго воспрещаются любые алкогольные напитки, включая пиво и сухое вино.)

**Вторая неделя.** Принимать грибной кефир утром по  $\frac{1}{2}$  стакана за полчаса до завтрака. Вечером перед сном – по стакану.

**Третья и четвертая недели.** Те же рекомендации, что и во вторую неделю.

Затем перерыв – месяц. Начинать прием кефира по той же схеме. Два курса вполне достаточно для стойкого улучшения.

## Ожирение

Настой молочного тибетского гриба прекрасно справляется с ожирением, поскольку расщепляет жиры не до жирных кислот, как, например, бромелайн, которые накапливаются в печени и там снова преобразуются в жиры. Он преобразует и эти жирные кислоты до более простых соединений, которые затем выводит из организма.

Для того чтобы похудеть, нужно выпивать несколько стаканов молочного тибетского гриба в день через полчаса после еды и один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни на грибном кефире, яблоках и грушах. Примерное меню разгрузочного дня:

*Завтрак* – яблоко, стакан грибного настоя без сахара и меда.

*Второй завтрак* – груша, яблоко, стакан грибного кефира.

*Обед* – стакан грибного кефира с кусочком черного хлеба (можно и без него).

*Ужин* – грушево-яблочный салат, политый грибным кефиром.

*Перед сном* – грибной кефир с чайной ложкой меда.

Ценность этой диеты в том, что похудение будет стабильным – 2–3 кг в месяц. Кроме того, нормализуется флора кишечника, убираются холестериновые бляшки, гормональный фон приходит в норму, нормализуется обмен веществ. Поэтому после похудения не происходит резкого накопления жира.

## Из архива газеты «Грибная аптека»

### *О грибной диете*

Сразу же скажу: это пока личный опыт, но я думаю, уже можно говорить о том, что это самая сбалансированная и эффективная диета для снижения веса. А так как я врач-диетолог, то осталось совсем чуть-чуть, чтобы сделать необходимые расчеты и доказать, что это так.

Началось все с того, что я утром смотрела очередную программу «Малахов+». Она меня интересовала только в том ключе, что я ждала рассказ Филипповой Ирины Александровны о веселке, грибе, который имеет самые сильные противоопухолевые вещества и вообще крайне интересен в терапии многих заболеваний.

Следом за ней Проклова пригласила следующую даму, которая худеет на грибах. Она показала себя, ответила, что в такой форме ей помогают грибы, но больше из нее ничего не удалось вытащить – просто ем грибы: жарю, варю, солю... Информации никакой, но все-таки что-то мне запало в душу.

Дело в том, что и сама я не Дюймовочка, и дамы, которые приходят на консультации диетолога, – тоже проблемные. И очень часто даже на сбалансированной диете похудеть им не удается.

И я стала активно изучать диетологию грибов. И открыла для себя много нового.

- В грибах – самый удачный состав – и углеводы, и белки, и аминокислоты. То есть это овощи, фрукты и мясо в едином коктейле.

- В грибах есть целлюлоза и хитозан, то есть те вещества, которые как метелкой выметают из организма токсины и непереварившиеся остатки. Это сразу же снимает вопрос запоров. В кремлевской диете этот вопрос стоит остро – во-первых, мясоедение вызывает запоры, во-вторых, отравляет организм токсинами. А грибы – нет.

- В грибах масса целебных веществ. В холодной засолке они их теряют по минимуму, поэтому это еще и профилактика рака и других болезней.

- Грибы – это вкусно. И если уметь их сочетать с другими продуктами, то диета не становится обузой.

- Грибы – низкокалорийны. Жиры в них присутствуют по минимуму, углеводы – тоже. А белки – это строительный материал для мышц и костей, но не жировой ткани.

Продукты	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Белые грибы	23,00	3,70	1,70	1,10
Белые грибы сушеные	152,00	20,10	4,80	7,60
Грузди	16,00	1,80	0,80	0,50
Лисички	20,00	1,60	1,10	1,50
Маслята	9,00	2,40	0,70	0,50
Опята	17,00	2,20	1,20	0,50
Подберезовики	23,00	2,30	0,90	1,40
Подберезовики сушеные	231,00	23,50	9,20	14,30
Подосиновики	22,00	3,30	0,50	1,20
Подосиновики сушеные	239,00	35,40	5,40	12,90
Рыжики	17,00	1,90	0,80	0,50
Сморчки	16,00	2,90	0,40	0,20
Сыроежки	15,00	1,70	0,70	1,50
Шампиньоны	27,00	4,30	1,00	0,10

И самое интересное – грибы в сочетании с молочнокислыми продуктами активно выводят токсины из организма и запускают механизм расщепления жировых клеток.

Теоретически – все идеально. А вот на практике как будет? Готовить себя к диете я стала заранее. Весь сентябрь заготавливала грибы – мариновала и сушила белые, солила волнушки и грузди, закрывала грибную икру из подосиновиков. Заготовила впрок сухой порошок из подберезовиков и подосиновиков. И к Великому посту решила сесть на грибную диету. Вес у меня тогда был 92 кг при росте 165 см.

*За месяц я похудела на 6 кг, абсолютно не испытывая чувства голода. Мало того, я испытывала удовольствие и от еды, и от своего... самочувствия.*

*Результат был достигнут. Действительно, идет похудение на обычной грибной еде. Это первое. Второе – уровень холестерина у меня понизился до 4, а был 7,3.*

*Третье: у меня стали подсыхать и отпадать... папилломы. И четвертое: давление стало абсолютно стабильным (до этого оно могло скакать до 130–140).*

Я думаю, описывать каждый день грибной диеты совершенно не нужно. Дам только несколько советов.

**Совет первый.** Совершенно не нужно каждый день есть какое-либо грибное блюдо. Но сухой грибной порошок использовать надо постоянно. Это уже для того, чтобы грибы не только худили, но и целительствовали организм. Я добавляла грибной порошок (маленькую чайную ложку) в салаты или тушеные овощи и в грибной кефир

**Совет второй.** Сидя на своей диете, нельзя забывать о семье – они не должны испытывать неудобства от вашей диеты. Я делала просто – тушила грибы с луком целый сотейник и ставила в холодильник. Для себя брала просто порцию тушеных грибов, а домочадцам дополнительно готовила картофельное пюре или поджаривала их с картошечкой. Довольны были все.

