



№ 07 (039)
2008г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

ТРУТОВИК - ПАРТИЗАНСКИЙ ПОМОЩНИК

Я мальчишкой в 16 лет был в партизанском отряде под Клетней. Иногда мы делали переходы до 40-50 км в день. А обувь, известно, какая была - кирзачи, а в них портянки наматаны. И обсушить ноги или помыть было негде. Все страдали грибок, который в гнойные расчесы выливался. А с больными ногами разведчик уже не разведчик, а обуза для других членов группы. На войне из-за такого "инвалида" можно просто-напросто погибнуть всем. Так вот, когда были на отдыхе - то заливали между пальцами ног йод, да еще по нескольку раз. А потом пересыпали складки кожи между пальцами растертым в пыль сухим грибом-трутовиком, или же пухом кипрея (иван-чая), или мхом сфагнумом.

Лучше всего был, конечно, трутовик - его можно и зимой с деревьев собрать, и летом. Но вот не всегда он был под рукой, особенно в болотистой местности, где нет больших деревьев.

А вот мох сфагнум широко распространен на болотах, он имеет красный или желтый оттенок. Его рвут, очищают от грубых нижних частей стебля, отжимают руками и сушат на воздухе. Затем растирают, чтобы сделать как можно мягче и нежнее. Этот мох хорошо впитывает влагу и содержит вещества, убивающие микрофлору нагноившихся ран, царапин, порезов.

Прохоренков Н.И., г. Брянск

ГРИБ ПРОТИВ ГРИБА

Хочу поделиться с другими читателями своим опытом применения грибов-трутовиков в домашнем, а точнее, в огородном хозяйстве. Все садоводы-огородники отлично знают, что фитофтора приносит большой ущерб урожаю томатов или картофеля. Ухаживаешь целое лето за овощами, ждешь урожай, а в результате - только одни огорчения. Бывает, что и ранние томаты заболевают фитофторозом, но я вот уже несколько лет спасаю их от этой болезни **настояем гриба-трутовика**.

Готовлю настой так: измельчаю 5-6 молодых трутовиков, заливаю 8 л 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 С.М., г. Колпино

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
ТРУТОВИКИ: Чага и губка лиственничная

● **Консультация ТРАВНИКА:**
ВАХТА трехлистная

● **Грибной ОГОРОД:**
выращивание опенка на подоконнике

● **Чем пахнут грибы?**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:**
Грибы ходят, пьют, поют!!!

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ (трутовики)**

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

Laetiporus sulphureus



Июль

«Лето, ах, лето! Лето красное, звонче пой!» Так, кажется, поется в известной песенке. Но в этом году лето, как, впрочем, и зима, и весна, не предсказуемо. Где-то льют сильные ливни или идет град, в другом районе засуха и пожары. В южных районах или даже в Сибири уже зреет малина или земляника, а в Ленобласти еще только отцветает. В общем, сюрпризов природа с лихвой преподносит в високосный год. Какая будет осень тоже попробуйте угадать. Синоптики говорят, что сентябрь во многих регионах будет сухим и теплым, а это означает, что грибов можем и не дожидаться. Разве что в октябре уже...

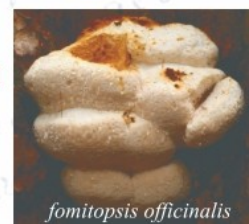
А зато сейчас стоит под Петербургом самая грибная погода: днем тепло, дожди, ночью сильные туманы. Уже самые нетерпеливые «тихие охотники» выходят на лесную тропу. Пора! Появляются первые грибы - колосовики, так называют грибы, которые проклевываются стройными рядами, когда начинает колоситься рожь. Это очень ответственный момент для любого грибника: не дай Бог просмотреть первый подберезовик - не будет грибной удачи. А за колосовиками в полный рост уже идут все грибы. Хотя грибы настолько капризные создания, что никогда не угадаешь, когда и какие именно покажут бархатные головки из-под земли. Обычно народная примета гласит: нашли первый мухомор, значит, через неделю жди появления целого пласта боровиков. Или подосиновиков.

А иногда ждешь, ждешь, а в лесу только поганки да трутовики. Да какие красивые! Говорят: «Возьми меня в корзинку, я тебе пригожусь». Начинающий грибник в сердцах посшибает их с деревьев, дескать, только место занимают да деревья губят, а опытный и здесь не растеряется: молоденьких трутовичков (овечьих, чешуйчатых, а еще лучше серно-желтых) наберет, да домашних угостит. А фунготерапевт и другими трутовичками лукошко загружает, разве что сверху травкой прикроет, чтобы по дороге всякому встречному-поперечному не объяснять, для какой надобности эти «деревянные» грибы несет. Но, думаю, уже нет таких людей, которые бы не знали, что многие трутовики славятся своей целебностью: чага, губка листовничная, копытень, уж не говорю о грифоле курчавой (мейтаке) или трутовике лакированном (рейши). Вот о некоторых из них (их лекарственных и кулинарных свойствах) мы и поговорим в этом выпуске «Грибной Аптеки».

Ну и, наконец, подписка, подписка, подписка... В сентябре уже пройдет первый розыгрыш призов среди подписчиков нашей газеты (об условиях конкурса читайте на стр. 7). Ждем от вас активного участия и желаем всем удачи!

Гл. редактор Т.Фадина

ГРИБНОЙ ГЕЛЬ ОТ ОБВИСАНИЯ КОЖИ



fomitopsis officinalis

У женщин первой 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 - «пензионерка», 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 должны бы быть, а благодаря трутовикам кожа пока молода и свежа.

Позднее я прочитала в одном из старых журналов, что трутовики в России давно применялись для лечения многих болезней. Особенно тогда, когда по различным причинам (война, разруха, нищета и др.) не было возможности прибегнуть к медицине.

Лиственничную губку (трутовик или агарикус, лат. *fomitopsis officinalis*) в виде настоя принимали внутрь при изнурительных ночных потах у туберкулезных больных с одышкой и лихорадочном состоянии.

Настой: 1-2 чайные ложки гриба в измельченном виде настаивали 2-3 часа в стакане кипятка и выпивали с медом (по вкусу) на ночь 2/3-1 стакан настоя. Хорошо помогал он и при многих болезнях печени и желудка.

А из вашей газеты я еще узнала о его великолепных «худительных» свойствах. И окончательно влюбилась в этот «русский», как его называют японцы, гриб.

Рауса Д., г. С-Петербург

«ФУНГ ШАРИК»

Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии:
тел/ф. (812) 740-37-61
(пн, ср 10.00-17.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург,
а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: sharik@fungo.ru

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



Грибы ПОЮТ, ХОДЯТ, ПЬЮТ?!

Что такое «поющие грибы»? Неужели грибы могут петь?

Грибы еще и не то могут. Это самые удивительные создания на Земле. Умеют грибы и петь. Правда, не все обладают голосом и талантом. Музыкальностью они тоже обделены. И пение гриба «винелла», который еще называют «змеиным мешком» очень похоже на змеиное шипение. Но ведь верно - гриб поет!

