



№ 08 (028)  
2007г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### Псориаз - «медали» незнания

Долгое время не знал, что у меня такое - локти покраснели и стали шелушиться. Терапевт посмотрела и сказала, что это недостаток селена. Что-то пил, что прописали, а пятна все росли. Перешли на колени. Тут уже мне поставили диагноз - **псориаз**. От гормональных мазей меня сам дерматолог отговорил - дескать, на первых порах поможет, а потом ничем не справишься. Я и носил свои «медали» лет десять. Жена со мной даже стеснялась на курорт ездить. Несколько лет назад приехали к друзьям на их дачу в деревню на Псковщине, а там бабка жила - травами лечила. Мы к ней. Она и сказала, что от псориаза можно избавиться. Впервые, мазать бляшки муравьиной кислотой (помните, палочки без коры на муравейник бросали, так вот потом марлей эту хворстинку протереть и приложить к бляшкам минуты на две). Внутрь принимать растолченные яйца муравьев (горсть яиц растолочь и залить льняным маслом) - по чайной ложке каждый день. И настойку гриба веселки обыкновенной - по столовой ложке вечером. Когда успевал, то летом все это собирал и пил. Эффект отличный - мои «медали» на глазах уходили. Но методика, конечно, трудоемкая. Сейчас посмотрел, что фармацевты уже стали производить и вытяжку из муравьиных яиц, и веселку. Буду пробовать уже не только летом, но и зимой.

*Аксенов А.Л., г. Псков*

### Шипящий гриб

Вот какое чудо мы увидели с внуком - шипящий гриб. Он в маленькой пещерке под вывернутой сосной рос рядом с роскошным боровиком. Я потянулась ножом к боровику - и вдруг еле слышное шипение. Перепугалась, отпрыгнула в сторону - змея! А потом смотрю - не видно никакой змеи, а шипение идет от маленького серого мешочка, который ни на насекомое не похож, ни на другую какую-либо тварюшку. Внук его изучил со всех сторон - похож на серый дождевик и действительно шипит!

Это что за диво дивное? Внук смеется - словно охранник у боровика. Может, мы на Грибного Царя покушались?

*Угорова М.Н., г. Пермь*

**От ред.** Это действительно гриб, и действительно он умеет шипеть: наверное, в грибном царстве точно охранником работает. Умеет пугать грибников! А называют гриб незатейливо - «змеиный мешок». Подробную информацию мы постараемся опубликовать в одном из следующих номеров)

### ● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты:

- Царский гриб - РЫЖИК
- АНТИБИОТИКИ - грибы или нефть?

### ● Консультация ветеринара: КАК ПОМОЧЬ ЛЮБИМЦУ?

- **Грибная ПОЧЕМУЧКА**
- **О грибной ДИЕТЕ**
- **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

Подписной индекс  
Газеты «Грибная Аптека»

**19320**

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»  
(с любого месяца)

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





## Август

Ну вот и пришло золотое время для микологов, фунготерапевтов и просто грибников всех мастей – август. Благодатный грибной месяц. В июле вовсю зарядили грибные дожди – подготовили почву для боровиков, выпустив вперед «легкую пехоту» в лице подберезовиков и подосиновиков, а также мелких грибов всех мастей. Будем ждать пласта боровиков. Кто-то из ярых грибников сетует, что давненько не было урожайного года для «соленушек» – и прошлый, и позапрошлый год не был изобилен на рыжики, волнушки и грузди. Посмотрим, что в этом году будет.

Я, кстати, помню: в начале 90-х был невероятный год – поляны под елками и соснами были розово-оранжевыми. Ковром росли волнушки вперемешку с рыжиками. И все – без единой червоточки. Картина для грибника была ошеломляющая – мы только въехали на «Волге» в лес (в районе Копорья под Петербургом) и тут же увидели... самосвал, кузов которого был до половины полон рыжиками. Тут же стоял удрученный водитель – дескать, и из лесу уехать не могу – жадность грибника одолевает, и уже мысленно просчитал, что одной кадушки для засолки этой горы рыжиков явно не хватит – а где еще брать? Мы стояли просто в ошеломлении. А он только усмехнулся – зачем дальше-то ехать, я-то только пару полейн и обобрал. Тогда мы тоже набили полную машину молоденькими рыжиками. А сколько засолили! Правда и перепортили много – рыжик гриб деликатный, требует к себе бережного отношения в засолке. Да кто ж тогда знал. Грибные премудрости приходят со временем и опытом, и, конечно же, знаниями.

Поэтому в этом номере, мы обязательно расскажем, как правильно солить рыжики. И не только солить, а и готовить из них разные вкусности.

Достоинство рыжика не ограничиваются умопомрачительным вкусом, это еще и удивительно целебный гриб. Фунготерапевты его ценят и любят, о чем тоже расскажут в статье о рыжике.

Много хороших слов приходит в адрес нашей рубрики о лекарственных травах и непосредственно фитотерапевту Людмиле Алексеевне. Думаю, что полученные знания о лекарственных травах наши читатели уже реализовали, самостоятельно заготовив их на зиму (тем более, фото цветные – ошибиться трудно).

В самом разгаре и конкурс на лучшую грибную фотографию – не забывайте взять фотоаппарат на тихую охоту! Теперь **разыгрываем сушку для грибов и ягод!** И еще: об **опечатках в именах и фамилиях...** Не потому они случаются, что в редакции сидят такие неграмотные, а потому, что это - чаще из разряда ребусов, которые мы всем хором разгадываем. Бывает и неправильно. Заранее приносим свои извинения. Поэтому очень просим: либо пишите печатными буквами, например, на компьютере, либо сообщайте свои контактные телефоны, по которым мы бы смогли уточнить ваши данные. Фотографии на конкурс в №06(26) 2007 г. были присланы Брешиным В.К., которому мы и приносим свои извинения за ошибку и еще раз благодарим за участие в нашем конкурсе.

И – подписка! Звонят в редакцию и спрашивают, с какого месяца можно подписаться? Во-первых, с любого, во-вторых, на второе полугодие (сразу на все 6 месяцев) уже в местных почтовых отделениях закончена подписка, и теперь читатели просят выслать недостающие номера. Такое тоже возможно, т.к. можно понять: дачи и леса уже так отвлекают от городских дел, что и про подписку можно позабыть. Звоните, приезжайте - вышлем, продадим.

Гл. редактор Т.Фадина

## Чтобы тело и душа были молоды

В боровиках американские ученые нашли... вещество молодости. То есть и раньше знали, что белые грибы полностью **регенерируют молодые клетки кожи**. Известны народные методы **лечения ожогов - прикладывать кашицу из свежих или соленых боровиков**, чтобы скорее нарастала молодая здоровая кожа. Но американцы открыли принципиально новое свойство - вещество из этого гриба способно ускорить образования юных клеток любого вида. То есть сейчас пытаются создать из боровика «инъекции молодости». Сразу вспоминаю свою двоюродную бабушку из Кингисеппа - она до 80 лет выглядела как огурчик. Соседи ее называли - «барыня». Хотя она точно также и картошку окучивала, и за огородом ухаживала. А выглядела молодожаво. И вот теперь я вспоминаю: было у нее одно пристрастие - любила она грибы невероятно и чеснок с луком. Придет с грибами из леса - маленький боровичок обмакнет в соль и вместе с долькой чеснока или луковой головкой тут же и съест, черным хлебом закусит. Моя бабушка, ее сестра, даже ругала - дескать, разве ж так можно, все не как человек делает. Нет, чтобы супу себе налить или картошки пожарить. А вот оказывается, все правильно делала - молодость себе сохраняла.