**Совет третий.** Блюда из грибов великое множество. Но существует четкое сочетание в диетологии. Сочетаются грибы с любыми овощами, кроме картофеля. Хотя иногда можно позволить себе отдельно грибы и вареный картофель с подсолнечным маслом.

Некалорийно сочетание грибов и любой рыбы, кроме палтуса.

А вот грибы и мясо – очень вкусно, но при грибной диете недопустимо.

Не сочетаются грибы и со многими фруктами, например грушами, дыней, бананами, виноградом. При грибной диете старайтесь избегать эти фрукты.

**Совет четвертый.** Грибы с крупами – это хорошо. И очень вкусно.

Очень интересно сочетание грибов с яйцами (яичницей, вареными яйцами). Малокалорийно и очень вкусно.

**Ну и наконец, стандартный день на грибной диете:**

*Утро:* вареное яйцо, фаршированное солеными грибами; грибной кефир.

*Обед:* грибной суп; солянка из капусты с грибами; минеральная вода и грибной кефир.

*Ужин (до 19 часов):* жаренные со сметаной грибы с хрустящими хлебцами; грибной кефир, фрукты.

**Экспресс-похудение за 2 недели (минус 7 кг)**

А мне сегодня ночью приснился сон: сижу в куртке в бальном зале, когда вокруг вальсируют красивые женщины в ослепительных вечерних платьях.

Если судить по Фрейду – это звоночек, глубокое раздражение своим внешним видом. Особо прислушиваться к Фрейду не стоит – желчный был мужчина, со скверным характером, но озаботиться своей внешностью не мешает.

Что можно сделать за 2 недели, чтобы чувствовать себя если не восторженной и удивленной от случившегося Золушкой, то хотя бы уверенной в себе Феей. Итак.

1. Похудение (при экспресс-похудении за 2 недели можно снять 8 кг).

2. Стимуляция подтяжки кожи.

3. Омоложение кожи тела и лица (грибные методики).

4. Восстановление волос.

Третий и четвертый пункты требуют большего времени, поэтому остановимся на похудении и будем стремиться к тому, чтобы кожа при потере лишнего жира не обвисла послепраздничными флажками.

Итак, у нас есть 2 недели. Тогда вперед – за результатами и красивым телом!

Что необходимо для похудения:

- 2 упаковки «Трутовик лиственничный» – по 60 капсул
- 2 упаковки «Муэр» – по 60 капсул
- 1 упаковка «Мейтаке» – 60 капсул
- сушеные грибы – 200 г
- грибной кефир – 1,0 литр каждый день
- свежие огурцы
- вареное мясо
- грибная соль

Готовим сыворотку – как необходимый компонент – для похудения.

Грибной кефир выливаем в кастрюлю и доводим до кипения, свернувшееся молоко откидываем на дуршлаг, предварительно поставленный в широкую кастрюлю. Творожок остужаем себе на завтрак, а сыворотку сливаем в банку и ставим в холодильник.

*Завтрак* – полученный творожок посыпаем грибной солью и едим с удовольствием. Это – вкусно!

В 200 мл сыворотки добавляем 4 капсулы лиственничного трутовика и выпиваем или до завтрака, или после.

Похудение уже началось!

**Итак, день похудения**

*Завтрак* – 200 мл грибной сыворотки с 4 капсулами «Трутовика лиственничного».

Сам завтрак – творожок с грибной солью, огурец (варианты: 1) яблоко, груша; 2) квашеная капуста с растительным маслом; 3) огурец с солеными грибами и сметаной).

*Обед* – 200 мл сыворотки с 4 капсулами «Мейтаке».

Сам обед – вареное мясо с грибной солью (варианты: 1) грибной суп; 2) кефирный (грибной) суп с огурцами и солеными грибами; 3) курица гриль; 4) рыба).

*Ужин* – 200 мл грибной сыворотки с 4 капсулами «Муэр».

Сам ужин – свежие огурцы с грибной солью, капуста, тертая морковь, тертая свекла.

*Перед сном* – взвешиваемся – каждый вечер должно быть минус 500–700 г. Если этой цифры нет – удваиваем количество капсул утром и вечером.

***Работает!!!!!!!!!!***

У меня лично процесс не закончился. Решила не останавливаться на достигнутом (6 кг за 2 недели) и еще посидеть на этой методике с месяц. Давление стабилизировалось, бывают всплески до 130/90, но редко.

Это уже сущие пустяки. Гардероб уже поменяла (по всем показателям объема уменьшилась на 20 см), из юбки выпорол целый клин, вот это показатели!!

*Алина Егоркина, Москва*

***Грибная сыворотка – это вкусно!***

А ведь сыворотка с грибной солью – это вкусно!!! Я все гда ела творожок со сметаной и сахаром и кефир подслащивала. А теперь попробовала чуть досаливать – и ведь вкуснее получается.

Завтракаю на этой диете так: огурцы мелко режу, укроп, зеленый лук заливаю кефиром и четверть чайной ложки грибной соли. Вкусно, полезно. И потом пить хочется. Я очень мало

пью – поэтому все диеты проходят мимо меня – я не худею. А здесь после такого завтрака хочется пить – пью чай без сахара с лимоном или клюквенный морс тоже без сахара.

Что поразительно – после капсул трутовика есть НЕ ХОЧЕТСЯ, он снимает аппетит. Поэтому я еще вечером принимаю дополнительно пару капсул, чтобы перед сном не съесть чего-нибудь мучного.

Результаты – за 10 дней – 6 килограммов минус. Но у меня всегда застой воды, поэтому думаю, что чисто в минус килограмма 3–4. И это замечательно – никогда такого не было!

