



№ 04 (048)  
2009 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### ТЕПЕРЬ ЖИВОТ НЕ БОЛИТ

Дождевик очень помогает от метеоризма. Сыну 10 лет, постоянно жаловался на боли в животе. Врачи объяснили, что это из-за постоянного накопления газов в кишечнике. От активированного угля его просто рвало – никак не мог пить ни таблетками, ни растворенными в воде. Попробовали дождевик – и помогло сразу. И пить очень удобно, и отвращения нет, и с животом все в порядке. Утром после завтрака едем в школу, Миша радуется – теперь живот не болит.

*Енакиева О., г. С-Петербург*

### ПОРХОВКА ПРОТИВ ЧИРЬЕВ

Пошли у меня чирьи по ногам – болючие, ужас! И никак нарывать не хотели. И лука репчатого не было – июль. Только зеленые перья в огороде на грядке. Жена где-то прослышала рецепт, приносит крепкий дождевик – порховку. На сковородке чуть его поджарила, припекла и к моему наливному чирью на коленке привязала. Уже к вечеру следующего дня он лопнул! И после таких примочек больше чирьи не появлялись.

*Иваненко П. И., г. Колпино*

### МАРИНАД И ПСОРИАЗ

У моего соседа – еще молодого сорокалетнего мужчины – по голове пошли псориазные пятна. К парикмахеру стеснялся ходить – жена дома машинкой стригла. А под волосами все равно видны болячки – вид ужасный. Я его жене и посоветовала ваш рецепт: крепким маринадом или рассолом из-под соленых грибов делать примочки. Они так и делали – за месяц все прошло!

*П.Л., г. С-Петербург*

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:  
**Олений ТРЮФЕЛЬ** – беличий деликатес



● **Грибной МАСТЕР-КЛАСС:** солим черные грузди

● **Консультация ТРАВНИКА:** ГОЛУБОЙ ЛЕН

● **Детская страничка:** ПОДАРОК

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:** Как грибы спасают планету?

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ:** ПАСХАЛЬНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

**19320**

Газету «Грибная Аптека»  
в Республике Беларусь  
можно приобрести в ООО «Арго-НН»

220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46  
Подписка в Белоруссии – каталог РУП «Белпочта» 19320

Подписной индекс  
газеты «Грибная аптека»

**19320**

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»  
(с любого месяца)

РОССИЯ





Трутовик окаймленный

## Апрель

Наливаются соком березы – самое время для сбора трутовиков. Эти незранные наросты в апрельском лесу даже красивее стали: козырек

**соснового копытня** блестит от весеннего солнышка, **березовая губка** светится матовой поверхностью и словно брызжет целельностью. А **чага**, вбирая всей поверхностью теплые солнечные лучи, становится более насыщенной, почти черной. И растет, активно растет!

Удовольствия ходить по апрельскому лесу мало: то в промину свалишься, то на скользком валежнике растянешься... Но зато трутовики рассмотреть можно в любом варианте: и **чагу**, и **траметесы**, и **копытни**, и **губки**. Просто трутовиковая выставка – практический курс. Но опять же не факт, что можно подобраться к каждому: иные на такие верхи забираются, что впору только белке достать. Зато уже в апрельском лесу можно сделать прогнозы на лето – будут ли грибы или опять неурожай. Во всяком случае, мой знакомый лесник утверждает, что если березовая губка вся в царапинах и дырочках от клювов птичек, то год будет не грибным. А если трутовики почти не тронуты – то грибов будет изобилие.

Ну на этот счет – о грибных прогнозах – существует масса мнений, и ни одно не вызывает особого доверия. Например, мой знакомый грибник много лет записывает результаты своих грибных походов, особенно то, что касается белых грибов. И он утверждает: **у белых грибов четкий пятилетний цикл урожайности**. То есть, что бы ни случилось, 1 год из 5 – урожайный. Еще несколько его наблюдений: **одновременно богатого урожая белых грибов и подосиновиков не бывает**. Проходит слой одних – высыплют другие, и наоборот.

Вот еще некоторые «грибные приметы».

- Зимние оттепели, особенно длительные, – признак богатого грибного сезона.
- Если при длительной засухе выпал обильный дождь – гриб пойдет не сразу, а через 12-15 дней.
- При затяжной жаркой погоде требуется кратковременное похолодание: оно стимулирует развитие грибницы и грибных плодовых тел, которые мы и собираем.
- Если после засухи, похолодания снова тепло, да еще и влажно – готовы большие корзины.

Ну что ж, будем надеяться на богатые урожаи этим летом и осенью. А пока фунготерапевты снимают богатый урожай... **наград и отличий**. И это очень радует, что труд ООО «Биолюкса», который производит уникальную грибную продукцию, и разработки «Центра Фунготерапии Ирины Филипповой» были не только отмечены, а удостоены высших наград в Государственной Думе РФ – **золотого знака «Сделано в России»** и **Хрустального Кубка «За инновационные разработки уникальных российских товаров»**.

Редакция газеты поздравляет наших коллег и надеется, что в скором времени мы увидим новые препараты, кремы, бальзамы из лекарственных грибов, о которых пишем.

И опять большая тема – подписка. Все понятно – кризис. Неужели мы позволим единственной газете в России и на всем постсоветском пространстве бесславно исчезнуть? Давайте и в кризис поддержим лозунг «Подписался сам – подпиши и друга»! В этом номере (на стр. 11) мы подвели итоги 2 этапа конкурса подписчиков. Поздравляем победителей!

Гл. редактор Т. Факина

## ПТИЧЬЯ КОРМУШКА ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Я сама долгое время была уверена, что птичек трутовика привлекают только как... кормушки. Ведь очень удобно: козырек на стволе, на который, вероятно, ветром заносит и семена, и погибших насекомых... И даже буквально истыканный клювами и острыми коготками матерый трутовый гриб не навел на другую мысль, ну и что, что весь в метинах от клювов? Значит, старались, выклевывали что-то, уже чуть ли не проросшее в плоть гриба... Однако стоило только побольше понаблюдать, провести совсем несложные опыты, чтобы убедиться в том, что **трутовик** птиц и грызунов привлекает не как кормушка или еда, а как **хорошо известное лесное лекарство**.

А опыты были самые простейшие: у ствола березы, поросшей десятком «лепехов» (березового трутовика, не чагой), судя по снежному покрову на самом стволе, почти под 30 градусов склонившемуся к земле, и на сугробах около ствола жизнь самая напряженная. Нежный снежок весь в свежих следах: птичьих, беличьих, мышиных. Я протираю каждый гриб варежкой, чтобы не было там ни посторонних семян, ни заваливавшихся с лета сухих мошек, и ухожу в теплый охотничий домик напротив – сидеть у окна и наблюдать за лесной жизнью у березового ствола с трутовиками. Первые полчаса – тишина. Лесное зверье осторожно чает. Первой «ласточкой» оказалась **синичка**. Пробегала по стволу, вскопила на лепешку трутовика, тюкнула клювиком – не понравилось, видно, после вчерашнего десятиградусного мороза он еще не оттаял, тем более что и находится в тени, почти под стволом. Перелетела на небольшой «лепешок» вверху ствола, расположенный на солнечном припеке, – и давай молотить клювом – только сухие ошметки полетели. Вероятно, добралась до более сочной мякоти, потому что стала более вдумчиво клевать и заглатывать трутовиковую плоть, запивая ее тут же из лужицы растаявшего снежка, образовавшейся на загнувшейся твердой бересте... Спугнули синичку две вальжные **сороки**: спикировали прямо на большой трутовик. Тоже попрыгали по стволу в поисках более «мягких и вкусных» трутовиковых таблеток, поклевали нехотя (наверно, только ради профилактики) и затихли с закрытыми глазами на солнышке... А тут и новый гость объявился – **белка**. От ближайшей сосны метров пятьдесят перебежками зверек одолел, сначала под стволом затаился, а потом резво поскакал по стволу. Сороки от такой прыти даже в смятение пришли – сорвались с места и перелетели на балаясино крыльца моего домика. А белка шустро обследовала трутовички и пристроилась к самому тоненькому. Откусит кусочек и в лапках держит, потихоньку выгрызает. Потом были еще **полевки**, **хорек** приходил (по следам видно), а ночью даже **енотовидная собака** забредала – во всяком случае самого нижнего

Polyporus betulinus  
Трутовик березовыйPolyporus betulinus  
Трутовик березовый

трутовика я на стволе на следующее утро не досчиталась. Значит, верно: **трутовики – это скорая лесная аптека. Причем аптека – зимняя.**

Самойлова К.,  
п. Разметелево, ЛО



## КОГДА ХОДИТЬ ЗА ГРИБАМИ?

Многие слышали бородастый анекдот про Штирлица:

«Штирлиц пошел в лес за грибами. Он прошел немного вперед – грибов не было, вернулся назад – грибов опять не было.

