



**№ 08** (040)  
спецвыпуск 2008г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

**КОЛОСОВКИ ПОШЛИ - НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ!**

Я всегда жду этого времени - первых грибов, потому что уже лет пять знаю, насколько хороши свежие грибные маски для кожи - и лица, и тела. Мой десятилетний сын уже знает, какую радость мне доставляют первые грибы. Тащит первый подберезовик, который нашел у детской площадки: «Мам, поехали на дачу, пора грибы собирать!»

Маски очень простые. Для лица: взбитые яичные белки с жидким пюре из подберезовиков (сыроежки и подосиновики, польские грибы и моховики для этого использовать нельзя), опят луговых, боровичков смешать и нанести на кожу. Посидеть минут 5-6.

А вот для кожи шеи и декольте, а также для рук нужна совсем другая маска - из желтков яиц с добавлением меда и того же самого свежего грибного пюре. И тоже держать минут 5-6. Кожа только за этот грибной период обновляется, становится атласной. Это даже мой муж отмечает.

*Дорошенко Инна, г. Псков*

**БЕЛЫЙ ГРИБ  
ДЛЯ АТЛАСНОЙ КОЖИ**

Наверно, все женщины после сорока замечали, что стоит позагорать - и тут же на лице появляются безобразные коричневые пятна, которые никаким маскировочным кремом не скроешь. И у беременных такие пятна часто выступают. Это называется избыточной пигментацией при гормональных сдвигах. А бороться с этими пятнами вполне можно. Для этого надо лицо протирать ... кашицей белого гриба. В самом боровике сока мало - его надо пропустить через соковыжималку или мясорубку. И вот этой кашицей протирать кожу лица, шеи и рук. Мало того, что кожа станет атласной, так и пигментации не будет.

*Ендарбиева Алина, г. Тверь*

- 
- **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **ОПЯТА** луговые, грибной гормон роста
  - **Консультация ТРАВНИКА:** **Молочай Палласа**
  - **Чем пахнут грибы?**
  - **Грибной ОГОРОД:** выращивание опенка в цветочном горшке
  - **Консультация ветеринара:** **КАК ПОМОЧЬ ЛЮБИМЦУ?**
  - **Грибная ПОЧЕМУЧКА:** "Грибное топливо"

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ (ОПЯТА)**

Подписной индекс  
Газеты "Грибная Аптека"

**19320**

По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"  
(с любого месяца)

РОССИЯ

**19320**

Газету "Грибная Аптека"

**в Республике Беларусь**

можно приобрести в ООО «Арго-НН»

220030, г. Минск, Ул.К.Маркса, 15, офис 313, тел. 206-68-46

Подписка в Белоруссии - каталог РУП "Белпочта" **19320**



## Август

Не лето, а просто праздник какой-то! Это для людей, далеких от наших «грибных» проблем и мечтаний, лето не заладилось - дождь, холод. А для нас Грибников с большой буквы - это радость. Все как раз по грибному календарю: колосовики - вовремя, лисичек - пруд пруди, все поляны желтые. И даже впервые за пять лет - полный урожай редчайшего российского гриба веселки! Анна Суховенко пишет: «Всегда видела веселку в наших лесах в Белоруссии, собирали редко - только для мазей и настойки, вдруг кому из домашних пригодится. А так как семейство мое болеет редко, то и настойка ни к чему была. А в эту зиму приключилась болезнь с коровой - соски вдруг трещинами пошли, загноились, опухли. Корова в стойле беспокоится, ревет, к вымени не подпускает. А вымя просто раздувается. Ветеринар мазь дал, а все плохо - не заживает, выдоить трудно, вчетвером не справляемся - ее еще и держать приходилось. Вот тогда я и стала старой настойкой веселки вымя протирать, соски обмывать. И ведь сразу опухоль и боль сошла, а потом и на заживление пошло. В этом году пошла в лес за земляничкой - и вдруг вижу вся поляна в яйцах веселки! Никогда такого не видела, редко 2-3 яйца на поляне бывает. А ведь думать надо быстро - она же (веселка) растекается в лужицу мгновенно. Я с себя плащ сняла, да туда стала сносить грибы. Домой принесла - 10 килограммов. Вот сейчас залила водкой, чтобы чуть-чуть грибы покрывала и села вам писать - не нужно ли для ваших замечательных препаратов? Ведь просто клад лесной, целебный - жаль, если пропадет, такого урожая я еще никогда не видела...»

Так что в этом году фунготерапевты очень довольны - грибов наготовят надолго, не будет такой проблемы, что к весне сырье заканчивается и покупателям приходится говорить, как в том известном фильме: «Приходите завтра!» То есть на следующий год... А ведь онкология ждать следующего года не станет, да и другие болезни тоже...

Наши коллеги - микологи-американцы - на последнем Конгрессе по микологии и фунготерапии наговорили нам (редакции) массу комплиментов. Например, о том, что у них в Америке есть небольшие журнальчики по грибной тематике, но там и следа нет того профессионализма и такой любви к своему делу, как у нас. И попросили разрешения опубликовать у себя целый перечень наших статей и книг Филипповой И.А. «Понимаете, наша фунготерапия - это другое понятие. Американские фармацевты просто выпускают биодобавки на основе китайских грибов или просто продают китайские биодобавки, и у них нет никакого интереса - помогают они или нет. А у вас - научные работы, изыскания, клинические испытания и главное - опыт и статистика. И главное совершенно новый подход, новые технологии и новые наработки. Потрясающе!» - это общее мнение и не только американских коллег, что, конечно же, приятно всем - и нам, редакции, и нашим фунготерапевтам, и технологам!

Из приятного - в следующем году наша газета появится в Украине, правда все-таки на русском языке. А вот на английском и немецком будет находиться в Интернете - это уже необходимость, очень многие в мире хотят как можно больше знать о целебных грибах.

И сама газета станет объемнее, «грибной толстушкой» - спецвыпуски будут увеличены до 16 полос.

А вы уж, дорогие читатели, не забудьте подписаться и подписать своих друзей на очередные выпуски! Участвуйте в нашем конкурсе подписчиков.

Гл. редактор Т.Фадина

## КАК ЗАБОТИЛИСЬ О РЕСНИЦАХ НАШИ ПРАБАБУШКИ

Я пишу кандидатскую диссертацию о творчестве Пушкина, о женском влиянии в отдельные периоды его творчества и о его Музах, и поэтому частенько сижу в архивах. Там узнаю интереснейшие вещи из жизни окружавших Пушкина прелестных помещиц. И что поразительно - они тоже не чужды были уходу за кожей, и пользовались хоть и примитивной, но косметикой.

Дочери хозяйки Тригорского Осиповой были уверены (такой рецепт ходил между ними вначале 19 века), что ресницы будут густыми и длинными, если на веки накладывать кашицу из белого гриба и растолченных муравьиных яиц. Запись в дневнике одной из девиц такова: «Сегодня составили целый проект по походу за оными яйцами. Муравейник как раз на склоне был найден. Но только истыкали палками его кавалеры наши без особой надобности, да получить требуемое никак не могли, будучи вусмерть искусаны муравьями. По сему пришлось посылать дворового Мишку, чтобы исполнил он требуемое и доставил нам несколько унций ценных яиц...»

Уверена, что это был очень действенный рецепт, так как сам Пушкин был очень даже увлечен (и не одной!) девицами этого семейства и писал с чувством о прекрасных глазах своих прелестниц (а разве бывают хороши глаза без густых и длинных ресниц?)

Ермакова И., г. Петербург

## 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 О., г. Петербург

## «ФУНГ ШАРИК»

Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии:  
тел/ф. (812) 740-37-61  
(пн, ср 10.00-17.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург,  
а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: [sharik@fungo.ru](mailto:sharik@fungo.ru)

На любые вопросы о здоровье ваших питомцев ответит - кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт Юшкевич Татьяна Владимировна.

**Уже пошли первые белые грибы. Я знаю, что они целебны и помогают при многих заболеваниях. Расскажите о боровиках подробнее, пожалуйста.**

*Ирина Смородина, г. Москва*

Боровик, он же белый гриб или болетус (*Boletus edulis*) - гриб уникальный по своим съедобным и целебным качествам. **Во-первых**, он рекордсмен среди всех грибов и растений по подбору **витаминов и микроэлементов**.

В плодовом теле белого гриба есть все **натуральные** витамины, наиболее значительно представлены витамины А и Е, то есть те витамины, которые обычно назначают для профилактики онкологических заболеваний. Но назначаемые витамины, которые широко представлены в аптеках, как правило **синтезированные**, то есть полученные химическим путем из нефти. А боровик богат натуральными витаминами.

Может составить наш российский белый гриб конкуренцию японскому грибу шиитаке и по количеству витамина Д, который так необходим при рахитах у детей, а недостаток которого у взрослых чреват и диффузным зобом, и гормональными нарушениями, остеопорозом и заболеваниями суставов.

Очень ценно то, что витамин Д в **болетусе** связан с протеинами, а это означает, что усваивается в организме он очень быстро. А уж об искусственном витамине Д (токофероле) и говорить не приходится - синтетика и есть синтетика. Связанность витаминов с природными протеинами и меланинами позволило российским ученым не только выделить эти витамины из плодовых тел боровиков, но и найти способ сохранять эти натуральные витамины достаточно долго. То есть скоро мы получим, наконец, **первые натуральные** грибные витамины.