Иванова Л.Д., г. Санкт-Петербург

## Рыжик - борец с угрями

Этот рецепт я знаю давно. В деревне Куженкино под Валдаем леса уникальные - сосновые и чистые еловые. И рыжики там водятся ядреные. Раньше их возами собирали, после войны - коробами. А сейчас редко кто ведро из лесу принесет. Но самое главное, что они там и сейчас есть. Мы, когда были подростками, часто ходили с мамками за грибами. Вот мамка и говорила: «Ты смотри, уже заневестилась, а прыщи как гвозди на щеках. Возьми сломай рыжик и молочком, которое из ножки идет помажь прыщик и вокруг него. Все пройдет быстро, и новых не будет». А иногда, когда прыщи совсем одолевали - у меня, например, лет в 15 вся спина была ими усеяна, мамка резала свежий рыжик, солила его, а когда из него выделялось молочко пополам с жидкостью - этим грибным соком смазывала всю кожу. А кусочек рыжика заставляла съесть. И точно: годам к 16 я и забыла, что такое прыщи». Павлюшина О., г. Тверь



## МУХОМОР (Аманита)

**КРЕМ**  
с экстрактом  
красного мухомора  
(*amanita muscaria*)

Помогает сохранить  
здоровыми кожу и опорно-  
двигательный аппарат

Пластиковая туба 50 мл.  
(в картонной коробке)

Производство ООО «Шитакэ», г. Санкт-Петербург.  
Товар сертифицирован



? В прошлых номерах газеты вы рассказали о двухэтажных грибах - о белых, сыроежках...

Но как-то в прошлом году мне попался, вроде, моховик на дождевике. Что это за природное явление?

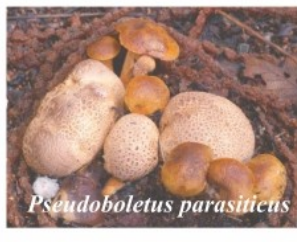
В домах римских патрициев нередко находили себе пристанище приживалы-нахлебники, которые там без всякого стеснения называли паразитами. Это было их, так сказать, официальное "звание". Что-то похожее есть и в царстве грибов. Трубочатые грибы большинству из нас кажутся очень миролюбивыми. Однако же и среди них есть "паршивая овца" - **боровик паразитный (Pseudoboletus parasiticus)**, паразитирующий на ложнодождевиках. Он напоминает мелкий моховик зеленый, но отличить его легко, так как вырастает он в количестве 15 штук из нижней части плодового тела ложнодождевика обыкновенного. Хотя встречается этот гриб довольно редко, но в местах, где он растет, им бывают поражены почти все ложнодождевики.



*Nyctalis lycoperdoides*



*Volvariella surrecta*



*Pseudoboletus parasiticus*

**Вольвариелла (Volvariella surrecta)** очень любит расти на говорушках дымчатой и булавоногой. Это мелкий белый, с шелковистой шляпкой гриб. Он очень редок, и найти его - счастье для грибника.

На старых почерневших плодовых телах груздей и сыроежек, если быть очень внимательным, можно встретить **Nyctalis lycoperdoides**, шляпки у которых размером 1 см, белые или коричневатые, словно присыпанные мукой, с несколькими толстыми редкими пластинами, ножки маленькие и корыевые.

**Гриб кордицепс**, о котором мы уже тоже говорили ранее, может селиться не только на гусеницах, но и на других грибах. **Cordiceps entomorrhiza** не просто паразит - он гурман: любит трюфели, хоть и оленьи, которые растут почти во всех лесах, правда, мало кто из грибников его находит.

? Как-то в привокзальном ресторане, дожидаясь поезда и хвастаясь друг другу грибными находками, я с друзьями услышал неодобрительное бурчание: "Только и разговоров, что о грибах! И зачем они вообще нужны? Вместо того, чтобы спокойно сидеть за кружечкой пива, носятся за грибами по лесам, как сумасшедшие".

Объясните пожалуйста, помимо того, что это вкусно и полезно, зачем они нужны природе?

Многие из нас просто забыли школьную программу по биологии, где говорится, что **грибы обычно начинают разложение растительных остатков, которое потом завершают бактерии**. Все могут в этом убедиться, придя в лес после дождя и приглядевшись к опавшей хвое и листве. Там можно увидеть множество мелких грибочков, всяческих опенков, мицел, чесночников и др., а также и то, что хвоя, сквозь которую проросла их грибница, поблекла, стала непрочной и легко распадается, если взять ее в руки, а хвоя того же возраста по соседству, но не тронутая грибницей, блестит и кажется упругой и прочной. **Грибы возвращают почве и атмосфере то, что взяли у них растения, а у растений - животные**. Вот для чего нужны грибы. Они составляют необходимое звено в круговороте живой материи на Земле. Не будь грибов и бактерий, всего через несколько лет углекислый газ, который является единственным поставщиком углерода - основного строительного материала любых органических соединений, - в воздухе бы попросту закончился. Процессы разложения замерли бы, землю покрыл толстый слой омертвевшего органического вещества, и жизнь на нашей прекрасной голубой планете прервалась уже в следующем поколении. Правда, в первый



год нам, может, было бы неплохо (потому что мы, к примеру, избавились бы от парникового эффекта), но затем быстро наступил бы конец.

Переходным продуктом разложения является лесной гумус - верхний рыхлый слой, от которого зависит плодородие лесных почв. Так что грибам принадлежит львиная доля заслуг в деле сохранения красоты наших лесов, экономическое, климатологическое и эстетическое значение которых поистине неограничено.

Так что не будь грибов - не пить бы сердитому господину пенного пива, для производства которого также нужны грибы. Да и самого господина тоже бы не было...

### КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

- ✓ "Грибы против рака",
- ✓ "Грибы против доброкачественных опухолей",
- ✓ "Грибная Атека. Естественное лекарство нового тысячелетия",
- ✓ "Популярная фунготерапия. Лечение лекарственными грибами",
- ✓ "Русский трюфель - идея своего бизнеса",
- ✓ "Серебряная вода",
- ✓ "Брак по группе крови",
- ✓ "Скорлупотерапия" и др.



На правах рекламы

Заказ книг на пересылку нал. платежом (по России), цена 120 руб.  
192239, СПб, а/я 34, Филипповой И.А.



Химия творит “чудеса”... Но чудо ли черная икра из нефти, или нейлоновая одежда, или перекормленные удобрениями овощи и фрукты... Уже все знают, что далеко не все может заменить химия, особенно, когда разговор идет о здоровье. Но, почему-то, многие из нас, как только “чихнут”, сразу бегут в аптеку за антибиотиками. В наше время в любой аптеке всегда есть целый набор таких лекарств. И каждый хоть раз в жизни, но их принимал. Любой побывавший за границей знает, что как раз там, в отличие от нашей страны, просто так в аптеке не купишь антибиотики, да и врач должен иметь очень веские причины для таких назначений.

А у нас, видимо, мало кто представляет вообще, что же такое - антибиотики. Хотя наверняка каждый слышал, что это далеко небезобидно.

Так хорошо это или плохо? Как-то один из «целителей» в какой-то передаче сказал: «антибиотики опасны, потому что сделаны из плесени. А любая плесень - опасна...» Это называется, слышал звон - да не знает, где он...

