



**№ 10** (054)  
2009 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

**ГОРЧАК ПРОТИВ СЛИЗНЕЙ**

Мы очень уважаем грибки-сопливики за их способность сохранять капусту и прочую огородную растительность от... слизней. Иногда слизи так попируют, что капусты не останется. Так вот, если полить капусту перебродившей жидкостью от горчаков, то они на эту капусту уже не посягают. А кочаны всегда очищаешь от верхних листьев, поэтому горького вкуса не бывает.

Как я делаю такую грибную поливку – набираю сопливиков любых (и больших, и маленьких, и червивых), мну их совочком и заливаю водой. А потом дня через 3-4 переливаю в лейку и поливаю капусту. Поливаю так раз в неделю. Соседка даже специально приходила спрашивать мой секрет, потому что моя капуста всегда большая и чистая, а у нее часто на грядке остаются только оглодки.

*Иваненкова Т.Д., г. Москва*

**НЕ ПО ПРАВУ МУРАВЬЯМ  
ГОРЧАК**

У меня сосед от муравьев и тлей всегда обмазывает стволы своих растений... грибами-горчаками. Просто берет гриб, давит его в руке и обмазывает ствол. И действительно муравьи не хотят заводить тлиную ферму на этом растении. Не по праву им горчак!

*Сычева Нина, г. Брянск*

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:  
**ВАЛУЙ — ПЛАКУН-ГРИБ**



● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:**  
китайская фея МАГУ



Валуй (белок)

● **Детская страничка:**  
**ОПЯТА настоящие**

● **Консультация ТРАВНИКА:**  
**ТЫСЯЧЕЛИСТНИК обыкновенный**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: маринуем грибы**

Горячая линия фунготерапии  
**8-800-5555-170**  
Звонок по России бесплатный

**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



## Октябрь

Бывают ли грибы в октябре? Почему-то этот вопрос задается достаточно часто. Народ упорно считает, что грибы – явление летнее. И роятся они, начиная с мая по начало сентября. Пока стоит теплая погода. На самом деле это далеко не так. Самый грибной месяц – это, несомненно, сентябрь. Теплые дни, прохладные ночи и утренние «грибные» туманы – самый благоприятный климат для грибов. В сентябре уже нет желающих среди насекомых немедленно вывести потомство – зима на носу, поэтому грибы бывают крепкие, без червоточин. Во всяком случае с августовскими и июльскими не сравнить. Но мало кто знает, как хороши бывают октябрьские грибы! Идет, как правило, третий пласт – с холодком – борзовиков и подосиновиков. Ядреных, приземистых, мощных...

Рыжики стараются пластом выходить тоже к середине октября – и они такие же чистые, без единого червя, что для рыжиков в общем-то редкость.

Но опять же, выход таких октябрьских пластов надо знать – они роятся не мощно, а локально: небольшими пятачками. Вот поэтому только опытный грибник, знающий свой лес как пять пальцев, может напасть на такой грибной урожай. В прошлом году мне повезло – моя знакомая рыжиковая полянка подарила мне рыжиков на славу. Во второй половине октября с небольшого местечка (не больше теннисного корта) мне удалось собрать четыре вместительные корзины рыжиков. Хватило в засолке до мая – угощали всех друзей, знакомых и друзей этих знакомых.

Так что, не думайте, что даже холодный октябрь поставит крест на грибной охоте. Нет, ничего подобного – еще можно наполнить корзины не только одними рядовками или зеленушками.

Октябрь – это еще и месяц для... засева грибов. Не удивляйтесь, научим, как и пни засеивать мицелием и просто делать грибную подкормку для огорода и для будущих грибных плантаций. И расскажем о «гиббеллине» – грибном гормоне роста.

И еще один большой вопрос, на который нужно ответить. Читатели звонят постоянно в редакцию с возмущением – почему нельзя купить в киосках газету? Почему ее там нет? Увы, виноваты в этом не мы – наша газета выходит всегда в срок. А дело в том, что фирма, владеющая всеми киосками города, ввела правило: заплатить сумму (так называемую рекламную) и только тогда они будут ставить газету в продажу. Для нас это получается уж очень цыганский бизнес – мы должны за каждую газету сначала заплатить 15 рублей, а после ее продажи получить... 10! Так что, все, что мы можем посоветовать – это оформить подписку на нашу газету. Это надежно. А для того, чтобы вы смогли легко оформить подписку в любом отделении почты, мы будем печатать бланк подписки на нашу «Грибную Аптеку». Вырезайте или копируйте – и вперед! Чтобы не говорили на почте, что найти нас не могут в каталоге.

Гл. редактор Т. Фадинова

## ГРИБЫ ДЛЯ МАЛАШИ

Едят ли козы грибы? – такой вопрос прозвучал на страницах вашей газеты в одном из номеров. Отвечаю, что да, едят. Живу в сельской местности, где много грибов, так что есть возможность заготавливать их даже для коз на зиму. А началось это так.



Пришел я как-то из леса, сижу, чищу грибы. Подходит ко мне коза Малаша и подбирает очистки. Ага, значит, понравились. Стал с того времени специально для нее носить из леса грибы. Ела их, сколько хотела – и в натуральном виде, и в пойле. Как-то дал ей попробовать еловик, очень горький гриб – съела, еще один – и тот проглотила, но больше не захотела. Ест и дождевики. А вообще-то у нас и хороших грибов хватает. Все благородные грибы с червоточинкой отдаю козе.

На зиму для Малаши грибы солю, но она, как я заметил, больше предпочитает сушеные. Сейчас у меня две козы и козел, и все они тоже едят грибы. Помимо того, в стойловый период с удовольствием грызут еловые и сосновые ветки. Когда же становится теплее, где-то в марте, козы сами перестают есть хвою.

Зимой в любой мороз мои животные весь день гуляют во дворе и аппетит себе нагуливают отменный. Правда, в метель не хотят выходить, остаются в хлеву, и это сразу скрывается на удое, потому что едят хуже.

Летом козам у нас благодать. Пасутся без привязи и без присмотра. Для такого свободного содержания у нас есть условия. Я живу в деревне, где дом от дома отстоит метров на 600. Да и всего-то осталось три дома. Ближе к осени козы усиленно интересуются яблоками. Видно, они сладкоежки. В урожайные годы даю им полакомиться плодами, добавляю их в пойло, на зиму же сушу дички. Любят мои козочки убежать в лесок – грибов поесть, особенно им нравятся моховики и козялки (а может, они знают, как эти грибы называются?)

В животноводческой газете как-то писали об опыте подсосного выращивания козлят. Я всегда ухожу из хлева только тогда, когда все козлята насосутся молозива вдоволь.

После козления матку в еде не ограничиваю. Даю ей сено понежнее, пойло вдосталь (6–8 л за день) три раза в сутки. Пойло каждый раз составляю из вареной картошки – 500–700 г, 4–5 сырых картофелин, остатков хлеба – 100 г, половины брюквины, обрезков сырой или вареной моркови, распаренных сушеных яблок-дичков – 100 г, соленых грибов. Осенью в пойло идут мелко изрезанные капустные листья, ботва свеклы, репы, брюквы и обязательно свежие грибы. Это помогает козам пережить зиму здоровыми и дать здоровое потомство. Воды добавляю немного – пол-литра – литр, чтобы получилось погуще. Немного подсаливаю. Вечером пою водой.

Когда я взял Малашу, ей было три года, она давала за день 3,5 л молока. После козления в моем хозяйстве от нее стал получать по 4 л молока в день, а после того как выгонял на траву – до 6 л (к середине лета удой несколько падает). Уже второй год Малаша приносит по три козленка.

Козы дают мне прибыль не только в виде молока, мяса, но и пуха.

А. Кукушкин, Калининская область, дер. Олонец

## Валу́й - таинственный ПЛАКУН-ГРИБ

Это, наверно, самый незадачливый гриб из всего лесного сообщества. А все потому, что он похож на белый гриб. Похож он на него в самом начале – на такой юный боровичок с нежной палево-розовой шляпкой, которую он только-только показал из-под толстого травяного одеяла. Но это только на первый взгляд. Любому даже самый неопытный грибник тот час же отличит подделку – валу́й. Горький, неопытный, некрасивый, с липкой шляпкой и какой-то неубедительной ножкой гриб. И редкий грибник в сердцах не пнет «наглое и двуличное мошенника». Вот и попадают там и сям на лесных тропинках раздавленные сапогами безвинные грибы. И совсем не ядовитые. И даже съедобные (вполне вкусные в соленом виде). Однако грибной народ этот гриб явно не жалуется. И в корзинки не кладет. Ну, разве в самый пресамый безгрибный год.