Совсем недавно микологи набрали на пещеру (а эти грибы преимущественно растут в пещерах), которая в Чехии называлась Медвежьей. И услышали характерный шипящий звук, как будто там свили свое логовище змеи. Но первый испуг сменился удивлением - змей там не было, а шипение исходило от... грибов, которые росли на желтой пещерной глине. Отчего они запели - просто так, из чисто эстетического удовольствия, или были напуганы, а это была реакция на врага, - неизвестно. Но установлено точно, что еще сутки все собранные экземпляры шипели в холодильнике, разве чуть слабее. Микологи объясняют природу шипения тем, что лопаются грибные сумки, выстреливая споры, и это отмечено у многих сумчатых грибов, хотя звук обычно еле слышный. А «змеиные мешки» поют во весь голос. Кстати, Медвежью пещеру переименовали в Пещеру Поющего Гриба и даже сняли фильм.

Это правда, что грибы умеют... ХОДИТЬ?

Еще как умеют! Удивительно? А отличается таким необычным способом передвижения **гриб-слизевик**.

В своем обычном состоянии слизевик распадается на множество самостоятельно передвигающихся клеток размером в сотые доли миллиметра каждая. Эти клетки разбегаются на значительные расстояния, но в случае опасности одна или несколько клеток выделяет вещество акразин, что служит сигналом - все ко мне! Амебы сползаются, образуя живой организм, который выглядит таким слизнем. Передвигаясь как гусеница, слизевик находит пень или любое сухое место и на глазах

наблюдателя превращается в... обычный гриб на тонкой ножке! Когда опасность проходит, гриб вновь возвращается в слизевика, который затем распадается на отдельные клетки и исчезает.

Латинское название этого гриба «**миксомицет диктиостелиум**».

Все отдельные клетки-амебы отличаются не меньшей сообразительностью, чем все их единство вместе взятое. Биологи были крайне озадачены, проводя со слизевиком различные эксперименты. Выяснилось, что каждая ничтожная клетка-амеба обладала «разумностью», по крайней мере, муравья. Если на пути клеток, спешащих на «сборный пункт» по сигналу «химической тревоги», поставить перегородку, они будут форсировать ее, взбираясь одна на другую, и доберутся до места назначения.

Если на их пути поставить ров миллиметровой ширины, который в сотни раз больше их собственных размеров, они сцепляются между собой и образуют живой мост, по которому продолжают свой путь остальные клетки. Затем «мост» разбираясь поклеточно, тоже переползает через ров и вся компания клеток-амеб вскоре дружно собирается в единый организм слизевика.

Если же имеется недоимка клеток-трансформеров, то и здесь слизевик на высоте: он молниеносно начинает регенерировать клетки своего организма, лаяя прорехи!

Вот такой это гриб-грибочек, не то растение, не то животное.

Это описан вид слизевика, который можно встретить в субтропических зонах, у нас тоже есть слизевики, но поскромнее, его более примитивная форма: под отстающей корой трухлявых пней, опавшими листьями, в трещинах и щелях мертвых деревьев можно обнаружить странные организмы - плоские лепешки слизи, часто ярких цветов: желтого, розового, красного, фиолетового, почти черного.

Размеры их разные (до десятков сантиметров в диаметре), разная и форма. Если понаблюдать за ними, можно убедиться, что они не только меняют форму, но и переползают с места на место, стремясь к повышенной влажности. Это и есть **слизевики**, или **миксомицеты**.

А это верно, что грибы умеют ПИТЬ? Не всасывать влагу гифами, расположенными в земле (корневой системой), а именно ПИТЬ, то есть поглощать влагу шляпкой?

Да, грибы действительно умеют пить. Есть удивительный вид китайских грибов, которые называются **муэр**. Их еще называют «**черные древесные грибы**». Необычны они своим видом и даже названием своего грибного рода - семейства **дрожжалковых**, вид **Tremella**. И действительно дрожжалковые, похожи на мармелад, растущий на ветке, только необычного черного цвета. Из Китая грибы муэр к нам привозят уже в сушеном виде в крохотных, похожих на спичечные коробки, упаковках с надписью «черные древесные грибы».

Так, считают китайцы, для россиян будет понятнее.

Удивительная особенность этих грибов - способность впитывать влагу. Так устроены мембраны их клеток - запасаться влагой на возможно долгий период. И поэтому не стоит удивляться, что тонкие и ломкие лепесточки сушеного гриба муэр увеличатся в 20-30 раз, если их залить водой!

Грибы муэр полезны и имеют интересный, ненавязчивый вкус. Можно сказать, что они впитывают аромат тех продуктов, с которыми их подают.

В китайской кухне **муэр считают диетическими грибами**. Употребляя их в пищу, предупреждают и даже лечат **дисбактериоз, гастрит, энтероколит и стойкую диарею**. Для нас это может звучать удивительно: где это видано, чтобы при диарее мы ели грибы. Но муэр, действительно, обладают легким вяжущим действием, особенно если добавить их в блюдо в сушеном виде.

Считается, что **муэр нормализуют водный обмен в организме, замедляя при этом процесс старения**. Во всяком случае, китайцы в этом абсолютно уверены.

А мы можем точно сказать, что муэр не будет лишним ввести в свой рацион, если у вас бывают отеки на ногах.



Грибная панацея Губка листовенничная

Трутовик листовенничный – это уникальный гриб. Потому что известен с древних времен именно как **лекарство**.

Древние называли его **Agaricus albus**, то есть **белый, очищающий, хининный или листовенный агарик**. Принято считать, что слово «агарик» происходит от «Агария», названия района на юго-западе России, или от «Агарус» - названия древнего города на берегу Дона, в котором расцвела древняя грибная культура лечения. Получается, что не фунготерапия, а ага-рикотерапия!

Диоскорид - самый известный травник древности, использовал название «ага-рикон» в своей, оказавшей огромное влияние даже на современную натуральную медицину, «**Материя Медика**» для описания гриба, который сейчас называется **Fomitopsis officinalis**, то есть **губка листовенничная**. Возможно, это произошло потому, что эти грибы получали именно из Агарии.

Древние греки и римляне верили абсолютно в его универсальные свойства. Агарик был очень дорог и очень популярен.

Примером может послужить рецепт **Митридата**, содержащий основным компонентом агарик, который в этом снадобье предохранял человека от уже принятого яда. Легенда гласит, что царь Митридат все время принимал данное средство, чтобы обезопасить себя от отравления. Позже, проиграв важнейшую битву, он впал в депрессию и попытался отравиться, выпив страшный яд. Но увы – тот не подействовал. Агарик и здесь сработал великолепно!

Этот же гриб (агарик или трутовик листовенничный) занимает важное место в «**Фармакологическом Справочнике 1618 года**».

Плиний изучал свойства агарика и оставил описание его **основных целебных свойств**:

1. использовался **агарик** в сухом порошке или разведенным в вине при укусах ядовитых пауков и скорпионов;
2. в рецепте Митридата как абсорбент при отравлении сильнодействующими растительными ядами;
3. при болезнях желудка (гастрит, эрозивный гастрит);
4. при астме, заболеваниях легких и бронхов – заваренный в горячем молоке ослицы или белой коровы;
5. при заболеваниях почек (хроническом пиелонефрите), растворенный в горя-

чем настое смородинового листа с медом;

6. при болях в спинном хребте (остеохондроз), мышечных болях – растворенный в горячем молоке с медом;

7. при запорах и проблемах с метеоризмом – в порошке или растворенным в горячей воде с щепоткой кардамона;

8. при болезнях селезенки – в порошке и растворенный в вине;

9. для растворения камней в желчном пузыре и почках – растворенный в сухом натуральном вине или же в отваре хвоща с медом;

10. для лечения туберкулеза – растворенный в вине;

11. при эпилепсии, неврозах, неврастении, истерических судорогах, запущенной вегето-сосудистой дистонии (панический страх, страх смерти);

12. снимает желтуху при разлитии желчи, отеки и водянку.