**Во-вторых**, минеральный состав белого гриба так же уникален - там представлена вся таблица Менделеева. Особенно много в нем **селена**, который показан для приема при онкозаболеваниях, и селена опять же природного, который находится в связанном состоянии, а стало быть, наиболее легко усваиваем в организме. Химический же селен имеет много побочных эффектов и часто больше вредит



организму, чем помогает. Много в Болетусе и **калия**, так необходимого для сердечной мышцы, **кальция**, который усваивается сто-процентно и может остановить остеопороз, **железа**, которое способствует кроветворению. Сухой порошок белого гриба, добавленный в еду, поднимает гемоглобин сразу на десяток единиц, поэтому в 18-19 веках ослабленным, анемичным больным всегда прописывали легкие супы из белых грибов.

В белом грибе нашли и целый комплекс **фитогормонов**. Один из них - **гиббереллин** - уже хорошо изучен и используется в фармацевтике, ветеринарии, сельском хозяйстве. Гиббереллин - это гормон роста. Вот почему грибы и деревья, а также растения живут с грибами в симбиозе. Деревья грибам поднимают влагу на поверхность, а грибы лечат и стимулируют деревья. **Противоопухолевые вещества** грибов оберегают деревья от опухолей и рака (у деревьев эти заболевания тоже распространены) и стимулируют их рост и развитие фитогормонами.

Ученые сейчас активно используют гиббереллин в косметике для **стимуляции роста волос и ресниц у человека**. Первые опыты уже показали, что алоpecia (облысение) не грозит тому, кто пользуется грибной косметикой с фитогормонами гиббереллина.

**Целебные свойства** белых грибов тоже не вызывают сомнения - найдены **полисахариды**, имеющие способность подобно лентинану из шиитаке **подавлять опухолевые клетки**.

Клинические опыты на

мышцах показали наличие противоопухолевых свойств в белых грибах (100 % против штамма саркомы-180 и 90 % против штамма карциномы) (*Йинг и др., 1987, Лукас и др. 1957*). Кроме того, полисахариды болетуса угнетают микробную инфекцию и показывают способности естественного ан-тибиотика. Полисахариды А (глюкан) и В (глюкогалактоманнан) **изменяют формулу крови, способствуют в периферической крови увеличению количества нейтрофилов** (*Грицбек и др., 1992*), то есть они выстраивают нормальную формулу крови (поднимают **гемоглобин**, нормализуют выработку **тромбоцитов**). **А уникальный состав аминокислот** (8 незаменимых аминокислот) реально улучшает состояние здоровья и поднимают иммунитет (*Йинг, 1987*).

Последние разработки российских ученых обнаружили способность **пигмента «меланина»** в белых грибах, встраиваться в белковую структуру клетки и заставлять ее активнее делиться, то есть эти вещества заставляют быстрее **регенерировать молодые клетки тканей** (например, эпидермиса). А это означает, что наши предки были абсолютно правы, прикладывая порошок и свежие белые грибы к незаживающим ранам и ожогам. Хорошо **рассасывает** белый гриб и всевозможные **келлоидные рубцы**. Врачи-дерматологи и косметологи уверяют, что кремы с веществом белого гриба **омолаживают** увядающую кожу.

Белый гриб успешно **расщепляет атеросклеротические бляшки**, а также необходим для противоопухолевой профилактики.

*Материал подготовил Разин А.Н., биотехнолог*

Официальный представитель  
Центра Фунготерапии И.Филипповой  
в ЭСТОНИИ

В г. Нарве работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И.Филипповой"

**РЫМАР Григорий Сергеевич.**

**Вы можете:**

- ✓ получить информацию по применению нашей продукции;
- ✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии (или заказать пересылку по почте в другие страны, не имеющие наших официальных представителей);
- ✓ заключить договор на оптовую или розничную продажу продукции в Эстонии и странах Прибалтики.

**(372) 55-916-627, (37235) 482-49**  
г. Нарва, Эстония e-mail: rymar\_narva@mail.ru



на правах рекламы

# ГИББЕРЕЛЛИН - ГРИБНОЙ ГОРМОН РОСТА

Кто принужден регулярно косить газоны около дома, как, например, я, частенько наблюдаю, что вдруг газон становится неравномерным, хотя и посажен в одно время, и питание, и полив получает одинаково. На ранее ровном газоне вдруг явно проступают островки яркой зелени, которые своей пышностью просто ставят в тупик - почему вдруг они так разрослись? Не аномалия ли это? Нет ли там геопатогенных зон, и не мутанты ли это какие?



Травяной газон, пораженный Fusarium

## Грибная подкормка для роста и здоровья

Не мутанты, поверьте и успокойтесь, трава как трава. Вот только этой траве повезло - именно в этом месте разрослась грибница - может быть опенка лугового, или других мелких грибочков маразмисов, или же в почве образовалось скопление грибницы примитивных дрожжевых грибов. Эти грибки и выделяют «гормон роста» для собственных целей - чтобы нарастить грибную массу мицелия (так называется корневая система-паутина грибов, которая находится в земле). А уж растения соседи взаимнообразно попользовались этим гормоном (корешки переплелись с гифами-нитеями мицелия), и, получив мощную подкормку, ударились в рост и пышно зазеленели на зависть не столь удачливым соседним травкам-муравкам.

Вопросом этим задавались очень многие, но получить ответ первому удалось японскому ученому Куросаве. Вероятно, он, как и положено японцам, долго созерцал рисовые поля и не мог не обратить внимание на такие же пышные и зеленые островки рисовых побегов, на порядок выше всех остальных. А так как он был биологом, то решил получше рассмотреть эти побеги и увидел, что рисовые стебельки тронуты патогенным грибом Fusarium, а уже из самих стеблей выделил вещество «гиббереллин». Именно то вещество, которое выделяет этот грибок и которое очень нравится растениям: благодаря ему они резко начинают расти и зеленеть.

### Дар коварного захватчика

Но нельзя забывать, что этот грибок - отъявленный паразит, к тому же хитрец невероятный. Для него этот гормон - способ войти в доверие к растению, которое увидев «гостя с дарами в руках» доверчиво впускает внутрь. А коварный грибок не дремлет - и хотя стебелек риса быстро набирает рост, он потихоньку его начинает высасывать: сильный, мощный

стебель начинает хиреть - желтеть и высыхать.

Ученый Куросава выделил именно «приманку» - сам гормон роста - и убедился в его удивительных свойствах. С растениями этот гиббереллин творил чудеса! Куросава опрыскал слабым раствором крохотные побеги риса - через две недели они были в два(!) раза выше своих соседей, таких же побегов риса. И плодоношение у них наступило раньше, и соцветие было более мощным.

А в это же время в России (вернее, СССР) профессор Красильников также наблюдал за побегами винограда и так же удивлялся, почему некоторые из них сначала бурно опережают всех в росте и развитии, а потом желтеют и засыхают. И тоже обнаружил грибок-паразит, тот же фузариум (вернее разновидность его, поражающую виноград) и точно так же сделал вывод, что этот грибок «втирается в доверие» посредством выделения такого ценного вещества. И тоже выделил гормон роста. И назвал его гормоном «Г».

Но прижилось все-таки прежнее название - гиббереллин. А виды этого гормона роста, различающиеся по составу и по способу питания (кто из них предпочитает кукурузу, кто рис и т.д.), стали обозначать буквами А1, А2, А3 и т.д.

### Благодарный лес - благородным грибам

Долгое время считалось, что только грибки-паразиты могут вырабатывать гиббереллин, но оказалось, что это неверно. И гиббереллин (гормоны роста) вырабатывают все грибы - и микромицеты, и базидиальные. То есть всем известные боровики, подосиновики, луговые опята, и даже мухоморы выделяют этот гормон роста. За что и ценят все грибы благодарные им растения. Любой траве (а особенно клеверу) очень

нравится соседство опять луговых, мелких грибов-негниючников, белых луговых волнушек, которые абсолютно бескорыстно дарят им этот гормон роста. Вернее, они вступили во взаимовыгодное существование, когда корешки растений делятся с ними влагой, а они гиббереллином и дополнительно еще целым рядом веществ - антибиотиками, которые предохраняют растения от болезней.

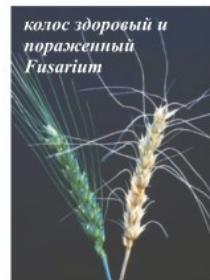
То же самое происходит и с деревьями - симбиоз боровиков с соснами, елями и березами тоже построен на этом соглашении, у подосиновиков - с осинами, и т.д. И там, где есть грибы, деревья там крепкие и высокие, и абсолютно здоровые.

