



ГРИБНАЯ



№ 11 (067)
2010 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Чтоб не мучили угри

Замучили меня угри на коже... Обратилась к врачам, и они обнаружили у меня золотистый стафилококк, что, сказали, и явилось причиной возникновения у меня этих самых угрей... Казалось бы, не такая уж страшная беда, но неприятно ужасно... Стала лечить всякими мазями. Вроде получше стало, но не совсем прошли... А тут знакомая – в аптеке работает, фармацевт – принесла мне баночку грибов солёных, я таких раньше и не видела – горькушки называются... Попробуй, говорит, в грибах этих есть какое-то вещество, тормозящее развитие этого самого стафилококка треклятого. Я попробовала – вкусно. И теперь я и собираю эти грибы, и засаливаю – фармацевт-то плохого не посоветует. Может, и стафилококк поможет мне горькушка победить.

Анна Васильевна, г. Владимир

Горькушка против недугов...

У меня на руках появились какие-то белые пятна... Я перепугалась, побежала в поликлинику. Врач обнаружил у меня болезнь с каким-то заумным словом – витилиго, что ли... Лечение назначил. Лечиться-то мазями я лечусь, но дополнительно – прочитала в книжке о грибах, которые я люблю собирать и консервировать – о горькушке, которая помогает бороться с микроорганизмами, вызывающими подобные заболевания. Я горькушку эту собираю, засаливаю – в другом виде её не очень-то и поешь, едкая довольно, поэтому вымачивать надо обязательно. А солёная – и вкусно, и полезно... Я и салаты с ней делаю – с помидорчиком свежим, лучком, огурчиком – очень вкусно. И пятнышки мои неприятные на руках уходят потихоньку... Наверное, и горькушка участвует в этом процессе изгнания болезни, и поможет в будущем уберечься от подобного.

Светлана, Новосибирск.

- **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
Горькушка - лесной санитар



- Грибные истории: Я заблудился...
- Консультация ТРАВНИКА: Облепиха крушиновидная

● Грибная ХАРЧЕВНЯ

8-800-5555-170
www.fungo.ru

Справки по телефонам:
в Санкт-Петербурге: (812) 703-06-44
в Москве: (495) 510-49-70, 940-20-13



Жоэль

Грустно, впрочем, как и всегда – серединой осени прощаться с грибным сезоном... Да куда деваться – всё когда-нибудь заканчивается – и хорошее, и плохое, и всякое... Так и в этот раз, в очередную сказку-осень, посетили на днях (традиция...) Пушкинские горы. Корзины, конечно, взяли с собой, но так, больше для виду, по привычке... Главное

было в другом – ритуал... Ритуал прощальной прогулки по грибным лесам. Пушгоры встретили ослепительным солнцем, чистейшим прохладным воздухом и пронзительной осенней лесной грустью... Только тут и понимаешь истинное значение всем давно известных слов – «Болдинская осень...». И, гуляя по лесу, ощущали, как незримо и неотступно витал среди ветвей шелестящих дух озорного Поэта, и ласково-прохладный ветерок шептал строки его стихов...

Бродили по пустынным обнажающимся лесам, знакомыми и неизвестными тропами, опушками и перелесками, и любовались редкими, уже немногочисленными грибами... Вот мухомор – хулиганистый красавец – светится своей ухарской красной шляпой, особенно яркой в лучах холодного света... Мелкие разномастные сыроежки, продрогшие и печальные... Огромный дряхлеющий маслёнок, не найденный никем, не канувший в небытие только потому, что заморозило его студёными осенними ночами... А вот и горькушка – одна, другая... Невеликие, крепенькие, чуть ли не звенящие ледяными колокольцами, опасливо проглядывающие через пожухлую траву – заберут ли нас с собой, или оставят здесь, медленно рассыпающимися в прах?... Мы – оставили... Грибов давно было запасено вволю, и не было смысла собирать по лесам остатки горькушек. Хотя они ничуть не хуже остальных грибов.

Найти горькушку можно как ранним летом, так и поздней осенью, в октябре. И совершенно напрасно многие грибники обходят ее стороной. Горькушка – такой же гриб, как и все остальные, и не какой-то там «условно», а вполне съедобный.

Знаете, вот у человека в организме нет ничего лишнего. Некогда, в США, например, какие-то очень умные яйцеголовые, решили – незачем человеку аппендикс, лишнее это, с возрастом могут возникнуть проблемы, воспаление, операция... И придумали же – в обязательном порядке удалять аппендикс всем народившимся младенцам...

И что бы вы думали? Благое дело?! Да как бы не так! Дальнейшие наблюдения показали, что после удаления аппендицита во младенчестве, у человека ослабляется иммунная система и возрастает риск заболеваний. В результате, от этой практики отказались.

Вот и в природе нет ничего лишнего, ненужного. Поэтому и горькушка в грибной семье занимает свое законное и достойное место.

Ну что тебе сказать на прощанье, терпеливый мой читатель? Катит по шарик у нашему осень, засыпает всё живое, но не навсегда, не навсегда... Пройдёт зима – очень надеюсь, что она будет такая же замечательная, как и предыдущая – с обильными снегопадами (да простят меня водители автомобилей, трудяги-дворники и прочие коммунальные службы...), морозами, соснами в снегу и снегирами на ослепительно-белом покрывале... Наступит лето, и мы с вами вновь отправимся в лес за грибами, за здоровьем, за глотком свободы... А пока – что ж, пока откроем заботливо припасённые баночки с соленьями-мореньями, вкусим лесных даров, и будем с благодарностью к природе вспоминать наши лесные путешествия, незабываемые ощущения от встреч с грибным царством... Засим откланиваюсь, желаю всем здоровья, благополучия, терпения, любви, тепла, и – до нового грибного сезона!

Главный редактор Коротков Игорь

Полезная горькушка

Здравствуйте всем! Лето было жарковатое, поэтому долго ждала, когда же грибы-то пойдут – но пошли, пошли в конце августа... И с радостью – как и всегда – побежала с корзиной в лес, искать привычные белые, да подосиновики с подберёзовиками, да маслята с моховиками... В лесу мне встретилась бабуля с корзиной, в которой лежали грибы, мне до сих пор незнакомые... Нет, я встречала такие в лесу, конечно, но никогда их не брала – думала, поганки какие... На мой вопрос бабушка охотно рассказала, что это – горькушка... Она её ещё называла – горчак... Красно-буренькая такая, с бугорком на шляпке. И ещё рассказала, что она их всегда собирает – для засолки... Только, говорит, вымачивать обязательно надо, а то они – «едучие»... Так что из этого лесного похода я вернулась не только с привычно-знакомыми грибами, но и с новой для меня горькушкой... Дома вымочила её около 3 суток, потом засолила... Вчера вот за ужином открыли баночку – честно говоря, с опаской небольшой, до сих пор порто таких не едали, попробовали – вкусный грибочек...! И теперь в лесу я не стану обходить горькушку стороной, обязательно приберу... Ещё прочитала, что горькушка помогает бороться с кишечной палочкой... Выходит, не только безвредна, но и полезна...

Татьяна, Пермский край.

Горькушка для похудения

С возрастом приходят не только болезни, но и лишний вес, с которым становится труднее справляться. Печень у меня всегда была слабым местом с самого раннего возраста. Поэтому всегда старалась придерживаться соответствующего питания, избегала употреблять химические препараты. Но, увы, не всегда это удавалось. После тяжелых родов 7 лет назад мое здоровье пошатнулось. Боли в правом подреберье стали привычными. Врачи могли предложить только ферментативные лекарства. Я понимала, что печень моя работает с нагрузкой. Надо периодически ее разгружать. Для этого я использовала различные методы (клизмы, минералка, травы и т.д.). Но, такого результата как очистка печени целебными грибами я не получала. Печень стала нормальных размеров (выпирала на 2 см. реберной дуги), прекратились утренние боли в правом подреберье, ушла горечь во рту, больше нет тяжести и чувства распираания после еды в области печени. Но, самое приятное было это то, что я похудела. Хотя такой цели себе не ставила. За 3 месяца, что я принимаю грибы, я сбросила 10 килограмм (с 52 на 48 размер). Для меня это было как-то не заметно и безболезненно. Просто стало легче, словно мое тело «сдулось». При таком жарком лете я проходила без отеков на ногах и болей. Это здорово! Наконец, я нашла для себя еще один способ оздоровления.

С ув. Татьяна, г. Воронеж



Горькушка - грибная санитарка северных лесов

Горькушка (*Laktarius rufus*) – семейство сыроежковых – шляпочный гриб из рода млечников, имеющий едковато-жгучую мякоть светло-коричневого цвета, со шляпкой от 3 до 8-10 сантиметров, обычно красновато-бурой, с бугорком посередине. Ножка гладкая, белый млечный сок не меняет окраску на воздухе.

