

Ирина Филиппова

Грибы
для молодости и красоты

Москва
АСТ

УДК 53.52
ББК 615.322
Ф53

Филиппова, Ирина.

Ф53 Грибы для молодости и красоты / Филиппова Ирина. – Москва : АСТ, 2015. – 192 с.: ил. – (От всех болезней).

ISBN 978-5-17-090012-1.

Хотите сохранить здоровье и красоту без всякой химии? Воспользуйтесь опытом фунготерапевтов и откройте для себя доступный источник молодости и свежести!

Грибы – уникальное средство от множества болезней и настоящее природное косметическое снадобье. В книге вы найдете и проверенные рецепты для омоложения кожи, и описания, как лечить при помощи грибов самые разные заболевания.

- Грибные лекарства против рака
- Волнушки для снятия воспалений
- Трутовик от болезней желудочно-кишечного тракта
- Дождевик для выведения токсинов из организма и др

В подарок – грибная маска из самого полезного гриба весёлки. Маска соответствует ГОСТ Р-52343-2005

УДК 53.52
ББК 615.322

ISBN 978-5-17-090012-1.

© Филиппова И., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Предисловие

Грибы и косметика... Странное сочетание, не правда ли? Хотя чего уж странного, ведь грибы — часть природы. И когда мне говорят, дескать, мы никогда ничего не слышали о целебных грибах, я всегда думаю: хорошо еще, что слышали о целебных травах и других природных лекарствах. Лет через двадцать, наверное, наши дети и про обыкновенные-то грибы забудут. В супермаркетах будут продаваться шампиньоны и вешенки, а рыжики и боровики можно будет увидеть только на картинке, взяв книгу в библиотеке-

ке. Я все чаще вспоминаю выражение: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Истинно так. Не умеем ценить и не понимаем, что синтетики хватит на всех, а вот природные натуральные продукты — это редкость, хотя мы еще видим их на прилавках. Пока еще.

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

В этой книге я собрала самые интересные письма, которые пришли к нам в газету «Грибная аптека», полезные сведения о косметике наших прабабушек (а у них она была только природ-

ной), мировые знания о целебных грибах и их применении в косметологии.

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

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

ную косметику в Европу: в Болгарию, Финляндию, Францию, Бельгию, Грецию.

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

Ирина Филиппова,
фунготерапевт,
директор Центра фунготерапии

**ПОЧЕМУ ГРИБЫ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ
В КОСМЕТИКЕ?**

Есть такое понятие — «лечебная косметика», то есть косметика, которая не просто увлажняет или дезодорирует кожу, а может справиться и с более серьезными проблемами кожи, волос, ногтей и т.д. Она обладает лечебными свойствами за счет того, что все целебные вещества структурированно встраиваются в обычную формулу косметического средства. С использованием трав в косметике никогда не было проблем — растительные лигнины очень устойчивы, их можно и нагревать и замораживать с совсем незначительной потерей целебных свойств. А вот нежные полисахариды, меланины и другие грибные ферменты разрушаются при воздействии даже обыкновенного загустителя. Западные косметические фирмы насчет этого переживают мало — они используют синтетические аналоги грибных вытяжек (например,

фирма «Орифлейм» выпускает продукцию миллионами упаковок — неужели кто-то всерьез верит, что там хоть один компонент может быть натуральным?). А вот российским технологам пришлось поломать голову, но они сохранили целебные свойства грибов в кремах, тониках и других косметических средствах в максимальной степени. Однако по порядку: что же такое — целебные грибы, и что именно в них целебного?

Друзья-врачи

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

Так почему же подосиновики — под осинами, а боровики — под соснами? Пролили свет на это только фунготе-

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

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

А лисички? Рассмотрите как-нибудь повнимательнее эти «лесные фонарики». Вот здесь следы от мелких зубов — это мышки пробовали на вкус, а

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

История грибных лекарств

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

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

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

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

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

Самое известное и структурированное учение о целебных свойствах грибов пришло к нам из Японии и Китая. Лекарственные грибы там известны