– Да... Видно, не сезон, – подумал Штирлиц и сел в сугроб».

Но ведь на самом деле за грибами можно ходить почти круглый год, хотя основной сезон сбора продолжается с мая до конца ноября. Однако если зима не очень холодная, то и в январе-феврале можно найти некоторые виды грибов,

которые украсят ваш стол. Но нам хочется поздравить читателей с началом нового грибного сезона, а начинающим грибникам дать некоторые советы по сбору грибов. Итак,

## КУДА ХОДИТЬ ЗА ГРИБАМИ?

Универсального рецепта, когда и куда ходить за грибами, вообще-то не существует. У каждого грибника есть свои заветные места, куда он ходит уже много лет, уверенный в том, что обязательно там что-нибудь найдет. Поэтому **главный совет**: возьмите с собой человека, который уже бывал, собирал, знает и умеет! Или попросите, чтобы он вас взял с собой! Но если вы окажетесь в незнакомом месте, без опытного проводящего и никто вам не посоветует, где и какие грибы искать, то, скорее всего, случайно вы все же что-то найдете. Потому что грибы растут практически везде! Надо только знать виды съедобных, пусть и не первосортных, грибов, чтобы вернуться с богатым "уловом".

1. В горных хвойных лесах среди съедобных грибов встречаются, прежде всего, разновидности белого гриба, рыжики, лисички, маслята, сыроежки

и множество других, не таких популярных видов.

2. В хвойных или лиственных лесах предгорий из съедобных грибов главным образом встречаются: опять, сосновая форма белого гриба, шампиньоны и многие другие.

3. Низменные дубовые леса богаты таким видом грибов, как дубовая форма белого гриба, дубовики, поддубники, подберезовики, моховики, лисички и различные виды съедобных сыроежек.

4. В низменных сосновых лесах можно найти прежде всего зеленушки, рыжики и шампиньоны.

5. В сырых луговых лесах можно найти различные виды сморчков, подошиновиков, подберезовиков и др.

6. В лиственных лесах южных областей чаще встречаются белые грибы.

Кроме лесов можно отправиться искать грибы на луга. Здесь вы найдете, помимо множества сложнопро-

износимых и вряд ли известных вам названий – луговые шампиньоны и луговые же опята. Эти же виды грибов растут в садах и парках.

Если вы житель крупного города, то в ближнем пригороде хотя вы и найдете леса, в которых грибы есть (а есть они практически везде!), то собирать их мы вам не рекомендуем. Грибы очень сильно накапливают в себе вредные вещества из воздуха, воды, почвы. А вблизи города все это очень загрязнено.

### КАК СОБИРАТЬ ГРИБЫ?

И вот вы с лукошком в лесу. С чего начать? С окраины? Или углубиться в чащу? Большинство неопытных грибников, следуя известной поговорке: "Грибы ищут – по лесу рыщут", устремляется в глубь леса. Опытный же грибник начнет с опушки. Итак, как лучше искать грибы? Некоторые способы мы и приводим в нашей рубрике.

## КАК ИСКАТЬ ГРИБЫ В ЛЕСУ

Можно, конечно, бестолково бродить по лесу, путаясь в трех соснах и по несколько раз проходя по одному и тому же месту. Или кидаться на каждое раздавшееся в стороне: «Мань, подь сюды! Здесь грибо-о-ов...» Но оба эти способа не очень эффективны.

Отправляясь в лес, лучше действовать по заранее составленному плану.

В лесных посадках для поиска грибов целесообразно пользоваться методами «гребенка» (рис. 3) и «гребенка с уступом». («Гребенка» – это маршрут, напоминающий расческу с зубьями одинаковой длины. У «гребенки с уступом» зубья разных размеров.) На опушке и вдоль лесной дороги собирать грибы можно методами «волна» (рис. 4), «зигзаг» (рис. 5) или «растянутая пружина» (рис. 6).

Указанные методы жела-

тельно сначала опробовать. Если хотя бы один даст положительный результат, можно приступать к детальному

поиску, сделав «волну», «зигзаг» или «витки пружины» более сжатыми, чтобы не пропустить грибы. При «раскручивающейся спирали» (рис. 1) надо стать приблизительно в центре поляны и обходить ее все увеличивающимися концентрическими кругами. При «скручивающейся спирали» (рис. 2) маршрут начинается с осмотра опушки и заканчивается в центре поляны.

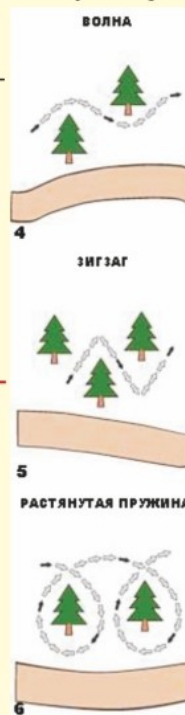
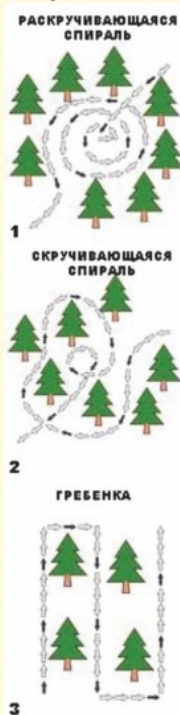
Найденный гриб может расти и в одиночку, особенно в начале сезона. Но обычно грибы любят «компанию», а потому около первого гриба ставьте «маяк» и начи-

тайте обследовать местность по методу «раскручивающейся спирали».

Грибник, шагающий со скоростью 90 шагов в минуту, просматривает полосу шириной всего в 1–1,5 м. Уже при снижении скорости до 60 шагов площадь обзора увеличивается вдвое.

Два человека при сборе грибов в одну корзину добиваются большей эффективности. Можно собирать и в свое лукошко, а в случае удачи подзывать друг друга. Сбор при этом возрастает не в 2, как показалось бы на первый взгляд, а в 2,3–2,5 раза. Дальнейшее кооперирование положительного результата не дает. Поэтому при сборе грибов целым отрядом рекомендуется взаимодействие сборщика только со своими соседями, а в сумме каждый войдет в две тройки.

Советы давал Глебов В.Н., грибник со стажем







Этот коварный «псевдотрюфель» так и норовит прикинуться настоящим деликатесом. Во всяком случае, после выхода книги И. Филипповой «Троицкий русский трюфель – идея своего бизнеса» потянулись к нам целые делегации с мешочками в руках. Каждый демонстрировал свою находку «настоящих Троицких трюфелей», и каждый второй не стоял за ценой: «Да ладно, какие-то 900 евро... 500 долларов – и трюфели ваши...»

Но не тянет **олений трюфель** – беличий деликатес – на 500 долларов. И на 50 не тянет. Хотя не факт. Слишком мало знаем мы об этом грибе: пока не проведены по нему серьезные клинические исследования, а повод задуматься над его целебностью есть, и повод серьезный...

Почему гриб назван оленьим трюфелем? **Трюфелем** – понятно: почти родной брат по форме настоящему трюфелю... А вот почему **олений**? Ответ на этот вопрос нашелся, как ни странно, в польской сказке. Смысл следующий:

«Некое польское воеводство раздирали междоусобицы, все ждали смерти короля, у которого не было наследника в его преклонном возрасте, и, следовательно, после его смерти все воеводство было бы поделено на клочки. И тут некий колдун-знахарь рассказывает об удивительном растении-грибе, которое охраняется в **Оленьем Царстве** как невероятное чудо и целебное сокровище, которое пролеживает жизнь, замедляет старение и способствует рождению креп-

## ОЛЕНИЙ ТРЮФЕЛЬ - БЕЛИЧИЙ ДЕЛИКАТЕС

кого потомства. Растет этот гриб в саду Царя-Оленя и охраняется всевозможными злыми и добрыми духами. Сказка длинная, приключенческая, но заканчивается хорошо: трюфель найден, снадобье из него подействовало, король получил сына-богатыря от украденной вместе с трюфелем принцессы-оленихи, и все были счастливы и довольны...»

