



№ 03 (047)
2009 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

**Желток с веселкой
совсем не яичница...**

Обожгла в Египте кожу головы – поехала на экскурсию без шляпы. Прошло быстро: поболела, пошелушилась – и все. Но через месяц волосы стали буквально падать дождем. В ванне, постели, в еде на кухне – везде были мои волосы. А шевелюра у меня была приличная. Я кинулась к трихологу – мезотерапия мне обошлась в 30 тысяч! И все по-старому – сыплются волосы...

Подсказали рецепт, который мне очень нравится и который помог спасти остаток волос: 5 желтков яиц (без белка), добавить ложку сметаны, всыпать 4 капсулы веселки обыкновенной. Намазать этот состав на голову и подержать под платком минут двадцать. Шампунем потом можно не смывать – волосы промываются отлично, а я еще дополнительно ополаскиваю настоем чайного гриба. Волосы я сохранила, они даже потихоньку начинают восстанавливаться.

Вероника Е., г. Москва

Боль отступает

У меня мастопатия – затвердения в груди. И очень они мне мешают: грудь постоянно болела, боль отдавала в левую подмышку. И такое чувство, что все это перерождается в рак. Я каждый месяц биопсию делала, чтобы себя успокоить, пока онколог не начал ругаться, что так часто её делать нельзя. А помочь мне он ничем не мог: затвердений становилось все больше, и боли возникали все чаще. Мне казалось, что она уже не проходит, ноет как больной зуб.

Помог мне крем «Веселка»: я его втирала в грудь и подмышки на ночь, и боль перестала беспокоить. А мейтаке и шиитаке внутрь не только остановили образование новых затвердений, но и убрали мелкие. Главное, что прошла боль, теперь уже не страшно...

Полина Р., г. Томск

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ
(битулина)

● **Грибные истории:**
опята, снова вы!



● **Консультация ТРАВНИКА:**
цветок СОЛНЦА – ОДУВАНЧИК

● **Детям о ПОДБЕРЕЗОВИКАХ**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:**
грибы в Чернобыле

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ:**
готовим в Великий пост

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

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»

19320

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



Март

Ну что, господа грибники, весна пришла?.. Да, еще далеко до грибного сезона, когда можно будет вволю походить по лесным опушкам в поисках боровичков и подосиновиков. Но для «грибных докторов» сезон уже начался.

Сок уже тронулся по стволам берез, очнулись от зимней спячки дре-весные грибы – всем известная чага и малоизвестная губка березовая, которую постоянно путают с чагой не только любители-целители, но и маститые кандидаты медицинских наук. Не знают они грибов, не знают. И забывают, что хороший врач-натуропат должен быть еще и отличным микологом, и если надо – знатоком пчел, чтобы лечить продуктами пчеловодства, и прекрасно знать травы (и не сушеные на полках в аптеке, а дикорастущие на полянках) – то есть быть специалистом. А то получается курам на смех. Некая московская фирма выпустила биодобавку под названием рейши, а фотографии поместила... опять. И у нас все интересуются: как же так? А вот так – знать не знают ничего о грибах, а лечить берутся. Хотя неизвестно, что там внутри – может, и правда, опять?

Или на выставке: стоит мужичок, распродает пакеты с целебными грибами шиитаке. Подошли поближе, а это китайские сяньгу – кормовые грибы, типа наших свинушек. И сертификат на китайском языке, а там вообще написано (это уже наши знакомые китайские врачи перевели) – трава хвоща. О чем это говорит? Скорее всего, не о том, что данный господин ошибся и по незнанию стал торговать не теми грибами. Нет, он просто закупил левую партию по левым сертификатам и умышленно стал выдавать не проверенные на тяжелые металлы грибы как целебные шиитаке. А доверчивые люди покупают... Ничему не учит их скандальная история в Китае об убийственных включениях в молочные детские(!) продукты... А мы уже столько перевидели заключений СЭС о китайских грибах, о том, какие металлы там могут находиться...

Поэтому доверять можно только проверенным фирмам – недаром же Центр фунготерапии Ирины Филипповой получает на каждый препарат «знак качества».

Но вернемся к весеннему лесу, к чаге, которая проснулась от зимней спячки, к березовому трутовика, о котором знают так мало, что становится просто жаль.. Как же так: мы живем, соприкасаясь с природой, и не знаем о ее целебных кладовых?

Так что сегодня будем говорить о целебности этого удивительного полипора (трутовика) – думаю, это пригодится многим.

Тем более что самый лучший период сбора трутовиков – март-апрель.

Ну, а мы, редакция газеты, поздравляем дам с праздником Весны, желаем им быть такими же свежими и красивыми, как лесные красавицы – кружевные волнушки и яркие лисички. И начать пользоваться натуральной грибной косметикой, и получить в подарок замечательнейшую книжку «Грибной гороскоп» или же подписку нашей газеты на следующий год!

Гл. редактор Т. Факина

Грибы и травы лечат?

Никогда не писала ни в какие газеты подобного профиля, терпеть не могла разные народные рецепты – это все невежество, так я думала всегда. И как только врач назначал какую-нибудь натуральную биодобавку, тут же обвиняла его в незнании нормальных лекарств.



Я всегда считала, что лечение должно быть дорогое, и чем дороже, тем эффективнее. Муж у меня, слава Богу, зарабатывает неплохо, хватает на вполне безбедную жизнь и лечение в лучших частных клиниках.

Свой колит я лечила в семи клиниках! Перепила кучу всяких лекарств – улучшения были незначительные, как раз на неделю после выписки. А потом опять. Объяснять, что такое неспецифический колит, не стоит. Это ужасно, когда пища просто не задерживается и не переваривается. Я была просто как из Освенцима, а прибавка лишних 100 г была целым праздником.

В общем, когда стало совсем худо – пошла в Центр фунготерапии. Переломила себя, хоть и на секунду не верила, что это поможет. Ведь все светила-медики говорят, что это пустышка, травы и грибы могут быть только добавкой к пище.

В общем, стала я пить все грибы по назначению: **рейши, трутовик, дождевик** – и поняла, что пища стала усваиваться! Особенно люблю дождевик, я уверена, что именно он снимает метеоризм, восстанавливает кожу – из сухой, пергаментной она становится эластичной. За пять месяцев я прибавила 6 кг! Я стала похожа на женщину, пошла на работу и могу уже есть понемногу овощи и фрукты!

Арина П., г. Санкт-Петербург

Молочный трутовик

Посоветовали мне недавно удивительный рецепт от **дискинезии желчевыводящих путей**, то есть когда и печень побаливает, и поджелудочная реагирует на жирную пищу. У меня-то это давно, да и у всех моих приятельниц как одной – то же самое. Так вот, приходит подруженька моя и соседка в одном лице – обе две мы вдовами кукуем, мужей похоронили почти одновременно – и говорит, что попала на бесплатную консультацию к фунготерапевту в «Грибной аптеке», и та ей посоветовала очень простое лечение. Три раза в год: в середине осени, зимы и весны, всего по неделе нужно принимать специальный состав и строго перед сном – на ночь. В чашку подогретого (50-60 градусов) молока высыпать 4 капсулы **трутовика листовничного** (просто их рассоединить и высыпать содержимое), добавить граммuleчку **соды** (чуть-чуть – на кончике ножа) и **мед** по вкусу (если нужно), потому что питье будет горькое и вкус горечи останется до утра. И так пить неделю.



Мы уже второй раз повторяем этот курс – и удивительное дело: обычно в феврале у меня начинается приступ панкреатита, а в этот раз его просто не было. Да и вообще самочувствие замечательное.

Татьяна И. Котляр, г. Санкт-Петербург

БЕРЕЗОВАЯ КАША

Piptoporus betulinus

из лепеха...

Наверно, те из наших читателей, кто еще помнит свое привольное детство на опушках березовых рощ и берегах чистых сельских речек, может вспомнить и это грозное предупреждение взрослого, рассердившегося за какую-нибудь шалость: «А березовой каши не хочешь получить?» Долгое время я была уверена, что березовая каша – это обычные березовые розги, то есть хорошая порка березовыми ветками – и есть березовая каша. Во всяком случае, так мне объяснял отец – человек от грибов далекий, уроженец степной Таврии.

И только уже в зрелом возрасте, по крупицам собирая народное знание о лекарственных грибах, я поняла, что мы ошибались. Березовая каша – и есть березовая каша. Только каша из гриба – березового трутовика, или, как его еще называют, «лепеха». И объяснили мне это старушки из деревень Брянской области, которые еще помнят и довоенную голодуху, и послевоенный голод, особенно зимой, когда все летние припасы на исходе и пора идти в лес на поиски березового лепеха для березовой каши. Нет уже в лесу к февралю-марту никаких грибов, а березовый трутовик (лепех) как раз в самом соку: мякоть вполне съедобна, да еще и размолоть ее, хоть с трудом, но можно. Главное – не перепутать с другими трутовиками, которые размолоть никак не получится – так их плоть

твердокаменна и упорна. А лепех можно размолоть на меленке, плеснуть молока (если есть), а то и просто водички – и вари себе кашу.

Удовольствия от этой каши не получишь однозначно, она горьковатая и терпкая, а сытость дает. Как рассказывали бабушки, этой кашей и спасались от голода, и лечились от многих хворей.

