



ГРИБНАЯ



№ 03 (071)
2011 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

ТРУТОВИК ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Нашел интересную заметку про средство для похудения, разбирая краснодарский архив антикварных журналов. Думаю, вам будет интересно?

«В Краснодарском крае в конце 19 века был широко известен как средство для похудения. Сохранилось объявление в журнале «Пробуждение» за 1916 год «Принимая во внимание недостаточное производство и трудности подвоза в военное время бумаги, недостаток всех материалов, а также недостаток рук для сбора трутовика для надобностей дам, прием заказов на снабдьбе для похудения временно прекращен. Но будет своевременно возобновлен, не останавливаясь перед непомерно возрастающими ценами.» Редактор-издатель Н.В. Корецкий
Рыменко Сергей, Краснодар

От редакции: Это - Иннонотус, щетинистоволосый трутовик (трутовик лисий, гниловик рыжий, гнилая галушка, гнилушка рыжая).

Настой трутовика рыжего не только действовал как слабительное, но и ослаблял аппетит и вероятно, расщеплял жировые клетки.

Известно применение водного настоя этого трутовика и у народов Северной Америки – индейцы этим напитком полностью очищали организм в течение трех суток для последующих ритуальных брачных церемоний.

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: Санхван



Phellinus linteus



- **Вешенка в вашем доме**
- **Рецепты стройности**
- **Консультация ТРАВНИКА: Астрагал**
- **Грибные истории: Ведьмины кольца**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: Зимние грибы**

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



Марит

Вот и весна на порог... Как всегда ненавязчиво, вкрадчиво, чтобы потом, враз взорваться вечным праздником жизни... А пока свет отвоёвывает пространство и время у холодной зимней полумглы, и обычный февральский мороз на излёте зимы не более чем агония, попытка последняя задержать, не пустить тепло и свет, оставить холод, сковывающий всё живое. Бессмысленная попытка. Всегда обречённая на

провал. Потому что небеса уже становятся выше, синее, чище, потому что хмуровато-холодноватое зимнее солнце начинает чуть заметно улыбаться - намёком, полустрихом, и ветер приносит совсем уже не зимние запахи, и в воздухе разливается ожидание тепла. Света. Любви. Неостановимого круговорота жизни.

В лесу, конечно, на первый взгляд зима ещё вовсю. Нетронутый снег лежит казалось бы незбылемо, на века, тишина морозная, молчание. Но на первый взгляд. Остановитесь, прислушайтесь... Слышите? Там, в глуби подземной, начинают шелестеть живительные токи загадочных недр, напитывая почву, пронизанную мириадами жилок-корешков деревьев, травы, кустарника, цветов, грибницы, пробуждая ото сна лесную душу, которая никогда не умирает - просто засыпает на время, отдыхает, набирается сил. Лешка под лесными корневищами, в сокрытой от глаз простых смертных берлоге своей, опутанный корнями и вросший в лесное дно, начинает беспокоиться в тревожном, чутком сне, и, выплывая на поверхность другого бытия из глуби земного подсознания, начинает видеть иные, светлые сны, где он летними лунными ночами танцует на заветных палестинках с эльфами да феями.

Водяной же в стылости свинцовых болотных вод улыбается во сне, всплывая на поверхность, утыкаясь мягкой маковой в крепкий пока ещё лёд, и, улыбаясь, пускает пузыри тёплого, оттаивающего дыхания. И ему снится задорный плеск русалочьих хвостов, звонкий смех мокрых проказниц...

А вот волк, высунув кожистый шершавый нос из лежбища наружу, взволнованно пошевеливает тёплыми нервными ноздрями, и сердце в его мощной груди начинает биться чаще и громче: преддверие, предчувствие, предощущение весенних волн тепла...

Прислушайтесь... Слышите, как потягивается в сладкой истоме мать-грибница, как начинает шевелить своими бесконечными, по-королевски тонкими пальцами-корешками, уже прикидывая, как, сколько и куда выпускать в мир непреходящее число грибов - детей своих...

Остановитесь среди деревьев. Прислушайтесь, присмотритесь. И вы непременно уловите начинающуюся вибрацию стволов, зарождающуюся глубоко, в длинных корневищах, подрагивающих от набухания жизненными соками, посылая туда, вверх, к ветвям, кроне - пробуждение, начало, круговерть торжества бытия, которому нет и не может быть конца...

Да, всё ещё занесено снегом. Но на стволах деревьев вовсю гнездятся трутовики. Многолетние грибы различных видов, окраски, свойств... Братья тех, кто ещё пока дремлет где-то там, в зазеркалье. А не пробовали ли вы зимой собирать грибы? Представляете, как это здорово: встаёте на лыжи, неторопливо плывёте по снегу девственному, а лес... Зимний лес, прозрачно-свободный от листвы, пронзительно-светлый от снега чистого, нетронутого городской копотью. И подарит вам лес этот и вешенку продрогшую, так желающую тепла, и трутовик зимний, и зимний же опёнок, и чагу берёзовую. А ещё он подарит вам веру. Веру в то, что жизнь простирается намного дальше, чем нам всем тут кажется. И никогда не заканчивается. А значит, подарит и надежду. Так и давайте так жить с верой и надеждой, и зимой, и летом, суетливости и толкотне не позволив заныкать, замылить то, что нас окружает: вечное сияние живого, тёплого, многогранного мира. которым правит, конечно, любовь, а не всё остальное, как многим давно кажется... Болящие - исцеляйтесь, здоровые - не болейте. И любите, пожалуйста, любите - и эту жизнь, и этот мир - в себе, и себя - в нём... Тогда и в любую, самую лютую зимнюю стужу, на душе будет светло и покойно.

Главный редактор Коротков Игорь

ЧАГОЙ ПО ПОЛИПАМ

У моего хорошего знакомого пять лет назад нашли два больших полипа в желудке - до двух сантиметров. Предлагали операцию. Он уже готов был согласиться, так его постоянные боли и изжога мучили. А потом решил грибами лечиться - выпивал по 4 стакана крепко заваренной чаги и настойку веселки пил до еды. Через год на гастроскопии врачи ничего не нашли.

Морева Тая, Павлов

НЕ УПУСТИТЕ ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СЕЗОН!

Это именно то время, когда я делаю серьёзную профилактику для моего когда-то очень большого желудка. Пять лет назад у меня после сильного стресса (развода с мужем) стал болеть желудок. Ничего есть не могла, исхудала на нет. Врачи обнаружили обширные эрозии на слизистой и уже одна из эрозий в стадии перерождения в язву, то есть уже потихоньку начинала кровоточить. Да к тому же нашли какой-то гелиобактер - вирус, который вызывает язву. Пила антибиотики, все, что прописывали. Стало чуть лучше, но потом обострения, обострения. А мне сил надо, чтобы работать - двоих детей содержать. Научили меня этому рецепту в Белоруссии, где я была три года назад в санатории - сам врач и показал, и рассказал, как правильно делать.

Как только пойдёт земляника, тут же начинаю расти на лугах опять луговые. В них, в этих грибах, есть вещество, которое подавляет любые вирусы и заживает слизистые оболочки от язв и эрозий, а земляничный сок снимает отек раздраженной слизистой.

Нужно набрать стакан земляники и добавить растертую в пюре столовую ложку опят луговых. Земляника очень сладкая, поэтому не надо добавлять ни сахара, ни меда. Я иногда добавляю молоко или сливки. Но и это лучше не делать. Только в чистом виде: стакан спелой земляники, растертой в пюре и столовая ложка пюре опят луговых. (Если же нет еще грибов шляпочных, то есть такой вариант настоять: 1 часть чаги, 1 часть березовой губки (бетулины) - это по 2 столовых ложки на литр воды - запарить в термосе и пить по поллитра в день. И пить целый день.) Есть землянику и пить настой трутовиков. Есть это надо сразу - пока свежее и целебное. Эрозии у меня залечились за 10 дней. А теперь каждый год я делаю профилактику для желудка. Ни разу за это время обострений не было.