Давайте вспомним историю антибиотиков. Действительно, эра их началась с открытия русского врача **Полотебнова**, который лечил гнойные раны наложением на них повязок с *зеленой плесенью* (грибок под названием «зеленый кистевик»). Раны заживали быстро. Флеминг пошел дальше - он понял, что зеленый кистевик вырабатывает вещество, которое губит любые микробы. Действительно, он оказался прав. Любой гриб, будь это *микроскопические мукоровые грибы (плесени)* или же *шляпочные грибы*, вырабатывают эти вещества для своей защиты... от микробов. Иначе грибы не выжили бы.

**Флеминг** выделил это вещество и назвал его **пенициллином**. Но сколько же нужно плесени, чтобы получить пенициллин? **Килограмм плесени - упаковка пенициллина**. Дорого и трудоемко. И тогда за это взялись химики - они выделили формулу и синтезировали пенициллин... из нефти. **И вот тогда началась эра СИНТЕТИЧЕСКИХ** лекарств. У этих искусственных лекарств сразу же появились **побочные эффекты** - это естественно, потому что живой организм не терпит вмешательства химии. Он начинает бунтовать.

## АНТИБИОТИКИ - грибы или нефть?..

Anke et al., 1980 и Филиппова, 1998).

Всего в настоящее время проверено на антибиотическую активность

свыше 3000 видов базидиальных грибов. Исследовались как плодовые тела, так и мицелий этих грибов.

**Антибиотические свойства уста-**

**новлены более чем у 500 видов грибов, относящихся к семействам *Thelephoraceae, Clavariaceae, Hydporaceae, Polyporaceae, Agaricaceae.***

Большая часть антибиотиков, выделенных из базидиомицетов, обладает не только **антибактериальной, но и противогрибковой активностью.**

Вытяжка из плодовых тел **шампиньонов** тормозит рост **золотистого стафилококка**, возбудителя **тифа** и **паротита**. Из плодовых тел **Agaricus campestris** (шампиньона лугового) получен антибиотик **азаридоксин**, сильно действующий на болезнетворные микроорганизмы.

Шведские микологи **Викен** и **Эблон** исследовали действие 57 видов шляпочных грибов против стафилококков. Наиболее активными оказались **лисичка настоящая** и **груздь синенющий** (“груздь собачий”).

Лисички богаты **эргостерином**.

Тогда же нашли вещество (хиноманнозу), способное растворять оболочки яиц паразитов.

Антибактериальными против стафилококков оказались также **рядовки, опята, огневки (фолиоата), козляк («коровий гриб»), мокруха, ежовик желтый (глухая лисичка) и другие.**

**Эффективность синтезированных лекарств действительно огромна, они как ракетными ударами уничтожают микробы, но**

**заодно выжигают поле, на котором те находятся.**

Но и это еще не все. Медицина сейчас столкнулась с самой серьезной проблемой и, по сути дела, тупиком. Дело в том, что на внедрение химических лекарств организм отвечает аллергией, и эта аллергия **МЕНЯЕТ память организма и микробов.**

То есть микробы начинают мутировать, они становятся невосприимчивы к антибиотикам. Вот почему так много разных антибиотиков в аптеках, и их будет все больше и больше. И, в конце концов, организм перестанет на них реагировать. И это уже не за горами.

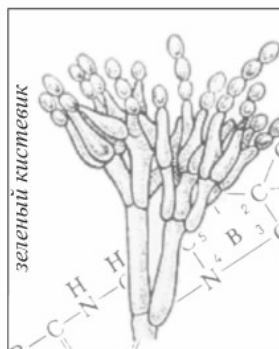
То есть, создание синтезированных антибиотиков - это пропасть, в которую мы все упадем, если не начнем возвращаться к природным лекарствам.

**Какие грибы вырабатывают антибиотики?**

Долгое время считалось, что антибиотики выделяют только низшие грибы - плесени. Были получены **пенициллин** и производные от него, из лучистых грибов (актиномицетов) - **тетрациклины**.

Стали изучать высшие (шляпочные) грибы - и были поражены. **Все известные нам грибы выделяют антибиотики!** Причем разной структуры и разной направленности. **Что поразительно - способность выделять антибиотики есть только у ГРИБОВ, и нет ни у одного растения.**

Исследованием антимикробной активности грибов занимались и занимаются ученые многих стран мира (*Шиврина, 1965; Низковская, 1983; Белова, 1991; Bauchet, 1961;*





Антибактериальными свойствами обладают *говорушки (род Clitocybe)* - они содержат **клинтоцибин, диатретин** и др., применяемые при лечении **туберкулеза**; во Франции клинтоцибин используют и для лечения **эпилепсии**.

Антибиотик **белого гриба (герценин)** успешно применяется при лечении **стенокардии**; длительное употребление в пищу белых грибов служит профилактикой против **рака**.

**Масленок листовичный** содержит особое смолистое вещество, которое широко используется в медицине: настойка гриба помогает при **головных болях, подагре**, применяют её при **бальзамировании**.

Ценным источником лечебных свойств являются и такие грибы, как **агроцибе жесткое, лаковица розовая, свинушка толстая, рядовка фиолетовая, трутовик березовый** и многие другие, содержащие такие антибиотики, как **агроцибин, дрозифиллин, бифорнин, полипорин, атрометин** и др.

Особого внимания заслуживает такой



свинушка толстая



рядовка фиолетовая



березовая чага



Заборный гриб



Грибная капуста

гриб, как **березовая чага**, который давно из разряда «нетрадиционных» целителей перешел в традиционные.

Кроме чаги, лечебными свойствами обладает целый ряд афиллофоровых грибов: **грибная капуста (Sparassis crispa)**, из которой выделен антибиотик **спарассол, заборный гриб Lenzites sepiarium**, содержащий **лензитин** и др.

Многие виды базидиомицетов способны синтезировать на жидких питательных средах в культуре специфически **активные белки - фитогеммагглютинины (лектины)**. По мнению ученых, базидиомицеты могут служить источником получения лектинов, необходимых для создания диагностических медицинских препаратов.

О том, **есть ли натуральные грибные антибиотики и что они из себя представляют - читайте в следующем выпуске нашей газеты. Продолжение следует.**

**И. Филиппова**

## ДЖЕНТЛЬМЕН УДАЧИ

**Александр ФЛЕМИНГ**



**Из истории открытия пенициллина.**

Александр Флеминг открыл пенициллин, который справедливо считается королем антибиотиков. Настоящая слава пришла к Флемингу лишь к концу Второй мировой войны, когда звания и почести посыпались на него как из рога изобилия. Он стал Нобелевским лауреатом, пэром Англии, почетным профессором самых престижных университетов мира. И тем не менее, ученый любил повторять: "Моя жизнь - в лаборатории".

В лаборатории Флеминг занялся поиском вещества, способного убивать патогенные микробы. Он был убежден, что наиболее простой и эффективный способ борьбы с инфекциями - биологический. Первым открытием на этом пути стал **лизоцим** (антисептик, присущий самому организму. Например, слезы, которые содержат лизоцим, являются прекрасным антибактериальным средством, естественным образом защищая наши глаза от микробных опасностей). Кстати, именно опыты со слезами помогли Флемингу открыть лизоцим (**L. незаметим при предохранении продуктов питания от гниения; к нему прибегают для консервирования икры; а коровье молоко, обогащенное L., воспроизводит состав женского молока. Кроме того, лизоцим широко применяют при кишечных и глазных заболеваниях**). Впрочем, поговаривают, что первое открытие Флеминга проистекает скорее из **удачи**, которая улыбнулась сильно простуженному естествоиспытателю. Однажды во время занятий лабораторными опытами, когда Флеминг привычно "сеял микробы", из его носа на одну из посадок упала сопля. Пытливый ученый приметил, куда попали выделения его организма, а впоследствии с удивлением обнаружил, что именно там-то как раз микробная культура и не выросла. Первый удар по смертоносным болезням был нанесен.

