

Евгения Булах

Впервые
на Дальнем
Востоке!

ГРИБЫ

источник
жизненной
силы

*Светлой памяти моего учителя,
доктора биологических наук, профессора
Любови Николаевны Васильевой,
в честь ее 100-летнего юбилея – посвящается.*

Булах Е.М.

Грибы – источник жизненной силы. – Владивосток: “Русский Остров”, 2001. – 64 с.

Грибы – источник жизненной силы. Так считает научный сотрудник Биолого-почвенного института ДВО РАН Евгения Мироновна Булах, отдавшая изучению грибов многие годы своей жизни. Особая ценность книги в том, что впервые на Дальнем Востоке собраны сведения о лекарственных свойствах съедобных и ядовитых грибов, даются испытанные автором рецепты их применения.

Книга поможет научиться распознавать грибы, правильно их собирать и использовать. Она будет полезна и народным целителям, и заядлым грибникам, и широкому кругу любителей “тихой охоты”

ISBN - 5-93577-013-X

© Е.М. Булах, 2001

© Русский Остров, 2001

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Белый гриб, боровик	8
Болетус фиолетово-бурый	10
Масленок зернистый	11
Шишкогриб хлопьеоножковый	12
Головач гигантский	13
Дождевик, или Пороховка грушевидная	14
Сетконоска	15
Черные древесные ушки	16
Тремелла фукусовидная	17
Тремелла киноварно-красная	18
Шампиньон двуспоровый	19
Шампиньон желтокожий	20
Гриб - зонтик высокий	21
Мухомор красный	22
Кесарев гриб	23
Вешенка обыкновенная	24
Вешенка легочная	25
Вешенка лимонно-желтая, ильмак	26
Японский светящийся гриб	27
Синятаке, или японский ароматный гриб	28
Белый слизистый опенок	30
Рядовка обутая, или Матсутаке, сосновые рога	31
Навозник лохматый	32
Навозник серый, чернильный	33
Чешуйчатка слизистая	34
Чешуйчатка сальная	35
Рыжик, млечник деликатесный	36
Подмолочник, молочай	37
Скрипун, скрипица	38
Валуй	39
Подгруздь, свиной	40
Сыроежка кроваво-красная	41
Сыроежка селедочная, буреющая	42
Леписта голая, синичка	43
Опенок настоящий	44
Зимний гриб, или Фламмулина бархатистоножковая	45
Гимнопилус видный	46
Ежовик гребенчатый, или грибная лапша	47
Ежовик кораллообразный	48
Спарассис курчавый, грибная капуста	49
Лисичка	50
Сернисто-желтый трутовик	51
Бархатистая кожистая губка	52
Чага, или трутовик косой	53
Трутовик настоящий	54
Щелелистник обыкновенный	55
Трутовик березовый	56
Трутовик плоский	57
Трутовик лакированный	58
Гриб-баран, Грифола курчавая	59
Трутовик щетинистоволосый	60
Окаймленный трутовик	61
Дедалеопсис Дикинса	62
Пестрец	63

ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Грибы - вездесущие организмы. Обитают в воде и на суше, в лесах, степях и пустынях. Они являются излюбленной пищей насекомых, животных и человека. Термиты, например, даже специально выращивают грибы в своих термитниках. Грибы едят белки, мыши, медведи, кабаны, коровы. Особенно ими любят полакомиться олени. К поиску лакомства они приступают в конце лета и питаются грибами до зимы, предпочитая свежие. Старые и поврежденные грибы животные не едят. В тундре, в местах, богатых белыми грибами, подберезовиками и моховиками, олени быстро жиреют и не выпатывают напрасно лишайниковых пастбищ.

Народы земного шара неодинаково относятся к грибам. Татары, башкиры и народы Крайнего Севера равнодушны к грибам. Они употребляют только красный мухомор, и то только в ритуальных целях. Правоверные евреи не едят грибов, кроме лисичек, так как попадающиеся в грибах черви, по иудейским законам, относятся к трепной пище. Лисички же не бывают червивыми. В странах Западной Европы и в Америке почти не собирают дикорастущие грибы, в том числе и белые, и предпочитают культивируемые виды - шампиньоны, трюфеля, вешенку и др. Во Франции, Германии такие виды грибов, как волнушка, груздь, валуй и все грибы, имеющие острый вкус, считают ядовитыми и не употребляют в пищу. Дело в том, что в этих странах не заготавливают грибы впрок в соленом и маринованном виде, как это делают в России, а употребляют их только свежими. Больше всего грибов употребляют в Японии, Китае и Корее. Здесь собирают различные дикорастущие виды, но больше всего их выращивают в культуре. Используют в сыром и свежеприготовленном виде. В меню этих народов грибы присутствуют почти ежедневно. Они идут для приготовления салатов, супов, соусов и даже десертных блюд, для чего специально выращивают экзотические грибы, похожие на капусту. Кроме того, грибы применяются для приготовления общеукрепляющих напитков и косметических средств (кремов, масок и т.д.).

В России грибы издавна считаются национальным русским блюдом. Кулинария знает более 140 рецептов грибных блюд. В нашей стране, богатой лесами, собирают около 400 видов грибов. Сравнительно недавно начали выращивать шампиньоны и вешенку. Но мало кому известно, что съедобные и ядовитые грибы применяются также в медицине как лекарственные средства наравне с травами. Однако в популярной литературе о лекарственных свойствах грибов приводится очень мало сведений.

Еще 2000 лет назад грибы наравне с травами использовались в лечении болезней у разных народов земного шара. Кроме того, некоторые грибы использовались и в официальной медицине. Так, Диоскорид (1 век н. э.) применял лиственничную губку при туберкулезе, истерии, почечных заболеваниях, для остановки кровотечения, при болях в суставах, как слабительное, как противоядие при укусах змей. Плиний Старший (1 век н. э.) широко использовал белый гриб при поносах, кандидомах, нагноениях глаз, язвах и укусах собак. Гиппократ, кроме лиственничной губки, широко использовал настоящий трутовик для прижигания костей и нервных окончаний. Различные виды дождевиков он применял для заживления кровоточа-

щих ран, порезов, ссадин. Кроме того, дождевики использовались в хирургии как перевязочный и дезинфицирующий материал, а также дантистами как абсорбент при обработке зубных полостей.

В народной медицине России уже в XVII веке грибы служили в качестве лечебных средств. Так, экстрактом из белых грибов лечили обмороженные части тела даже в самой тяжелой степени. «Грибной мазью», приготовленной из слизистой оболочки молодых плодовых тел веселки обыкновенной, издавна лечили ревматизм, подагру, а отваром на молоке черных древесных ушек - болезни горла. Дождевики применялись наружно для унятия крови и лечения злокачественных язв. Для лечения астмы, туберкулеза, желтухи использовалась лиственничная губка, которая наравне с чагой до сих пор заготавливается в России на экспорт в лекарственных целях.