А то, что этим трюфелем очень любят полакомиться и благородные олени (которые, увы, уже редко где встречаются), и лани, и маралы, и косули, и лоси, это сомнению не подлежит. Иногда, собирая белые грузди, частенько замечаешь специфические «подрой» и тут же отпечатки копыт – значит, парнокопытные на трюфелинскую охоту выходили. Трюфели рождаются почти всегда с белыми груздями (почва им нравится такая же, да и лес этот же). Белые грузди не тронуты, а трюфели собраны дочиста...

Трюфели охотно показываются из земли в августе-сентябре. Именно тогда, когда красавцы-олени, косули, серны и другие парнокопытные озабочены спариванием. Беременность у парнокопытных длится долго – от 9 до 12 месяцев, массовый отел – в мае, начале июня. И только малыши «оперяются» – твердо встанут на ножки, как отцы вновь движимы инстинктом продолжения рода. А для этого нужны силы и возможность преследовать самку сутками, доводя ее до изнеможения, а заодно еще и отгонять соперников. Поэтому **олений трюфель** – это не только **афродизиак** (средство, поднимающее потенцию), это еще и мощный растительный допинг (натуральное средство, восстанавливающее и поднимающее силы, природный тонизатор).

Охотники очень хорошо знают этот гриб, так как давно известно, что лучшие охотничьи места там, где уродилась «**парга**», то есть оле-

ний трюфель. **Белки** далеко не от голода начинают выкапывать и тут же поедают паргу – для них она лучшее лакомство. И приманка. Охотники частенько закапывают собранные в других местах клубни трюфеля и выжидают визита белки. Визит рыжей хлопотуньи не задержится: белки чувствуют запах парги на расстоянии двухсот метров, если клубень на поверхности и на глубине 10 сантиметров, если он еще успешно прячется под землей.

**Зайцы** тоже любят полакомиться клубнями трюфеля и даже зимой чуют его через снег и слой земли – выкапывают и предпочитают эту пищу даже сочным корешкам травы.

Пока считается, что и для них парга – это средство для поднятия сил (жизненный стимулятор, дающий им энергию и восстанавливающий резервы жизнестойкости).

Интересно наблюдение натуралиста Мяглова в 19 веке, который наблюдал обычай северных народов. Он упоминал об «**эликсире грибной царицы**», который дает силы охотникам и путникам, спасает от болезней, дарит радость отцовства.

Андрей Иванович описывает случай своего недельного путешествия по тайге в весеннюю распутицу, когда нельзя было перебраться через разлившуюся речку и приходилось пережидать на берегу. Его проводник на третий день после неудачной охоты (провизия уже вся закончилась) пришел радостный – накопил парги. «*Жевать паргу – удовольствие небольшое, словно есть сырую сладковатую картошку. У меня во рту еще долго оставался горьковато-приторный вкус. Но что удивительно – как будто кто-то по капельке вливал в тебя уверенность в себе, бодрость и силу. Уже не страшно было сидеть в крошенине таявшего снега, постоянно разводить чадающий костер и согреваться дымом. Ники-*



фор тут же отправился поискать добычи и вернулся с тетеркой, которую и зажарили тут же. А через несколько дней смогли уже и перебраться через паводковые воды – там уже и до деревни было недалеко».

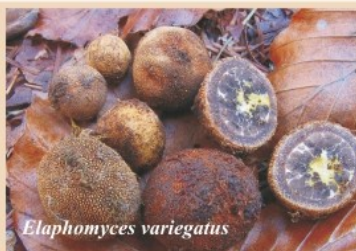
Паргу в Сибири использовали для восстановления сил у больных, перенесших тяжелую болезнь или ранение. Вот свидетельство земского врача Зелюкова из Ногинска: «Паргу толкут мелко и смешивают с медом и кедровыми орешками, дают созреть до медового брожения и скармливают эту смесь больным. Я был свидетелем, когда от меня неизлечимые больные с чахоткой и другими болезнями или к местному знахарю за этим снадобьем и становились здоровыми или жили еще долгие годы. Сожалею, но более точный рецепт узнать не удалось...»

В Польше известен рецепт настойки оленьего трюфеля на красном сладком вине – его давали семейным парам, не могущим родить детей. Но предупреждали, что такая настойка будет вредна для женщин, у которых уже были выкидыши.

В Вологодской губернии известно abortивное средство, которое делали из оленьего трюфеля – оно помогало изгнать плод вплоть до пяти-шести месяцев беременности.

К сожалению, изучением оленьего трюфеля еще никто не занимался, неизвестен даже его химический анализ. Но уверена, что целебные свойства парги будут доказаны и начнут применяться в официальной медицине.

И. Филиппова,  
фунготерапевт



*Elaphomyces variegatus*



*Elaphomyces cervinus*



*Elaphomyces cervinus*



*Elaphomyces cervinus*



*Cordyceps ophioglossoides*



*Lycoperdon cervinum*



*Tuber magnatum*



*Tuber melanosporum*

ДЛЯ СПРАВКИ

## ТРЮФЕЛЬ ОЛЕНЕЙ

**Трюфель олений** — общее название для трюфельных родов *Elaphomyces*. Подземный гриб класса сумчатых.

**Обитает** в сосновых (чаще) и еловых (реже), а также в смешанных лесах и иногда в парках, в песчаной почве, неглубоко от поверхности - непосредственно под лесной подстилкой, слоем мха и хвоей - группами, очень редко и не обильно. Средняя глубина залегания - 5 см, интервал - от 1 до 16 см. Грибница окутывает корни многих пород деревьев, образуя с ними микоризу.

В Северной Америке, в Японии, в Западной Европе (в Германии плодоносит практически весь год, являясь самым многочисленным и широко распространенным из всех ложных трюфелей, в Англии тоже круглогодичен и является самым обычным подземным грибом, в Финляндии и Италии растет в течение всего года), в Беларуси - с сентября по октябрь, в Европейской части России - с июля по сентябрь.

**Плодовое тело** округлое, подземное, диаметром 1-4 (до 5) см и массой до 18 г, округлое или клубневидное, похожее на лесной или грецкий орех, плотное на ощупь, при высушивании почти не уменьшается в объеме, с ясно выраженной, толстой бородавчатой или бугристой корой толщиной 2-4 мм. Светло-желтоватое, красновато- и ржаво-бурое, золотисто-, красно-, светло- или темно-коричневое.

**Ножка** отсутствует. **Мякоть** у разных видов по разному окрашена (см. фото). В юности беловатая, затем мраморно-кремовая, красноватая, светло- и пурпурно-коричневая с пятнами, у одних твердая, совершенно однородная, без жилок, у других - радиально окрашена, может обнаружиться белый или желтый центр с грязно-серыми вкраплениями. С горьким **вкусом** и неприятным **запахом** или почти без запаха, при созревании превращается в черно-бурую, фиолетовую или черноватую пыль (порошкообразную массу), состоящую в основном из спор. **Цвет** спор зависит от степени зрелости трюфелей. Отличают более 20 видов, распространенных в Средней Европе в лиственных и хвойных лесах. В России найдены два вида: *Elaphomyces variegatus* под березами и *Elaphomyces cervinus* под еловыми и сосновыми деревьями. На них часто паразитирует гриб *Cordyceps ophioglossoides*, плодовые тела которого выступают из земли в виде черных булавовидных наростов, обнаруживающих на этих местах присутствие в почве оленьих трюфелей.

Иногда к оленьим трюфелям причисляют дождевик *Lycoperdon cervinum* L.

К настоящим трюфелям (*Tuber magnatum*, *Tuber melanosporum*) никакого отношения не имеет.

В пищу О. трюфель не употребляется, но представляет лакомство для многих лесных животных: **белок, зайцев, барсуков, мышей, кабанов, оленей** и т.д. В годы, бедные семенами и орехами, белка с осени часто роется в земле, делая небольшие лунки, чует гриб даже через пяти-восьмисантиметровый слой земли и такую же толщу снега. "Парга" или "парушка" (как зовут олений трюфель охотники Севера) - лучшая приманка для белки.