*Продолжение истории в следующем номере. Материал Натальи Васильевой.*



**КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ**

выставка товаров для красоты и здоровья

**ПРИГЛАШЕНИЕ**

за здоровьем - на выставку!

**ЯРМАРКА  
ВАКАНСИЙ**

**АКЦИИ**

- обмен тонометров
- обмен глюкометров

**РОЗЫГРЫШИ**

- ценных подарков от компаний-участниц
- подарочные сертификаты на услуги салонов красоты и фитнес-центров



- с 26 по 30 сентября с 11.00 до 19.00
- Северо-Западный выставочный центр, пл. Победы, д. 2
- Ст.м. «Московская», выход на ул. Алтайскую
- Справки по телефонам: (812) 974-22-69, 740-13-26

Организатор:  
«РИА «Панда-Медиа»





## Как помочь любимцу?

Последнее время к нам в редакцию "Грибной аптеки" звонят и приходят люди с вопросами о применении лекарственных грибов в ветеринарии. Ведь наши любимцы болеют практически всеми теми же болезнями, что и люди. Количество вопросов привело нас к необходимости ввести новую рубрику. И вести ее будет Козлова Наталья

Георгиевна, ветеринар, на счету которого тысячи животных, как говорится, "от слона до мухи", которым она смогла помочь при самых различных, зачастую очень сложных, заболеваниях.



### Чем лечат животных - химическими лекарствами?

Да, точно так же, как и людей. Но я больше склоняюсь к натуральному лечению травами и грибами.

Большинство владельцев домашних животных заметили, как их питомцы старательно вынюхивают и выбирают травку, кору с деревьев и палок, даже когда они здоровые. Наши животные помнят и знают, как и чем лечиться надо от многих болезней. Почему мы не пытаемся вспомнить опыт наших предков? Природа настолько совершенна, что придумала и продумала всё. Поэтому я, ветеринарный врач с опытом работы более 20 лет, давно стараюсь заниматься фито- и фунготерапией.

### У всех ли животных бывает рак? Или только у домашних животных - кошек, собак, коров?

Рак бывает у всех: и у диких, и у домашних: птиц, рыб, насекомых. Даже у кольчатых червей (глистов, в частности) развиваются доброкачественные и злокачественные опухоли. Мукоровые грибы вызывают рак насекомых (мушиный рак, рак саранчи). Эти грибки выстреливают споры на расстояние до 10 метров, которые внедряются в хитиновый покров и

заживо поедают их. Что удивительно, они управляют своей жертвой - саранча перед смертью вынуждена забираться на самый верх растения и поднимать брюшко, из которого грибы "отстреливают" новые жертвы.

У теплокровных (животных и человека) заражение раком идет по другому типу (из-за иммунной системы). Патогенные грибки выделяют токсины, которые внедряются в клетку и заменяют генную информацию ДНК, и клетка себя начинает чувствовать частью грибки! Распространяется рак в организме тоже как грибки: очаг - первоначальный, расплозающийся метастазы - потом. То есть могу сказать однозначно: микотическая теория И.А.Филипповой о том, что рак вызван не генетическими сбоями, а банальными патогенными грибами - абсолютно верна. Это доказывает и ветеринария.

### Как лечат рак у собак и кошек? Излечили ли это?

Наши животные (собаки, кошки) живут в 10 раз быстрее, а те же крысы в 80 раз быстрее, и все процессы, а значит и интоксикация от распада опухолей, появляются быстрее. От рака животные погибают очень быстро. Ветеринары не имеют единой точки зрения на лечение рака. Одни считают, что необходимы хирургические операции, другие - нет, дескать это бесполезно. Человеческую химиотерапию не назначают -

животные ее не выдерживают. Облучение - тоже. К тому же, все это очень дорогостоящие мероприятия. Обычно назначаются лекарства, снимающие незначительно интоксикацию и поддерживающие сердце. Это в лучшем случае. Обычно предлагают усыпить животное, чтобы не мучилось.

### И это все, чем может помочь ветеринар?

Чаще всего - да. Но ветеринар-фунготерапевт обычно получает очень хорошие результаты на лекарственных грибах. В доклинической практике (опытах на мышках) были получены ошеломляющие результаты: доза лентинана (грибного полисахарида) вызвала полный регресс опухоли типа саркома-180 у 80 % мышей, а доза в 1 мг/кг полностью остановила рост опухолей в 100 % случаев. Проведенные эксперименты на собаках тоже установили - грибные противоопухолевые вещества не только тормозят рост опухолей - они убирают опухоли!

У меня уже достаточно примеров, чтобы быть в этом уверенной. При чем опухоли сокращаются в несколько раз за очень короткое время: 1-2 месяца.

Вот всего один из многочисленных примеров в моей практике.

Опухоль молочной железы (собачка Клеппи) была с кокосовый орех. При местном применении серебряной воды, настойки мухомора и веселки и пероральном (внутреннем) приеме комплекса грибов (шитаке, трютовик, веселка и т.д.) - опухоль (инфильтративная!) ушла за три недели! Собака здорова.



**Уважаемые читатели!** Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.

отделы от магазинов  
**"ГРИБНАЯ АПТЕКА"**  
в аптеке на пр. Стачек, 14 **Аптека ВДОКТОР**  
**715-34-65**

в гомеопатич. центре пр. Энгельса, 132/1 **"АРНИКА"**  
**715-47-26**

пн-сб 10.00-20.00  
вск 11.00-18.00

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

печатается на правах рекламы



## Серебряная вода

### в косметике

Давно было замечено, что серебро имеет удивительные свойства - в серебряном сосуде вода могла стоять очень долго, и бактерии в ней не размножались. На первый зубик всегда принято было дарить серебряную ложечку, и это тоже имело смысл - зубки шли болезненно и дезодорирование никогда бы не помешало.

Ионная серебряная вода, как косметическое средство, проявила себя прекрасно - это и увлажнение, и мягкое профилактическое средство при угревой и гнойничковой сыпи, восстановление кислотно-щелочного баланса усталой кожи.

Летом применение серебряной воды особенно важно - она предохраняет кожу от высыхания, следовательно от появления мелких (солнечных) морщинок. Помогает предотвратить и появление темных (загарных) пятен, которые не особенно хорошо смотрятся на загорелой коже лица.

И одно из самых значимых свойств косметической серебряной воды - частое орошение кожи при нахождении на палящем солнце - способствует ровному матовому шоколадному загару, который держится долго и стойко.

Колпачок-распылитель очень удобен для пользования серебряной водой и позволяет дезодорировать не только кожные покровы, но и слизистые для устранения неприятного запаха изо рта и подавления патогенной бактериальной флоры слизистых оболочек гортани.



Пластиковый флакон 250 мл.

Ионно-коллоидное серебро 999,99%, по методу Таранова в концентрации 35мг/л

На правах рекламы

Производство ООО "Шиитак", С-Петербург. Товар сертифицирован

(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

### Центр Фунготерапии в Украине



В Украине (г.Донецк) работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И.Филипповой" Амалина Ирина Сергеевна.

#### В филиале Центра Фунготерапии

в г.Донецке вы можете:

- получить полную информацию по применению нашей продукции;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии;
- заключить договор на оптовую и розничную продажу продукции во всех регионах Украины.