Наиболее широко в лекарственных целях применяются грибы у народов Восточной Азии. Здесь в лечебных целях используется около 272 видов съедобных грибов, около 200 видов изучаются как перспективные для лечения только онкологических заболеваний.

Грибы продуцируют различные биологически активные вещества, многие из которых очень редкой химической природы. При постоянном употреблении грибов в пищу их биологически активные вещества способствуют регуляции всех функций организма, улучшению обмена веществ и стимуляции иммунной системы организма человека. Но в большей степени грибы используются в профилактических целях.

В последние годы как в России, так и за рубежом, усиленно ведется поиск и испытание новых лекарственных препаратов, полученных из грибов. Больших успехов в этой области достигли ученые Японии, а также Кореи, Китая, Франции, Германии, Швейцарии, Англии и США. В этих странах из 24 видов грибов уже получают лекарственные препараты: противовоспалительные, антибактериальные, антивирусные, антиоксиданты, противоопухолевые, сердечно-сосудистые, понижающие кровяное давление и холестерин, регулирующие сахар в крови человека, иммуностимулирующие, улучшающие работу почек и печени, стимулирующие нервную систему и сексуальную способность, для лечения легочных и респираторных заболеваний, для снятия стресса. В этих целях используются как плодовые тела дикорастущих видов, так и мицелиальные формы грибов, выращенные в искусственных условиях. К сожалению, Россия значительно отстала в этой области. В основном проводятся испытания лечебных свойств чаги и препаратов, полученных из нее, на больных язвой и раком желудка.

В настоящее время в рационе человека, в том числе и дальневосточных жителей, наблюдается недостаток белков, витаминов, ферментов и других жизненно важных веществ, что приводит к различным заболеваниям. Употребляя в пищу грибы, человек в какой-то степени, может восполнить дефицит необходимых ему веществ и избежать некоторых болезней.

Природа Дальнего Востока настолько богата грибами, что позволяет проводить заготовки грибов в достаточных для человека количествах.

Заготавливая грибы для пищевых и лекарственных целей нужно помнить некоторые советы специалистов.

Собирайте только заведомо известные грибы и только молодые, так как именно в них в большей степени накапливаются биологически активные

вещества. В старых, перезревших грибах идет процесс распада веществ, тогда даже съедобные грибы могут вызвать отравления.

Собирайте грибы, растущие на чистых почвах, подальше от автотрасс, химических заводов, грязных водоемов. Грибница, простирающаяся в почве, всей своей массой накапливает вредные для человека вещества (тяжелые металлы, радиоактивные элементы, пестициды и другие ядовитые вещества) из воздуха, осадков, грунтовых вод и концентрирует их в плодовых телах, а именно их мы употребляем в пищу.

Желательно собирать разные виды грибов, так как они продуцируют различные биологически активные вещества. Употребляя в пищу несколько видов грибов, вы получите более полный набор полезных для человека веществ. Кроме того, рекомендуется употреблять каждый вид гриба отдельно, не смешивая их вместе.

Грибы лучше употреблять свежими, ибо многие биологически активные вещества не стойкие, частично или полностью разрушаются при высокотемпературной обработке.

Хорошо измельчайте грибы. Почти все полезные вещества содержатся в клеточном соке или на поверхности гиф или спор и выделяются в бульон при отваривании. Поэтому полезней употреблять свежеприготовленные супы, соусы или обжаренные грибы без предварительного отваривания. При этом лучше всего грибы порезать на кусочки толщиной примерно 1 см и обжаривать их в кипящем масле с двух сторон до появления легкой светло-коричневой корочки. В результате происходит поверхностная температурная обработка грибов, а внутри мякоть остается почти сырой. В этом случае в мякоти грибов сохраняются все биологически активные вещества. Грибы с твердыми или жесткими плодовыми телами - трутовики - в пищу не годятся, их перетирают в порошок и используют только в виде водных настоев или отваров.

Клеточная оболочка грибов состоит из хитиноподобного вещества, которое в кишечнике человека не переваривается из-за отсутствия соответствующих ферментов, поэтому грибы считаются тяжелой пищей. Людям с больным желудком не желательно есть жареные, маринованные или соленные грибы, а следует употреблять только свежеприготовленные и процеженные грибные бульоны.

Грибные супы и соусы желательно употреблять сразу же после их приготовления. Грибы имеют целый набор ферментов, быстро переваривающих углеводы, белки. Таким образом, употребляя грибы вместе с этими продуктами вы увеличиваете набор ферментов в вашем пищеварительном тракте, что способствует более быстрому и полному усвоению питательных веществ.

Нежелательно есть грибы, обладающие лекарственными свойствами, в больших количествах, это может привести к обратному эффекту. Частое и чрезмерное их употребление приводит к появлению сыпи на коже, зуда, также как при передозировке некоторыми лекарственными препаратами. Ни в коем случае нельзя употреблять лекарственные грибы одновременно с антибиотиками. Нежелательно употреблять грибы, содержащие антибиотические вещества, людям, страдающим дисбактериозом, так как антибиотики грибов могут подавить рост полезной микрофлоры кишечника. Еще

нужно помнить, что детям младшего возраста нежелательно употреблять лекарственные грибы. Некоторые люди вообще не могут употреблять грибы или пищу вместе с грибами. У них наблюдается расстройство кишечника, боли в желудке, аллергия. Поэтому каждый должен следить за своим самочувствием после употребления даже самых обычных съедобных грибов и, в случае появления всех этих признаков, перестать употреблять грибы. Примерная суточная доза свежих съедобных грибов 3-4 шляпки среднего размера. В лечебных целях грибы нужно принимать годами-курсами по 10 -20 дней, с перерывом на 7-10 дней. Лучший эффект дает одновременный прием грибов и различных трав.

Заготовку грибов впрок лучше проводить в сушеном виде. Сушить грибы необходимо правильно. При этом самая лучшая - низкотемпературная сушка, например, в холодильнике, она длится несколько дней или недель. Температурная сушка проводится в специальных бытовых сушильных шкафах, в которых регулируется температура, или в крайнем случае - на решетчатых лотках, установленных над плиткой или печкой. При этом грибы не мыть, только очистить от почвы, кусочков листьев или древесины, можно порезать на кусочки толщиной 1 см или вообще не резать. Температурная сушка проводится в два этапа. В начале грибы провяливают 2-3 часа при температуре 30 градусов, затем температуру поднимают до 55 градусов и держат до полного высыхания грибов. Если сушить грибы сразу при 55 градусах и выше, то их клеточный сок как бы вскипает, оболочки лопаются и после такой сушки грибы становятся темными и расплывшимися, а на их поверхности выступает соль. Сушеные грибы сразу же после сушилки нужно поместить в стеклянные банки и плотно закрыть крышкой, чтобы грибы не набирали влагу из воздуха. Для использования в лечебных целях сушеные грибы нужно перемолоть до порошка.