### Синтетические аналоги гиббереллина

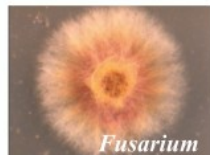
Химия активно развивалась, а поэтому открытие натурального гиббереллина, которое состоялось в 30-40 годах прошлого века, очень заинтересовало химиков. И они действительно сконструировали формулу гормона - и с тех пор сельское хозяйство использует синтезированные гиббереллины. И действительно, и виноград при их помощи успешнее плодоносит, и арбузы огромных размеров вырастают... Но аллергий у людей становится все больше - и на красный, и уже на зеленый виноград, на арбузы, пшеницу и т.д. Но вина в этом не гормона роста, в натуральном виде он был успешен и безобиден. А беда в том, что **нельзя** обманывать природу - тем самым мы обманываем себя. К счастью, некоторые уже задумались, что лучше вернуться назад - лет эдак на 60 - и попробовать работать с **натуральным** гиббереллином, выращивая естественные природные экологически чистые овощи, злаки и фрукты.

### А натуральный гиббереллин опять интригует...

Получать натуральный гиббереллин из пораженных грибами растений - занятие трудоемкое и дорогостоящее. Поэтому в 80-е годы европейские ученые попробовали это сделать из... отбракованных шампиньонов, которые не годились в продажу, были помяты или переросшими. Попробовали и убедились, что это намного упрощает его



колос здоровый и пораженный Fusarium



Fusarium



Fusarium

производство, и не так это затратно. И попробовали применять этот гормон роста в животноводстве - чтобы стимулировать рост скота. Но - увы! Этот гормон не эффективен с белковыми структурами. Хотя очень интересный эффект они все же получили - у животных на глазах улучшилась структура шерсти и... удлинлись ресницы. Сейчас натуральный гиббереллин используют в звероводческих хозяйствах: норок, соболей и лис подкармливают кормом с гиббереллином, чтобы улучшить мех.

А фармацевты решили использовать гиббереллин... в косметике. Действительно, если можно естественным путем вырастить ресницы, тогда зачем же искусственно их наращивать? А длинные ресницы - мечта многих девушек. В скором времени на прилавках аптек появятся и маски для волос с эффектом укрепления и рращения волос, и кремы специально для удлинения ресниц. Во всяком случае, фирма «Биолюкс» уже заявила о выходе крема для удлинения ресниц с натуральным гиббереллином под многообещающим названием «Крыло махаона». А над разработками масок и шампуней для волос еще думают технологи.

Но о чем это говорит? Во-первых, не надо менять природу - у нее все предусмотрено для того, чтобы человек развивался естественно и был здоров. Искусственное - это замена, иногда вынужденная, но никогда не повторяющая свой природный аналог. Во-вторых, разум дан человеку не для того, чтобы «улучшать» природу, а для того, чтобы ее сохранить. Во всяком случае, так думают все здравомыслящие люди.

А.Н.Разин



**Для справок:**  
**ОПЁНОК ЛУГОВОЙ**  
(*Marasmius oreades*)  
или негниючник.

**Шляпка** маленькая, до 6 см в диаметре, тонкомясистая, сперва выпуклая, конусовидно-выпуклая, позже до плоской с бугорком посредине, кремовая, светло-желтая, охристо-желтая. **Пластинки** в цвет шляпки. **Ножка** тонкая, ровная, плотная, цилиндрическая, волокнистая, также одного цвета со шляпкой, до 10 см длиной и 0,8

## Луговые 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 грибочками.

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 азарт, что нарежешь вместе с грибами и травы с полевой кашкой-клевером. Вот потом и сердчат 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 опята не имеют никакого отношения. Их грибница устроена таким образом, что гифы находятся почти на поверхности, и обычно бывает истоптана скотом, поэтому наращивает 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 пользовались сухим порошком из опят или же отваром из грибов, настоянным на водяной бане. Порошок из луговых опят делается очень просто - 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 ангинах, примочках при любых гнойных ранах.** Гриб оказывает на человека **тонизирующее действие.** Используется для лечения **щитовидной железы.**

В общем, хоть и маленький грибок, а выполняет большую и нужную работу.

Настоящий луговой ДОКТОР!

Филиппова И.А.

толщиной. **Мякоть** бледно-желтая, с приятным вкусом и запахом грибов и гвоздики. **Вкус** сладкий, грибной. Ни покрывала, ни кольца нет.

**Растет** на лугах, пастбищах, полянах, опушках, с мая по октябрь. Встречается часто и обильно. Это один из видов грибов, которые образуют «ведьмины круги». А **негниючником** его прозвали потому, что старые грибы высыхают, становятся крошечными, но не гнивают, как другие. **Употребляется** в свежем, сушеном, соленом и маринованном виде. Особенно вку-

сен в супе. Обычно берут только шляпки, ножки тонки и жестки.

Внешне несколько схож с **ядовитыми** **инцибе обыкновенной** и **изменчивой** и с **сильно ядовитой волоконницей Патуйяра.** Поэтому, прежде чем собирать эти грибы, следует хорошенько изучить их внешний вид и основные отличия от перечисленных ядовитых грибов.

Опенок луговой является одним из любимых грибов в Западной Европе, особенно в Германии, но у нас его берут редко, только немногие знатоки.



## Молочай Палласа

(МУЖИК-КОРЕНЬ)

*Euphorbia pallasia*

Есть такой психологический тест на стереотипность ассоциаций. Помню, мы его еще в школе друг другу загадывали. Нужно быстро, не задумываясь, назвать **хвойное дерево, русского поэта и фрукт**. Ну, как, попробовали? Почти всегда получается **«ель, Пушкин и яблоко»**. Вот это и есть ассоциации.

А теперь подумайте, какие ассоциации у вас рождаются при слове «**молочай**». Не сомневаюсь, что большинство тут же вспомнили надоедливый огородный сорняк, который, ежели не вырвать его длинный корень, так и норовит вырасти вновь. Если же говорить обо мне, то тут ситуация иная. При слове «**молочай**» у меня рождаются эмоции такие: **уважение, благодарность, удивление на грани восхищения**. Поэтому мне хочется и с вами поговорить об этом удивительном растении, который в народе неспроста нарекли «**мужик-корень**».

**Молочай Палласа** - относится к семейству **молочаевых**, которых на территории России и СНГ насчитывают около 130 видов. Самый знаменитый из молочаев - **молочай Палласа, он же молочай Фишера**.

В народе называют - «**мужик-корень**» за способность **регулировать выработку половых гормонов**.

Растение названо по имени известного естествоиспытателя и ученого Палласа, который долгие годы изучал его лечебные свойства.

### Для справок.

Это многолетнее травянистое растение 25-35 см высотой, имеет широкие супротивные листья на невысоком голом стебле, зонтиковидное соцветие. Крупный плод распадается на 3 орешка. Произрастает на склонах гор в Восточной Сибири.

Все части растения выделяют обильно млечный сок.

Лекарственными свойствами обладают корни, заготовленные осенью.

### Химический состав

Содержит эфирные масла, фитостерины, жирные кислоты, биофлавоноиды, кумарины. Корни растений содержат лактоны, обладающие антибактериальными и противоопухолевыми свойствами (Корсун Ц.Ф., Трескунов К.Н., 2007 г.).

Ученый Авиценна назвал молочай «йатту», т.е. растение, дающее сок молочного цвета: «Все они смертоносны, и наиболее ценен в них млечный сок. Сильнее всего в йатту действует молоко, затем семена, корень и листья. Он растет на крутых склонах гор и имеет очень ценный деревянистый толстый корень, полный молока. Йатту сводит бородавки, родимые пятна и лишнее мясо около ногтей.

Молоко сводит волосы начисто, если их им смазать.



Корни с укусом **рассасывают затвердения, образующиеся вокруг почечуных шишек и сводит лишаи**.

В составе **восковой мази** излечивает **гниющие и разъедающие язвы и гангрену**. Если **отварить корень и полоскать рот, это успокоит зубную боль**. (Ибн Сина, 1956 г.)

На Руси знахари использовали корень **от порчи, как слабительное и рвотное средство**. Староверы - кержаки все виды молочая называли «прогон» - за их сильные слабительные свойства, или «изгон» - за способность **изгонять из организма паразитов и глистов**.

Издавна Молочай Палласа служил для лечения заболеваний **почек, мочевого пузыря, малокровия, эпилепсии, экземы, сифилиса, многих видов рака**.

### Фармакологические свойства

Молочай Палласа является одним из самых сильных **иммуномодуляторов**, специфически **стимулирует функцию цитостатических Т-лимфоцитов**. Одно из немногих растений, помогающих при **лечении лейкозов**, предотвращает рост **метастазов** у онкологических больных, широко используется в **реабилитации после химио- и лучевой терапии**. Способствует рассасыванию **доброкачественных и злокачественных опухолей**.

Нормализует выработку **половых гормонов, гормонов щитовидной железы**.

Им лечат **аденому, простатит, миому, мастопатию, заболевания щитовидной железы, климактерический синдром**.

Оказывает **бактерицидное и противовоспалительное действие**, улучшает **реологические свойства крови**, разжижая ее.



# РЕЦЕПТЫ применения МОЛОЧАЯ Палласа

## Лекарственные формы:

**Настой** - 5 г сухих корней залить 400 мл кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Настойка** - 10 г измельченного корня залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 15 капель 3 раза в день, увеличивая ежедневно дозу на 1 каплю, дойти до 30 капель, затем постепенно снизить дозу до 15 капель. Через 3 месяца курс лечения повторить. (Корсун В.Ф., Трескунов К.А. 2007 г.)

