



№ 05 (061)
2010 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Грибы против анемии

Правильно говорят — профилактика прежде всего. Забываем мы о ней. И только когда жареный петух клонет, тогда задумываемся. У меня гемоглобин всегда был низким — из-за сверхобильных месячных держался на уровне 105-110 единиц. Опустится ниже — терапевт назначит курс инъекций железа — вроде ничего. Ну обязательные рекомендации — гранатовый сок и печень телячьей. Неделю подавлюсь этой печенкой (терпеть ее не могу), сок в себя позагоняю — и опять полгода жду до падения гемоглобина, чтобы на инъекции идти. А год назад поняла, что инъекции уже не помогают. Гемоглобин строго держался 90-100. Хорошо, врач попался на этот раз продвинутый — интересуется натуральной медициной. Он и посоветовал мне поискать вытяжки и экстракты из грибов. Нашла удивительные грибы — рейши и б-олетус (боровик). И сама удивилась — гемоглобин поднялся! Сейчас у меня 120-123. Такого раньше никогда не было!

П.Н., Москва

Чудо-гриб

В Латинской Америке на каждом рынке можно увидеть эти сушеные грибочки — как назвал их продавец «принцессы детки». Продают их только в сушеном виде. В свежем их в пищу не употребляют, разве что только в соусах — у них кислотный неприятный вкус. Эти грибы и мексиканцы, и венесуэльцы употребляют от всех болезней. Мне, например, сразу же дали выпить отвар этих грибочков с добавлением сушеной коки — потому что я зачихал не в меру, чем напугал своих хозяев. Этой зимой весь мир опасался коварного свиного гриппа. Но у меня оказался не свиной грипп, а банальная простуда — горло запершило. Из морозной зимы перелететь в лето венесуэльское — достаточно проблематично. Отвар мне понравился. Пил с венесуэльским медом диких ос два дня. Простуда улетучилась. А мои хозяева эти грибочки и настаивают. И прикладывают, и в порошок употребляют. Ото всего. Даже от глухоты. Говорят, очень помогает.

Орлов Дмитрий, Москва



- **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
АГАРИК бразильский - гриб БОГА
- **Консультация ТРАВНИКА:**
Мята перечная
- **Грибные подснежники**

Agaricus blazei

- **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

Горячая линия фунготерапии
8-800-5555-170
КРУГЛОСУТОЧНО
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



Май

Май. Наконец-то май. Неужели — май? После такой замечательно снежной и суровой зимы так приятно видеть распускающиеся почки на деревьях — выжили, не поддались морозу. А крохотные солнышки мать-и-мачехи так и сигнализируют —

скоро поляны станут сплошь золотыми от майских одуванчиков. А там и грибы пойдут — радость грибника, о которой он мечтал в самые морозные снежные вечера, открывая баночки с маринованными боровичками и мысленно переносясь на грибные лужайки. Но до боровичков пока далековато — дай Бог в июле пройдет слой самых первых, самых ароматных. Самых долгожданных.

А сейчас — май. Май — грибные корзинки доставай. То есть, по народной мудрости — готовь уже лукошки, чтобы было куда грибной урожай складывать. А что можно положить в грибное лукошко в мае? Конечно, грибные первоцветы — строчки (очень их много обычно бывает), сморчки (разные виды бывают сморчков, но все одинаково красивы и необычны) и загадочный майский или георгиев гриб, о котором многие насышаны, но мало кто его знает воочию, а тем более кладет в корзинку — а вдруг и не майский, а вдруг и не тот совсем гриб. Напугали российский народ многочисленные газеты, которые вдруг ни с того ни сего разразятся злобной грибной сенсацией — то поведают о грибах-мутантах, то расскажут душераздирающую историю об отравлении подосиновиками. Кстати, так напугала одна газета норвежских микологов, что они быстренько перевели подосиновик из разряда хороших съедобных грибов в разряд ядовитых (!!).

Так и числятся безобидные подосиновики в норвежских грибных справочниках — ядовитыми. Микологи всего мира, конечно, на смех подняли осторожных скандинавских коллег, но те на попятную не пошли — у них демократия. Раз народ сказал, что ели подосиновики и ими отравились, значит науку микологическую надо переделать. А то народ обидится.

Итак, что нужно знать о весенних грибных первоцветах? Во-первых, что строчки содержат ядовитое вещество «гирометрин» и поэтому могут быть причиной отравления. Это — факт. Но «гирометрин» — вещество нестойкое, поэтому при двухразовом отваривании и даже при сушке он попросту растворяется, исчезает из грибов. Но — лучше не рисковать. Хотя я часто вижу, сколько стоит людей на обочинах дороги Петербург-Москва с корзинами и ведрами строчков на продажу. Интересно — покупают? Я лично купила один раз и то для того, чтобы в передаче «Доброе утро» показать, как выглядят строчки и чем они отличаются от сморчков. Знаю прекрасно, что их путают даже лесники.

Пора засеять и грибной огород — в октябре уже должен быть урожай. А грибной огород — это пеньки на садовом участке и наш уникальный мицелий — грибные палочки — которые такие чудеса творят. Мой личный пенек, который уже и на пенек не похож — весь рассыпался, однако третий год соседей радует: буйно выбрасывает грибы шиитаке. Да, в северном климате они не такие красивые, наверно, как в Японии — но тоже глаз радуют... и главное, радуют тем, что РАСТУТ под Петербургом!!

И не забывайте про подписку — наша «Грибная Аптека» уникальна — больше такой газеты нет в России. И таких авторских материалов тоже нет — все остальное перепечатки, часто очень безграмотные.

Главный редактор Филиппова И. А.

Быстро ли растут грибы?

Первый раз я увидел, как быстро могут расти грибы много лет назад в Буддури, небольшом поселке под Ригой. Дело было в августе. Во дворе дома, где мы снимали комнату, на веревке между деревьями все время сушилось белье. Земля в этом месте была постоянно влажной, особенно под стоящей рядом скамейкой. В один из дней я заметил, что рядом со скамейкой из-под земли появились шляпки нескольких сыроежек. На следующий день это уже были «взрослые» грибы с зеленоватыми шляпками диаметром около пяти сантиметров, показалось и следующее поколение. Примерно через день рост грибов прекратился, новые сыроежки уже не появлялись. А к концу недели все семейство имело довольно жалкий вид, грибная жизнь явно подходила к концу.

Куда более основательный «грибной» опыт я приобрел в деревне Мордасы на севере Тверской области, где уже четырнадцать лет провожу свой летний отпуск. Конечно, окрестные леса я знаю очень хорошо, и у меня есть свои любимые грибные места. Лучшие из них, с прекрасными боровичками, — на развилках старых лесных дорог, заброшенных много лет тому назад.

Когда живу в деревне, в лес я хожу практически каждый день, всегда рано утром, и обычно через день осматриваю любимые заповедные места. В последние годы иногда беру с собой в лес фотоаппарат, чтобы запечатлеть наиболее симпатичные или необычные грибы. Правда, делаю это нечасто из-за обилия грибов: корзина с грибами и тяжелый фотоаппарат плохо совместимы.

Теперь я довольно уверенно могу определить «возраст» белых грибов: совсем маленькие, высотой пять-шесть сантиметров, в хорошую грибную погоду вырастают менее чем за сутки, за два дня белые становятся крупными и зрелыми, а уже на третий-четвертый день у них появляется зеленая «борода». Интересно, что есть грибицы, которые регулярно производят на свет «двойняшек». Кстати сказать, по строению белых и подосиновиков и по оттенкам их шляпок я могу довольно надежно определить, в какой части нашего леса собраны эти грибы:).

По моим наблюдениям, маслята вырастают еще быстрее белых, но жизнь у них недолгая. Лисички, наоборот, растут сравнительно медленно и, уже большие, могут стоять очень долго, даже неделями. На прогалинах в глухих местах мне приходилось находить большие круги диаметром более двух метров, плотно усаженные лисичками из одной грибицы. Зрелище замечательное! Увы, в это время фотоаппарата у меня с собой не было.