При сборе грибов необходимо помнить следующее - грибы нужно собирать в корзины, лучше деревянные, в крайнем случае, в любую тару с отверстиями, для того, чтобы они проветривались и не перегревались во время доставки к месту переработки. Собранные в ведра (особенно в пластмассовые), они через несколько часов разогреваются и приобретают очень неприятный запах подгнивших грибов. Такие грибы уже опасны для здоровья человека.

Следуя нашим советам, собирайте или выращивайте на своих садовых участках хотя бы некоторые из перечисленных видов грибов, и вы получите огромное удовольствие и принесете большую пользу себе и своим близким.

Настоящее издание имеет целью познакомить читателей с некоторыми целебными свойствами обычных, общеизвестных съедобных грибов, а также уметь их распознавать, правильно их собирать и использовать. Здесь даются рецепты применения только некоторых лекарственных грибов, произрастающих на территории Дальнего Востока России и испытанных автором на себе и некоторых людях.





Белый гриб, боровик

Boletus edulis Bull. : Fr.

Высококачественный съедобный гриб. Растет повсеместно в лесах под дубом, березой и елью в июле-сентябре.

Шляпка до 25 см в диаметре, подушковидная, плотная. Мякоть белая, не изменяющаяся при сушке, варке, из-за чего гриб и получил свое название. Трубочки белые, с возрастом становятся желтыми или зеленовато-желтыми. Ножка по всей длине покрыта белой сеточкой.

Содержит противоопухолевые вещества, 8 незаменимых аминокислот и больше, чем в других грибах, необходимого для организма человека микроэлемента селена (до 16,58 мг селена на 1 г сухого гриба). Водно-солевые экстракты, полученные из этого гриба, в опытах



на мышах на 20-30% подавляют развитие опухоли нервной системы. Кроме того, гриб используется как тонизирующее, против грудной жабы и для лечения болей в суставах. В Белоруссии в деревнях Гомельской области старики после войны лечили раны размоченными в горячей воде сушеными грибами. Здесь же замечено, что долгожители очень много употребляли в пищу белый гриб. А в Чехословакии замечено, что люди, употреблявшие постоянно белый гриб, онкологическими болезнями не страдали. В Юго-Восточной Азии этот гриб применяют при люмбаго, болях в ногах, онемии в конечностях, судорогах.



Бо́летус фиолетово-бу́рый

Boletus violaceofuscus Chiu

Высококачественный съедобный гриб. Растет в широколиственных лесах под дубом и березой в августе-сентябре. Встречается редко. Шляпка 5-10 см в диаметре, подушковидная, буро-фиолетовая, иногда неравномерно окрашена. Трубочки белые, с возрастом становятся желтовато-зеленоватыми. Мякоть белая, пресная. Ножка буро-фиолетовая, вся покрыта белой сеточкой. Содержит противоопухолевые вещества.



Масленок зернистый

Suillus granulatus (Fr.) O. Kuntze.

Съедобен и очень вкусен. Растет в сосняках как микоризообразователь сосны. Шляпка 5-10 см в диаметре, клейкая, рыже-бурая, с легко снимающейся кожицей. Трубки желтые с каплями млечного сока. Ножка 6 x 1 см, желтая, бурая, без клольца.

Содержит противоопухолевые вещества. Опытным путем установлено подавление роста опухолей у белых мышей на 70-80 %. В Китае данный гриб является одним из основных лекарственных средств для лечения остеоартропатии.



Шишкогриб хлопьеножковый

Strobilomyces floccopus (Wahlenb: Fr.) P.Karst.

Съедобен, содержит противоопухолевые вещества. Растет в августе-сентябре небольшими группами в дубовых и кедрово-широколиственных лесах, микоризообразователь дуба,

Шляпка 3,5-10 см в диаметре, с оттопыренными коричнево-бурыми, черно-коричневыми чешуйками. Трубочки серые. Ножка 8-12 x 1,5 см, темно-серая, черно-коричневая. Мякоть белая, становится розовой, красноватой и, наконец, черной.



Головач гигантский

Langermannia gigantea (Pers.) Rostk.

В молодом возрасте съедобен. Растет в изреженных лесах, на лугах, встречается редко. Плодовое тело до 50 см в поперечнике, твердое, белое. Мякоть в молодом возрасте белая, плотная, зрелая становится желтовато-зеленой и оливково-коричневой. В мякоти молодых плодовых тел обнаружен антибиотик и противоопухолевое вещество кальвацин.

Способ применения: мякоть молодых плодовых тел порезать на пластинки и их прикладывая к ранам и язвам заживляли злокачественные язвы (рак кожи), останавливал и различные кровотечения (носовое кровотечение, кровотечение наружных ран), из-за этого этот гриб называют гриб-пластырь. Отвар гриба применяли для полоскания при хроническом тонзиллите, а также для лечения опухолей горла. Прием его внутрь действует как жаропонижающее и противовоспалительное.



Дождевик, или Пороховка грушевидная

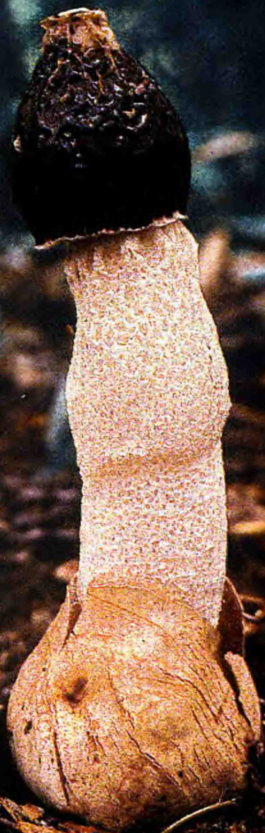
Lycoperdon pyriforme Pers.

Гриб съедобен, пока мякоть имеет белый цвет. Растет в августе-сентябре на почве, гнилой древесине, на выгонах, лугах, в лесах, на огородах - иногда большими группами. Плодовые тела 2-3 см в поперечнике, 3-4 см высоты, поверхность зернистая, белая, мякоть у молодых белая, с возрастом становится буро-оливковой. Используется наружно для лечения злокачественных язв, ран, обморожений и как кровоостанавливающее, а внутрь применяется при лейкемии.