Для профилактики иммунодефицитных состояний достаточно принимать 2 раза в год, весной и осенью по 1,5 месяца.

При импотенции, анемии, гормональной патологии - курс лечения 3-6 месяцев.

В онкологии чаще используется настойка молочая Палласа 6% по 10 капель 3 раза в день (Герасименко А.И. - 2006 г.).

**Мазь** - измельченные корни смешать с топленным свиным жиром 1:1. Смазывать пораженные участки кожи при чесотке.

**Молочай Палласа - растение ядовитое.** Применять с особой осторожностью под наблюдением врача.

*фитотерапевт Васильева Л.А.*

**Уважаемые читатели!** Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь.

Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.



*опенок луговой*

## 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. 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, соседки несут для опознания. Она обрадовалась: «Рядовки пошли, надо на жаренку набрать, очень вкусные грибочки...» Потом я вычитала, что в Луге рядовками называют луговые опять, 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, г. Петербург*

Единственная в стране газета о грибах

### «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

Прислать письмо с ксерокопиями своего подписного талона и подписных талонов вновь

**Условия конкурса подписчиков:**  
подписавшихся друзей на ближайшие полгода. Розыгрыш пройдет среди подписавших максимальное число новых читателей.

Письма присылайте до 20 августа. В сентябре мы проведем первый этап розыгрыша призов. Следующий розыгрыш пройдет в марте среди подписчиков «Грибной аптеки» на 2009 год.

Не забудьте в письме указать телефоны для связи. Желаем всем удачи!

[www.fungocenter.com](http://www.fungocenter.com)

**Филиал «Центра ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой»** Украина - г. Киев

В Украине в г. Киеве работает официальное представительство «Центра Фунготерапии И.Филипповой».

**В киевском филиале центра вы можете:**

- получить полную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии.

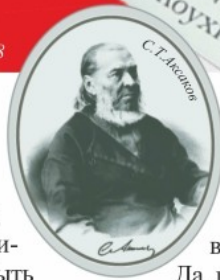
**(044) 279-23-06, 331-60-06, 331-88-66**  
Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3 (врач)

*печатается на правах рекламы*

Совершенно очевидно, что грибы далеко еще не открыли людям всех своих тайн. Явно недостаточно изучены их возможности как источников витаминов, антибиотиков и других биологически активных веществ...

Продолжение. Начало в №07(39) 2008

...Аксакова сто лет назад удивляет и поражает следующее обстоятельство: "Всем охотникам известно, что у грибов есть любимые места, на которых они непременно каждый год рождаются в большем или меньшем изобилии. Без сомнения, этому должны быть естественные причины, но для простого взгляда эта разница поразительна и непостижима... У меня есть дубовая роща, в которой находится около двух тысяч старых и молодых дубов... И только под некоторыми из них с незапамятных времен рождаются белые грибы. Под другими же дубами грибов бывает очень мало, а под некоторыми и совсем не бывает. Есть также у меня в саду и в парке, конечно, более трехсот елей - и только под четырьмя елями рождаются рыжики. Местоположение, почва, порода деревьев все одинаково, а между тем вот уже двенадцать лет как я сам постоянно наблюдаю и каждый год вновь убеждаюсь, что грибы рождаются у меня на одних и тех же своих любимых местах, под теми же дубами и елями". Вероятно, в чем-то Аксаков и его современники были счастливее нас. Гриб и без того одно из самых интересных и таинственных явлений природы. Недаром сначала не знали даже, куда его отнести - к растительному или животному царству, дума-



ли, что он из разряда полипов. А тут еще непостижимые уму фокусы грибов: любят родиться под этим деревом, а не под тем...

Да, грибы теперь основательно изучены. Знаем, что грибница похожа на белую паутину. Знаем, что, когда берешь грибы, лучше их срезать ножом, нежели выдираешь с корнем. Потому что грибница разрушается и такое собиранье похоже на то, как если бы вместо того, чтобы аккуратно сорвать яблоко, мы обламывали большой сучок.

Установлено сожительство (к взаимной пользе) грибов и деревьев, определен процент того или иного вещества в грибе, даже споры, мельчайшие споры, эта почти не видимая глазом пыльца, измерена до того, что известны ширина и длина каждой отдельной пылинки. Но потеряло ли прелесть собиранье грибов? Меньше ли радуемся, увидев после долгого ожидания ядреный коричневый боровик?

Иногда я задумываюсь, откуда в человеке такая страсть. Я имею в виду разнообразные на первый взгляд занятия, но все же такие, которые может объединить общее для них слово - ОХОТА. Вот,

# ГРИБЫ ОСНОВАТЕЛЬНО ИЗУЧЕНЫ?..

отрывки

из книги В. Солоухина "Третья охота"

например, **рыбалка** - зимняя, летняя, морская, озерная, на спиннинг, на донку, на самодур, но прежде всего, с поплавком. Рыбалка, где радуют отнюдь не килограммы выловленной рыбы... Или **охота**: можно равнодушно отстрелять лося и считать счастливым случаем добычу обыкновенного русака...

У Аксакова на этот счет читаем: "**Охота, охотник!** Что такое слышно в звуках этих слов? Что такого обаятельного в их смысле, принятом, уважаемом в целом народе, в целом мире, даже не охотниками. Как зарождается в человеке любовь к какой-нибудь охоте, по каким причинам, на каком основании? Ничего положительного сказать невозможно. Расположение к охоте некоторых людей, часто подавляемое обстоятельствами, есть не что иное, как врожденная наклонность, бессознательное увлечение".

Все правильно сказал С.Т.Аксаков. Может быть, нужно только уточнить, что расположение к охоте (в широком смысле слова) есть врожденная склонность не некоторых, а положительно **всех** людей, но что в большинстве случаев это расположение подавляется обстоятельствами...

Продолжение в следующем выпуске "Грибной аптеки".

## ПРОДУКЦИЯ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ ООО "ШИИТАКЕ"



### Кордицепс

(Cordyceps militaris)

ПРИМЕНЯЕТСЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ:

- НАРУШЕНИЯХ ИМУННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМ;
- БАКТЕРИАЛЬНЫХ И ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

упак. 60 капс. по 200 мг

### Система похудения

### ЯМАКИРО

Курс рассчитан на 1-2 месяца.



### КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

- Мейтаке 1 упак. (капс.х60)
- Трутовик 1 упак. (капс.х60)
- Шиитаке 1 упак. (капс.х60)

### ЛИСИЧКИ

(Cantharellus cibarius)



Помогают:

- сохранить здоровой кожу,
- предотвратить заражение гельминтами

упак. 60 капс. по 200 мг



крем, пл. туба 50 мл

### Система очищения печени с противопаразитарным действием

Курс рассчитан на 1 месяц.



- Лисички 1 упак. (капс.х60)
- Трутовик 1 упак. (капс.х60)
- Шиитаке 1 упак. (капс.х60)

(812) 717-17-11, 575-57-97, 740-37-61 (495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

Производитель ООО "Шиитаке", СПб, 192286, СПб, пр-т Славы, д. 23, корп.3, ОГРН 1037835045049



# “ТИХАЯ ОХОТА - 2008”



Живем мы в военном городке в Подмосковье. Вокруг городка леса. Больше всего мы любим собирать опята, потому что их всегда много и легко искать. А когда попадаются белые, подберезовики и лисички, мы несказанно рады!

Но много этих грибов нам как-то не задавалось собирать. А в этом году погода стоит на редкость грибная - и дожди, и туманы густые. В общем, грибы уже идут в полный рост. Пару раз выбрались в лес - радость от “тихой охоты” просто не передать!

А опята, хоть и осенние грибы, но в этом году уже в конце июля пошли в полный рост. А вот этот чудный навозник (*соргинус соматус*) вырос прямо с нашим домом.

Желаю всем отличной “тихой охоты” в этом сезоне!

Писмарева Татьяна Борисовна,  
г. Москва.



## Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО “Шиштак” можно получить в “Центре Фунготерапии Ирины Филипповой” в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах “Грибная аптека”.

**Магазины “Грибная аптека” в г. С-Петербурге:**

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80,

**Отделы “Грибная Аптека”**

**в г. С-Петербурге:**

1. в аптеке “Доктор”, пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре “Арника”, пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Пр.Просвещения, (812)715-47-26
3. в гомеопатич. центре “Игнация”, пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Пр Ветеранов (812) 973-57-40
4. в аптеке “Доктор”, ул. Ленсовета, д. 86, ст. м. Звездная, (812) 973-57-50

**Магазины “Грибная аптека” в Москве:**

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495) 940-08-49, (495) 941-30-10;
2. Пр-д Нансена, д.6, корп.3, ст.м.Свиблово. (495) 656-61-76, (495) 510-49-70.