Но сейчас я хочу рассказать о совсем удивительном случае. Однажды, собирая грибы в таком особом месте, где подосиновики имеют не только яркие шляпки, но и красную «небритость» на ножках, я увидел группу желтых грибов, явно несъедобных, но довольно симпатичных. Пожалел, что не взял с собой фотоаппарат. В этом же месте (оно довольно далеко от дома) я оказался примерно через неделю, уже с фотоаппаратом, и неожиданно увидел те же самые грибы (они росли посередине старой дороги и были очень заметны). Подросли они совсем немного и нисколько не пострадали, тогда как растущие рядом подосиновики были в плачевном состоянии. Вот фотография этих грибов:

В конце августа, почти через месяц после первой встречи с «желтой» семейкой, я проведал их снова и убедился, что они продолжают жить и здравствовать. Новых грибов не появилось, но эти стали заметно крупнее. И никаких повреждений! Подумал тогда, что грибы эти, наверно, очень ядовитые. Не случайно черви их не трогают.



Агарик бразильский – грибы Бога Кетцалькоатля

пряные на вкус.

Эти грибы ацтекский бог принес в дар луноликой богине Иш-Чель «радуге» — в мифологии богине Луны, лунного света и радуги. Она же покровительствовала врачевателям и повитухам. А подарок Кетцалькоатля был неспроста — он хотел, чтобы его возлюбленная Богиня помогла людям излечивать ВСЕ болезни.

До сих пор ученые-микологи спорят, какие же все-таки грибы запечатлели древние майя и ацтеки в своих многочисленных наскальных орнаментах, на глиняных кувшинах и невероятной загадочно-геометрической живописи — галлюциногенные грибы — псилоцибе или же эти скромные целебные грибочки — когумело (так по португальски называются грибы).

Но факт тот, что эти гвоздики –грибки, невзрачные и малопривлекательные, в Бразилии называются роскошно и витиевато: Cogumelo de Deus (Грибы Бога), Cogumelo de Sol (солнечные грибы), Cogumelo Princesa (грибы принцессы) или Cogumelo da Vida (грибы жизни).

Бразильцы и мексиканцы — наследники и отдаленные родственники древних майя и ацтеков всегда хорошо знали о волшебных свойствах как грибов псилоцибе, приводящих в наркотический транс отважившихся их попробовать, так и крохотных когумело, которые использовали и в отварах, и в порошке и в самодельных мазях и свечах при лечении многих заболеваний, но в основном — онкологии. И это не самое поразительное — а то, что эти грибки произрастают в очень небольшом ареале, практически на пяточке. Неужели именно там, куда упало семя Бога? Микологи опять же в недоумении — о грибах когумело знают все, а растут они только около маленького горного поселка в Бразилии под названием Piedade, расположенный приблизительно в 120 км к юго-востоку от Сан-Паулу. Неужели они были истреблены неумеренным сбором во всех других уголках Бразилии и Мексики и остались только в заповедном месте? Сплошные загадки.

Официальная история и слава агарика началась в 1965 году, именно тогда когда произошел взрыв интереса к целебным грибам и всерьез заговорили об их медицинских свойствах. Доктора W.J. Cinden (Синден) из Пенсильванского университета давно слышал легенды о мифических грибах Кетцалькоатля и совершенно случайно увидел первый гриб в корзине торговца лесными дарами как раз из деревни Пиедада. Серьезно подготовившись он послал целую группу микологов и врачей в эту деревушку и не только описал гриб, но и проделал его биохимический анализ, нашел прописи древних ацтекских микстур и притинок из него. И что самое интересное — провел целое исследование состояния здоровья жителей этой деревушки, постоянно использующих эти грибы в качестве лекарств по сравнению с жителями долинной Бразилии. Оказалось, что за последнее полстолетия в деревушке было зафиксировано только два случая рака и то у живущих долгое время не в самой деревне, а в столице. Действительно, феномен местных жителей — низкий уровень болезней присущих жи-

лым людям и долгожительство.

Доктор Cinden опубликовал результаты своих исследований в научном журнале и доложил свои выводы на нескольких

конференциях. И полностью подтвердил существование мифического гриба бога Кетцалькоатля.

А потом за дело взялся большой знаток целебных грибов — японец, который в Бразилии изучал местную флору и фауну, и пытался создать свой бизнес по выращиванию японского риса. Дело с рисом не пошло. Но грамотный японец прекрасно знал, что такое целебные грибы — японские шиитакэ, мейтакэ и т. д., и новый вид легендарных грибов его явно заинтересовал. Он купил несколько штук и послал в Микологический японский институт для получения рекомендаций по культивированию этих грибов.

Через несколько лет методика культивирования (искусственного выращивания) агариков была получена и первым бразильским фермером по выращиванию грибов Кетцалькоатля стал любознательный японец. И разбогател в течении нескольких лет торгуя не только легендарными грибами, но и технологией их выращивания. В Японии коммерческое название этого гриба Himematsutake, в просторечии — Kawariharatake. Он так же известен как Murrill's agaricus, Royal sun agaricus, реже как songrong и almond portobello.

Сейчас выращивание агарика ведется в больших масштабах в Китае и Японии, откуда грибы и поставляются на фармацевтические Заводы всего мира. В Бразилии искусственное выращивание — не прижилося. Но там еще можно найти дикий вид грибов когумело, которые в десятки раз дороже своих прирученных собратьев.

Целебные свойства агарика бразильского

Отличие этого гриба в том, что он эффективен при последних стадиях онкологии, именно тогда когда развивается асцит (накопление жидкости) или лимфостаз (серьезное поражение лимфы с опуханием тканей). Очень интересная особенность агарика и в том, что этот гриб практически никогда не вызывает аллергических реакций и в том, что он очень успешно выводит продукты метаболизма раковой опухоли даже в состоянии некроза (распада).

Интересно применение агарика и после химиотерапии — он восстанавливает микрофлору кишечника, обычно находящуюся после химиопрепаратов в самом плачевном состоянии, нормализует работу печени и почек.

Кроме того, он подавляет развитие грибковых заболеваний (аспергеллез, кандидоз и т. д.), которые также развиваются после применения химиопрепаратов.

Применение агарика возможно не только в онкологии, его используют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (рассеянном склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите).

Агарик бразильский способен подавить любую патогенную грибковую флору, поэтому его используют при микозах (грибковых поражениях кожи) и ногтевых грибах.

Агарик бразильский выпускается в капсулах (60 капсул) и саше (водорастворимая форма), сертифицирован, прошел радиоконтроль.

Минимальный прием (профилактика) — 2 капсулы или 1 пакетик (саше) в день до еды, максимальный (6-8 капсул) -4 пакетика (саше) в день.

Дисбактериоз и глистные инвазии у детей.

Еще в начале прошлого века великий русский ученый И.И. Мечников писал о том, что кишечная микрофлора играет существенную роль в жизнедеятельности человека. В своей работе «Этюды оптимизма» 1908 г. он отмечал, что «наша преждевременная и несчастливая старость является следствием постоянного отравления вредными веществами, выделяемыми некоторыми микробами толстого кишечника»

Сегодня совершенно очевидно, что дисбиоз — это проблема с которой сталкиваются не только взрослые, но и дети.

В период вынашивания и рождения, ребенок находится в стерильных условиях. Появляясь на свет, малыш попадает в мир различных микроорганизмов (из воздуха, а также в результате контакта с матерью, обслуживающим персоналом родильного дома и предметами ухода). В результате этого формируется новая экологическая система: организм человека + населяющая его микрофлора. При заселении микроорганизмами желудочно-кишечного тракта выделяют несколько этапов, таким образом идет становление иммунной системы ребенка.

В 20-м веке современная медицина добилась огромных успехов. В странах постсоветского пространства самое большое количество врачей, но здоровье детей за последние годы не улучшилось. Вместо производства натуральных и безопасных противовирусных препаратов, полным ходом идет разработка новых химических средств борьбы с инфекциями. Организм не в силах ответить на такое агрессивное воздействие и выдает ряд необратимых изменений со стороны иммунной системы, что приводит в конечном итоге к патологии органов, еще до конца не сформировавшегося, детского организма.