Окаева Аня, Новгород

Трутовик санхван - японское чудо



Трутовики - самые невзрачные то ли грибы, то ли наросты на стволах деревьев. Ни вида, ни цвета, ни запаха. Разве что в зимнем лесу

заметишь эти несъедобные наросты и остановишься, чтобы повнимательнее рассмотреть, что же это такое? Ковырнешь древесную мякоть, собьешь палкой – вот и весь интерес. Даже завяжтые грибки не смогут внятно ответить, как называется тот или иной нарост – чага ли это или другой какой трутовик. Грибы – невидимки, грибы-незнакомцы, которые даже не вызывают любопытства ... А жаль, очень жаль.. Да, не сравниться бесформенным наростам со статью и красотой наших российских подосиновиков, подберезовиков и других милых русскому сердцу грибов. Но... Есть одно но...

Целебность.. Невероятная целебность этих то ли грибов, то ли наростов. И можно сказать с уверенностью, лекарства от многих (если не всех) болезней хранятся именно в трутовиках. И пока хранятся за семью печатями. Только-только начинаем мы открывать их секреты, по крупицам собирая рецепты старейших времен – от славянских ведунов до исследований земских врачей - и все больше и больше становится понятно, что это – золотой целебный запас лекарств, дарованный нам Природой, и к сожалению, на долгое время утраченный и забытый.

Трутовик санхван, он же феллинус льняной (*Polyporus linteus*) - гриб – сенсация. Гриб- чудо. Гриб – легенда. Растет он на лиственных деревьях, в России практически неизвестен, и можно его встретить только в наших российских субтропических зонах.

В восточной медицине известен давно и считается одним из самых сильных противоопухолевых средств. Предпочтительно его принимали при раке желудка, пищевода, кишечника, простаты.

В японской литературе много свидетельств о полном излечении рака желудка и рака простаты. Вот выписка из книги Акиро Сунэ (онколога-натуропата) «Трутовики лечат рак», Токио, 2010

«Пациент М. – неоперабельный рак желудка с метастазами в печень и кости таза. Химиотерапия дала краткосрочную ремиссию, после чего стали бурно развиваться метастазы. Пациент принимал вытяжку трутовика санхвана, периодически настоем чаги, биодобавка с перепелиной скорлупой. Через год – опухоль желудка осталась на прежнем уровне, метастазы из костей – ушли. Метастазы на печени сократились в два раза. Через три года пациент принес заключение врача, что опухоли желудка не обнаружено...»

«Пациент А. – операбельный рак простаты с метастазами в забрюшинные лимфоузлы и кости таза. После операции и химиотерапии начали бурно развиваться метастазы в

лимфоузлы, начался лимфостаз правой ноги. Химиотерапия больше показана не была. Пациент принимал вытяжку трутовика санхвана. Через три года – метастазы в костях найдены не были, лимфоузлы – чистые. Через пять лет пациент был практически здоров».

Лечебные свойства.

В восточной медицине использовали при заболеваниях мочеполовой системы, желудочно-кишечных, при опухолях, как общеукрепляющее средство. Сейчас в странах Азии применяется в комплексной терапии рака органов пищеварения. Полисахариды плодовых тел и культурального мицелия обладают иммуностимулирующим и противоопухолевым действием при пероральном применении.

История применения:

Этот гриб широко применялся в азиатских странах как противоопухолевое средство при любых видах рака. Исследования в Бостонском университете расширили его целебные свойства. Ученые установили, что полисахаридный комплекс этого гриба ослабляет клеточную структуру агрессивной онкоклетки и она более подвержена воздействию химиотерапии. Первые опыты провели по совместной терапии доксорубицином и экстрактом гриба *Phellinus linteus*. Результаты превзошли ожидания. В обычных условиях такой дозы препарата оказывается недостаточно для получения необходимого лечебного эффекта, однако при добавлении экстракта *Phellinus linteus* (трутовик санхван) его действие заметно усилилось. Комбинация столь же успешно уничтожала раковые клетки простаты, как и большие дозы доксорубицина, но при этом не вредила здоровым клеткам, отметил руководитель исследования Чанг-Янь Чен (Chang-Yan Chen). Результаты дальнейших исследований публикуются в *British Journal of Cancer*.

То есть, самое сенсационное открытие, которое сделали ученые – это способность трутовика санхвана УСИЛИВАТЬ действие химиотерапии и нивелировать её последствия. А последствия химиотерапии бывают плачевны – страдают печень, почки, иммунная система. Полисахариды же санхвана ЗАЩИЩАЮТ здоровые клетки и ослабляют раковые, обеспечивая к ним доступ ядовитой химии. Эту уникальную способность санхвана азиатские онкологи взяли на вооружение и сейчас используют в комплексной терапии рака - прописывая экстракт санхвана во время проведения химиотерапии. В Японии и Китае экстракт санхвана зарегистрирована как БАД.

Ирина Филиппова



ГРИБ ПРОТИВ ГРИБА

Бывает, что и ранние томаты заболевают фитофторозом, но я вот уже несколько лет спасаю их от этой болезни 22-дневным настоем гриба-трутовика. Готовлю настой так: мелко измельчаю 5-6 молодых трутовиков, заливаю 8 литров воды и даю настояться 22 дня. Для опрыскивания 1 литр настоя развожу в ведре воды. Всего две обработки - и эта коварная грибная болезнь помидорам будет не страшна.

Андреева Светлана Марковна, Колпино

От редакции – вероятно, имеется ввиду трутовик-копытень, но можно использовать и некоторые другие виды (плоский трутовик, траметес, березовый лепех), потому что все эти трутовики угнетают патогенные грибки, вызывающие фитофтороз помидоров.

ГРИБНОЙ ГЕЛЬ ОТ ОБВИСАНИЯ КОЖИ

У женщин первая всегда стареет кожа шеи. Да еще «брыли» обвисают, особенно если женщина худенькая, а не крепко сбитая. Вроде смотришь на такую сзади – «пионерка», а спереди помотришь – «пенсиянка», а все из-за «тряпичной кожи». У нас в военном городке под Смоленском была одна дама – жена капитана, ей уже было хорошо за 40, а лицо было, как у молоденькой – ничего не обвисало. И заметьте, это было в 70-х, когда из косметики женщины в глубинке знали только крем «Березовый» да «Спермацетовый» для рук. Она свой секрет никому не говорила, отшучивалась, что у нее гормон молодости при рождении был. А потом все-таки поделилась со своей молодой невесткой, а та уж и нам все рассказала. Все просто: обычный горький трутовик (молодой) и желательно тот, который на сосне растет, измельчить, этот порошок сложить в полотняный мешочек и опустить в кастрюлю с еле-еле кипящей водой, и пусть порошок разбухнет как следует – минут через 15-20 его вытащить и остудить. А потом смешать с любым кремом (тогда был «Березовый»). И делать маски на 15-20 минут для лица и шеи.

Я уже давно в том возрасте, когда неприятности с шеей уже должны быть, а благодаря трутовику – пока молода и свежа.

Андреева Ирина Григорьевна, Псков

ОБЫЧНАЯ НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

То, о чем я хочу рассказать, переживает каждая вторая, если не первая, женщина моего возраста. Это достаточно неприятно: каждый день глядя в зеркало, отмечать мешки под глазами, морщины у глаз, второй подбородок. И с каждым месяцем картина только ухудшается. Ну а лишний вес – это мягко называется: подушки на бедрах, живот как у бегемота, хорошо, если рядом мужчина, который к этому относится как к неизбежному течению времени... У меня все было намного реальнее, больше и я думала, что уже не выкарабкаюсь из этой ситуации.