*Марина Никифорова, Москва*

### **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба**

Я была полной всегда, такими же были мама и сестры. Дома у нас всегда стол ломился от еды, меня не пускали в школу, пока я не съем тарелку мамалыги, большую запеканку из яиц и не выпью молока с пирогом.

Молочный гриб нам принесла моя тетка. У мужа разболелся желудок, а я знаю, что гриб лучше всяких лекарств и йогуртов. Делала я его на козьем молоке, обычно заквашивала три литра. Муж у меня привередливый в еде, для него пить кефир – все равно что горькое лекарство, еле-еле выпивал стакан в день. А мне жалко остатки выливать – я его допивала прямо из банки. Полгода муж лечился от гастрита, и полгода я допивала за ним кефир, чтобы не прокисал. А однажды в бане встала на весы и поразилась – 13 кг как не бывало. А я все удивлялась, почему на мне платья висеть стали, думала, может, заболела чем. Испугалась я, что так резко вес сбросила, пошла к врачу. Сдала анализы. Они показали, что и кровь у меня лучше стала, чем раньше, и миома в матке рассосалась. Тут я и поняла, что это кефир на меня так действует. Теперь и сама пью, и дочку пить заставляю, она ведь у меня тоже полная.

*Иоанна П.*

### **Доброкачественные опухоли**

Доктор Ангел уверен, что настой молочного гриба может рассасывать доброкачественные опухоли. Механизм этого действия для него пока не ясен, но известно, что молочнокислые бактерии многократно усиливают целебность некоторых лекарственных препаратов.

Первые опыты доктор Ангел провел только с лечением доброкачественных опухолей, которые достаточно быстро рассасываются, если досконально следовать разработанной им методике.

### **Методика приготовления ферментативного настоя молочного гриба**

#### ***Доброкачественные опухоли женской половой сферы***

Приготовить литр молока (коровьего пониженной жирности или козьего),  $\frac{1}{3}$  стакана сухих или  $\frac{1}{2}$  стакана свежих измельченных цветков картофеля или свечек каштана. Сквасить молоко тибетским молочным грибом в течение

1—2 суток. Добавить  $\frac{1}{3}$  стакана сахарного песка и  $\frac{1}{3}$  измельченной сухой массы лекарственных растений или  $\frac{1}{2}$  стакана измельченной свежей массы.

Цветки поместить в мешочек из марли и с помощью привязанного грузила опустить на дно литровой банки. Банку закрыть несколькими слоями марли, чтобы не завелись винные

мошки, и поставить в прохладное место на 2 дня. За это время сформируются очень сильные особи молочнокислых бактерий.

В литр молока добавить 2 столовые ложки полученного фермента, заквасить в течение суток. Пить по стакану 3 раза в день при мастопатии, миомах, фибромах за полчаса до еды.

При доброкачественных опухолях женской половой сферы вводить во влагалище тампоны, смоченные настоем молочного гриба. При полипах прямой кишки – вводить тампон в прямую кишку на 2 см.

#### ***Доброкачественные опухоли простаты***

Сделать ферментативную закваску по такому же способу, но вместо цветков картофеля или свечек каштана использовать корень девясила. Вводить тампоны, смоченные ферментативным раствором (ослабленным в соотношении  $1/2$ ), или делать микроклизмы таким же ослабленным раствором.

### **Наиболее яркие примеры лечебного действия настоя тибетского гриба**

Не думал я, что доработаю до пенсии, очень уж стала беспокоить аденома простаты. Не высыпался – по 7–8 раз за ночь вставал, каждый день ждал неприятностей. Лечение у врачей только усилило мои мучения, а массаж привел к воспалению. Начались боли. В этом состоянии пришел к доктору Ангелу на прием. Через три месяца лечения настоем тибетского молочного гриба аденомы практически уже не было.

*Павел О.*

Я очень хотела родить второго ребенка. Но врачи запрещали, так как беременность неизбежно вызвала бы рост фибромиомы. Доктор Ангел не только вселил в меня надежду, но и стал крестным моему сыну Цецо, родившемуся благодаря ему. Фибромиома у меня рассосалась, и я родила мальчика.

*Мария Ю.*

Три года назад, еще до кризиса, мы с мужем отдыхали в Болгарии, на Золотом Берегу. Там познакомилась с милой болгарской пожилой парой. И однажды новые знакомые поинтересовались, почему я так боюсь их солнца, постоянно прячусь в тени или под зонтом. Пришлось объяснить, что мне запрещено загорать, потому что у меня миома матки. На следующий день они принесли мне банку с молочным грибом и полотняный мешочек с сушеными цветами – свечками каштанов. Рассказали, как приготовить фермент и лечиться им. Я привезла все домой и начала лечиться. Действительно, через полгода миомы у меня не было, это подтвердило и УЗИ.

*Нечко Н., Красноярск*

Мой муж уже больше двадцати лет ходит в море. Мне 39, двое детей. Но неожиданным мой диагноз не назовешь: мастопатия молочных желез – очень распространенный диагноз среди жен моряков. Врачи советуют принимать витамины «Аевит» и упорядочить естественное поступление гормонов в организм. Витамины я ела пачками, а вот о гормонах и говорить нечего – муж после двадцати лет плавания еще лечиться лет пять должен, чтобы восстановить здоровье. Мастопатия начала меня беспокоить – ноет и болит днями и ночами, да и тетки у меня умерли от рака груди, что тоже

меня настораживает. Гинеколог, к которому я обратилась, посоветовал мне принимать гормоны. В результате такого «лечения» затвердения в груди стали резко увеличиваться, я уже даже прощупывала их. Пыталась перейти на растительную диету, но в итоге только похудела на 8 кг, совершенно обессилев. Но вот однажды мне на глаза попала вырезка из отечественной газеты, в которой было рассказано о лечении кефиром японского молочного гриба. Закваску я с трудом, но нашла. Лечилась примерно 4 месяца. Все делала строго по рецепту – заквашивала гриб с цветками картофеля. Но решила кое-что добавить сама. Я еще сделала фермент грибного кефира с пижмой, поскольку у меня еще был эрозивный гастрит, а в заметке было написано, что пижма лечит полипы в желудке и кишечнике, а также эрозии. Неделю я пила грибной кефир с пижмой, а следующую неделю – с цветками картофеля. Сейчас гастрита у меня как не бывало, а от сильнейшей мастопатии осталось только одно затверждение – рисовое зернышко, а раньше оно было с картофелину.