Наши представители

- Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95  
 Великобритания (353 86) 254-09-60  
 Германия: г. Детмольд, (8-104952)-31-300-430  
 Украина: г. Донецк - (066)754-34-51,  
 г.Киев - (044)331-60-06, г. Одесса - (067)518-42-63  
 Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627  
 Екатеринбург - (343) 213-99-61  
 Адлер - (8622) 33-40-43  
 Омск - (3812) 70-00-37  
 Пермь (342) 271-29-86

- Самара - (846) 242-76-44, 242-76-64  
 Тольятти - (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50  
 Тюмень - (3452) 62-26-13  
 Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей: Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новокузнецк, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Пятигорск (кавказ. Мин. воды), Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Сызрань, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

на правах рекламы

Дело было в аккурат тогда, когда Хрущев нацелил нас, всю советскую молодежь,

История Ерофеева Н., г. Курган

Я тоже заявление написал. Но, как лучшему комбайнеру, победителю всех районных соревнований, а также лучшему стрелку в области по движущейся мишени, эту честь мне не оказали по причине нехватки этих самых комбайнеров в родной средней полосе. И, мало того, дали отсрочку от армии на неопределенное время. Поэтому за неимением конкурентов, которые распахивали тюльпановые казахские поля под кукурузу, был я первым парнем на деревне. Женихом завидным. И цену себе знал. Ниже бригадирской дочки не опускался, а последнее время гулял с агрономовой падчерицей. Разбитная была девица, податливая. Сидит на скамейке, семечки равнодушно лузгает с девчатами, на меня вроде не смотрит, а жарким глазом так и стреляет в сторону сеновала. Вот всю страду с сеновала и не вылезали - на заре повтыскаиваю из своих тогда еще буйных кудрей солому да опять на комбайн. Часок на жаре перекемарю, на вечерней зорьке пыль хлебную смою в нашей речке Переплюйке и опять семечки лузгать около сеновала. А там уже председателева дочка внимание оказывает - ногу под скамейкой жмет, огненным боком прижимается... Все бы хорошо, да интерес пропадает - больно девки податливы, сами липнут. Да и говорить не о чем, кругозор девичий дальше деревни Холмянки никак не простирался, а я все же о казахских степях мечтал, газету «Правду» ходил в сельсовет читать на предмет описания деятельности на целине. Вот я пылкости-то и поубавил, девчат в смятение ввел. А еще больше их озадачил, когда и вообще на скамейку перестал являться.

А надо сказать, что в это время как раз к новому школьному году прислали к нам в деревню новую учительшу. Видная была женщина - три золотых зуба лучами играют, губы красным намазаны, сама по себе дородная, но без женской «уверенности» (в смысле бюста), в этом наши девки повыгоднее смотрелись. Но зато всегда эта самая Глафира Петровна ходила в черном костюме и фильдеперсовых чулках. На улице жара - собаки под лавки забираются, а она по самому солнцепеку - ать-два - спинка прямая, чулки на солнце отсвечивают. Очень ее за это старики зауважали - дескать, правильная бабенка, коленками почем зря не светит, и ими глаза не мозолит, хоть и незамужняя. Да к тому же еще оказалась она чистехой великой - все выскоблила в хате, которую ей под

## ПРИВОРОТНОЕ ЗЕЛЬЕ

жительство отвели, кружевные накидки на кровать навесила. Только занавески не повесила, вот народ и успел обсудить всю обстановку, даже то, что учная (специальная полка, на которой книжки и про домоводство и про разведение кроликов, и Майн Рид с Фенимором Купером - это уж я поблизости рассмотрел на корешках).

Наша деревенская элита - ветеринар с агрономом - тут же к ней лыжи навестила, дескать, не надо ли какой помощи? А какая с них гормональная помощь: один

вечно в полсвиста, в первый день весь спирт выпивает, что коровушкам на месяц полагается для обработки сосков, а второй, агроном который, четвертый раз женат: пятеро своих да трое ребятишек от последней жены. А все туда же - мнит себя племенным жеребцом, ни одной юбки не пропускает. И тут тоже - она его в дверь, а он в окно. Вот как-то она его и приложила хлестким словом в магазине в очереди, где он на нее опять гоголем попер, прихватить на глазах у колхозных баб пытался. «Вы, - говорит - Сидор Иванович, мустангом себя считаете, а на самом деле вы лошак потертый, который в коровьем хлеву у доярок из милости живет...» Бабы от хохота чуть пряники не растеряли, про мустанга не поняли, хоть и запомнилось. А про лошака понравилось. Так к нему и приклеилось, кто «мустахом» называет, кто «лошаком» за глаза именуется.

Я-то, конечно, все это на ус намотал, и ошиваться под ее открытыми окнами не стал, как другие любопытные идиоты. Я в кустах сирени сидел, выжидал, когда она вечерком с ведром за водой пойдет. Вот здесь я как бы случайно шел мимо, дескать, моего интереса здесь нет, только колодец опасный больно, ей без привычки тяжело будет. Раз-другой такую операцию провел, потом в бочонок воду для полива натаскал - смотрю, улыбается и так это ласково поглядывает. Потом на чай стала приглашать, сидим, пьем, пряниками закусываем. Она в окно открытое смотрит и мечта-

тельно так говорит: «А зимой какие здесь, наверно, снежные прерии бывают, а мой вигвам совсем прохудился...» Я опять же намек понимаю, после чая лезу, молотком на чердаке стучу, прорехи заделываю. И так недели три - чай попьем, она слова разные красивые

поговорит - о том-гавках, скальпах - и я на крышу, благо ночи светлые, летние. Смотрю, занавески на окна повесила, да двойные - с тюлем. Сидим опять - чай пьем, я пряник уронил, вместе наклонились, чуть лбами не стукнулись - она вся румянцем

пошла, грудь, хоть и невидная, а все волнами заходила. Была бы на ее месте Нюрка или Танька какая, я бы не сплывал, тут же бы схватил в охапку со знанием дела, а здесь... ступор на меня нашел - учительша все-таки образованная, им наши деревенские ухаживания - за коленку там схватить, или ногу под столом прижать - не понятны. С непонимания или сковородником огреет, или вот так на людях каким-нибудь «гуроном» обзовет - век не отплюешься. Я из-под стола кулем за молоток - и на чердак. Подальше от греха.

На следующий вечер прихожу с шифериной для крыши, она меня в комнату зазывает чай пить - а на столе бутылка вина красного стоит с рюмками, шторы захлопнуты и кружевная накидка от кровати на веревке висит, то ли сушится, то ли проветривается... По рюмке выпили, по второй, она стихи про любовь прочитала, что это не вздохи на скамейке - душевно так прочитала, ногу так заманчиво на ногу положила. Я воодушевился, даже решил погладить этот фильдеперсовый чулок выше колена. Она молчит, только загадочно ресницами прядает у моего уха. И вдруг меня как кипятком обожгло - чулки-то эти ненавистные, оказывается, крепятся у нее не как у нормальных деревенских баб - круглыми резинками, а поддерживаются целым сооружением под названием кружевной пояс. Знаю, потому как с другом Мишкой ездили в район покупать такой же для его невесты. И от меня



*Coprinus comatus*

целину поднимать... Очень это было почетно и романтично...

## или ПУТЕВКА НА ЦЕЛИНУ

даже пар повалил при мысли, что я ну никак не совладаю с этим кружевным элементом женской непорочности. А она будет насмешничать... Я быстро отработал задний ход. Выскочил в сени, зацепил шиферину и полез на спасительную крышу мостить ее на прореху.

Следующую неделю я специально крюка давал, чтобы вечером мимо ее хаты проехать, извелся весь - а она не выходит. И шторочки занавешены. Наконец, вижу: стоит у калитки, руку козырьком держит, меня высматривает. Я вроде как мимо намереваюсь, а она так ласково, заходи, дескать, Вася - у меня что-то керогаз коптит, не знаю, что и делать, видно придется как индейской скво на костре готовить.

Захожу - на столе бутылка «Столичной», хорошей за 4.12, огурчики порезаны, картошкой с грибами пахнет. «Ты, говорит, поешь прежде, а керогаз подождет. А то я тебя все вином да без закуски угощаю... А чтобы кровь в жилах играла - нужна-то огненная вода...» Я тоже про себя подумал, что правда - водка в этом деле для меня большое подспорье. И присел к столу. Она картошки с жареными грибами подкладывает, я жую, рюмочками чокнулись «За мир во всем мире», закусили. Она огурчиком, а мне все грибочков горкой накладывает. Не отказываться же, хоть я и не большой любитель этой лесной дичины... Краем глаза успел заметить, что в этот раз и шторки завешены, и постель уже откровенно распахнута, да и эти мерзкие фильдеперсовские чулки свернутые на стуле лежат. А она так это по деловому встала - крючок на дверь накинула, на краешек кровати присела - на меня выжидающе смотрит... Я рюмку еще маханул, воодушевился и по-крабьи, боком к кровати двинулся с самыми серьезными намерениями. И тут у меня как резануло в животе, как забурлило, аж в глазах позеленело. Терпеть сил никаких не было, я аж дверь чуть с петель не снес, крючок с корнем вылетел - еле успел добежать до ближайших кустов за дорогой. Полчаса сидел, унять живот не мог. А потом до дома, короткими перебежками, от одного куста до другого, еле добрался. Отлежался за ночь, вернее отсиделся в нужнике за огородом и утром на покос отправился, то и дело опять же кусты навешая.. Брига-

дир посмотрел на мой унылый вид, крикнул добродушно, ничего, дескать, не помрешь, от этого еще никто не помирал. А я смотрю, друзья - приятели мои улыбки прячут. Ну это завсегда бывает, когда срам такой приключается. А срамнее всего вспомнить, как я из хаты летел, штаны на ходу расстегивая - а она так это недоумевая смотрела...