Горькушка – или груздь горький – грибок самый ординарный: и груздем-то не назовешь. Маленький, сизовато-коричневый – ни стати, ни запаха, ни удовольствия от сбора. Ну какое может быть удовольствие, когда гриб не надо выискивать пытливым глазом, не обмирать от радости, заведя коричневатую прохладную шляпку, пробивающуюся сквозь влажный мох, а просто – взял нож и коси себе невзрачные шляпки на полянке под соснами. Я сначала, привыкая к грибной охоте в северных лесах после раздолья брянских грибных угодий, очень скептически относилась к этому грибку. Гриб для ленивых. Особенно после восторгов моих друзей – сколько они набрали горькушек для соления – целый багажник «Волги» и всего часа за два. Действительно, выбираясь с ними за грибами, я уже знала всю процедуру – расстлала плащ-палатку в чудных сосновых лесах около Кингисеппа и выкашивали поблизости поросль горькушек – молодых и не очень молодых, поживших и пожухлых. На мои лесные медитации с корзинкой и трепетным заглядыванием под каждый пенек, мои грибные соратники смотрели насмешливо – это сколько ж надо поездок в лес, чтобы засолить ведро волнушек или груздей. А здесь – раздолье. Долго я не считала горькушку за гриб. Долго.

Пока не свел меня случай с семьей приозерских егерей. После баньки с запахом смолистых дров, после окунания в пушистый снег, выпавший накануне – как водится, оказались за столом с блюдом тушеной зайчатины, маслянистой как масло картошкой, хрустящей квашеной

капусткой и невероятной аппетитности солеными грибочками – под водочку, конечно. А грибки были – крепенькие, с десятикопеечную монетку (помните советские монетки?) – пряно-острые на вкус. Гадала долго я – что ж это за чудо кулинарии? Рыжики – не похоже. Грузди – такими маленькими не бывают. А оказалось – горькушки.

Оказывается, собирать их надо не лопухами раскидистыми, когда шляпка уже и вкус теряет, а именно такими – маленькими, хрусткими, когда и ножа не нужно – пальцами приятно надломить сизо-кремовую шляпку. И походить за ними придется – шляпка должна свободно падать на дно кефирной бутылки, горлышко которой, как фильтр, отказывается пропускать «пожившие» грибные экземпляры. Вот так – в кефирных бутылках и солят это чудо кулинарии.

Но самое интересное было впереди. Я порезала палец за несколько дней перед этим, он загноился, а после бани стал ощутимо дергать и болеть. На мою просьбу йода и бинта, хозяйка засмеялась и сказала, что есть средство и получше. Отлила тут же из кефирной бутылки рассола из-под горькушек, намочила в нем бинтик и приложила к пальцу, замотав оставшимся бинтом палец. Я удивилась. Но не стала возмущаться, потому что к тому времени была уже знатоком грибных лекарств и знала, что грибы продуцируют антибиотики. Вот только о горькушках не слышала.

«А как же – это ж лучшее санитарное средство в лесу – всегда под рукой», стал рассказывать егерь Иван Андреевич. «Как только поранился, тут и рви любой млечник – этим млечным соком любую рану можно продезинфицировать, а горькушка всегда под рукой.» В послевоенные годы этими грибами – горькушками тифозных больных поднимали – и порошками из них, и отварами, и рассолами. Моего отца так спасли – отпаивали горячим рассолом».

После этого я гриб-горькушку зауважала. И всегда собираю. Только самые молоденькие – для засолки в кефирных бутылках. И для порошка – лекарства, если вдруг такая необходимость возникнет.

Растёт горькушка летом и осенью преимущественно в хвойных лесах, часто под елями. Её также называют горькушка рыжая, груздь горький, горчак... Название, конечно, себя оправдывает, что и говорить – мякоть у неё горьковатая и довольно едкая, но тем не менее – гриб вполне съедобный, а если его правильно засолить (горькушку употребляют в пищу преимущественно именно в зосоленном виде) – гриб такой же вкусный, как и другие, более популярные грибы, идущие в засолку. А чтобы ушла едкость горькушки – надо его просто хорошенько вымочить 2-3 дня, и потом смело засаливать – горячим ли, холодным ли способом – это дело вкуса. И через 25-30 дней у вас на столе будет прекрасная добавка в какой-нибудь салат, да и просто закуска. Если кто из вас до сих пор не пробовал этот гриб – рекомендую это сделать безо всякой опаски. Уверена – причин пожалеть об этом не найдётся...

Кроме всего прочего, в плодовых телах горькушки обнаружено вещество, тормозящее рост культур золотистого стафилококка, бактерий группы кишечных палочек, сенной палочки и других микроорганизмов. Так что горькушка не только безвредна, но ещё и полезна.

Ирина Филиппова



Я заблудился...

Сотню раз ведь бывал в этом лесу, исходил его, казалось, вдоль и поперёк - и вот на тебе, приехали - здрасьте, девочки... заблудился. Нет, надо успокоиться и передохнуть, а то паника мутной жижей уже начинала вливаться в сердце. Чего бояться? Ну лес и лес. Ну и что, что чёрным зовут? Черноты мы не видали. Так, успокаивая себя, выбрал я на полянку, где рос дуб вековой - огромный, замшелый, весь в трутовиках, как в оспинах.

Там, под дубом этим самым, я и присоседился - между двумя огромными, корявыми, выступающими высоко из земли корнями была глубокая ложбинка, засыпанная ворохом сухих листьев. Прямо трон лесной. Уселся я в него, прислонился спиной к стволу, прикрыл глаза, обнаружил в голове вялую мысль и стал её думать. Что, значит, у меня имеется в активе? Нож есть - хороший, из дамасской златоустовской стали, у одноклассника выщыганил - тот на Урале проживал, в славном городе Златоусте, столице холодного оружия. Зажигалка есть, даже спичек коробок, (не доверяю я этим зажигалкам), баклажка с водой на ремне болтается; пачка сигарет - вот, в общем, и всё. Негусто. Пассив: я чёрт его знает где, и куда идти - знает он же.

Я посмотрел сквозь могучую крону на небо. Мягким своим жёлто-серым брюхом оно лежало на верхушках деревьев, сумрачно и утробно погромыхивая. Дожда мне только не хватало для полного счастья. Муть снова холодным скользким гадом поползла в душу. Что я улетел из Питера на свою малую родину и нахожусь в этом треклятом лесу - не знает никто. Сегодня у нас суббота, и если я до понедельника не выберусь отсюда - кранты. Леди-босс в порошок сотрёт и развеет над Невой - это наша красавица умеет делать легко и радостно. И налажусь я собирать бутылочки пластиковые, до стеклянных надо будет ещё плестись и плестись по карьерной божковской лесенке. Тыфу, чушь всякая в голову лезет. Ну ладно, сидеть я тут ничего не высижу, разве что кикимору какую лесноболотную из жёлудя, интенсивно согреваемого моим задом, обтянутом кожаными штанами. Удобная одежда, очень рекомендую, в лесу просто незаменима. Никакой злобный клещ не проберётся, от влаги защитят, и вообще. Ладно, пора бежать, но некуда.

Оглядывая полянку, я заметил слева ещё один дуб, и как-то потянуло меня к нему. Подошёл поближе - и жутью на меня повеяло, морозом прошило. Рожа страшная выпучивалась наростом из ствола невысоко от земли, метра два - ох и рожа. Глубоко запавшие дикие глаза красновато пиялились на меня из-под нависших надбровных дуг, и пасть хищно и издевате-

льски щерилась зеленоватыми заплесневелыми клякми. Здоров, дескать, милок, милости просим в пропасть нашу безвозвратную, темень непроглядную. А рядом, слева от рожи той чащобной, ветвь сухая торчит вбок, на лапу когтистую похожа, и будто указывает - туда, родимый, вот туда двигаи и будет тебе счастье. Я судорожно перевёл дух и ватно-макаронные мои белы ножки подкосились. Сел прямо в сухой валежник, попытался унять озноб ледяной, закурил. Привычный процесс убивания себя никотином успокоил, вкусный знакомый мир вернул меня, в панике чуть не рванувшего, как лось сохатый напролом, в меня же самого, и я недобро так ухмыльнулся, буравя глазами рожу дикую. Туда, говоришь? Ай, благодарствуйте, туда как раз я и собирался. Вскочил бодренько, штаны подтянул - и вперёд. Да, видимо, пошёл я куда надо. Лес становился всё гуще, валежник непролазнее, и мрак спускался. Хоть бы птичка какая голос подала, что ли. Нет. Тишина дёбревая, недобрая, и лес только похрустывает, побрякивает да вздыхает тяжело да уныло. Есть и пить уже хотелось невыносимо, пить особенно. Но баклажка у меня только одна, а кругом - сухость мёртвая, полумрак, лишайники лешачьими прядями свисают с веток до самой земли. Сделал я пару плотков - больше себе не позволил - полегчало вроде. Седой вот было хуже. И куда же это забрёл я, и что ж это за лес такой - ни болотца, ни ягодки, а из грибов - только мухоморы да поганки бледные. И чем дальше - тем больше этих самых краснорожих в крапинку белую. Нагло так табуняются вокруг, ухмыляются приглашающе - отведай, милок? Ну уж фиг вам, себе дороже. Окочурюсь я тут в одиночестве, и никто не узнает, где. Ну ладно, ладно. Я-то сгину - ладно, но кто ж тогда леди-босс по окрестностям Невского выгуливать, будет в чувстве приводить и нормальное человеческое мироощущение? Очень она тяжкий воз на себе тянула, каменела и леденела на работе так, что порвать кого подвернувшегося за малый огрех могла влёгкую и в мелкие клочки, так что сотрудники мне были благодарны бесконечно, когда я её выводил на очухивающий променад в Александро-Невскую Лавру, отпаивал кофе, и она - оттаивала, улыбка человеческая на личике появлялась, глаза и душа теплели, оживали.