Однако есть и у валу́я одна особенность – хоть и не любят его грибники, однако названий ему придумали много. Намного больше, чем у любого другого гриба. Вот, например, белый гриб. Как его еще именуют? Разве что боровичком. И все. А валу́й может прятаться за любым именем. На Брянщине его называют **горчаком**, в Костроме – **землянушкой**, в Калуге – **волу́й**, **кубарь**. Кличут его и **бычком**, **кульбиком**, **кулачком**, неуважительно называют в Сибири – **сопливиком**. А вот среди знахарей и целителей именуется он уважительно – **плакун-гриб**.

Об удивительных свойствах излечивать многие тяжелые заболевания я слышала давно, но ни один знахарь, ни одна бабушка-шептунья так и не смогли внятно объяснить, что же это за гриб. Одна из них рассказала удивительную историю об излечении своей прабабки от тяжелого рака груди: «Бабушка моей матери, то есть прабабушка уже гнила заживо. Грудь раздуло, она стала размером с горшок глиняный и такой же формы, опухоль уже лопнула и стала выходить гноем и кровью.

Дух такой тяжелый стоял, что она сама пошла жить в баньку. А еще ходила, сама себя обмывала и обстирывала. Ей-то тогда лет сорок было. А хозяйство вели дочка и две невестки. Так вот, уже все ждали скорого исхода, чтобы и она не мучилась и семья вздохнула свободно. А тут пастух зашел, надо было за обцими коровами присматривать, пока обцим сходом нового не найдут. А самая страда была – все на жнивье. Вот ее и посадили около стада – какой-никакой присмотр. А вечером она всех удивила – в кружке принесла **МУРАВЬИНОЕ МАСЛО**. Это масло муравьи сбивают в строго секретный летний день, и лежит оно на поверхности муравейника. А тот, кто его найдет – получит везение невероятное и излечение от своих тяжелых заболеваний. Вот и стала она этим маслом смазывать свою гниющую язву. А дед ее ей и скажи, что теперь масло это ей скажет, как найти **плакун-гриб**, который и вылечит ее. Она и ждала откровения. А потом рассказывала, что ее как кто толкнул – пошла рядом в лесок и собрала целый фартук кульбиков (валуев). В макитре их истолкла, с маслом муравьиным смешала и опять на грудь стала накладывать. И вылечилась. Закрылся свищ, потом и багровость ушла. А потом бабка моя (ее дочь) говорила, что когда ее обмывали перед погребением (умерла она в престарелом возрасте около 90 лет), то эта большая грудь была меньше здоровой раза в два и со шрамом посредине. Так вот и удалось ей прожить еще полвека. А уж что вылечило – **плакун-гриб** или **муравьиное масло** – не знаю».

Плакун-гриб, он же валу́й, он же кульбик отличается горьким хинным вкусом и неприятным запахом, к тому же, шляпка его покрыта слизью, на которую охотно летят мухи. Из сведений народной медицины известно, что валу́й (горчак) использовали **для лечения раковых язв (рак молочной железы, меланомы, кожный рак, базалиомы), трофических язв,**



**гнойных свищей, фурункулов.** Лечили **плакун-грибом** и все **мокнущие экземы**. Не потому ли и назвали этот гриб – плакуном, что помогает при мокнущих (плачущих) язвах и эрозиях?

На Брянщине горчаком (валуем) лечили **заболевания печени и поджелудочной железы**. В хлебный квас добавляли мед (на 250 мл кваса 1 столовую ложку меда) и добавляли сок из свежего 50-граммового гриба. Пили по столовой ложке на ночь при печеночных болях.

В Белоруссии пастой из горчаков вылечивали **грибок на ногах** – свежие горчаки пересыпали солью (на 1 кг – 100 г соли) и выдерживали под знетом три дня, давая, как следует, перебродить грибам. Затем горчаки отжимали и держали в рассоле ступни ног, чтобы снять зуд при обострении грибка. На ногти же наносили перетертую пасту из этих соленых грибов и забинтовывали на ночь. Так же лечили не проходящие **гнойные язвы**.

На Западной Украине очень интересный рецепт лечения **угревой сыпи и фурункулеза** на спине и теле. Горчаки (валуи) заливали медом (на 1 кг валуев 100 г меда) и оставляли бродить в тепле. Если брожение задерживалось, то добавляли дрожжи (в 30 мл теплой воды разводят 5 г пекарных дрожжей). Затем грибы отжимали и получали перебродивший грибной сок. Этим соком мазали пораженную кожу. Этим соком можно лечить и кожу лица – перебродивший сок валу́я уже не сможет обжечь нежную кожу лица.

Как видно из сведений народной медицины, **валу́й обладает целым спектром целебных веществ и оказывает противоопухолевое, бактерицидное и фунгицидное (подавляющее патогенные плесени) действие.**

Материал Юшкевич Т.В.

**Для справок:** ВАЛУ́Й (*Russula foetens*) относится к группе **пластинчатых семейства сыроежковых**. Это очень известный гриб средней полосы. Его **шляпка** диаметром 6–15 см, у молодого гриба шаровидная, позже плоско-распростертая и даже вдавленная, очень слизистая, охристая, охристо-бурая, с более темным рубчатым краем, по краю полосатая. **Пластинки** приросшие, белые, потом желтоватые, с буроватыми пятнами, часто выделяющие капли жидкости, вильчато-разветвленные. **Ножка** у валу́я цилиндрическая, иногда в середине расширенная, сначала полая, позже с несколькими отдельными пустыми камерами. **Мякоть** очень едкая, с неприятным запахом. **Встречается** валу́й в лиственных, особенно березовых и смешанных с березой лесах с июля по сентябрь. Валу́й пригоден для соления (и даже признан вкусным) с предварительным вымачиванием в воде. Зачастую бывает червивым, поэтому его почти никто не берет.





Сколько лет прошло, как первая публикация о «Короле лекарственных грибов» грибе шиитаке появилась на свет! Но столько же лет люди не перестают удивляться названию «Грибная Аптека» и тому, что грибы могут помогать в излечении многих сложных заболеваний. Книги Ирины Филипповой «Грибы против рака», «Почему и как грибы лечат рак?», «Грибная аптека», «Грибы против доброкачественных опухолей» и др. всегда нарасхват, но несмотря на это вопросы типа «Что такое **фунготерапия**?», «А кто такие **микологи**?» звучат даже от журналистов. И снова, и снова нас просят об этом рассказать.

Пробуют – будем рассказывать. Итак, у нас в гостях фунготерапевт с огромным стажем, автор многочисленных публикаций и книг о целебных грибах – Ирина Александровна Филиппова.

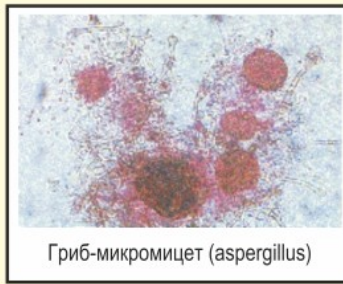
### Что такое микотическая теория возникновения онкологии?

До сих пор официальная онкология не нашла возбудителя рака. Если болезнетворные микробы и даже вирусы можно выделить из пораженной ткани, то в раковой ткани нет никаких посторонних агентов. Такое впечатление, что клетка просто с ума сошла и без внешних причин вдруг стала больной. Онкологи пытаются это объяснить внезапным разрывом хромосом, но, увы! ничего внезапного не бывает, тем более, у миллионов организмов. И возбудитель, конечно, есть, но он очень коварный, этакий враг-невидимка.

Это грибы-микробиоты, которые тучами витают вокруг нас и привыкли селиться в организме. Они не сами внедряются в клетку – для этого они слишком велики, но уже известно что каждый такой грибок способен выделять до 20 ферментов, своеобразных отмычек, которыми они «открывают» цитоплазму клетки и пробираются внутрь. Но заметьте – делают они это грамотно, не взламывая цитоплазму, а как бы работая «фальшивым» ключом, и цитоплазма полностью остается целехонька. Затем фермент гриба-микробиоты формирует свой генокод и обрабатывает участок спирали ДНК, который является своеобразной памятью клетки, то есть задает ее программу – как развиваться и что делать. Он меняет память клетки, подчиняет ее себе и клетка становится... грибом-микробиотом. Она начинает осознавать себя частью грибницы и развивается именно как гриб.

**А что вы скажете о публикации в прессе о том, что рак вызывают глисты или хламидии?**

Это заблуждение. Раком болеют и растения, и насекомые, но вот глистов у них не водится (трудно представить



Гриб-микробиот (aspergillus)



мушкетер

рак картофеля

рак дерева

глистов у картошки или же мухи!). Хламидий тоже ни у растений, ни у насекомых не бывает. Да и передача хламидий половым путем у растений – как-то не вяжется. Кстати, американцы поставили элементарные опыты – они заражали мышей хламидиями и упорно ждали, когда появятся опухоли. Опухоли не появились. Мыши благополучно дожили жизнью здоровыми и тихо скончались от старости. Ни одна из опытных мышей не заболела раком.