Сетконоска *Dictyophora duplicata* (Bosc.) Fisser

Растет на почве в широколиственных и смешанных лесах в сентябре, встречается не часто. Молодые плодовые тела 4-5 см в диаметре, шаровидные или яйцевидные, твердые, внутри слизистые, зрелые - в виде губчатой белой ножки до 17 см высотой и 3 см в поперечнике на вершине, несущей коническую шляпку, покрытую слоем оливковой слизи с очень неприятным запахом, который привлекает мух, и они ее быстро съедают.

Из под шляпки исходит ширококолокольчатая белая сеточка. Этот гриб, как и веселка обыкновенная, используется в народной медицине России для лечения язвы желудка, при заболеваниях почек, туберкулезе, астме, раке молочной железы, болях в суставах, ревматизме и подагре, злокачественных язвах в виде мази, которую называют "Земляное масло". Мазь готовят из слизистой оболочки яйца.





Черные древесные ушки

***Auricularia auricula* (Hooker) Underw.**

Малоизвестные съедобные грибы, местным населением почти не собираются. Растут на древесине лиственных пород в лесах повсеместно, иногда большими группами, в июне-сентябре. Плодовые тела до 3-10 см в поперечнике, уховидной формы, студенистые, светло-коричневые, с пресным вкусом .

Излюбленные грибы народов Восточной Азии. Там они собираются в лесах и в больших количествах выращиваются в культуре. Грибы содержат антибиотические и противоопухолевые вещества (торможение опухолей у белых мышей - 42%). В России отвар грибов на молоке используется для лечения инфекций верхних дыхательных путей. В Китае используется для улучшения общего состояния, усиления мозговой деятельности, улучшения кровообращения и предотвращения атеросклероза, снижения свертываемости крови, очищения желудка, усиления перистальтики кишечника и лечения геморроя.



Тремелла фукусовидная

Tremella fuciformis Berk.

(китайское название - серебряный гриб)

Растет на валежной древесине лиственных пород, плодоносит только во влажные периоды с июля по сентябрь. Плодовое тело до 8 см шириной и 3 см высотой, студенистое, белое, листовидное, с тонкими извилистыми лопастями. Из него выделен полисахарид, подавляющий рост опухолей у белых мышей. В странах Юго-Восточной Азии выращивается в культуре для пищевых и лекарственных целей. В Китае используется в виде сиропов для лечения хронического трахеита, избавления от сухого и продолжительного кашля различного происхождения, астмы, для улучшения состава крови, стимуляции работы сердца и улучшения питания мозга, как жаропонижающее, общеукрепляющее после родов, перенесенных желудочно-кишечных заболеваний (гастритов, острой и хронической дизентерии).

Для приготовления желе берут 3-4 сухих гриба, замачивают в теплой воде на 1-2 часа, затем помещают содержимое в кастрюлю, добавляют достаточное количество воды и немного сахара, кипятят все до получения желеобразной массы.

Гриб - зонтик высокий

Macrolepiota procera
(Fr.) Singer

Съедобный гриб, содержит 18 незаменимых аминокислот. Растет на почве в изреженных широколиственных и смешанных лесах, в сентябре. Шляпка до 10-30 см в диаметре, зонтиковидная, охряного или светло-коричневого цвета, пластинки белые, широкие, мякоть белая, мягкая, пресная, ножка 10-40 см высоты и до 4-5 см ширины, булавовидная, вся покрыта коричневыми чешуйками, кольцо широкое, двойное, белое. Регулярный прием этого гриба способствует улучшению пищеварения и общему укреплению здоровья.



Кесарев гриб

Amanita caesarea (Fr.) Pers. ex Schw.

Гриб пресного вкуса, съедобен, можно употреблять в свежем виде. Растет под дубом, реже березой, в дубняках, в августе-сентябре, встречается довольно часто. Шляпка до 14 см в диаметре, оранжево-красная, ребристо-полосатая по краю, пластинки желтые, ножка желтая с кольцом и белой вольвой в основании. Молодые плодовые тела в виде белого яйца, которое разрывается на вершине, и только тогда появляется оранжевая шляпка.

Содержит противоопухолевые вещества.





Вешенка обыкновенная

Pleurotus ostreatus (Jack.:Fr.) P. Kumm.

Ценится как съедобный гриб. Растет в июне-сентябре на сухой древесине лиственных пород в лесах - повсеместно, часто и обильно. Шляпка боковая, до 5-10 см в поперечнике, с короткой ножкой или без нее, серовато-коричневая, иногда почти белая, пластинки белые, мякоть белая с запахом муки. Широко выращивается в культуре. Содержит протеолитические ферменты, противоопухолевые вещества, антибиотики, обладающие противовирусными свойствами. В Китае используется для лечения люмбаго, ломоты в суставах, дискомфорта в сухожилиях и кровеносных сосудах. Споровая пыль в массе вызывает аллергию.

Вешенка легочная ***Pleurotus pulmonarius* Fr.**

Растет на пнях и валеже лиственных пород. Отличается от вешенки обыкновенной только белым цветом. Медицинские свойства такие, как у последней.

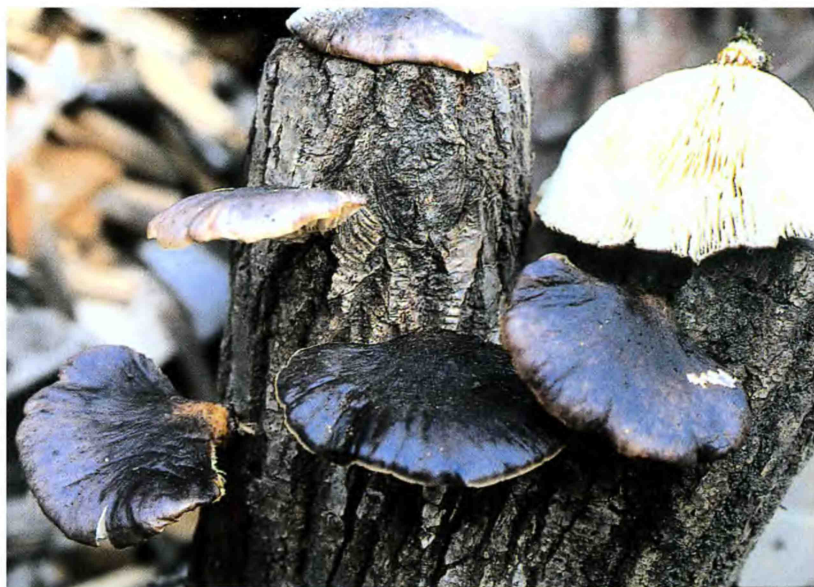


Вешенка лимонно-желтая, ильмак

Pleurotus citrinopileatus (Singer) Singer.