(066) 754-34-51 83037, Украина, г.Донецк, а/я 1447

печатается на правах рекламы

## Грибной сезон-2007



Фото Малика В.В.

Грибной фестиваль-2006, г. Санкт-Петербург



Фото Колиной М.А.

Грибной фестиваль-2006, г. Санкт-Петербург



Фонтан "Грибок", г. Петергоф

Кариванова С.В., г. Курск



г. Санкт-Петербург

фото Самойловой Е.

Тема грибного творчества близка не только Матушке Природе, но и человеку.

Каких только "рукотворных" грибов в мире не существует: и каменные, и металлические, и гипсовые, и деревянные - зайдите в "Грибной музей" при "Центре Фунготерапии И.Филипповой" в Санкт-Петербурге... Маскарадные костюмы, огромные надувные грибы, фонтаны - да мало ли чего способен выдумать и воплотить в жизнь творческий человек!

Наши читатели присылают фотографии не только лесных даров, как отчеты о тихой охоте, но и с удовольствием делают фоторепортажи во время отдыха - полюбуйте всевозможными "Грибками-теремками" - словно на поминание о детстве, о всеми любимой сказке Сутеева.

фото Кудряшова И.С., г. Архангельск





Любили цари рыжики. В любом виде - соленом, маринованном, сушеном. В уксусе, красном вине, в кляре и даже в меду.

Заготавливали рыжики тоннами. Существовало такое название - **царские рыжики**. Так их прозвали заготовители. Эти рыжики определенного размера - **с пятикопеечную монету** царской чеканки. Должны были пролезать в специальные бутылки с горлышком в **4 см**. Должны быть ядреными, без единой червоточки и «сладкими». Да-да, наши предки различали по вкусу рыжики. Самыми вкусными считались каргопольские боровые рыжики. Их собирали в районе Каргополья и возили в бочках к царскому столу. Что удивительно, именно в Каргополье была целая грибная культура приготовления рыжиков. Рыжик, считали каргопольские хозяйки, должен быть **ядренным (мясистым), хрустящим и тонкопросоленным. Никаких пряностей** не добавляли - аромат рыжиков настолько нежен, что может быть ими заглушен. Рыжики никогда **не отваривали** - этим гриб можно только испортить - он тогда становится мягким и теряет рыжиковый аромат. Различались рыжики и местом сбора - в еловых лесах собранные рыжики назывались - «синяками», а в сосновых борах - боровыми «красняками».

Царские рыжики солились сразу в бутылках и таким образом продавались в столицах и даже Париже, где ценились наравне с трюфелями.

Микологи считают, что урожайные годы рыжиков бывают один раз в двадцать лет. Последний раз это было в 1991 году, значит осталось ждать совсем немного. Невероятно урожайным был 40-ой год, как раз перед войной. Рассказывали, что рыжики водились даже в березовых рощах. Их возили телегами, солили и даже сушили, так как из сельпо исчезла соль. Что удивительно, такие же воспоминания

## ЦАРСКИЙ ГРИБ РЫЖИК



были и у очевидцев первой мировой войны. Тоже рассказывали о невиданном рыжиковом изобилии. Да и 1991-й год был беспокойным - чеченская война, волнения в Прибалтике. Может, оно и верно, что изобилие рыжиков предупреждает о широкомасштабных невзгодах?

Известны рыжики не только своим изысканным вкусом, но и **удивительной целебностью**. Ценен он в фармацевтике тем, что продуцирует (выделяет) **антибиотик лактовариолин**, который угнетает палочку Коха, то есть туберкулезную палочку, известную своей устойчивостью к любым антибиотикам. При туберкулезе известен народный рецепт, который помог боротся с этой напастью:

*200 г свежих рыжиков мелко-мелко измельчали и заливали кагором и настаивали в холодном месте 10 дней. Принимали по рюмке (30 мл) на ночь в течение трех месяцев без перерыва.*

Известны случаи (из воспоминаний Сушковой А., возлюбленной Лермонтова и первой дамы, которая живо интересовалась грибами и будущей наукой микологией), когда этой настойкой поднимали тяжелых чахоточных больных: «Приехали к свояченице своей Додо, нашла я мужа ее заметно попол-

невшим и без чахоточного румянца, с ликом бледным, но заметно посвежевшим. Результат этот от деревенских рыжиков, залитых "Ерофеичем", который исправно готовит кухарка их черная Анисья. Снадобье это я знала от старосты генерала Кухолмина, который таковым и генерала пользовал...»

Рыжик вырабатывает и **противоопухолевые вещества**, поэтому может использоваться и при лечении опухолей различных локализаций. Использовать можно профилактически в сухом порошке и в сыром, и соленом виде. Могу свидетельствовать, что моя наставница баба Настя Свиридова дожила до преклонных лет (больше 80) и НИКОГДА не страдала никакими опухолями - ни миом, ни мастопатий, и даже папиллом не было. Она всегда учила: «Зайдешь в лес - не поленись, возьми молоденький рыжик, или боровичок, чуть присоли его - и с хлебом съешь. Никогда опухоли не сядут, и рак не пристанет...» У нее все так и получилось...

Целебных веществ у рыжиков предостаточно. Рыжиками можно лечиться при любых **вирусных заболеваниях**, так как в нем найдены «**грибные фитонциды**», которые разрушают структуру вирусов. Профилактически рыжики вполне могут предотвратить заболевание гриппом и другими вирусными инфекциями. А профилактика рыжиками - дело приятное и вкусное. Просто есть **рыжики надо холодной засолки**.

Известно, что помогают рыжики и при **заболеваниях печени и поджелудочной железы, при болезнях почек и мочевого пузыря**. Для этого используются **сушеные рыжики** (порошок), который применяется по 1 ч.л. с любой едой. И вкусно, и целебно.

Нужно только не забывать, что сушить рыжики надо осторожно - при температуре не выше 50 градусов.

Далее привожу рецепты засолки рыжиков.

### ЦАРСКИЙ РЕЦЕПТ ЗАСОЛКИ РЫЖИКОВ.

*Берется бутылка типа "кефирная" (думаю, что в наше время такие бутылки уже сложно сыскать, но можно взять любую стеклянную емкость с подобным горлышком). Рыжики подбираются по размеру горлышка, ломать на половинки не следует, только целые «пяточки». Рыжики не промывать и не вымачивать в холодной воде! Только протирать мягкой тряпочкой! Первый слой рыжиков - 1/5 бутылки - 1 ч.л. крупной соли. Осторожно встряхнуть. Таким образом заполнить всю бутылку. На всю емкость - 4 ч.л. соли. До края бутылки должно оставаться пространство примерно в два пальца - для выделения сока. Первые пять дней бутылка должна стоять при комнатной температуре - для брожения. И только потом можно переставить в холодильник. Гнет не нужно.*

Если вы не нашли подходящей бутылки, не огорчайтесь, возьмите ту емкость, в которой всегда солите грибы: кадушка, ведро, кастрюля и т.п. - согласно количеству набранных рыжиков. **На 1 ведро рыжиков обычно берется 1,5 стакана соли**. Свежесобранные рыжики, как и при царском посоле, очистить и не мыть совсем, но чисто вытереть, сложить в ведро шляпками вверх; каждый ряд пересыпать солью, верхний накрыть кружком, положить на него камень; когда рыжики осядут, положить свежих.

В других ведерках соленые рыжики можно пересыпать рубленым луком и перцем, что придаст им вкус, но рыжики не будут уже так красны.

А вот еще **любимое блюдо царя Александра III**.