**Многие врачи склоняются к генной теории официальной онкологии?**

Ну, это уж совсем сказка, которая начинается так: «Вдруг одна клетка мутировала, и потом она закрепилась в поколении... «Наверно, им невдомек, что ВДРУГ ничего не бывает, и возбудитель болезни бывает ВСЕГДА, даже если его не могут найти в пораженных тканях.

**Грибы-микробиоты находятся везде – в воздухе, пище и т.д. Почему же не все болеют раком?**

Потому что у нас очень умный организм, который давно приспособился отбивать атаки грибов-паразитов. Он вырабатывает специальный фермент **перфорин**, который каждый день вычищает организм от таких больных клеток, точно как дворник регулярно убирает мусор. Но часто перфорин начинает вырабатываться в меньшем количестве, и это тоже можно увидеть достаточно просто. Например, если перфорина вместо 100

процентов – всего 80, то появляются папилломки и плоские бородавки, если 70 – начинают образовываться затвердения – жировики, затвердения в груди – мастопатия, 60 – миомы, фибромиомы, доброкачественные опухоли, кисты. Если перфорина вырабатывается меньше 50 процентов, то он уже не может сдерживать атаку микробиот и начинается массовое перерождение здоровых клеток в раковые.

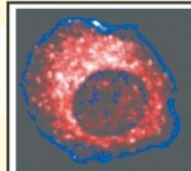
**Почему лечат грибы, которые мы обычно используем для еды? То есть базидиальные (шляпочные)?**

В них есть специальные вещества – **полисахариды**, которые дают энергию организму специально для выработки **перфорина**. И уже **перфорин справляется с онкоклетками**, у которых колоссальная выживаемость и плюс еще «коллективный направленный разум грибницы»: погибшие клетки, испытывавшие на себе воздействие ядов химиотерапии каким-то образом передают информацию оставшимся в живых собратьям, и те в следующий раз (или даже их поколение) выставляют заслон именно

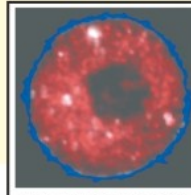
этим ядам – они не пускают их, нейтрализуя уже на подходе. В онкологии это называется «резистентностью», то есть определенный вид яда перестал действовать на клетки опухоли и не причиняет им вреда.

Не могу отрицать вообще действие растительных ядов, но уверена, что они просто дают толчок, то есть «хороший пинок спящим макрофагам», которые начинают хотя бы немножко суетиться. Особенно это относится к действию **аконита**. Мухомор, скорее всего, действует не благодаря **мушкетину** (мухоморному яду), а тоже имеет какие-то свои противоопухолевые тайные ферменты. Но повторяю, все тео-

## МИКОТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ РАКА, ИЛИ ПОЧЕМУ И КАК ГРИБЫ ЛЕЧАТ РАК



Здоровая клетка печени



Раковая клетка печени

рии насчет действия ядов в онкологии - очень личные измышления не очень грамотных авторов, которые не знают элементарного поведения онкоклетки - она никогда не пустит добровольно захватчика, а уж тем более, безобидный растительный яд! Даже синтетический яд **циклофосфан**, который губит все живое, и то пасует перед раковой клеткой.

**Все ли грибы обладают противоопухолевыми свойствами?**

Практически все грибы в большей или меньшей мере. У нас их более 30 наименований уже в препаратах. Это - шиитаке, агарик, мейтаке, рейши, кордицепс, трутовик, дождевик, веселка, лисички, сморчки, боровики и т.д. Среди них нет ни одного ядовитого гриба, они все съедобные.

В **Фунготерапии** есть свои секреты - индивидуальный подбор грибного препарата, знание его индекса, то есть, как и сколько работает гриб в организме, и маркерный курс, за время которого мы увидим, как работают грибы в организме.

**Лечение онкологии** - дело официальной онкологии, и надо сказать, с этим они справляются неплохо. И операции, и химиотерапия, и лучевая терапия - это необходимые меры, отказ от которых чреват абсолютной непредсказуемостью. **Диагностика и лечение рака происходит только в онкодиспансерах.** Мы занимаемся только **реабилитацией онкологических больных**, то есть, консультируем по подбору препаратов нату-



ральной терапии (грибных и травяных) после всех необходимых мероприятий в онкодиспансерах. И надо сказать, что грибам по силам не только **снять интоксикацию организма**, не только **затормозить или полностью остановить развитие оставшихся мутированных клеток** после операции, химиотерапии и т.д., но и заставить **регрессировать метастазы**.

Таких примеров - достаточно, чтобы уже не списывать на placebo или чтобы утверждать, что грибы работают даже в самых тяжелых случаях.

Но так как к нам обращаются и уже в запущенных случаях (особенно, когда не было официального лечения - ни операции, ни лучевого облучения), и болезнь прогрессировала семимильными шагами, невзирая на нетрадиционные методы (керосин, урина и т.д.), то говорить о полном излечении обычно не приходится. Речь идет о существенном продлении жизни в большинстве случаев.

**На Западе больше уделяется внимания профилактике заболевания, т.к. лечение у них стоит очень дорого. А что вы можете посоветовать для профилактики онкологических заболеваний?**

В нашей стране разговоры о профилактике глубоко напрасны. Исхожу из своего опыта. Русские полностью соответствуют своему национальному характеру и русской мудрости: «Гром не грянет - мужик не перекрестится», «Пока жареный петух не клонет...» и т.д. Причем

русский авось перебороть невозможно - авось, не заболею, после диагноза - авось пронесет. И только когда уже нет сил терпеть, тогда идут к врачу.

Объяснять, что нужно делать, чтобы не заболеть раком - дело заранее провальное. Знаю из опыта проведения лекций и консультаций - из двухсот человек, которые ждали меня после лекции - только трое заинтересовались как обезопасить себя от рака и то, только потому, что в их роду много случаев онкозаболеваний.

А вот финны уже на середине лекции задали вопрос: «**Что нужно делать, чтобы не заболеть раком?**»

Говорю всем: **профилактика - это всего один раз в год в течение 10 дней надо принять всего один грибной препарат из гриба шиитаке, который восстановит до нормы выработку перфорина.** Разве это сложно?

**При каких еще заболеваниях вы рекомендуете грибы?**

У нас в Центре Фунготерапии их больше 30 видов. Есть грибы, которые имеют узкую лечебную направленность - например, **лисички** используются для **лечения гельминтозов** (глистов разного вида), **сморчки** - помогают **восстановить зрение**, **копринусы** - очень хорошо помогают отучить от **пьянства**. Есть грибы для **похудения** (система «Ямакиро» из трех грибов - **шиитаке, мейтаке, трутовика лиственничного**). Работают все они великолепно. Но прежде, чем начать принимать грибы, проконсультируйтесь с **врачом-фунготерапевтом**. Не занимайтесь самолечением и будьте здоровы!

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

**Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитаке» 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.
3. ул. Ленсовета, 88, ст. м. Звездная, (812) 368-98-04

4. ул. Чайковского, д. 51, ст. м. Чернышевская, (812) 273-20-43  
**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. Проспект Просвещения (812)715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40

**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, (062) 345-90-30  
г. Киев - (044) 331-60-06, г. Одесса - (067) 518-42-63  
г. Полтава - (066) 28-40-657  
**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) 49-47-91  
**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, Уфа, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

на правах рекламы



## Тысячелистник обыкновенный

*Achillea  
millefolium L*

(живучая трава, белая кошка, гулявица,  
порезник, кровавник, рузоменка)

Сегодня наш рассказ пойдет об очень известном и популярном в народе растении, которое на слуху с раннего детства, бабушка заваривала эту травку на все случаи жизни: живот ли заболел, простудился, ссадина ли какая на коже, волосы чтобы лучше и гуще стали... Столько применений этой простой и очень ароматной травке можно найти, если узнать ее получше. Вот мы и попросили рассказать о ней нашего фитотерапевта Васильеву Людмилу Алексеевну.

*"Изреживается, скудеет суходол в середине лета. Изнуренные солнцем и знойными ветрами зеленые поселенцы заметно никнут, грубеют. И лишь тысячелистник стоит, прям и голенаст, теперь уже ровень со злаками. Да и зацвел к тому же! Крепкие, задеревенелые стебли его широко подернулись поверху плотными щитками, сразу преобразив выгорающее разнотравье. Переждет тысячелистник и остаток лета, и всю долгую переменчивую осень. Померкнет, лишь, когда завернут заправские холода, зачастят ознобные дожди и посыплется жесткая снежная крупа. Но и засохнув, возвышается он растительной ветошью над сугробами: пахучие корзинки всю зиму остаются при семенах."*

*А. Стрижев.  
"Вошебные травы России"*

Название рода дано по имени героя троянской войны Ахилла, который впервые использовал это растение для лечения ран у своих боевых товарищей.

Латинское название *millefolium* - тысячелистный, от *milla* - тысяча, *folium* - лист.