Невинное, на первый взгляд, нарушение микрофлоры кишечника, является опаснейшим состоянием. И если вовремя не обратить на это должного внимания, может привести к тяжелым последствиям. О дисбактериозе заговорили сравнительно недавно (всего несколько десятков лет назад). Одним из самых тяготящих обстоятельств дисбактериоза является падение иммунитета. Предупредить дисбактериоз еще возможно, а вот лечить его или какое либо заболевание на фоне дисбактериоза, практически невозможно.

Дисбактериоз достаточно часто обнаруживается у детей раннего возраста и может рассматриваться как фактор риска развития у них тяжелых патологических состояний, в том числе аллергических поражений кожи, органов дыхания и пищеварения.

Формирование микрофлоры толстого кишечника начинается с первым вздохом ребенка, но в первые три дня, пока



ребенок питается молозивом (молоко, обогащенное иммуноглобулинами матери), в толстом кишечнике размножаются разнообразные, в том числе гнилостные, бактерии. Как только он начинает питаться грудным молоком матери, гнилостные бактерии исчезают и формируется постоянная микрофлора, в которой преобладают бактерии, образующие при ферментации глюкозы молочную кислоту. В толстом кишечнике обнаружено более 260 видов бактерий, общая биомасса их составляет около 1,5 кг.

Какую роль в организме человека выполняют полезные бактерии? Нормальная флора избирательно подавляет жизнедеятельность многих вредных бактерий, вырабатывая большое количество веществ, обладающих антибактериальной активностью. С этой точки зрения нормальной микрофлоры можно рассматривать как фактор иммунитета человека. Также, вырабатывается значительное количество веществ, участвующих в водно-электролитном обмене, способствуют всасыванию кальция, железа, витамина D. Защитная функция — биохимическая, механическая. Микроорганизмы синтезируют витамины и другие биоактивные вещества, участвуют в синтезе гормонов, вырабатывают ферменты (белки), участвующие в процессе синтеза и распада, т.е. в обмене веществ. Например, если желудочно-кишечный тракт плохо работает, то кальций идет «транзитом» и не усваивается. В тяжелых случаях — онкология, угрожающие формы при дисбактериозе желудочно-кишечного тракта.

В проявлении дисбактериоза значительную роль играют недоношенность, искусственное вскармливание или ранний переход на него. Коррекция состава микрофлоры является составляющей комплексной терапии, направленной на лечение того или иного заболевания.

Не стоит забывать и о такой проблеме как глистные инвазии.

Прекрасный метод, который помогает выявить наличие глистных инвазий и грибковой флоры — тестирование по слюне.

Тестирование паразитов по слюне — это один из самых достоверных анализов. В слюне ищут не яйца гельминтов, а токсины, которые выделяются в результате жизнедеятельности паразитов и через кровь попадают в слюну. Каждый вид глистов вырабатывает свои специфические токсины, по которым, с помощью различных реагентов, их и распознают.

Чаще всего присутствие паразитов определяется с помощью анализа кала. Однако этот метод ненадежен, так как при анализе кала паразитов можно обнаружить только в том случае, если лаборант заметит яйца паразита под микроскопом. Однако если паразит, проживающий в организ

ме, не отложил яиц в период, когда производится проверка, его присутствие останется незамеченным. Еще один недостаток такого метода — возможность определить только острую фазу заболевания. Латентный и хронический периоды достаточно точно определяют только слюна.

Большинство паразитов человека относится к двум группам: «простейшие» и группа «черви». Паразиты питаются соками, тканями или пищей, находящейся в пищеварительном тракте ребенка. Расселение паразитов: простейшие — цистами, гельминты — обычно яйцами и иногда инкапсулированными личинками.

Пример: яйца аскариды могут сохраняться жизнеспособными до 7 лет, дизентерийная амеба — 7 месяцев. Наиболее распространенными глистными заболеваниями считаются кишечные: энтеробиоз (острицы) и аскаридоз (аскариды). Одним из факторов загрязнения являются собачьи блохи, которые переносят яйца глистов. Собака, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров (кошка до 3 метров). Яйца остриц сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, нательное белье и грязные руки попадают в рот. Заболевание может длиться десятилетиями. Аскариды у детей могут вызывать ночные страхи, зуд в анусе, раздражение, боли в животе, расстройство кишечника, схваткообразные боли, иногда судороги, кашель, повышение температуры тела, крапивницу, слюнотечение, скрежет зубов, бронхит, астматическое удушье, малокровие, ОРЗ, бронхиты и другие заболевания органов дыхания.

Лямблии паразитируют в верхнем отделе тонкого кишечника, желчных протоках, желчном пузыре. Как правило лямблиозам сопутствует хронический дисбактериоз. Распространение — повсеместно. Передача: фекалии — почва, вода, овощи, загрязненные руки — рот. Симптомы: боли в верхней части живота, в области пупка, урчание и вздутие живота. Могут быть запоры, сменяющиеся поносами.

Для того, чтобы обезопасить своего ребенка от глистных инвазий, важно знать и соблюдать элементарные нормы гигиены тела: мыть руки перед едой, перед и после туалета. Необходимо помнить, что пыль на улице, песок, принесенный с обувью домой, могут быть причиной заражения пара-

зитами. Может быть небезопасным употребление в пищу невымытых овощей, фруктов и ягод (например, клубника), которые лежали на земле. Кроме того, можно использовать специальные крема. На пример, крем с экстрактом лисички, содержащий вещество хиноманозу, которая растворяет оболочку яиц паразитов, поможет справиться с угрозой глистных инвазий. Специалисты так же рекомендуют профилактический прием антигельминтных препаратов раз в пол года — год. Великолепным безопасным природным средством являются лисички, о которых уже ранее говорилось. Существуют препараты в капсулированной форме, которые можно смело давать малышу.

Обязательным и желательным сопутствующим средством является препарат «Трутовик» — листовничная губка, содержащий клетчатку для питания нормальной микрофлоры (великолепно справляется с запорами, обладает мягким желчегонным эффектом). Он используется в качестве сорбента для вывода токсинов. Нельзя забывать об уникальном препарате из гриба «дождевик», который словно пылесос, очищает организм и дает необходимую клетчатку кишечнику.

Профилактику и лечение глистных заболеваний желательно проходить одновременно всем членам семьи и домашним животным. Восстановление нормальной микрофлоры организма - это длительный этап, так как должно быть достаточное накопление клетчатки. Обязательно сопутствующее применение пробиотиков, восстанавливающих микрофлору ребенка. В промежутках между приемом препаратов желательно ежедневно принимать продукты питания с антигельминтными свойствами: клюква, калина, рябина, брусника, свежая земляника с куста, чеснок, сырая морковь, сок свежесжатой моркови, тыква, сырые тыквенные семечки, сок, квашенная капуста, сыворотка домашнего квашенного молока, имбирь, гвоздика, пижма, прополис, серебряная вода и т. д. Эти продукты можно использовать на выбор, меняя ежедневно, натошак.

Не стоит забывать о том, что мудрая Природа создала наш организм — как самый сложный компьютер. И этот компьютер, способен сам справиться с любыми неполадками. Необходимо лишь немножко ему помочь. А наши методики дают подсказку с чего лучше начать коррекцию.

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, **Н.Новгород** – (831) 436-14-38

- 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



Мята перечная

мята английская, холодная

Mentha piperita L.

В 1721 г. она была введена в официальную лондонскую фармакопею и с тех пор широко известна во всем мире. В качестве лекарственного, эфиромасличного и пряного растения мята культивируется на всех пяти континентах, основными же производителями этого растения являются Англия и США. Издавна известна мята и на Руси, где ее успешно разводили крестьяне, в частности в Ярославской губернии. Об этом растении и его свойствах нам, как всегда, рассказывает Васильева Л.А.

Проникшись к травам и цветам неподдельной любовью, приобретаешь такого друга, которого не скоро отыщешь среди людей. Этот друг безмолвен, но в его молчании чуткое сердце услышит музыку зарождающейся и обновляющейся жизни, великой любви разлитой в природе и обретишь гармонию в ней.

Родовое название мяты — *Mentha* — дано в честь римской богини Менты, олицетворяющей человеческий разум. Согласно мифу, она была превращена в растение волшебницей Прозерпиной. Латинское *piperita* — жгучий, от «*piper*» — перец.