*Ильенкова Е., Калининград*

## **Отзывы из интернета – об опыте применения грибного кефира**

### ***Вкус грибного детства***

Детство и часть юности прошли на Северном Кавказе. Сколько себя помню, в доме «жил» кефирный грибок, много, бабушка всегда использовала для сквашивания молока (от своей коровы), на основе получаемого кисломолочного продукта делали домашний сыр и творог. Ничего сверхъестественного в данном продукте нет, простой народный способ переработки молока. Неоспоримые плюсы – видишь своими глазами процесс перехода одного продукта в другой, можно по желанию регулировать степень «крепости», да и просто вкусно. Кстати, были у меня ностальгические попытки завести грибок в городских условиях – не то! Вкус у кефира был другой, непривычный, да и рос грибок на магазинном молоке как-то не так (видно, не по душе ему восстановленное молоко).

### ***Грибной кефир для мамы***

Пьем гриб с мамой (ей 80 лет) уже лет десять без перерывов. Плюсы перечислю.

- 100-процентный натуральный кисломолочный продукт без красителей и консервантов, а не еда космонавта из супермаркета.
- Нормализует работу ЖКТ, устраняет дисбактериоз кишечника, как регулярный поставщик молочнокислых бактерий. Убирает кожные проблемы, если они – следствие проблем с ЖКТ.
- Дополнительный источник кальция для укрепления костей пожилого человека (особенно женщин после климакса).

Минус – необходимость постоянного обеспечения гриба правильным молоком!

### ***Не загубите гриб!***

Принимала кефир из гриба несколько лет, потом уезжала, и мои домочадцы его загубили. Замечательно действует на общее самочувствие, бодрость появляется, силы, на желудок и кишечник вообще прекрасно – как часы. В косметических целях – супер! Кожа смягчается, морщины разглаживаются, но у кого кожа сухая – может сильно стягивать, тогда добавить растительное масло. Пробовала при мелких ранках, порезах – заживает быстрее. Всем хочу сказать: покупайте непосредственно у людей, которые занимаются грибом, можно через Интернет, но не там, где поставки по почте и т. д. Там цены запредельные и качество неизвестно какое. Я нашла продавца на этом сайте, женщина отдала просто так за пакет молока. Это нормально совершенно, он же разрастается, и все равно выбрасывать! А то тут прочитала, что на некоторых сайтах аж до 800 рублей за столовую ложку хотят! Здоровья всем!

### ***Ногти не слоятся***

Пью кефир из молочного гриба уже 2 месяца, почти без перерыва. Перестал болеть желудок, ем все подряд, исчезла депрессия. Прошли боли в позвоночнике, груди, в правом и левом боку. Заметила, что перестали слоиться ногти, не выпадают волосы. Такое ощущение, что вернулась с курорта, хотя третий год работаю без отпуска.

### ***Просто для здоровья***

Пью кефир из тибетского гриба с июля просто для здоровья. Но спасибо ему вот за что: стали почти незаметны пигментные пятна на лице, особенно пятно на щеке размером с рублевую монету. Теперь делаю маску и рукам, думаю, тоже отбелятся. Просто мазала лицо остатками кефира со стенок банки несколько раз – намажу, высохнет, намажу. Три месяца каждый вечер. И вообще кожа лица стала моложе, ровнее, нежнее.

### ***Гастрит исчез***

Если есть эликсир здоровья – то это тибетский кефирный гриб!!! Принимаю гриб около 4 лет. Плохое говорить об этом чуде нет причин. Был гастрит – исчез. Я уже не помню, когда последний раз болел живот. Советую абсолютно.

### ***Испанский опыт подтвержден женой***

Живу в Испании и от испанцев слышал, что если гриб настаивать до 24 часов, то он действует как слабительное. Если больше – как закрепляющие. На мою жену он действует именно так.

### ***Грибной козий кефир***

Гриб принимаю с 2008 г., самый лучший кефир на козьем молоке. Не больше суток настаивать. Вещь изумительная. Побочных явлений нет.

*С уважением Чеслав Павлович*

### ***За год – больше двух пудов!***

Пьем всей семьей, его любят даже дети! У него столько полезных свойств, что и не перечсть! Завела его после того, как услышала, что можно похудеть. За год сбросила 35 кг, без мучительных диет, и вес не набираю 2 года, т. к. обмен веществ восстановился!!!

Р. S. Но что его не продают в аптеке, понятно! Его нельзя продавать в сухом виде, т. к. он живой, за ним нужен уход! А кто в аптеке будет за ним ухаживать?

### ***Пейте больше воды***

Пью кефир 2 месяца, первые 2 недели были запоры, но, почитав информацию на разных сайтах, продолжала пить. Для тех, у кого запоры, нужно первое время пить больше воды и употреблять в рационе больше овощей, фруктов, мягкой пищи. Те, у кого жидкий стул, должны есть больше твердой пищи. Через две недели у меня все нормализовалось. Гриб вообще-то я начала принимать для косметических целей, с 14 лет мучаюсь прыщами. В ноябре было жуткое обострение – гнойники, прыщи багрового цвета. Лицо болело, ночью спать не могла. Сейчас каждый вечер на 20 минут накладываю спонжики с грибом и выпиваю стакан на ночь. Результат – гнойников нет вообще, сузились поры, остались только розовые прыщи. Буду продолжать, надеюсь, через пару месяцев будет лучше.