Мне было 42 года (сейчас 46), когда меня бросил муж, с которым мы прожили 22 года и вырастили сына (сейчас он учится в военном училище). Бросил обычно: сначала резкое похолодание отношений, затем месяц разборок и оскорблений, и наконец собрал свои вещи. Ушел, конечно, к другой. Я вела себя как все оставленные жены: взывала к совести, умоляла, плакала, стояла на коленях. Соперницу выследила и... не поверила. Она была сотрудницей мужа и... старше меня на 8 лет, а моего мужа - на 5 лет. И вот тут я задумалась и стала сравнивать: у нее ухоженное лицо, а я крем купила года два назад и так он у меня в ванне и валяется. Она носит стильные брючные костюмы, а я месяц подряд таскаю одну юбку. У нее высокие каблуки на хорошей обуви, а я выбираю,

что практичнее и подешевле, чтобы варикоза не было, ну и, наконец, у нее стройная фигура, а у меня 98 и талия только там, где шея. Она летом с моим мужем на машине исколесила все исторические места России, а я ему могла предложить на выбор: работу на огороде или ремонт на даче, зимой она его учит кататься на горных лыжах, а я растирала мазью от радикулита. В общем, понятно в чью пользу сравнение, хотя я и симпатичнее, и умнее (преподаватель института), и волосы у меня не в пример лучше. Однако он живет с ней. Мне же не звонил, общался только с сыном. А у меня перспектива вырисовывалась вполне определенная: одиноко прозябать, занимаясь консервациями, уборками и т.д. (а для кого?). Надежда выйти замуж – нулевая (сколько таких теток с отвисшими животами по улицам бегает), вернуть мужа – тоже шанс невероятный. И тут у меня такое зло в душе разгорелось – она в 50 лет считает себя способной увести и осчастливить любого мужика, а я сижу клуша клушей. И я решила действовать. Начала с косметики – сразу же посоветую систему Мэри Кей, дорого, но замечательно, кожа действительно на глазах молодеет, маникюр, педикюр обязательно. Потом, конечно, похудение. Это была целая эпопея, и вообще это самое трудное. Хватаешься за все – и обжигаетесь на всем. Я начала с максимума: решила поставить в желудок баллончик, деньги в долг взяла. И сразу же скажу, более мерзкой процедуры не видела – намучилась с введением, а потом еще изжоги начались, да и меньше еды все равно не стала потреблять, желудок все равно растянулся, приспособился к этому баллону. Так что результат нулевой, а гастрит заработанный. Голодание не пошло, диеты тоже. Все эти таблетки тоже не принесли результата – ни аппетит не снизили, ничего. Так промаялась я год, сбросив всего – навсего кг 5. И чуть не отчаялась. Увидела в какой-то газете письмо женщины о том как она худела... на лекарственных грибах. Удивилась необычности метода, наверно это меня и подтолкнуло. Самое сложное было первые две недели – надо соблюдать специальную диету, которая учит печень правильно вырабатывать ферменты. Но и здесь свои плюсы: полностью отшибает аппетит и о еде просто не думаешь. Иногда бывает тошнота, но это не страшно, а через 2 недели начинается мощная чистка кишечника – в туалет бегаешь раз по пять в день, но такая легкость после этого появляется в теле, что просто замечательно.

Я сбросила только за первый месяц 8 кг. Это конечно многовато, нужно поплавно сбрасывать вес. Но мне очень было нужно доказать себе, что я могу еще быть интересной. В общем спасибо грибам. Где-то через год я весила уже 62 кг и напрочь выбросила черную одежду, купила яркий красный костюм, белые джинсы и футболки. И это резко подняло мой материальный уровень – мои начальники вдруг увидели меня, оценили и... стали поручать вести платные группы студентов.

Купила в кредит машину, осваиваю вождение. Муж правда не вернулся и уже вряд ли вернется, но я бы его сейчас уже и не приняла. Я познакомилась со шведом (кстати, моложе меня), пока ездим друг к другу в гости. Я не решаюсь на замужество, как представляю опять консервации, уборки, стирки... Но, наверно, сейчас все будет по другому. Это правильно, что все что не происходит – это проверка на прочность. Меня наверно так и надо было «наотмашь по лицу», чтобы в себя пришла.

Ирина Игоревна З., С-Петербург



Маринованные шампиньоны с карри

Для приготовления маринованных шампиньонов (на 4 порции) Вам понадобится:

- 500г. грибов
- 1 ч.л. Карри
- 1 ч.л. соли
- 200мл. воды
- 3 зубчика чеснока
- ½ лимона (или 0,25 стакана белого сухого вина)
- пучок зелени
- 1 лавровый лист
- 2 ст.л. растительного масла
- перец

Большие грибы необходимо разрезать на 4 части, маленькие оставить целыми. Зубчики чеснока натираем на мелкой терке и обжариваем до золотистого цвета на растительном масле (прямо в кастрюле, в которой затем будут мариноваться наши грибочки). Так как шампиньоны практически не имеют своего ярко выраженного грибного аромата, можно добавить немного сушеных белых грибов. Теперь высыпаяем в кастрюлю шампиньоны. Чтобы

чеснок не сгорел, пока грибы не дали свой сок, можно добавить немножко воды.

Прежде чем вода закипит, добавляем сок половинки лимона (или сухое вино), лавровый лист, зелень, Карри (или другие специи), соль.

Как только вода закипит, снять кастрюлю с плиты и поставить охлаждаться. Когда грибы остынут, их можно подавать на стол.

Приятного аппетита!



Сказать об опятах...

Так исторически повелось, что теща эти грибы маринует, моя матушка солит, а мы жарим. По жарке: Сначала, конечно, грибы моются (помещаются в ванную, промываются, и потом дуршлагом или ручками выбираются, шинкуются (помельче, максимальный размер фрагмента гриба - сантиметра 3), кладутся в большую кастрюлю или котелок и ставятся на газовую плиту. Потом они находятся в процессе кипения, пока из них не удалится процентов 80-90 жидкости (к концу варки надо помешивать, иначе, сами понимаете - пригорят). После этого сливочное масло на сковородку (из расчета 1 пачка масла на литровую банку грибов) и вперед, жарим! Когда грибочки начнут "стрелять", "потрескивать" и "вылетать" со сковороды, значит воды в них практически не осталось. Далее все это дело помещаем в простерилизованную банку (лучше 0,5 или 0,8 литра), закатываем крышкой и даем остынуть. Ставим потом на нижнюю полочку холодильника. ДА! Необходи-

мо
ост
авит

ь неболь-
шую, 1-2 см
в о з д у ш н у ю

просло
йку между крышкой и уровнем грибов в банке! 15 лет
готовлю таким образом грибы. Ни одного отравления.
Когда в зимнюю стужу вам захочется покушать жареных
грибочков с картошечкой - открываете банку, на всяк
минут 20 прожариваете грибы (масло добавлять не надо,
оно уже у нас присутствует) и смешиваете с жареной
картошкой и жареным лучком. МММММ..... ну, сами
понимаете.





Astragalus dasycanthus Pall

АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ

Кошачий горох, перечет польский, солодка зелье, божьи ручки, золототысячник.

Астрагал шерстистоцветковый - многолетнее травянистое растение семейства бобовых, рыжеватое-волосистое, высотой до 40 см. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся. Листья непарноперистые, сложные, состоящие из 10-18 пар листочков, густоопушенные рыжими волосками. Цветки желтые, рыжеволосистые, как у гороха (мотыльковые). Плод — мохнатый боб. В дикорастущем виде встречается на юге и в средней полосе европейской части России. Занесен к Красную Книгу. С лечебной целью заготавливают траву во время цветения.

*Я не степью хожу -
Я хожу по аптеке,
Разбираясь в её травяной картошке.
Беспредельная степь,
Бесконечная степь,
Ты природой написанный
Странный рецепт.*

С. Курсанов

Своё название получил у древних скифов в 5 веке до н. э. от латинского слова Aster - звезда в галактике.