В качестве врачующего средства тысячелистник обыкновенный известен с глубокой древности.

В летописях упоминается об исцелении внука Дмитрия Донского, страдавшего от носовых кровотечений, а девица Февронья мазью из травы тысячелистника исцелила муромского князя Петра («Сказание о граде Китеже и деде Февронии»).

Порезник, кровавник, рузоменка - так трава величалась в народе. При порезе серпом или косой именно ею крестьяне унимали кровь-рузу. Воины смачивали рану соком из листьев тысячелистника, присыпали толченой сухой травой. Кровотечение останавливалось, рана заживала без нагноения. Поэтому звался он в народе «солдатской травой».

Тысячелистник обыкновенный - многолетнее травянистое растение семейства сложноцветковых, высотой до 50-80 см с ползучим разветвленным корневищем и своеобразным запахом.

Из корневища вырастает ребристый сте-



бель с небольшими очередными сидячими листьями, мелко рассеченными. Цветки тысячелистника собраны в крошечные корзинки, которые формируют щиток, которым обычно кончается плодовой стебель. Окраска цветков белая или лиловая, но высоко в горах может быть розовой или темно-красной. Цветет с начала июня до поздней осени, плодоносит в августе. Растет в степях, среди кустарников, на лугах и опушках леса. По России распространен повсеместно.

В лекарственных целях заготавливают траву, цветки в период цветения.

В состав растения входит алкалоид ахиллеин, эфирные масла (хомазулен), сложные эфиры, камфора, туйон, борнеол, гликозиды, биофлавоноиды, дубильные вещества, смолы, аминокислоты, горечи.

Трава тысячелистника обыкновенного обладает многосторонними фармакологическими свойствами. Горечи - возбуждают аппетит, усиливая секрецию желез желудка, стимулируя процесс желчеотделения.

Эфирные масла и биофлавоноиды оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных протоков, мочевыводящих путей, улучшая тем самым процесс пищеварения, нормализуя моторику желудочно-кишечного тракта, улучшая процессы мочеотделения. Комплекс биологически активных веществ тысячелистника обуславливают противовоспалительный, бактерицидный, противоаллергический и ранозаживляющий эффект.

Народная медицина издавна с успехом применяет тысячелистник при кожных заболеваниях (атопическом дерматите, экземе) в виде фитоаппликаций и для приема внутрь. (В.Ф. Корсун, 1998 г.). Длительно не заживающие трофические язвы мочили соком тысячелистника и мазью на основе цветков (цветки и листья измельчают до получения однородной массы, смешивают с внутренним жиром (Л.И. Ионов, 1988 г.).

Препараты тысячелистника обыкновенного оказывают кровеостанавливающее действие, влияя на реологические свойства крови, повышая количество тромбоцитов (В.С. Ягодка, 1992 г.). Гемостатический эффект используется при желудочно-кишечных, геморроидальных, маточных, носовых, легочных кровотечениях.

Особенно эффективен жидкий экстракт травы при маточных кровотечениях на почве воспалительных заболеваний, фибромиоме, при обильных и



**РЕЦЕПТЫ**  
применения

## Тысячелистника



болезненных мочеиспусканиях. (Б. Тайс, 1995 г.).

Препараты тысячелистника эффективны при мочекаменной болезни, осложненной гематурией, инфекциях мочевыводящих путей, при слабости мочевого пузыря, при недержании мочи (А.М. Гродзинский, 1989 г.).

По данным тибетской медицины тысячелистник обыкновенный подавляет развитие опухолей. Сырье из него используется для получения препаратов с целью лечения последствий химио и лучевой терапии (Ю.А. Ененко, Н.С. Гришина, 1994 г.).

Тысячелистник обыкновенный считается одним из безвредных радиопротекторов (В.Ф. Корсун, К.А. Трескунов, 2007 г.) препараты из него стимулируют функцию коры надпочечников (В.С. Ягодка, 1992 г.).

Сок из травы показано употреблять внутрь для укрепления десен при пародонтозе (ВИЛР). Сок из травы - как обезболивающее и кровоостанавливающее средство при неврастении, астении, нейроциркулярной дистонии.

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Настой травы - 15 грамм (2 ст. л) залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, довести до первоначального объема, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как кровоостанавливающее средство.

2. Отвар - 1 ч. л сырья залить 250 мл кипятка, кипятить 5-10 минут, процедить, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

3. Настойка - 5 ст. л. травы залить 100 мл 40% спирта, настаивать 10 дней в темном месте, процедить. Пить по 30

капель 3 раза в день при тех же заболеваниях, что и настоем.

4. Примочки - 4 ст. л. травы залить 400 мл воды, вскипятить, настоять 4 часа, процедить. Использовать в виде аппликаций при плохо заживающих ранах, язвах, экземе, атопическом дерматите, геморроидальных кровотечениях. К плохо заживающим ранам можно прикладывать и свежее литья, обваренные крутым кипятком.

### ПРИМЕНЕНИЕ В ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ

Свежие цветки, побеги и листья идут в пищу для приготовления салатов, винегретов, гарниров. Высушенные листья и цветки добавляют для ароматизации в напитки, квас, муссы, желе, кисели, кондитерские изделия.

Используется в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Наземную часть тысячелистника при-

меняют для приготовления горячих настоек и ликеров. Побочных эффектов при использовании тысячелистника обыкновенного как правило не бывает.

Известны случаи индивидуальной непереносимости в виде кожной сыпи.

*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.*

**XXII**

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

**3 - 9  
НОЯБРЯ  
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



**Грибофобы** (те, кому грибы ненавистны) бывают разными. Одни, как моя знакомая учительница биологии, могут увлеченно собирать бруснику и равнодушно обходить красавца-боро-вика, не имея даже мысли сорвать его на жаренку. Другие озлобленно втаптывают в землю попадающиеся им на глаза грибные особи, будь то незадачливый мухомор или безвинный подберезовик.. А третьи... Эти третьи пишут... статьи. Потому что вроде как являются журналистами. Но журналистами особого сорта. Помните как в старом анекдоте: «Чукча – не читатель, чукча – писатель...» Вот и эти горе-журналисты тоже

пишут о грибах, очень смутно представляя себе, что же это такое. Иногда выходит очень смешно, просто до гомерического хохота доводит. Но мне вот что интересно, неужели никто в редакции эти статьи не читает? Ни корректор, ни выпускающий редактор? Или это уже повсеместный уровень невежества?

Поэтому мы своим грибным сообществом решили учредить специальный ГРИБНОЙ ПРИЗ за самую глупую, одиозную и смешную публикацию о грибах в средствах массовой информации. Что-то вроде знаменитой «Серебряной Калоши» за самые сомнительные успехи в шоу-бизнесе. Только наш приз будет очень ГРИБНЫМ. Мы будем за такие нелепые статьи учреждать самый нелепый гриб лесного Царства под названием «ЗАЛЕПУХА РАСКУДРЯВАЯ». Это реальный гриб реального леса под латинским названием *Helvella crispa*. А его название очень соответствует творческим удачам этих грибных недотеп-бумагомарак. Кроме того, на этот же приз будет номинирована и газета, которая дала добро на такую нелепую статью.

Журналисту, получившему наш Приз, будет высылаться ДИПЛОМ ЛАУРЕАТА конкурса на звание «ЗАЛЕПУХИ РАСКУДРЯВОЙ» на адрес газеты и дополнительная благодарность газете за воспитание и пестование таких журналистов.

Итак, сегодня мы представляем первого ЛАУРЕАТА на звание «ЗАЛЕПУХА РАСКУДРЯВАЯ» –

Газета «Аргументы и Факты», журналист - **Лидия Юдина** с бессмертной публикацией «БЕЛЫЕ НАЧИНАЮТ И...», № 38 от 2009 года.

Лидия Юдина – уникальный журналист с очень своеобразным мышлением и невероятно творческим подходом к грибной теме. Что такое ГРИБ – она знает очень смутно, но вспоминает, что их покупают в универсамах для еды. И просит прокомментировать этот съедобный продукт почему-то доктора-геронтолога

Елену Терешину (зав. Лабораторией Российского геронтологического научно-клинического центра)! Геронтолог, для сведения – это специалист по старческим болезням!!! Выбор, мягко говоря, стран-

# ЗАЛЕПУХА

# РАСКУДРЯВАЯ



новатый. Но фраза, брошенная геронтологом о том, что в грибах есть «хитин, из которого сделан твердый панцирь насекомых», для несведущей Лидии является путеводной нитью для дальнейших изысканий. Она теперь знает, что ГРИБ – это насекомое. И дальше консультируется с сотрудником кафедры энтомологии (науки о насекомых) биофакультета МГУ Максимом Дьяковым. Для него грибы тоже предмет темный и непознанный, не то что родные жучки – червячки. Но признаваться в том, что он не знает исконный продукт этих самых жучков-червячков ученому специалисту негоже, поэтому он, глядя с экрана, запросо выдает информацию о том, что 30 процентов всех «жертв грибной войны» травятся свинушками и горькушками (!). «Ноу коммент», как говорят, когда не знают, что сказать. Это мы не знаем, что сказать на эту явную глупость.