Мужу её было некогда - весь в работе, уставал очень - так что с некоторых пор это стало моей почётной обязанностью, чему я рад, если честно, бесконечно. Женщина она необычная, яркая, мужики на улице шеи чуть не выживали, а я шёл рядом, и снисходительно-презрительно на них поглядывал.

Ладно. В общем, мухоморы я презрел так же, как тех завистливых мужиков, и побрёл дальше. И в такую уж чащобу залез - дальше некуда. Совсем уже темно стало, и в душе - сумрачно. Надо на ночлег приспособливаться. Выбрал, пока ещё не совсем стемнело, дубок покорявей да поразлапистой, взгромоздился не очень высоко - там такая ветвица была удобная, на толстую трёхпалую лапу похожая, и так тесно эти пальцы-ветви росли, прямо кровать готовая. Прилёг я в эту мою колыбельку поднебесную, и так мне хорошо стало, покойно. Ночь уже окутала лес непроницаемым саваном, я лежал, проваливаясь в дрему, вспоминал Невский, свой дом, леди-босс в оттаяном состоянии и плавал в мягком полусне. И чудилось мне сквозь сон, что бродят внизу какие-то тени - бесплотные, но не опасные, и почему-то тянуло чужим потом, прелью, гарью, да металлически так позвякивало что-то внизу. Я ещё удивиться успел - что тут в лесу может звякать? - и провалился в забытё. Проснулся, когда светало. Лежал в полумраке и вдыхал запах мухоморов, который заполнил собой всё вокруг, и сам я пропитался ядовитым духом этим насквозь. Когда

окончательно рассвело, я сделал несколько глотков воды, выкурил, не вставая со своего ложа, пару сигарет, и решил - пора двигать. Соскочил с дубка, огляделся вокруг - не фонтан. Ни просвета. Да куда ж деваться - надо двигать. Ну я и двинул. А выходя с полянки крошечной, споткнулся обо что-то твёрдое, красно-рыжее. Нагнулся, разгрёб ножом землю, и выудил из мусора лесного солдатскую каску, насквозь проржавевшую. И вспомнилось мне, что в лесу этом самом в войну главные базы партизанские находились.

Ну что ж, коль партизаны из этих дебрей вылезали - я, что ли, дороги не найду? Положил каску под дерево, покурил, стоя над ней, и пошёл дальше. И вышел - но не туда, куда так стремился усталым телом и измотанной душой, а akurat на бывшую базу партизанскую. Деревья тут росли попросторнее, кроны повыше, погуще, так что сверху этот лесной городок зелёным пологом укрыт был надёжно. Пару землянок там были, блиндаж штабной, место, под кухонку оборудованное под навесом, чудом сохранившимся. Забыл я о бедах своих блуждающих, стал исследовать лесной городок, так с войны никем и не обнаруженный. К сожалению, ничего особенного не нашёл - так, хлам всякий, плоски-ложки оловянные.

Под навесиком кухонным в куче истлевшего хвороста обнаружил кулёк из вошёной бумаги, а в нём - факелы смоляные заготовленные. Сухие, хорошие ещё вполне. Зажёг один и полез по землянкам. Ничего тоже особенного - котелки там разные, истлевшее тряпье, светильники из гильз. В последней землянке на пороге погас мой факел, я спичкой чиркнул - а на меня с нар череп голый щерится. Пулей вылетел я наружу, неожиданно очень было. Руки затряслись, пот холодный прошиб и силы совсем оставили.

Сидел я у входа в чей-то последний приют, курил, в ознобе трясся. Ничего, отпустило потихоньку. Ну, кости, ну и что? Может, раненый какой оставался тут один, а все на задание ушли - да сгинули. И этот здесь в одиночестве угас. Подумаешь, кости. Костей мы не видели. Так успокоил себя, покурил ещё, снова факел зажёг - и туда. В неверном чадном свете жутко, конечно, было - казалось, кости те пошевеливаются. Говорила мне леди-босс - не читай Стивена Кинга, читай Пушкина. Ладно. А тут ещё на вторых нарах скелет в куче тряпья, сразу-то и не заметил. Весело. Но жуть лесную поборол, подошёл поближе, смотрю - погоны по бокам черепа топорщатся с двумя звёздочками - лейтенант, значит.

Вылез я на поверхность, и чего-то мне совсем худо стало, от голода чуть в обморок не свёрзивался. Отошёл подальше от землянки, закурил - тошнит. Надо поесть, а что? Вокруг городка того - сплошь мухоморы, целые стаи наглые. И вспомнился мне шаман один знакомый - неподалёку от нашего офиса на Невском тот конторку свою открыл, где посредством бубна, дыма и всякой отравы хворь из болящих изгонял, огребая при этом деньги лопатой. Так тот шаман эти самые мухоморы жрал, что твои конфеты. И ничего. Рассказывал ещё что-то заумное: дескать, шляпка - верхний мир, ножка - срединный, а мицелий-то, стало быть - нижний. А, была не была - верхний, нижний - есть очень хочется.

Шаман-то в порядке, бодрячком таким, на девиц вон как глазом чёрным зыркает - глядишь, и я не помру. Набрал мухоморов покрепче, вспоминая, как шаман тот рассказывал, что и как надо вываривать да выпаривать, пришёл к кухонке партизанской, нашёл посудины подходящие - и вперёд. Наварил-нажарил, сел тут же под навесом, вилкой подцепил кусочек - и в рот. Пожевал, проглотил - ничего вроде, жив. Вообще, подбел аккуратно тарелочку, нормально, только в сон очень потянуло. На заплетающихся ногах, в сумерках уже, дотянулся до пустой землянки, прихватив котелок с остывшим отваром (воду-то из баклажки я давно выпил, но, по счастью, неподалёку от землянок обнаружил я болотце

лесное, тихое и на удивление чистое, оттуда воду и набирал). Повалился на полустгнившие полаты, котелок рядом на пол земляной поставил. И про отвар этот мне шаман тоже что-то вплетал, очень, мол, действенный, сил придаёт да мозги прочищает. Лежал я тихо на нарах, и какие-то прорехи в тёмном пространстве с шорохом расплзались, и утянуло меня в них, где я и провалился в бездну.

Очнулся ночью глубокой, всё вокруг меня шевелится, землянка крутится, шинелью какой-то накрыт - не было ж никакой шинели. С трудом свесившись с полатей, слабой рукой ухватил котелок, и стал жадно пить пахучую прохладу. И растворялся во тьме, и снова улетаю куда-то. Когда снова очнулся - услышал голоса какие-то. На столе коптила снарядная гильза, а напротив на нарах сидел какой-то солдат, пристально наблюдающий за мной. Я обмер и закрыл глаза. Всё, сошёл с ума, галлюцинации. Солдат между тем негромко так бросил в сторону: «Лейтенант, лейтенант - очухался, кажись». По земляным ступеням дробно ссыпался в землянку молодёжничий паренёк в ладной гимнастёрке с лейтенантскими погонами, в одной руке держащий армейский ППШ. Положив автомат на стол, присел передо мной на корточки, улыбнулся весело: «Очнулся? Вот и славно, двигать пора - утро скоро».

Я лежал в полном обалдении, не в силах ни промолвить слово, ни пошевелиться. Между тем пожилой солдат, сидящий на нарах, подошёл к нам, помог лейтенанту поставить меня на ноги, нахлобучил шинель - и осторожно так вывели они меня на воздух. Тут я совсем офонарел - под навесом топила печька, вкусно пахло кашей, вокруг бродили какие-то люди в форме и в гражданском, тихо о переговаривались, посмеивались, курили. Всё вокруг было другое - свежее какое-то, новое, и запахи - совсем другие. И мухоморов этих самых - в помине не было. Вышли мы за пределы лагеря, подошли к какой-то лесной ложбинке - туманом светящимся та была залита, и мерцали в ней огоньки разноцветные, тени плавали.