**Лечебные свойства.** В народной медицине использовали как афродизиак, тонизирующее средство.





## ЛЁН ОБЫКНОВЕННЫЙ

*Linum usitatissimum L.*

Мало кто остановится в поле у небольшого, с тоненьким золотистым стебельком растения-былинки. Тоненький, голый стебелек-прутик, только у самой верхинки ощетилившийся коротенькими веточками, а пониже их торчат вверх четыре-шесть узеньких, слегка навощенных листочков. Так бы, кажется, и выбросил случайную травинку, если бы не удивительно нежные, небесно-голубые ее цветочки... Неказистый с виду цветок, а попробуй, останься равнодушным перед небесно-голубым ковром цветущего льняного поля! Так и кажется, будто «небосвод перед тобой опрокинулся синий», засверкав бесконечным множеством волшебных огоньков.

«Лен цвел чудесными голубенькими цветочками, мягкими и нежными как крылья мотыльков, даже еще нежнее. Солнце ласкало его, дождь поливал, и льну было это также полезно и приятно, как маленьким детям, когда мать сначала умоет их, а потом поцелует, дети от этого хорошеют. Хорошеет и лен».

Ганс Кристиан Андерсен.

Но красота красотой, а кому не известна древнейшая и ценнейшая продукция льна, нисколько не утратившая своего значения и в наше время?

Давно растет лен на земле. На протяжении многих веков одевал и кормил он людей, согревал их телесно и душевно. Еще в поселениях людей бронзового и железного веков обнаружены остатки хлеба, состоящие из семян пшеницы, пшени и льна.

Около 9000 лет назад, утверждают ученые, в горных областях Индии человек практически использовал изящное растение льна, изготовив из его стеблевых волокон первую на земле ткань. Легкая, прочная, высококачественная, она скоро вытеснила одежду из звериных шкур, а человек, по достоинству оценивший скромного малыша-дикаря, приступил к его возделыванию у своего жилища.

Во всем античном мире лен считался символом света, чистоты и верности. Древним египтянам хлопок был не известен, зато они хорошо знали и возделывали лен (рис. 1) и знали о высокой сопротивляемости льняной ткани гниению, поэтому именно ее использовали при бальзамировании усопших. И не ошиблись: во всех мумиях, пролежавших в гробницах тысячелетия, лучше всего сохранилась льняная ткань, которой было обернуто тело покойного (рис. 2). Тогдашние льняные ткани были так тонки, что трудно было сосчитать в них число ниток — так высока была у них техническая обработка льна. Побывавшие в Египте Евреи перенесли Лён в Палестину. Почти в каждой книге Ветхого Завета о льне говорится как о самом обыкновенном растении, а о веретене с прялкой — как о необходимых принадлежностях каждой хозяйки. Когда тре-



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 5а



рис. 7



рис. 8



рис. 9



рис. 1

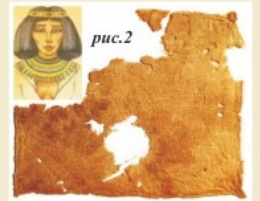


рис. 2

бовались самые тонкие ткани, их выписывали, однако, из Египта. И языческие жрецы, и еврейские священники носили только полотняные одеяния как символ чистоты и света. В храме иерусалимском многие священные принадлежности изготовлялись из полотняных тканей.

По Геродоту, льняная культура процветала также в древней Колхиде, по восточному побережью Чёрного моря. Выделывавшиеся здесь ткани не уступали египетским. Между остатками от свайных построек в швейцарских озёрах найдены льняные ткани. Судя по письменным свидетельствам классических писателей, ни в Греции, ни в Риме лён не занимал такого видного места, как в некоторых странах азиатского материка. Полагают, что лен в том или другом виде введён в Грецию из Колхиды или из Египта. Во всяком случае, ткани из льна были хорошо известны грекам. Из римских агрономов-писателей одни о льне не говорят вовсе, другие упоминают только вскользь. По свидетельству Плиния, культура льна не могла найти благоприятной почвы в гористых местностях классических полуостровов, в странах же лесистых быстро приживалась среди населения (при колонизации). Впрочем, и в Италии местности, перерезанные реками и каналами, а равно побережье Адриатического моря славились льняной культурой. Плинию также известны были как мастера в выделке льняных тканей кельты, жившие в нынешних Нидерландах. Оттуда льняной культуре нетрудно было распространиться по всей Европе.

**Но лен возделывали с древнейших времён не только для ткачества, но и в лечебных целях.**

*Linum* — римское название культурного льна, а произошло оно от кельтского *lin* — нить. Видовое название «Usitatissimum» в переводе с латыни означает «наиболее полезный».

**Еще Авиценна писал:** «льняное семя помогает от язв, мочевого пузыря и почек. Отвар льняного семени в клизме с розовым маслом приносит большую пользу при язвах в кишках, помогает от слизистого кашля».

Род лен насчитывает в мире более 200 видов, в России произрастает около 40. Наибольшее значение имеет **лен-долгунец**, выращи-





## РЕЦЕПТЫ применения ЛЬНА

ваемый на волокно, и **лен-кудряш**, культивируемый как масленичная культура. Культурный лен, вероятнее всего, произошел от узколистного льна, произраставшего в районе Средиземного моря. С течением времени из него были получены современные сорта.

**Народная медицина** широко и давно использует семя льна как средство, обладающее рассасывающими, очищающими и смягчительными свойствами.

**Лен** – однолетнее травянистое растение (рис. 3-5) высотой до 1 м. Широко культивируется во всех странах мира от субтропиков до северных широт. Его изящные **кустики** несут узколанцетные очередные листья (рис. 4, 7). Тонкие **веточки** льна оканчиваются бледно-голубыми цветочками, которые распускаются только на солнце. **Цветки** (рис. 4, 5, 5а) собраны в раскидистые метельчатые соцветия. **Плоды** – шаровидные светло-коричневые коробочки с семенами яйцевидной формы (рис. 7, 8, 9). **Цветет** лен в июне-июле, созревает в августе месяце (рис. 6).

Существует два основных вида: **лен с синими соцветиями** и **лен с белыми соцветиями**. «Белый» лен обладает более грубым волокном и дает большее количество семян, чем «синий» лен.

В **фитотерапии** используются **семена льна**, **льняная мука** и **льняное масло**.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

**Семена льна** содержат до 30-40% **жирного масла**, в состав которого входят **глицериды линолевой, линоленовой, пальмитиновой и стеариновой кислот**, кроме того **белок, витамин А, полисахариды, ферменты, слизи, гликозид лимарин**. В своем составе концентрирует **цинк и селен**. Основные лечебные эффекты семени льна обусловлены наличием слизи и линомарина.

**Семена льна**, залитые водой, через 2-3 часа разбухают и выделяют слизь, которая обладает обволакивающим и противовоспалительным действием, покрывая слизистой пленкой пищевые массы и эпителий пищеварительного тракта.

Это позволяет широко использовать препараты на основе семени льна при **воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенных поражениях (особенно пептических язв), при раздраженном кишечнике на фоне злоупотребления слабительных средств, при воспалении дыхательных путей и мочевыделительной системы**. (А.М.Носов 2005 г., М.)

Широко используется в растительных сборах как средство, **продолжающее действие других растений**. Жирные масла **льняного семени** обладают **противовоздушным действием, усиливают регенерацию тканей при растрескивании кожи, при остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаз), аллергии**

*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 сборов по публикуемым рецептам.*



*Из льна, в зависимости от технологии его обработки, можно изготавливать любые ткани: от брезента и парусины до тончайшего батиста и вологодских кружев. Но сама технология получения и переработки льняного волокна очень сложна и дорогостояща, и поэтому ткани из него относят сегодня к элитным.*

ческих дерматитах, термических ожогах и лучевых поражениях кожи. С этой целью **наружно** используется **льняное масло и льняная мука**.

Принятые **внутри** набухшие в воде **семена льна** обладают **легким послабляющим эффектом**, разрыхляя содержимое кишечника и способствуя продвижению каловых масс.