Ещё в глубокой древности астрагал был признан ценным лекарственным растением, излечивавшим от многих недугов. Во времена скифов астрагал использовали только для лечения привилегированных слоёв общества - царей и членов их семей. Лечение простолюдинов каралось смертной казнью. Все мужчины царского рода обязаны были принимать снадобье из астрагала после 45 лет, как средство, способное отодвинуть старость. В 20 веке астрагал «засекретили», сделав его панацеей для избранных. В настоящее время это лекарственное растение применяется не только народной медициной многих стран мира, но и отечественной фитотерапией, и официальной медициной. Его настоями лечили сердечных больных, применяли как противоотёчное, гипотензивное средство, выхаживали ослабленных детей и немощных стариков. Астрагал широко использовали в лечении онкологических больных не только с целью получения противоопухолевого эффекта, но и с целью предупредить развитие сердечной и почечной недостаточности у этих пациентов, продлевая им жизнь.

Астрагал относится к семейству бобовых, название рода произошло от



греческого -

Astragálus, что означает игральная кость из бараньих лодыжек, по форме напоминавшая семена астрагала.

Род астрагала является самым разнообразным и представлен кустарниками, полукустарниками и травой. В природе насчитывается свыше 1500 видов.

С медицинской точки зрения наиболее ценны астрагал шерстистоцветковый, серпоплодный и густоветвистый.

Наибольшей популярностью в медицинской практике пользуется астрагал шерстистоцветковый.

Название произошло от греческого слова - густой цветок. Многолетнее травянистое растение семейства бобовых. Стебли многочисленные, приподнимающиеся или лежачие, длиной до 50 см. Листья очередные, непарноперистые. Цветки жёлтые с мотыльковым венчиком, в головчатых соцветиях. Плод овальный двухгнездный боб

В России астрагал встречается в европейской части. Растёт на лесных опушках и полянах, в степях, на лесных склонах.

В медицине используется надземная часть (траву) астрагала.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:

Содержит крахмал, слизистые и красящие вещества, органические кислоты, полисахариды, флавоноиды - кверцетин, кемпферол, тритерпены (сапонины), кумарины, вит. - С и Е, соединение железа, кальция, фосфора, магния, кремния. Концентрирует в почве селен. В сравнении с другими растениями накапливает большое количество селена - 15000 мг на 1 кг веса растения с корнем это - в 100 раз больше, чем в чесноке.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА:

Настои и отвары травы оказывают гипотензивное, кардиотоническое, успокаивающее действие. Улучшают функциональное состояние печени. Используются как рвотное, мочегонное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

- Астрагал является регулятором давления, расширяет коронарные, мозговые, почечные артерии.

- обладает свойствами сердечных



РЕЦЕПТЫ применения АСТРАГАЛА

гликозидов - повышает сократительную способность сердца, замедляет темп сердечных сокращений, улучшает общую и органную гемодинамику.

-оказывает диуретический эффект, значительно улучшая почечный кровоток.

-нормализует свертывающую систему крови - удлиняет время свёртывания крови, повышает толерантность плазмы к гепарину, улучшает показатели фибринолиза.

- гликозиды астрагала оказывают гипотензивный эффект, аналогичный леспенефрилу, улучшая состояние пациентов с ХПН.

- оказывает седативный и антидепрессивный эффект.

-природный комплекс антиоксидантов и селена способствует нормализации работы иммунитета. Из астрагала выделены изофлавоноиды с цитостатической активностью.

Современная медицина широко использует препараты астрагала для лечения начальных стадий гипертонической болезни, хронической недостаточности кровообращения I и II стадии, для лечения острых гломерулонефритов в ранней стадии болезни. Препараты астрагала эффективны при недостаточности сердечно -сосудистой системы, сопровождающейся незначительными отеками, симптомами раздражительности и легкой возбудимости. Астрагал используют в комплексном лечении на ранней стадии болезни Альцгеймера.

-препараты астрагала помогают адаптироваться при тяжёлых физических и умственных нагрузках.

-оказывают положительное влияние на кровообращение в мелких сосудах глазного яблока, способствуя снижению внутриглазного давления, что позволяет его применять в комплексном лечении и профилактике глаукомы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Настой травы астрагала для наружного применения- 100 гр. измельчённой травы залить 3 литрами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Применять для ванн температура воды 36 – 38 градусов. Продолжительность процедуры 15 мин. Оказывает успокаивающее действие при повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

Настой травы астрагала: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают, доводят до первоначального объёма. Принимают по 2-3 стол ложки 2-3 раза в день.

Настой травы астрагала: 10 гр. сырья залить 1 стаканом кипятка настоять в течении 20 минут. Использовать для клизм, ванн, примочек.

Порошок травы астрагала - сухую траву измельчить в порошок, применять для присыпания ран.

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на Дистанционное Обучение

Что такое дистанционное обучение?

Дистанционное образование (ДО) представляет собой современный, и, вместе с тем, легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и новые знания не выходя из дома или офиса. ДО - очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

Насколько ЭФФЕКТИВНО ДО?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- Образовательная литература (книги и методические пособия)

- Обучающие диски с записью семинаров

- On-line консультация по электронной почте, по телефону или в Skype.

Все это позволяет не только хорошо осваивать учебный материал, но и регулярно общаться с практикующими врачами-фунготерапевтами. Все учащиеся обеспечены возможностью своевременно связаться с преподавателем в процессе обучения, задать вопрос, получить консультацию по непонятому разделу.

По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам которого и выдается сертификат.

СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4 900, и включает в себя успешный опыт 8-летней работы

**Дополнительная информация
по телефону (812) 717-17-11
или по электронной почте:
fungo@list.ru**

**ОЧНЫЙ 2-Х ДНЕВНЫЙ
СЕМИНАР «ФУНГОТЕРАПИЯ.
ОПЫТ И ПРАКТИКА»
состоится в Санкт-Петербурге
21 и 22 апреля 2011 г.**

**Дополнительная информация
по телефону (812) 703-06-44 или по
электронной почте: zakaz@fungo.ru**

ВЕСНА - ПОРА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Впереди – весна, пора преображения! Вас уже волнует вопрос, как качественно и быстро придать своему телу прекрасные формы, а кожу сделать подтянутой, упругой и красивой. Центр Фунготерапии Ирины Филипповой делится своими секретами молодости и красоты.

В последние десятилетия грибами стали интересоваться как источником новых лекарственных средств. Некоторые грибы являются не только сильнейшими природными антибиотиками, но и помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ и благополучному похудению!

Существует стойкий миф, что полные люди явно переедают, а худые — питаются экономно. Это неверно. Обычно говорится, что у полных «ленивая печень», а у худых «топка», которая в состоянии сжечь явно избыточные калории». Дело в том, что выработка печеночных ферментов — дело сложное. И печень этому долго учится. «Забывает» свою работу по производству ферментов печень обычно у женщин после родов вследствие гормональной встряски, и у многих мужчин и женщин после 35 лет во время «гормонального шторма». Обычно это называют нарушенным обменом веществ. Все препараты для похудения работают на расщепление уже сформированной жировой клетки. И ни один препарат не учит ферментировать печень. Печальный опыт голоданий, диет и т.д. показывает, что жировая ткань восстанавливается очень быстро, если печень работает в прежнем режиме. Секрет похудения от Центра Фунготерапии Ирины Филипповой - в использовании целебных грибов, которые ... снижают вес. В специально подобранный комплекс для похудения «ЯМАКИРО» входят: мейтаке - гриб японских гейш, трутовик листовничный используется для снятия аппетита и как легкое послабляющее, третий гриб — шиитаке - выполняет функцию «раскрытия печени», то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков, жиров и снижения холестерина.