### ***Новый грибной жилец***

Мне порекомендовали тибетский кефир всего 3 недели назад, и сразу он стал «жить» в моем доме. Вкусно! Изменений пока не наблюдаю, надеюсь, что положительные результаты не заставят себя долго ждать. Почитав отзывы, решила написать и о своих наблюдениях! Друзья, *никогда* не заливайте гриб молоком финского производства, ну не любит гриб иностранщину. Я несколько дней наблюдала за реакцией гриба на финское молоко... ну не хочет он заквашиваться, а как только перешла на наше, отечественное молоко, все сразу наладилось, кефир получается отменный, и не важно, какая жирность, пастеризованное или стерилизованное. Дома шутим: в какой стране живет гриб, таким молоком его и нужно кормить. Пейте гриб на здоровье и с удовольствием!



### ***На все напасти имеется средство***

Гриб в первый раз появился у нас в семье в 90-х годах. В то время он хоть и помог членам моей семьи, но с зарплатами было туго, по 6 месяцев не выдавали, и нам показалось накладно его разводить. Потом длительное время я его искала и нашла совсем недавно. На данный момент я грибочком вылечила заболевание ЖКТ у 8-летнего сына. А самой его пришлось использовать для лечения ожога. Стала задувать свечу, и так получилось, что расплавленная свеча (гель или что-то в этом роде) попала мне на лицо, когда я ее задувала. Ожоги получились двух видов: одни волдырями, другие открытые и влажные, поражена получилась практически вся левая часть подбородка. Под рукой не было ничего от ожогов, и я решила приложить кефир от гриба. Ранки начали затягиваться прямо на глазах. Через 4 дня от самых сильных ожогов остались только бледно-розовые пятна. Через неделю я вообще забыла, что у меня было что-то. И это несмотря на то, что я уже думала, что на лице останутся шрамы. А тем, кто не любит кефир (я, например), советую настаивать грибок на топленом молоке, получается чудесная ряженка. Грибок в топленом молоке чувствует себя прекрасно. Гриб действительно чудесный! И кому он якобы не пошел на пользу, сообщаю, что не нужно делать такие выводы после первых 20 дней приема. Это, как и было обещано – обострение болезней, после чего начинается оздоровление. Сама с первых же дней приема побежала к врачу, хотя бегу туда, только когда уже на стенку лезть в самый раз... Вот это и был такой случай.

Прокололась, пролечилась, боли в пояснице отступили, начались ужасные головные боли, потом ОРВИ «подцепила», в общем, сплошной поток болезней. И страшная изжога, хотя в жизни никогда не испытывала ее. Все стерпела, как говорится, все снесла, а теперь такое ощущение, что в воздухе парю. Гриб чудесный! Спасибо Господу Богу! Вообще советую всем принимать этот гриб, он действительно помогает.

### ***Помогает при кашле***

Кефир дала знакомая девочка, вместе лежали в больнице. Самый-самый хороший эффект при кашле. Раньше стоило немного простынуть, и я мучилась сухим кашлем месяцами, просыпалась ночью, задыхаясь. Пью кефир уже третий год, и куда только что делось. Про простуду вообще забыла! Спасибо кефирному грибу!

### ***Итальянский русский гриб***

Я уже писала пару месяцев назад мой отзыв о тибетском грибе. Предлагала обращаться, если кто-то живет в Италии, я с огромным удовольствием подарю гриб. Но, как видно, никто не нуждается, а зря. Мы с мужем уже 2,5 года пьем простоквашу. Когда нет желания пить простоквашу, я ее ставлю в холодильник, а когда накопится пара литров, варю творог. А из творога можно приготовить любое блюдо по вкусу, да и сам творог обалденно вкусный на завтрак! Советую всем, у кого есть гриб, никогда не выбрасывать его. Я его замораживаю, а когда необходимо, его просто заливаешь молоком, и он оживает и продолжает функционировать, как и прежде. У меня уже года полтора копятся замороженные. А когда кто-то просит, всегда есть что дать. Попробуйте, не пожалеете. Ведь нет другого способа хранить гриб долго. Желаю всем удачи и здоровья!

### ***Кефирный гриб – итальянец***

Свой гриб я привезла из Италии, взяла там у соотечественников, привезла самолетом в закрытой банке, гриб путешествие перенес нормально, пью его месяц. Сделала перерыв на 10 дней, сегодня уже 3-й день, и третью ночь просыпаюсь от жуткой изжоги, как дотяну еще семь, не знаю, когда пила гриб, проблем не было с желудком никаких, хотя в это время принимала антибиотики, которые переношу плохо. Всем советую, если есть проблемы с кишечником и желудком, обязательно пить кефир из гриба, помогает намного лучше, чем лекарства.

### ***Ногти – красивые***

Пользуюсь тибетским молочным грибом с 2007 г. Исчезли все кожные заболевания. Исчезли грибки с ногтей. Ногти теперь красивые. Полнота не исчезла, но легкость в теле ощу-

тима. Пью постоянно с перерывами в 10–15 дней (организм сам подсказывает: не хочу, и все). Лекарственные препараты не принимала никогда. В жизни не болела ничем. Рекламу создала. Многие обращаются за советом и за грибом. Делюсь с удовольствием. Мой совет: попробуйте, не пожалеете!

#### ***Прилив сил – это ощутило***

Я принимаю кефир уже вторично. Заметила такие изменения: самочувствие заметно улучшилось, ощутила прилив сил, стала более энергичной (до приема кефира ощущала упадок сил), стала меньше болеть простудой, улучшилось настроение. Вместе с подружкой делали маски для волос, и обе заметили, что волосы стали блестеть и заметно лучше расти. Одним словом, мой организм очень положительно отреагировал на прием кефира. Моя племянница успешно вылечила у своих двоих дочек (4 и 9 лет) наследственный диатез, лекарства не помогали. Я видела кровавые расчесы у них на руках и ногах до начала приема кефира. Помню свое удивление, когда в очередную нашу встречу я увидела абсолютно чистую кожу у наших юных красавиц! Спасибо молочному грибу! Я на кефире делаю закваску, пеку здоровый и бездрожжевой хлеб. И в заключение хочу поделиться своим опытом хранения гриба. Если мне нужно на какое-то время прервать прием кефира, я тщательно промываю и высушиваю его на бумажном полотенце в течение 4–5 дней, затем завязываю в марлевую салфетку и храню в холодильнике столько, сколько нужно. Последний раз я его восстановила после 6 месяцев хранения. Здоровья всем!