**Семя льна в молотом или цельном виде** обладает **детоксицирующими свойствами, уменьшая всасывание токсинов в кишечнике, способствует снижению сахара крови, замедляя всасывание глюкозы в кишечнике**.

**Льняное масло** обладает **выраженным противовоспалительным действием, снижая содержание холестерина и повышая уровень фосфолипидов, нормализуя коэффициент атерогенности**. (С.Я.Соколов, 2000 г.)

**Побочные явления** – при приеме **внутри** могут отмечаться диспепсические явления (тошнота), в первые дни.

**Противопоказания** – острые нарушения функции кишечника (поносы), усиление боли при холестестите.

**Свежая трава льна** обладает **ядовитыми (!)** свойствами и не рекомендуется для внутреннего употребления.

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**1. Настой** – 1 ст. л. целых семян залить 400 мл кипятка, взболтать 10-15 минут, процедить, принимать по 1/2 ст. 3-4 раза в день **при запорах, язвенной болезни, гастроэнтероколите**.

**2. Порошок** из молотых семян льна смешать с водой 1:3, поместить в марлевый мешок, опустить в горячую воду на 10 мин., применять для **облегчения боли при ишиасе, заболеваниях суставов, дерматозах, фурункулах в виде аппликаций**.

**3. Отвар** – 2 ч. л. семян льна залить 400 мл воды, кипятить 10-15 мин., взболтать 5 мин., процедить. Применять как **легкое слабительное, мочегонное средство** по 2 ст. л. перед едой.

**4. Лечебные слизи** – 1 ст. л. семян льна залить 200 мл кипяченой воды, настоять 2 часа, процедить. Применять по 50 мл подогретой слизи на ночь в **виде микроклизмы, при геморрое, раздраженном кишечнике, трещинах прямой кишки**.

**5. Льняное масло** применяется самостоятельно **при нарушении жирового обмена, сахарном диабете, гипотериозе, атеросклерозе, ИБС, заболеваниях бронхолегочной системы, в период беременности, аллергических заболеваниях различной локализации, в реабилитации онкологических больных после химио- и лучевой терапии**. Уникальность льняного масла в высоком содержании полиненасыщенных жирных кислот **Омега-3 и Омега-6**, в их оптимальном соотношении для человека. По химическому составу льняное масло чрезвычайно похоже на жирнокислотный состав липидного слоя мембран клеток человека.

**Льняное семя** играет важную роль в питании населения во всем мире. В Канаде существует национальная программа, рассматривающая лен не как пищевую добавку, а как стратегическое средство для улучшения здоровья населения, - как функциональное питание, удовлетворяющее потребность человека в биологически активных соединениях.

К сожалению, всего не рассказать в рамках нашей рубрики, думаю, мы еще как-нибудь вернемся к этой теме. А пока желаю всем здоровья, здоровья, здоровья!

Васильева Л. А., фитотерапевт



Читала в американских газетах о каком-то новом открытии в Древней Аквиле - там нашли мозаику в древнем храме с изображением двух корзин с мухоморами и улитками. И американцы утверждают, что ранние христиане были «грибными наркоманами». Ваше мнение на этот счет?

Авилова Тамара, г. Москва

Действительно, при раскопках древнего храма Аквиле (граница Италии и Словении) был обнаружен мозаичный пол с изображением корзины грибов с красными шляпками и другой корзины с улитками. Так как эти изображения находились в храме, то некие американские ученые сделали вывод, что ранними христианами там проводились ритуальные моления, которые они заедали мухоморами и улитками. То есть вводили себя в наркотический транс, как северные шаманы.

Это абсурдное утверждение сразу по нескольким причинам. Во-первых, грибы в корзинах действительно имеют красные шляпки, но это отнюдь не мухоморы - ни по форме, ни по цвету. Это - подосиновики. То есть те самые обыкновенные подосиновики, которые известны и в Словении и в прилегающих к Словении районах Италии. Гриб, который пользуется большим уважением и одинаково используется в кулинарии у жителей этого района. Улиток также традиционно применяли для пищи...

А во-вторых, христиане никогда не употребляли ни спиртного, ни наркотических средств, предпочитая во всем умеренность, чем и отличались от язычников. Американцы же стремятся сделать из всего сенсацию, не подкрепленную элементарными знаниями ни микологии, ни истории. Что, несомненно, печально.



В каком-то американском журнале утверждается, что грибы спасают планету от глобального потепления. Это так? Шевелев Андрей, г. Псков

Очень смелое утверждение, опять же в духе американцев. На самом деле в известном журнале **Global Change Biology** вышла статья, в которой говорится, что грибы, растущие в хвойных лесах на Аляске, в Канаде, Скандинавии и других северных странах, препятствуют глобальному потеплению именно тем, что...засыхают. Авторы статьи, исследователи из калифорнийского университета в Ирвине, выяснили, что когда почва в этих лесах нагревается, грибы, которые питаются отмершими растительными остатками, высыхают и производят меньше углекислого газа, чем в прохладной почве.

Из всего приведенного материала самое печальное то, что если прогноз ученых о глобальном потеплении к 2100 году исполнится, то в Сибири температурная погода будет выше на 7-10 градусов. И, следовательно, северные грибы не смогут сразу акклиматизироваться и будут сразу засыхать, а поэтому сибиряки уже не смогут собирать белые грузди и боровики, просто потому что грибница уйдет в спячку.

Это очень смелое утверждение и вряд ли верное. Но времени до этой даты осталось не так много - всего 90 лет, так что вполне можно и опровергнуть этот факт. Или подтвердить.

По радио слышал о каком-то вновь открытом грибе, который вырабатывает...бензин. Американцы теперь обойдутся без нашей нефти, из грибов будут получать топливо? Анисимова П.Р., г. Москва

Обнаружить *Gliocladium roseum* сложно: этот гриб живет в стволах деревьев и не выходит на поверхность, а деревья, в которых он обитает, растут только в пампасах аргентинской Патагонии.

Ученые давно охотятся за микроорганизмами, способными синтезировать углеводороды. Но, как правило, эти микробы в состоянии выделять лишь отдельные вещества, входящие в состав нефтепродуктов. Этот же патагонский гриб генерирует смесь из октана, 1-октена, гептана, гексадекана и еще из 51 вида углеводородов, которые являются компонентами дизельного топлива (гриб выделяет эту «горючую» смесь, чтобы уничтожать растущие рядом конкурирующие микроорганизмы).

Такое «дизтопливо» вырабатывается в микроскопических количествах, и речь, конечно, не идет о создании плантаций этого удивительного гриба. Биоинженеры сейчас будут работать над выделением из него генов, ответственных за производство углеводородов - чтобы посадить их в растительные виды с гораздо большей производительностью.



*Gliocladium roseum*

## 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



Ваймер

Татьяна Николаевна

- ▶ получить бесплатную консультацию врача (в/кат)- фунготерапевта по применению препаратов из лекарственных грибов;
- ▶ купить или заказать наложенным платежом препараты и литературу по фунготерапии.

В филиале Центра Фунготерапии вы можете:

363555, Краснодарский край, г.Ейск, станция Должанская, ул. Колхозная, д. 67

**8-918-636-44-17**



# ТИХАЯ ОХОТА - 2008



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Ну, вот уже и апрель! Скоро, очень скоро начнется новый грибной сезон. С чем вас и поздравляем, уважаемые грибники. А читателей - с возможностью любоваться новыми интересными фотографиями очередного сезона тихой охоты. А пока напоминаем: не забудьте проголосовать за лучшие фотографии (до 20 мая) любым способом - по телефону, электронной почте или в письме. Все координаты для связи на последней странице издания. Итоги, как всегда, подведем в конце мая.

А пока представляем очередного участника конкурса - Авдееву Валентину из Петрозаводска. Вот ее отчет об ушедшем сезоне: «Эти чудные грибы я собирала прошлой осенью под Медвежьегорском во время отпуска. Места у нас, как все знают, чудесные и на грибы щедрые. Каких только грибов у нас не встретишь, правда не всегда с собой фотоаппарат. Это некоторые из снимков, которые, как мне кажется, наиболее удачные, хотя в следующий раз пришлю побольше. Сами выберете».

Фото 1. Рослый сыночек и ла-а-апочка дочка.

Фото 2. После дождя...

Фото 3-4. Лесные солнышки

Фото 5. Три богатыря

Фото 6. А это что за гриб?