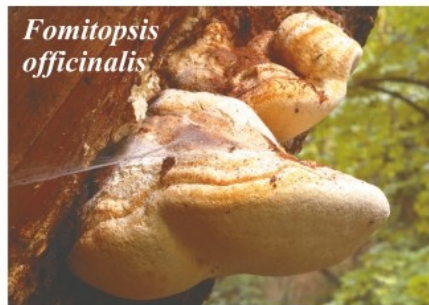
Диоскорид утверждал, что трутовик листовенничный – лучшее средство для **восстановления сил (синдром хронической усталости, неврастении, депрессии), борьбы со старостью**. Лучшее употребление – растворенное в горячей воде с медом или же в виноградном вине. Обычная норма – 2-3 г в день.

Трутовик листовенничный (агарик) был царем всех лекарственных снадобий 1600 лет!!! И только по мере развития фитотерапии и постепенной утере связей с Московией, агарик использовался все меньше и меньше. Но в 18 веке, начале 19 века была слава **агарика** вновь заблестала – его стали тысячами пудов опять вывозить на Запад.

Лечение и профилактика чахотки, восстановление сил, желание отодвинуть старость опять сделало самым популярным так называемый «**Вартбургский эликсир**»: *смешать сухие травы (см. рецепт), смолоть их в порошок в блендере или кофемолке, добавить 100 мл водки так, чтобы она находилась на уровне выше травяной массы на 1 см. Перемешивать полученную микстуру каждый день в течение двух недель, потом отжать через полотно. Можно так же пропустить жидкость через марлю, чтобы задержать осадок, если он появился. Обычная доза 4-16 мл, то есть от 20 капель до 2 ложек, 2-3 раза в день, лучше перед едой.*

Этот эликсир приведен в Британском Фармацевтическом Кодексе 1934 года как самый популярный и эффективный.

Fomitopsis officinalis



ВАРТБУРГСКАЯ ТИНКТУРА

Фенхель толченый 4.6 г
Горечавка толченая 2.3 г
Тмин 2.3 г
Ревень толченый 9.1 г
Дудник (дягель) толченый 9.1 г
Девясил толченый 4.6 г
Шафран 4.6 г
Алоэ - измельченный 2.3 г
Агарик порошок 2.3 г
Черный перец толченый 5 г
Корица толченая 9 г

Для справок. *Fomitopsis officinalis* - относится к классу базидиальных грибов (Basidiomycetes), паразитирует на стволах листовенниц и некоторых других хвойных деревьев. Состоит из мицелия, пронизывающего древесину, и плодового тела, которое образует на поверхности коры дерева крупные желтовато-белые сидячие шляпки, достигающие в поперечнике 20-30 см и веса до 3 кг, редко более.

Плодовые тела многолетние, копитообразные, часто удлиняющиеся до почти цилиндрических, толстые, плотные, с возрастом становящиеся ломкими. Корка тонкая, часто растрескивающаяся, беловато-желтоватая или сероватая с коричневатобурными зонами. Край плодового тела тупой, закругленный, не отличающийся по окраске от поверхности плодового тела. Ткань легкая, мягкая со временем твердеющая и крошащаяся, белая или слегка желтоватая, горькая на вкус, со слабым мучным запахом. Иногда по ошибке собирают вместо него ложный трут - *Fomitopsis igniarius*, паразитирующий на стволах ольхи, ивы и дуба (не разрешен для медицинского применения и экспорта).

Ареал. Лиственничная губка распространена в умеренной зоне северного полушария. Определить точные границы распространения в настоящее время не представляется возможным. Можно считать, что ее ареал соответствует ареалу листовенницы рода *Larix*, т.е. это вся лесная зона Сибири, Дальнего Востока и северных областей европейской части России, на западе достигает Онежского озера.

Материал подготовил
А.Н. Разин, биотехнолог

ЧАГА - РУССКИЙ ГРИБ

*Inonotus
obliquus*

В переводе с латинского гриб называется так - **волоконная спина**. Именно так миколог увидел этот древесный гриб. А вообще названий у него много и русских, и иностранных. Славяне называют чагу: **черный березовый гриб, березовый гриб, европейцы - лавровый полипор, чага пилец, кривой шиллеровский гриб, японцы - кофуки-саруно-кошикаке**.

Обитает чага на всем протяжении России и славянских стран, в Северной Америке.

Традиция лечения многих опухолевых заболеваний описывается в многочисленных русских легендах и преданиях. В Олонце на северо-западе России были очень сильные знахари, которые лечили любые формы рака в 17-19 веках. Специальным Указом Петра I была им оказана помощь «в производстве знатных снадобий, коими пользовашиися не токмо местный люд, но и инородцы и иноверцы». Чагу отправляли через Архангельск в Западную Европу тысячами пудов. Как утверждает американский фунготерапевт Кеннет Джонс, чага пользовалась огромным уважением среди врачей всех мастей, ею пользовались от всех болезней. Но даже в наши времена готового препарата из чаги нет нигде, кроме России.

Очень интересны наблюдения немецкого врача 18 века, который оставил следующую запись о своем путешествии в Западную Сибирь: «В западной Сибири ханты традиционно готовят чагу и используют отвар для лечения туберкулеза, при боли в желудке, при заболеваниях желудка и как внутренний чистящий агент. В форме «супа» женщины применяют этот фанг для мытья наружных половых органов после или во время менструаций, для мытья новорожденных, для «ритуальных омовений» и для мытья рук, ног и всего тела. Для приготовления такого «супа» чагу обжигают до красного цвета, потом кладут в горячую воду и размешивают, пока не разломается, а вода не станет черной (Саар, 1782 г.).»

Химический состав

Инододиол, оксигенный тритерпенс, траметенолиновая кислота (Калос и др., 1986 г.), танины, стероиды, компоненты, похожие на алкалоид-орамин (Пиасковский, 1957 г.), обликвол (Киер, 1961 г.), специфичный ланос-



терол, а так же ароматичные ванилиновая, сиринжиновая и гидроксibenзоловая кислоты (Ловиагина и др., 1958 г.), макроэлементы (мг/г) - К - 41,7, Са - 3,5, Mg - 1,9, Fe - 0,02; микроэлементы (мкг/г) - Mn - 53,4, Cu - 3,28, Zn - 28,4, Al - 7,04, Ba - 1,12, Se - 0,02, Ni - 0,48, Sr - 6,56, Pb - 0,4, B - 27,6.

Исследования чаги начались в начале 50-х, и сразу же в нескольких странах. Доклиника на животных сразу же показала противоопухолевую активность веществ чаги, но только в виде водного напара. То есть чагу нужно **напаривать** (выдерживать в кипятке достаточно долгое время), но не кипятить. Спиртовые настойки оказались малоэффективны, так как в них инододиол сохранился всего в нескольких процентах.

Высокую противоопухолевую активность показали свечи с веществом чаги с введением через прямую кишку.