В последние десятилетия информации о березовой губке практически нет. Забыли этот гриб, который помогал выжить в самые трудные годы. Сведения о ее целебности и использовании для лечения болезней практически утеряны и восстанавливаются с большим трудом из-за того, что путают два различных гриба: березовый гриб (*Piptoporus betulinus*) и чагу (*Inonotus obliquus*). Не умеют их различать и народные целители, и маститые ученые-медики. В результате они даже имеют одно название – березовый гриб.

Целебные свойства, однако, различаются довольно существенно. Например, противоопухолевая активность чаги оценивается очень невысоко, а у березовой губки она намного сильнее.

В Смоленской губернии до сих пор помнят старинные рецепты и применяют настойку березовой губки на кагоре для лечения кожного рака и запущенных форм рака молочной железы. Пить эту настойку нужно по



Piptoporus betulinus

30–50 мл 2–3 раза в день. Она предотвращает анемию, подавляет рост самой раковой опухоли и не дает развиваться метастазам.

А вот водочной настойкой хорошо обрабатывать раковые язвы и любые гнойные свищи – она хорошо способствует заживлению тканей.

Теплый водный настой березовой губки пьют во время эпидемий гриппа с молодым липовым медом. Настой готовится запариванием размельченного в порошок гриба в горячей воде (не выше 70–80°C) в термосе. Принимают по 2–3 стакана в день.

В Белоруссии водный настой березовой губки постоянно пьют как чай при диабете (он снижает уровень сахара в крови).

Березовая губка оказывает хорошее ранозаживляющее действие – густой настой этого гриба применяют в виде микроклизма при эрозивных колитах, пьют по полстакана несколько раз в день при язвах ЖКТ.

Настой березовой губки угнетает рост обитающей в желудке бактерии *Helicobacter pylori*. Спринцевание настоем березовой губки подавляет влагалищный папиллома-вирус. Предполагается, что этот гриб способен подавлять и вирус герпеса.

Для справки

Полукруглые конусовидные одногодичные **плодовые тела** этого гриба имеют кожистую коричневую поверхность (у молодых грибов беловатую или слегка желтоватую). Ножка отсутствует или имеются рудиментарные, напоминающие ножку структуры. Трутовик часто вздутый в месте прикрепления к древесине, коричневая поверхность может растрескиваться до белой мякоти. **Плодовые тела** достигают 30 см в диаметре и 6 см в толщину.

Гименофор трубчатый, легко удаляется; трубочки белые, с возрастом темнеющие.



березовая губка

ПИПТОПОРУС БЕРЕЗОВЫЙ, БЕРЕЗОВАЯ ГУБКА

Мякоть – внутренняя ткань плодового тела однородная, белая, мягко-пробковидная, у молодых экземпляров мягкая и сочная, с кислотным запахом, у старых – корковидная, жесткая. **В самом раннем возрасте гриб съедобен.**

Обитание – растет только на березах (валеже, сухостое, пнях, очень редко на живых стволах). Гниль, вызываемая данным грибом, желтовато-бурая или красновато-коричневая, способна очень быстро распространяться от периферии к центру. Заражаются в первую очередь березы ослабленные, имеющие механические повреждения. Процесс гниения в большинстве случаев носит скрытый харак-

тер. Плодовые тела появляются обычно уже на мертвых деревьях. Заражение раневое. Древесина, пораженная данным грибом, становится трухлявой и при растирании превращается в порошок. Протяженность гнили в стволе может достигать нескольких метров.

Встречается повсеместно, там, где растут березы, с начала лета до поздней осени. Гриб однолетний, но отмершие, слегка почерневшие плодовые тела иногда сохраняются до следующего сезона.

Мякоть этого гриба используется для заточки бритв и как шлифовальный материал при производстве часов. Раньше гриб применяли для изготовления рисовального угля.



Обруганные и ошельмованные БИОДОБАВКИ — где правда?

«Если звезды зажигают — значит — это кому-нибудь нужно...»

Эти слова Маяковского актуально звучат в любые времена. Особенно в эпоху дикого капитализма, когда здравый смысл легко подменяется обыкновенной страстью к наживе любым путем. И это я не о биодобавках. Я о другом — о нападках на биодобавки. КОМУ нужно переориентировать сознание людей: натуральные лекарственные вещества — это плохо, синтезированные лекарственные вещества — это хорошо, это на благо здоровью?

Помните, в начале 1950-х годов в журнале «Здоровье» печатались развернутые статьи о вреде сливочного масла (вредный холестерин, трудное усвоение печенью и т. д.) и тут же пелись дифирамбы маргарину. Оказывается, этот искусственный продукт очень хорош, лишен недостатков натурального сливочного масла и показан для диетического питания... Тогда в стране была ощутимая нехватка сливочного масла, оно было дефицитом. А маргариновые линии вводились на каждом маслозаводе в любом райцентре. Кому это было нужно и зачем — понятно. Нельзя было вызвать недовольство очередным дефицитом, а синтетики всегда хватает на всех... А вот кому сейчас выгодно шельмовать биодобавки? И почему?

Аптеки пустыми не были

Что такое биодобавка? БАД — это биологически активная добавка. Название достаточно условное и некорректное (добавка — почему?) для многих БАДов в настоящее время. Для получения из растительного сырья целебных моновеществ уже давно применяются современные технологии, направленные на получение вещества с лечебным эффектом, а не просто добавки к пище (например, ложка меда в чай или сироп шиповника как витаминная «подкормка»).

Но это понятие было вполне приемлемо в «перестроечные» времена тотального кризиса и лекарственного голода. Все помнят пустые продукто-

вые полки с одним турецким чаем, но уже забыли, что аптечные полки пустыми не были. Там уже стояли первые БАДы — с прополисом, мумие, лекарственными травами, чагой и т. д. То есть чье-то гениальное решение на государственном уровне резко упростить схему документирования на производство и сертификацию лекарств из натуральных отечественных ресурсов. И это тут же сработало: кооперативы стали выпускать **натуральные лекарственные средства**, которые смогли заменить многие лекарства. За несколько лет свободного развития **натуральная медицина** успела сделать многое: были описаны и занесены в Фармакопею многие забытые лекарственные травы и грибы, по крупнякам воссозданы народные рецепты. В последующем (до 2005 года) производственные фирмы модернизировались и уже не просто фасовали лекарственные травы, а экстрагировали их, получая сложнейшие натуральные **моновещества** (например, выделяя из сырья только **полисахариды или меланины**). Фирмы, работающие на свое будущее, заказывали ведущим НИИ доклинические испытания (тем самым поддерживая финансово брошенные на произвол судьбы научные учреждения), выращивали лекарственные травы на собственных полях, создавали птицефермы (для получения целебного гусиного жира, скорлупы яиц для кальциевых препаратов), грибные плантации и теплицы. Отрасль крепла и уже стабильно удерживала четверть отечественного фармацевтического рынка, создавая рабочие места, оказывая финансовую поддержку в виде рекламы многочисленным СМИ, поддерживая отечественные НИИ, участвуя в конгрессах и конференциях в России и за рубежом. Остальные три четверти принадлежали западной фармацевтике, то есть импортным лекарственным препаратам, которые активно внедрялись в аптечные сети России, без труда подавив слабое российское фармпроизводство, заменив дешевый аспирин накрученной «Упсой», цитрамон — всевозможными пенталгинами и т. д.

Внедрялись и импортные БАДы — но достаточно вяло. Их полусинтетическое происхождение и дороговизна («Сан Райдер», «Визион» и т. д.) не находили доверия у российского покупателя. Он полностью доверял только российским товарам: чаге, настойкам, бальзамам из лекарственных трав, мазям из мухомора и перца и т. д.

Это доверие и сгубило динамично развивающуюся отрасль натуральной российской фармацевтики.

Кто-то приказал: «Фас!»

«Не смей!» — было сказано где-то в солидном офисе западной корпорации — и тут же выделены солидные деньги на PR-акцию по промыванию мозгов непослушных пациентов, а также российских врачей, душой склоняющихся к натуральной медицине. Началось с душераздирающих телевизионных историй о чьей-то смерти или инвалидности в результате применения каких-то отечественных БАДов. Журналисты, надо отдать должное, сполна отработывали свои деньги — получалось очень эмоционально. И только специалисту было понятно, что это полная чушь — ни одного доказательства, ни одного обращения в суд, ни одного достоверного факта... Только негативная информация и эмоции. И полнейший абсурд: ведь сколько ни съешь любой биодобавки — инвалидом не станешь. Натуральное вещество легко выводится организмом и причиняет минимум вреда, даже если выпить сразу два пузырька валерьянки или съесть 200 граммов прополиса.