Фото 7. И один в поле воин



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



отделы от магазинов

## “Грибная АПТЕКА”

ул. Варшавская, д.69, кор.3  
ст.м. Московская

в АПТЕКЕ от  
медико-фармац. центра

(812) 973-57-50

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

в гомеопатич. центре

“ИГНАЦИЯ”

(812) 973-57-40

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.

печатается на правах рекламы

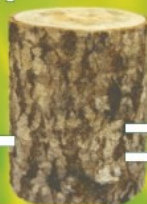
## Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Посадочный материал

для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник



Шитаке



Вешенка



Опенок

www.fungocenter.com

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

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

печатается на правах рекламы







**ТРУТОВИКОВОЕ  
ЛЕКАРСТВО**

Лекарств не было вообще. Бесплезно и в окружающие городки и поселки вылазки делать: аптеки и больницы закрыты, у местных жителей шаром покати. Даже йода не было. А налеты на медсанбаты немецкие делать – сил маловато тогда было. Вот наш фельдшер и пользовал всех, как умел. А надо сказать, большой дока был. Операции делал чуть ли не кухонным ножом – сам мастерил, вытачивал инструмент. Летом **травы** разные **лекарственные** заготавливал, грибы сушил. А зимой, когда все это кончалось, заставлял молодежь нашу (много семей ушло с детьми в лес – жили в землянках) **трутовики** ему разные собирать, **кору** с деревьев.



Настой чаги

Вот притащат мальчишки ему замерзших трутовиков разных целый мешок, он сидит их на кучки разбирает, трет, толчет, с чем-то смешивает, на чем-то настаивает. Всех спасал, смертности у нас от ран и болезней практически не было. Это потом мы уже поняли, какой нам клад врачебный достался, когда после войны пообщались с другими бойцами из соседних отрядов Белоруссии да Украины. У них от болезней, а не от ран люди в основном умирали: не было никакой врачебной помощи, девчонки-санитарки могли только слезами участь облегчать. А наш молодец. Жаль, мало после войны прожил. Умер от инфаркта – обидели его сильно. Он и дома продолжал лечить травмами да грибами, люди к нему толпами ходили, расплачивались кто чем мог: никогда не требовал денег. А кто-то все равно наклепал на него. Арестовали, судили за мошенничество и за что-то еще. Там же в суде он и умер от инфаркта, сердце не выдержало. Хотя мы все, бывшие партизаны-пациенты, письмо подписывали в его защиту.

Так вот, я ему благодарен по гроб жизни: спас меня от смерти и ногу сохранил. Мы тогда минировали подъезды к аэродрому, занятому немцами. Наткнулись на охрану, в перестрелке мне зацепило ногу. Двое парнишек, которых я водил набираться опыта на минирование, меня потеряли. А аукаться нельзя было. Я отлеживался день в овраге, а ночью полз. И так двое суток. Ступня от потери крови обморозилась, и через несколько суток стала гнить. Наш фельдшер сразу сказал, что по уму надо ступню отрезать, а я такую операцию без наркоза не выдержу - слаб очень. Но будет он спасать мне ногу. Знаю точно, что пил я **горькое варево из трутовиков** разных видов, прикладывал он к ноге тоже какие-то **растолченные волокна из трутовиков**, чагой обмывал ногу и компрессы привязывал с ней же. Температурил я недели две. Но потом все пошло на поправку, ногу сохранил мне мой врач. Изуродована она, конечно, но живая и действует до сих пор. И сразу скажу: все это сделали **только трутовиками**, без единой таблетки, без единой травки. Как раз конец зимы был, какие травы?

Маклаков Г. И., ветеран ВОВ



Чага, порошок чаги

Трутовик березовый



www.fungocenter.com

**АГАРИК**

бразильский

- **Онкология** (эффективен в комплексной терапии при поздних стадиях);
- **Геронтология** (тормозит старение организма)

Эффективен при:

- микозах и ногтевых грибах;
- проблемах ЖКТ, печени;
- заболеваниях почек, мочеполовой системы;
- заболеваниях лимфы и крови;
- эпилепсии и энцефалопатии;
- аутоиммунных заболеваниях (РС, СКВ, склеродермия, полиартрит).

(812) 717-17-11, 703-06-44, 740-37-61, 575-57-97  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76

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

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**  
очередного конкурса подписчиков:

**Второй** этап конкурса подписчиков выявил безоговорочного победителя, подписавшего **14 человек** на наше издание.

**Приз за 1 место** - «СУШИЛКА ДЛЯ ГРИБОВ И ЯГОД» - отправляется в Беларусь (г. Гродно) Волчкевич Людмиле Васильевне.

**Приз за 2 место** - «СОКОВЫЖИМАЛКУ» - мы вручаем Баженову Сергею Васильевичу из г. Якутска (Респ.САХА), подписавшему 5 друзей.

**Еще 3 приза** - грибную косметику «ТАЙНА ФРЕЙЛИНЫ» производства ООО «ШИИТАКЕ» - получают (подписавшие 3-х человек) Коряка Тамара Андреевна (г. Воронеж), Дарева Ольга Григорьевна (г. Уфа), Кумовская Евгения Юрьевна (г. Кемерово).

Призы в других городах будут вручены через наших представителей





## ЧЕРНЫЕ ГРУЗДИ В СОЛЕНЬЕ - ЕМ ЗИМОЙ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Сегодня своими советами и рецептами приготовления грибов (соленых черных груздей) делится биотехнолог НПО «Биолюкс» Разин Александр.

Больше всего люблю соленые грибы. К жареным, сушеным и маринованным как-то равнодушен. А из соленых предпочитаю всем остальным грибам **черные грузди**.

И солю их всегда отдельно. И даже с отдельной грибной корзинкой для груздей хожу. В большую складываю все остальные грибы (и боровики, и подберезовики, и рыжики, и волнушки), а в другую – черные грузди. Дело в том, что у груздей едкое пахучее молочко, которое забивает аромат других грибов, и к тому же, если положить влажные черные грузди с сыроежками или волнушками в одну емкость, потом замучишься их чистить. А чистить черные грузди – отдельная наука.

Я часто у знакомых не могу есть соленые грузди по нескольким причинам: или песок на зубах хрустит, или же грязной тряпкой пахивают, а могут быть и такими солеными, что в рот не возьмешь. А если еще и промывать хозяйка начинает перед тем, как на стол поставить, то это вообще издевательство над солеными грибами.

Поэтому сбор, чистка и соленье черных груздей – дело тонкое и ответственное. И истинно мужское, я бы сказал. Волнушки и рыжики пусть жены солят, а черные грузди требуют умелых мужских рук.

Сейчас собираю грузди любого размера, потому что последние пять лет изобилия чернушек я не видел. Собираю грибы, как у же говорил, в отдельную корзину (*фото 1*). Сразу же по приходу домой начинаю их перебирать: ножом соскабливаю приросшую грязь и сухие листочки, влажной губкой стараюсь по максимуму убрать песок.

Затем укладываю их в пластмассовое ведро пластинками вниз и заливаю холодной водой, немного придавливаю деревянным кружком (чтобы все равномерно были погружены в воду) и оставляю на ночь (*фото 2*). Менять воду надо каждые 12 часов (а



фото 1

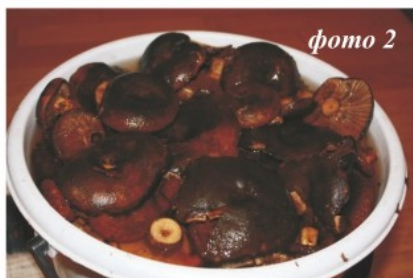


фото 2



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6

не сутки, как рекомендуют). Это для того, чтобы не было запаха перебродившей грязной тряпки. Через 4 смены воды я начинаю опять чистить грузди – теперь нужно внимательно ножом скоблить шляпку до нежного розоватого оттенка (*фото 3*). Это

нужно и для того, чтобы гриб в соленье более нарядно смотрелся, да и вкус у него становится более нежным, и плюс к этому отскобливание исключает хруст песка на зубах (соскабливаются особо приставшие песчинки). Каждый отскобленный груздик промываю под струей воды из-под крана и опять кладу в емкость для замачивания на третьи сутки.

