

# *Об использовании грибов лисичек в лечебных целях*



*Цель моего исследования: рассмотреть применение грибов лисичек в лечебных целях.*

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по данному вопросу.
2. Провести анкетирование учеников 4-х классов.
3. Дать рекомендации по применению грибов лисичек в лечебных целях.





**Осенью мы всей семьей ездим в лес за грибами и я обратила внимание на то, что лисички никогда не бывают червивыми.**

А все потому, что в лисичках содержатся следующие полисахариды:

1. Хиноманноза – уничтожает глистов и паразитов, которые есть в организме человека.



2. Бета глюкан – повышает иммунитет при различных заболеваниях и стрессах.





*3. Эргостерол  
(про-витамин D2) –  
отлично очищает  
печень, в которой так  
любят селиться  
различные паразиты.*





**Лисички очень низкокалорийные грибы: 100 г лисичек содержат всего 19 ккал (1,5 г белков, 1 г жиров и 1 г углеводов) — как видите, лисички можно есть тем, кто сидит на диете.**



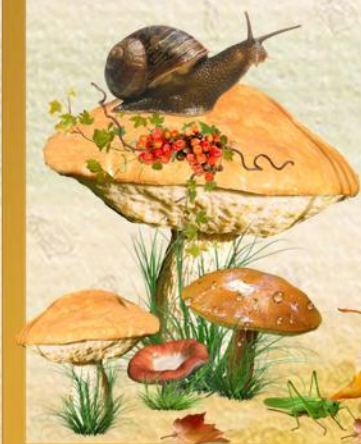
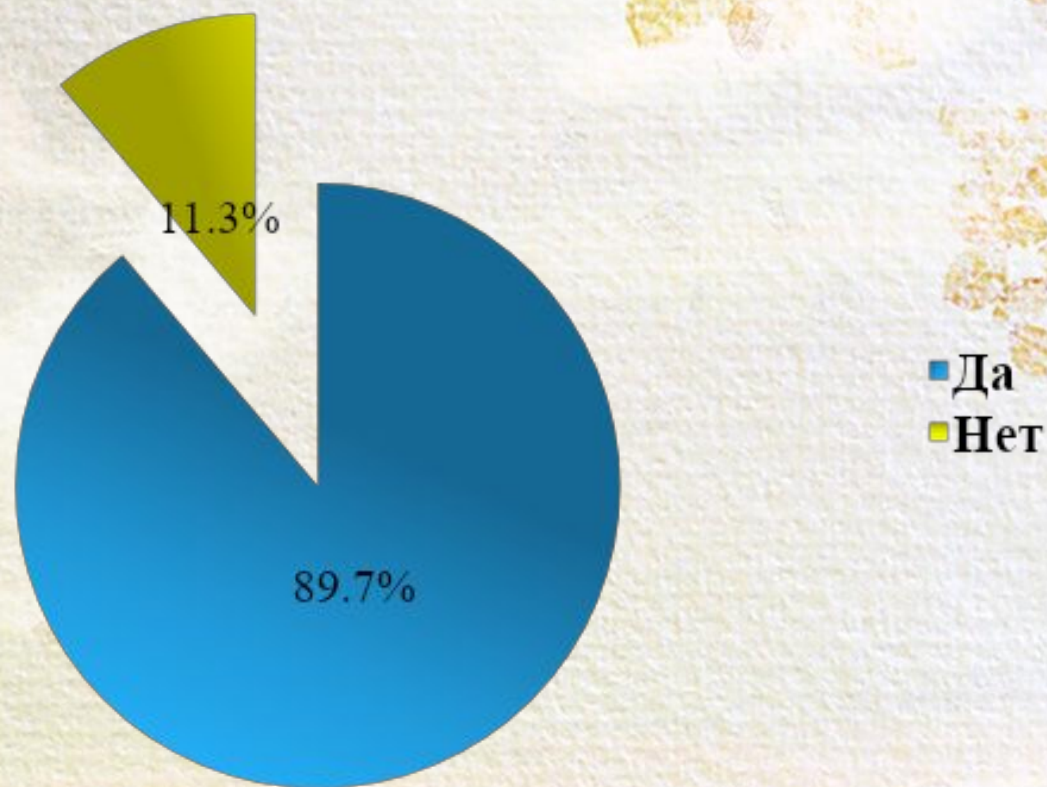
В лисичках содержатся  
основные  
микроэлементы (медь,  
цинк, селен) и  
макроэлементы  
(кальций, фосфор, сера)