Следует отметить, что красота и качество кожи зависит зачастую от наличия паразитарных инфекций. Целесообразно перед началом коррекции веса с помощью системы «ЯМАКИРО» обследовать себя на наличие глистных инвазий и общей интоксикации организма. Своевременная антиглистная профилактика и очищение от паразитов являются залогом молодости, стройности и здоровья тела человека. В уникальную систему очистки организма «АКУРА» входят препараты на основе грибов: лисичек, которые растворяют оболочки яиц паразитов и поражают нервную систему личинок глистов, шиитаке и трутовик — являются хорошими сорбентами и нормализуют работу печени и кишечника, устраняя дисбактериоз.

На состояние кожи влияет и сезон времени года. Каж-

дый сезон времени года отличается по своему воздействию. К весне все негативные факторы воздействия на кожу суммируются, и в результате (при недостаточной заботе) мы получаем эффект «истощенной», усталой, атоничной кожи. Исходя из этого, все «зимние» процедуры (для стимуляции, увлажнения и питания кожи) остаются актуальными, за исключением отбеливающих процедур и активных пилингов. До апреля-мая при правильном уходе можно проводить и удаления новообразований.

Рекомендованная косметика:

Тоник с экстрактом гриба Веселка обыкновенная. Этот гриб содержит гибберилин — так называемый гормон роста. Экстракт веселки способствует быстрой регенерации, заживлению ран и микротрещин, улучшает метаболизм, повышает тонус кожи. Тоник очищает кожу на трех этапах.

Кокамидопропилбетаин, который вырабатывается из жирных кислот кокосового масла и особенного вещества, находящегося в свекле, расширяет поры и позволяет очистить глубокие слои кожи.

Аллантоин смягчает роговой слой, способствуя удалению отмерших клеток. Благодаря этому аллантоин предупреждает закупорку пор, образование комедонов и воспалительных элементов. Недавно было обнаружено, что аллантоин обладает антиоксидантной активностью, а значит является эффективным компонентом противовозрастных средств.

Пантенол/глицерин — натуральный продукт, получаемый при гидролизе растительных масел. Он увлажняет кожу, придавая ей мягкость и эластичность.

Маска с экстрактом шиитаке и болетуса. Болетус — содержит ряд компонентов, питающих кожу: витамин D, который улучшает упругость, витамин А и Е — помогает

сохранить молодость, комплекс микроэлементов (селен, железо, кальций, калий), которые активизируют естественную работу кожи по выработке ферментов, без которых кожа становится сухой и грубой. Аминокислоты, содержащиеся в грибах смягчают кожу и способствуют регенерации клеток. Кроме того, Болетус усиливает действие второго компонента — шиитаке. Шиитаке — прекрасный адаптоген, вызывающий местный иммунологический эффект. Он улучшает метаболизм и резистентность (сопротивляемость) кожи к различным заболеваниям. 2-этил гексил коат — это модифицированное масло какао, в которое добавлен 1 радикал, позволяющий наиболее эффективно увлажнять кожу, а также справляться с воздействием свободных радикалов. Глицерил моностеарат является медиатором (транспортером), он помогает проникновению компонентов в эпидермис. Биофен — антиоксидант и антигипоксант, улучшает доступ кислорода в эпидермис и нижние слои кожи, активно насыщая ее кислородом.

Известно, что кожа лица особенно чувствительно реагирует на потерю организмом витаминов. Регулярным употреблением фруктов и овощей добиться требуемого уровня витаминов в организме не удастся, поэтому в период авитаминоза, врачи и косметологи рекомендуют комплексный подход в виде качественных косметических средств и витаминно-минеральных комплексов.

Крем «Шиитаке». Молаживающий и тонизирующий эффект вытяжки из шиитаке был известен уже в середине прошлого тысячелетия, именно этому грибу обязаны гейши своим матовым оттенком кожи. Крем шиитаке (вместе с маской) идеально подходит для сухой кожи. В его состав входят питательные вещества, которые восполняют естественные ресурсы кожи: липиды, витамины, микроэлементы. Известный своими оживляющими свойствами, крем с экстрактом шиитаке возвращает жизненную активность даже самым истощенным клеткам. Кроме того, шиитаке содержит коэнзим Q10, восстанавливающий обмен веществ и заставляющий клетку усваивать кислород, влагу и питательные вещества, при этом очищая ее от шлаков и защищая от образования свободных радикалов.

Крем увеличивает сопротивляемость кожи к различным заболеваниям, питает и увлажняет кожу, мягко отбеливает, способствует нормализации липидного обмена, удерживанию влаги, восстанавливает эластичность сосудов, предупреждает образование купероза (проявление сетки капилляров на коже). Он легко проникает в глубокие слои эпидермиса и прекрасно подходит для использования перед нанесением декоративной косметики.

Крем для век для естественного удлинения и укрепления ресниц «Крыло махаона» также содержит «грибной гормон роста» — гибберилин. Практически все зарубежные косметические стимуляторы роста волос и маски для волос содержат синтезированный грибной гормон. Российские биотехнологии используют только натуральный гибберелин, который намного эффективнее, абсолютно безопасен и гипоаллергенен при применении.

С пожеланиями молодости и здоровья, «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой»

магазины “ГРИБНАЯ АПТЕКА”

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

звонок по России бесплатный

Справки по телефонам в Москве:
(495) 510-49-70, 940-20-13

Адреса аптек в Москве:
ул. Бутырская, 67, тел.: (495) 234-55-41
(м. Дмитровская)
Хорошевское шоссе, д. 68, к.5, тел.: (495) 940-20-13
(м. Полежаевская)

СИСТЕМА «АКУРА»

В систему «Акура», входят лисички, шиитаке, и трютовик. «Грибное очищение» печени на сегодняшний день одно из наиболее эффективных и безопасных, и включает в себя избавление от паразитов на всех стадиях развития, выведение из организма токсинов и радионуклидов, а так же восстановление работы печени и поджелудочной железы.



СИСТЕМА «ЯМАКИРО»



Некоторые грибы являются не только сильнейшими природными антибиотиками, но помогают проводить антигельминтную очистку, а так же способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ и помогают благополучно худеть!

Система «ямакиро» корректирует забытое умение, восстанавливая работу печени по производству ферментов. В специально подобранный комплекс для похудения «ямакиро» входят: мейтаке, трютовик листовичный и шиитаке выполняет функцию «раскрытия печени», то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков, жиров и снижения холестерина.

Перед применением системы «ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма



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) 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



Правда ли, что выращивание муравьями грибов сложно повторить?

И их теплицы намного сложнее, чем человеческие?

Андреев В., Псков

Да, сложнее и хитрее. Потому что грибными технологиями муравьи занимаются 20 миллионов лет. И грибы их уникальны по технологии и по целебным качествам. Они продуцируют сразу же несколько антибиотиков и противоопухолевых веществ. Этими грибами муравьи лечатся и едят их (здоровое питание).

Они выращивают грибы на растительном субстрате и поедают нарастающие зачатки их плодовых тел, богатые питательными веществами. Все эти муравьи близко родственны друг другу и образуют одну трибу, Attini, которая распространена только в Новом Свете. Самые ранние формы, вероятно, питались дрожжами, которых они подкармливали экскрементами гусениц; *Cyphomyrmex* — маленький муравей, образующий небольшие семьи, — делает это до сих пор. Позднее место дрожжей заняли биохимически более ценные мицелиальные грибы, и муравьи начали собирать растительные остатки, листья и цветки, которые эти грибы перерабатывают; в наше время *Trachymyrmex smithi* собирает листочки эфедры (*Prosopis*) в пустыне Чиуауа, цветки *Nama* и семена бобовых растений; в более позднее время года он использует почки *Eriogonum trichopes*. Эволюционно наиболее продвинутый род — *Atta*. Количество рабочих особей разной величины в каждой семье этого муравья исчисляется миллионами, а различные виды распространены от зоны пустынь до влажных тропических лесов. Муравьи *Atta* кормят выращиваемый ими гриб, специально срезая для него свежие листья, цветки и плоды, а также используя другие растительные материалы; предполагается, что это базидиомицет.