В Польше в начале 60-х проводилось исследование, в котором принимали участие 48 пациентов, имеющие третью и четвертую степень злокачественных опухолей молочной железы. Выяснилось, что свечи чаги с введением в анус - самая активная форма. У десяти пациентов уменьшился размер опухоли, боли стали меньше, кровотечения стали реже и не такие интенсивные. Улучшились сон и аппетит, пациенты почувствовали себя лучше. (Пиасковский, 1957 г.). В ходе другого клинического исследования пациенты с раком легких

получали аэрозоль, а пациентки с неоперабельным раком половых органов - экстракт чаги в виде свечей, и спринцеваний. И тоже были зафиксированы явные улучшения. (Хартвелл, 1971 г.).

Применение чаги очень широко:

1. для восстановления работы кишечника при дисбактериозах, запорах, колитах, метеоризме - в виде напара и свечей;
2. при онкологии любых форм, крови и лимфы - напар, свечи;
3. при доброкачественных опухолях - напар, свечи.
4. при лечении эрозивного гастрита, язв ЖКТ - напар;
5. при заболеваниях легких - напар, свечи;
6. при кожных заболеваниях - напар, свечи, орошение больных мест.

Для справок.

Чага - стерильная форма скошенного трутовика *Inonotus obliquus* - паразит (класс базидиомицетов сем. трутовиковых), развивающийся на **живых** стволах преимущественно березы, реже ивы, ольхи, рябины, вяза в местах отпавших сучков, морозобоин, солнечных ожогов и других повреждений. Вызывает белую сердцевинную гниль ствола.

Плодовое тело. Наросты гриба имеют вид неправильных черных желвакообразных, порой растянутых по длине ствола выростов с неровной, сильно изрытой, растрескавшейся поверхностью, достигающих длины 0,5 м и массы 2 кг (рис. 1). На ранних стадиях светло-бурые, позднее черные, местами темно-бурые. Ткань деревянистая, плотная, твердая, темно-коричневая, с желтовато-беловатыми прожилками (рис. 2). **Чага в отличие от трутовиков** (настоящего или ложного, с которыми ее часто путают) не имеет трубчатого слоя, свойственного всем нормально развивающимся трутовикам.

Ареал. Чага встречается значительно реже, чем трутовики и развивается **под корой** стволов дерева в виде лепешковидных коричневых плодовых тел толщиной до 3-4 см, шириной до 20 см и длиной до 2м и более, которые скоро **выступают наружу** из-под лопающейся и отпадающей коры. Обычно встречается как в европейской, так и в азиатской части России, в местах распространения указанных выше пород деревьев. Для медицинских целей собирают сырье (рис. 3) **только с берез.**

Материал подготовила
Снеткова Т.И.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

(ТРИАНТИК ВОДЯНОЙ, ТРИФОЛЬ)

Menyanthes trifoliata L.



Сегодня мы поговорим о растении, которое встречается практически по всей России - благо болот и лугов у нас великое множество: и в Европейской части страны, и в Сибири, и на Дальнем Востоке. Каждый, кто видел это удивительное растение, знает, что "дальше пеший путь закрыт". О том, откуда пошло это название "вахта", и о целебных свойствах вахты трехлистной расскажет, как всегда, постоянная ведущая рубрики - фитотерапевт Васильева Л.А.

На краю трясины зыбкой
Селарфор со стеблем гибким.
Он как будто говорит:
"Дальше пеший путь закрыт"
(Н. Рубцов)

Латинское название произошло от слов *men* - месяц, *anthos* - цветок, *trifoliatus* трехлиственный.

В народе рассказывают грустную историю, которая произошла на берегах реки Великой во владениях водяной царицы Волхвы. Невзлюбила злая мачеха свою падчерицу и погубила ее. Только не умерла девочка - превратилась в русалочку, а затем в прекрасное растение. И от горючих слез русалочки оно оказалось очень горьким. С тех пор оно и носит имя несчастной девочки - Вахта.

Стоит вахта в лесу и предупреждает людей: осторожно - болото! Её крупные соцветия хорошо заметны даже в темноте, она как бы несет вахту вокруг водоема, предупреждая путника об опасности или о наличии впереди воды. Вахта, сабельник, белокрыльник сплетаются корневищами друг с другом, образуя своеобразную, лежащую на воде сетку, на которой в дальнейшем поселяются осоки, хвощи, некоторые другие растения и, наконец, мхи.

Вахта трехлистная - многолетнее травянистое растение высотой до 40 см, семейство вахтовых. Произрастает в Европе, Сибири, на Дальнем Востоке. Вахта - характерный обитатель болот (рис. 2 и 3) и лугов. Там она чувствует себя привольно. На более сухих местах растение полностью не развивается и не цветет. Имеет ползучий толстый стебель с разветвленным губчатым корневищем (рис. 1). Конец корневища выносит на поверхность пучок темно-зеленых тройчатых листьев (рис. 1 и 5). Цветоносы оканчиваются кистью бело-розовых цветов (рис. 2 и 3). Цветет в конце мая, в начале июня.

Плод вахты - одногнездная, почти шаровидная многосемянная коробочка (рис. 6). Семена эллиптические, гладкие, желтоватые или буроватые, блестящие размером около 3 мм (рис. 7).

Не только за доброе отношение к людям полюбили в народе вахту. Ее исцеляющие свойства известны с глубокой



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 7



рис. 5



рис. 6

древности. Вахта была одним из любимых растений в народной медицине. Народные лекари разных стран применяли вахту в качестве **желудочного и аппетитного средства**, использовали при **лечении простудных заболеваний**.

Оно считалось одним из лучших **общеукрепляющих и тонизирующих средств**, улучшая общее состояние больного, повышая настроение и работоспособность.

Ее назначали **при болезнях печени, почек, кишечника, малярии, гельминтозах**. Использовали как средство **болеутоляющее и регулирующее артериальное давление**. Применяли при лечении **глаукомы, понижении слуха у пожилых людей, при туберкулезной инфекции**. Люди больные туберкулезом, длительно употребляющие вахту, чувствовали себя значительно лучше, даже при наличии коверн. Вахта традиционно использовалась для **улучшения аппетита и повышения массы тела**.

Для медицинских целей собирают всю надземную часть растения. Вахта трехлистная **содержит гликозиды, биофлавоноиды, горечи, дубильные вещества, жирные масла, алкалоиды, минералы, в частности, йод**. Основные биологически активные вещества в растении - **горечи**. Раздражая вкусовые рецепторы слизистой оболочки полости рта и языка, они рефлекторным путем повышают секрецию желез ЖКТ, поэтому вахта широко применяется в медицине **при гастритах с пониженной секрецией, при запорах, метеоризме, замедленном пищеварении, входит в состав аппетитных, желчегонных, слабительных сборов**.

Применяют вахту после обильного приема пищи, **пищевых отравлений, при кишечных инфекциях**, когда выражено **нарушение пищеварения**. Рекомендуют вахту ослабленным больным **после перенесенных операций, после длительных тяжелых заболеваний**.

Свежие и сухие размолотые листья вахты оказывают **ранозаживляющее действие при лечении трофических язв и ран, заболеваний полости рта (стоматиты, пародонтозы)**.