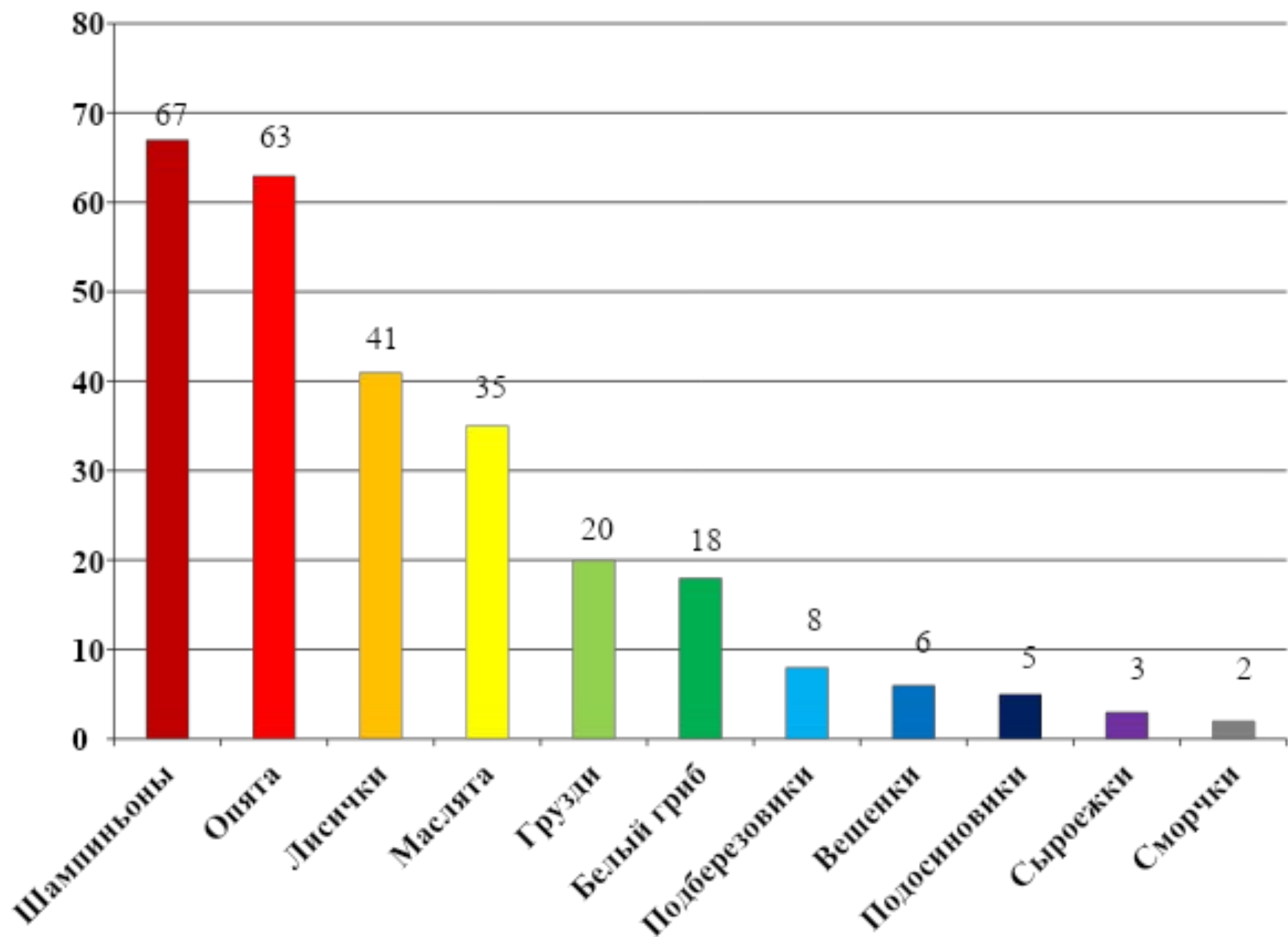




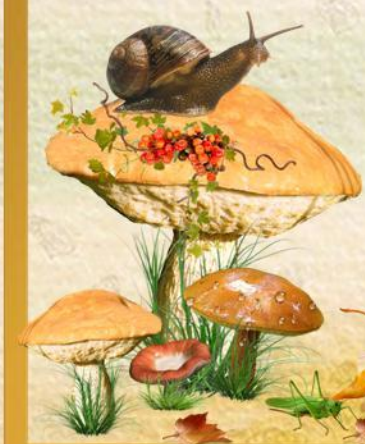
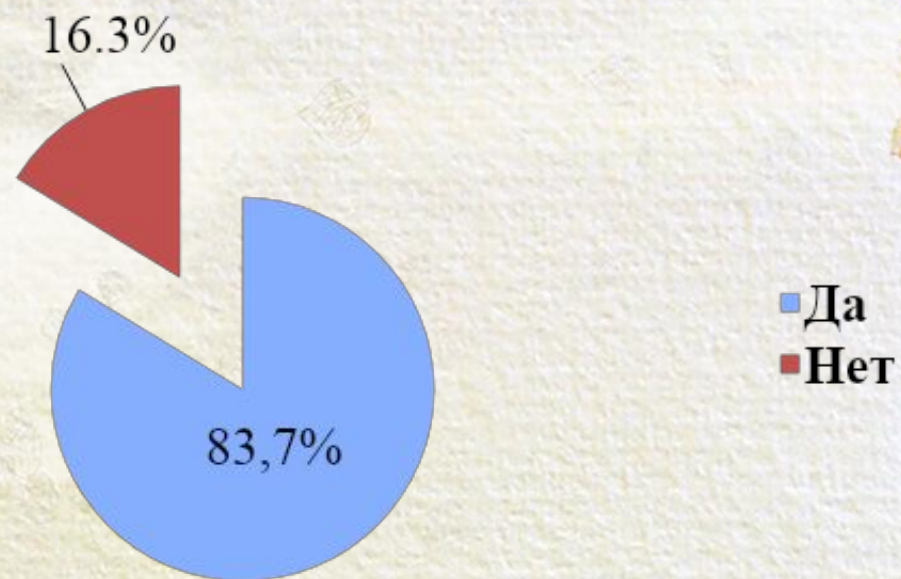
**Лисичка содержит огромное количество различных витаминов, таких