Замечу, что каждое предложение в этой статье – это перл. Вот, например, как учит тот же самый мушиный знаток распознавать, где же прячутся грибы. Оказывается, **грибы совершенно не выносят «густых**

**орешников» и «солнечных полянок».** Кроме того, грибы очень теплолюбивы: «**в прохладную погоду грибы растут на возвышенности, а в сухую – жмутся к стволам».** Ученый энтомолог забыл упомянуть, что они еще имеют привычку свивать кокон и терпеливо ждать превращения в грибного крылатого эльфа...

Но даже не за эти перлы мы даем любознательной журналистке Лидии Юдиной приз «ЗАЛЕПУХИ РАСКУДРЯВОЙ», эти перлы так – цветочки, по сравнению с кудрявыми дальнейшими залепухами несравненной труженицы пера!

Вот они – ДРАГОЦЕННЫЕ ЗАЛЕПУХИ нашей коллекции, плоды творчества мятежного ума журналиста:

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ** (по Лидии Юдиной):

**1. Безопасными считаются грибы, растущие на деревьях – вешенки, опять. А самыми опасными – те, что вылезли на почве (!!!) (О дивный слог и пылливый ум! – прим. Ред.)**

**2. Не собирайте червивых грибов. Они, как правило, переростки, в них полным ходом идут процессы разложения. А самые безопасные грибы – молодые, не успевшие пропитаться всякой гадостью... (Просто распирает гордость за великолепное знание предмета – так и бросается в глаза, что человек, написавший это, получил хорошее образование – как минимум классов восемь средней школы... - прим. Ред.)**

**3. Обходите стороной съедобные грибы, растущие рядом с ядовитыми – есть опасность, что ИХ СПОРЫ СМЕШАЛИСЬ (!!!) (Вот он – шедевр грибной мысли, переворот в микологии! Теперь мы знаем, что, если мухомор будет стоять в окружении боровиков, то он может стать съедобным – по логике пылливой журналистки! Ведь ядовитость и съедобность зависят от их спор!!! Да, а почему же она не дала совет грибникам ходить в противогازах по лесу, дабы не проглотить невзначай ядовитые споры? – прим. Ред.)**

Мы поздравляем автора незабываемой публикации о грибах госпожу **ЛИДИЮ ЮДИНУ!** Надеемся, что наш ПРИЗ послужит для нее катализатором для дальнейших творческих поисков и стимулирует еще больше напряженную работу мозга!!!

Также мы поздравляем профессиональный коллектив газеты «Аргументов и Фактов» за нестандартный подход к привлечению молодых и подающих надежды журналистов!



# Не знаешь - не пиши!



Как всем известно, основная заповедь грибника: «Не знаешь – не ешь!»

Грибники народ дисциплинированный. Или обойдут стороной незнакомый гриб, или же попытаются всесторонне его изучить, пытливы высевая споры для его идентификации по справочникам.

А вот многие журналисты не затрудняют себя даже листанием грибных справочников. И статьи таких горе-журналистов полны нелепых выдумок и откровенных вымыслов. Именно из таких публикаций доверчивый народ узнает о «специальных палатах в больницах, спешно развертываемых в грибные сезоны для многочисленных жертв грибных отравлений», о грибах-мутантах, о ядовитых подосиновиках, и сыроежках-убийцах. Эти невежественные рыцари пера настойчиво рекомендуют российским любителям грибной охоты «ни в коем случае не собирать съедобные грибы, растущие рядом (!) с мухомором», отказаться от солений грибов, потому что «грузди, рыжики и волнушки – грибы ядовитые» и еще много разной белиберды.

И поэтому Грибное Сообщество России и Клуб Грибников Северо-Запада, а также «Центр Фунготерапии И.Филипповой» приняли решение об учреждении специального **Грибного Приза «Залепуха раскудрявая»** - самого нелепого гриба российских лесов таким горе-журналистам.

За особо развесистые домыслы предлагается награждение Дипломом лауреата конкурса «Залепухи раскудрявой» и знаком «Золотая Залепуха», за менее фантастические высказывания соответственно Серебряную и Бронзовую «Залепухи».

Итоги бурной деятельности на грибной почве разных СМИ будут подводиться в конце грибного сезона и дипломы рассылаться непосредственно дипломантам и в газеты, опубликовавшие эти шедевры. Список дипломантов и оригиналы их «грибных» шедевров можно будет увидеть на сайте [www.fungocenter.com](http://www.fungocenter.com) и в газете «Грибная аптека».

Этой мерой грибники хотят внедрить еще одну заповедь специально для журналистов: «Не знаешь – не пиши!»

## Филиалы «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ Ирины Филипповой» в Украине:



**В Украине работают официальные представительства «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой», в которых вы можете:**

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

**г. Киев** – (044) 279-23-06, 331-60-06, (044) 331-88-66

ул. Городецкого дом 12/3

**г. Донецк** – (066) 754-34-51

**Открыт новый офис:** ул. Артема 27, «Грибная аптека»  
+38 (062)345-90-30

печатается на правах рекламы

## магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

**8-800-5555-170**

звонок по России  
бесплатный

(812) 717-17-11

Невский пр. 180,  
ст.м.пл. А. Невского

(812) 575-57-97

ул. Колокольная 3,  
ст.м. Достоевская, Владимирская

(812) 368-98-04

ул. Ленсовета, д.88,  
ст.м.Звездная

(812) 273-20-43

ул. Чайковского, д. 51,  
ст.м.Чернышевская



(812) 973-57-40

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

(812) 715-34-65

пр. Стачек, 14, ст.м.Нарская

(812) 715-47-26

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

отделы

в гомеопат. центре  
«ИГНАЦИЯ»

в аптеке  
«Аптека  
ВОКТОР»

в гомеопат. центре  
«АРНИКА»

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

Справки по телефонам:

(812) 703-06-44, 740-37-61

печатается на правах рекламы

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](mailto:rymar_narva@mail.ru)



на правах рекламы

## «ФУНГ ШАРИК»



**Бесплатные консультации  
по ветеринарии**

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии:

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

понед. - пятн. 10.00 - 18.00 (время моск.)

- ✓ 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.



**Видела китайские картины с Феей Магу. Говорят, что она изображена с грибами Линчжи. Что это за гриб и что он означает?**

*Татьяна Громова, г. Кострома*

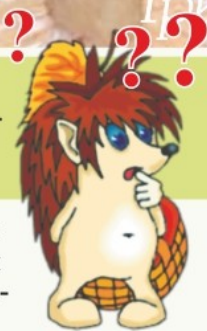


На китайских картинах фея Магу изображена с символами долголетия - персиком и грибом линчжи (Ling zhi).

Фея также держит мотыгу для сбора корешков лекарственных растений. Символике соответствует иероглифическая надпись «Пусть (ваш сын) один захватит голову Ао», иначе говоря, ваш сын будет единственным, кто сдаст экзамены и получит высокую должность, с чем связано богатство, знатность и долголетие.

Картины в определенной цветовой гамме (в данной отсутствует красный цвет) развешивались в доме в дни траура по умершему члену семьи. В правой руке феи – мухогонка (здесь – атрибут даосских святых), в левой – гриб долголетия, от которого исходит облако с букетом хризантем.

По символике чисел иероглиф «цзю» – «девять» (или «много») – фонетически соответствует иероглифу «цзюй» - «хризантема». Таким образом, изображение хризантемы в сочетании с грибом линчжи связывается с пожеланием многих лет жизни.



**Для справки**

**Гриб линчжи (Ling zhi, ганодерма (Ganoderma lucidum), рейши)**

Этот лекарственный гриб назывался на Востоке «сокровищем Императоров». Только письменная история его применения составляет более 2000 лет. В древних восточных лечебниках указывается, что ганодерма имеет одновременно горький, сладкий, острый, соленый и кислый вкус.

Этим **пяти оттенкам вкуса соответствуют пять внутренних органов человека – сердце, почки, печень, легкие и селезенка.** Восточные целители использовали ганодерму в качестве тонизирующего средства, которое восстанавливает силы и память, поднимает настроение, сохраняет и поддерживает молодость человека, и поэтому ганодерму называли **волшебным средством, дарующим бессмертие.** Регулярно принимая препараты ганодермы, человек до глубокой старости чувствует себя здоровым и крепким. Этот гриб ценился так высоко, что на нем была построена вся китайская мифология, и образы рейши можно найти во многих произведениях восточного искусства.