#### ***Герпес сбегал и не возвращается***

Пью гриб уже два года, без перерыва. Утром и вечером по стакану. Очень довольна. Ногти стали крепкими. Волосы перестали выпадать, растут быстро. Делаю маски на лицо, тоже очень довольна. Мне очень нравится. Простудными заболеваниями вообще не болею. Герпес уже два года не посещал. Очень хороший гриб.

#### ***Головные боли прошли***

Мы с мужем пьем кефир из тибетского гриба уже третий год. Мой муж до этого очень часто страдал головными болями, очень боялся остаться без таблеток на выходной день. И с первых же недель приема кефира забыл о таблетках по сей день. Я очень давно страдала аллергией, более тридцати лет, но спасибо грибочку, прошла аллергия, правда, не без помощи чистки организма травами. Грибом делюсь с удовольствием, но только я живу в Италии. Желаем всем удачи во всем и главное – здоровья!

#### ***Аллергия пасует***

Кефир даю сыну, сейчас ему 5 лет. Пьем уже полтора года. У ребенка была сильная пищевая аллергия (кожные высыпания, аллергический кашель, одышки). Не могли есть сладости, фрукты (кроме груш), сухофрукты, курицу. И плюс ко всему болели по два раза в месяц, иммунитет очень ослабленный. Чего только не перепробовала, чтоб вылечить, чтоб укрепить организм. Помог только кефир. Месяца через три-четыре почувствовался эффект от приема кефира. Сейчас ребенок может кушать все, что хочет (в разумных пределах, конечно). Иногда немного попа чешется, но это незначительно. Плюс организм очень окреп, конечно, бывает, что болеет, но не чаще, чем другие, и быстро выздоравливает. Если я начинаю лениться, перестаю регулярно делать кефир, то высыпания на коже начинают усиливаться. Как только я беру себя в руки, начинаем пить каждый день, то у нас снова все хорошо. Это чудо, что гриб случайно попал ко мне в руки!

#### ***Худею на грибном кефире***

Пью кефир 12 дней, похудела на 4 кг. Схема такая: утром, натощак 250 мл, после каждого приема пищи, через полчаса – по 250 мл, и вечером за 3 часа до сна – 250 мл. Итого: 1 литр в день. Чувство голода притупляется, есть много не хочется. Метод реально действенный. Удачи!

## **Тибетский гриб – прекрасное косметическое средство**

Грибной кефир омолаживает кожу лица, поэтому предназначен он скорее для дам «бальзаковского возраста», но и молодым людям им тоже можно воспользоваться, так как он прекрасно отбеливает кожу, убирает пигментные пятна.

### ***Омоложение кожи лица***

Перед маской очистить лицо косметическим молочком. Марлевую салфетку смочить в грибном кефирчике и наложить на лицо на 10 минут. Затем сполоснуть кожу прохладной водой. Уже через несколько сеансов кожа становится мягкой, эластичной, сглаживаются морщины.

### ***Пигментные пятна***

Утром и вечером наносите грибной кефир непосредственно на пигментные пятна, дожидитесь высыхания жидкости и полчаса просто походите с нанесенным слоем настоя. Через полчаса смойте прохладной водой, не вытирая полотенцем. Курс лечения – месяц.

### ***Как сделать волосы густыми и здоровыми***

Раз в неделю наносить грибной кефир на кожу головы и волосы, держать 5–7 минут, затем смыть водой и мыть волосы желтком яйца. Тщательно промыть и расчесать. Эта питательная процедура для волос делает их здоровыми и густыми.

Грибной кефир можно использовать в косметических целях. Он нисколько не уступает широко рекламируемым готовым кремам, лосьонам и тоникам.

Обычный грибной кефир – это готовый лосьон, который поможет вам привести в порядок жирную кожу, сделав ее нежной, эластичной и гладкой.

### ***Лосьон из грибного кефира при жирной коже***

Для лосьона необходим однодневный настой грибного кефира. Этим настоем протирать лицо 2 раза в день. При гнойничках и камедонах добавить в кефир чайную ложку сока алоэ.

Делать эту процедуру желательно утром и вечером, а при очень жирной коже – несколько раз в день. Пользуясь этим лосьоном каждый день, через некоторое время вы заметите, что свойственное жирной коже салоотделение уменьшилось, а кожа приобрела свежий и здоровый вид.

### ***Маска для лица для устранения расширенных пор***

Яичный белок слегка взбейте, добавьте столовую ложку разогретого на водяной бане меда, тщательно перемешайте эти компоненты. В  $\frac{1}{4}$  стакана теплого однодневного грибного кефира добавьте чайную ложку миндального или оливкового масла, несколько капель лимонного или грейпфрутового сока, размешайте и влейте в белково-медовую смесь, еще раз все размешайте.

Для густоты состава можно добавить немного кукурузной муки.

Возьмите небольшой кусок марлевой ткани, сделайте в нем отверстия для глаз и рта, смочите ткань в горячей воде с добавлением чайной соды и при помощи пластиковой палочки равномерным слоем нанесите на нее полученную смесь. После чего наложите маску на предварительно очищенную кожу лица. Держите маску 10–20 минут.

### ***Масляный тоник для сухой кожи***

В готовый однодневный грибной кефир добавьте несколько капель растительного или оливкового масла, слегка подогрейте на медленном огне и, смачивая в теплом настое ватный тампон, протрите очищенную кожу лица (на  $\frac{1}{2}$  стакана грибного кефира нужно добавить 3–5 капель масла). После 3–4 раз применения этого настоя покраснения и шелушения, свойственные этому типу кожи, пройдут.

### ***Питательная маска для сухой кожи***

В сухой грибной творог добавьте желток куриного яйца и 20 мл грибного кефира. Взбейте до маслянистости и добавьте чайную ложку меда. Нанесите на лицо и держите 15–20 минут. Сполосните лицо.