На следующий день встречаю ее в магазине: «Ты, - говорит, - так керогаз и не починил, боюсь, пожар случится...»

Вечером отправился я по тому же маршруту. И та же картина перед глазами - стол, на столе бутылка водки и блюдо с пирогами. Она мне и говорит: «Ты прости меня, Вася, за расстройство желудка - картошка, видно, старая была, проросшая. Больше не буду ее готовить. А вот пирожки с грибами обязательно попробуй, их я по бабушкиному рецепту пеку. Смотрю я на нее, на стол, на кровать - и такая у меня обреченность в душе вдруг обнаружилась, прямо не пойму от чего. Ем пирог за пирогом, вкуса не чувствуя, пью рюмку за рюмкой, не пьянея, и словно жду чего. А она вроде как уже и не ждет ничего - и насчет крючка не заботится, а все посматривает на меня с беспокойством. Дождался я - опять желудок скрутило, тошнотой горло свело. Но не так жестоко, как в первый раз. Ретировался поспешно, но с достоинством, не так, как давеча. Но по дороге опять же чуть не каждому забору кланялся - так меня чистило. На следующей день смотрю, за моей спиной мужики перемигиваются, бригадир в усы улыбается, а бабы что-то активно обсуждают. Пусть пообсуждают, думаю, если делать больше нечего, и дальше себе гайки кручу - профилактический ремонт выполняю... И вижу вдруг, идет она, учительша моя, по жнивью прямо к моему комбайну, в костюме своем, в чулках треклятых и с узелочком в руках - у меня аж сердце захолонуло от предчувствия. Останавливается около меня и говорит так участливо: «Палисадник, Вася, у меня от ветра упал, починить бы надо. А ты совсем разболелся - плохо иметь плохой желудок. Диету соблюдать надо. Я вот тебе тут грибной супчик принесла...» У меня не то что зелень пошла перед глазами, а зеленые шары залетали - такая волна тошноты меня накрыла при этих словах про гриб-

ной супчик. Еле за колесо успел завернуть, рукой только машу - уйди поскорей Христа ради... А сам слышу, не просто хохот вокруг, а стон всеоб-

щий. Оглянулся, а мужики аж плачут от смеха, бабы тоже в снопы упали и тоже от хохота заходятся. Бригадир уже даже не смеется, а хрюкает в носовой платок.

Пашка, дружок мой, когда все отсмеялись и распозлились по рабочим местам, мне и разъяснил ситуацию: «Ладно, она, Глафира эта, городская, в грибах не понимает, а ты-то, пентюх деревенский, должен был понять, какими грибами она тебя потчует... Теми, что у тетки Клавы за хлевом на навозной куче растут, теми, которыми она мужиков от пьянства лечит...» И тут мне все ясно стало. Эта самая тетка Клава, наша деревенская знахарка и целительница, как раз и приходилась родной сестрой бригадиру, а стало быть теткой Нюрке, моей забытой и обидно оставленной бывшей возлюбленной. Нашли, как меня побольше укусить...

А Клавка уже и раззвонила по всей деревне, что пришла к ней учительша вся печальная и озабоченная, дескать, видный ваш комбайнер на поверку оказался ни рыба, ни мясо. Не мычит и не телится, вроде и не мужик вовсе, а она женщина справная, ей определенность нужна... Вот Клавка, змея подколодная и сказала ей, что есть такие грибы, которые очень хорошо мужиков на определенные подвиги воодушевляют, надо только обязательно рюмочкой их запивать... И грибочки сама вынесла, свеженькие, только с кучи сорванные.

Учительше невдомек, что в деревнях этими грибочками - навозниками или копринусами - пьяниц от водки отучали. Стоит их в жареном виде запить рюмкой водки - и начинается такая феерия с поносом и рвотой, что врагу не пожелаешь... Раз, другой, третий - так мужик уже и на грибы, и на водку без отвращения смотреть не может... Она же мне их как приворотное средство по совету бессовестной Клавки скармливала... И результата ждала.

Результат же у меня проявился налицо, как у собаки Павлова - стоило только в сторону калитки взглянуть - тошнота захлестывала, а при виде зазнобы моей образованной - сразу в животе бурчание начиналось. Но так недолго было - с неделю. Пока я расчет в колхозе получал, потому как собрал чемадан и рванул любоваться пурпурными от тьяпанов казахскими степями.

В Париже нас угощали грибами, которые пахнут... абрикосами. Сами грибы в жареном виде такие же белые с кремоватым оттенком, как и наши боровики. Но аромат у них действительно абрикосовый и вкус фруктовый. Что это за грибы?

Это боровики, хорошо известные каждому россиянину. Вернее, родные братья боровиков - только африканские. Эти природные гибриды растут в горных массивах ЮАР, Зимбабве, Малави и Свазиленда. Растут они под акациями и софорами. А пахнут они действительно свежим абрикосом и немного кокосовым орехом. И вкус этих грибов тоже имеет фруктовый оттенок. Но это не мешает им именоваться белыми грибами и претендовать на славу российских боровиков.

Белые грибы попали в Южную Африку из Европы совершенно случайно, вместе с саженцами дуба и сосны в XVII - XVIII веках. Дело в том, что комочки земли на корнях саженцев содержали мицелий белых грибов. Потом грибы поняли, что симбиоз с соснами и дубами в Африке не актуален и решили подружиться с акациями. Знакомство переросло в крепкую дружбу.

Сейчас южноафриканская компания "Эдулис" разводит грибы в промышленных масштабах именно в природных условиях и собирается поставлять белые грибы в Россию, Украину, страны Европы и Северной Америки. Как рассказал управляющий "Эдулис" Роберт Казалетти, только белые грибы из дикого леса могут похвастаться обилием белка и целебных веществ. Модные рестораны Европы, США, Японии и России уже предлагают своим посетителям грибные блюда "африканского производства".

**Американцы начали работы по получению «биотоплива» взамен бензина и керосина, и эти работы уже получили название «грибная самогонка». Этой грибной самогонкой будут заправлять баки машин. Что это за грибная самогонка? Самогонка из грибов?**

Да, и так можно сказать - это будет грибная самогонка, полученная из грибов шиитаке и... рисовой шелухи. Дело в том, что гриб шиитаке вырабатывает специальный фермент «ксиланазу», который запускает процесс расщепления древесины с выделением этилового спирта. Но гнать «самогонку» из древесины слишком затратно, а вот рисовой шелухи можно получать сколько угодно. Но проблема - гриб шиитаке совсем не хочет питаться рисовой шелухой и «ксилана-

Читал где-то в литературе, что именно рядовки (луговые опята) образуют ведьмины кольца (круги). И все потому, что идет какое-то лучевое разрастание грибницы... Так ли это?

Да, в грибной литературе часто пишется о том, что луговые опята образуют ведьмины круги. Но это не так - это путаница понятий.

Ведьмин круг, образуемый грибами, не спутаешь ни с чем - действительно ровно очерченное кольцо из грибов (грибы могут быть любыми - боровики, подосиновики, подберезовики, мухоморы и т.д.), внутри этого круга трава обычно чахлая, словно истоптанная. Сразу же за кольцом трава обычная, пышная и зеленая. Микологи пытаются объяснить это лучеобразным ростом грибницы, то есть якобы грибница отбирает, разрастаясь, питательные вещества у растительности и поэтому трава отмирает в кольца, а грибы плодоносят только по краям грибницы.

А вот круг, образуемый рядовками - совсем другой. Внутри этого круга - трава пышная и зеленая. Да к тому же и круги тоже условные - они могут быть полосами, эллипсами, змейками.

Писатель Солоухин оставил интересное наблюдение: «Я давно еще в

детстве замечал на наших лугах и на травянистых склонах оврагов, что трава местами растет более густая, более высокая и более темная, то есть более "жирная", чем вокруг. Эти пятна иногда имеют самую разнообразную форму, иногда форму кругов, иногда отлогих подков, иногда змей.

Замечать-то я их замечал, но никогда не задумывался над происхождением пятен и полос и даже думал, признаться, что они возникают на месте коровьих дорожек, удобряющих землю.

Только недавно, когда я пристрастился собирать луговые опенки, я понял истинную причину этого явления. Я увидел, что луговые опята растут точно по этим темно-зеленым пятнам, своими цепочками повторяя их форму. Значит, не может быть никаких сомнений в том, что своей густотой, цветом, силой трава в этих местах обязана благотворному влиянию грибницы».

То есть говорить о «ведьминых кругах», образованных луговыми опятами не стоит - и по форме, и по структуре травы в них, и даже по энергетическому потенциалу это совершенно разные явления. А вот определение микологами «лучеобразного» разрастания грибницы здесь достаточно верно - плодоношение грибов идет по краям разрастающейся грибницы, которая стимулирует свой рост выбросом фермента «гиббереллина» (гормона роста), и этот гормон очень нравится траве. Получая его (а корнями трава переплетается с мицелием), она становится зеленой и свежей и явно отличается от соседней травки, не имеющей такой мощной подкормки.



ведьмины кольца



африканский боровик



shiitake

большой прорыв в сельском хозяйстве - грибов шиитаке можно вырастить тогда в сотни раз больше и обеспечить питанием большое количество людей.