**А существуют ли теории появления грибов?**

*Антон С. г. Ульяновск*

Есть много любопытных теорий появления грибов: в некоторых культурах считалось, что грибы произошли из божьего плевка, что это испражнения богов или небесная моча, в других – испражнения радуги. В Таджикистане считается, что грибы – это упавшие на землю небесные вши, которые вытряхнула из халата «Великая мать». У кетов сохранилась следующая легенда: мужчины и женщины выросли из земли. Туда их посеял Бог Есей, раскидывая в землю правой рукой семена женщин, а левой - семена мужчин.

Поначалу и мужчины и женщины жили отдельно, т.е. женщины жили в чумах, а мужики росли в лесу в виде грибов. Бабы ходили в этот лес и навещали грибы, когда у них на то возникало желание. Со временем одной женщине надоело ходить далеко в лес, она просто вырвала понравившийся гриб и принесла в чум, после чего он превратился в полноценного мужика.

После такого развития событий лесные фаллосы захирели и превратились в грибы, а мужики перебрались в чумы.

ФСП-1

Почта России

**АБОНЕМЕНТ**

на газету  
на журнал

**19320**

(индекс издания)

**Грибная Аптека**

Количество комплектов:

на год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету  
на журнал

**19320**

(индекс издания)

**Грибная Аптека**

(наименование издания)

Стоимость

подписки  
пере-  
адресовки

руб. коп.  
руб. коп.

Количество комплектов:

на год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

С тех пор, как мы уехали в Америку, белые грибы в сметане нам только снятся. И грибные рощи, особенно, березовые. Березовых рощ в Коста-Рике нет.

Но сосны есть, и иногда посадки сосен даже напоминают маленькие сосновые боры. Здесь тоже можно походить как будто в лесу и подышать свежим сосновым воздухом. И даже пособирать ГРИБЫ. Потому что в Коста-Рике даже есть свои грибочки! Правда эти грибочки, как правило, наши соотечественники – русские. Нина Подольская живет в Коста-Рике без малого тридцать лет. Уже практически местная. Однако тоска по грибным российским лесам не проходит. Вернее, ослабевает только тогда, когда она «по грибы» отправляется в коста-риканские сосновые боры. Она рассказывает: «Двадцать восемь лет тому назад, когда я впервые приехала в эту страну, как мне не хватало нашего леса! Возможности побродить среди деревьев, вдыхая дурманные запахи трав, цветов, ягод и осенних листьев. Я ведь из Подмосквья, где мы все с детства бегали в лес за ландышами, за орехами, за земляникой, грибами. Тут, в Коста-Рике, помню, однажды мы поехали на вулкан Ирасу, и я на обочине дороги нашла подосиновик, такой

миленький, крепенький, с красной шляпкой, и почувствовала себя как дома. Но я тогда побоялась его съесть, вдруг ядовитый,

# ГРИБНАЯ Коста-Рика



тый, так и держала его в холодильнике, пока он там совсем не засох. Потом, общаясь с другими нашими знакомыми, узнала, что да, есть здесь съедобные грибы, и люди в сентябре – октябре специально ездят фотографировать их, но не верилось, хотелось посмотреть своими глазами. И вот однажды мы поехали на Мирадор Ороси и набрали там маслят, козлят и сыроежек. В этот день мы отвели душу: и посолили, и пожарили, для нас это был просто праздник. Спустя ещё какое-то время мы добрались и до Боске де Пруссия, о котором я много слышала раньше, и моя мама насобирала там грибочков. Насколько я знаю, это здесь два основных грибных места. Проезд к Мирадору Ороси от г. Картаго автобусом минут

15–20, в Мирадор вход бесплатный. В Боске де Пруссия сейчас, к сожалению, вход закрыт из-за обвалов. Грибы здесь точно такие же, как в России, так что всё проверено и надёжно.

А рецептами для приготовления грибов мы пользуемся своими, российскими, хорошо знакомыми с детства – жарим и в сметане, и с луком, и с картошкой. Есть, правда, один **рецепт – аргентинский.**

Мне его подарил мой аргентинский знакомый граф Павел Александрович Заварзин, потомок белых эмигрантов. Они грибы делают с пивом. Кстати, очень необычно и вкусно.

**Грибы в пиве.** Приготовьте смесь из яйца, пива, растительного масла, тертого сыра и муки. Количество продуктов регулируйте по своему усмотрению – должно получиться не слишком густое, как на оладьи, тесто. Обмакните в него шляпки маслят (козлят) и обжарьте в растительном масле.

А я своим русским друзьям в наш коста-риканский грибной сезон готовлю обычно **грибной паштет** вот по такому **рецепту:** размачиваю грибы в теплой воде (несколько часов), обжариваю с луком на растительном масле (нужно чтобы получилось как можно суше), добавляю перетертые сыр и яйца, соль по вкусу. Заправляю майонезом. Можно поперчить для большей остроты. Для паштета вам понадобится: сушеные грибы (2 горсти), 5 яиц в крутую, 150 г колбасного сыра, лук, соль, майонез (острый).

К сожалению, в Коста-Рике я была в июле, грибной сезон был еще далеко, а у Нины Подольской уже не осталось ни одной баночки с маринованными маслятами – пробовать было нечего.

Через неделю мне довелось проехать через Мирадор Ороси. Сосны были действительно хороши, хотя на русские сосны были похожи лишь отдаленно. Зато глядя на выжженную почву под ними, устланную красной от зноя опавшей хвоей, я даже мысленно не могла себе представить, что здесь могут расти подосиновики или маслята...

Самойлова Е., Коста-Рика

## ЕДИНСТВЕННАЯ В РОССИИ ГАЗЕТА О ГРИБАХ

www.fungocenter.com

Подписной индекс по каталогу **19320** РОСПЕЧАТЬ

**Загадки и тайны грибного царства, целебные свойства грибов и их применение, отзывы о лечении грибами, грибная кулинария, «грибной огородик», тихая охота, информация о незнакомых съедобных и ядовитых грибах, магические грибы, грибы – возбудители болезней, рассказы и анекдоты на грибную тематику, детская страничка, конкурсы и многое-многое другое.**

Продолжается конкурс подписчиков. Подписавших на полугодие максимальное количество друзей, получат от редакции призы. Присылайте копии квитанций и не забывайте указать контактные телефоны и адреса. Результаты последнего этапа конкурса в следующем выпуске.

Редакция: (812) 717-87-84, г. Санкт-Петербург, Невский пр. 180, кв.25, 191167



Их было много...



Армика на горке



Рыжая атака

## ТИХАЯ ОХОТА 2009

Этот год в смысле грибной охоты в Подмосковье какой-то уникальный, не припомню такого. Грибов летом не было, ну вообще никаких! Ни поганок, ни сыроежек, ни мухоморов... пустой лес! Очень было сыро, всё заросло травой в человеческий рост.

С июля появились лисички, мелкие, как рассыпанные рыжие бусинки. Я на них месяц смотрела подозрительно, так ни одна и не выросла до того размера, чтобы сорвать было не стыдно.

Потом вдруг неожиданно на Успенье поперли опять... в количестве просто неизмеримом - захожу в лес, а он как ковром ими покрыт.

И потом уже, после опять, вдруг лес ожил. Стоят теплые дни и ночи, трава сходит уже, и грибов немеряно всяких полезло. Хочешь — солешек всяких ведрами собирай, хочешь — лисички коси, а хочешь — за приличным грибом ползаешь...

Вот — полюбуйте сами! Урожай хоть куда. Будет, чем зимой себя и своих близких порадовать.

Светлана Т.г. Москва



Ассорти



Жаль, емкостей не хватило



Эх, засушим...

## Комплексное лечение травами больных суставов

Большой интерес у наших читателей вызывают препараты на основе натуральных компонентов. Мы попросили заместителя генерального директора «Компании «Гольфстрим», провизора, специалиста по травам с 40-летним стажем **Егорову Нину Николаевну** рассказать о травах.

- Травяные сборы линии «ГЕПАР» выпускаются из российских трав по особой, бережной технологии, способствующей сохранению в растениях полезных элементов. Большой опыт использования трав был накоплен в гастроэнтерологическом центре «ГЕПАР», занимающимся с 1991 года профилактикой и лечением заболеваний желчевыводящих путей.

- Для поддержания здоровой формы мы рекомендуем комплексно подходить к своему здоровью, проводя регулярно очищение организма травами «ГЕПАР».

- Фитотерапия, идущая от истоков народного целительства, является основой программы действия сбора «Гепар». Она содержит универсальные подходы к оздоровлению с решением триединой задачи:

- метаболическая коррекция,
- многофакторная очистка организма,
- восстановление нарушенных функций.

- Почему травы сбора «ГЕПАР» имеют такой широкий спектр действия?