На чисто заказные разгромные статьи наложилась и вполне объективная реальность — беспредел мошенников в сфере торговли биодобавками. Какая-нибудь фирма-однодневка заказывала сертификацию и производство простенького БАДа (дешевые травы — ромашка, лопух и т. д.), давала заковыристое название, типа «Бережник», «Антирак» и т. д., обеспечивала мощную рекламу с якобы гарантированным излечением от любой болезни, взвинчивала цены и целый год нагло выкачивала деньги из доверчивых

покупателей. Через год меняла название, и опять какое-то время получала сверхприбыли. Явно мошеннический перекоп рынка обеспокоил всех – и производителей, и покупателей, и Государственную Думу. И последняя выдала на-гора уникальный документ – **Закон о рекламе**. Можно как угодно отнести к этому анекдотичному документу (одно запрещение публиковать в СМИ благодарность или хороший отзыв о БАДе сразу вызывает вопрос: хорошо говорить о зверобое нельзя, а плохо – можно?), но, так или иначе, запрет на упоминание в рекламе или просто любой другой статье (имиджевой) о целебных свойствах БАД поставил **всех** добросовестных производителей в абсурдную ситуацию.

Близнецы-братья: принц и нищий

Если, по выражению главного санитарного врача РФ Г. Г. Онищенко, БАД – это только «набор микроэлементов и витаминов», то куда девались целебные свойства? В прополисе – антибактериальные, в чаге и шиитаке – противоопухолевые, в валерьянке – стабилизирующие деятельность нервной системы? И зачем вообще разные БАДы из разных трав и грибов – ведь микроэлементный и витаминный состав у всех приблизительно одинаковый? Но закон есть закон. Производители послушно написали на этикетках: «БАД не является лекарством», и указание: «Принимать во время еды как добавку к пище». Последнее изречение вызвало массу вопросов. Ведь покупатель отлично помнит, что в советское время валерьянку принимали явно не во время еды и прополисом никак не заедали яичницу...

Но кто же будет объяснять покупателю такие тонкости: что у **двух абсолютно идентичных пузырьков с валерьянкой (с одним и тем же составом и сырьем) могут быть разные документы?** Один пузырек выпускается по документам, зарегистрированным в советское время как **лекарственное средство**, а второй производится фирмой, которая ни в коем образе не может воспользоваться этими документами и может зарегистрировать свою валерьянку только как БАД. И получается, что из-за разницы в клочках бумажек одну и ту же жидкость в одном пузырьке мы обязаны считать лекарством, а в другом – добавкой, принимаемой во время еды. К счастью, и покупатель у нас отнюдь не американец, и прием валерьянки во время обеда к плачевным результатам не приведет...

И еще раз «ФАС»

Как известно, дурной закон можно обойти только таким же дурным его исполнением... В этом случае исполнение свежее испеченного Закона было поручено достаточно авторитетной организации – ФАСу (Федеральной



Антимонопольной Службе), и говорить о недобросовестном исполнении данного поручения «проучить мошенников от натуральной медицины» явно нельзя.

«Охота на ведьм» длилась года два-три. За это время были оштрафованы все (!) фирмы, производящие биодобавки, заодно и косметические фирмы, посмевшие выпускать лечебные кремы (по российским сертификатам лечебных кремов не существует. Нет документов на них, не предусмотрено...). Мошенники-однодневки, разумеется, пойманы не были (они тут же ушли в подполье – им-то что!). А рынку натуральной фармацевтики был нанесен колоссальный ущерб: при запрещении говорить о целебных свойствах той или иной БАД какая же может быть продажа? Производственники стали тихо хиреть. Ведь при такой, мягко говоря, неадекватной рекламе типа: «*Косметический крем «Мухомор» – здоровье ваших суставов!*» можно рассчитывать на продажи только в России. Только наш человек сообразит, что втирая мазь из мухомора (которую как мазь и зарегистрировать невозможно, а можно только как *косметический крем – не лечебный!*), в больные места, можно облегчить состояние при артрите...

Итак, за несколько лет после выхода судьбоносного Закона **позиции натуральной фармацевтики были окончательно подорваны**, на плаву остались только единичные производственные фирмы, которым не надо было пробиваться на рынок, они уже застолбили места в аптечной сети и реклама им нужна была только для того, чтобы напомнить покупателям уже известные названия. Но и они уже только выживают, потихоньку сдавая пози-

ции. Зарастают будильем краснодарские поля с шалфеем, тмином и кориандром, не засеваются псковские поля льном и календулой. Агропромышленный рынок лекарственных трав оказался никому не нужным. Оказываются нерентабельными гусиные фермы (за счет мяса они не очень-то окупаются), фермы пиявок сворачивают производство. Обанкротились фабрики по поставке тары (пластиковых банок и туб для БАД), пострадали от потери клиентов типографии, перевозчики, и т. д., и т. д. До кризиса это было не так заметно: отвоєванные позиции успешно занимали западные фирмы (особенно замечательно внедрился сетевой западный и азиатский маркетинг – китайский «Тянь-Ши», западный «Сан Райдер» и многие другие). Но сейчас уже очевидно: полураздавленному отечественному производителю не по силам насытить полки аптек. С 2005 года сектор отечественной натуральной фармацевтики сократился с 25% до 8–10%!

Перекуем мечи на орала! Зверобой без целебных свойств – в зверобой с целебностью!

Здесь уместен вопрос: а почему производители БАДов столь недалековидны? Почему бы им не перевести свои уникальные натуральные лекарства в «документально подтвержденные» лекарственные средства? Жадность, небось, одолела? Сверхприбыли по-прежнему хочется получать?

Для справки: с момента возникновения идеи до воплощения лекарственного препарата в нужную форму проходит 12–14 лет. И стоит это от 1 миллиона долларов (в Америке цифры могут стремиться к бесконечности). Это справедливо: синтезированный (искусственный) препарат – инородное для организма тело, а к тому же он способен активно встраиваться в химические процессы и влиять тем или иным образом на данную структуру. Поэтому доклинические и клинические исследования должны проводиться крайне тщательно, чтобы вовремя отыскать поражающие факторы данного лекарства и его побочные эффекты. И чтобы не навредить...

Но вот нужно ли проводить через этот обязательный протокол общепотребительные растения, которые используют уже тысячи лет и которые за это время прошли и «доклинические», и «клинические испытания»

Окончание на стр. 11



ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ,

или обыкновенный (подойничек, молочай, молокоел, пустолюй, плевинец, еврейская шапка)

Скоро весна, и одним из первых своим появлением нас порадует солнечный цветок, любимый всеми с детства – **ОДУВАНЧИК**. Он всем своим видом возвещает о пробуждении природы после долгой зимы. Это и радость для детишек, собирающих первые букеты и сплетающих венки, и первые витамины для измученного авитаминозом людей... Но издавна известны и **лечебные свойства** этого растения. А цветет **ОДУВАНЧИК** лекарственный с ранней весны до позднего лета, обитает везде, где есть «хоть горсть земли и луч солнца».



Золотистые корзинки
 Могно солнышко горят,
 Парашютики-пушишки
 Скоро в небо улетят.
 В танце жизни бесконечной,
 Их закружит ветер встречный.
 В. Т. Рубцов

О происхождении одуванчика существует поэтическая легенда.

В маленькой деревушке в глубине леса жила девочка-молочница, пасла козу, торговала молоком. Была приветлива, милостива, весела. Ее улыбка несла солнце и весну даже в самые мрачные дома. Девочка была похожа на добрую фею, каждому приносила благу весть, отводя горести и печали. За это люди и прозвали ее Молочницей-Отдуваночкой. Выросла девочка и горячо полюбила Таворонка. И особенно ей нравилась его песня без слов.

И вот однажды захотелось Отдуваночке узнать, о чем поет любимый. Спустился таворонек из небес, и пропел ей свою песню о любви. Бросилась девочка к таворонку, пыталась удержать его на земле, но не успела. Высоко взлетел таворонек, а девушка поняла, что упустила свое счастье навсегда. Взмахнула она желтой косынкой, а оттуда вывалились золотые монетки, закружились на сильном ветру, и разнеслись по всему свету. Там, где они падали – появлялись золотые цветки, которые люди с тех пор называют одуванчиками.

Лечебные свойства одуванчика известны с глубокой древности. Так, **Теофраст** (IV-III вв. до н. э.) рекомендует сок одуванчика при веснушках и желтушных пятнах на коже. **Авиценна** употреблял его при водянке, млечным соком сводил бельмо с глаз. В средние века масляные извлечения считались прекрасным средством для лечения ран, ожогов, кожных заболеваний. В Германии в VI веке ему приписывалось успокаивающее и снотворные свойства. Во Франции корень и листья применялись при хронических заболеваниях печени. В китайской народной медицине траву одуванчика использовали в качестве жаропонижающего при укусах змей.

Произрастает по всему северному полушарию на лугах, полях, лесных опушках, по обочинам дорог, в садах и огородах. Одуванчик



корневую розетку, из центра которой вырастают полные цветоносные стрелки до 50 см. Они заканчиваются одиночным **соцветием-корзиночкой**. Листья перисто-лопастные, продолговатые. Цветки в корзиночке язычковые, золотисто-желтые. Плоды – продольно ребристые семечки, которых образуется великое множество: одно растение дает до 7000 семян. Плоды семян несут пушистый хохолок на длинной ножке, напоминающий маленький парашютик. Как только созревает семечка, парашют раскрывается и созревшие плодики летят по ветру в разные стороны. Когда цветет одуванчик, кажется, что тысячи маленьких солнц рассыпаны по зеленой скатерти лугов и полей. Цветок одуванчика – своеобразный барометр: в ясную погоду корзинки раскрываются, перед дождем – закрываются.