Когда в гнездо поступают свежие листья, рабочие муравьи сначала перетирают и разжевывают их, чтобы удалить покрывающий их слой воска (который обладает антибиотическими свойствами), что позволяет гифам гриба прорасти в полученную массу; одновременно рабочие извлекают из листьев жиры, служащие источником энергии для них самих.

К этому субстрату рабочие добавляют свои экскременты, которые содержат азотистые отходы метаболизма и, как это ни удивительно, некоторые ферменты гриба — протеиназу и хитиназу, которые вместе с целлюлазой гриба способны разлагать пектин, белок, целлюлозу, крахмал, ксилан, хитин и сложные эфиры.

Рабочие могут собирать слюну личинок, богатую протеиназой, и также снабжать ею гриб. Так или иначе, образуемые грибом стафили пережевываются рабочими, которые извлекают из них сок, содержащий углеводы, главным образом трегалозу и маннитол (полисахаридов в нем не обнаружено). Сам по себе этот сок недостаточно богат энергией, но служит добавкой к жирам, которые рабочие выдавливают из свежих листьев. Остаток, содержащий белки и аминокислоты, получают личинки, для которых он служит хорошей и достаточной пищей. Грибные сады *Attini* подвержены заражению «сорными» грибами и бактериями; для борьбы с ними рабочие регулярно вылизывают все поверхности гнездовой камеры, а возможно, также выделяют из своих метаплеуральных желез такие антибиотические вещества, как фенилуксусная кислота и β -оксидекановая кислота. Они выделяют, кроме того, гетероауксин, способствующий росту гриба.

XXV

ЮБИЛЕЙНАЯ межрегиональная специализированная

выставка-ярмарка

12 лет
с Вами

КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

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

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»
НАПРОТИВ м. ЛЕСНАЯ

12-18
АПРЕЛЯ
2011

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



ВЕШЕНКА.

Грибные гроздья у вас дома.

Вешенка – самый доступный гриб для выращивания дома и в саду.

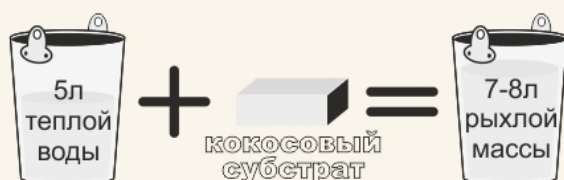
Плоды вешенки содержат до 30% усвояемого белка по сухому весу. Он включает 17 различных аминокислот, в том числе 8 незаменимых. Снижение уровня липидов в крови обеспечивает содержащийся в вешенке ловастатин, который ингибирует синтез холестерина. Употребление вешенки снижает высокое кровяное давление, улучшает пищеварение.

Существует большое количество технологий выращивания вешенки. О некоторых из них мы и поговорим сегодня.

1. Подготовка субстрата

Идеально подойдет для выращивания вешенки кокосовый субстрат. Это остатки волокон переработанных, высушенных и спрессованных в брикеты, представляющие собой питательный органический материал.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ:



Через 10-15 часов добавляем в субстрат 1 ч.л. негашеной извести (или соды) и сливаем лишнюю воду.

2. Засев мицелия.

Мицелий перемешивается с субстратом и перекладывается в емкости для выращивания. Это могут быть:

- мешки, в которых необходимо проделать ножом маленькие дырочки,
- 5-литровые канистры для воды
- ящики для посадки рассады

3. Разрастание грибницы.

Перед тем, как начинается плодоношение, грибница заражает весь субстрат. В этот период необходимо соблюдать температурный режим 18-24 °С, влажность 70-90%. Свет в этот период не требуется.



4. Период плодоношения.

Период плодоношения является самым долгим и длится 2-3 месяца. За это время блоки успевают дать несколько волн урожая. Оптимальными условиями для плодоношения являются: температура 12-18 °С, влажность воздуха 80-90%, свет 150-200 люкс в течении 10-12 часов (желательно использовать люминесцентные лампы), усиленная вентиляция. При соблюдении этих условий грибы начинают давать урожай.

5. Сбор урожая.



Вешенка, как и многие грибы, даёт урожай волнами. За 1-ю волну получается наибольший урожай (около 10-15% от массы субстрата), за 2-ю волну уже меньше (7-8%), за 3-ю ещё меньше и так далее. Можно получить 3-5 волн урожая, иногда даже больше. Вешенки нужно собирать, аккуратно скручивая руками плодовые тела. После сбора урожая, блоки отдыхают 7-10 дней, потом продолжается следующая волна. При комнатной температуре вешенки можно хранить 1-2 дня, в холодильнике около 7 дней, в морозильнике несколько месяцев.

Приятного аппетита!

Игорь Коротков

ВЕДЬМИНЫ КРУГИ

А чего это я? Испугался - чего? Кругов каких-то. Нет, пойду. Сказал - пойду, значит - пойду. Ведьм мы испугались, ага. Давно уж нечисть вся распугана - ярким светом электрическим, вонью бензиновой, шумом мировым, стократ возросшим. Это пару-тройку сотен лет назад им было раздолье, при лучинах да свечах, при неспешной, негромкой жизни, а сейчас... Захирела она, нечисть-то, истаяла, сгинула. Чего бояться? Пошёл. Дорожка выдалась - будьте-нате. Эх путь-дорожка, фронтная. Точно, как на войне - где тараном атакующим через чащобу, а где и попластунски. Продрался сквозь злобные заросли, баламутя тишь вековую. Вот оно... Картинка - маслом. Ели вокруг стеной мрачной, а в середине - идеально круглая полянка, таких в природе и быть-то не может, небывальщина - просто жуть. Вот она, плешь лешачья, трав-волосики изжёлто-белые, как катком асфальтовым прикатаны - против часовой стрелки (а как же ещё - изнанка бытия...) и сходится это всё концентрическими кругами к центру, где и травы-то совсем не осталось - серое какое-то марево колышется над самой землёй, вибрирует, дышит. А у меня - в зобу дыханье спёрло. Ну что, последний герой, приплыл? Викинг бесстрашно-любопытный? Чего

вёселки-то побросал? Греби дальше, давай, греби. Может, и огребёшь чего - по полной. Славное местечко. Как раз для таких олухов, как я. Вы хотели? Вы хотеееееели. Так нате ж - получите. Совершенно даром. Абсолютно безвозмездно - добро пожаловать. Или зло? Ну очень уж неуютно мне стало. Стою, хлеборезкой занемевшей внезапно пошевеливаю. С одной стороны, оно конечно - очень даже как-то. Но в то же время - однако ж? Стою это я, значит, носом ледяным пошмыгиваю в смущённых раздумных мыслях. Ботиночками военизировано-коваными на самом краешке круга перебираю застенчиво. Вниз глянул - бат-тюшкиии.. А шнурки-то, шнурки-то мои - развязались, да внутрь круга протягиваются аспидами черными. Заманивают меня? Приглашают - или на погибель безвременную такого красивого, талантливого, незаменимого и страх какого необходимого вселенной организма толкают? Ну я не знаю. Вот бесовщина, рок-н-ролл лесной, гудящий. Эххххх... Ступил. Ничего вроде, живой. Ботинки вот только - вроде как легче стали. И тёплым чем-то обдало, и кожу лица - аккуратно так пощипывает, ненавязчиво. Так же мордасы мои щипало, когда школьником проникся страстью к пышногрудой блондинистой майорской жене, проживающей в соседнем доме. Ох и майорша была... Огонь, заряжай -