В Древнем Риме мятной водой опрыскивали комнаты, самим растением натирали столы, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение

Венки из мяты предписывалось носить на ежегодном июньском празднике богини на Капитолии, а в будние дни — ученикам, постигающим трудную науку — философию. Древние греки и римляне полагали, что запах мяты повышает умственные способности. Это поверье сохранилось и в средние века: студенты возлагали на головы венки из мяты в дни экзаменационных диспутов.

На протяжении веков мята пользовалась заслуженной славой у врачей разных стран мира. Древние греки и римляне считали мяту волшебной травой. Мятной водой опрыскивали помещения и натирали столы во время застолий, что создавало жизнерадостное настроение у гостей. Римляне верили, что аромат мяты стимулирует умственную деятельность, поэтому венки из нее надлежало носить студентам во время экзаменационных диспутов.

Впервые целебные свойства мяты научно обосновали Гиппократ и Парацельс. Авиценна определил широту ее терапевтического применения. Он писал: «Мята помогает при головной боли и вздутии живота, она гонит пот



и сильно согревает, уничтожает пятна на теле и кровоподтеки под глазами. Залитые уксусом листья мяты дают нюхать, лежащему в обмороке, мятный отвар повышает аппетит и спасает от рези в кишках.

В Древней Руси мяту широко использовали как средство повышающее аппетит, унимающее рвоту, икоту, понос, холодным настоем устраняли судорожные припадки. В мятных отварах крестьяне купали детей от рахита и золотухи.

В настоящее время ботаниками изучено более 50 видов мяты. Большинство из этих видов чаще всего используется в кулинарии в качестве пряной приправы. За тонкий аромат и мягкий вкус. Лечебные свойства присущи мяте перечной. Это многолетнее растение из семейства губоцветных. Родина ее Восточная Азия. Культивируется повсеместно, обладает сильным ароматическим и охлаждающим вкусом, имеет многочисленные прямостоящие стебли, сверху листья темно-зеленые, снизу светлые. На обеих поверхностях листа расположены секреторные железки. Цветки мелкие с фиолетовой чашечкой собраны в колосовидные соцветия. Цветет с июня по сентябрь. В диком виде не встречается, произошло от скрещивания мяты водяной и колосковой. В культуре различают черную с краснофиолетовым оттенком и белую формы мяты. Лечебным сырьем является надземная часть. Собирают ее в первой половине дня, когда в растении максимальное содержание эфирных масел. Действующими веществами мяты перечной являются эфирные масла, главным из них является ментол (до 3-6%), дубильные вещества, В-каротин. Основные фармакологические свойства мяты перечной обусловлены главным образом содержанием ментола, благодаря чему растение обладает выраженным спазмолитическим действием в отношении гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, мочегонным, желчегонным и ветрогонным действием, противовоспалительным, регенерирующим, успокаивающим и антибактериальным эффектом.

При нанесении на кожу и слизистые оболочки ментол содержащийся в мяте способствует рефлекторному сужению поверхностных сосудов и расширению сосудов внутренних органов, улучшая кровоток сосудов сердца, мозговых сосудов.

Препараты мяты усиливают секре-



РЕЦЕПТЫ
применения

Р **МЯТЫ** перечной

действие при мышечной и неврологической боли.

Широкое применение находит мята в косметологии. Настой из листьев (10 гр.- 250 мл воды) используют в виде аппликации при зуде кожи, увядающей пористой коже, при повышенной потливости. При склонности век к отекам. Полезно протирать лицо кубиком льда из замороженного настоя мяты. Теплым настоем

цию пищеварительных желез, стимулируют аппетит, понижают тонус гладкой мускулатуры желудка, кишечника, мочевых путей, ограничивают процессы гниения в кишечнике.

Противовоспалительные свойства мяты делают это растение эффективным в лечении заболеваний верхних дыхательных путей.

Оказывает рефлекторно сосудорасширяющий эффект при стенокардии и болезнях обусловленных спазмами сосудов головного мозга. В малых дозах мята оказывает успокаивающее действие, в больших – тонизирующий эффект; понижает раздражительность, улучшает сон, уменьшает проявление патологического климакса.

Вдыхание ароматов мяты помогает переносить тяжелые физические и психические нагрузки.

Препараты мяты обладают анестезирующим действием, оказывают противозудный эффект в лечении atopических дерматитов, экземы, особенно в случае повышенной нервной возбудимости, при невротических состояниях. (В.Ф. Корсун 1980г.)

Имеются данные об антимикотическом эффекте препаратов мяты при местном использовании (А. Баева 1973г.), о нормализации функции надпочечников (В.С. Ягода 1992 г.)

Наиболее широкое использование мяты перечная находит при синдроме раздраженного желудка и кишечника с функционально-спастическими явлениями, когда на I стоит спастическая боль, тошнота и рвота. При наружном применении эфирное масло мяты оказывает симптоматическое



мяты хорошо ополаскивать после мытья сухие ломкие волосы. Ванна с настоем мяты снимает усталость, тонизирует и освежает кожу. Для ее приготовления измельченное сырье (5 столовых ложек) помещают в мешочек из марли и подвешивают под краном, чтобы через него протекала горячая вода. Используется в различных областях - листья и стебли мяты используют как приправу к сырам, салатам, супам, мясным рыбным и овощным блюдам. Ее добавляют в печенье, пряники, булочки, чай, кисели. На Руси большой популярностью пользовался мятный квас, его пили перед обедом для возбуждения аппетита. Зелень мяты необходимый компонент украинских, армянских, азербайджанских и других национальных блюд.

В народной медицине используют настой, чай. Настойку мяты.

1. Настой – 1 ст. ложку мелко измельченных листьев мяты заварить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить глоточками в течение дня при желудочно-кишечных расстройствах (тошноте, метеоризме, спазмах), депрессии, неврозах;

2. Чай – 1 столовая ложка сырья заливается 0,65 л кипятка, пить по 150 мл как чай в комплексе с другими растениями для улучшения пищеварения (с укропом, анисом, чабрецом, ромашкой).

3. Настойка мяты – из равного количества масла мяты и спиртовой настойки листьев 1:20 на 96% спирте. Принимать по 10-15 капель как болеутоляющее, противорвотное средство;

4. Сок из листьев мяты, смешанный с медом 1:2 – 20 мл развести в 200 мл теплой воды, принимать при вр. процессах в кишечнике;

5. Примочки из настоя мяты снимают раздражение от укусов насекомых, лечат мелкие ранки;

6. При ожогах зеленые листья мяты прикладывают через холщевую тряпку для уменьшения болевого синдрома.

Резкий запах препаратов мяты может спровоцировать бронхосиндром, расстройство дыхания, вплоть до его остановки. При неумеренном потреблении препаратов мяты возможно появление болей в сердце.

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.

ЛЕСНЫЕ ФОНАРИКИ

Наверное, все знают, что гнилушки светятся. А отчего?

«Случается, — пишет И. И. Акимускин, — что в конце лета после теплого дождя в лесу вдруг начинают светиться старые пни, гниющие на земле стволы и корни деревьев. Если в эту пору случайный прохожий забредет в лесную чащу, то он попадет словно в волшебное царство. Сонные деревья чуть шевелят уставшими ветвями. Бесшумно порхают над притихшими полянами темные силуэты козодоев. А там и сям меж темных стволов горят в теплом пареве летней ночи странные огоньки — трепетные, матовые, волшебные.

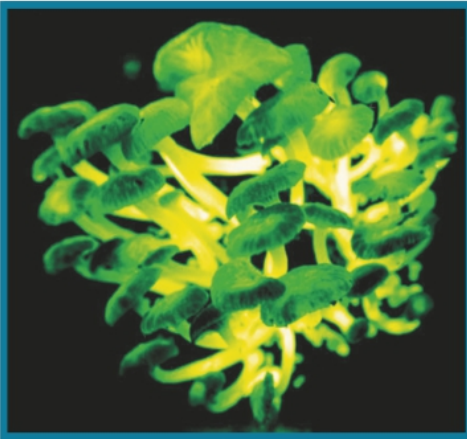
Огоньки прячутся в корнях, под корой обомшелых пней, в листовом перегное. Чудится, будто при зрачным светом светятся какие-то неземные существа, покинувшие свои подземные чертоги, чтобы насладиться красотой летней ночи.