как РР (25 %), витамин А (15,8 %), бета-каротин (17 %).**

# Употребляете ли Вы в пищу грибы?

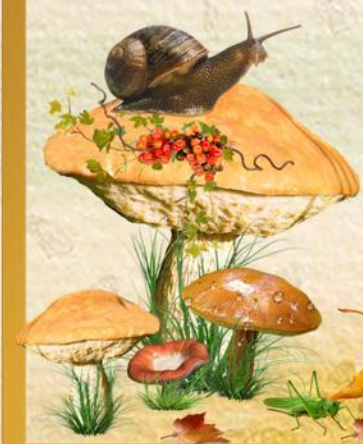
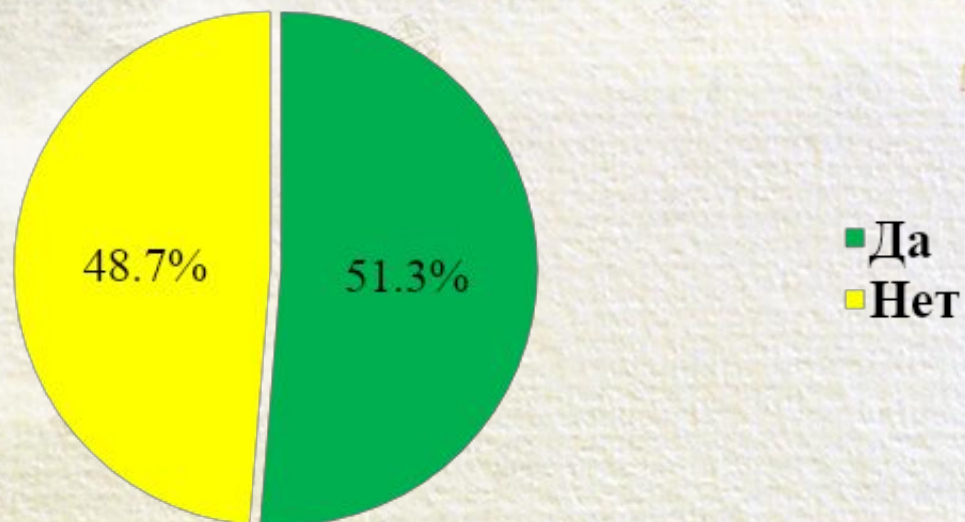