пли!!! И палили - до тех пор, пока мужа её куда-то не перевели. Повезло - мне. А то так бы и сгорел, страстью пылая. Ладно. Прощай, майорша, дорогая сердечным воспоминаниям юным, прощайте все, и вы, леди-босс, простите за всё - и прощайте на всякий случай - если всё же "окочурюсь". Двигаюсь потихоньку к центру - земля под ногами теплеет, даже сквозь толстую рифлёную подошву ощущается, волосики на голове - да везде, прости, Господи, да не остави душеньку мою беспутную во мгле - как наэлектризованные - дыборком вздыбились, и ощущения такие, как перед самым сладким да желанным актом невозможной любви - во всёмоём пожившем тельце. Эдак и до конфуза недалеко - пардон, конечно, но что есть - то есть. А вот и она - проплешинка срединная, туманом влекущим сияет, волнами потусторонними, бегущими наоборот - влечёт. Присел я на корточки понад самой клубящейся неизбежностью, дух, стынью объятый, перевёл - с трудом. Ну что, дорогой мой и самый любимый беззаветно я, рискнёшь - али ракообразно попятиться? Призадумался тревожно. Картины босоногого сказочного детства промелькнули, дружки-приятели, любимые и не очень, дети, рассеянные по широким просторам Родины-матери, кот, рискующий вмиг осиротеть и безнадежно пригорюниться, родной кожаный диван, Нева, проспект, леди-босс - с личиком, неуловимо быстро меняющимся от ледяного до участливого... Нет, повременю пока, сигаретку выкурю неторопливо. Достал её, родимую, привычный запах приятный носом втянул, помял пальцами пахучий цилиндрик, и только нацелился меж зубов его пристроить... Не успел. Рвануло меня за ноги вперёд, закрутило чёртовым колесом - ноги по центру, бестолковая голова пропадающая с туловом засушенного Геракла летит по кругу всё быстрее и быстрее, а как вокруг оси завертело меня, почернело в глазах - тут уж я и совсем упокоился - чего теперь. Сик транзит gloria мунди,

как говаривали эти... Как их... Не вспомнил - кто они эти - потому как "отъехал"...

Уж не знаю, как душа моя обнаружила родное безвольное тело, но - нашла, и, вся дрожа, торопливо и напугано озираясь, внедрилась в привычную среду. Лежал я на спине в самом центре круга, руки-ноги раскинуты по сторонам. Колесовать, что ли, собираются? Пошевелил я пальцами руки - вроде жив пока. Ножками подвигал аккуратно так - точно, жив. И вдруг волной ледяной всего накрыло - земли-то под собой не ощущаю. Руку вниз стал опускать - так она вертикально и безвольно в никуда и повисла. Я её потихоньку да с трудом назад вытянул, на груди пристроил, лежу. Да какой там лежу... Глазом вбок скосил - вот оно, маревото. В нём я и плаваю, а подо мной... Дёрнулся я в ужасе, и тут же погрузился ещё глубже - только лицо с побелевшим носом, рука на груди да пальцы босых ног (ботинки, выходит, вместе с носками сорвало ещё на "карусели" этой колдовской) из тумана переливчатого проглядывают. И понимаю я, что втягивает меня туда неотвратно, незаметно. По миллиметру - но засасывает.

Судорожно втянув воздух ноздрями, я понял - шутки кончились. Если ничего не делать - кану безвременно, причём куда - и подумать страшно. Закрутил глазами по сторонам, оглядываюсь. Вроде та же поляна, но небо уже тёмное совсем, и цвет у него странный - с каким-то болезненно жёлто-зелёным оттенком. А деревья вокруг поляны неправильно так стоят, перекошено всё, как в кошмаре от

Лавкрафта. И ещё запах грибов появился, да такой сильный - в голове всё мутилось. Да вот же они - стоят по кольцу, внутри которого я рыбка белёсой трепыхаюсь. Целый грибной атлас - тут тебе и подосиновики с моховиками, и белые с мухоморами, подберёзовики, лисички, весёлки, маслята с опятами, да ещё и никогда раньше мною невиданные, незнакомые. Стоят, да не просто стоят - меня рассматривают. Каждой клеточкой ощутил - смотрят. Совсем уж неудобно мне стало - как под рентгеном. Тут и вспомнились слова леди-босс - очень она любила их повторять - про лапки. Лапками, говаривала, шевелить надо. Лапками - тогда и выплывешь. И стал я потихоньку ладошками в тумане нездешнем помовать, что твой карасик плавничками. Стронулся с места, туго так, но стал подплывать головой к границе, где невероятная проплешина туманная заканчивалась, в твердь перетекала. И чем ближе к земляному окоёму - тем гуще подо мной клубилось, как в киселе уже плыл. И приподнимался над поверхностью дымно-фиолетовой, попробовал опираться ладонями - ненадолго, но выдерживала бездна, неглубоко уже рука проваливалась - как через наст снежный - только тёплый. Когда же наконец головой приткнулся к траве снулой - снова меня подёрнуло вверх, с недовольным чмоканьем вышвырнуло, через голову перевернуло - и мордой многострадальной в родну матушку-землю как раз и воткнуло. И опять я отключился.

Очередной раз возвратившись в себя, родного, с разбитым (сколько раз за мою всякую жизнь) носом, я изготовился страстно целовать твердь вожделенную в благодарности, да остановило что-то. Так, думаю, целоваться взасос - раненько. Или поздно уже - непонятно пока было. Поднял лицо, красиво размазав по нему ладонью грязь и кровь - прямо передо мной стоят грибы дугой, кольшутся едва заметно. И шелестит воздух окружающий, мокрым запахом плесени пропитанный, непонятными голосами несуществующего языка. Я всегда считал, что всё сущее живо, и что всё оно умеет говорить - только мы не умеем это слышать. А тут - наяву,

вот оно. Самое интересное же в том, что смутно так, как через миллионлетнюю толщ, стал я улавливать какие-то знакомые звуки, они лились через ошарашенное сознание, перевиваясь в слоги, слова, фразы. Воздух над поляной нагревался, наливался светом призрачно-белесым, зеленоватым, грибы меняли на глазах привычные очертания - некоторые вытягивались изгибисто вверх, меняли цвет, запахи становились неведомыми ранее. Иные наоборот - сплющивались к земле, становясь студенисто подрагивающими комьями, светящимися изнутри, и все они наперебой - говорили. Прямо перед моим многострадальным бывшим лицом, возвышаясь надо всеми остальными, призрачно маячил огромный Белый гриб - по крайней мере, очень его напоминал. Пространство перед ним занимала шеренга Дождевиков, по бокам этой шеренги табунились Бледные поганки, потрескивающие голубоватыми искрами, а совсем рядом с белым, под его шляпой, притулился Рыжик. Лежал я и думал себе - надо отсюда валить. Срочно-резко. Как-то не так тут всё было, не по-нашему. Сгину-проважусь. Напряг я руки, напряжился весь, и только привскочил было - к-а-а-а-к саданёт меня током - заметить успел - от поганок проклятых молнии ветвисто-змеиные ко мне ринулись, прошли истерзанный за такой долгий день организм, отшвырнули назад, к дыре страшной совсем близко. Сел я, совсем одурелый, на пятую точку, головой трясу, а руки, которыми о землю опирался, снова

**Окончание читайте
в следующем номере.**



Здравствуй, дорогие ребята!

Мы рады поздравить вас с наступлением весны! Совсем скоро на лесных опушках исчезнет снег, появятся маленькие зеленые островки, а за ними - и первые грибы. А пока мы ждем их появления, предлагаем вам несколько интересных поделок.

Грибок из киндер-сюрприза



Вам понадобится:

- яйцо от киндер-сюрприза
 - красная бархатная (или другая ПЛОТНАЯ!) бумага - удобна самоклеящаяся
 - остатки желтого кружева
 - клей ПВА, момент
 - ножницы
 - зеленая атласная ленточка
 - степлер
 - круглые серебристые пайетки
 - пайетки цветочной формы
 - божья коровка (для украшения)
- За дело!