#### ***Увлажняющая маска для лица***

Для поддержания водного баланса нормального типа кожи использовать освежающую маску, которая усиливает кровообращение и придает ощущение свежести. Нужно 3–5 столовых ложек грибного кефира, среднее яблоко, несколько капель лимонного сока.

$\frac{1}{2}$  стакана настоя слейте в чашку. Очистите от кожуры яблоко, натрите на мелкой терке, добавьте 2–3 капли лимонного сока, размешайте, влейте настой «чайного» гриба и поставьте в холодильник на 1–1,5 часа.

Очистите кожу лица тоником или косметическими сливками и тонким слоем нанесите готовую маску на лицо. Держите до полного высыхания.

#### ***Косметический лед из грибного кефира***

Если регулярно протирать кожу лица вместо обычного умывания водой кусочками льда, полученными из грибного кефира, то кожа станет бархатистой, гладкой и чистой, а цвет лица заметно улучшится.

Для приготовления льда в стакан с кипяченой водой добавьте 2–3 столовые ложки грибного кефира, разлейте по формочкам, чтобы вам было удобно пользоваться, и заморозьте в морозильной камере. Каждое утро протирайте кубиком льда кожу лица.

#### ***Лосьон от веснушек***

Натрите на мелкой терке средних размеров огурец и залейте стаканом грибного кефира. Тщательно перемешайте, поместите смесь в стеклянную банку. Затем процедите, через несколько слоев марли. Готовым лосьоном смазывайте веснушки несколько раз в день. Лосьон долго сохраняет свои свойства, если хранить его в холодильнике.

#### ***Тоник для ополаскивания волос после мытья***

Для ополаскивания волос потребуется стакан грибного кефира. После мытья шампунем тщательно ополосните волосы теплой водой. Затем налейте в тазик прохладную воду (4 литра), добавьте стакан грибного кефира и ополосните в этой воде волосы. После ополаскивания высушите волосы махровым полотенцем.

#### ***Фрогурт «Грибной туман России»***

Фрогурт – это замороженные кубики натуральных ингредиентов с молоком или кефиром.

В данном рецепте используем следующие ингредиенты: кисломолочный напиток тибетского молочного гриба; приготовленный напар из следующих грибов: чаги, веселки, шиитаке.

4 столовые ложки порошка чаги заливаем 0,5 литра горячей воды (50–60 °С), добавляем содержимое 20 капсул веселки и 20 капсул шиитаке. Оставляем завариваться до утра. Утром теплый напар еще больше остужаем до 20 °С и в этот напар вливаем 100 г грибного кефира, все перемешиваем и заливаем в формочки для льда.

Льдом протираем лицо 1 раз в 3 дня на ночь и не смываем фрогурт ни лосьонами, ни водой. Умываемся только утром.

Кожа будет прекрасной – атласной, нежной и свежей.

#### ***Фрогурт «Грибная фея»***

0,5 кг свежих белых грибов залить медом (100 г), перемешать, накрыть крышкой и положить гнет. Через 3 суток посмотреть – перебродил ли сок (появилось ли помутнение выделившегося сока). Набрать стакан жидкости (100 мл).

Добавить 2 столовые ложки грибного кефира и 2 яичных желтка, взбить до однородной массы. Разлить в формочки для льда. Заморозить.

Применять вечером, не смывая состав с лица до утра.

Кожа напитывается веществами молодости, становится упругой, матовой и молодой.

#### ***Тоник для лица из молочной грибной сыворотки с соком из луговых трав***

Рекомендуется при жирной коже, склонной к воспалениям и угревой сыпи.

Состав: молочная сыворотка (после отжима творога) – 200 мл; сок (пюре) луговых опят – 20 г.

Смешать и полученным составом обильно протирать лицо и шею каждый вечер. Смыть прохладной водой утром и наносить легкий дневной крем.

***Маска увлажняющая и омолаживающая для сухой кожи из боровиков и подберезовиков***

Рекомендуется для дам после 25–30 лет. Наносить на чистую кожу после обработки грибным лосьоном.

Состав: желтки куриных яиц – 3 шт.; мед – столовая ложка; пюре из подберезовиков или боровиков – 4 молодых свежих гриба (200 г); творожок из грибного кефира – 2 столовые ложки.

Смешать, нанести на кожу, держать 10 минут, затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем. Рекомендуется делать маску не реже 1 раза в 3 дня.

***Грибные маски для рук***

Рекомендуется для дам любого возраста. Маска из подберезовиков эффективно увлажняет и питает сухую кожу рук.

Состав: желтки куриных яиц – 3 шт.; льняное масло – столовая ложка; пюре из подберезовиков или боровиков – 2 молодых свежих гриба (100 г); творожок из грибного кефира – 2 столовые ложки.

Смешать, нанести на кожу, держать 10 минут, затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем. Рекомендуется делать маску не реже 1 раза в 3 дня.

***Ледяные шарики с грибными настоями для снятия отеков***

***Рецепт первый.*** Для снятия отеков под глазами обычно используют чагу.

Высыпать 3 столовые ложки измельченной чаги на 0,5 литра горячей (50 °С) воды в термос и оставить для напаривания до утра. Пить по 2 стакана в день – это сильное мочегонное.

В оставшийся напар влить полстакана грибного кефира, размешать, залить в формочку для льда и убрать в морозилку.

Кубиками льда протирать кожу утром перед работой. А потом дневным кремом чуть увлажнить, и можно накладывать косметику.

***Рецепт второй.*** Для питания увядшей кожи грибными веществами молодости.

2 кг рядовок (опят, подосиновиков, белых и т. д.) залить медом (100 г, накрыть крышкой и поместить под гнет. Выделившийся сок смешать со стаканом грибной сыворотки (из молока, сквашенного молочным тибетским грибом), разлить в формочки для льда и заморозить.

Применять утром для тонизирования кожи лица и декольте.

***Рецепт третий.*** 2 кг рядовок (опят, подосиновиков, белых и т. д.) засыпать солью (100 г), накрыть крышкой и поместить под гнет. Выделившийся сок наполовину разбавить творожком из грибного кефира, разлить в формочки для льда и заморозить.