Лекарственным сырьем является все растение – цветки, листья, корни. Корни одуванчика лекарственного включены в Фармакопею России. Собирают сырье осенью и весной до цветения.

Химический состав

В корнях содержатся тритерпеновые соединения, стерин, до 40% инулина (осенью), углеводы, каучук, яблочная кислота, жирное масло. Основное действующее вещество – горький гликозид таракантин.

В листьях содержатся каротиноиды, тритерпеновые спирты, витамины А, В, С, соли кальция, калия, фосфора и железа.

Фармакологические свойства – одуванчик обыкновенный относится к лекарственным растениям, содержащим горечи. Его основное предназначение – **возбуждение аппетита и улучшение пищеварения**. Рефлекторное воздействие на рецепторы языка и полости рта приводит к возбуждению пищевого центра и усилению **секреции желудочного сока, пищеварительных желез и желчеотделения**. Доказано, что препараты одуванчика воздействуют на функцию двенадцатиперстной кишки, оказывают регулирующее влияние на гипоталамо-гипофизарно-яичниковую систему, что может быть использовано при лечении **патологического климакса, гормонально-зависимых новообразований у женщин** (Соколов С. Я., 2000).

Одуванчик лекарственный оказывает выраженное регулирующее влияние на обмен веществ и может использоваться в лечении заболеваний **эндокринных органов**



РЕЦЕПТЫ
применения

ОДУВАНЧИКА

в одном ряду с имбирем, корнем лопуха, корнем цикория (*Корсун В. Ф., 2000*).

Биологически-активные вещества корня одуванчика оказывают глистогонное, тонизирующее, спазмолитическое, гиполипидемическое, потогонное, отхаркивающее и успокаивающее действие.

Обладают природными **кровоочистительными свойствами** (природный катализатор). Препараты из корня одуванчика, чаще всего с другими растениями, используются при антацидных гастритах, осложненных патологией гепатобилиарной системы, хронических колитах.

Корень одуванчика входит в состав желудочных, мочегонных чаев, сборов для лечения и профилактики нарушений обмена (ожирения, подагры, сахарного диабета, желчно- и мочекаменной болезни), аллергических заболеваний, атеросклероза. Настой корня одуванчика пьют при кожных сыпях, фурункулезе, диатезе, при астено-невротическом синдроме на фоне хронических желудочно-кишечных заболеваний. Млечным соком сводят бородавки, размягчают мозоли.

РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОДУВАНЧИКА

Отвар – 3-4 ч. л. корня залить 400 мл кипятка, кипятить 15 мин, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

дить, пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка – 50 г корней залить 200 мл водки, настоять в темном месте 2 недели, процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Настойка цветков (народная медицина) – измельчить соцветия одуванчиков, залить 1:1 по объему водкой, настоять в темном месте 12 дней, процедить. При болях в суставах смазывать их, растирать до появления жжения, укутать на ночь.

Порошок корня одуванчика – 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды как регулирующее обмен веществ средство.

Сок из травы одуванчика – по 50 мл в день при желчнокаменной болезни.

Масло – 50 г измельченных корней залить 0,5 л растительного масла, настоять на солнце 40 дней, держать на водяной бане 5-6 часов, охладить, процедить, использовать при лечении язв, ожогов, ран, фурункулов.

Листья одуванчика, собранные ранней весной до цветения, пропущенные через мясорубку с крапивой и снытью – лучшее средство для борьбы с зимне-весенним авитаминозом.

Кофе из одуванчика – корни тщательно перемалываются, сушатся на воздухе 2-3 часа, обжариваются на слабом огне в духовке до побурения.

Мёд из одуванчиков – в ясный день собрать 200 соцветий одуванчика, залить 1 л кипятка, доба-

вить ломтики 1 лимона, кипятить 1 час на огне, остудить, отжать через марлю. Добавить 1 кг сахара, кипятить на медленном огне, снимая пенку, пока сироп не станет золотистым. Одуванчиковый мёд можно запивать чаем из душицы (рецепт глубокой старины).

Сок майских листьев одуванчика – лучшее кровоочистительное средство.

Вино из одуванчиков – в солнечный день собрать 1 л банку соцветий одуванчика, удалить зеленые части, залить в эмалированной кастрюле 2 л кипятка и оставить на 2 дня, затем процедить в бутылки. Остуженный сахарный сироп из 1 кг сахара, с добавленными в него нарезанными апельсинами и 2 ч. л. сухих дрожжей вылить в бутылки и закупорить их, надеть на горлышко резиновую пробку (воздушный затвор). После окончания брожения процедить в чистые бутылки, закупорить пробками.

Принимать по 1 дес. л. 4 раза в день как общеукрепляющее средство.

Свежие молодые листья одуванчика используются как ценное витаминное средство для приготовления супов, щей, приправ к рыбным и мясным блюдам (для уменьшения горечи замочить на 30 минут в подсоленной воде).

Жареные прикорневые розетки не уступают по вкусовым качествам многим деликатесам (каперсы).

Бутоны одуванчика (собирают совсем зелеными) маринуют в уксусе и используют как приправу. **Корни**, измельченные в муку, раньше использовались как примесь при хлебопечении. **Водный настой листьев** пригодится для борьбы с тлей и другими вредителями огородных культур.

Культивируется в странах западной Европы, в Японии, Индии, США, как ценное пищевое растение.

Васильева Л. А., фитотерапевт

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.

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**». Опт. (812) 703-06-44, 740-37-61

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 «Аришка», пр. Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения (812) 715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «Изнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40
4. В аптеке от медико-фармацевтич. центра: ул. Вавиловская, д.69, кор.3 ст.м. Московская (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

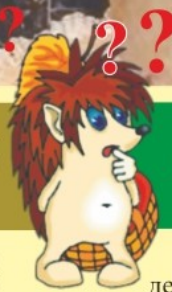
- Беларусь: г. Белоозерск – (01643) 4-04-55, 59-0-95
Украина: г. Донецк – (066) 754-34-51,
г. Киев – (044) 331-60-06, г. Одесса – (067) 518-42-63
Эстония, Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627
Екатеринбург – (343) 213-99-61
Адлер – (8622) 33-40-43
Омск – (3812) 70-00-37
Пермь (342) 271-29-86

- 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, Белгород, Вологда, Выборг, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Снежинск, Сочи, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

на правах рекламы

Слышала, что в самом реакторе Чернобыля растут грибы – это правда?
Ламазова Т., СПб



Прошло уже столько лет после аварии. Можно ли там теперь собирать грибы и ягоды?

Енакиева А. Р., г. Тосно

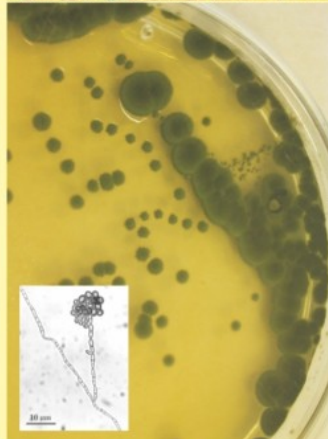
Да, грибы растут. Но только микромицеты, то есть те, которые в обиходе называют емким словом «плесень».

Грибы *Cladosporium sphaerospermum* являются доминирующим видом живых существ в саркофаге. Они богаты меланином (это тот же пигмент, который придает цвет человеческой коже и защищает ее от солнечной и ультрафиолетовой радиации). Как выяснилось, любая радиация, которая не убивала грибы, делала их сильнее.

В условиях четвертого энергоблока отмечалось даже явление, названное радиотропизмом, по аналогии с гелиотропизмом (свойственным, например, подсолнухам). Грибы росли в сторону источника радиации, стараясь получить как можно больше излучения.

В экспериментах, полностью лишавших грибы питательных веществ и других источников энергии, они фактически существовали на одной только радиации. Синтез меланина, что важно, не прекращался даже в этих условиях, то есть гриб «расценивал» выработку пигмента как жизненно важную. Ученые пришли к неожиданному выводу: меланин является не просто инструментом утилизации вредной радиации, а способом получения энергии.

Природа в очередной раз продемонстрировала, как фундаментальные эволюционные процессы запускаются мгновенно, если надо выкручиваться из экологической передраги.



Нет. И запрет на сбор дикорастущих ягод и грибов будет действовать еще долго – лет 30 как минимум. Но, самое печальное, что в нынешней Украине это мало кого заботит – находятся дельцы, которые заготавливают грибы и солят, и маринуют их на продажу.

Мы уже сталкивались с такими пакетиками «лекарственных шиитаке», высылаемых какой-то белорусской «целительницей». Это были перемолотые опята с совершенно запредельной дозой радиации. К сожалению, Белоруссия и Украина – отдельные государства, и наши предупреждения им не нужны. Так что мы просто предупреждаем всех любителей купить дешево «лекарственные грибы от народного целителя» – будьте осторожны, можно попасть на обыкновенных мошенников.

Кстати в прошлом году в Чернобыльской зоне был совершенно случайно обнаружен... **консервный грибной завод.**

«Комсомольская правда в Украине», 2008 год, ноябрь
«...Сотрудники налоговой службы Житомирской области, напав на след группы нелегальных производителей, даже не подозревали, что ненароком раскрыли целый «заговор» против Москвы и Санкт-Петербурга. Именно туда предприимчивые украинки поставляли грибочки самодельного производства. Все бы ничего, да «заготовки» были радиоактивными.