Из красной бумаги вырезаем круг диаметром 7 см. Вырезаем из круга небольшой сектор. Склеиваем края сектора наложением (получится шляпка грибка) По внутренней стороне шляпки приклеиваем желтое кружево Приклеиваем шляпку к яйцу. Из зеленой ленточки делаем бант, скрепляем степлером. Бант приклеиваем снизу грибка.

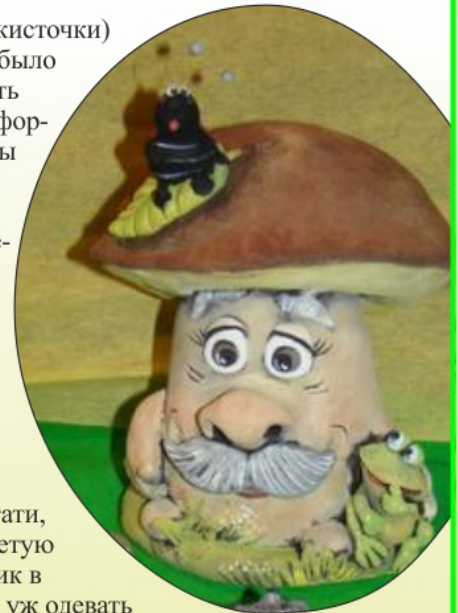
Получилась травка. К "травке" приклеиваем "цветы" - пайетки цветочной формы. На шляпку грибка приклеиваем серебристые пайетки. Можно посадить на грибок божью коровку.

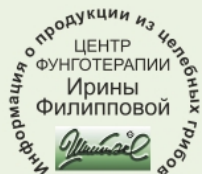
Гриб-Грибыч из теста

Приготавливаем фольгу, деревянную палочку(можно старый карандаш, черенок кисточки) Начинаем? Делаем площадку-полянку,катаем овал и сплющиваем его. Чтобы гриб было удобнее лепить и переносить, надо на толстую картонку или кусочек ДВП настелить фольгу и положить туда "полянку". Для ножки потребуется фольга, из нее нужно сформировать ножку гриба(похожую на морковку). Затем обернуть её тестом. Всё это мы делаем, потому что гриб большой(чтобы он лучше держал форму и быстрее испёкся). Если ваш гриб будет небольшого размера, значит надо просто слепить ножку из теста и прилепить на подставку и воткнуть палочку(чтобы стоял ровненько).

Далее лепим нос, глаза и т.д. Не забываем, что все детали проклеиваются водой. облепить (завернуть) тестом, а можно просто слепить(если гриб небольшой) и надеть - приклеить на ножку. Кстати, если гриб большой, советуем сначала подсушить часик в духовке ножку, а потом уж одевать шляпку(прямо на горячую приклеить).

Ставим сушиться в духовку при минимальной температуре- 100-110гр. После сушки предстоит работа в цвете. Сначала загрунтовать коричнево-чёрной гуашью, а затем аккуратно тряпочкой или влажной губкой всё вытирается. Потом на губку наносится нужная краска и закрашивается неравномерными мазками, получается эффект бархатистой поверхности. Затем, когда высохнет краска покрыть лаком.





Центр фунготерапии Ирины Филипповой

Наши представители



Россия:

г. Адлер – (8622) 33-40-43
г. Белгород – (4722) 53-88-55
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) 526-63-75,
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 - (82147) 643-50
г. Хабаровск - (4212) 74-96-17
г. Чебоксары - (8352) 343-845
г. Челябинск – (351) 775-39-29
г. Череповец - (8202) 22-26-92,
8921-145-99-93



Украина:

г. Киев (044) 484-13-54;
(044) 331-74-44
г. Донецк (062) 345-92-30;
(066) 754-34-51
г. Мариуполь (095) 591-35-08
г. Днепропетровск
(066) 393-72-15

г. Одесса (048) 743-88-61;
(067) 556-01-74
г. Полтава (066) 284-06-57
г. Севастополь (050) 283-03-60;
(0692) 93-31-11
г. Черновцы (03737) 3-11-00

г. Харьков (057) 762-76-46;
(050) 606-72-66
г. Херсон (067) 748-08-89;
(050) 765-42-44
г. Ивано-Франковск (0342) 71-07-73;
(050) 949-09-42



Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49,
55-916-627



Казахстан

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77



Беларусь:

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

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА СЕМИНАРЫ:

2 ФЕВРАЛЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ В ВЕТЕРИНАРИИ
Запись по телефону: (812) 703-06-44

12 ФЕВРАЛЯ, МОСКВА
ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА.
Запись по телефону: (495) 510-49-70, 940-20-13

25, 26, 27 ФЕВРАЛЯ, ЕКАТЕРИНБУРГ
ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА,
ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ В ВЕТЕРИНАРИИ
Запись по телефону: (343) 213-99-61

Лекции читает врач-онколог, натуропат, генеральный директор «Центра
Фунготерапии» - Филиппова Ирина Александровна.

Шампиньоны вымыть и вырезать ножку таким образом, чтобы в середине шляпки образовалось углубление для фарша.

Для приготовления фарша можно использовать ножки от шампиньонов, а также любые овощи: болгарский перец, брокколи, цветную капусту, кабачки, баклажаны и др.

Ножки шампиньонов и овощи мелко нашинковать - чем мельче нарезаны ингредиенты, тем нежнее получится вкус блюда. Для остроты можно добавить немного лука, подсолить, добавить специи.

На предварительно смазанный растительным маслом или жиром противень, выложить шляпки, наполнить их фаршем, посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

Ингредиенты

12 крупных шампиньонов
1 крупный помидор
½ луковицы
зелень
2 зубчика чеснока
100гр. сыра
2 ст.л. растительного или оливкового масла
соль и специи по вкусу

Фаршированные шляпки шампиньонов



Пирожки с вешенками



Ингредиенты:
Для теста (можно использовать готовое дрожжевое тесто):
300г. муки
½ ч.л. дрожжей
1 яйцо
1/3 стакана (70 мл) теплой воды или молока
1/4 ч.л. соли
щепотка сахара
Для начинки:
8 крупных грибов
2 луковицы
2 корнисиона
200 г. сыра «Фета» (или брынзы)
3 ст.л. сливочного масла

Вешенки нарезать как можно мельче, добавить мелко нарезанный лук и перемешать. Полученную смесь обжарить на растительном масле 5-10 минут. Остудить. Нарезать мелкими кубиками сыр, можно добавить 1-2 корнисиона натертых на мелкой терке. И добавить эту смесь к обжаренным грибам. Подсолить (можно использовать соевый соус вместо соли). Начинка готова.

Тесто раскатать, нарезать на маленькие кусочки и начинить фаршем. Выложить пирожки на предварительно смазанный жиром противень.

Для придания аппетитного румянца, взбить желток и смазать им пирожки.

Духовку необходимо предварительно разогреть до 170 °С. Поставить в нее пирожки на 10-15

Вешенки тщательно промыть и нарезать соломкой. Болгарский перец очистить от семечек, нарезать соломкой. По желанию, в блюдо также можно добавить лук, баклажаны, цукини, нарезанные соломкой. Томаты нарезать полукольцами. Полученную смесь выложить на горячую сковородку, добавить соевый соус и специи. Для остроты можно добавить «Тобаско» (или острую томатную пасту). Через 5 минут гарнир

Ингредиенты:

300 г. вешенок
1 крупный помидор
1 болгарский перец (так же можно использовать ½ среднего баклажана или кабачка)
1 луковица
2 ст.л. растительного или оливкового масла
1 ч.л. соевого соуса
1/4 ч.л. «Тобаско» (или острой томатной пасты)

Гарнир с вешенками



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 03.03.2011 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-0921