Подтолкнул меня лейтенант ободряюще в спину, прошептал: «Не бойся, шагай. Пошли, пошли, утро уже начинается, утром - не пройти». И я - шагнул. И провалился в это неведомое, и растворился без остатка. Очнулся я утром у дороги - в горле кошки дерут, тошнит, голова разламывается. На попутках добрался до города, отлежался в своей берлоге запущенной, на самолёт - и в Питер. Как раз в понедельник утром и прибыл.

Всю планёрку на меня леди -босс пристально так поглядывала, потом приказала остаться, и - требовательно, как обычно - «Рассказывай!». Ну, я и рассказал. И про два медальона солдатских, в кармане штанов обнаруженных - рядовой Евсеев да лейтенант Кондратюк - тоже. Постукала она ноготками по столу, помолчала. Потом - ласково так, нежно - «Уволю я тебя на фиг, псилоцибник проклятый!». Опять помолчала, снова глянула пристально: «Отпуск. Пять дней чтоб глаза мои тебя не видели. Из города не пропадай - опять заблудишься. Медальоны на стол - поисковикам отдам. Место покажешь. Вместе полетим». «Зачем?» промямлил я слабым голосом. Закрыла глаза леди-босс - снова открыла - смех в них плескался, лёд разбивая. «Похоронить их надо, тупица. А ты всю оставшуюся жизнь будешь у меня туда мотаться в тот самый день, цветы возлагать да кланяться низко. В качестве командировки. Только меня с собой пригласить не забывай. Всё ясно? Вопросы есть?» Вопросов у меня не было. Так всё потом и получилось - и мотаюсь я на те могилки ежегодно, и цветы возлагаю, и кланяюсь низко. И леди-босс всегда рядом - глазищами полыхает.

ИТОГИ ГРИБНОГО СЕЗОНА 2010

«Грибная лихорадка» закончилась, напоминают о ней лишь аккуратно стоящие баночки и фото, наполненные теплотой и невероятным счастьем от обилия лесных даров.

Лес в этом году подарил многим неожиданный подарок. Успешным стал этот год и для фунготерапевтов. И радовали нас не только обильно появившиеся после жары лисички и боровички, но и мероприятия, прошедшие этой осенью в разных городах страны.

9-10 октября 2010 года состоялся ежегодный фестиваль грибов и ягод в парке г. Павловске под Санкт-Петербургом.

«Центр Фунготерапии Ирины Филипповой» принял активное участие в организации и проведении осеннего праздника.

Основные события прошли на Площади Гуляний возле кафе «Славянка». Гостей ждали театрализованные представления, выступления музыкантов, конкурсы и викторины с призами и подарками, игры с забавными ростовыми куклами, а также символ праздника – огромный белый гриб со шляпкой диаметром около пяти метров, возле которого собирались толпы желающих сфотографироваться на память о ярком событии. По обе стороны тропинки раскинулись палатки, где можно было купить грибы в любом виде – маринованном, солёном, сушеном, а также насладиться горячими блюдами из грибов с картошкой прямо в парке, любуясь красками осени и вдыхая свежий воздух. Здесь же развернулась торговля пи-рожками с яблоками, рыбой, капустой и, конечно, ягодами и грибами. В огромном чане варился грибной суп, и его волшебный аромат манил голодных и замерзших посетителей.

Кроме съедобных товаров на фестивале были представлены и препараты, изготовленные из грибов по рецептам фунготерапевтов (специалисты



по лечению лекарственными грибами). Все желающие могли получить бесплатную газету «Грибная аптека», узнать интересующую информацию о целебных грибах и получить контакты Центра Фунготерапии в Санкт-Петербурге. Также на фестиваль приехали ремесленники из разных городов России. Они демонстрировали изделия народных промыслов. Некоторые прямо на месте давали уроки.

8 октября в Калининградском Областном Историко-Художественном музее прошло открытие выставки, посвященной дарам грибного царства.

Выставка предлагает всем присутствующим «портреты» обитающих в наших лесах грибов, знакомит со съедобными и опасными представителями грибного племени.

Изюминкой выставки стала экспозиция, посвященная лекарственным грибам, подготовленная «Центром фунготерапии Ирины Филипповой».

Наука, насчитывающая более двух тысяч лет, приоткрыла свои секреты посетителям. Удивительным стал рассказ о противоопухолевых свойствах хорошо всем знакомой веселки, способности семейства дождевиковых выводить из организма токсины и радионуклиды, трутовика листовничного - к очищению и нормализации деятельности печени.

Настоящую сенсацию произвел болетус. Любимый всеми белый гриб, оказывается, содержит витамины А, Е, D, селен, железо, калий, кальций и множество других полезных для организма человека веществ.

После непродолжительной грибной экскурсии всем желающим было предложено вкусное грибное лакомство.

Выставка продлится еще 2 месяца.

Все желающие могут посетить ее по адресу: г. Калининград, ул. Клиническая, 21. Калининградский областной историко-художественный музей.

Русскую грибную кухню — НЕ ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ...

«Если бы судьба не сделала его великим писателем, он сделался бы артистом-поваром», - сказал о Николае Васильевиче Гоголе один из его современников. И был не так уж далек от истины, потому что и сам писатель чувствовал в себе этот неукротимый кулинарный талант, который проявлялся то в обедах, приготавливаемых для друзей собственными руками, то в смачных описаниях застолий, от одного лишь прочтения коих слюнки текут. Чопорный Петербург неласково принимал молодой талант. Одним Гоголь казался слишком мрачным, другим - ироничным и насмешливым. Хотя его «Ночь перед Рождеством» читали с суеверным страхом и упоением. Красочное и детальное описание блюд украинской кухни, почти незнакомой тогда русскому читателю, сыграло в этом не последнюю роль. От хлебосольности природы родилась у писателя традиция торжественно отмечать свои именины. Они приходились на 9 мая - самое буйство весны. В этот день из нелюдимого человека и ипохондрика он превращался в радушно-го хозяина и остроумного собеседника. Вот как вспоминает об одном из таких праздников современник писателя: «...Гоголь непрестанно приподнимал крышки с кастрюль и внюхивался в струящиеся оттуда ароматы. Наблюдал за тем, как жарились перепела и каплуны, как закипали вареники с вишней, а в духовке шипел жирный слоеный пирог, давал множество авторитетнейших советов. Приглашенный шеф-повар популярного московского трактира ощущал себя начинающим поваренком... Обед прошел шумно». Сергей Тимофеевич Аксаков адресовал Гоголю знаменитый тост: «Читая вас, я всегда ощущал, что в описаниях малоросских лакомств вы даете волю своей фантазии. Ну не может быть настолько вкусно! А сегодня, вкусив творений ваших кулинарных, говорю откровенно - вы еще смягчили краски!...» К грибам у Гоголя было очень нежное отношение — их аромат он ценил в любом блюде. И всей душой полюбил русскую грибную кухню. Его Чичи-

ков в «Мертвых душах» колесит по всей России, там и сям пробуя разные блюда: «...Кулебяку сделай на четыре угла, в один угол положи ты мне щеки осетра да вязигу, в другой запусти гречневой каши, да грибочков с луком, да молок сладких, да мозгов, да еще знаешь там этакое,.. Да чтоб с одного боку она, понимаешь, зарумянилась бы, а с другого пусти ее полегче. Да исподку-то, понимаешь, пропеки ее так, чтобы рассыпалась, чтобы всю ее проняло, знаешь, соком, чтобы не услышал ее во рту - как снег растаяла». Любый хороший кулинар подтвердит: Гоголь ни словом не отошел от истины в описании знаменитой московской кулебяки. Этот гениальный писатель гениален во всем, будь то противень для пирожков или перо с бумагой. По возвращении из Италии слава о поварских талантах Гоголя возросла многократно. В Москву он привез рецепт никому не известного тогда блюда - макарон с сыром (слова «спагетти» тогда еще не знали). И при всей своей простоте эти таланты допускали невероятный полет фантазии в приготовлении разнообразных соусов. Уж чего-чего, а этого гениальному писателю было не занимать. Заезжая в Абрамцево к С. Т. Аксакову, Гоголь не раз радовал хозяина своей стряпней. Вот как Сергей Тимофеевич описывает разыгрывавшиеся порой в его имении сцены: «Когда подали макарон, которые не были доварены, он сам принялся стряпать. Стоя на ногах перед миской, он засучил обшлага и с торопливостью и в то же время с аккуратностью положил сначала множество масла и двумя соусными ложками принялся мешать макарон, потом положил соли, потом обжаривал молоденькие белые грибочки с репчатым луком и ложкой сметаны — и добавил в макарон, и затем - сыр и продолжал долго мешать... Он так от всей души занимался этим делом, как будто это было его любимое ремесло... А помните с какой любовью он описал соленье грибов в «Старосветских помещиках»? «Вот это грибки с смородиновым листом и мускатным орехом!.. В маленькой кадлушке прежде всего нужно разостлать дубовые листья и потом посыпать перцем и селит-

рою и положить еще что бывает на нечуйвитере цвет, так этот цвет взять и хвостиками разостлать вверх». Не случайно современники в шутку называли «Старосветских помещиков» великой кулинарной книгой великого русского писателя.