Налоговики изъяли около двух тонн грибов и более 600 банок уже маринованных грибочков. Все они, как выяснилось, были произведены в «полосе отчуждения» – Чернобыльской зоне. Благо, грибы там рождаются на диво.

Преступный бизнес в Овручском районе, вблизи границы с Белоруссией, наладили шесть местных жительниц. Дабы не слишком привлекать к себе внимание, подпольное производство было развернуто в одном из брошенных домов в чернобыльской зоне отселения. Дамы разработали четкую и ритмичную производственную схему. Промышленное оборудование, необходимое для выпуска больших партий консервации, находчивые бизнесвумен взяли в свое время на колхозном консервном заводе, которых в этой местности вплоть до 1987 года было хоть отбавляй.

У налоговиков серьезное подозрение, что за «великолепной шестеркой» наверняка стоял некто из властных структур. Ведь схема поставок была четко продумана и отлажена. Консервы поступали в Витебск, а оттуда – на Витебский вокзал Санкт-Петербурга. Другая часть поступала в Москву (как и куда именно – пока выясняют следователи). Сейчас налоговики хотят выяснить: сколько же снеди, опасной для здоровья россиян, ушло «на экспорт»?

Чернобыльская зона с ее несметными богатствами давно привлекает внимание дельцов различного рода. Ограждение из колючей проволоки и редкие блокпосты, охраняющие «зону отчуждения», им не преграда. Деревянный забор, по которому тянется проволока, давно прогнил, и его лишь недавно начали менять на бетонное ограждение. И то лишь на территории Украины. А часть «зоны», принадлежащая Белоруссии, и вовсе бесконтрольна. Именно этот участок облюбовали «предприниматели». И случай с консервным заводом – далеко не первый эпизод в «чернобыльском бизнесе».

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

ТИХАЯ ОХОТА - 2008

Каждому свой гриб



Гриб-зонтик

фото 1



фото 2



фото 3



фото 4

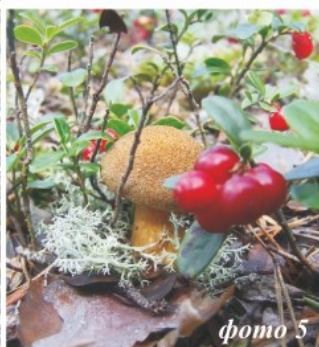


фото 5

В 2008 году грибы в Ленинградской области уродились не везде. В некоторых, всегда славившихся обилием грибов местах даже старожилы ничего не находили. Я чаще всего езжу в Лемболово. Там урожай был меньше, чем в другие годы, но больше, чем во многих других местах. Несмотря на обилие грибников, никто из лесу не уходил с пустыми руками.

Однажды приехали мы втроём. Невестка моя, Татьяна – опытный грибник (в Ульяновской области в своё время собирала грибы для сдачи на заготовительные пункты), а тут вдруг обиделась на меня, говорит: «Ты знаешь, где грибы растут, а нам с Ильдаром ещё искать их надо». Но ведь я не виноват, что 2-3 раза в неделю бывал здесь и многие грибницы знаю, хотя и далеко не все. Виноват только в том, что показал ёлку, под которой часто подосиновики попадались, после чего поднял ветку, а там три богатыря – три красавца-красноголовика стоят (фото 1).

А вообще-то, для каждого свои грибы растут, своего хозяина дожидаются. Вот Ильдар в одном месте на двух квадратных метрах четыре белых и шесть подосиновиков нашёл (фото 2). Я же на него не обиделся и с удовольствием такой натюрморт сфотографировал. Хуже бывает, когда не заметишь и раздавишь хороший гриб, ладно ещё, если рядом его братец нетронутый стоит, но и такое случается потому, что не твой это был трофей, а брат его был тебе предназначен, и обижаться тут нечего (фото 3). Если же ты просто пропустил гриб – не обидно, значит не тебе, а другому он достанется, другого порадует. Чего-чего, а грибников на этот гриб хватит, вон их сколько, друг за другом ходят. И у каждого в корзинке свои грибы лежат – никто, я считаю, чужого не взял.

Фото 4. Подосиновиков дружная семейка

Фото 5. Масленок желто-бурый.

Удачной всем тихой охоты в следующем грибном сезоне!
Постоянный участник конкурса Мальцев А., Санкт-Петербург

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Посадочный материал
для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник



Шитаке



Вешенка



Опенок

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

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

печатается на правах рекламы

www.fungocenter.com

отделы от магазинов

“Грибная АПТЕКА”

ул. Варшавская, д.69, кор.3
ст.м. Московская

в АПТЕКЕ от
медико-фармац. центра

(812) 973-57-50

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

в гомеопатич. центре

“ИГНАЦИЯ”

(812) 973-57-40

пр. Стачек, 14,
ст.м. Нарвская

в аптеке

Аптека
ДОКТОР

(812) 715-34-65

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

в гомеопатич. центре

“АРНИКА”

(812) 715-47-26

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



Здравствуйтесь, дорогие ребята! С большим интересом читаю ваши письма, в которых вы просите рассказать сказку про какой-нибудь ваш любимый гриб. У кого-то это крепкий Боровичок, у другого – красавец Красноголовик. А кому-то нравятся рыжие Лисички. Пишите мне, я обязательно расскажу о них сказку. А загадки можете сочинить сами и прислать мне, а потом все вместе выберем из них лучшие... Сегодня моя сказка называется...

Подберезовик бурый



Подберезовик черный



Подберезовик белый



Подосиновик в разрезе



Подберезовик в разрезе

Подберёзовики

Сказка о грибах



Как-то раз, уже знакомый нам

Бельчонок со своей мамой Белкой

готовили запасы на зиму: собирали и сушили

разные ягоды, грибы и прятали их в своих белчихьх кладовых.

Видит Бельчонок: около берёзы растут грибы. У одного шляпка бурая, вздутая, словно взбитая подушка, гладкая и сухая. У другого – черная, а у третьего – белая.

– Мама, что это за грибы? Их можно есть?

– Это очень вкусные грибы, сынок, правда, ножки у них могут быть чуть жестковаты.

– А как они называются?

– Это все – подберёзовики, хотя шляпки у них могут быть разными, – стараясь ничего не забыть, мама перечислила Бельчонку: сероватые, беловатые, серо-коричневые, мышино-серые, бурые, темно-коричневые и почти черные. В сырую погоду они слегка слизистые.

Одним словом, любит этот грибок покрасоваться.

И ножка у гриба интересная: беловатая, волокнистая, книзу слегка утолщенная, покрытая сероватыми, темно-коричневыми или почти черными чешуйками.

– Ты, наверное, догадался, почему его так называют?

– Потому что он встречается там, где растут берёзы, – пропищала сидевшая на ветке Синица, которая уже давно внимательно слушала рассказ мамы Белки.

– Правильно, отгадала. Чаще всего его находят под берёзами. Но встречается он и под осинами, липами и другими лиственными деревьями. Растет даже на болоте. Вот только ели не любит, там темно, а ему свет нужен.

Этот гриб в зависимости от времени появления или цвета шляпки могут называть еще

колосовиком, обабком, черноголовиком. Иногда смотришь: стоит под берёзой гриб, и не поймешь: не то подберёзовик, не то подосиновик.

– Хотите подскажу, как их различить, – защелкала Синица.

– Если его надлوميшь, то в этом месте цвет не меняется. А у подосиновика... А у подосиновика... – задумалась на минутку Синичка. – Вспомнила! У него это место синее.

Стоит, посматривает черноголовый гриб по сторонам. Каждый день растет. Шапка с пятачок была, а через несколько дней и в дупло к белке не пролезет. Торопись, Бельчонок, если хочешь вкусного грибка зимой отведать!

Учимся писать

Впишите в клеточки название гриба. Этот гриб можно легко вырастить на своем садовом участке или просто купить в магазине. Он бывает самых разных цветов: от темно-серого до нежно-розового или желтого...

О нем мы уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.



Ребята, если вы внимательно слушали или сами читали сказку, то, конечно, сможете ответить на вопросы Деда Мухомора.

1. Почему гриб называют подберезовиком?
2. Что напоминает шляпка подберезовика? Какого она бывает цвета?
3. Какая у гриба ножка?
4. Какое дерево не любит подберезовик?
5. Как отличить подберезовик от подосиновика?

На все вопросы ответили – молодцы!

В

У



В задании прошлого выпуска (№ 02(46)) вы должны были вписать в клеточки: «ЛИСИЧКА НАСТОЯЩАЯ».

Правильные ответы.

Окончание «Обруганные и ошельмованные БИОДОБАВКИ – где правда?» Начало на стр. 4 и 5

в естественных условиях – хорошо знакомые лекарственные травы, съедобные грибы (шиитаке, боровик, лисички и т. д.), продукты пчеловодства и др.? Думаю, что вполне логично доказать только заявленные целебные свойства и определить отсутствие токсичности при любой дозе. Но это мое мнение. Высший орган сертификации с этим не согласен. И **протокола для натуральных растительных средств попросту нет**. И скидок не существует. По полной программе – и тем же ценам, будьте любезны. И даже если не по программе, и в короткое время, деньги все равно остаются прежними (если не удваиваются).