После последнего шестого замачивания еще раз промываю их под струей воды в дуршлагае и начинаю священнодействовать – солить.

На дно пластмассового бачка для соленья укладываю укроп, смородиновые листья, корни и листья хрена, чеснок зубчиками (*фото 4*) (лавровый лист и перец не кладу), затем укладываю шляпки пластинками вверх в три слоя и пересыпаю солью, повторяю «зеленую подушку», и опять три слоя грибов пересыпаю солью, и так до самого верха.

Укрываю зеленью (*фото 5*), чистой марлей и пластмассовой крышкой с гнетом (*фото 6* – у меня замечательный камень с Ладоги). И ставлю в кухню на трое суток для брожения.

Здесь главное не передержать, но и недодержать тоже плохо будет. Если грибы основательно перебродят – то вкус получится резкий и кислый (с этим можно бороться только вымораживанием). Если вдруг такое случилось, делаю просто: выношу ведро на крыльцо – на мороз (5-10 градусов) на несколько дней. Вкус исправляется. А если не дать грибам перебродить, то вкус груздей будет самым примитивным – просто соленым.

Пробовать надо на вкус саму жидкость – и на соленьность, и на брожение. Всего должно быть в меру. А через 10 дней уже можно пробовать грибы и варьировать с солью – или добавлять соль, или же просто грибы без соли.

В общем, как ни советуй – а у каждого получатся только свои грибы и только на свой вкус. Так что желаю всем «вкусных грибов». Удачи!





*«Всекий гриб в руки беречи,  
Да не всекий в кузов складуй» -  
Русская поговорка.*

**БЕСПЛАТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ**

*В давние времена, грибы считали  
згазой природы,*

даже, некоторые относили к атрибутам нечистой силы. Но времена мистики прошли. Сейчас грибы активно изучают. Среди них есть и лечебные, съедобные, но и есть ядовитые. Страх отравиться остается у людей, которые редко ходят в лес, мало интересуются разновидностями грибов. Грибы, как живые существа, чувствуя вашу любовь - отвечают взаимностью и любят знающих грибников. Так что, чаще ходите в лес, тогда появится больше опыта и знаний. Ведь находясь в лесу, вы всегда встретите других грибников, а при встрече можно и проконсультироваться и узнать что-то новое для себя. Когда я иду в лес, то для меня это праздник. Настроение, еще с вечера приподнятое, а рано утром - чувство ожидания чуда! Ведь лес радует нас своей неповторимой красотой, неожиданными фрагментами соседства пня со мхом, дерева с грибом или причудливых кустиков и цветов... И тогда, любуясь этим, мы отвлекаемся, забывая проблемы и боль. На себе испытала, когда зубная боль ушла через 10 минут прогулки по лесу.

Восход солнца изгоняет все печали, а в сочетании с утренней росой (это необычайно красивое зрелище) - лечит и зрение, и душу. Советую всем чаще ходить в лес, любоваться пейзажами, собирать грибы и ягоды себе в радость и есть их на здоровье!

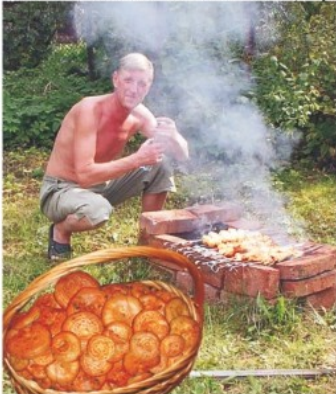
Лес вызывает множество чувств, а у нас грибников - еще и чувство азарта: не так-то легко найти грибы, ведь они прячутся, маскируются. Поэтому, требуются и определенные знания, а они приходят с опытом.

Во-первых, надо уметь отличить съедобный гриб от ядовитого. Если вы не уверены в съедобности гриба, то не берите его, пусть остается для лесных зверюшек, рисковать нельзя!

Во-вторых, надо знать, где, когда, какие грибы искать, где и какой гриб любит поселиться и рядом с каким деревом. Наконец, надо уметь ориентироваться в лесу.

Чем больше вы познаете грибы и их вкусовые качества, тем разнообразнее будет и меню на вашей кухне...

Дорогие читатели! Ходите чаще в лес, приглашайте своих друзей и близких и получайте БЕСПЛАТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ... Мои друзья любят мой фирменный шашлык из рыжиков и всегда просят: «Таня, а костер будет, а шашлык твой? Постарайся найти рыжиков, да побольше!» Ведь рыжик где попало не вырастет, в наших лесах их не так много и надо их уметь находить. Он любит экологически чистые леса, а растет на границе леса с лужайкой, в



траве, чаще в очень густой - прячется. Если вам повезло и вы нашли этот деликатесный гриб - дело за малым. Берете несколько прутиков и нанизываете грибы, чередуя с ломтиками лука. Запекаете на горячих углях. Советую перед употреблением, так полезнее и вкуснее. Вкус и запах незабываемые, а сам процесс - терапия.

Приятного аппетита и до встречи в лесу!

*Незабывайте, это поход в лес - это  
понацел от всего плохого. Мареева Анастасия  
г. Невит-сир.*

**«ФУНГ ШАРИК»**



**Бесплатные консультации по ветеринарии**

можно получить:

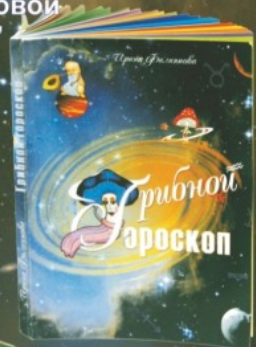
- ✓ По горячей телефонной линии: **тел/ф. (812) 740-37-61** (пн, ср 10.00-17.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: **sharik@fungo.ru**

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

**уже в продаже**

Книга Ирины Филипповой «Грибной ГОРОСКОП»

**Грибы** - это отдельное Царство природы, со своими законами, обычаями и... характеристиками.



Поэтому, кроме зодиакальных, цветочных, гороскопов драгоценных камней, есть и уникальный ГРИБНОЙ ГОРОСКОП.

**Заказ книг (812) 703-06-44**

г. Санкт-Петербург, 197022, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой

**Продукция на основе целебных грибов**

**Крем «Шиитак»**

производства ООО «Шиитак»



Способствует регенерации кожных покровов, стабилизирует эластичность и водный обмен, сохраняет молодость кожи. Имеет выраженный лифтинг-эффект и антибактериальное действие.

Крем с экстрактом гриба шиитаке, пластик, туба 50 мл в карт. упаковке

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



# Солнечный Гриб Ацтеков - АГАРИК

У него много названий: **гриб Бога, солнечный гриб, гриб жизни и долголетия, бесценный гриб ацтеков**. И еще это - *гриб-сенсация*. На одном из последних *конгрессов по микологии и фунготерапии*, прошедшем в Нью-Йорке, **Agaricus Blazei** признан самым перспективным грибом для лечения онкологии и для применения в геронтологии. Дело в том, что его вещества не только убивают онкоклетки, но и замедляют процессы старения.

История этого уникального гриба ничуть не уступает истории применения японских грибов, и может быть даже более блистательна, потому, что восходит к древнейшей истории народности ацтеков.

Открытие этого *базидомицета* (а открыт и описан он был только в 1965 году американским микологом Мюррилом) уже во многом перевернуло взгляд на культ грибов ацтеками. Дело в том, что везде проследживается своеобразное почитание ацтеками грибов: на многочисленных фресках, глиняных фрагментах ими было оставлено их изображение. Долгое время считалось, что это магические или галлюциногенные грибы, которыми жрецы ацтеков вводили в транс своих сограждан, но как только историки сравнили изображение «солнечных грибов» с изображениями грибов, оставленных ацтеками, сомнений не осталось: это не галлюциногены, это - **АГАРИКИ**. Агарики, которые долго ждали своего часа, чтобы вновь послужить людям.