БАРАНИЙ БОК С КАШЕЙ И БОРОВИЧКАМИ

баранина на ребрышках 1 кг
 мясной бульон 1 стакан
 гречневая крупа 1 стакан
 боровички - 200 г
 репчатый лук 2 шт.
 сливочное масло 100 г
 чеснок 2-3 зубчика
 соль, перец

Баранину вымыть, обсушить, разрезать вдоль ребрышек и посолить. Чеснок очистить, нарезать дольками и нашпиговать ими мясо, а затем смазать ребрышки маслом. Положить нашпигованные ребрышки в разогретую глубокую сковороду и обжаривать до румяной корочки 20 минут. Лук нарезать кольцами, добавить к мясу и жарить 5 минут до золотистого цвета. Влить бульон, поперчить, прикрыть крышкой и тушить 15 минут на слабом огне. Гречневую крупу перебрать, вымыть, положить в отдельную кастрюлю, залить водой (2 стакана), посолить и варить до готовности 15 минут. В это же время на подсолнечном масле жарить нарезанные боровички с репчатым луком, перед готовностью добавить столовую ложку сметаны. Обжаренные ребрышки сдвинуть к бортикам сковороды, а в центр выложить гречневую кашу, в самую ее середину — жареные боровички и поливая ее образовавшимся соусом, тушить 7-10 минут. Перед подачей при желании посыпать зеленью петрушки.





Hipporhaë rhamnoides L.

Облепиха

Облепиха крушиновидная – северный ананас (дерево джакудда, золотое дерево, терновая колючка, уксусная ива – растение семейства лоховых).

У Эскулапа, бога медицины было две дочери – Панацея и Гигия (исцеление и профилактика). Не всякое растение используется в обеих областях.

Название произошло от греч. *hipporhaes* (*hippos* - лошадь, *phaos* – блестящая). В давние времена лошадей кормили специальными веточками облепихи, особенно перед походами и соревнованиями, от чего кожа животных становилась гладкой и блестящей, а сами они быстро набирали вес и становились выносливее. С древних времен человечество искало панацею от всех болезней.

Облепиха более чем какое-либо другое растение заслужило этот титул. Это уникальное растение на протяжении многих веков традиционно использовалось греческими и римскими целителями, народными лекарями Китая, Монголии и Индии. «Ягоды жизни и долголетия» – так называли облепиху наши соседи с Востока за ее чудодейственные свойства.

В индотибетской медицине сырье облепихи входило в состав многих сборов, применяемых для восстановления сил после тяжелых и изнуряющих болезней в качестве ранозаживляющего и противовоспалительного средства, а также средства, очищающего кожу. Научная медицина проявила интерес к облепихе лишь во второй половине 20 века и стала рекомендовать эту ягоду как особо полезную и перспективную для здоровья человека. Однако лидерами в изучении и продвижении облепихи остаются китайцы. В Китае издан журнал, посвященный этому растению, создано международное общество по изучению свойств облепихи.

В диком виде облепиха крушиновидная распространена на территории Европы и Азии. Основные массивы этого растения произрастают в Сибири (г. Тува, на Алтае, в Бурятии). Именно отсюда с 17 века облепиха начала свое шествие по России.

Облепиха крушиновидная представляет собой колючий кустарник



высотой до 1,5-3 м. Молодые побеги серебристого цвета, цветки желтоватые, очень мелкие, расположены на прошлогодних побегах. Это двудомное растение, женские цветки дают плод, а мужские, тычинки – пыльцу для опыления. Плоды облепихи сочные, оранжево-красные со множеством косточек. Ягоды буквально облепляют ветки растений. Они созревают в августе-сентябре. Само растение живет до 70 лет.

Облепиха – солнечная ягода, основное условие ее произрастания – открытое солнечное место. В качестве лекарственного сырья используются наземные части растения: цветки, ягоды, семена, листья, кора и молодые побеги.

Плоды облепихи не зря называют природной кладовой. В растении обнаружено свыше 100 биологически активных веществ, например, провитамин А, витамины Е, С, В1, В2, В6, В12, фолиевая кислота, жирные и органические кислоты, серотонин, флавоноиды, дубильные вещества, микро- и макроэлементы. В мякоти плодов содержится 200-1500 мг% вит. С, 325 мг% вит. Е, 280 мг% каротиноидов, 100 мг% каротина, а также фитонциды и кумарин. Плоды облепихи содержат 8-9% жирного масла, в состав которого входят глицериды олеиновой, стеариновой, линолевой, пальмитиновой кислот. Содержание масла в семенах доходит до 12%. В листьях содержатся дубильные вещества, витамины С, А, Е, биофлавоноиды. В коре – серотонин. В лечебных целях наиболее часто используются целые ягоды, сок и масло облепихи. Облепиховое масло – основной ценный продукт, получаемый из этого растения.

Свойства облепихи:

1. Является природным антиоксидантом, предохраняющим клетки от перекисного окисления липидов, стабилизирующим клеточные мембраны, защищающим организм от старения.

2. Обладает выраженным репарирующим действием, поэтому с успехом применяется в онкологии, хирургии, дерматологии, гинекологии для лечения трофических язв, эрозий, лучевых дерматитов, пролежней, экзем, псориаза.

В ходе последних исследований были выявлены антибиотические свойства облепихи. Препарат задерживает рост золотистого стафилококка, эшерихии, протей, гемолитического

стрептококка. (С.В. Соколов, 2000 г.).

3. Способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, уменьшает эритему, отек, зуд и жжение.

4. При введении облепихового масла в ротовую полость активизирует процесс грануляции тканей.

5. Положительно влияет на обмен липидов в печени, уменьшая содержание липопротеинов низкой плотности и триглицеридов и увеличивая липопротеины высокой плотности, улучшает углеводный обмен, нормализует показатели сахара крови.

6. Высоко эффективно при лечении ожога глаз. Через неделю с момента начала лечения отмечается уменьшение воспаленного инфильтрата, усиление васкуляризации и начало регенерации.

7. Отмечено ингибирующее влияние облепихового масла на секрецию желудочного сока, что может быть использовано в комплексном лечении язвенной болезни.

8. Экстракт из жмыха и листьев как источник активных природных антиоксидантов рекомендуется китайской медициной для приема внутрь при онкологических заболеваниях, реабилитации после инфарктов и инсультов, для защиты от радиации.

В ходе исследований наши ученые установили, что экстракт из коры дерева обладает цитостатическими свойствами (Е.Ч. Пухальская, 1957 г.). Противоопухолевая и антимиастатическая активность цитостатика значительно повышается при включении в схему лечения препарата из коры и побегов облепихи. (Е.Н. Зуева, 1997 г.). Кроме того, серотонин, содержащийся в растении, обладает высокой радиозащитной активностью и задерживает патологический рост тканей (В.Б. Веницкий, 1967 г.). Серотонин, содержащийся в растении играет важную роль в процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов в ЦНС, что может использоваться при лечении таких заболеваний, как депрессия, рассеянный склероз, психастения.

9. Отмечены противовирусные свойства листьев облепихи благодаря наличию гипорамина, что может быть использовано в лечении простого герпеса I и II типа (В.Ф. Корсун, 2007 г.).

Сок облепихи получают путем отжима свежих ягод. Он используется внутри как поливитаминное и



общеукрепляющее средство, улучшающее все виды обмена, способствующее нормализации веса. Также сок применяется при упадке сил, в период выздоровления. 3 столовые ложки сока следует разбавить в 1 стакане воды и пить в течение дня. В косметологии сок используется наружно в чистом виде для обработки кожи лица, в виде масок

– для тонизирования кожи, оказывает эффект лифтинга, осветляет пигментные пятна и веснушки.

Масло облепихи

Ягоды промыть теплой кипяченой водой и высушить. Из ягод отжать сок, процедить, дать отстояться. При этом образуется 3 слоя: 1 - масло, 2 - масло+сок, 3 - сок. Масло снять ложкой, дать отстояться. Затем снова снять верхний слой, получив при этом качественное облепиховое масло. Из оставшегося жмыха можно приготовить вторичное облепиховое масло, предварительно измельчив жмых в кофемолке. Полученная масса заливается тонким слоем оливкового масла и нагревается до температуры 55 градусов. Затем настаивается 2 недели в прохладном месте, процеживается и используется как продукт питания для добавления в блюда. Срок хранения такого масла – не более 1 года.

Способы применения масла облепихи:

Лечение ожогов, пролежней, лучевых повреждений кожи: на очищенную поверхность нанести масло облепихи, наложить марлевую повязку, которую необходимо менять через день.

В лучевой терапии облепиховое масло назначают по 1/2 столовой ложки 2-3 раза в день на протяжении курса лечения.

При лечении язвенной болезни желудка назначают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гинекологических проблемах ежедневно используют вагинальные тампоны, смоченные маслом облепихи. Курс лечения: не менее 10-15 процедур.