Вахта трехлистная рекомендуется как **седативное средство при неврозах различного происхождения**, особенно, в условиях патологического климакса.

РЕЦЕПТЫ применения ВАХТЫ трехлистной

(Вольнский Б.Г., 1975 г.), при головных болях и приступах мигрени, связанных с нарушением функции пищеварения.

Растение используют при кожных заболеваниях. Доказано свойство вахты повышать функциональную активность коры надпочечников (Тищенко Н.Д., 1980 г.).

Показано использование растения для стимуляции гемопоэза (Ягодка В.С., 1992 г.).

Достаточное содержание йода делает возможным применение вахты в лечении и профилактике заболеваний щитовидной железы и атеросклероза, метаболического синдрома.

Формы использования

1. Порошок из листьев вахты по 0,5 г 2 раза в день до еды запить молоком. (Д. Иорданов).

2. Холодный настой из листьев вахты – 1 ч.л. листьев настоять в 1 стакане холодной воды, пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

3. Отвар – 5-10 г листьев вахты залить 1 ст. кипятка, кипятить 15 минут, настоять 1-2 часа, пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день до еды (А.Д. Турова).

4. В качестве глистогонного средства – 10 г листьев настоять в 200 мл кипятка, наружно по 30-50 мл в виде микроклизм.

5. Настой – 2 ст.л. сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настоять 45 мин, полоскать горло при ангине, стоматите; делать промывания, примочки, орошения при трофических язвах.

6. Вахта может быть рекомендована как горький аперитив: 100 г листьев вахты залить 1 л кипящего красного вина, настоять 30 мин, пить по 1-3 ст.л. до еды как тонизирующее средство.

Применение в других областях.

В ветеринарии - как антисептическое средство при лечении ран и язв. Кормовое растение для лосей, бобров, ондатр.

Пищевая промышленность использует листья в пивоварении для придания пиву бархатистого вкуса. Мелкий порошок из листьев применяют в пищу как пряность. Дает зеленую окраску тканям.

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.

Чем пахнут грибы?

Конечно же, грибами - скажет любой, кто хоть раз в жизни ел грибы. Грибной аромат - это один из самых изысканных запахов в любой кухне мира. А грибной супчик ценится именно из-за своего неповторимого вкуса и грибного аромата. А как пахнут сушеные белые грибы! А горьковатый грибной аромат черных груздей, и пряно-сосновый запах рыжиков!

Однако говорить о том, что любой гриб пахнет именно грибом - заблуждение. Грибы пахнут по-разному, и запах грибов часто бывает настолько необычен, что просто диву даешься.

В ближайших выпусках мы расскажем о некоторых хорошо известных грибах, часто используемых в различных кухнях мира благодаря своему аромату (грибные специи), а также о грибах, запах которых и вовсе нельзя назвать "кулинарным"...

Первый, очень многим грибникам известный, крохотный грибок - **марасмиус**. Пахнет... **чесноком**. И называется поэтому **чесночником** (*Marasmius*

scorodonius). Его также часто называют: **муссерон**, луковый гриб, хрящевик. Распространен в северной и средней полосе европейской части России, в Прибалтике, Польше, Чехии, Белоруссии и др. европейских странах. Молодые грибы - беловато-желтоватые на тоненькой коричневой ножке (диаметр шляпки 2 см), у старых грибов шляпки приобретают оттенок горшечной глины.

Чесночные грибы превосходно сохраняют аромат в высушенном виде, поэтому порошок из них может быть использован в течение всего года. Он чрезвычайно высоко ценится как **пряность** в западноевропейской кулинарии, ибо его чесночный аромат очень нежен и смешан с характерным запахом грибов, что, естественно, облагораживает его. У нас, к сожалению, этот невзрачный на вид гриб почти не употребляют.

Гриб с гвоздичным ароматом - коллибия дубовая (*Collybia dryophila*)

Очень ранняя и везде распространенная коллибия растет до осенних холодов. Шляпка диаметром 2-4 см, сначала выпуклая, затем плоская и, наконец, вдавленная. Блестящая кожица - рыжевато- или рыжая. У основания пузырчатое утолщение.

Мякоть приятно пахнет гвоздикой и сладковатая на вкус. Немного горьковатый вкус убирается кипячением, а затем высушиванием -- и порошок в чистом виде грибная гвоздика. Соус с этим грибом был любим Римским Папой Пием 12.

О других "приятных и не очень" грибных запахах читайте в следующем выпуске "Грибной Аптеки".



Единственная в стране

газета о грибах

«ГРИБНАЯ АПТЕКА»

Прислать письмо с **ксерокопиями своего подписного талона и подписных талонов вновь**

Условия конкурса

подписчиков:

подписавшихся друзей на ближайšie полгода. Розыгрыш пройдет среди подписавших максимальное число новых читателей.

Письма присылайте до **20 августа**. В сентябре мы проведем первый этап розыгрыша призов. Следующий розыгрыш пройдет в марте среди подписчиков "Грибной аптеки" на 2009 год.

Не забудьте в письме указать телефоны для связи. Желаем всем удачи!



www.fungocenter.com

Совершенно очевидно, что грибы далеко еще не открыли людям всех своих тайн. Явно недостаточно изучены их возможности как источников витаминов, антибиотиков и других биологически активных веществ...

(О. Чистовский, "Занимательная микология")

В рукописи у меня было: "Грибы теперь досконально изучены". Когда "Третья охота" публиковалась в журнале, редакторы уговорили меня без труда, конечно, смягчить формулировку. Но даже и в этом смягченном виде мое утверждение вызвало большое количество согласных между собой, но несогласных с моим утверждением читательских мнений. Вот хотя бы одно из них: "Не могу не возражать против оптимистического утверждения, что **"грибы сейчас основательно изучены"**". Чтение литературы оставляет обратное впечатление. Правда, встречается много любопытных утверждений, что **козляк, мокруха еловая и рядовка фиолетовая – грибы-антибиотики; перечный груздь – средство от туберкулеза; некоторые виды грибов задерживают рост раковой опухоли (исследования японских ученых); с помощью навозника лечат алкоголизм (опыт чехословацких врачей); что профессор Введенский, как утверждает А. Молодчиков в своей книжке "В мире грибов", считал красный мухомор прекрасным белым грибом и, вымочив его в уксусе, с аппетитом употреблял без вреда для здоровья..."**

Впрочем, шутки в сторону. Вот передо мной монография **Б.П. Василькова "Белый гриб"** (Л.: Наука, 1956 г.). В конце - список литературы, занимающий 13 страниц убористым шрифтом. Казалось бы, до предела изучен этот царь грибов. Но листаясь книжку и поражаешься, как часто автор прибегает к осторожным "по-видимому, можно предположить, по всей вероятности". Как часто, приведя противоположные утверждения, не решается сделать вывод. "До сих пор о связи белого гриба с другими видами грибов ничего строго определенного не известно" (с. 58). "Вопрос питательности съедобных грибов, и в частности белого, тоже еще далеко не решен" (с. 111). "Что касается питательности и вкусовой ценности различных форм белого гриба, то научные опыты в этом направлении, насколько известно, еще не проводились" (с. 112). И совсем откровенно: "Мы



еще недостаточно хорошо знаем биологию белого гриба и ему подобных видов" (с. 91)...