Это первое. И в принципе, не самое трудное. Есть богатые фирмы, которые, имея разветвленный маркетинг, вполне могли бы перевести по документам свои БАДы в лекарства.

Но есть второй момент, и более существенный: БАДы производятся **только** из натурального сырья (исключение – витамины, которые являются сплошь синтезированными и закупаются в общем «корыте» – Швейцарии, но в «перестроечное» время зарегистрированные как БАДы). Приведу в пример хорошо знакомое мне собственное производство – НПО «Биолюкс». **Грибные БАДы** – из 1 тонны высококачественной губки листовичной (показатели тяжелых металлов в этой губке должны быть **ниже** нормы в три раза) можно получить 50 кг экстракта для биодобавки. Вопрос: сколько же нужно губки, которая в настоящее время растет только в дикой природе – и мы только-только научились осеменять (вернее, «оспоривать») деревья этим грибом, – чтобы миллионами упаковок, как анальгином, торговать в аптеках? Да еще по всему миру? Увы, хватает на всех только синтетики, и дешевой может позволить себе быть опять же только синтетика.

Поэтому за последние 15 лет не было ни одного случая перевода БАД в лекарство. Впрочем, за это время вообще не зарегистрировано ни одного отечественного лекарственного средства с натуральным составом.



Почему – за державу обидно?

«Я нужен России. Нет, видно, не нужен...». Предсмертные слова Базарова очень подходят и для описания положения отечественной натуральной фармацевтики.



Раздавить динамично развивающуюся отрасль, востребованную и отечественными, и зарубежными покупателями, – не верх ли цинизма?

Не глупости, а обдуманного цинизма, заранее пролоббированного и проплаченного. Давайте смотреть объективно: борьба с наглыми мошенниками, «впаривающими» пенсионерам биодобавки, не являлась титанической задачей, требующей принятия отдельного закона. Достаточно было внутренней инструкции об обязательных доклинических исследованиях БАД с целью доказать заявленные целебные свойства; списка НИИ, в которых нужно проходить такие исследования; реквизитов фирмы и лицензирования производства, где планируется выпуск... И волки были бы сыты, и овцы целы: производители довольны, НИИ при деле, мошенники не у дел... Но пошли другим путем: стали дубиной выколачивать блох из собачьей шкуры. Другой аналог подобрать трудно. Блохи только понервничали, а собаку-то забили...

А ведь натуральная фармацевтика – это идеальная российская отрасль, абсолютно не завязанная на иностранные ресурсы. **Цепочка проста и эффективна:** отечественное лекарственное сырье (дикорастущее и выращенное на пустующих сейчас сельскохозяйственных угодьях) – задействованные производственные комплексы (рабочие места) – обработка технологий и ноу-

хау – отечественные НИИ – реальная торговля через аптечные сети (без ухода в маркетинговые теневые сети) – экспорт натуральных лекарств.

Это не голословное утверждение, это – опыт. На сегодняшний день нет и не может быть противостояния официальной медицины и медицины натуральной, как нет вражды между лекарственной фармацевтикой и натуральной фармацевтикой. Ниши поделены справедливо: профилактика и реабилитация – натуральной медицине, лечение как таковое – официальной. Взаимное дополнение – только на благо одной и второй.

Натуральная фармацевтика была и будет востребована всегда, и у нас и за границей. За рубежом интерес к нашим отечественным БАДам очень высок, они намного эффективнее и дешевле, и к тому же они стопроцентно **натуральные** и, что немаловажно, **природные**, то есть сырье выращено не в теплицах.

При таких выигрышных данных российской натуральной фармацевтика, если бы ее не давили и не прессинговали, уже вполне могла быть **конкурентоспособной** с китайской и американской. Она была бы востребованной, а это **налоги и таможенные пошлины**, которые стабильно шли бы в копилку страны, **как за газ, нефть** и т. д. Я сейчас смотрю на наши уникальные разработки, труд последних десяти лет – моно вещество **хиноманноза из грибов лисичек, растворяющее оболочки яиц паразитов** (аналогов нет нигде в мире), **полисахаридный комплекс из гриба веселки, на десятый день останавливающий рост раковой клетки** (доказано доклиническими исследованиями) – и мне грустно. За границей, в Германии, их стоимость составляет от 150 до 400 евро (да, наша скромная баночка с полисахаридами веселки НПО «Биолюкс»), а у нас ее ценность сводится только к «минералам, которые в ней содержатся...» Абсурд. А сколько таких уникальных разработок оказались **невостребованными**? Какой потенциал опять уничтожен росчерком пера...

А за державу действительно обидно. Уничтожать свое производство, чтобы наполнять аптечные сети импортной синтетикой? «Бей своих, чтобы чужие влезали»... Так чей же это лозунг?

*Ирина Александровна Филиппова,
директор НПО «Биолюкс»*

Сегодня о проблемах, связанных с сохранением грибных ресурсов в природе, мы поговорим с **Ириной Александровной Филипповой**. Ирина Александровна – глава всех Центров фунготерапии (лечение лекарственными грибами) в России и за рубежом, идейный вдохновитель нашей газеты, автор книг на грибную тематику, а теперь еще и хозяйка первого российского грибного заказника в Святых Горах (Пушкиногорье).

ГРИБЫ – это природные ресурсы России, такие же как... нефть и газ

Корр. В «Деловом Петербурге» написали, что Вы планируете создавать «грибные резервации» – это как?

И. Ф. Интересная метаморфоза первоначального замысла **грибных заказников**. Вероятно, молодой журналист, видевший грибы только в универсаме, решил, что мы будем «сгонять грибы» на определенную территорию и выращивать в псковских лесах **тибетские кордицепсы, бразильские агарики и китайские рейши**. Задача фантастическая по своему размаху и подходу и, думаю, не совсем выполнимая в реальности.

Как бы мне ни хотелось, но вырастить даже в тепличных условиях самый загадочный гриб в мире – **весёлку обыкновенную** – еще никому никогда не удалось. Впрочем, как и всем известный **боровик или лисички**. Не терпят грибы насилия над собой. Из всего грибного царства удалось «приручить» только единицы: **шампиньон двуспоровый** (остальные представители огромного семейства шампиньонов не захотели расти в теплицах), **вешенки, опята зимние, шиитаке**.

Задача грибных заказников скромнее. Прежде всего, это полигон для исследования грибных популяций в естественных условиях. Ведь микология – наука очень молодая. За 200 лет она даже не успела кардинально описать все виды грибов! Еще идет становление систематики грибов, то есть чисто кабинетная работа. А полевые исследования проводятся в очень небольшом объеме, финансирования практически не выделяется. К слову: Международный конгресс микологов в Санкт-Петербурге спонсировался частными фирмами, потому что в богатый докризисный период бюджетных денег на него просто не нашлось!

Корр. А какие исследования можно там проводить?

И. Ф. Ну, если учесть, как мы мало знаем о развитии грибов, то план уже просто неприлично огромен и рассчи-

тан на 20 лет! Это и температурные влияния на развитие грибницы лесных грибов, и режим полива, и выход (масса) грибов по видам с квадратного метра. Это и изучение симбиоза грибов и рас-



тений, и влияние их на здоровье и качественный рост лесов и почвенных трав, это и антагонизм видов грибов друг к другу (совершенно не изученная тема), и исследование возможности пересаживать грибницу для роста в тех же природных условиях в леса, где она уже давно утеряна. И целая программа для изучения грибов-карботрофов – тех, которые восстанавливают лес после пожаров для последующего внедрения других форм грибов.

Корр. С чем связано название «грибной заказник»? Это что-то типа заповедника?

И. Ф. Заказник – потому что вход туда запрещен всем (и грибникам, и даже животным), потому что, **во-первых**, нужна девственная нетронутость природы, где **каждый гриб будет просчитан и «пронумерован» для чистоты исследований**. В заповедниках это не получается – обычно грибы и лекарственные травы там выбираются подчистую.

А **во-вторых**, это идеальная площадка для **сохранения исчезающих видов грибов**. Я уже даже не говорю о редчайших видах, мало кому известных, разве что обеспокоенным микологам. Возьмем самые простые виды – рыжик и белый груздь. Кто может похвастаться, что едал **соленые рыжик и белые грузди**? Или даже видел

их? А ведь сто лет назад это были самые распространенные грибы, еда для простого народа и деликатес для знати. Еще 20–30 лет – и наши внуки смогут увидеть их только на картинках... Так вот, **задача таких заказников** (а я надеюсь, что их будет достаточно много) – **сохранить популяции** в естественной природе, а не замороженные споры в коллекции Академии наук.

Корр. Неужели проблема стоит так остро, и некоторые виды грибов попросту могут исчезнуть? Даже подберезовики и лисички?

И. Ф. Подберезовики и лисички – это российские зайцы и лисы (аналог достаточно верный), а вот **рыжик и белые грузди** – то же самое, что амурские тигры и снежные барсы, которых необходимо сохранять, так как они менее приспособлены для тесного сожительства с цивилизацией и повсеместной урбанизацией. Нужно четко знать: природные грибные ресурсы не так неисчерпаемы, как нам кажется. И они бесценны против людской жадности и глупости.