При кожных заболеваниях – масло в виде аппликаций 1-2 раза в день.

Облепиховое масло можно принимать внутрь только по предписанию врача, т.к. его применение в больших дозах может усугубить изменение печеночной ткани. Оно противопоказано при острых холециститах и заболеваниях поджелудочной железы.

Отходы при получении облепихового масла служат источником для получения ряда лекарственных препаратов, в частности, витамина Е, который используется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, ожогов, дерматитов, возникших от воздействия рентгеновских лучей, а также при туберкулезе кожи.

Валильева Л.А., фитотерапевт

Слышала о каком-то грибе, который делает из муравьев - ЗОМБИ.. Это сказка очередная, выдумка?

Потапенкова Алиса, Москва

Нет, это абсолютно реальный факт из жизни грибов-хищников рода Кордицепс. Эти грибы паразитируют на насекомых – и очень успешно. Выстреливают спорами, которые прикрепляются к хитиновому покрову стрекоз, бабочек, молей и прорастают вглубь организма.



Насекомое, организм которого буквально пронизан хищными нитями мицелия, еще какое-то время живет.



И, что поразительно, насекомое выполняет волю гриба!



Насекомые в предсмертной агонии всегда располагаются так, как им диктует гриб (вниз головкой), чтобы из брюшка было удобнее высевать созревшие споры.

А вот о паразитической деятельности этих грибов на муравьях до недавнего времени ничего не было известно. Считалось, что муравьи имеют защиту от паразитических грибов, так как сами выращивают и питаются микро-грибами. Но в конце 90—х в Германии ученые обнаружили гриб (лат. *Ophiocordyceps unilateralis*), который уже в течение 48 млн. лет паразитирует, внедряясь в организм муравьев-древоточцев.

Как установили биологи, споры гриба, попадая на тело муравья, прорастают внутрь организма и начинают выделять в него определенные вещества алкалоидной группы, чтобы достичь своих целей, поработив сознание муравья. Пораженные паразитом муравьи-зомби покидают своих собратьев и карабкаются на кустарники и невысокие деревья.. Дело в том, что гриб-паразит не может расти ни высоко в кронах деревьев, ни на земле. И зараженные муравьи вынуждены искать для своей агонии место, интересное грибу и полностью подходящее ему для размножения по температуре и влажности. Когда муравей умирает, гриб прорастает из его головы и образует коробочку со спорами. Споры падают на землю и там заражают других муравьев, и жизнь гриба продолжается. Пока биологам непонятно, как именно гриб-паразит не просто убивает жертву, но сначала подчиняет своим целям ее поведение.

А правда ли, что есть такой гриб-хищник, который отрывает головы насекомым и питается их содержимым?

Коновалов Антон, 7 класс, Псков

Без такого гриба и здесь не обошлось, но он выполняет очень второстепенную функцию...



А творит все бесчинства над муравьями – обыкновенная мушка-горбатка. Это на вид она безобидная, а на самом деле – коварный и жестокий убийца... муравьев.



Правда эти муравьи – огненные – тоже безобидными не считаются, от них стонет весь юг Америки.

Они кусают людей, уничтожают птенцов, приводят к коротким замыканиям электропроводки, а также подавляют местные виды муравьев. Но, как оказалось, огненные муравьи приобрели серьезных врагов в лице мух-горбатов. Самки этих мушек откладывают в тело муравья свои яйца. Яйцо развивается в личинку, и личинка начинает



продвигаться строго в голову муравья. По пути в ней развивается микро-грибок, который выделяет специальное вещество, которое воздействует на нервные окончания муравья – и личинка начинает управлять его поведением!! Она как бы «направляет»

ет» его во влажное место (личинки мух подвержены быстрому высыханию) и на безопасное от других огненных муравьев расстояние. Затем личинка съедает мозг муравья, и перегрызает шейное соединение - голова отделяется от туловища. Примерно через 40 дней из головы муравья выводится взрослая муха. Зачем она отделяет голову от туловища? Вероятно, чтобы трупный яд разлагающегося тельца не повредила личинке. Всё просто.

Ранее выпущенные мухи атакуют непосредственно муравейники. Но в этом году ученые планируют запускать их в места, где проложены пути передвижения муравьев, и если все пойдет по плану, муравьи будут уязвимы для мух как в муравейниках, так и на своих тропинках. «Чем больше мух-горбатов мы выпустим, тем лучше», говорит Скотт Людвиг, энтомолог из Техасского A&M университета и его коллеги.

Война на уничтожение

Роб Плоувз, научный сотрудник университета штата Техас, заявил, что первые огненные муравьи попали из



Аргентины в Мобил, штат Алабама, в начале 1930-х годов, вероятно, с судна с сельхозпродукцией, а затем, около 1950-х годов, начали распространяться в Техасе. «И они все еще распространяются», добавил Плоувз.

По его словам, борьба с муравьями имеет долгую историю, начиная от их физического уничтожения, применения пестицидов и, совсем недавно, биологического контроля.



Использование одного из видов горбатов оказалось неэффективным, но два других успешно распространились в почти половине регионов США, страдающих от муравьев, и вероятно, в ближайшие несколько лет распространятся

в остальной части, сказал Портер.

В прошлом году в южном Техасе Людвиг и его коллеги выпустили вид *Pseudacteon obtusus*, который уничтожает муравьев, но распространиться ему не удалось.

Кроме использования мух-горбатов для борьбы с



огненными муравьями, несколько лабораторий занимаются выведением грибов и вирусов, которые, возможно, будут распространяться с помощью яиц этих мух.

«Таким образом, борьба с муравьями будет проводиться естественными средствами», сказал Портер.

магазины

“ГРИБНАЯ АПТЕКА”

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-5555-170

звонок по России бесплатный

Справки по телефонам в Москве:
(495) 656-61-76, 940-20-13

Адреса аптек в Москве:

пр. Нансена, д. 6, к.3, тел.: (495) 510-49-70, 656-61-76
(м. Свиблово)

Хорошевское шоссе, д. 68, к.5, тел.: (495) 940-20-13
(м. Полежаевская)

КОРДИЦЕПС

Противовирусное действие

Заболевания кровеносных сосудов, лимфы и крови

Доброкачественные и злокачественные новообразования

Опухоли головного мозга

Заболевания органов дыхания

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Заболевания мочеполовой системы, печени и почек



ПЧЕЛИНАЯ ОГНЕВКА

Противовирусное действие

Язвенная болезнь желудка и

двенадцатипёрстной кишки

Сердечно-сосудистые заболевания

Варикозное расширение вен

Пульмонология

Андрология

Дерматология

Паразитология



ВЕСЕЛКА

заболевания желудочно-кишечного тракта

заболевания печени, почек, поджелудочной

железы, мочевого пузыря

заболевания женской половой сферы

сердечно-сосудистые заболевания

атеросклероз, дистония, гипертония,

постинсультные и постинфарктные состояния

доброкачественные и злокачественные опухоли

аденома простаты



Справки по телефонам в С.-Петербурге:
(812) 703-06-44, 740-37-61

Адреса аптек:

(м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51,

тел.: (812) 273-20-43

(м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88,

тел.: (812) 368-98-04

(м. Пл.А.Невского) Невский пр., д.180,

тел.: (812) 271-28-98, 717-17-11

(м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 3,

тел.: (812) 575-57-97, 974-07-80

(м. Пр.Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к.2,

тел.: (812) 973-57-40

(м. Пр.Просвещения) пр. Энгельса, д.132/1,

тел.: (812) 715-47-26



МАЛЕНЬКИЙ, ПУШИСТЫЙ КОМОЧЕК ТОЖЕ ТРЕБУЕТ ЗАБОТЫ...

По сравнению с кошками, собаками и некоторыми другими домашними животными, расходы на содержание грызунов существенно ниже, а радости от общения вы получите не меньше. Во время отпуска вы всегда сможете оставить клетку у друзей или родственников, которым они не доставят особого дискомфорта. К сожалению, хозяева маленьких пушистых зверьков редко задумываются об их здоровье и правильном питании, отдавая предпочтение сухим кормам, содержащим исключительно синтетические витамины. О том, как правильно ухаживать за пушистым любимцем и предотвратить развитие заболеваний, нам расскажет наш постоянный консультант – кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт Юшкевич Татьяна Владимировна.

ГРЫЗУНЫ КРАЙНЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К СКВОЗНЯКАМ

Из-за переохлаждения у грызунов нередко бывает инфекционный ринит, бронхит, пневмония и плеврит.

Профилактика заболеваний грызунов является достаточно серьезной проблемой, но, тем не менее, легко выполнимой: необходимо прежде всего хорошо кормить и содержать, поддерживать чистоту, а для

укрепления иммунитета фунготерапевты рекомендуют растворить в поилке ¼ пакетика водорастворимой веселки или шиитаке. Это обезопасит вашего питомца от вирусных заболеваний, а так же восполнит недостаток витаминов и микроэлементов.