Итак, **грибы основательно изучены???** Ну, во

всяком случае теперь не нужно тратить усилий, как это делал Аксаков, например, чтобы опровергать убеждение, будто **грибы зарождаются от тени**. Известно, что Аксаков написал в числе прочих две замечательные книги: "**Записки оружейного охотника Оренбургской губернии**". Деловым тоном, даже, пожалуй, сухо, он рассказывает, как соорудить удочку или ухаживать за ружьем. Главы называются так: "Техническая часть оружейной охоты", "Заряд", "Порох", "Пыжи", "Разделение дичи на разряды", "О вкусе мяса и приготовлении бекасиных пород"... Казалось бы, что тут читать человеку, который не охотник. Но я, как человек, ни разу не стрелявший из охотничьего ружья, свидетельствую, что все написанное Аксаковым читается как самый увлекательный роман, хочется возвращаться и перечитывать. Искусство обладает одним замечательным свойством. То душевное состояние, в котором находится художник, передается впоследствии читателю, хотя бы ничего об этом душевном состоянии не было сказано...

Но мы рискуем уйти в слишком высокие сферы психологии творчества и законов искусств, тогда как **речь должна идти о более низменном предмете, а именно о грибах**. Названные мною книги Аксакова известны всем. Но не каждый знает, что он мечтал написать такую же книгу о грибах. Он даже начал ее. Если бы книга была написана, она называлась бы "**Замечания и наблюдения охотника братья грибы**". Получилась бы у Аксакова своеобразная трилогия: рыболовство, собственно охота и грибы. К сожалению, третьей книги мы никогда не прочитаем. Но начало было положено, семь книжных страниц - так ска-

ГРИБЫ ОСНОВАТЕЛЬНО ИЗУЧЕНЫ? ..

отрывки

из книги В. Солоухина "Третья охота"

зать, общая вводная часть существует. И каково читать последнюю фразу этой общей части: "**Говоря о каждой породе грибов отдельно, я скажу подробнее о случайных изменениях в произрастании грибов**". Не успел...

Я заговорил обо всем этом к тому, что всего лишь сто лет назад образованному для своего времени человеку всерьез приходилось говорить о том, что грибы зарождаются не от тени.

"*Не в одной тени (как думают многие), бросаемой древесными ветвями, заключается таинственная сила дерев выращивать около себя грибы; тень служит первым к тому орудием, это правда; она защищает землю от палящих лучей солнца, приводит влажность почвы и даже сырость, которая необходима и для леса, и для грибов; но главная причина их зарождения происходит, как мне кажется, от древесных корней, которые также, в свою очередь, увлажняя соседнюю землю, сообщают ей древесные соки, и в них-то, по моему мнению, заключается тайна гриборождения...*

В доказательство же, что одной тени и влажности недостаточно для произведения грибов, можно указать на некоторые породы деревьев, как, например, на ольху, осокорь, тополь, черемуху и проч., под которыми и около которых настоящие грибы не родятся... Если бы нужны были только сырость, тень и прохлада, то всякие породы грибов родились бы под всякими деревьями".

Продолжение в следующем выпуске.

Филиал "Центра ФУНГОТЕРАПИИ"

И. Филипповой"

Украина - г. Киев

В Украине в г. Киеве работает официальное представительство "Центра Фунготерапии И. Филипповой".

В киевском филиале центра вы можете:

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

(044) 279-23-06, 331-60-06, 331-88-66

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

(врач)

печатается на правах рекламы

“ТИХАЯ ОХОТА - 2008”

Любовь к природе

Каждый год, как только зацветёт ромашка, я иду в лес, где наверняка можно встретить единичные, но именно поэтому самые настоящие и самые вкусные грибы-колосовики. Обычно в первой жарёхе больше картошки, чем грибов, но это удивительно вкусное и душистое блюдо.

После нескольких удачных разведок можно брать с собой знакомых, которые любят собирать грибы только тогда, когда их много. И, наконец, осенью в разгар грибного сезона можно брать с собой самых маленьких грибников, которые впервые увидят это чудо природы. В детстве меня в лес привели моя бабушка и мой дядя. Они показали мне рыжики, валуи, путики (так на Урале называют серые млечники), обабки и красноголовики (подберёзовики и подосиновики). Они научили меня не брать грибов, которые не знаешь, научили ориентироваться в лесу и запоминать дорогу назад.

В 1979 году мы с женой показали грибы своей дочери Ольге, в 1992 году сыну Роману, а в 2006г. своим внукам Косте и Диме. Несколько поколений городских жителей, но тяга к лесу, к земле нашей сохраняется на генетическом уровне, нужно её только чуть-чуть поддерживать. В выходной день нас всех так и тянет в лес. Так передаются наши знания и любовь к природе из поколения в поколение.

Поздравляю всех с началом «тихой охоты-2008»!

Искренне ваши, Мальцев Андрей Александрович, пос. Лемболово, ЛО.

Фото 1 - Как только зацветет ромашка...

Фото 2 - Гуливер и лилипуты.

Фото 3 - От мала до велика

Фото 4 - И это еще не все!

Фото 5 - Ищите под березами...

Фото 6 - До новых встреч!!!



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Официальный представитель
Центра Фунготерапии И.Филипповой
в ЭСТОНИИ

В г. Нарве работает официальный представитель “Центра Фунготерапии И.Филипповой”

РЫМАР Григорий Сергеевич.

Вы можете:

- ✓ получить информацию по применению нашей продукции;
- ✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии (или заказать пересылку по почте в другие страны, не имеющие наших официальных представителей);
- ✓ заключить договор на оптовую или розничную продажу продукции в Эстонии и странах Прибалтики.

(372) 55-916-627, (37235) 482-49
г. Нарва, Эстония e-mail: rymar_narva@mail.ru



на правах рекламы

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО “Шиштак” можно получить в “Центре Фунготерапии Ирины Филипповой” в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах “Грибная аптека”.

Магазины “Грибная аптека” в г. С-Петербурге:

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80,

Отделы “Грибная Аптека” в г. С-Петербурге:

1. в аптеке “Доктор”, пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре “Арника”, пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Пр.Просвещения, (812)715-47-26
3. в гомеопатич. центре “Игнация”, пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Пр Ветеранов (812) 973-57-40
4. в аптеке “Доктор”, ул. Ленсовета, д. 86, ст. м. Звездная, (812) 973-57-50

Магазины “Грибная аптека” в Москве:

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495) 940-08-49, (495) 941-30-10;
2. Пр-д Нансена, д.6, корп.3, ст.м.Свиблово. (495) 656-61-76, (495) 510-49-70.

наши представители

Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95
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
Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627

Екатеринбург - (343) 213-99-61
Адлер - (8622) 33-40-43
Омск - (3812) 70-00-37
Пермь (342) 271-29-86

Самара - (846) 242-76-44, 242-76-64
Тольятти - (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50
Тюмень - (3452) 62-26-13
Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей: Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, 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

ОБЫЧНАЯ НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

То, о чем я хочу рассказать, переживает, наверное, каждая вторая 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 — так он у меня в ванне и валяется. Она носит стильные брючные костюмы — я месяц подряд таскаю одну юбку. У нее туфельки на высоких каблуках, а я выбираю практичные и подешевле, чтобы варикоза не было. Ну и, наконец, у нее стройная фигура, а у меня 98 кг при небольшом росте и талия только там, где шея. Она летом с моим мужем на машине исколесила все исторические места России, а я могла предложить ему на выбор работу на огороде или ремонт на даче. И так далее... В общем, понятно, в чью пользу сравнение, хотя я и симпатичнее, и умнее (преподаватель института). Однако он живет с ней, а мне даже не звонит, общается только с сыном. Перспектива у меня вырисовывается вполне определенная: одиноко прозябать, занимаясь консервациями, уборками и т.д. (а для кого?). Надежда выйти замуж или хотя бы вернуть бывшего мужа — нулевая (сколько таких теток с отвисшими животами по улицам бегают).