Рыжик крошится кубиками с размерами приблизительно по 2-3 мм. Эту массу засыпают солью и накрывают блюдечком на 10-15 минут, чтобы рыжик дал сок и в нём чуть полежал. Через 10-15 минут снимаем блюдечко и едим - готово.

И.А. Филиппова

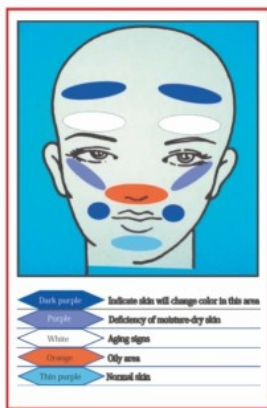


## Проверьте вашу кожу!

**Кожа - это показатель здоровья организма.** Это бесспорно.

К сожалению, даже самые опытные врачи-косметологи работают с кожей интуитивно, зачастую по общему принципу: «кожу кремом не испортишь...» На самом деле это далеко не так.

Кожа подвергается внешним воздействиям (солнечными лучами, ветром, холодом, запылением) избирательно. Какие-то участки реагируют мгновенно **высушиванием или излишним жиротделением, воспалением или аллергией.** Визуально это заметить очень сложно. Но японские ученые создали специальный прибор - **кожный сканер, который показывает наглядную картинку:**



лицо выглядит, как географическая карта. **Зоны повышенной проблемности, омертвевшая кожа - белого цвета, сухая, как пергаментная бумага - с фиолетовым оттенком), слишком жирная - ярко-синего и т.д.**

Сканер в работе крайне прост - клиент сам видит, как в зеркале, все дефекты своей кожи. А опытный специалист расскажет, что он увидел на дисплее, и что нужно конкретно сделать, чтобы привести в порядок кожу лица и рук.

Сканер используется не только для выявления косметических дефектов кожи. Он выявляет и **внутренние болезни организма**, которые накладывают на кожу свои отпечатки - например, **зеленоватые пятна - это грибковые поражения**, которые только-только начинают формироваться в наружном слое эпидермиса.

Если человек носит в себе **хронические глистные инвазии (описторхоз, лямблиоз, аскаридоз)**, то это тоже проявляется особым цветом на коже лица и рук. И опытный клиницист это заметит и даст свои рекомендации.

Пройти тест на японском сканере - **быстро и недорого.** Вся процедура занимает 15 минут вместе с объяснениями и рекомендациями. Тестирование комплексное (косметическое, на грибковые и паразитные инфекции).

Более подробную информацию можно получить по телефону: **(812) 320-66-02**



• weight 6.4 kg  
• size = height 160cm/m ×  
• wide 310cm/m × depth 220cm/m

## Любопытные факты

Гриб под именем **переннепория мундива** растет в Малави. Аборигены используют его для лечения **импотенции и пневмонии.** Об этом сообщил английский миколог В.Моррис в книге "Микроскопические грибы Малави".

Древнегреческие врачи считали, что **африканские трюфели** придают человеку **бодрость и силу.**

На стволах берез паразитирует **трутовик** под названием **пиптопорус.** Но если этот гриб губит деревья, то человеку он приносит пользу. Из плодового тела этого гриба получают ценный противовоспалительный препарат, не уступающий по результативности **кортизону.**

Из гриба **псилоцибе** получены вещества **псилотропного действия - псилоцибин и псилоцин.** Их используют для лечения **психических заболеваний,** для восстановления **памяти** и при других нарушениях деятельности **центральной нервной системы.**

В канун 1995 года английские ученые из Портсмутского университета сделали важное открытие, которое может привести к окончательной победе над **раком.** Исследования проводились в рамках программы по изучению полумиллиона видов **морских грибов и губок** в целях создания новых лекарств и низкокалорийных продуктов питания. В процессе одного из опытов над грибами, собранными у побережья Малайзии, ученые выделили химическое соединение, способное уничтожить в живом организме клетки, пораженные **раком.** Первые испытания обнаруженного в **морских грибах** вещества подтверждают, что оно является исключительно эффективным средством в борьбе с раком. И, может быть, в недалеком будущем человечество, наконец-то, получит препарат, побеждающий раковые заболевания.

**Ложные красно-кирпичные и серно-желтые опенки** используются австрийскими знахарями как лекарство для лечения **желудочно-кишечного тракта.** По всей вероятности, из-за слабительных свойств эти виды опенков посчитали ядовитыми, хотя токсины в них отсутствуют. Некоторые грибники употребляют их в пищу.

Биохимики выделили из **рыжика и розового млечника** **антибиотик лактариовиолин,** тормозящий развитие болезнетворных **бактерий,** в том числе и возбудителя **туберкулеза,** и нейтрализующий процесс окисления жиров в организме, что очень важно при **обмене веществ.**

Настоем из **ежевика желтого,** (другое название - глухая лисичка) во многих странах Европы издревле лечат **ангину, фурункулез и гнойные нарывы.**

О.Чистовский, "Занимательная микология"

### Центр Фунготерапии в Адлере



В г. Адлере начинает работать официальный представитель "Центра Фунготерапии И.Филипповой" **Прудникова Ирина Владимировна.**

**Здесь вы можете:**

- ✓ *получить полную информацию по применению нашей продукции;*
- ✓ *купить или заказать пересылку по почте продукции и литературы по популярной фунготерапии;*
- ✓ *заключить договор на оптовую и розничную продажу продукции в регионе.*

**(8622) 33-40-43**

печатается на правах рекламы



# О грибной Диете

Сразу же скажу - это пока личный опыт, но, я думаю, уже можно говорить о том, что это самая сбалансированная и эффективная диета для снижения веса. А так как я врач-диетолог, то осталось совсем чуть-чуть, чтобы сделать необходимые расчеты и доказать, что это так.

Началось все с того, что я утром смотрела очередную программу «Малахов+». Она меня заинтересовала только в том ключе, что я ждала рассказ Филипповой Ирины Александровны о веселке, грибе, который имеет самые сильные противоопухолевые вещества и вообще крайне интересен в терапии многих заболеваний. Следом за ней Проклова пригласила следующую даму, которая худеет на грибах. Она показала себя, ответила, что быть в такой форме ей помогают грибы, но больше из нее вытащить ничего не удалось - просто ем грибы: жарю, варю, солю. Информации никакой, но все-таки что-то мне запало в душу.

Дело в том, что и сама я не Дюймовочка, и дамы, которые приходят на консультации диетолога - тоже проблемные. И очень часто даже на сбалансированной диете похудеть им не удается.

И я стала активно изучать диетологию грибов. И открыла для себя много нового.

**1.** В грибах - самый удачный **состав** - и углеводы, и белки, и аминокислоты. То есть это **овощи, фрукты и мясо в едином коктейле**.

**2.** В грибах есть **целлюлоза и хитозан**, то есть те вещества, которые как метелкой выметают из организма токсины и неперевавшиеся остатки. Это сразу же снимает вопрос **запоров**. В Кремлевской диете этот вопрос стоит остро: **во-первых, мясоедение вызывает запоры, во-вторых, отравляет организм токсинами**. А грибы - нет.

**3.** В грибах масса **целебных веществ**. В холодной засолке они их теряют по минимуму, поэтому это еще и **профилактика опухолей и других заболеваний**.

**4.** Грибы - это **вкусно**. И если уметь их сочетать с другими продуктами, то диета не становится обузой.

**5.** Грибы - **низкокалорийны**. Углеводы и жиры в них практически отсутствуют. А белки - это строительный материал для мышц и костей, но не жировой ткани.