И это будет первый «генно модифицированный» гриб (еще нет ни одного генномодифицированного грибного продукта). От себя скажем, что это достаточно печально. И не потому, что шиитаке должны расти на деревьях, а боровики под деревьями - так запланировано Природой. А то, что мы не знаем, как отзовется изменение генной структуры на целебности гриба. И если им можно будет питаться, то лечиться - это вряд ли...

# Как помочь любимцу???

По-прежнему в редакцию «Грибной аптеки» часто звонят и приходят люди с вопросами о применении лекарственных грибов в ветеринарии. Ведь наши любимцы болеют практически всеми теми же болезнями, что и люди. Мы обратились к главному ветеринарному врачу г. Винницы - Пинчук Инне Николаевне с просьбой ответить на наиболее часто задаваемые вопросы. Рубрика «ФУНГО-ШАРИК» к вашим услугам! Вы спрашиваете - мы отвечаем...



Есть такой детский стишок:  
«Я его кормил колбаской,  
В это время красил краской,  
Чтобы был щенок красивый,  
а не просто серой псиной...»

Так вот, сегодня мы и поговорим на тему... красоты животных. То есть наших питомцев - собак, кошек, хомячков, и даже птичек. Что им нужно, чтобы быть красивыми, и что вмещает в себя это понятие «красота животных». Думаю, уже всем понятно, что речь пойдет не о комбинезончиках и разноцветных спреях для шерсти, ни о стрижках и маникюрах. Главная красота наших питомцев - это их здоровье. А здоровье - это комплексный подход к питанию, вернее, к оздоровительному питанию.

**У меня кошка ангорская. Я кормлю ее сухим кормом. Разве этого недостаточно для здорового питания? Ведь все утверждают, что там полностью подобран витаминный и минеральный состав?**

Да, конечно, витаминов там достаточно и минералов хватает. Такой коктейль получается - три в одном и добавить по вкусу синтетика...

Нет, я прекрасно понимаю, что это удобно, и редкий хозяин откажется от сухого питания, тем паче собака сыта и, вроде, неплохо выглядит на первый взгляд. Но... это питание назвать здоровым трудно, как, впрочем, и другой корм - со столов хозяев. И то, и то - не самый лучший корм, чтобы иметь здоровое животное. Все уже знают, что длительное употребление сухого корма «сажает» почки у животных, и это именно за счет синтетических витаминов. Что нужно для того, чтобы питомец был здоров? Добавлять (и обязательно!) натуральные биологически активные добавки. Да-да, те самые БАДы. Причем, грамотно их использовать. Ведь БАДы различаются по своему составу: есть специальные натуральные связанные микроэлементы, например, кальций только в перепелиной или

## Чтобы был щенок красивый...

куриной скорлупе. Только в этой форме он хорошо усваивается животным организмом, а не чисто химический кальций. Есть БАДы, которые оказывают терапевтическое действие, а есть просто натуральные природные витамины.

**У моей мамы собака вдруг стала терять шерсть. Это от нехватки каких-то минералов и витаминов?**

Причины здесь могут разные. Первое - это глистная инвазия, которым подвержены все домашние питомцы. И даже если вы раз или два в год даете «дрантал» или другое антигельминтное средство - это не меняет картину. Эти лекарства не действуют на яйца глистов, которые наносятся миллионами. И даже после гибели взрослых глистов через неделю из этих яиц вылупятся новые глисты. И через две недели собака опять носит в себе несметное количество паразитов.

Сейчас все ветеринары советуют - дали лекарство и сразу же на следующий день обязательно добавлять вытяжку из грибов лисичек по схеме. Именно вещество этих грибов способно растворять оболочку яиц гельминтов и не давать вылупляться новым паразитам.

**То есть, вы считаете, что фунготерапия тоже необходима для собак? А разве собаки едят грибы?**

Едят. А больные собаки ищут их специально. Я в детстве, когда еще ничего не знала о целебных свойствах грибов, очень удивлялась, когда наш дворовый пес Тузя шел на выгон к коровам и там ел маленькие грибки - опять луговые. Я даже на маму сердилась - плохо пса кормим, если он грибы ест. А потом

я поняла причину - он так залечивал свои раны, которые получал в драке с другими псами. Ведь в луговых опятах есть натуральный антибиотик, который убивает гноеродные бактерии. И еще он очень любил поесть заплесневевшие хлебные корки - вытаскивает из помойного ведра покрытую зеленой плесенью горбушку - и грызет. А ведь зеленая плесень - это тоже гриб «зеленый кистевик», из которого получен пенициллин.

В Якутии собак летом кормят специально грибами - варят и чуть подсаливают. Так там грибы и называют - «собачья еда». И кошки едят, и хомячки - все, у которых еще не задавлено природное чутье.

**Да, я знаю, что ветеринария очень успешно применяет весь комплекс грибных препаратов из шиитаке, веселки, рейши для лечения рака у собак. Теперь понятно, что нужно использовать вещество грибов лисичек. А еще какие грибы нужны нашим питомцам?**

Беременным самкам обязательно добавлять вытяжку из гриба дождевика, тогда у них будет здоровое и крепкое потомство. Дождевик вытягивает на себя все токсины и тяжелые металлы, плюс ко всему он не дает развиваться отекам у животных и предохраняет в этом периоде почки будущих мам.

Кормящим самкам необходим болекус - рекордсмен по натуральным (!) витаминам и связанным минералам. К тому же он увеличивает приток молока. Эти пищевые добавки сейчас применяют во всех современных зверохозяйствах. И мы тоже стараемся донести это до хозяев домашних животных.

Пожилым собакам и кошкам, а также хомячкам, норкам, хорькам и т.д. обязательно показан гриб рейши - гриб долголетия, как считают в Китае.

**А как же поступать, если**

окончание на 14 странице



### шерсть тусклая, сваливается?

Чтобы шерсть «играла» на солнце и была шелковистой, есть целый комплекс из трех компонентов - болетус, перепелиная скорлупка и вытяжка из муравьиных яиц.

### Вытяжка из муравьиных яиц? Это же не грибы?

Это старинное природное лекарство. Колтушская волость Петербурга специально поставляла муравьиные яйца в магазины России и Запада - для корма золотым рыбкам, чтобы увеличить их выживаемость в аквариумах, и как лекарство для попугаев. Дело в том, что болезнь попугаев - потеря перьев. И именно муравьиные яйца нормализовали баланс в организме, когда оперение восстанавливалось. И это средство прекрасно помогает, чтобы шерсть стала густой, то есть стимулирует рост подшерстка.

### А как же заставить принимать животное, ведь вряд ли оно станет глотать таблетки и капсулы?

Ну, капсулы они вряд ли будут глотать с желанием, а вот если содержимое капсул добавлять в мягкую еду или воду, то они с большим удовольствием это поедают. Природное чутье срабатывает. А консультации можно получить у любого ветеринара, они сейчас и в России, и в Украине очень успешно применяют грибные препараты. Специальную консультацию по лечению животных - только у ветеринаров-фунготерапевтов, к которым я и себя причисляю.

**Уважаемые читатели!** Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.

## Чем пахнут грибы?

Продолжение,  
начало в №07(39)2008

### Гриб с анисовым ароматом - говорушка ароматная (*Clitocybe odora*).

Говорушку ароматную используют только как приправу в сушеном виде. Сильный анисовый запах совершенно забивает вкус гриба в отдельном блюде. Иногда ее готовят в виде легкой закуски к аперитиву. Встречается в основном под буками и каштанами. Характерна для Украины и Западной Европы - шляпка сначала выпуклая, затем плоская с бугорком в центре, окрашена в голубовато-зеленый или серовато-коричневый цвет. Используют для соусов сухой порошок шляпок.



### Гриб с запахом мирабели (лисичка серая - *Craterellus cornucopeoides*)

Одна из самых изысканных грибных пряностей. Гриб относится к семейству лисичек и считается грибными гурманами лучшим из съедобных грибов. Мякоть горьковатая, пахнет мирабелью. В высушенном виде используется как приправа к блюдам из мяса и соусам. Гриб имеет достаточно странный пепельно-серый цвет, но это ничуть не сказывается на его вкусе - вкус и запах божественный. В 19 веке подавался в Париже в соусе к седлу ягненка, блюдо стоило около 100 руб (сейчас это около 1000 долларов).



**Рядовка фиолетовая (*Lepista nuda*)** (часто ее называют синим корнем, синичкой, синюшкой) пахнет... фруктами. Причем фруктами явно тропическими, мне этот запах напоминает аромат спелого манго.

Сама рядовка очень нарядна. Пластинки и ножка красиво-лилового цвета, а шляпка - коричневая с фиолетовым отливом. Это поздний гриб. И излюбленный гриб в Краснодарском крае, где на охоту за ним выезжают семьями, набирают багажниками машин и наготовливают впрок - и в маринованном, и в соленом виде. Хотя фруктовый аромат в грибе сохраняется даже в маринованном виде. Гриб, что называется, на любителя.

**Рядовка фиалковая (*Lepista irina*)** пахнет, конечно же, фиалками, поэтому так и названа. Сильный цветочный запах идет от достаточно невзрачного на вид гриба - рядовка фиалковая вовсе не похожа на цветок: набрякшая водянистая шляпка бежевого цвета, беловатые пластинки. При жарке запах ночных фиалок бывает достаточно силен, а по вкусу это примерно так - устрицы, сбрызнутые дезодорантом... Но есть любители этого парфюмерного изыска.