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 хорошей косметики, маникюр, педикюр обязательно. Потом, конечно, похудение. Это была целая эпопея. Хватаешься за все — и обжигашься. 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 есть не стала, желудок все равно растянулся, приспособился к этому баллону. Так что результат нулевой, а гастрит заработала. Голодание не пошло, диеты тоже. Куча похудительных таблеток тоже не принесли результата. Так промаялась я год, сбросив всего-навсего килограммов 5. И уже было совсем отчаялась.

Увидела в какой-то газете письмо женщины о том, как она худела на целебных грибах. Удивилась необычности метода, наверно, это меня и подтолкнуло. Самое сложное было в первые две недели — надо соблюдать специальную диету, которая «учит» печень правильно вырабатывать ферменты. Но и здесь свои плюсы: полностью снижается аппетит — о еде просто не думаешь. Иногда бывает тошнота, но это не страшно, а через 2 недели начинается мощная чистка кишечника, но после этого такая легкость появляется в теле, что просто удивительно. Я сбросила только за первый месяц 8 кг. Это, конечно, многовато, нужно плавнее сбрасывать вес. Но мне очень было нужно доказать себе, что я могу еще быть интересной.

Спасибо грибам — уже через год я весила 62 кг! Я 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 представлю опять уборки, стирки, консервации... Но наверно, сейчас все будет по-другому. Это правильно говорят, что все, что не происходит — это проверка на прочность. Меня, видимо, так и надо было «наотмашь по лицу», чтобы в себя пришла.

Ирина Игоревна З., г. С-Петербург



отделы от магазинов

“Грибная АПТЕКА”

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

в гомеопатич. центре
“ИГНАЦИЯ”

(812) 973-57-40

ул. Ленсовета, д.86,
ст.м. Звездная

в аптеке
Аптека®
ДОКТОР

(812) 973-57-50

пр. Стачек, 14,
ст.м. Нарвская

в аптеке
Аптека®
ДОКТОР

(812) 715-34-65

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

в гомеопатич. центре
“АРНИКА”

(812) 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.

печтается на правах рекламы

КРЕМЫ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

ВЕСЕЛКА

МУХОМОР и

ЛИСЧИКА



КРЕМ с экстрактом
гриба веселки обыкн.
(*Phallus impudicus*)

КРЕМ с экстрактом мухомора (*Amanita*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)

КРЕМ с экстрактом
гриба лисичка
настоящая
(*Cantharellus cibarius*)

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат, предотвратить варикозное расширение вен, заражение гельминтами и т.д.

(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61

003 (справочное по г. С-Петербургу.)

(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

Производство ООО “Шитак”, г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован

Это действительно очень красиво, а главное - необычно. Представьте: в январскую стужу на подоконнике - самый настоящий букет... из опят. Хочешь - любуйся, а хочешь - с картошечкой пожарь.

И заметьте, таких букетов из одной и той же банки - будет несколько. Плодоношение обычно идет волнами - после срезки через одну-две недели опять формируются плодовые тела. В трехлитровой стеклянной банке обычно в первый раз снимают около 100 г опят, затем чуть больше, в общей сложности такая банка за месяц приносит от 500 г до килограмма грибов - как повезет. Даже в домашних условиях грибы остаются непредсказуемыми, и львиная доля успеха зависит от «грибного счастья» хозяина. Бывают люди, как говорят, с «легкой рукой»: что ни воткнут в землю (хоть палку), все растет, цветет и плодоносит. Так и с грибами - тут грибное везение нужно. Кто-то просто притягивает к себе грибы, а кому и в лес не за чем ходить - всегда с пустой корзиной и досадой в душе...

Как-то мы уже рассказывали просто фантастическую историю, произошедшую в центре Москвы с директором Центра Фунготерапии: (очень редкий дикорастущий гриб веселка вырос прямо рядом с крыльцом на лужайке у нашей московской «Грибной Аптеки» и именно в тот день, когда там принимала пациентов Ирина Александровна Филиппова. Охранник глазам своим не поверил, всех созвал и с величайшим почтением вручил сорванный гриб Ирине Александровне со словами: «На Урале была Хозяйка Медной горы, а Вы у нас, без сомнения, Хозяйка Грибного Царства - грибы к Вам сами льнут. Сколько в Москве живу - такого чуда не видел». Вот и не верь после этого в грибное счастье.

Выращивание



на подоконнике

Для выращивания грибов в банке, кроме грибного счастья, нужно запастись, конечно, знаниями и необходимыми ингредиентами.

1. Трехлитровая банка с пластмассовой крышкой. В пластмассовой крышке нужно вырезать прямоугольник 1,5x2 см (это дыхательное отверстие для мицелия). Чтобы не было быстрого испарения влаги и для того, чтобы исключить возможность заражения субстрата в банке вредными грибами-плесеньями, эту «форточку» нужно закрыть поролоном. Для этого вырезаем из обыкновенной поролоновой губки прямоугольный кусочек чуть большего размера, чем «форточка» (чтобы он там хорошо держался), а по толщине - не больше 1 см. Вставляем поролон в «форточку» крышки и радуемся - первый подготовительный этап завершен.

2. Субстрат. Чтобы опенок рос и размножался «с удовольствием», необходимы три составляющие питательной смеси: опилки, стружки, щепа древесины хвойных или лиственных пород. Урожай возможен спустя 2-2,5 месяца после посева, а иногда и немногим раньше. Соотношение выбирается таким: 2 части опилок, 1 часть стружек и 1 часть щепы. Размеры щепы не имеют значения, но лучше, если она будет не больше 5-6 см. В трехлитровую банку обычно

та. Опилки, стружки и щепу необходимо высушить или хотя бы подсушить. Для этого ее раскладывают на противне и при температуре 60°C держат в духовке 15 минут. Это нужно для дополнительной стерилизации от грибов-плесеней и для лучшей впитываемости питательного «бульона» для мицелия. В трехлитровую кастрюлю закладываем *древесный субстрат* и переходим к приготовлению *питательного бульона для мицелия*.

Питательный раствор приготавливается следующим образом. В 2 л воды растворяют 30 г варенья из любых ягод или плодов, 30 г овсяной или кукурузной муки, либо крахмал в количестве 20г. Воду доводят до кипения и поддерживают высокую температуру на малом огне в течение 20 минут. При испарении воду доливают. Кипящим раствором заливают субстрат. Субстрат для трехлитровой банки должен впитать в себя 1,5 литра жидкости, значит залить надо не меньше двух литров.

Кастрюлю после заливки внутрь кипящего раствора следует закрыть плотно крышкой и оставить на 8-10 часов. Потом кастрюлю открывают и через марлю или сито избавляются от лишней (не впитавшейся) воды.