Сделаете несколько шагов — и перебегут, точно играя в прятки, мерцающие огоньки: одни потухнут, скрывшись за деревьями, а из-за темных кочек и пней покажутся новые. Вы замерли — застыли в неподвижности и огоньки. Еще шаг — и новая смена фосфоресцирующей декорации.

Непреодолимой силой волшебного очарования притягивает взор таинственный свет. И жутко и радостно. Хочется идти дальше в темную глубину освещенного призрачными огнями леса.

Вы наткнулись на гнилой пень, от удара ноги он рассыпался на множество светящихся осколков. Вся почва под ногами засветилась, усеянная сотнями больших и малых искорок. Поднимем один из огоньков — и сразу исчезает сказочное очарование лесной тайны. В руках у нас... кусок гнилого дерева.

Простая гнилушка, но как чудесно светится! Принесем ее домой. В первую ночь она будет светиться и в комнате. Затем свет ее меркнет. А через сутки погаснет совсем.



Если же в помещении очень душно, то гнилушка не будет светиться и в первую ночь. Значит, для ее свечения необходим кислород. Таинственное мерцание колдовских огней — всего лишь результат медленного горения, окисления веществ, содержащихся в организмах, живущих в гнилом дереве.

Свет испускают не сами гнилушки, а грибы, поселяющиеся на гнилых пнях. Всем хорошо знакомый и, казалось бы, ничем не замечательный гриб опенок принадлежит, оказывается, к семье светящихся грибов.

Вы никогда не видели светящихся опят? И не мудрено — ведь у опенка светится не шляпка и не ножка, а подземные «корни» — мицелий. Тонкой сетью оплетает он весь гнилой пень, проникает между его корней и древесины. Тончайшие нити мицелия протискиваются между клетками древесины и невидимой паутиной оплетают насквозь все дерево.

Когда в темноте при благоприятной погоде мицелий опенка начинает светиться, кажется, будто светится само гнилое дерево.

В тропических странах у нашего опенка много светящихся родичей и светятся у них не корни, а споры, то есть расположенные под пленками грибные семена. Этакie миниатюрные лампочки под абажурами! — сотнями стоят они на влажной земле среди гниющих корней. Из-

под шляпок струится мягкий, тлеющий свет, и мириады ночных насекомых устремляются на эти огоньки.

Сияние, излучаемое грибом, словно свет маяка, указывает дорогу крылатым странникам, которые ищут грибы, чтобы отложить в них свои яйца. А грибы тоже извлекают пользу из посещения насекомых: по всему лесу разносят они на своих лапках грибные споры...»

Кроме того, что опенок вкусный гриб и может светиться, он интересен еще и тем, что всем известный белковый хлеб изготавливают из «муки» размолотых ризоморф опенка. «Что же такое ризоморфы?» — спросите вы. Это пучки гиф, окруженные плотной оболочкой, которые служат для расселения гриба. По виду они похожи на темно-коричневые шнуры.



ТИХАЯ ОХОТА

Итоги сезона 2008-2009

Дорогие друзья!

Подводя итог «Тихой охоты» 2008-2009, хочется поблагодарить всех принявших участие в конкурсе. В каждом вашем фото прослеживается искренняя любовь к удивительным созданиям природы — грибам. Каждое фото, присланное нам — уникально, поэтому выбор победителя был не легким. Сегодня золотую медаль победителя конкурса «Тихая охота» получает необычная вешенка, выросшая, на первый взгляд, из земли.

Здравствуй, ув.гл.редактор газеты «Грибная аптека»!

Направляю снимок вешенки осенней на конкурс вашей газеты. История этого необычного гриба такая.

Однажды осенью прошлого года сотрудница нашего отдела рассказала, что недалеко от нашей организации в укромном месте увидела странное растение, напоминающее молодую капусту, еще не сложившуюся в кочан.

В обеденный перерыв мы пошли посмотреть. В самом деле, ее находка оказалась чудом восхитительной внешности, серой окраски с фиолетовым оттенком. Пригласили посмотреть моего мужа (он биолог, миколог). Чуть копнув палочкой почву рядом с «капустой», он обнажил торец пня. Оказывается, выросла она вовсе не из почвы, как мы думали, а из края торца пня, немного погруженного в грунт. Рассмотрев ее, муж сказал, что это — гриб, называется вешенка осенняя, съедобный, более того лечебный, правда, необычных размеров и внешности.

Ширина «кустика» около 30 см, высота 18-20 см. Запечатлели гриб на мобильные телефоны, срезали и взвесили — более 2 кг! Вот это гриб!



Пожарили в масле с обильным количеством лука, подали с жареным картофелем. Ели всем отделом. Очень вкусный гриб. Ждем осень этого года — надеемся, наш пень вновь одарит нас деликатесом. Гриб по внешности нам показался очень необычным. Решили послать его снимок на конкурс вашей газеты.

С уважением Рашидат Магомедова

Удачи Вам в новом грибном сезоне!

Следующий конкурс «Тихой охоты» стартует в июне. С нетерпением ждем ваших работ!

«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-микросцисты) 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, 320-63-02, 703-06-44

лиц. № ЛО-78-01-000434

Строчок



Грибные подснежники

Ночью было очень тяжело возвращаться из леса, но никакая усталость не могла победить радостного сознания, что я был сегодня свидетелем начала буйной весны с цветами и пением птиц.

В неодоленном лесу ранние ивы, как люстры, как грезы, виденья. Сморчки, примулы, анемоны, волчье лыко, освещение почек, свет капелек на ветвях.

М. Пришвин

Весна! Как ждем мы тебя после продолжительной, порядком надоевшей стужи! Как радостна нам твоя смелая заявка на грядущее тепло! Еще в логах покоятся пласты снега, а на обогретых солнцем пригорках и полянах отчаянно белеют храбрые подснежники. Вот косач, взгромоздясь на розовеющую набухающими почками верхушку березы, греется на солнышке, чистит перышки, шурит красные веки. С треском ломает зимнее покрывало река, унося с вешними водами голубоватые крутящиеся льдины. Шумит, звенит, шагает по земле новорожденная весна!

Лес вздохнул, пробуждая свои могучие силы. Пора уже в конце апреля идти в первый грибной поход. Ведь на вырубках уже появились первые грибы-сморчки и строчки. Кто считает, что в наших местах сморчки не растут, тот, конечно, ошибается. Видимо, не бывает этот грибник-домосед в лесу в весеннюю, звонкую пору обновления.

Правда, сморчки появляются в наших местах далеко не каждую весну. Когда прохладное время вдруг неожиданно сменит сухая жара, сморчков не жди. Пропустят они эту весну.

Сморчки — грибы необычного вида. Коричнево-серо-ватая верхняя часть грибка и белая ножка представляют одно целое. Тело грибка — полое. Разрежешь гриб, а внутри — пустота.

Растут они большими семьями возле дорог, по береговым склонам речушек, на пригретых солнцем опушках, по вырубкам среди немолодого осинового чернолесья, на местах кострищ и отшумевших когда-то пожарищ.

Если взять такой гриб в руки, то появится ощущение, будто у вас оказалась сама весенняя свежесть, издающая запах талой воды.

Бывает, что ядреные сморчки пробивают и залежалый снег. Выступают они тогда наверх и лежат как картошка, только подбирай! Достается этим грибам от заморозков: опалят морозцы края шляпок, и тогда у них остается на всю их короткую жизнь отметина.

Попадается в лесу, как правило, и другой ранний гриб — строчок обыкновенный (весенний). Если же сморчки имеют сморщенный вид, то строчок будто прострочен на швейной машинке — его шляпка имеет неправильную шаровидную форму, темно- или светло-коричневого цвета, внутри она полая. Сама же поверхность его шляпки неровная с глубокими извилистыми складками, чем-то напоминающими мозговые извилины. Растет строчок обыкновенный (весенний) на почве в горных пихтово-еловых лесах, в сосняках, порой — в хвойных и смешанных лесах, ранней весной и до начала июня.