Продолжение в следующем выпуске “Грибной аптеки”.



КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ  
выставка товаров для красоты и здоровья

**ПРИГЛАШЕНИЕ**  
за здоровьем - на выставку!

- оздоровительное питание
- лечебная косметика
- все для здоровья матери и ребенка
- домашние медицинские приборы
- услуги медицинских и косметологических центров

■ с 1 по 5 октября с 11.00 до 19.00  
■ Северо-Западный выставочный центр, пл. Победы, д. 2  
■ Ст.м. «Московская», выход на ул. Алтайскую  
■ Справки по телефонам: (812) 974-22-69, 740-13-26

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
ПРИГЛАШЕНИЯ -  
ПОДАРОК!**

- **АКЦИИ**  
обмен тонометров и глюкометров
- **ДЕГУСТАЦИИ**
- **СКИДКИ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ**
- **ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА**

на  
два  
лица





Если нет желания заниматься со стружками, или же стеклянная эстетика не особенно привлекает, можно попытаться упростить данную процедуру и вырастить грибы в обычном цветочном горшке. Процедура здесь проста благодаря применению «Грибных палочек».

**Итак, нужные предметы:**

1. Цветочный горшок, вместимостью 3 литра.
2. Обычная цветочная земля, которая продается в каждом цветочном магазине.
3. Чурбачок размером 20 см (длина) и 10 см диаметром.
4. «Грибные палочки»

Чурбачок лучше брать свежесрезанный и желательно лиственных пород (осина, ольха, береза, тополь), положить его в кастрюльку, залить водой с верхом и прокипятить 20 минут. Затем закрыть крышкой и дать постоять пару суток - пусть напитается влагой.

В цветочный горшок высыпать одну треть земли, то есть сделать подложку, положить сверху клочок газеты, на него выложить пять палочек как можно компактнее, на них поставить чурбачок и засыпать его землей, оставив на поверхности 1/3. Утрамбовать и полить. Поставить горшок в темное место, например, на пол под стол. Не забывать и поливать раз в два дня, лучше всего опрыскивать. Через три-четыре месяца пенек начнет плодоносить - вот тогда его можно смело ставить на подоконник и демонстрировать гостям.

## Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

**Посадочный материал**  
для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

**Шитаке**

**Вешенки**

**Чесночник**

**Опенки**

Посев мицелия в древесину проводится за 1,5 -2 мес. до высадки в грунт.

Подробную информацию можно узнать по тел.: **(812) 717-17-11**

## отделы от магазинов “Грибная АПТЕКА”

пр. Дачный, д. 2, кор.2,  
ст.м. Пр. Ветеранов

**(812) 973-57-40**

в гомеопатич. центре  
**“ИГНАЦИЯ”**

---

ул. Ленсовета, д.86,  
ст.м. Звездная

**(812) 973-57-50**

в аптеке  
**Аптека®**  
ДОКТОР

---

пр. Стачек, 14,  
ст.м. Наревская

**(812) 715-34-65**

в аптеке  
**Аптека®**  
ДОКТОР

---

пр. Энгельса, 132/1,  
ст.м. Пр. Просвещения

**(812) 715-47-26**

в гомеопатич. центре  
**“АРНИКА”**

---

**пн-сб 10.00-20.00**  
**вск 11.00-18.00**

- консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии;
- литература по популярной фунготерапии.

печатается на правах рекламы

**Официальный представитель**

**“Центра фунготерапии И. Филипповой” в Германии**

В Германии работает официальный представитель  
“Центра фунготерапии И. Филипповой”  
**Филимонов Геннадий Викторович**

**Вы можете:**

- ✓ получить информацию по применению нашей продукции
- ✓ Купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии (или заказать пересылку в другие страны, не имеющие наших официальных представителей);
- ✓ Заключить договор на оптовую или розничную продажу продукции

**8(1049) 52-31-300-430**  
г. Детмольд, 32576, п/я 1626

на правах рекламы

На правах рекламы

Гриб против ПЬЯНСТВА

003 (справочное СПб)

(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

упак. 60 капс. по 75 мг

Св. о г.р. № 77.99.23.3.У.2465.8.05

Производство ООО “Шитаке”, г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован



**Готовим опята:** летние, луговые, осенние, а потом и зимние, когда пойдут... Но если осенние и зимние опята многие предпочитают солить или мариновать, то луговые и летние лучше готовить свежими (а в зиму заготовки успеем еще сделать!). Хочется пока свежих грибочков отведать: не только жареных, тушеных, супчиков, но и запеканок, пирогов... А вы, уважаемые читатели и почитатели грибов, пока присылайте нам свои любимые рецепты. Конкурс продолжается. Данные рецепты нам прислали две подруги из Беларуси (г. Гомель) Анна В. и Зоя К. Попробуйте!

#### Понадобится:

200 г свежих опят,  
4 ст. л. растительного  
масла,  
зелень петрушки,  
2 редьки,  
соль по вкусу.

#### САЛАТ ИЗ ОПЯТ

1. Опята потушить с растительным маслом в течение 15-20 мин, посолить и охладить. 2. Редьку натереть на крупной терке, смешать с грибами, сбрызнуть растительным маслом, украсить зеленью. Салат готов!



#### Понадобится:

500 г опят;  
1 ст. л. масла;  
1-2 ст. л. сметаны;  
1-2 головки лука;  
зелень;  
соль по вкусу.

#### ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЕЖИХ ОПЯТ

1. Перебранные и промытые опята залейте 2 стаканами воды и варите до тех пор, пока

вода практически полностью не выпарится. Затем ополосните под струей холодной воды в дуршлаге и мелко-мелко нарубите на разделочной доске большим ножом.

2. Отдельно нарубите лук, базилик и другую зелень и добавьте их к грибам. Чуть поперчите черным молотым перцем, разбейте сырое яйцо и влейте примерно столовую ложку устричного соуса. Тщательно перемешайте, чтобы получилась однородная смесь и добавьте муку, чтобы лучше связать фарш.

3. Потом возьмите сотейник или сковороду и обильно смажьте днище и внутренние стенки посуды маслом. Затем распределите равномерно фарш по посуде, оставив с одного края место под картофель.

4. Почистите картофель, нарежьте кружками и пристройте к опеночному фаршу, чтобы сам фарш, конечно, под картофель не попал.

5. Картофель посыпьте свежемолотым черным перцем (солить не нужно, если использован устричный соус, который "накроет" и картофель) и поставьте сотейник с будущей запеканкой в разогретую до 200°C духовку.

Готовность запеканки вы определите легко - по степени зарумяненности картофеля. И картофель, и грибы дойдут одновременно.



мелко режем. Смешиваем сметану с пропущенным через пресс чесноком, чуть солим ее. Когда грибы будут готовы, остужаем. Ломтики сыра нарезаем небольшими кусочками.

2. Филе индейки обсушиваем бум. полотенцем, нарезаем на пласты толщиной в палец и хорошо отбиваем молоточком.

3. Отбитое филе, солим, перчим, смазываем сметаной, кладем несколько кусочков сыра и 2 чайных ложки грибов.

4. Сворачиваем в тугой рулет.

#### 5. Панируем:

в одной глубокой тарелке разбалтываем яйца со щепоткой соли, в другую насыпаем муку или сухари. Купаем рулет сначала в яйце, потом в сухарях. Кладем на доску.

6. Когда все 8 рулетиков в панировке лежат на доске, мы накрываем их второй доской и сверху ставим пресс на 10 минут. Зачем мы это делаем? Для того, чтобы панировка не отваливалась на сковороде и начинка рулетов не вытекала.

7. Пока в сковороде разогревается масло, повторяем шаг №5. И сразу кладем в горячее масло. Жарим на среднем огне по 2,5-3 минуты с каждой стороны. Потом на минимальном огне обжариваем еще минут по 5 каждую сторону для образования хрустящей корочки на рулетике. Рулеты прожариваются быстро, если филе отбито тонко.

Подаем на листьях салата, с картофельным пюре или с легким овощным салатиком.



**Уважаемые читатели, не используйте в пищу неизвестные грибы, это опасно для здоровья!**

#### Понадобится:

500 г опят (летних, луговых, осенних, зимних);  
3-4 средних картофелины;  
1 головку репчатого лука;  
1 яйцо;  
1 ст. л. устричного соуса;  
2-3 ст.л. муки;  
сливочное масло для смазывания формы;  
5-6 листиков зеленого базилика;  
зелень;  
соль и черный перец по вкусу.

#### СУП ИЗ СВЕЖИХ ОПЯТ

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить 30-40 мин. Затем всыпать гречневую крупу, добавить репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы. Суп заправить сметаной или молоком. Перед подачей на стол посыпать зеленью.



#### Понадобится:

200-300 г опят (летних, осенних, зимних);  
3-4 ст. л. гречневой крупы;  
1 головку репчатого лука;  
0,5 ст. молока или 2 столовые ложки сметаны;  
зелень и соль по вкусу.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты "Грибная Аптека". Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 25.07.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2947