Наравне с вешенкой обыкновенной, хорошо известен дальневосточникам как съедобный гриб, успешно выращиваемый в культуре. Растет на древесине ильма - часто и местами обильно. Изредка попадает на березе. Шляпки воронковидной формы до 5-8 см в диаметре, лимонно-желтого цвета с белой эксцентричной ножкой, растут большими пучками на одном пеньке. Содержит противоопухолевые вещества. В Китае используется для лечения легочной эмфиземы.





Японский светящийся гриб *Lampteromyces japonicus* (Kawam.) Singer

Употребление этого гриба в пищу вызывает смертельные отравления. Иногда его путают с вешенкой обыкновенной или липовиком. Растет на древесине клена, в сентябре. Шляпка 5-10 см в диаметре, боковая, розово-охристая, лилово-серая или почти фиолетовая, пластинки белые, ножка боковая, до 1 см длины и лилово-серая, с кольцом. Свое название гриб получил из-за того, что светится ночью в свежем виде и около 3 суток после сбора. Содержит антибиотик ламптерол, обладающий противоопухолевым действием.



Сиитаке, или японский ароматный гриб

(китайское название - сянггу) - *Lentinula edodes* (Berk) Pegler

Широко выращивается в культуре, в мировом производстве грибов занимает второе место после шампиньона. Растет на сухой и влажной древесине дуба, реже липы. Встречается, в основном, в Приморском крае. Шляпка до 10 см в диаметре, волокнистая, светло-коричневая, пластинки белые, ножка 3-6 см высоты, часто изогнутая, твердая, волокнистая, мякоть белая, буреющая, пресная, с запахом, напоминающим запах старой кислой капусты. Ценится как высококачественный съедобный и лекарственный гриб, повышающий сопротивляемость организма. Содержит антибиотики, витамины (в том числе витамин D₂), а также вещества, понижающие содержание холестерина в крови человека на 6-12 %. В народной медицине Китая и Японии используется для лечения авитаминозов, гипертонии, цирроза печени, аллергии, вирусных заболеваний (герпеса, гриппа,



полиомиелита, а также СПИДа) и особенно онкологических болезней (торможение развития опухоли у мышей - на 99%).

Употребление этого гриба в пищу, особенно в осенне-зимний период, оказывает хороший профилактический эффект против вируса гриппа. Если же человек все таки заболел гриппом, то болезнь проходит в легкой форме. Нужно помнить, что при регулярном приеме гриб понижает кровяное давление, во избежание этого нужно есть жирную пищу. Суточная доза для взрослого человека - 2-3 шляпки свежего гриба 4-6 см в диаметре и сухого - примерно 3-6 граммов. Эту дозу залить крутым кипятком (0,5-1 стакан воды), настаивать 2 часа, жидкость процедить и выпить, если нет заболевания желудка, можно выпить жидкость вместе с осадком. Для усиления эффекта одновременно с грибом желательно принимать витамин С. У гипертоников нормализуется давление через 2 недели при ежедневном приеме. Из порошка сухого гриба можно готовить супы и соусы. При приготовлении этого гриба вначале ощущается характерный неприятный запах, но затем он исчезает.



Белый слизистый опенок

Oudemansiella mucida (Fr.) Hoehnel.

Ценится как съедобный и лекарственный гриб. Растет на сухостойных стволах клена, с мая по сентябрь, встречается часто, иногда большими группами. Шляпка до 2-10 см в диаметре, полушаровидная, слизистая, белая, мякоть белая, пресная, пластинки широкие, белые, ножка белая с кольцом.

Содержит антибиотик муцидин, подавляющий рост плесневых грибов. Это вещество производится искусственным путем под названием “Муцидермин”. Оно используется для лечения грибковых заболеваний человека. Гриб содержит также противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухоли белых мышей на 80-90 %.



Рядовка обутая, или Матсутаке, сосновые рога

Tricholoma caligatum (Viv.) Ricken - *Tricholoma matsutake* (S.Ito et S.Imai) Singer

Растет в сентябре-октябре, группами в сосновых и дубово-сосновых лесах. Микоризообразователь сосны, реже ели, пихты, кедра и дуба. Шляпка 6-25 см в диаметре, вначале округлая, затем выпуклая, плотная, гладкая, волокнисто чешуйчатая, с обрывками покрывала на краю и по всей поверхности, коричневая. Ножка 10-25 x 1,5-3,5 см с кольцом, погружена в субстрат на 7-10 см. Вкус пресный, сильный запах плодов груши. Съедобен, содержит очень редкий антибиотик и противоопухолевые вещества (торможение опухоли у белых мышей на 70%).





Навозник лохматый

Coprinus comatus (Fr.) Gray

Съедобен только в молодом возрасте, при созревании чернеет и расплывается. Растет на унавоженной почве, в основании пней, на газонах, в садах и огородах, в июне-сентябре. Шляпка 10-14 см высотой, цилиндрическая, чешуйчатая, белая, пластинки белые быстро чернеющие от спор, ножка с кольцом, белая. Выращивается в культуре. Содержит противоопухолевые вещества (торможение опухоли у белых мышей - на 90-100%). Используется для улучшения пищеварения и рассасывания геморройных шишек.



Навозник серый, чернильный

Coprinus atramentarius (Fr.) Fr.

Растет пучками у основания стволов лиственных пород в лесах, парках, в августе-сентябре. Шляпка 4-8 см высотой, яйцевидная, колокольчатая, ребристо-складчатая, серая, пластинки белые, быстро чернеющие, ножка белая. Свое название гриб пролучил из-за того, что из него готовили церковные чернила. Подлинность таких подписей устанавливалась при помощи рассмотрения их в лупу - на бумаге были видны прилипшие к ней споры гриба. Используется внутрь для улучшения пищеварения, наружно - для лечения различных нагноений, ожогов. Вызывает желудочно-кишечные расстройства после приема алкоголя даже через несколько дней после употребления гриба в пищу. Содержащееся в этом грибе вещество коприн останавливает в организме разложение алкоголя на стадии ацетальдегида, которое и вызывает отравление.