Возьмем, например, всем известную **чагу**. Сотни тысяч тонн ее идет на экспорт, абсолютно неконтролируемо – вырубается она на стволах берез безжалостно. А ведь растет чага 15–20 лет!

А **губка лиственничная**? Гриб-панacea, воспетый еще **Диоскоридом**, растет на стволе лиственницы 5–6 лет и восстанавливается в природе намного медленнее, чем выбирается... А белый гриб? А лисички – запасы их тоже сокращаются стремительно, и не потому, что их неумеренно собирают, а потому что вырубают леса – подчистую, делянками. А это недопустимо – сложившийся грибной симбиоз уже не может восстановиться на этом месте, даже если делянка будет засажена молодыми деревьями.

Вот, пожалуйста, и еще один аспект работы в заказниках: мы **отрабатываем новейшую технологию искусственного заселения грибным мицелием** таких

молодых посадок – предлагаем сразу для симбиоза благородные грибы. А наша новая технология – это те самые «грибные палочки», о которых мы уже много рассказывали. Используя их как «семена», можно вырастить уже достаточно много видов древесных грибов. Сейчас мы замахнулись на более трудную задачу – приживление мицелия рыжиков, боровиков, груздей.

Корр. Почему первый заказник планируется организовать в Пушкиногорье? Аура поэтического наследия?

И. Ф. Не совсем. За последние три года проводились точечные исследования грибного биоценоза в Лужском и Гатчинском районах Ленинградской области, в Опочечком, Порховском и Пушкиногорском районах Псковской области. Так вот, только в Пушкиногорье, на крохотном пятнышке в районе одной из умирающих деревень мы обнаружили настоящий «грибной рай»! Именно там были найдены сразу 19 видов грибов, уже занесенных в Красную Книгу! И там мы уже активно начинаем свою деятельность: выкупаем земли в собственность, стараемся получить лесные угодья в аренду для научно-исследовательских целей (выкупить их невозможно по Лесному кодексу). И здесь у меня самая большая надежда на администрацию Пушкиногорья – Николая Федоровича Щурякова и его заместителя В. М. Шабакова. Хоть нас и поддерживают высокие инстанции, Государственная Дума и Департамент по сохранению природных ресурсов относятся к нам как к родным, но решать вопросы напрямую приходится именно с администрацией Пушкиногорья. А вопросов предостаточно, в том числе и по поводу аренды. Главное, необходимо срочно решать самую насущную проблему – идет активная браконьерская вырубка соснового бора, сердца этого грибного рая.

Корр. И этот заказник Вы собираетесь поднимать в одиночку?

И. Ф. Это почему? Потому что именно я везде выступаю со статьями и интервью на эту тему? Считайте, что я – идеолог, выразитель озабоченности всего микологического сообщества России. Уже заключены договоры со многими научными микологическими сообществами (Финляндии, Польши, Словакии, Канады) о совместной работе и обмене научными исследованиями и делегациями, продолжается тесная работа с Ботаническим институтом им. В. Л. Комарова и Национальной академией микологии. Кроме того, **интерес к грибам очень высок у фармацевтов: из грибов сейчас производится большое количество БАДов и лекарственных препаратов, которые применяются при любых заболеваниях: микозах, раке, СПИДе, аутоиммунных заболеваниях и т. д.** Поэтому мы должны быть во всеоружии – не только сохранять наши грибные природные ресурсы, но и преумножать их.



Рыжик настоящий

«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**

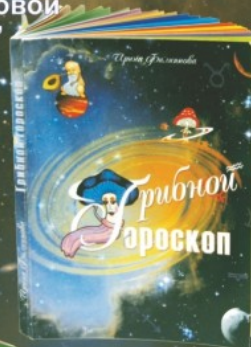
На любые вопросы о здоровье ваших питомцев ответит – кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт Юшкевич Татьяна Владимировна.

уже в продаже

Книга Ирины Филипповой «Грибной ГОРОСКОП»

Грибы – это

отдельное Царство природы, со своими законами, обычаями и... характеристиками.



Поэтому, кроме зодиакальных, цветочных, гороскопов драгоценных камней, есть и уникальный ГРИБНОЙ ГОРОСКОП.

Заказ книг (812) 703-06-44

г. Санкт-Петербург, 197022, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой

Продукция на основе целебных грибов

Крем «Шиитак»

производства ООО «Шиитак»



Способствует регенерации кожных покровов, стабилизирует эластичность и водный обмен, сохраняет молодость кожи. Имеет выраженный лифтинг-эффект и антибактериальное действие.

Крем с экстрактом гриба шиитаке, пластик, туба 50 мл в карт. упаковке

(812) 717-17-11, 271-28-98, 703-06-44, 740-37-61, 575-57-97
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76, 940-08-49

ОПЯТА! Опять вы?

*Два дня в лесу.
Потом два вечера на кухне.
Потом всё это ещё надо съест.
Ночью на работе! Всё лучшее – людям...
Нехватит грибов!*



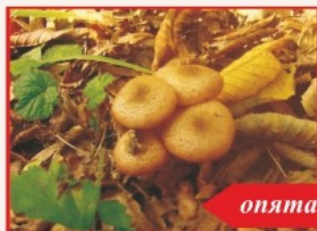
Или ПОИСКИ «ОЛЕНЬИХ РОЖЕК»

Месяц как море грибов... После засушливого и пустого лета грибное море началось аж к концу сентября. Сначала тихо накатило: маслята, шампиньоны. Потом поперло: белые горные, дождевики, дубовики – поддубники, моховики, рядовки, степнячки, горьчаки, рыжики, перечные грузди, рядовки – сыроежки – говорушки всех калибров и оттенков. Лес весь в грибах, вплоть до диких и ужасных. Увы, нет главного – белых. Да и подберезовиков, тем более, подосиновиков. Холодно для них. Хотя... Пару недель назад поперли опята. Сами знаете, как оно бывает с опятами – цунами опёночное грянет, все, как угорелые мечутся, таскают бадьями и рюкзаками. Потом вдруг резко раз... И всё – тишина, только кое-где посохшие ножки без шляпок торчат.

Я каждые выходные – в лесу. Сам, с друзьями. Извращаюсь в поиске. То мне хочется олени рожки найти, когда все маслята собирают. То я несколько польских нахожу среди рыжиковой какофонии, то иду за опятами туда, где их все ищут, но не находят. И разъезжаются журавлино-джиповыми клиньями, грустно курлыча. Счастливики! Я-то нашёл. Как всегда, на свою голову – и что мне с этим богатством делать? Опять пару вечеров после работы допоздна возиться на кухне? То-то мои журавли были неправильными – летели с юга на север. Долетели до Чёрного моря, посмотрели с высоты за горизонт на Турцию и решили: ну её на хрен! Здесь в Крыму ещё тепло и солнечно, айда, братцы, назад, на Сиваш. По болотам отсидимся, пока морозов нет. А там посмотрим, какая зима случится, может быть, вообще через море не полетим. Нас и здесь

хорошо кормят жирными лягушками. Вот и меня хорошо кормит природа.

В эту субботу опять пошёл за опятами. Думал, что уже всё. Так оно и оказалось: всё, мелкие, растущие небольшими кучками и соло, то у корней, то прямо на земле. Пёстренькие опята практически отошли. Стоят тонкие тёмные шляпки-кружки на ножках-спичках, допревают. Много. Можно мешок на шести сотках набрать. Но надоедает.



опята



опята

Случилось мне найти и настоящий белый. В ночь с субботы на воскресенье полмира переходило на зимнее время. Я был с народом, но отличался от большинства наличием шила в обозначенном месте – очень хотелось найти ещё белых. Для меня белые в окрестностях Севастополя в конце октября, да хоть в сентябре – редкость. Да и в опятах я дилетант. Хотел найти больших и много. И на олени рожки я так и не наткнулся этой осенью. А хотелось... Кто-то чему-то удивился? Я и сам удивляюсь. Съездить в Москву в октябре, как в прошлом году, походить там результативно за белыми или опятами на удивление родным и знакомым – это для меня обычное дело. А у себя... Вот такой парадокс.

Итак, воскресным утром я был в стройных рядах камуфлированных людей с корзинами, ведрами и рюкза-

ками... А в результате – «опята опята»! Три съедобных вида, которые я знаю. Корзина плотно уложенных шляпок, рюкзак здоровущих и крепчайших опят под завязку. За два дня дома намариновал 12 литров в банках, принёс на работу пятилитровую кастрюлю отварных опят и россыпь картонку из-под двухкилограммового заказного торта... я просто умер на кухне! Где? Где эти умелые, домовитые женщины моего гарема, которым я бы мог мешками таскать грибы из леса, яблоки из садов, орехи-ягоды из лесов, ведрами – рыбу из водоёмов... связками – мамонтов из тундры? Где они скрываются от заготовки запасов на зиму? Нет больше моих сил... Буду добытое выбрасывать на месте промысла: грибы в лес, рыбу – в речку, мамонтов – в палеонтологические музеи... Это был плач измученной кухней мужской души. Вам смешно, а у меня ноги болят и глаза от маринадного тумана слезятся... Господи, а ведь мне ещё надо найти, кто это всё сожрёт! Я ведь сам грибы терпеть не могу... А ещё кучу фото обработать... сотни кадров грибов, пейзажей, изумительной крымской осени. С лиловыми крокусами, с разноцветными горами, с «голубыми глазами» озёр... Всё это надо затащить в блог... в блоги. Я, болван, начал ещё и видео снимать... мелкое, но много.