Необходимо сказать и о том, что сморчок, как и строчок, в зависимости от погодных условий появляется, как правило,

во второй половине апреля или в начале мая, когда по оврагам, в лесу еще лежит снег. За это их и прозвали грибами-подснежниками. Если же погода весной в том или ином районе бывает заметно прохладной, то эти грибы не сходят до середины июня. Правда, сморчок, бывает в иные годы даже рекордсменом среди своих собратьев — его можно встретить не только весной, но и в летнее, а порой даже и в осеннее время года.

За сморчками и строчками грибники из года в год охотятся в одних и тех же местах, так как эти грибы «ведут» оседлый образ жизни, и когда лес не тревожат, они своим местам не изменяют. Но сам урожай этих грибов порой зависит от влаги.

Сморчки и строчки относятся к группе условно съедобных грибов, так как в них содержатся опасные для жизни человека вещества, которые можно довольно легко обезвредить. Имеющиеся в грибах токсины растворяются в кипящей воде, поэтому рекомендовано грибы хорошо прокипятить один-два раза по 5—10 минут, затем их отжать, хорошо промыть и только тогда уже готовить.

Сморчки и строчки — особенно вкусные грибы. Их жарят, приготавливают из них супы-похлебки и супы-пюре.

Сморчки можно сушить, при этом, как указывают некоторые специалисты, вредные вещества улетучиваются, особенно при длительном хранении в открытом виде.

Если учесть, что сморчки и строчки — первопроходцы весенних лесов, самые ранние из грибов и к тому же довольно редкие наши гости, то охота за ними особенно увлекательна.



Сморчок

Какой прогноз на грибной сезон 2010? Микологи что-нибудь говорят?

Андреев Алексей, Москва



Насчет любых прогнозов — как в старом анекдоте, когда спросили метеоролога, ожидается ли мороз в ближайшую неделю. Он ответил, что конечно ожидается, потому что дядя Федор вышел срочно из запоя и усердно

дрова заготавливает. Народная мудрость.

Точно также и у микологов — основное знание из заповедных народных знаний. Вот и посмотрим, что же из народных примет нам может сказать о грядущем грибном сезоне.

Первое ценное указание на большой грибной и ореховый урожай следующая народная поговорка:

Зима суровая и снежная — можно ждать и надеяться на урожай грибов да орехов.

Зима была на редкость настоящей — поэтому есть возможность убедиться в истинности народной мудрости.

Урожай боровиков, утверждают народные мудрецы, зависит от погоды июня:

Знойный июнь — на боровики плюнь!

Не хотелось бы пропустить и первые грибные слои (а их за лето бывает несколько — два-три слоя).

Полетел пух с осины — нужно собираться за подосиновиками.

Заколосилась рожь — начинают попадаться и белые с по-

дберезовиками.

Созревают в лесу земляника, черника, малина, значит, поднялся второй слой белых грибов, начинается сбор сыроежек, а через три недели нужно ждать появления рыжиков.

Зацвела сосна — зернистый масленок появился в лесу.

Зацвел вереск — самое верное время идти в лес за рыжиками.

Жнут рожь — наступило время сбора второго урожая подберезовиков.

Проклюнулись мухоморы — скоро опять можно будет идти в лес за белыми.

Появились рыжики — ждать следует и осенних опять.

Есть в лесу волнушки — жди скорого появления груздей.

У славян было множество языческих богов. А Грибной Бог у них был?

Макимова Ира, Тосно

Да. Но только — Грибная Богиня. Бог Солнца — Ярило, которому поклонялись славяне, давал живительное тепло всему существу. И «ярью» питал землю, которая плодоносила под лучами солнца. А Грибную Богиню — называли Ярина. Кстати, в Белоруссии до сих пор девочек с русским именем Ирина называют Яринками. Так что и ваше имя Ирина — тоже дань уважения и почтения Грибной Богине Ярине.

А правда, что в лесу, где много крапивы — грибы никогда не растут? Не любят они крапиву?

Ельцова Катя, Пермь

Очередное заблуждение. Поначалу каждый старается обойти заросли крапивы и лишь недоверчиво покачивает головой, когда так называемый знаток углубляется в заросли. Но когда этот знаток вновь выныривает из зелени, держа в каждой руке по дождевику размером с голову, то все предрассудки рассеиваются. Крапива и грибы вовсе не противостоят друг другу! Даже наоборот: в таких местах, богатых азотом, встречаются великолепные съедобные грибы. Весной, например, когда крапива еще не разрослась и можно без труда прогуляться по берегам реки, свои плодовые тела формирует изумительный майский гриб.

На такой питательной почве с конца мая до осени можно найти дождевики гигантские. Так, например, осенью 1976 года в зарослях крапивы под тополями на Нижнем Рейне (Германия) нашли «ведьмино кольцо» дождевиков из 59 экземпляров, причем самые маленькие из них были размером с голову!

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 —

ул. Городецкого, д. 12/3
(044) 278-46-06, 278-08-01
(044) 331-74-44

Открыт новый офис:

ул. Белорусская, 8.
тел. (044) 484-13-54

г. Донецк — +38 (062)345-90-30

Открыт новый офис:
ул. Артема 27, «Грибная аптека»
(066) 754-34-51



Официальный представитель «Центра Фунготерапии И. Филипповой» в Нижнем Новгороде

В Нижнем Новгороде работает официальный представитель "Центра Фунготерапии Ирины Филипповой"

Нижегородский
Аюрведический Центр
"Дханвантари"

В Центре вы можете:

✓ получить полную информацию по применению продукции на основе целебных грибов,

✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии.

г. Н. Новгород,

ул. Б. Печерская, д. 55/9

(831) 436-14-38

www.ayurveda-nn.ru

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



на правах рекламы

Как помочь любимцу???

Так уж повелось, что недостаточность психоэмоционального общения мы пытаемся заполнить присутствием в доме животных. Кого-то успокаивает щебетание канарейки, кому-то нужна верная преданность пса, спасающая от одиночества, кто-то безраздельно любит мягкое урчание и чувство уюта, которые приносят кошки, а для кого-то являются востребованными экзотические виды животного мира или подводного царства. Это закономерно: человек берет себе в попутчики незаменимых помощников, выбор которых определяется не только собственными психологическими особенностями, но и в немалой степени его физической состоянием.

Однако не стоит забывать, что ваш питомец с первых минут появления в доме разделяет как вашу радость, так и все горести и беды. Более того, домашние животные нередко имеют те же болезни, что и их владельцы.

Благодарим за помощь в подготовке статьи кандидата ветеринарных наук, доцента кафедры фармакологии и токсикологии Академии ветеринарной медицины (г. Санкт-Петербург) Новосадиук Татьяну Владимировну.



Они разделяют нашу БОЛЬ

Может ли болезнь животного быть первым тревожным звоночком для хозяина?

Несомненно. Но для постановки диагноза необходима профессиональная диагностика врача. Сегодня выявлены механизмы взаимозависимых влияний человека и животного, что и позволило сделать вывод о необходимости одновременного лечения животного и его хозяина. Статистика показывает, что в 90% случаев хронических заболеваний у животных подобные патологические состояния развиваются параллельно и у их владельцев.

Животные в доме являются прекрасными спутниками человека в нашем урбанизированном обществе. Разговоры о питомцах, проявляемая забота о них, занятия и игры очерчивает круг общих интересов несомненно объединяют и укрепляют семью. Еще более необходимо дружеское общение с животными для одиноких людей. Исследования показали, что у человека, глядящего собаку, снижается частота сердечных сокращений. Чувства симпатии, эмоциональная привязанность хозяина к своему четвероногому другу нередко очень интенсивны. Понимание и сочувствие животному даже способно изменить характер человека. Четвероногие не только благоприятно воздействуют на человеческие нервы и душу, но, как показывает практика, выступают в роли врачей, разделяя нашу боль.

Возвращаясь домой после трудного рабочего дня, мы приносим туда те эмоции, которые накопились за день, свою усталость, порой раздраженность, отчаяние и т. д. Первыми, кто принимает часть этого багажа негативных реакций на себя — ваш любимец. Так ли это безобидно для животного? Ведь он уже давно выполняет не только роль охранника или мышелова, и конечно же, не является объектом выгодного вложения средств для престижа модного обеспеченного дома. Эволюционный симбиоз взаимоотношений человека и домашних животных вышел на новый этап своего развития, который пока еще недостаточно изучен официальной наукой. Однако бремя фактов не позволяет от этого отмахиваться, как от несущественного.