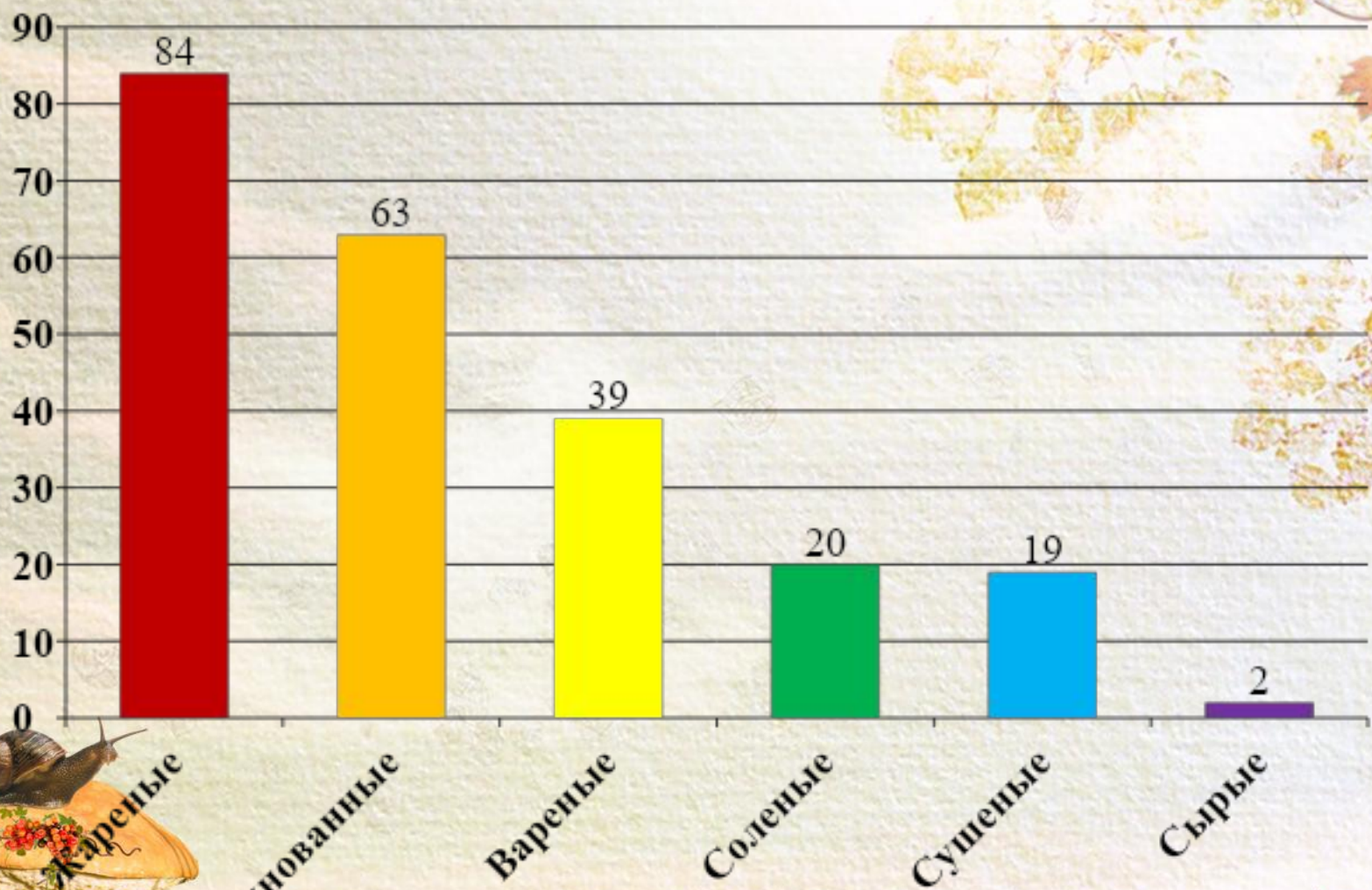



## Употребляете ли Вы в пищу грибы, купленные в магазине?



Употребляете ли Вы в пищу грибы, собранные самостоятельно?





A collection of medical supplies is arranged on a wooden surface. In the foreground, a silver stethoscope with a black tube is prominent. To its right, a clear plastic syringe with a blue plunger lies horizontally. In the background, a white box with a large red cross symbol is visible. To the left of the box, there are two bottles: one with a white cap and a red body, and another with a white cap and a white body. A roll of white gauze is partially visible on the right side. The overall scene suggests a medical or first aid kit.

**В медицинской литературе есть информация, что лисички эффективно лечивают болезни печени. Их используют для коррекции зрения, при ангине, заболеваниях поджелудочной железы и даже ожирении! Также они препятствуют старению организма.**

A close-up photograph of a light-colored woven basket filled to the brim with fresh, yellow chanterelle mushrooms. The mushrooms are piled high, with some spilling out of the basket onto a dark surface below. The lighting is bright, highlighting the vibrant yellow color and the gills of the mushrooms. The basket's weave is clearly visible, and the background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

**НО!!! лисички  
могут проявлять  
все эти лечебные  
свойства, только  
в том случае,  
если они  
правильно  
заготовлены.**



**Свежесобранные лисички  
нужно высушить любым  
доступным способом. Главное,  
чтобы температура при сушке  
грибов не превышала 40°C.**





*Затем их нужно измельчить в кофемолке в порошок и хранить в сухом месте не более одного года.*

**Употреблять лисички нужно так:  
налить в стакан 100-150 мл теплой  
воды, добавить 1 чайную ложку  
порошка и дать настояться 20-30  
минут. Затем размешать и выпить с  
осадком. Пить за 30 минут до еды  
1-2 раза в день в течении месяца.**





*Детям можно  
давать лисички с  
трех лет.*



**Вывод: вместо того, чтобы травить  
себя химией в виде таблеток,  
лучше употреблять полезные  
грибочки-лисички и быть  
здоровыми!**