Когда вода станет выделяться каплями, переходят к дальнейшему этапу - к *заражению субстрата мицелием* - «грибными палочками».

В банку кладется подложка - немного готового субстрата, на него квадратиком (если получится) 4 палочки и пятую произвольно в этот квадрат. Впрочем, местоположение палочек не столь важно, главное уложить их на дно банки. На них уложить остальной подготовленный субстрат и утрамбовать до плечиков банки. Закрывать крышкой с «поролоновой форточкой» и убрать от прямых солнечных лучей.

Через 1,5-2 месяца культура опенка в банках дает плодоношение. К моменту завязывания плодовых тел (появления маленьких белых горошин на поверхности субстрата) крышки с банок необходимо снять. Существенное условие для успешного плодообразования грибов - это высокая влажность окружающей среды. Для этого опрыскивайте водой поверхность самого субстрата.

Не забывайте и проветривать помещение, грибам необходим воздух. Даже можно устраивать на некоторое время сквозняки.

Если нет желания заниматься со стружками, можно вырастить грибы в обычном цветочном горшке. Но об этом - в следующий раз.

Материал Миргородской Е.

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Посадочный материал

для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник



Шийтаке



Вешенка



Опенки

печатается на правах рекламы

входит 600 г субстрата, следовательно: 300 г опилок, 150 г стружек и 150 г щепы.

3. Питательная смесь. На 1 л воды необходимо 15 г варенья из любых ягод или плодов, 15 г овсяной или кукурузной муки, либо 10 г крахмала.

4. «Грибные палочки» - 5 палочек на одну банку.

5. А теперь займемся непосредственно приготовлением субстра-

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

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



В этом выпуске Грибной харчевни мы расскажем о рецептах приготовления грибов-трутовиков. Не удивляйтесь - некоторые трутовики (овечий, чешиучатый, сливающийся, серно-желтый) в молодом возрасте очень даже съедобны. Если говорить о последнем, то его и вовсе называют лесной куропаткой. Остальные, может, и не так вкусны, но в годы, когда в лесах мало грибов, они вполне могут сгодиться. А пироги с ними - пальчики оближешь! Кстати, мы уже говорили о грибах-баранах, а они по грибной классификации тоже трутовики (разветвленный и зонтичный). Читательницу из Н.Новгорода Павлову В.А. после опубликования рецепта "Бефстроганов из трутовика серно-желтого" эта тема вдохновила на поиск и других подобных рецептов. К сожалению, мы можем предложить вам только некоторые из них и надеемся, что вы непременно оцените их великолепие. Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ ТРУТОВИКА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Понадобится:

300 г трутовика,
200 г крабовых палочек,
2-3 ст. л. майонеза,
1 ст. л. лимонного сока,
соль, черный перец по вкусу.

1. Тщательно промытые грибы порезать тонкой соломкой. Разогреть в большой кастрюле достаточное количество воды и бланшировать грибы около 10 мин.
2. Грибы вынуть из кастрюли, дав воде стечь, и смешать их с мелко нарезанными крабовыми палочками и майонезом.
3. Приправить салат лимонным соком, солью и перцем по вкусу. Украсить зеленью.



ОМЛЕТ С ТРУТОВИКОМ

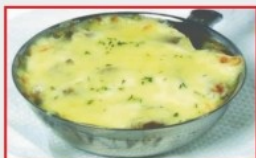
Понадобится:

300 г трутовика в отваренном виде;
3 сырых яйца;
20-30 г сливочного масла или маргарина;
2 ст. л. молока;
50 г сыра (возможен вариант без сыра);
соль по вкусу.

1. Трутовик (предварительно отваривать в солёной воде не менее 35-45 мин), перевернуть через мясорубку.
2. Натереть на тёрке сыр.
3. Взбить яйца, как для омлета, добавить молоко, трутовик, посолить и хорошенько перемешать.
4. На разогретую сковороду с маслом выложить подготовленную массу, посыпать сверху тёртым сыром, накрыть крышкой и выпекать на среднем огне минут 5-7.

Примечание:

В массу для омлета перед выпечкой при желании можно добавить красного перца.



НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ТРУТОВИКА

Понадобится:

500 г трутовика серно-жёлтого,
250 г отваренного риса,
заправленного сливочным маслом;
1 средняя луковица;
4 ст. л. раст. масла.

1. Трутовик предварительно отварить в подсоленной воде не менее 35-45 минут, перевернуть через мясорубку.
2. На разогретую сковороду с растительным маслом положить мелко нарезанный лук и пассировать 1-2 мин.
3. Выложить на сковороду трутовик и, время от времени помешивая, жарить на слабом огне 5 мин, затем смешать с рисом. Начинка готова.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

1. Быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть на сковороде 2 ст. л. оливкового масла и тушить грибы, посолить и добавив 1 ст. л. лимонного сока.



2. Залить в кастрюлю немного воды, посолить, довести до кипения и варить филе анчоусов примерно 8 минут. Вынуть филе и нарезать крупными кусками.
3. Еще раз вскипятить отвар, надрезать помидоры, опустить на 15 секунд в кипящую воду, потом снять кожицу. Разрезать помидоры, удалить семена, а мякоть нарезать ломтиками.
4. Очистить сваренные вкрутую яйца и разрезать на 4 части. Осторожно перемешать в салатнице рыбу, грибы, помидоры и маслины.
5. Очистить чеснок и очень мелко нарубить. Приготовить маринад из винного уксуса, 2 ст.л. оливкового масла, оставшегося лимонного сока, чеснока, петрушки, соли и перца.
6. Залить салат маринадом, перемешать и поставить в холодное место не менее чем на 1 час. После этого украсить салат яйцом и филе анчоусов.

Понадобится:

200 г грибов трутовиков;
4 ст. л. оливкового масла;
сок 1 лимона;
200 г рыбного филе;
200 г помидоров;
2 сваренных вкрутую яйца;
15 маслин (без косточек);
1 зубчик чеснока;
1 ст. л. белого винного уксуса;
1 ст. л. нарубленной петрушки;
соль;
черный перец;
8 филе анчоусов в масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРУТОВИКА

Понадобится:

300-400 г трутовика, предварительно отваренного в подсоленной воде не менее 35-45 минут;
2 сырых яйца;
2 - 3 ломтика белого хлеба;
150 - 200 г отваренного риса;
50 г молока;
растительное масло для жаренья и 2 ст. л. в фарш;
соль по вкусу;
мука для панировки.

1. Размочить хлеб.
2. Провернуть через мясорубку трутовик.
3. Смешать хлеб, трутовик, отваренный рис (хорошо, если он заправлен сливочным маслом), добавить яйца, молоко, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.
4. Сформировать небольшие котлеты, обвалять в муке и жарить на разогретой сковороде в достаточном количестве растительного масла.

Подавать можно со сметаной или кетчупом. Получаются нежные котлеты, по вкусу напоминающие лососевые.

Примечание: в фарш можно положить только рис (более нежный результат) или только хлеб, можно вместо этих компонентов 3-4 ст. ложки муки, но в этом случае нужно добавить молока. Можно добавить чеснок или перец по вкусу.



Уважаемые читатели, не используйте в пищу незнакомые грибы, это опасно для здоровья!

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты "Грибная Аптека". Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Фаина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 27.06.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2506