продукты	калор.	белки	жиры	углев.
Белые грибы	23,00	3,70	1,70	1,10
Белые гр. суш.	152,00	20,10	4,80	7,60
Грузди	16,00	1,80	0,80	0,50
Лисички	20,00	1,60	1,10	1,50
Маслята	9,00	2,40	0,70	0,50
Опята	17,00	2,20	1,20	0,50
Подберезовики	23,00	2,30	0,90	1,40
Подберез. суш.	231,00	23,50	9,20	14,30
Подосиновики	22,00	3,30	0,50	1,20
Подосин. суш.	239,00	35,40	5,40	12,90
Рыжики	17,00	1,90	0,80	0,50
Сморчки	16,00	2,90	0,40	0,20
Сыроежки	15,00	1,70	0,70	1,50
Шампиньоны	27,00	4,30	1,00	0,10

Теоретически - все идеально. А вот на практике как будет? Готовить себя к диете я стала заранее. Весь сентябрь заготавливала грибы - мариновала и сушила белые, солила волнушки и грузди, закрывала грибную икру из подосиновиков.



ков. Заготовила впрок сухой порошок из подберезовиков и подосиновиков. И к Великому Посту решила сесть на грибную диету. Вес у меня тогда был 92 кг. при росте 165 см.

*За месяц я похудела на 6 кг, абсолютно не испытывая чувства голода. Мало того, я испытывала удовольствие и от еды, и от своего самочувствия.*

*Результат был достигнут - действительно идет похудение на обычной грибной еде. Это - первое. Второе - уровень холестерина у меня*

*понижился до 4, а был 7,3.*

*Третье - у меня стали подсыхать и отпадать... папилломы. И четвертое - давление стало абсолютно стабильным (до этого оно могло скакать до 130-140).*

Я думаю, описывать каждый день грибной диеты - совершенно не нужно. Дам только несколько советов, а более подробно позднее для своих пациентов постараюсь написать в брошюре по грибной диете.

Итак, **совет первый**.

Совершенно не нужно каждый день есть какое-либо грибное блюдо. Но сухой **грибной порошок использовать надо постоянно** - это уже для того, чтобы грибы не только худили, но и целительствовали организм. Я добавляла грибной порошок (маленькую чайную ложку) в салаты или тушеные овощи.

**Совет второй**.

Сидя на своей диете нельзя забывать о семье - они не должны испытывать неудобств от вашей диеты. Я делала просто - тушила грибы с луком целый сотейник и ставила в холодильник. Для себя брала просто порцию тушеных грибов, а домочадцам дополнительно готовила картофельное пюре или прожаривала их с картошечкой. Довольны были все.

**Совет третий**.

Блюды из грибов - великое множество. Но существует четкое сочетание продуктов в диетологии.

Хорошо **сочетаются грибы с любыми овощами, кроме картофеля**. Хотя иногда можно позволить себе отдельно грибы и вареный картофель с подсолнечным маслом.

Некалорийно сочетание **грибов и любой рыбы, кроме палтуса**.

А вот **грибы и мясо** - очень вкусно, но при грибной диете **недопустимо**.

**Не сочетаются грибы и со многими фруктами**, например, грушами, дыней, бананами, виноградом. При грибной диете старайтесь избегать эти фрукты.

**Совет четвертый**.

**Грибы с крупами** - это хорошо. И очень вкусно.

Очень интересно сочетание **грибов с яйцами** (яичницей, вареными яйцами). **Малокалорийно** - и очень вкусно.

**Ну и наконец, стандартный день на грибной диете:**

**Утро:** вареное яйцо, фаршированное солеными грибами. - 15 ед., кофе с молоком и кусочком сахара - 10 ед.

**Обед:** грибной суп - 20 ед., солянка из капусты с грибами - 15 ед., минеральная вода

**Ужин** (до 19 часов)

Жареные со сметаной грибы с хрустящими хлебцами (30 ед), кефир, фрукты (10 ед.). Главное, чтобы суммарно меню не превысило 100 единиц в день.

*И. Саломеева, врач-диетолог*





История

С тех пор прошло много лет. Был я тогда молодой, стройный, красивый, с густой шевелюрой. Одет был - и это надо подчеркнуть специально - по-охотничьи: зеленые брюки, зеленая куртка, зеленая шляпа, на ногах - высокие сапоги...

# “ЧЕРТОВЩИЯККОЙ”

Я сидел в лесу за кучей валежника и делал записи об очередных своих находках, когда откуда-то из чащи вынырнула не заметившая меня старушка. В грибах она, видимо, разбиралась неплохо: в ее корзинке лежали такие красавцы, каких тогда почти никто еще не собирал. Был там, например, подгруздок чернеющий, растущий повсюду в больших количествах. Нельзя было не заметить и симпатичный рыжик черноголовый, растущий в ельнике, рыжик с белым молочком, сливочно-белые пластины которого резко контрастируют с черной бархатной шляпкой и ножкой, покрытой в верхней части бороздками. Его, похоже, собирались зажарить в воскресенье. В том, что старушка - отличный грибник, убедили меня и плодовые тела подвешеня. Интересно, что повсюду, где растет этот гриб, присутствует и грибница белого. Поэтому каждый истинный грибник, увидев их, сразу же начинает искать белые грибы, даже если их там и нет. Успел я заметить и ежовик выемчатый, похожий на светлого оттенка лисичку. Он съедобный и довольно вкусный, но жесткий. Потому лучше всего его мариновать.

Выскочив из-за валежника, я поздоровался, как было принято тогда в деревне:

- Здравствуйте, тетушка! Ну, и как, много в лесу грибов?

- Ой, ну и напугали же вы меня, Господи

прости! Да откуда ж вы взялись?

- С луны свалился. А вы, как я погляжу, в грибах разбираетесь. Что это у вас в корзинке?

- Да кое-что есть. Мухоморы розовые, моховики... Одна беда - белых совсем нет. Вы только поглядите - сплошь горечь вокруг валяется!

И правда, кругом полно было вырванных с корнем желчных грибов - кто-то явно пытался их тут все изничтожить. Но прямо возле меня, у носка моего сапога, лежал - честное слово, не выдумываю! - самый настоящий белый, сбитый чьей-то ногой, но при этом целехонкий. И тут мне пришла в голову одна дурацкая идея.

- Э, тетушка, тут колдовать надо уметь, - сказал я и начал что-то невнятно бормотать, делая руками загадочные пассы.

Старуха в испуге глядела на меня.

И тут я быстро нагнулся, поднял с земли белый гриб и вручил ей со словами:

- Вот вам белый. Говорил же: без колдовства здесь не обойдешься.

Старушка в нерешительности взяла гриб, положила его в корзинку, поблагодарила меня, а потом на мгновение задумалась, осмотрела внимательно мой наряд и со словами: “Ну, мне пора, прощайте!” - пустилась наутек, да так, что и не угнаться.

Хоть и устыдился я несколько своего

обмана, однако мысль о том, как станет она рассказывать своим внукам о встреченном ею лешем - хозяине здешних мест, - одетом, как и положено, в зеленый охотничий костюм, не могла не радовать.

Историю рассказал  
Владимир Антонин

## Грибная натуральная косметика

Косметический набор  
“Тайна Фрейлины”



На правах рекламы

• Крем-маска питательная с белым грибом и шиитаке в пластиковой тубе 50 мл

• Тоник с веселкой (для снятия макияжа) в пластиковом флаконе 100 мл

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

Производитель ООО “Шиитаке”, Санкт-Петербург  
Продукция сертифицирована

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

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО “Шиитаке” можно получить в “Центре Фунготерапии Ирины Филипповой”, г. Санкт-Петербург, г. Москва и в магазинах “Грибная аптека”.