Как мы можем помочь нашим любимца справиться с нагрузкой, которая волей-неволей, перекладывается на их пушистые плечи?

«Сбалансированное питание — ключ к здоровью и долголетию» — сегодня это утверждение уже не подлежит никаким сомнениям



и является общепризнанной аксиомой, не только в отношении человека, но и в отношении животного. Как правило, владельцами выбирается смешанный тип кормления животных. Поэтому, для полноценного питания им необходимы витамины и микроэлементы.

Всем известное слово «витамины» происходит от латинского «vita» — жизнь. Такое название эти разнообразные органические соединения получили далеко не случайно: роль витаминов в жизнедеятельности организма животных чрезвычайно велика.

Витамины обладают свойством повышать интенсивность всех физиологических процессов в организме животного, помогают его защите от неблагоприятных воздействий внешней среды, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, а в период болезни способствуют скорейшему выздоровлению.

Отсутствие или недостаток витаминов в организме животного приводит к нарушению ряда его важнейших функций. По сравнению с основными питательными веществами — белками, жирами, углеводами витамины и микроэлементы требуются организму в весьма незначительных количествах: всего несколько сотых долей миллиграмма в сутки. Но и в этих малых количествах витамины и микроэлементы благоприятно влияют на обмен веществ, стимулируют правильный рост, развитие, размножение, положительно воздействуют на общее состояние, повышают сопротивляемость различным болезням как инфекционным, так и незаразным, укрепляют мышечную, костную, кровеносную и другие системы организма, причём действуют они взаимосвязано. Особенно большое значение для животных имеют витамины А, В, С, D, Е, недостаточность которых наблюдается наиболее часто и приводит к заболеванию авитаминозом и гиповитаминозом.

Гиповитаминоз возникает в том случае, если животное потребляет витаминов меньше дневной потребности организма. Если же животное длительное время недополучает нужное количество витаминов, то наступает авитаминоз.

Но авитаминозы и гиповитаминозы у животных могут развиваться и при достаточном содержании витаминов в корме. Причиной развития этих заболеваний может быть повышенная потребность организма в витаминах под действием различных

факторов: низкой или высокой температуры воздуха, а также в период беременности и вскармливания.

Авитаминоз, кроме того, может развиваться вследствие нарушения работы желудочно-кишечного тракта при наличии в кишечнике гельминтов, особенно ленточных, в период или после перенесения различных инфекционных заболеваний, при лечении которых животное получало антибиотики и сульфаниламидные препараты, которые в силу своего химического строения содействовали распаду витаминов в организме животного.

Для того, чтобы помочь своим любимцам и защитить их от инфекций, существует множество натуральных и безопасных средств. На пример, лисички помогают не только справиться с глистами, но и растворить оболочку их яиц. И, к тому же, содержат витамин А, селен, железо, медь А дождевик, словно пылесос, вычищает организм животного от атомов тяжелых металлов, радионуклеидов, фтор-хлор-соединений и восстанавливает микрофлору кишечника.

Рекордсмен по содержанию витаминов и микроэлементов болетус (или белый гриб). Он содержит витамины А и Е (назначают для профилактики онкозаболеваний), D — связан с протеином, а значит, очень быстро усваивается. В нем много селена (показан при онкозаболеваниях), калий (необходим сердечной мышце), кальция (рекомендован при остеопорозе), железа (способствует кроветворению). Кроме того, содержит комплекс фитогормонов (один из них — гиббереллин способствует росту и развитию организма, стимулирует рост шерсти).

Дикие звери самостоятельно обеспечивают свое меню, дающее им здоровье и наилучшее самочувствие. Домашние животные зависят целиком от человека и от него получают необходимый уход и полноценное питание. Лучше потратить деньги на хорошие корма и витамины для животных, чем на лекарства. Целебные силы наших животных зависят от нашей заботы о них.

Вы заметили, что животное все чаще прикладывает лапу к месту, которое у вас болит. Чтобы животное не заболело (а вместе с ним и вы были здоровы), уделяйте по-больше времени играм и прогулкам, включите в рацион питания препараты, восполняющие дефицит витаминов и микроэлементов.

Пусть в вашем доме поселится радость приятного общения с животными и заботы о нем заставят забыть о некоторых своих проблемах.

Будьте здоровы!

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

отделы

в гомеопат. центре
“ИГНАЦИЯ”

(812) 715-34-65
пр. Стачек, 14, ст. М. Нарская

в аптеке
Аптека
ВОКТОР

(812) 715-47-26
пр. Энгельса, 132/1, ст. М. Пр. Просвещения

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

печтается 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

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



выставка-ярмарка

красота
здоровье
жизнь

19 – 23 мая 2010

ТЕМАТИКА ВЫСТАВКИ

- Оздоровительное питание
- Домашние медицинские приборы
- Услуги медицинских и косметологических центров
- Товары для домашнего быта и уюта
- Книги о здоровье

время работы: 10.00 - 18.00
ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Стачек 47
расширено-вакцинационный комплекс

напротив станции метро
«Кировский завод»
тел. 702-04-80



Здравствуйте, дорогие ребята! Спасибо, что пришли в гости в мое сказочное грибное царство. Наступила весна, в воздухе щебечут птички и уже распустились первые весенние цветы - подснежники. Я предлагаю вам совершить увлекательное путешествие в весенний лес, понаблюдать за тем, как пробуждается природа, а заодно поучаствовать в моей новой игре «А ну-ка угадай», а также разгадать несколько загадок о грибах. Удачи вам и весеннего настроения! Ваш Дед Мухомор!

Если шляпка красная,
Много белых точек,
Значит, дело ясное –
Ядовит грибочек!
Мы его не станем брать,
Чтоб не отравиться.
Эту красочную рать
Надо сторониться.



Ана стареньком пенёчке,
И особенно в тенёчке,
Аж семьёй растут грибочки –
Дружно, как солдаты,
Тянутся **опята**.

Если неказист на вид,
Прячется умело,
Это самый вкусный гриб
Под названием «белый»!
Осторожно его срежь,
Положи в корзину,
Маринуй, соли и ешь
До весны, всю зиму!



Есть ещё грибочек – **груздь**,
Из души прогонит грусть.
Он по виду, как воронка,
Беленький по цвету,
Часто прячется в сторонку
От дневного света.
Груздь солёный – это что-то!
Всех грибов вкуснее!
До чего ж грибов охота,
В лес пойдём скорее!

Дорогие ребята, в этом номере мы предлагаем вам увлекательную игру: «Найди три отличия». Вам нужно внимательно посмотреть на эти рисунки и подумать чем они отличаются.



Ответы на кроссворд, опубликованный в номере 04/2010:
1. дождевик, 2. волнушка, 3. моховик, 4. опенок, 5. вешенка,
6. копринус, 7. болетус, 8. трутовик, 9. лисичка.

Загадки

Под сосною у дорожки
Кто стоит среди травы?
Ножка есть,
но нет сапожка,
Шляпка есть - нет головы.



Растут на опушке
рыжие подружки,
Их зовут ...



Стоял на крепкой ножке,
Теперь лежит в лукошке.



Грибной огород — и здоровье, и доход

Россияне и по сей день потребляют в пищу преимущественно дикорастущие грибы. В большинстве стран, которые принято называть развитыми, грибы, растущие сами по себе, люди собирают, в основном, из спортивного интереса. Западный потребитель уже давно предпочитает употреблять в пищу искусственно выращенные грибочками.

И если грибы на прилавках магазинов мало кого прельщают, то идея собственного грибного огорода, многим придется по душе. Для того чтобы вырастить у себя шиитате, вешенку, или опенок, достаточно приобрести посадочный материал в виде деревянных брусочков 6х6х50 мм. и соблюдать простые правила посадки и ухода, о которых мы сегодня подробно расскажем.