Чешуйчатка слизистая

Pholiota lubrica (Fr.) Singer

Съедобен и очень вкусен. Растет на древесине лиственных пород в лесах, в августе-сентябре, довольно часто и обильно. Шляпка 7-9 см в диаметре, полушаровидная, очень слизистая, рыже-бурая, с белыми, легко стирающимися чешуйками, пластинки сероватые, буреющие, ножка 5-7 x 0,8-1,5 см, плотная, желтая, с бурыми чешуйками, мякоть желтоватая, пресная. Успешно выращивается в культуре на древесине. Содержит противоопухолевые вещества (подавление опухоли у белых мышей - на 90-100%), а также вещества, понижающие холестерин в крови человека.

Чешуйчатка сальная

Pholiota adiposa (Fr.) P. Kumm.

Съедобен. Растет на осноовании стволов дуба, липы, березы и других лиственных пород, пучками, в августе-сентябре.

Шляпки 5-8 см в диаметре, слизистые, кремовые, с коническими бурыми чешуйками. Ножка покрыта коричнево-охристыми крупными чешуйками. Содержит полисахарид А, подавляющий рост опухолей у белых мышей на 80-90 %, а также антибиотические вещества. Может предотвращать пневмонию, туберкулез, болезни, вызванные стафилококком.





Рыжик, млечник деликатесный

Lactarius deliciosus (Fr.) Gray

Съедобный гриб, употребляемый даже в сыром виде. Растет в лесах под кедром, пихтой и елью, в сентябре. Встречается довольно часто. Шляпка 6-12 см в диаметре, воронковидная, семгово-охристая, с концентрическими зонами, зеленеющая, пластинки оранжевые, на разрезе вытекает оранжевое молочко пресного вкуса, ножка оранжевая, лакунозная. Содержит антибиотик лактаровиолин, задерживающий рост туберкулезной палочки, обладающий также свойствами антиоксиданта. Наблюдается лечебное действие этого гриба при болезни обмена веществ - витилиго - из-за наличия в этом грибе фермента тирозиназы.

Подмолочник, молочай

Lactarius volemus (Fr.) Fr.

Гриб съедобен, имеет пресный вкус, можно употреблять в сыром виде. Растет довольно часто и обильно в дубняках, в августе-сентябре. Шляпка 6-9 см в диаметре, вдавленная в центре, тонко-бархатистая, рыжебурая, пластинки кремовые, ножка одноцветная со шляпкой, на разрезе вытекает белый млечный сок, который скоро буреет и становится тягучим как резина. Содержит противоопухолевые вещества (торможение опухоли у белых мышей - 80-90%).





Скрипун, скрипица

Lactarius vellereus (Fr.) Fr.

Обильно растет в широколиственных и смешанных лесах. Шляпка воронковидная, сухая, бархатисто-войлочная, белая. Пластинки редкие, узкие, белые, кремовые. Ножка белая. Млечный сок белый, очень острый. В свежем виде ядовит, употребляется в соленом виде после вымачивания. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 60 %. В Китае используется для лечения люмбаго, болей в ногах, онемения конечностей, дискомфорта в сухожилиях и костях, тетании.

Валуй

Russula foetens (Fr.) Fr.

Растет в широколиственных и смешанных лесах с березой, в августе-сентябре. Встречается часто и местами обильно. Шляпка до 15 см в диаметре, шаровидная, распростертая, ребристо-бороздчатая по краю, ножка до 12 см высотой и 3 см шириной, белая, мякоть белая, с приятным грибным запахом и очень острым вкусом. В свежем виде ядовит из-за содержания мускарина. Съедобен только после вымачивания или отваривания во избежание желудочно-кишечного отравления. В медицинских целях применяется в Китае для лечения люмбаго, онемения конечностей и дискомфорта в сухожилиях и костях.



Подгруздь, свиной

Russula delica Fr.

Растет в широколиственных лесах под березой и дубом. Шляпка сухая, белая, 5-10 см в диаметре, воронковидная. Ножка белая. Вкус острый. Гриб съедобен после вымачивания или отваривания в соленом виде. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухоли у белых мышей на 100%.





Сыроежка кроваво-красная

Russula sanguinea (Bull.) Fr.

В свежем виде ядовит. Растет в дубняках довольно часто и обильно. Шляпка 3-8 см в диаметре, темно-красная. Пластинки белые. Ножка розовая. Вкус очень острый. Употребляется в соленом и жареном виде только после вымачивания или отваривания. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 90 %.



Сыроежка селедочная, буреющая

Russula xerampelina Schaeff.: Fr.

Съедобен в свежем виде. Растет в широколиственных и смешанных лесах, под дубом, березой и хвойными. Встречается довольно часто и обильно. Шляпка 5-11 см в диаметре, сухая, тонко-бархатистая, красная, от темно-лиловой до фиолетовой, бурая с оливковым оттенком. Пластинки ярко желтые. Ножка белая или розовая, с запахом селедки, от давления буреющая. Вкус пресный. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 70-80 %.

Леписта голая, синичка

Lepista nuda (Fr.) Cooke

Съедобный гриб. Растет на почве и подстилке, в изреженных лесах, в сентябре. Встречается довольно часто и обильно. Шляпка до 10 см в диаметре, мясистая, лиловая, мякоть лиловая, пресная, пластинки частые лиловые, ножка толстая, плотная, одноцветная со шляпкой. Содержит витамин В₁, эффективный при болезни бери-бери, а также противоопухолевые вещества (подавление роста опухоли у белых мышей - на 90-100%). Употребление этого гриба в пищу способствует повышению сопротивляемости организма к грамположительным и грамотрицательным бактериям, снижению уровня сахара в крови.





Опенок настоящий

Armillariella mellea (Vahl.: Fr.) P. Karst.

Растет на почве, древесине и корнях лиственных и хвойных пород, в сентябре-октябре. Встречается часто. Шляпка до 10 см в диаметре, медовая, цвета древесины, с мелкими бурыми чешуйками, пластинки белые, ножка 6-10 x 1-1,5 см, буроватая с кольцом или его остатками, вкус пресный, запах обычный грибной. Содержит витамин А. Регулярный прием гриба в пищу



способствует исчезновению ночной слепоты, сухости кожи и усилению устойчивости к респираторным заболеваниям. Лечит болезни ног и суставов, рикettsиозы и эпилепсию, используется как слабительное для стимуляции деятельности кишечника, при рахите. Гриб выращивается в культуре подобно вешенке.

Зимний гриб, или Фламмулина бархатистоножковая

(китайское название - золотые иглы)

Flammulina velutipes (Curt. : Fr.) Singer

Растет небольшими группами, пучками на сухой древесине лиственных пород, в апреле-мае, сентябре-октябре. Шляпка 2-3 см в диаметре, кремовая или бурая, слизистая, ножка темно-коричневая, почти черная, бархатистая. Легко выращивается в культуре.