ГРЫЗУНЫ - РЕДКОСТНЫЕ ЧИСТЮЛИ!

Они могут часами вычищать свой мех. И так же относятся к среде своего обитания. Обычно они выбирают удаленное от спальни место для туалета. От своих хозяев они ожидают такой же чистоты, поэтому не забывайте регулярно убирать и дезинфицировать клетку питомца - это предотвратит риск возникновения вирусных заболеваний.

БОРЬБА ЗА ТЕРРИТОРИЮ - ВЕЩЬ ПРИВЫЧНАЯ.

И не только привычная, но и опасная. Мелкие царапинки и укусы могут стать большой проблемой, если их вовремя не обработать. Фунготерапевты рекомендуют крема с экстрактом грибов (мухомора, веселки, шиитаке) и спрей «Серебрянная вода» - и ранка быстро затянется, и отравления не произойдет, если животное слизнет крем.

СЕРДЕЧКО У НИХ ДОБРОЕ, НО ХРУПКОЕ..

У всех, без исключения, грызунов слабое сердце. Поэтому необходимо их беречь от стрессов: резких и громких звуков, поездок в общественном транспорте, незваных гостей в виде кошки или собаки, которые могут нарушить покой грызунов.

Но если вы все же решили взять любимого хомячка на дачу, позаботь-

тесь о его спокойствии - возьмите с собой рейши. А лучше, начните добавлять целебный японский гриб за неделю до отъезда и продолжайте добавлять в корм во время пребывания на даче.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ДЕЛО ХЛОПОТНОЕ

Большинство хозяев предпочитает приобретать в магазине сбалансированные сухие корма. Но насколько они полезны? Никогда организму животного синтетические витамины не заменят натуральные. Помните об этом и постарайтесь давать любимцам побольше свежих овощей и фруктов, добавляйте в корма витамины (особенно зимой и весной).

Летом можно засушить немножко травы для кормления зимой.

КАК БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ?

Сегодня понятие «лишний вес» хорошо знакомо не только стильным женщинам, но и любителям домашних животных, перебирающих одно средство за другим чтобы помочь сбросить питомцу заветные граммы.

К сожалению, проблему лишнего веса зачастую невозможно решить сокращением порции корма, ведь причина кроется гораздо глубже. Длительное кормление сухим кормом, отсутствие необходимых организму витаминов приводит к сбою в работе различных систем организма. Для коррекции данного состояния фунготерапевты рекомендуют целебные восточные грибы рейши, мейтаке и шиитаке.

«ФУНГ ШАРИК»

Бесплатные консультации по ветеринарии

- ✓ По горячей телефонной линии: (812) 973-57-50 (понед. - пятн. с 10.00 до 18.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: sharik@fungo.ru, сайт: www.fungo.ru

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



ХОМЯК

Маленький, но далеко не спокойный зверек. Настоящий хомяк - это вечный добытчик, который незамедлительно ищет укромное местечко для того, чтобы припрятать что-нибудь вкусное.

Если Вы поставите ему в клетку колесо и тоннели, он изо дня в день будет совершать увлекательные путешествия и длительные пробежки, отвлекаясь лишь на очередной поход к кормушке и поилке. Если же в его апартаментах развлекательной программы не предусмотрено, он сам найдет чем заняться: попробует подтянуться, ухватившись передними лапками за прутья клетки, упадет, и попробует снова... и так изо дня в день. Детям общение с хомяком доставит невероятное удовольствие!

НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

У декоративных хомячков часто встречается воспаление защёчных мешков - если у него в щеке застрянет что-нибудь из продуктов, или если он попытается засунуть за щеку что-нибудь острое и поцарапает её изнутри. В клетке (и рядом с ней) не должно быть таких предметов. Но если избежать болезни не удалось, воспользуйтесь спреем "Серебрянная вода".



САХАРНЫЙ ПОССУМ

Первое впечатление, которое возникло при нашем знакомстве - невероятный трепет. Маленький, с огромными испуганными глазками, он только и думал о том, как ускользнуть от посторонних взглядов.

Как оказалось позже, существо это совершенно не беззащитное. Поссумы передвигаются прыжками с очень большой скоростью - они с легкостью за считанные секунды взбираются по шторам, обоям. Потолок, особенно покрытый потолочной плиткой или обоями - излюбленное место для игр.

Существо это достаточно загадочное и свободолюбивое, не приученное к особым ласкам со стороны человека. К тому же, поссумы - ночные животные. И на прогулку выходят только после 11 вечера. Но общение с этим удивительным зверьком стоит такого длительного ожидания.

Если вы все же решили завести себе такого питомца, учтите, что несмотря на свою независимость и свободо-

любие, общение с человеком ему жизненно необходимо. И если вечером после сложного трудового дня вы решите поудобнее устроиться перед телевизором, он незамедлительно призовет вас к себе громким лаем.

НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Во-первых, не стоит выпускать сахарных поссумов гулять по дому в гордом одиночестве. Помимо большого беспорядка, он можете вдобавок получить и достаточно серьезные травмы (от незначительных порезов до отравления). Если же это все-таки произошло, порез необходимо обработать. А с отравлением дело обстоит сложнее - насильно что-то дать поссуму крайне сложно. Но при желании возможно. Фунготерапевты в данном случае рекомендуют дождевик или трутовик.

Еще одна опасность для поссумов, обусловленная их активным образом жизни - глистные инвазии. Для профилактики фунготерапевты рекомендуют использовать натуральный и не токсичный препарат "Лисички". Питомцы с превеликим удовольствием поедают как сухой порошок из капсулы, так и свежие, только что привезенные из леса лисички.

И последнее на что стоит обращать внимание: поссумы невероятные сладены, они не упустят возможности утащить кусочек шоколада, или сахара, не задумываясь о последствиях такого питания. В данном случае фунготерапевты советуют профилактический прием рейши и мейтаке.

ДЕГУ

Кто-то называет их новозеландскими белками, кто-то крысами. На мой взгляд, они не похожи ни на тех, ни на других.

Игривые и очень своенравные они никого не оставляют равнодушными. Несмотря на невероятную притягательность этих грызунов, в качестве игрушки для ребенка они совершенно не подходят. Дегу требуется и внимание, и общение, но всегда держат хозяина на расстоянии. По-настоящему ручными они никогда не станут.



НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Характерная и очень опасная болезнь этого грызуна - диабет.

Для профилактики и коррекции заболевания, фунготерапевты рекомендуют гриб рейши.

Здравствуйте, дорогие ребята!

На улице последние солнечные деньки, золотыми одеждами сверкают деревья, небрежно сбрасывая природные драгоценности на землю. Природа готовится к зиме, прячет под густым слоем листвы травы и кустарники. Заканчивается и грибной сезон. А в память о прекрасных летних днях, мы предлагаем вам продолжение сказку Валерия Зимина



«Жила-была сыроежка»

Допела свою песенку Сыроежка, и вдруг сказала строго-строго:

– Что я вижу? Это ужасно-ужасно. Рыжик, вы еще ничего не успели сделать?

Оранжевый мальчик хотел сказать что-то в свое оправдание:

– Я... я... я....

– Утро уже заканчивается, скоро наступит день, а на полянке еще не прибрано!..

Рыжик еще хотел что-то сказать:

– Я... я...

И только сейчас Сыроежка обратилась к маслятам, да так, как будто бы знакома с ними была целую вечность:

– Вот видите? Удивительный мальчик. Он даже не смахнул капельки с чернички, а брусника? Брусника может простудиться и заболеть.

Бедный Рыжик, изнемогая от стыда, что не смахнул капельки с черники, а брусника может простудиться и заболеть, еще раз сказал:

– Я...

Сыроежка даже топнула своей изящной ножкой:

– И не спорьте, пожалуйста! Сейчас же возьмите щеточку и трудитесь.

Рыжик так и сделал – взял щеточку и стал трудиться, ни на секунду не отрывая глаз от возлюбленной.

Конечно же, наш хохотунчик рассмеялся. Вы бы видели, с каким укором посмотрела на него Сыроежка!

– А вот смеяться без причины могут только нехорошие мальчики.

И посмотрела на остальных маслят:

– А вы что стоите? Занимайтесь уборкой!

Ничего себе! Первый раз видит мальчишек, и ни тебе здравствуйте, и ни тебе, до свидания, а вот так сразу «Занимайтесь уборкой!». Конечно же, маслята Большой и Поменьше решили выразить протест:

– Мы-ы...

А она:

– Без разговоров!

Не знаю, как вам, а мне Сыроежка сейчас напомнила стогую учительницу, а Масленок Маленький напомнил первоклашку, который тянет руку вверх из-за парты и выражает свой протест по своему:

– Э-э... Видите ли... э-э... Мы недавно родились...

Еще что-то хотел сказать малыш, но не тут-то было.

– Ну и что? Это не имеет никакого значения. Вы же не станете отрицать, что родились на этой полянке? Не станете?

Все разом, разумеется, кроме Рыжика, ответили:

– Не станем.