Применять утром для лечения воспаленной и склонной к образованию камедонов кожи лица и декольте.

***Массаж с простоквашей от выпадения волос***

Еду иногда в метро и с жалостью смотрю на женщин моего возраста (45–60 лет) – одна в парике, другая жиденькие пряди волос под шапкой прячет, а третья начешет то, что осталось, и думает, что замаскировала просвечивающуюся кожу головы. Обвинять их в том, что собой не занимаются, жестоко и глупо – где взять столько денег на дорогие косметические средства, да и помогут ли они? А вот время у них есть. Поэтому хочу предложить способ, который я испробовала на себе. Массаж рекомендовала в каком-то журнале американский косметолог Марго, он применяется для улучшения качества волос и для восстановления их роста при частичном облысении, причем вне зависимости от возраста, когда это облысение произошло.

Марго утверждает, что нашла потрясающее по простоте и эффективности средство от облысения: ежедневные настойчивые растирания головы руками или банным полотенцем. Цель растираний заключается в постепенном восстановлении и заполнении кровью капилляров кожи головы, отчего во многом и зависит нормальный рост волос. В первые дни выпадение волос немного увеличится – это не страшно, это выпадают старые волосы. А примерно через 3–4 месяца начинается рост новых волос. Для получения заметного результата голову нужно растирать ежедневно хотя бы в течение года. Обычно массаж проводится так: наклонить голову вниз и в течение 5—10 минут тщательно растирать кожу головы махровым полотенцем. Массаж производится с нажимом, чтобы после него ощущалось небольшое покалывание или онемение в коже головы.

Я взяла такой массаж за основу и всегда утром делаю его. А вечером после такого массажа втираю в кожу головы простоквашу – продукт, получаемый мной от молочного гриба. Это посоветовала мне женщина, которая мне его подарила. Она говорила, что это удивительно питает волосы, они становятся шелковистыми, послушными, перестают сечься. Кроме того, я принимаю растолченную скорлупу куриных яиц.

*Ильина П., Брянск*

## **Глава 6**

### **Готовим грибной кефир**

Для приготовления кефира с помощью тибетского молочного гриба нам понадобится:

- 1 литр коровьего молока, желательно пастеризованного и не порошкового;
- стеклянная банка и медицинская марля в 4 слоя;
- собственно сам тибетский молочный гриб (он же кефирный гриб).

- Промываем тибетский молочный гриб в холодной воде.

- Наливаем молоко в банку.

- Молочный гриб аккуратно помещаем в банку с молоком.

- Банку накрываем марлей и закрепляем марлю резинкой.

- Ставим банку с тибетским молочным грибом в спокойное светлое место без попадания прямых солнечных лучей. Квасится сутки, при условии, что используется 2 чайные ложки культуры тибетского молочного гриба. Если используете большее количество, то молоко квасится быстрее. Через сутки процеживаем получившийся кефир через сито или дуршлаг с небольшими отверстиями. И снова по данной инструкции.

- Полученный кефир становится вкуснее, если его поставить в холодильник и оставить там на 5–6 часов. После обязательно взболтать.

**Внимание:** содержать тибетский молочный гриб можно только в стеклянной банке! Готовый кефир хранить в холодильнике не более двух дней.

## Послесловие

Перечитала книгу – и с сожалением смотрю на оставшиеся толстые стопки писем. Представляете, сколько их пришло в редакцию газеты «Грибная аптека» за 15 лет? Вот это хотелось бы поместить: где Анна Петровна Самойлова из Бийска рассказывает о чудесном грибе *саркосома* шаровидная, как она соком, собирающимся в самом теле гриба, вылечила тромбофлебитную язву на голени. Или вот это – рассказ егеря Иванченко из Пскова о свойствах редкого гриба *звездовика*.

Или вот собственный опыт в письме Андреева Игоря, как он решил испытать целебные свойства *мутинуса* собачьего и сделал компресс на раковую опухоль молочной железы своей собаки. И ведь опухоль прошла!

Но... размер книги не позволяет. И, даже закончив объемную грибную энциклопедию, я понимаю, что столько еще не вошло, столько еще хочется рассказать, столько написать!

И столько еще предстоит сделать... Потому что подстегивают звонки и письма. Благодарные письма и письма-мольбы о помощи.

Вот вчера, например, звонок из Перми: «Дочери сорок лет – рак молочной железы. Операция, химиотерапия – все как водится. И все равно итог плачевный – гемоглобин катастрофически падает, метастазы уже практически везде, боль снимается только промедолом (наркотиком). Врачи только скорбно качают головами. Это было полгода назад. А сейчас – фантастика! – в наркотике нужды нет (боли есть, но слабые), метастазы с печени ушли, гемоглобин поднялся почти до нормы».

И все это – на грибах. На целебных грибах. На моих препаратах. Ну разве не радость, разве не стимул – изучать и писать о целебности грибной аптеки?

Или письмо благодарности о том, как свечи из гриба веселки помогли при хроническом цистите. Вроде и не страшная болезнь, но как же она портит жизнь...

А таких писем и звонков великое множество.

А вот письмо от монаха из Оптиной пустыни: «Вы делаете великое и нужное дело. Вы объясняете народу, что искать спасение от хворей нужно прежде всего у Природы. Господь дал нам эту аптеку. Ту аптеку, которая не приносит вреда, которая лечит и тело, и душу. А Ваш опыт – он бесценен. Впереди всех нас ждут трудные времена, и человек все равно будет *выживать* в природе – вот для них Вы и должны постараться, оставить знания о целебных грибах».

Поэтому это не последняя книга. А в следующие книги войдут другие грибы, которые мы знаем и используем в еду, и те, которые не замечаем или замечаем и удивляемся. Это целебные грибы – саркосома, олений трюфель, чесночник, мухоморы, печеночницы, лаковицы и т. д.

Мы, славяне, грибы любим и грибам верим. И будем по крупницам восстанавливать древнее *знание* о целебности грибов.