Телефоны:

(812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, 974-07-80,  
(495) 941-30-10, 510-49-70, 940-20-13, 940-08-49, 656-61-76.

### Магазины “Грибная аптека”.

г. Санкт-Петербург:

1. Невский пр., дом 180, оф. 25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;

2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80,

Отделы “Грибная Аптека”

3. в аптеке “Доктор”, пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65, часы работы 6 10.00-20.00, вск.-11.00-18.00

4. в гомеопатическом центре “Арника”, пр. Энгельса, 132, кор. 1, ст. м. пр. Просвещения, (812) 715-47-26

Часы работы:

пнд - птн

10.00-20.00

сб - 11.00-19.00

вск - 11.00-17.00

г. Москва:

1. Хорошевское ш-се,

д. 68, корп. 5,

ст. м. Полежаевская.

(495) 940-20-13,

(495) 940-08-49,

(495) 941-30-10;

2. Пр-д Нансена,

д. 6, корп. 3,

ст. м. Свиблово.

(495) 656-61-76,

(495) 510-49-70.

Наши представители

Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95, г. Минск - (029) 685-24-21

Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч.

Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)

Великобритания (353 86) 254-09-60

Украина: г. Донецк - (066) 754-34-51, г. Киев - (044) 331-60-06,

г. Одесса - (067) 518-42-63, г. Днепрпетровск - (056) 788-93-07, г. Запорожье - (612) 93-32-15

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

Екатеринбург - (343) 213-99-61

Адлер - (8622) 33-40-43

Омск - (3812) 70-00-37

Пермь (342) 271-29-86

Самара - тел. (846) 242-76-44, 242-76-64

Тюмень - (3452) 62-26-13

Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей:

Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг,

Горно-Алтайск, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров

(обл.), Кострома, Новокузнецк, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург,

Пятигорск (кавказ. Мин. воды), Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Сызрань, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

на правах рекламы





## РЫЖИКИ, РЫЖИКИ и еще раз рыжики!

Сколько бы иностранцы не записывали рыжик в разряд ядовитых, он все равно был и остается одним из самых почитаемых грибов на Руси. Но иностранные туристы, посещающие нашу страну, тоже не прочь отведать знаменитых соленых рыжиков. Но рыжик хорош не только соленым, но жареным, копченым, маринованным, тушеным и т.д. Вот и мы решили напечатать несколько самых удачных, на наш взгляд, рецептов приготовления рыжиков. Дело остается за малым - бегом в лес с корзинкой! Но

будьте внимательны: не наберите червивых. Ведь не только мы любим полакомиться этим деликатесным грибочком. Приятного аппетита.

### ГОВЯДИНА С РЫЖИКАМИ

Подготовленный кусок говядины опустить прямо в кипящую воду и варить до полуготовности. Разрезать его на порционные куски. Каждый кусок посыпать тертым сыром, сложить в подходящую посуду, залить предварительно приготовленным соусом, поставить в духовку итушить до готовности. Следить, чтобы мясо не перепрело.

**Соус:** Поджарить на сливочном масле мелко нарубленный лук, добавить муку, хорошо перемешать и, продолжая помешивать, влить 1,5 ст. чистого процеженного бульона и 1 ст. сметаны. Все хорошо размешать и поварить еще немного.

Соленые рыжики мелко нашинковать, всыпать в соус и снять его с плиты. Вбить в соус 3-6 желтков, поставить вновь на огонь и непрерывно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Залить говядину горячим соусом и подавать.



#### Понадобится:

1,2 - 1,5 кг говядины;  
100 г сливочного масла;  
3 луковицы;  
1 ст. сметаны;  
3-6 яичных желтков;  
1 ст. соленых рыжиков;  
100 г натертого на терке сыра;  
2 ст.л. муки;  
1,5 ст. бульона;  
соль.



### РЫЖИКИ, ТУШЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

1. Шляпки очищенных грибов разрезают на 4 части, ножки нарезают тонкими кружочками и тушат в жиру.

2. К полумягким грибам добавляют нарезанные дольками яблоки (без семян) и продолжают тушить еще несколько минут.

3. Муку смешивают с холодным грибным бульоном, добавляют к грибам и как следует проваривают.

4. Затем грибы заливают сметаной, доводят до кипения и заправляют. На гарнир лучше всего подать отварной картофель и салат из помидоров.

#### Понадобится:

рыжики свежие 500 г;  
масло сливочное 120г;  
яблоки (кисл.) 4 шт. средн.;  
мука 1-2 ст.л.;  
бульон грибной ½ ст.;  
сметана - ½ ст.;  
соль;  
зелень укропа - по вкусу.

### ГРИБЫ НА УГЛЯХ

Возьмите несколько небольших крепких рыжиков. Оботрите чистой тряпочкой и посыпьте слегка солью. Уложите на гриль (барбекю, грэттар) и жарьте над раскаленными углями, а перед подачей на стол положите на каждый гриб по небольшому куску свежего сливочного масла.

Подавать нужно очень горячими.



### ОХОТНИЧИЙ САЛАТ

Если вам в какой-либо праздник захочется удивить гостей и родных чем-то оригинальным, приготовьте этот салат с неповторимым вкусом. Скажите НЕТ "Оливье" и "Селедке под шубой"! Уверены, гости будут в восторге! Салат, конечно, простой, но дело того стоит, поверьте.

Все ингредиенты в нем натирают на терке (или режутся на мелкие кусочки) и поочередно выкладываются слоями на большое блюдо. Можно воспользоваться блендером - им удобно покрошить грибы, лук и мясо, но все остальное непременно нужно натирать именно на терке, прямо сверху на блюдо слой за слоем. В результате такого подхода салат получается очень нежным и воздушным. Выкладываются слои в салате в следующем порядке: соленые грибы, репчатый лук, растительное масло, сыр, майонез, мясо отварное (говядина), огурцы соленные, яйцо, майонез, морковь, картофель, майонез, сыр, яйцо. По количеству нет четких рекомендаций, все делается на глазок исходя из здравого смысла и равномерной толщины слоев.

Обращаю особое внимание. Соленые грибы - должны быть именно СОЛЕННЫЕ, а никак не маринованные. Грибы мелко порубить ножом. Туда же добавим мелко порезанный репчатый лук, заправим растительным маслом и перемешаем - это наши первые три слоя. Все остальные ингредиенты измельчить и выложить по порядку. Затем - в холод на несколько часов, пусть салат пропитается.

### ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С РЫЖИКАМИ

1. Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю.

2. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, свежие огурцы - от кожицы, соленые грибы промыть.

3. Все нарезать кубиками и присоединить к картофелю, туда же добавить нашинкованный зеленый лук и укроп.

4. Отваренное вкрутую яйцо охладить и очистить. Белок изрубить и также добавить к картофелю. Все залить квасом и перемешать.

5. Желток яйца растереть, добавить к нему горчицу, сахар, соль, развести небольшим количеством кваса и ввести в окрошку. Туда же влить сметану, разведенную квасом, и все размешать.

6. Окрошку охладить, окончательно заправить по вкусу солью, горчицей, сахаром и подать к столу.

#### Понадобится:

квас - 1 л;  
картофель - 300 г;  
соленые рыжики или грузди - 100 г;  
зеленый лук - 120 г;  
укроп - 30 г;  
огурцы - 150 г;  
яблоки - 100 г;  
яйцо - 1 шт.;  
сметана - 90 г;  
сахар, горчица, соль - по вкусу.