Белых я так и не нашёл, шило осталось там же. Если бы... если бы я не набрёл в жёлтеньком осинничке на троечку классических красноголовиков. Вам, россиянам, трудно понять мою радость севастопольца, забывшего, когда в последний раз видел этих бравых ребят в ближних (относительно) окрестностях.

На обратном пути народ в автобусе удивлялся и завидовал. Я тихо млею в лучах славы. Шило выпало и осталось где-то там в лесу. Увы, опята на тот момент оставались все при мне. Были и другие интересные грибочки, говорушки-«рюмочки», например. Но об этом я ещё расскажу. А «олени рожки» я, увы, этой осенью так и не нашёл. Скорее всего, уже и не найду.

С. Еремин, Крым



рогатик

Рыжиком по витилиго

Кто-то мне сказал, что пятна от витилиго можно вылечить рыжиками. Я не придавал этому значения – ведь почему-то верим мы в основном травам. И я тоже, если на форуме в Инете все обсуждают только ряску – какие могут быть рыжики?.. Подготовился я основательно: закупил килограмма три ряски (выписал у какого-то целителя из Саратова) и каждый вечер в ванне сидел с такими примочками, чуть ванну не забил – слив потом ремонтировал. Месяц сижу, второй, третий – все без толку. Звоню этому «целителю от гнева пациентов», интересуюсь: как же так? А он мне: два года надо так сидеть с перерывами по пять дней через каждый месяц. И если это правило не соблюдать, никакого улучшения не будет. Плюнул я, не деньги жалко, а времени затраченного и решил, что пятна эти мне особо и не мешают – и женился по любви, да и сотрудницы по работе ласково посматривают...

А осенью отправились мы с женой по путевке в Белоруссию – в санаторий на месяц. Гуляем по лесу – а он сосновый, редкий, с полянками – и то там, то сям по рыжику находим. Засолить негде, да и немного их. Поэтому вспомнил я старый рецепт – и стал свежими рыжиками натирать свои пятна. И так каждый день. Просто потому что рыжики некуда девать было сорванные. Уехали, а через два месяца я посмотрел на пятно около локтя, а оно совсем маленькое, с копеечную монету стало, и уже не такое белое! А было с хороший пятак. И остальные пятна попритушили цвет, уже не такими заметными стали, и уменьшились. И, по-моему, с каждой неделей становится все лучше и лучше. А путевку туда же в санаторий я уже сейчас забронировал – продолжу лечение.

Самотеков А., г. С-Петербург

Уреаплазма тоже бонется лисичек

У меня нашли лямблии и уреоплазму. Назначили много лекарств. Я все-таки решила пролечиться натуральными методами, слышала, что от лямблиоза помогает комплекс каких-то грибов вместе с лисичками. И действительно, лямблиоза больше не нашли, хотя прошел только месяц, как я принимала грибы. А уреоплазму не нашли тоже. Значит, лисички помогают и от скрытых половых инфекций?

Полякова Е., г. Самара



АГАРИК
бразильский

- **Онкология** (эффективен в комплексной терапии при поздних стадиях);
- **Геронтология** (тормозит старение организма)

Эффективен при:

- микозах и ногтевых грибах;
- проблемах ЖКТ, печени;
- заболеваниях почек, мочеполовой системы;
- заболеваниях лимфы и крови;
- эпилепсии и энцефалопатии;
- аутоиммунных заболеваниях (РС, СКВ, склеродермия, полиартрит).

(812) 717-17-11, 703-06-44, 740-37-61, 575-57-97
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76

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

XXI

межрегиональная
специализированная
выставка-ярмарка

10 лет
с Вами

**КРАСОТА
ЗДОРОВЬЕ
МОЛОДОСТЬ**

- * косметические и оздоравливающие препараты на природной основе
- * медицинские и оздоровительные центры
- * домашняя медтехника
- * товары для здоровья детей

ТРАДИЦИОННО В "ЕВРАЗИИ"
НАПРОТИВ м. ЛЕСНАЯ

**7-13
АПРЕЛЯ
2009**

Санкт-Петербург,
КВЦ "ЕВРАЗИЯ", ул. Капитана Воронина, 13
т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16, www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru





В эти первые весенние дни у всех православных начинается один из самых строгих постов – **ВЕЛИКИЙ ПОСТ**.

Из рациона исключают не только мясные, но и молочные, рыбные продукты, яйца, растительное масло. Одним из важных источников белка теперь являются грибы. По уже сложившейся традиции **ГРИБНАЯ ХАРЧЕВНЯ** предлагает разные варианты постных блюд. Но еще раз обращаем ваше внимание на то, что мера поста у всех разная, поэтому и в наших рецептах постных блюд могут встречаться такие продукты, как рыба или растительное масло, но для тех, кто строго придерживается поста, всегда есть возможность исключить из рациона и эти продукты. Мы же всем желаем, чтобы пост был легким и радостным! В апрельском выпуске – рецепты для **ПАСХАЛЬНОГО СТОЛА**.



Картофельно-ГРИБНЫЕ котлеты

1. Картошку отварить и размять, предварительно слив воду.
2. Грибы отварить в подсоленной воде, порезать, пожарить с луком, добавить перец, соль и специи по вкусу.
3. Смешать картошку с грибами, добавить 1,5 столовые ложки панировочных сухарей.
4. Слепить котлетки, обвалить в сухарях и обжарить на растительном масле.
5. Отдельно приготовить грибной соус-подливку: 1 луковицу мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить 1 столовую ложку муки и продолжая обжаривать добавить бульон, оставшийся от варки грибов. Посолить, поперчить, добавить петрушку и чуть-чуть лимонного сока.

Понадобится:

картофель;
грибы; специи по вкусу; лук репчатый; сухари панировочные (можно заменить манной крупой); растительное масло



ВЕШЕНКА СОЛЕНАЯ

1. Почистить грибы, помыть, нарезать на кусочки любимого размера.

Налить воды в кастрюлю, добавить грибы и поставить на огонь. Специи добавить, когда закипела вода. После закипания варить на маленьком огне 30 минут.

2. Выключить огонь и добавить в грибы уксус. Перемешать, накрыть крышкой, и дать настояться 4-5 часов. Лучше это делать вечером. За ночь грибы настоятся, а утром их уже можно есть. Подавать с луком и маслом по вкусу.

Понадобится:

грибы 1 кг;
вода 1 стакан;
сахар 1 ст. л.;
соль 1 ст. л.;
9% уксус 35-50 мл;
лавровый лист;
перец



Гречневая каша с ГРИБАМИ

1. Грибы промыть и залить теплой кипяченой водой. Оставить примерно на час. Можно залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь.
2. Гречку промыть, по желанию можно обжарить на сковороде или на противне в духовке. После переложить крупу в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, приправить солью и варить примерно 20-30 минут. Мешать не надо. Через 20-30 минут снять с плиты, накрыть полотенцем, затем крышкой и так оставить.
3. Грибы и лук мелко порезать.
4. Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить лук. Добавить грибы и обжаривать до готовности. Если грибы начнут пригорать, добавить воду.

Готовое блюдо выложить на тарелку, подавать горячим.

Понадобится:

гречка (ядрица) – 1 стакан;
вода – 2 стакана;
сушеные лесные грибы – 60 г;
2 луковицы;
соль;
растительное масло

Рис с ШАМПИньОНАМИ

1. Грибы вместе с луком 5 минут обжарить на растительном масле. Добавить порезанный кубиками перец, и потушить еще немного.
2. Рис отварить до полуготовности, добавить грибы с перцем, по желанию заправить томатным соусом, посолить, поперчить и довести до готовности на маленьком огне.

Понадобится:

рис;
шампиньоны;
луковица;
по одному стручку красного, желтого и зеленого перца;
томатный соус;
соль, перец;
растительное масло



Шашлычок с ГРИБАМИ и рыбой

1. Отвариваем грибы, рыбу нарезаем кубиками, лук – кольцами.
2. Охлажденные грибы, рыбу и лук замачиваем в соевом соусе на два часа. Затем в любой последовательности нанизываем на шпажки.
3. Обвалить получившуюся заготовку в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле до образования хрустящей корочки.

Понадобится:

рыбное филе – 600 г;
мелкие грибы – 300 г;
репчатый лук – 3 шт.;
соевый соус;
мука для панировки



Рецепты прислала Казуко И.Б. и Рублева В.М., г. Тихвин



Жаркое из сушеных ГРИБОВ

1. Грибы замачивают и отваривают в подсоленной воде, мелко рубят вместе с болгарским перцем, добавляют порезанный лук, постное масло и жарят на сковороде до готовности.
2. Затем подправляют мукой с грибным бульоном, оставшимся от варки грибов. В конце можно добавить зелень и специи по вкусу.

Уважаемые читатели, не употребляйте в пищу незнакомые грибы, это опасно для здоровья!

Понадобится:

сушеные грибы;
зелень;
перец сладкий;
растительное масло

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 10000 экз. Подписано в печать 27.02.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-624