1. Для выращивания древоразрушающих грибов в качестве сырья используются сельскохозяйственные отходы: древесина лиственных пород, опилки, солома, льняная коса, бумага. Отрезки древесины (лучше лиственных пород) можно использовать любой величины, но удобнее 30-50 см длиной и диаметром не менее 15 см. Желательно использовать здоровую, недавно срубленную древесину с высокой влажностью. В противном случае ее надо замачивать в воде 1-2 дня, располагая вертикально

2. В подготовленных отрезках (чурках) сверлят отверстия глубиной 60 мм и диаметром 9-10 мм. Количество отверстий — 3-5. Отверстия располагают равномерно по окружности на нижнем торце у самого края.

3. В отверстия вкладывают (можно забивать молотком) по одному брусочку и плотно закрывают пробками из увлажненной ваты или чистой бумаги (рис. 3).

4. Главный параметр для выращивания грибов — это влажность (древесины). Грибам воды надо очень много. Плодовое тело гриба состоит на 90% из воды, и этим все сказано. Грибница питается сахарами, аминокислотами, минеральными веществами и др., растворенными в воде. При влажности древесины (или другой питательной среды) менее 30% питание грибницы прекращается.

Для сохранения влаги, древесину вкапывают засеянным концом в открытый грунт, оставляя сверху 100-150 мм. Земля (песок) нужна только лишь для того, чтобы напитывать влагой древесину. Для закапывания выбираем влажные



и тенистые места: за сараем, под кустами или деревьями. (Если мы планируем переносить поленья (чурки) или убирать на зиму в укрытия (подвал), то можно их помещать в подходящие ведра или ящики с песком).

5. Еще одно важное правило — влажность воздуха. У вас может быть очень влажная древесина, но если сухой воздух, то грибы не появятся. А если появятся, то быстро засохнут. Вспомните, что происходит в природе: грибы растут весной (когда растаял снег и много влаги) и осенью, когда идут дожди и стоят туманы. Поэтому в жилом отапливаемом помещении с влажностью воздуха около 50% трудно вырастить грибы, т.к. для грибов надо не менее 80%. Все же грибы можно вырастить, располагая их в неотапливаемом помещении. Высокой влажности воздуха для грибов можно добиться, помещая рядом большую миску с водой и укрывая все перфорированной пленкой или тепличным материалом типа «Спанбонд»

6. Температура. Для грибов оптимальной является температура 20-24°C. При высокой температуре (выше 30°C) мицелий погибает. При более низкой температуре мицелий замедляет рост. При температуре около +3°C и ниже грибница почти прекращает рост (но не погибает).

Очень важно постоянство температуры. Дело в том, что у грибницы есть так называемое время адаптации. Оно составляет от 3 до 7 суток. Т.е. если резко меняется микроклимат, например, понижается температура, то грибница прекращает свой рост, как бы ждет, что будет дальше. Поэтому важно обеспечивать постоянство температуры.

7. Следующее правило: грибы начинают расти, когда грибница полностью освоит питательную среду. Т.е. пока грибница не прорастет по всему объему нашей чурки или полена — не ждите грибов. Дело в том, что плодовое тело — это способ размножения грибницы. И пока у грибницы есть чем питаться, ей незачем искать новое питание. Учитывая, что древесина относительно медленно усваивается грибницей, то первый урожай следует ожидать не раньше чем через 3-6 месяцев. А если не было оптимальных условий (температура и влажность), то и позже.

8. Последние условия для роста грибов — освещение и вентиляция. Если мы выращиваем грибы на улице, то с этими параметрами проблем нет. Если грибы выращивать в закрытых помещениях (например, подвалах), то надо обеспечить вентиляцию и освещение. Для освещения используют лампы дневного света. Лампы накаливания не годятся. Свет должен гореть 8-10 часов.

Если нет вентиляции и освещения, то грибы растут уродливыми: шляпка маленькая, а ножки вытягиваются.

Грибы плодоносят волнами, несколько раз в году при благоприятных условиях. Плодоношение длится долго, около 10 лет, пока грибница полностью не разрушит древесину. Выращенные описанным способом грибы имеют высокие вкусовые и целебные свойства.

Желаем успехов в создании грибного огорода!

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

Посадочный материал для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

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

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

www.fungocenter.com



Вешенка – это удивительный гриб, который не только произрастает в наших лесах, но и прекрасно чувствует себя на «грибном» огороде.

По пищевой ценности вешенка близка к белому грибу. Количество общего белка у вешенки меньше, чем у белого, но по содержанию белка, усвояемого человеком, она не уступает этому признанному грибному лидеру. Кроме белка, в мякоти вешенки много других ценных для питания человека веществ. Это прежде всего полный набор незаменимых аминокислот, а также витаминов В₁, В₂, В₆, РР, Н, С и др. Причем по содержанию витаминов В₁ и В₂, мякоть вешенки не уступает ржаному хлебу, по витамину Н – яйцам и молоку, по витамину В – капусте. Грибы содержат многие минеральные вещества и ряд жирных кислот, необходимых человеку.

КАПУСТНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ

Продукты:

600 г капусты
500 г лесных грибов
1 морковь
1 луковица
соль и перец по вкусу
1 ст.л. томатной пасты



Капусту шинкуем, кладем в кастрюлю, солим и мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок. Доливаем в кастрюльку немного воды и растительного масла, ставим на огонь и тушим 5-7 минут.

Мелко режем лук, морковь натираем на крупной терке. Обжариваем на растительном масле 3-4 минуты. Добавляем к капусте.

Грибы моем, крупные режем на части, мелкие оставляем как есть. Обжариваем на растительном масле почти до готовности.

Добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 15 минут. В конце добавляем перец и томатную пасту.

Приятного аппетита!

ОВОЩНОЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ



Продукты:

Сухой чеснок - 2 ч. ложки
Пшеничная мука - 250 г
Фундук - 50 г
Яйца - 4 шт.
Сливочное масло - 120 г
Уксус - 1 ст. ложка
Вешенки - 30 г
Бекон - 80 г
Лук-порей - 800 г
Помидор черри - 500 г
Сливки 20% - 125 г
Сыр - 150 г

Просеять муку, добавить 1 яйцо, сливочное масло, измельченные орехи и уксус. Замесить тесто, скатать его в шар, обернуть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин. Грибы мелко нарезать. Лук-порей нарезать кольцами, помидоры и бекон – ломтиками. Сыр натереть. Взбить оставшиеся яйца, сливки, чеснок и 3 ст. ложки воды. Раскатать тесто, уложить на смазанный маслом противень. Сформировать у теста бортики, проткнуть тесто вилкой и выпекать в духовке при температуре 200°C 15 мин.

В выпеченную основу выложить лук-порей, грибы, ломтики помидоров и бекона, залить сливочно-яичной смесью. Посыпать сыром и запекать еще 10–15 мин.

ЧАШИШУЛИ ИЗ ВЕШЕНКИ



Продукты:

Вешенки - 2 кг
Лук - 2 головки
Раст. масло - 80-100 мл
½ ч. л. порошка паприки
½ ч. л. тимьяна
¾ ч. л. мол. кориандра
Хлопья красного перца - по вкусу
Черный перец
Укроп - 1 пучок
Соль

Грибы перебрать, промыть под проточной водой, порезать произвольно (не очень крупно). В глубокой сковороде разогреть растительное масло и бросить туда порезанные грибы. Все грибы сразу могут не поместиться, но вешенки выпускают очень много жидкости и сразу уменьшаются в объеме, так что вы сможете добавить в сковороду оставшуюся часть грибов минут пять спустя. Тушить грибы, помешивая деревянной ложкой (на этом этапе они скорее варятся из-за большого количества жидкости). Когда часть жидкости выпарится, добавить в грибы порезанный кубиками лук и продолжать тушить на среднем огне, постоянно помешивая. Через некоторое время вся жидкость уйдет и грибы начнут слегка поджариваться, издавая характерный треск. На этом этапе важно постоянно их помешивать, чтобы они не пристали ко дну сковороды. В это же самое время следует начать добавлять приправы: тимьян, паприку, кориандр, хлопья красного перца, соль. Под конец размолоть прямо над грибами черный перец и высыпать пучок мелко порезанного укропа. После каждой добавленной приправы грибы тщательно перемешивать. Когда все ингредиенты добавлены, подержать грибы на огне еще немного, постоянно помешивая и минут через пять выключить огонь.

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 Филиппова И.А. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 27.04.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № ТД-1544