- Фитокомплекс «ГЕПАР» имеет особый запатентованный состав. 25 трав содержат в комплексе более 300 действующих веществ. В состав «ГЕПАР» входят всем известные травы - тысячелистник, расторопша, ромашка, календула, почечный чай, листья брусники, цветки бессмертника, плоды рябины и другие растения. Травы «ГЕПАР» естественным образом помогают в освобождении организма от шлаков и токсинов, и, тем самым способствуют облегчению работы печени, почек и пищеварительной системы. Благодаря этому сохраняются защитные силы организма. Поддерживая работу системы пищеварения, Фитокомплекс «ГЕПАР» способствует улучшению внешности и общего эмоционального состояния. То есть можно сказать, что травы «ГЕПАР», помогут нам хорошо выглядеть, меньше уставать и быть сильнее.

- Кому вы рекомендуете принимать фитокомплекс «ГЕПАР»?

- Очищение организма от недо-окисленных продуктов обмена веществ актуально практически в любом возрасте. Но чем старше человек, тем более ему следует заботиться о себе. Фитокомплекс «ГЕПАР» поможет вам сохранять хорошее самочувствие и молодость.

«ГЕПАР» выпускается в трех видах: в капсулах «ГЕПАР-актив», порошках «ГЕПАР-классик» и фиточай «ГЕПАР-фито» в удобных фильтр-пакетах.

Болезни суставов в наше время сильно помолодели. Чтобы сохранить на долгие годы здоровье суставов очень важно заботиться о них.

- Как помогают травы решить эту задачу?

- После очищения организма травами «ГЕПАР-фито» мы рекомендуем пройти курс приема специального сбора «Гепар-СУСТАВ».

- Расскажите подробнее о травах для суставов.

- Рецепт сбора «Гепар-СУСТАВ» опирается на многовековой опыт использования в разных странах корней лопуха, одуванчика и сабельника болотного. Они оказывают противовоспалительное, обезболивающее, нормализующее обменные процессы в суставах действие, способствуют поддержанию подвижности суставов. Все три растения дополняют и усиливают действие друг друга помогая сохранить здоровые суставы.

Для большей пользы мы рекомендуем комплексное использование травяных сборов «ГЕПАР-фито» и «Гепар-СУСТАВ». Сборы не являются лекарством. Состоят из трав.



Спрашивайте фитокомплексы линии «ГЕПАР» в аптеках города.

Консультация специалиста в Петербурге: (812) 341-63-83. [www.gepar.ru](http://www.gepar.ru)

Вы также можете заказать все фитосборы по почте, наложенным платежом. Заказы принимаются по телефону в Санкт-Петербурге: (812) 341-63-83 и по электронной почте: [info@gepar.ru](mailto:info@gepar.ru)

Высылаем с подарками!



Продолжаем наш необычный мастер-класс о применении гриба трутовика. Поделки своими руками. В прошлый раз мы узнали о том, как заготовить для поделок трутовики, как их обработать правильно, чтобы можно было использовать для аппликаций, инкрустаций, для изготовления различных шкатулок, футляров или украшения книжных обложек. А что еще мы можем изготовить из **ЛЕСНОЙ ЗАМШИ**? Сегодня я вам расскажу об изготовлении замшевых бус и кулонов. Если вы раньше работали с кожей, то для вас это не составит труда, надо лишь учесть некоторые особенности этого великолепного природного материала. Ну, а если вы - новичок, то внимательно перечитайте прошлый урок и приступайте к сегодняшнему. Успехов вам!



# Лесная Замша



Скручивание замшевых полосок и разрезание рулончика



Прием изготовления замшевых бус



Кулоны из замши



Способ раскроя куса кожи для получения ремешка

**Замшевые бусы и кулоны очень просты в изготовлении.**

**БУСИНЫ** получают скручиванием в рулончики кусков замши, имеющих форму вытянутых равнобедренных треугольников. При этом острый кончик треугольника приклеивают к уже скатанному рулончику клеем. А чтобы он не раскручивался до полного высыхания клея, его обматывают несколькими витками ниток. После полного высыхания клея нитки срезают, а бусины нанизывают на тонкую бечевку или толстую нить. Если бусина большого размера, то внутрь лучше сразу вставить проволоку, которую после высыхания нужно будет вынуть. Иначе очень трудно будет нанизывать крупные бусины на нить.

**Чтобы изготовить КУЛОН:**

1. Необходимо предварительно склеить кусок темной замши со светлой. Если темной замши не окажется, то любой светлый кусочек окрасьте анилиновой краской, разведенной марганцовкой или железным купоросом.
2. Склеенные куски замши нужно **высушить под прессом**.
3. После извлечения из-под пресса одну из сторон заготовки смажьте клеем, осторожно скрутите заготовку в рулончик и перевяжите ниткой.
4. Как только клей высохнет, аккуратно разрежьте рулончик на равные цилиндрики толщиной примерно 4-5 мм. При этом спиралевидные рисунки на каждом цилиндрике будут совершенно одинаковыми.
5. Склейте между собой несколько таких цилиндриков, поместив между ними петельки и усики из узких полосок замши.
6. Можно усложнить композицию, сочетая между собой скрученные цилиндрики разного диаметра.
7. В завершение кулон нужно укрепить на длинном узком ремешке. Поскольку лесная замша недостаточно прочна на растяжение, тонкие длинные ремешки нужно будет изготовить из обрезков натуральной кожи (например, от старой обуви или сумочки).

У обрезка кожи скруглите все углы. Затем, начиная от края к центру, проведите спиральную линию, следя затем, чтобы расстояние между витками было постоянным.

Понятно, сделать это на глазок не так-то просто. Но небольшое приспособление поможет вам довольно легко справиться с этой задачей. Изоляционной лентой или нитками прикрепите к шариковой ручке гвоздь, кончик которого нужно предварительно скруглить и отшлифовать. Это необходимо для того, чтобы он легко скользил по поверхности кожи. От расстояния между кончиком гвоздя и шариком авторучки будет зависеть ширина будущего ремешка.

При проведении спирали нужно следить за тем, чтобы кончик гвоздя передвигался строго по линии, проведенной ранее стержнем авторучки. Вычертив спираль, разрежьте заготовку ножницами как можно точнее по проведенным линиям. Так из небольшого кусочка кожи можно получить ремешок длиной в несколько метров. Например, из куска кожи размером 100x60 мм получается около двух метров ремешка при ширине 3 мм. Конечно, вышедший из-под ножниц ремешок будет не прямым. Но распрямить его не составляет труда. Намочите ремешок в воде и растяните между двумя гвоздями, вбитыми в доску.

Можно поступить иначе: один конец ремешка привязать к гвоздю, вбитому где-нибудь высоко, а к другому привязать тяжелый груз. После полного высыхания ремешок станет прямым. Его сматывают в клубок и в таком виде хранят, используя в случае необходимости.

До новых встреч, Елена Стельманчук

## В ЛЕСАХ ПОД ЧЕРЕПОВЦОМ

Итак, дело было лет 20 тому, примерно, в конце сентября – начале октября в лесах под Череповцом (Вологодская область). В то время я был заядлым грибником и считал себя знатоком практически всех съедобных грибов. Для зазнайства были основания, т.к. я почитывал литературу, а местные жители собирали лишь несколько видов грибов, а именно: белые, рыжики, подосиновики, красноголовики, подберёзовики, моховики. Особым почетом пользовалась так называемая солонина: грузди белые, волнушки, серушки.

Поскольку вино-водочные традиции в тех краях имеют беспредельную высоту, то солонина – как лучшая закуска, тем более, в советское мясо-колбасо-дефицитное время, пользовалась большим уважением. Все остальные грибы они называли «поганьками», лишь изредка собирали лисички.

В тот день я повстречал деревенского мужичка преклонных лет, который бродил по лесу с полной корзиной доселе невиданных «поганюк». Это были пластинчатые грибы интенсивного лимонного цвета. Естественно, я поинтересовался, что это такое у него. Он сказал, что это зеленушки, грибы первой категории, что он их собирает всю жизнь и любит больше белых. Они не боятся морозов, не червивеют. Их можно жарить, солить, мариновать и сушить, т. е. всё, по полной программе. Как знаток я был посрамлён, но утехой было жар-

кое из зеленушек, кои я собрал в тот день.

Грибы действительно были хороши, имели ярко выраженный грибной вкус. К сожалению, с тех пор мне они попадались лишь два раза и в небольших количествах.

Пользуясь случаем, хочу поделиться некоторым опытом заготовки грибов.