– Вот и отлично, – сказала Сыроежка и продолжила, все так же строго:

– Что я вижу, вы даже листики за собой не прибрали?.. Положите листики под дерево.

Большой и Поменьше стали нехотя собирать листики и класть их под дерево, и только Масленок Маленький по-прежнему стоит на месте.

– А вы, почему не трудитесь?

– Я же еще маленький...

– Тем более. Ребенок с самого рождения должен трудиться.

Малыш взвалил листик на плечо и проворчал:

– Ребенок, может, еще шошку изо рта не вынимал, а она – трудиться...

А Сыроежка тем временем накрыла листиком стол-бугорок, поставила на стол чашечки-лепестки и позвала всех завтракать. Ох, и обрадовались все!



Продолжение сказки Валерия Зимина читайте в следующем номере



Центр фунготерапии Ирины Филипповой

- Научные исследования по изучению свойств целебных грибов
- Разработка, производство и реализация грибных препаратов
- Разработка оздоровительных методик и программ на научной основе
- Бесплатные консультации по применению

Наши представители

Россия:

г. Адлер – (8622) 33-40-43
г. Белгород – (4722) 53-88-55, 51-21-76
г. Владивосток – (4232) 371-291; 707-509
г. Воронеж - 8-906-585-78-45
г. Вологда - 8-921-143-24-56
г. Выборг - (813) 782-80-44
г. Екатеринбург – (343) 213-99-61
г. Ейск - 8-918-6364417
г. Казань - (843) 526-01-24, 251-47-67
г. Красноярск — (3912) 242-66-98, 299-82-82
г. Магнитогорск – (3519) 25-35-51
г. Мурманск - (8152) 25-60-49, 25-66-21
г. Н.Новгород – (831) 436-14-38
г. Н. Тагил — (3435) 43-68-17
г. Омск – (3812) 70-00-37

г. Оренбург - (3532) 72-34-54
г. Пермь – (342) 271-29-86
г. Самара – (846) 242-76-44, 242-76-64
г. Снежинск - (35146) 235-35
г. Тольятти – (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50
г. Тюмень – (3452) 49-47-91
г. Ухта - тел. (82147) 643-50
г. Хабаровск - (4212) 74-96-17
г. Чебоксары - (8352) 22-61-21, 22-61-22
г. Челябинск – (351) 775-39-29
г. Череповец - (8202) 59-80-26

Украина:

г. Киев – (044) 331-60-06
г. Донецк – (062) 754-34-51, (062) 345-92-30
г. Одесса – (048) 743-88-61; (067) 556-01-74
г. Полтава – (532) 28-40-657
г. Севастополь – (050) 283-03-60; (0692) 93-31-11

г. Черновцы – (03737) 3-11-00; (099) 228-05-67
г. Харьков – (057) 72-76-46; (050) 606-72-66
г. Евпатория – (067) 748-08-89;
г. Херсон – (067) 748-08-89; (050) 765-42-44
г. Ив-Франковск – (0342) 71-07-73; (050) 949-09-42
г. Николаев – (095) 193-63-03

Эстония: Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627

Беларусь: г. Белоозерск – (01643) 4-04-55, 59-0-95

8-800-5555-170
www.fungo.ru

Справки по телефонам:

в Санкт-Петербурге: **(812) 703-06-44**

в Москве: **(495) 510-49-70, 940-20-13**

Центр Здоровья Ирины Филипповой

Санкт-Петербург, ул. Ал. Невского, д.3 (м. Пл. Ал. Невского),
тел: (812) 972-42-25, 320-66-02, 703-06-44

Онкология

Профилактика и реабилитация после операции и химиотерапии (восстановление формулы крови, подъем специфического противоопухолевого иммунитета, снятие риска возникновения метастазов и рецидива опухоли)

Эндокринология

- Лечение заболеваний щитовидной железы (авторский метод)
- Лечение доброкачественных опухолей любой локализации целебными грибами.

Паразитология

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

NEW

Трихология - лечение волос и кожи головы

- Комплексное обследование с использованием трихоскопа.
- Лечение волос и кожи головы

Тестирование

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

Лечебные массажи

- Массаж для восстановления опорно-двигательного аппарата, и нормальной жизни при артритах, грыжах, остеохондрозе. Снятие болевого синдрома.
- Гарди-массаж – снятие застойных явлений, профилактика заболеваний малого таза, лечение хронических воспалений мочевого пузыря, придатков у женщин и простаты у мужчин.

ГРИБЫ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ

Этот год, по удивительным причинам, о которых знает лишь Господь Бог и Мать – Природа наша, оказался для земли Калининградской, что лежит анклавом на западе нашей Родины, удивительно урожайным на грибы. Таково не помнят и старожилы. Только удивляются, как возможно! После засушливого и удушливого лета, когда казалось бы вся грибница в лесах должна была сгореть, после длительных дождей с середины августа, белые наводнили леса в таком количестве, что лишь тот, кто не потрудился найти время и зайти в лес, остался без этого «царского» гриба.

Ничего удивительного и вполне предсказуемо, говорят биологи. За лето земля в лесах прогрелась и дождик, обильно поливший ее, довершил начатое. Грибница только этого и «ждала» чтобы начать плодоносить. И калининградцы узрели, что значит «Дары леса». Как по энциклопедии, одна волна грибов сменялась следующей. Белые, подосиновики, моховики, когда в лесу, в полуторе метра от машины, сразу нарезаешь корзину рыжиков (это уже сейчас, в середине октября) а на опята, оккупировавшие деревья по соседству, просто не обращаешь внимания. Нужно особо отметить, что калининградские леса, это леса смешанного типа, здесь есть и дубы, по опушкам леса, и береза, ольха, осина и хвойные деревья. На Куршской косе, Национальном заповеднике, леса сосновые с мягким ковром из мха и преимущественно песчаной почвой. Здесь маслята, рыжики, сейчас начинают зеленушки.

Так что год удался! А значит, нашим хозяйкам предстоит поработать. Маринование, соленье, жарка, варка, заморозка – все таки для большинства грибы есть и остаются продуктом пищевым, деликатесным, сезонным. Вот как раз для таких любителей грибов наши рецепты.

ЗАСОЛКА ГРИБОВ ТЕПЛЫМ СПОСОБОМ



Рецепт хорош тем, что есть грибы можно по истечении четырех дней от момента их засолки. Грибы идут на засолку все: белые, опята, грузди и все, что собрали в лесу. Просто собранные грибы перебираются, моются и отвариваются. Затем, так же как и в предыдущем рецепте, укладываются в емкость слоями, которые мы пересыпаем солью и специями. Пресс на чистую ткань и через 4 дня – приятного аппетита!

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

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

ЗАСОЛКА ГРИБОВ ХОЛОДНЫМ СПОСОБОМ



Грибы, да ещё домашней засолки. Темными зимними вечерами, в хорошей компании да под водочку! Что может быть лучше? Знали это и раньше, знаем это мы и сегодня. И потому, для тех кто любит грибы, этот простой рецепт, известный ещё нашим дедам.

Нужна чистая посуда, предпочтительно эмалированная. Ни алюминиевая, ни какая другая посуда здесь не сойдется. В идеале, конечно, нужен дубовый бочонок. Грибы для засолки идут самые разные, в основном это пластинчатые грибы: грузди, волнушки, поддубовики, зеленушки, рыжики и другие. Грибы предварительно вымачиваем, моем. Хорош рецепт тем, что грибы можно постоянно докладывать в бочку по мере их «собираения» в лесу. Готовим специи: дубовый лист, смородиновый лист, листья хрена, обязательно чеснок, лавровый лист, гвоздика, душистый перец, черный перец и все, что посчитает необходимым хозяйка добавить от себя. На дно, щедро, на глаз, сыплем крупную, нейодированную соль, но без фанатизма. Затем все специи. Понемногу укладываем слой грибов, пластинками вверх. Снова посыпая слоем соли и специи, опять слой грибов, соль, специи, грибы и т. д. Когда грибы закончились, посыпая солью, снова специи, чистая натуральная ткань и пресс. Есть можно по истечению сорока дней от укладки верхнего слоя грибов (напоминаю, что мы можем постоянно докладывать новые грибы по той же схеме). Не забывайте убирать плесень. Она будет регулярно образовываться.

Рецепт хорош тем, что грибочки получаются духмяные, разного цвета. Грузди, например, становятся бордовыми... а вкус!!!!!!! Кстаги, еще одна рекомендация: грибы не нужно резать. Даже крупные. Все это разнообразие порадует и Вас и Ваших гостей. Не забудьте перед подачей на стол, нарезать и добавить лучок и полить нерафинированным (бабушкиным) подсолнечным маслом. Приятного Аппетита!

За помощь в подготовке статьи, благодарим Анну Коско, Калининградский Областной Историко-Художественный музей

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»

19320

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



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 Коротков И. Тираж 2000 экз. Подписано в печать 29.10.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-4646