Ценится как съедобный и лекарственный гриб, обладающий противоопухолевыми (торможение развития опухоли у мышей - на 81%) и антивирусными свойствами. Содержит также тромболитические ферменты. В народной медицине Китая используется для профилактики и лечения болезней печени, опухолей нервной системы, язвы желудка и как стимулятор роста детей.





Гимнопилус видный

Gymnopilus spectabilis (Fr.) A.H. Smith

Ядовит. Растет на древесине лиственных пород. Шляпка 3-8 см в диаметре, сухая, оранжево-рыжая. Пластинки желтые, бурые. Ножка с кольцом. Имеется сильный запах горького миндаля. Иногда путают его с чешуйчаткой золотистой. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 60-70 %.



**Ежовик гребенчатый,
или грибная лапша**
(в Китае называют “обезьянья голова”)
Hericium erinaceum (Fr.) Pers.

Деликатесный съедобный гриб. Растет повсеместно, преимущественно на сухостойных или усыхающих стволах дуба, в сентябре. Плодовое тело до 5-18 см в диаметре, сидячее без ножки, плотное или рыхлое, с шипиками, ориентированными вниз, розовое или белое. Широко выращивается в культуре. Ценится за содержание противоопухолевых веществ. В китайской народной медицине используется как стимулирующее иммунитет, для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита, а также рака пищевода, желудка и лейкемии.

Ежовик коралловидный

Hericium coralloides (Fr.) Pers.

Съедобный гриб. Растет на древесине лиственных пород, в августе-сентябре, встречается не редко. Плодовые тела коралловидно разветвленные, покрытые белоснежными шипами. Используется в китайской медицине как тонизирующее средство при неврастении и общей ослабленности. Гриб способствует пищеварению, лечит гастрит и язву желудка.





Спарассис курчавый, грибная капуста

Sparassis crispa Wulf.: Fr.

Съедобен. Растет у основания стволов или на корнях кедра, сосны, ели, пихты. Плодовое тело почти шаровидное, состоит из курчавых, плоских, разветвленных ветвей кремового цвета. Содержит антибиотик спарассол противогрибкового действия. Индейцы Великих Озер порошком этого гриба заживляли гноящиеся раны.



Лисичка

Cantharellus cibarius Fr.

Съедобный гриб с умеренно острым вкусом, исчезающим при варке. Растет в широколиственных лесах в августе-сентябре, встречается довольно часто. Плодовое тело воронковидной формы и ножка ярко-желтого цвета. Никогда не бывает червивым. Содержит 8 незаменимых аминокислот и витамин А. Употребление этого гриба в пищу способствует улучшению зрения, исчезновению ночной слепоты, предотвращению глазных воспалений, уменьшению сухости слизистой оболочки глаз и кожи, повышению устойчивости к инфекционным респираторным заболеваниям.

Сернисто-желтый трутовик

Laetiporus sulphureus (Fr.) Bond. et Singer

Однолетний трутовик. Растет на валежных и усыхающих стволах и пнях лиственных пород, в августе-сентябре, встречается довольно часто. Шляпки веерообразные, черепитчато расположенные, серно-желтые, с приятным грибным запахом. В молодом возрасте съедобен, но при употреблении в больших количествах у некоторых людей может вызвать легкое желудочно-кишечное расстройство. Выращивается в культуре. Постоянное употребление этого гриба в пищу способствует повышению сопротивляемости организма за счет содержания в этом грибе эбуриковой кислоты, используемой в синтезе стероидных гормонов. В китайской медицине гриб применяется для лечения органов внутренней секреции, в основном опухолей молочной и предстательной желез. Отмечен хороший положительный эффект при лечении мастопатии, а также для улучшения состояния в климактерический период у женщин. Примерная суточная доза - 1 чайная ложка с верхом грибного порошка в сутки. Эту дозу залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 1-2 часа, жидкость выпить за один прием, если нет заболевания желудка, можно выпить вместе с осадком. Курс - 30 дней. При употреблении в повышенных дозировках наблюдается усиление сексуальной функции.



Бархатистая кожистая губка

Coriolus versicolor (L.: Fr) Quel.

Однолетний трутовик. Растет на валежных и сухостойных стволах и пнях лиственных пород, в сентябре, встречается очень часто и местами обильно. Плодовые тела черепитчато расположенные, сидячие, жесткие, тонкие, бархатистые, с серыми, голубовато-буроватыми, коричневыми зонами, трубочки белые, буреющие. Гриб содержит противоопухолевое вещество - полисахарид крестин (торможение развития опухолей у белых мышей - на 97%), протеолитические ферменты, антибиотики, анти-вирусные вещества, испытанные против вируса СПИДа, а также пигмент эмодин, обладающий антибиотическими свойствами. Из-за жесткости плодовых тел гриб в пищу не принимается. Суточная доза - примерно 3-5 граммов. Эту дозу лучше разделить на три части: 1 часть залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа, можно и больше, и выпить натошак за полчаса до еды. Пить 3 раза в день. Используется как противовоспалительное при воспалениях верхних дыхательных путей, мочевого и пищеварительного тракта, при хроническом гепатите Б, а также при злокачественных опухолях желудка, печени. Принимается курсами по 20 дней с перерывом по 10 дней, годами.





Чага, или трутовик косой *Inonotus obliquus* (Pers.) Pilat.

Растет на живых стволах березы, местами часто и обильно. Бесплодное образование в виде наростов различной формы и величины, наружный слой растрескивается, черного цвета, мякоть ржаво-бурая. Из этого гриба получают лекарственный препарат бифунгин. В России издавна применяется для лечения гастрита, язвы, полипоза и рака желудка. Один из способов приготовления: 3 чайных ложки грибного порошка залить 1 литром кипятка, остудить до 60 градусов, залить в термос и настаивать сутки. Затем процедить и поставить в холодильник. Пить неделю по 1 ч.л. три раза за 2 часа до еды. Через 3 дня перерыв. Пить годами. Собирают гриб только с живых стволов, на пнях и валеже брать не рекомендуется.



Трутовик настоящий

Fomes fomentarius (L.: Fr.) Gill.

Многолетний трутовик. Растет на пнях, валежных и сухостойных стволах лиственных и хвойных пород, чаще всего березы. Встречается часто. До 20 см в поперечнике, копытообразной формы, очень твердый, серого цвета, с рыже-бурой мякотью. Содержит противоопухолевые вещества (подавляет рост опухолей у белых мышей на 80%). В народной медицине России применяется как кровоостанавливающее, при диспепсии, гастрите, геморроях, раке желудка, пищевода, молочных желез и маточной карциномы. Способ применения, как у чаги.