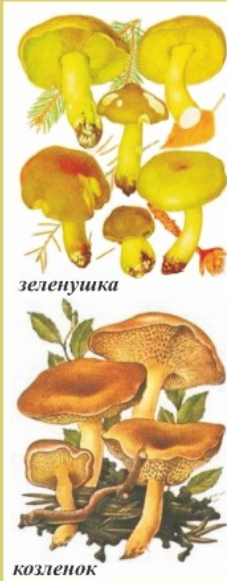
Есть такой гриб-козлёнок. Внешне он немного похож на моховик, но более светлый, почти белый, с тонкой ножкой и крупночешуйстым трубчатым рыхлым мицелием. Вологодские их не собирают, а я решил набрать, поскольку в тот день их попадалось множество вместе с моховиками. Я очень люблю маринованные грибы и часто мариновал моховики, отбирая маленькие, без единой червоточки. А тут я решился на эксперимент - замариновал моховики с козляками одновременно. Эффект превзошёл все ожидания. То ли удачный получился маринад, то ли сочетание грибов, но вкус и запах у них был бесподобный. Никогда больше я не ел подобных маринованных грибов. Причем, примечателен был их цвет: моховики - нежно-белые, козляки - как уголь чёрные.

Сколько ни пытался я впоследствии повторить этот опыт, козлята в большом количестве одновременно с моховиками не попадались.

*Суважением, Григорий Островский*



моховики пестрый и зеленый



## «ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ Ирины Филипповой»

(Фунготерапия – лечение лекарственными грибами)

В Центре Фунготерапии **врачи-фунготерапевты** (онкологи, инфекционисты-паразитологи, эндокринологи, терапевты) проводят консультации по лечению заболеваний лекарственными грибами и травами.

### Онкология

- ✓ Профилактика грибными препаратами
- ✓ Реабилитация после операции и химиотерапии (восстановление формулы крови, подъем специфического противоопухолевого иммунитета, снятие риска возникновения метастазов и рецидива опухоли)
- ✓ Обучающие лекции для родственников онкобольных – уход, питание, психотерапия, противоболевая терапия

### Паразитология

- ✓ Профилактика глистных инвазий и грибковых (грибы-микросциеты) поражений организма
- ✓ Лечение глистных инвазий
- ✓ Лечение грибковых инфекций (микозы, псориаз, кандидоз и т.д.)

### Тестирование

- ✓ Тестирование глистных инвазий по новейшей японской методике сканирования кристаллизованной амилазы (слюны) на 9 видов основных паразитов (аскаридоз,

описторхоз, энтеробиоз, шистосомоз и т.д.). Анализ можно проводить **заочно** – тканевую вставку бактерицидного пластыря провести по поверхности языка и отправить пластырь по адресу: 197022, г. Санкт – Петербург, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой. Ответ придет наложенным платежом. Стоимость – 400 рублей.

### Эндокринология

- ✓ Лечение заболеваний **щитовидной железы** природными средствами
- ✓ Лечение **доброкачественных опухолей** любой локализации целебными грибами (авторский метод)

### Лечебные массажи

- ✓ Массаж для восстановления **опорно-двигательного аппарата**, для восстановления нормальной жизни при артритах, грыжах, остеохондрозе. Снятие болевого синдрома. Выполняется без масел и кремов. Авторская методика Рейнгарда С.Г.

### Гарди-массаж

- ✓ **Баночный массаж** ягодиц – снятие застойных явлений, профилактика заболеваний малого таза, лечение хронических воспалений мочевого пузыря, придатков у женщин и простаты у мужчин.

Тел. в С-Петербурге (812) 972-42-25, 320-66-02, 703-06-44

лиц. № ЛО-78-01-000434



## Грибы маринованные

Маринуют каждый сорт грибов в отдельности. Пригодны для маринования следующие грибы: *белые (боровики), маслята, подберезовики, подосиновики, моховики, опята, лисички, вешенки, шампиньоны, шиитаке* и другие.

Грибы сортируют по наименованиям и размерам, удаляют непригодные (старые, червивые). Промывают в проточной холодной воде до полного удаления загрязнений.

Обрезают ножки, оставляя 1-3 см со шляпкой. Вторично моют, затем укладывают в эмалированную посуду, прибавляют воду, поваренную соль. Варят на умеренном огне, осторожно помешивая и снимая пену деревянной ложкой. Когда закончится пенообразование и отвар станет прозрачным, добавляют уксус и по вкусу специи - душистый перец, лавровый лист, укроп, гвоздику и корицу. Грибы считаются готовыми, как только они осядут на дно, а маринад станет прозрачным. Готовые охлажденные и укуренные в банки маринованные грибы хранят в прохладном месте.

## экспресс-ВЕШЕНКА устричная



2 кг свежих вешенок (не крупных), несколько стеблей сухого укропа с венчиками,  
15-20 горошин черного перца,  
10-15 зерен гвоздики,  
4 ст.л. соли,  
2 ст.л. сахара,  
2-3 ст.л. 6% уксуса.

Этот рецепт вам пригодится когда ваши заготовки уже закончились, а грибной сезон – только в магазинах. Вешенку китайцы называют устричным грибом не зря, т.к. вешенка, как ни крути, обладает собственным тонким ароматом и вкусом, в котором угадывается не только грибной, но и отдаленно устричный вкус.

Думаю, что это блюдо может успешно конкурировать с настоящими деревенскими солеными или маринованными груздями.

1. Вешенки промываем, аккуратно освобождаем от основного «стебля» и стараемся не оставлять очень длинных ножек. Очень большие шляпки разрезаем пополам вдоль. Укладываем грибы в подходящую по объему посуду и добавляем сверху произвольно нарезанный укроп, а также пряности – горошины перца и зерна гвоздики.

2. Заливаем грибы водой и ставим вариться на плиту. Как только вода вскипит, добавляем 4 ст.л. соли и 2 ст.л. сахара. Перемешиваем грибы, даем рассолу вновь вскипеть и добавляем 2-3 ст.л. уксуса.

3. Оставляем варить на медленном огне не более чем на полчаса. Вешенка не требует длительной термической обработки.

4. По окончании варки оставляем кастрюлю в сторону, даем грибам остыть и перекладываем их в стеклянную банку (для такого объема хорошо подходит трехлитровая). Выловив из маринада укроп и остатки пряностей и поместив их в ту же банку, добавляем сам маринад – чтобы он лишь слегка прикрыв грибы. Остатки маринада можно вылить.

5. Гнет и какие-либо приспособления нам не понадобятся. Нужно будет ложкой или подходящей лопаткой просто чуть умять грибы прямо в банке, закрыть подходящей крышкой и убрать в холодильник или другое прохладное и темное место. Через сутки грибы готовы. В таком виде вешенки можно хранить до месяца и больше, если, конечно, вы их не съедите раньше.

Рецепт Разумовой С.Г., г. Волхов

Сегодня мы продолжаем тему заготовки грибов в зиму «Кто и во что горазд???» Про соленые грибочки мы поговорили, даже попробовали некоторые отработанные нашими читателями рецепты. Вкусно! Теперь будем мариновать. Мариновать вы можете вновь собранные грибы или те, которые были заранее отварены и стояли в холодном месте, дожидаясь своей очереди на маринование. Про виды маринадов и основы маринования мы уже неоднократно писали в нашей рубрике, теперь приведем любимые рецепты наших читателей. Итак,...

## МАРИНОВАННЫЕ...

### БОРОВИКИ, ПОДОСИНОВИКИ, ПОДБЕРЕЗОВИКИ



1. Белые грибы (подосиновики, подберезовики или моховички) перебрать, промыть, обрезать ножки, поместить в варочную посуду, залить водой, добавить соль, варить на слабом огне, периодически помешивая и снимая пену.

2. Когда отвар станет прозрачным, добавить пряности, лимонную кислоту и уксус. Варка считается законченной, когда грибы осядут на дно, рассол станет чистым и прозрачным.

4. Готовые грибы вместе с маринадом переложить в банки.

белые грибы 1 кг  
соль 40-50 г  
лимонная кислота 0.3-0.4 г  
уксус 9% 30 мл  
лавровый лист 3 шт.  
душистый и горький черный перец по 6 зерен.



5. Стерилизовать грибы при температуре 100°C:  
банки 0.5 л - 25 минут,  
банки 1 л - 35 минут.

Рецепт Заревич В.М., г. Челябинск

### ЛИСИЧКИ

1. Перебрать и промыть лисички.

2. Залить грибы холодной водой и поставить на огонь, довести до кипения и варить, пока грибы не осядут (15-20 минут).

3. Слить воду и хорошо промыть.

4. Налить в кастрюлю воду для маринада (холодную), добавить соль, сахар, перец, лук, нарезанный полукольцами, морковь, порезанную тонкими кружками, наши грибы и поставить на огонь.

5. Довести все до кипения, снять пену и варить еще 5 минут.

6. Уменьшить огонь, добавить уксус и кипятить еще 2 минуты.

7. Разложить по стерилизованным банкам, закатать и укрыть одеялом до остывания.

на 1 л воды:  
грибы лисички 1-1,5 кг  
1,5 ст. л. соли  
2 ст.л. сахара  
2 ст.л. уксуса 30%  
перец черный горошком 10 шт.  
1 средняя луковичка  
1 средняя морковь.

Рецепт Корешевой Ю.В., г. Псков

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

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 Фадиной Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 28.09.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-3442