Щелелистник обыкновенный

Schizophyllum commune Fr.

Растет на сухой древесине лиственных пород, часто и обильно, обычно поселяется на заборах и дровах. Многолетний трутовичок, с мелкими, до 3 см шириной, тонкими шляпками серого цвета и расщепляющимися бурыми пластинками. Содержит противоопухолевое вещество - схизофиллан, тормозящее развитие опухоли у белых мышей на 100%. Применяется для усиления жизнеспособности организма, для лечения рака молочных желез.

Трутовик березовый

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

Однолетний трутовик. Не съедобен из-за жесткости плодовых тел. Растет на сухостойных и валежных стволах березы. Встречается часто. До 30 см в поперечнике, подушковидной формы, серовато-бурого цвета, трубочки белые. Содержит антибиотики и противоопухолевые вещества. Дает устойчивость организма белых мышей к полиомиелиту. Свежие грибы, порезанные на пластинки, могут использоваться как бактерицидные бинты для заживления ран. Гриб разрушает древесину до такой степени, что ее можно растереть в порошок. В Швейцарии этот порошок используют для полировки деталей часов.





Трутовик плоский

***Ganoderma applanatum* (Pers.) Pat.**

Самый крупный трутовик. Не съедобен из-за жесткости плодовых тел. Растет на древесине лиственных пород, встречается часто. Плодовые тела достигают до 1 м ширины, очень твердые, с концентрически бороздчатой и радиально морщинистой поверхностью серого цвета, трубочки белые. В Китае используется горяче-водный экстракт плодовых тел при лечении рака пищевода, ревматического туберкулеза, для уменьшения мокроты, ослабления диспепсии, как болеутоляющее и жаропонижающее. Хороший лечебный эффект наблюдается при суточной дозе примерно 2-5 г порошка.



Трутовик лакированный

Ganoderma lucidum (Curt.: Fr.) P. Karst.

Ценнейшее лекарственное средство Древнего Востока для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, стрессом и аллергией, не имеющее побочных эффектов. В Китае называют «грибом долголетия». Растет на древесине хвойных и лиственных пород, в июле-августе. Встречается редко. Для лекарственных целей успешно выращивается в культуре на древесине и опилках. Однолетний трутовик красноватого цвета, с короткой или длинной ножкой, одноцветной со шляпкой, или темнее, все тело блестит, как будто покрыто лаком, из-за чего гриб и получил свое название. Употребление напитка из этого гриба способствует кроветворению, стабилизации кровяного давления, очищению кровеносных сосудов и улучшению работы головного мозга, усилению устойчивости организма к никотину и радиации. Это хорошее профилактическое средство против склероза. Применяется также при хронической астме, общем истощении, хроническом бронхите, стенокардии, ревматическом артрите, гепатите, гастрите, язве желудка, анемии, пиелонефрите и как противоядие при укусах змей и отравлении грибами. Используется для приготовления тонизирующих напитков и косметических препаратов. Гриб хорошо перетирается почти в порошок на обычной терке.

Примерная суточная доза 2-5 граммов. Эта доза заливается 0,5 - 1 стаканом кипятка, настаивается 1-2 часа, или больше, и выпивается один раз в сутки. Для усиления положительного эффекта желательно одновременно с грибом употреблять витамин С. Гриб действует как тонизирующее средство, поэтому его нежелательно употреблять во второй половине дня.





Гриб-баран, Грифола курчавая

Grifola frondosa (Fr.) Gray

Съедобен. Растет на почве у стволов дуба, в августе-сентябре. Встречается крайне редко. Плодовое тело состоит из множества шляпок серо-коричневого цвета, вееровидной формы, прикрепляющихся короткими или длинными ножками к разветвленному пеньку, трубочки короткие, белые. Выращивается в культуре на пнях и опилках. Содержит противоопухолевые вещества (торможение роста опухоли у белых мышей - на 86%), а также антивирусные вещества, по действию схожие с таковыми у шиитаке. Используется для приготовления тонирующих чаев вместе с шиитаке и трутовиком лакированным, а также для приготовления спиртовых настоек. В Китае применяется для лечения диабета, гипертонии (гриб способствует уменьшению холестерина в крови), хронического синдрома утомляемости и различного типа опухолей.





Трутовик щетинистоволосый

Inonotus hispidus (Fr.)

P. Karst.

Однолетний трутовик. Не съедобен из-за жесткости. Растет на стволах живых деревьев дуба, ясеня, ильма, граба. Плодовые тела 4-20 см в поперечнике, 5-8 см толщиной, губчатые, щетинисто-волосистые, рыже-бурые. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухоли белых мышей на 70-80 %. В Китае используется для остановки кровотечений. Для этого гриб режется на тонкие пластики, которые прикладываются к пораженным местам.





Окаймленный трутовик

Fomitopsis pinicola (Fr.) P. Karst.

Очень распространенный гриб. Растет на пнях и валеже лиственных и хвойных пород, повсеместно. Плодовые тела многолетние, сидячие, копытообразные, покрыты блестящей толстой коркой от ярко-желтой и красно-оранжевой окраски до бурой и почти черной. Трубочатый слой белый, желтоватый. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 51%. На североамериканском континенте этот гриб использовали при скачкообразной лихорадке, хронических диарреях, дизентерии, желтухе, а также как кровоостанавливающее и рвотное средство для очищения желудка, при чрезмерном мочеиспускании.

Дедалеопсис Дикинса

Daedaleopsis dickinsii (Berk.) Bond.

Распространенный многолетний трутовик. Растет на валеже лиственных пород. Плодовое тело до 10-12 см в поперечнике, треугольное в сечении, с островатым краем. Поверхность желтовато-кремовая, покрыта плоскими бородавками. Трубочки округлые, лабиринтовидные, одноцветные со шляпкой. Содержит противоопухолевые вещества, подавляющие рост опухолей у белых мышей на 41-80 %.





Пестрец

Polyporus squamosus Fr.

Однолетний трутовик. Съедобен. Растет на пнях и основании стволов лиственных пород. Шляпка до 20 см в диаметре, толстая, вся в прижатых коричневых чешуйках. Трубочки белые. Ножка толстая, бурая. Содержит высокомолекулярные полиеновые фосфолипиды, убихиноны, витамины А, F, B₁, B₂, B₁₂, D, H, ферменты. Вытяжка из этого гриба используется внутрь и наружно в виде мази, применяемой для лечения облитерирующего эндартериита, нейродермита, псориаза, мастопатии, остеохондроза, артроза, варикозного расширения вен, тромбоза, воспаления в суставах, предотвращения инсульта.