История открытия довольно проста: в Бразилии есть небольшой поселок, затерянный в тропических лесах недалеко от города Сен-Паоло, где местные жители всегда удивляли своим долгожительством и активностью. 90-100-летние жители охотились и рыбачили, ни



*Agaricus blazei в природе*



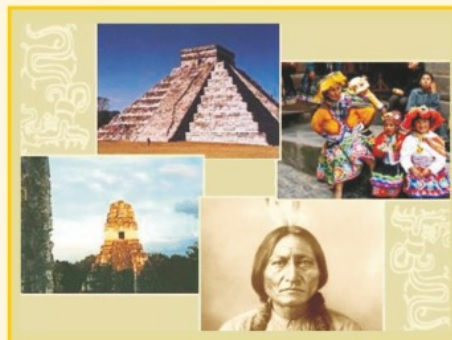
*Agaricus blazei плантация*

в чем не уступая более молодым соотечественникам. Когда японские медики (после сообщения Мюррилла об открытии им гриба ацтеков) провели медицинское обследование всех жителей деревушки, то обнаружили поголовно у всех не только **высокий биологический потенциал (их биологический возраст в два раза был меньше их официального возраста), но и определили, что клетки организма делятся с заметно меньшей скоростью, чем это принято у остальных человеческих организмов. А это означает, что процесс старения просто**

**замедляется**. Не в этом ли и был секрет ацтеков, тщательно ими оберегаемый – они нашли золотой ключик к **вечной молодости**?

Первые опыты японских и американских медиков получили широкий резонанс – эти грибы понадобились всем: и неизлечимо больным людям, и тем, кто упорно не хотел сдаваться старости. Спрос диктует предложение, и жители деревушки Пайдед (Piedade) все силы бросили на собирательство и продажу этих грибов, для них **агарики** действительно оказались золотыми. За несколько лет тропический лес был опустошен. Уже в 80-х годах этого вида агарика в округе не стало вообще...

К счастью, Мюррил и японские микологи успели вывезти часть мицелия и смогли выделить какое-то количество спор этого вида. Но искусственное выращивание агарика было крайне трудоемким: оно не поддавалось никаким правилам выращивания японских грибов. Нужна была особая температура (не ниже 35 градусов), тропическая влажность и возможность симбиоза именно с теми тропическими растениями, которые произрастали в округе деревни. Только в конце 90-х были получены первые опытные выращенные образцы этих грибов. Но, увы, они были гораздо больше по величине своих диких сородичей. В диком виде агарики еще называют **грибами-кнопками**: они чуть-чуть проклевываются над землей и еле видны сквозь травяной покров. Шляпка возникает из почвы как маленькая пуговка и вырастает от одного до двенадцати дюймов (2,5-30 см) в диаметре, в зависимости от вида. В начале шляпка белоснежная, но в течение трех дней она становится розовой, фиолетовой, и затем черной. Характерен очень **резкий запах** этих грибов, обычно местные жители на них натаскивают собак, чтобы





## Целебные свойства АГАРИКА БРАЗИЛЬСКОГО



легче было определить, где растут эти крохотные невидимки.

Грибы съедобны, но обладают очень необычным вкусом – кисло-сладким и пряным. В основном всегда использовались местными жителями в порошке для добавления в соусы, мясные блюда, для приготовления снадобий и тинктур.

Сейчас в мире найдено около тридцати близкородственных видов агарика бразильского, но только один из них **Agaricus Blaizei Murrel** может похвастаться своими целебными свойствами, и только он по праву носит название **Солнечный Гриб Ацтеков**.

Исследований бразильского агарика проводилось не так много, куда меньше, чем по китайским и японским грибам, но результаты впечатляют. Особенно в лечении онкологии. И не потому, что найден еще один гриб с сильными противоопухолевыми свойствами (а таких набирает-



ся достаточно много: и шиитаке, и кордицепс, и рейши, и веселка, и дождевик и т.д.).

✓ Отличие этого гриба в том, что он **эффективен при последних стадиях онкологии**, именно тогда, когда развивается асцит (накопление жидкости) или лимфостаз (серьезное поражение лимфы с опуханием тканей).

✓ Очень интересная особенность агарика и в том, что этот гриб **практически никогда не вызывает аллергических реакций**, и в том, что он очень успешно **выводит продукты метаболизма раковой опухоли даже в состоянии некроза (распада) тканей**.

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

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

✓ Применение агарика возмож-



Агарик бразильский

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

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

✓ Ну и, конечно, применение агарика в **геронтологии (для лечения пожилых людей)** и для всех, кто хочет затормозить старение организма просто бесценно. К сожалению, еще мало клинических данных о том, какие вещества замедляют старение клеток, но то, что этот процесс идет благодаря этим грибам – очевидно.

*И.А. Филиппова,  
член Международной  
Ассоциации Фунготерапевтов.*

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

**Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитаке» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой» в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах «Грибная аптека». Опт. (812) 703-06-44, 740-37-61**

**Магазины «Грибная аптека» в г. С-Петербурге:**

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

**Отделы «Грибная Аптека» в г. С-Петербурге:**

1. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре «Арника», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения (812) 715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40
4. В аптеке от медико-фармацевтич. центра: ул. Варшавская, д.69, кор.3 ст.м. Московская (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

**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

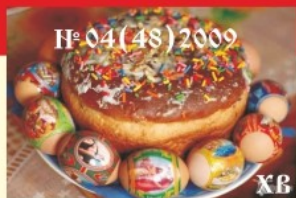
**Тюмень** – (3452) 62-26-13

**Челябинск** – (351) 775-39-29

**В Центре можно узнать телефоны других представителей:** Ангарск, Белгород, Вологда, Выборг, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Снежинск, Сочи, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

на правах рекламы





№ 04 (48) 2009

ХВ

Пасха, день Воскресения Христова – самый главный праздник Православной Церкви. Он всегда был любим народом, и с ним связано множество обычаев: дарить друг другу особенные подарки, особым образом украшать стол, готовить особенные угощения. Конечно же, выбор подарка на Пасху зависит от вашей фантазии. Однако невозможно представить себе пасхальное поздравление без красного или расписанного яйца. Все христиане приветствуют друг друга красным

яйцом как знаком вечной жизни. Не бывает праздника без праздничного настроения, без гостей и без угощений, которые как раз и поможет вам приготовить Грибная Харчевня.

**Христос Воскресе! Воистину Воскресе!**



ХВ

## ЯЙЦО В ШУБЕ

1. В рыбный фарш добавить мелко порубленные и обжаренные с луком грибы, зелень, сырой яичный желток.

Солить и перчить фарш по вкусу. Тщательно перемешать и этим фаршем как бы обернуть сваренное вкрутую очищенное яйцо.

2. Обмакнуть таким образом подготовленные яйца в желток, запанировать в сухарях, еще раз обмакнуть в яйцо и снова обвалить в сухарях. Быстро обжарить со всех сторон. Затем уложить яйца в форму или на противень и на несколько минут поставить в духовку.

4. Переложить яйца на блюдо, украсить укропом и подать с отварным или жареным картофелем либо с гречневой кашей.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГНЕЗДА С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ



ХВ

### Понадобится:

картофель, шампиньоны, яйцо, мука, перепелиные яйца, сыр, паниров. сухари, соль, перец, специи по вкусу.

1. Количество продуктов не пишу, думаю, что каждый знает свой и аппетит своих близких.

2. Грибы порезать и обжарить на растительном масле, посолить, поперчить.

3. Картофель отварить в подсоленной воде, сделать из него пюре и смешать с грибами, остудить. Можно это сделать заранее, если хотите «гнезда» приготовить на завтрак.

4. Затем добавить яйцо и количество муки столько, чтобы получилось негустое, вязкое тесто. Руки смочить в холодной воде (чтобы пюре не прилипало), брать небольшое количество пюре, сделать небольшую лепешку, обвалить в панировочных сухарях и сформировать «гнездышко», положить на противень, смазанный маслом. Сыр порезать маленькими кубиками.

5. На дно каждого гнездышка положить сыр, сверху выпить перепелиное яйцо, посолить, поперчить поставить в разогретую духовку до 180 градусов на 15 минут. При желании посыпать зеленью.

## ЯЙЦО В ЛОДОЧКЕ

### Понадобится:

**Для теста:**  
пшеничная мука 2 ст.,  
вода или молоко ½ ст.,  
дрожжи свежие 10 г,  
сахар 1 ч. л.,  
маргарин или сливочное масло 2 ст. л.,  
соль 1/4 ч. л.

**Для начинки:**  
сыр сулугуни 25 г,  
брынза 25 г,  
свежие грибы 50 г,  
яйца 3 шт.,  
зелень,  
лук зелен 2 пера.

**Также:**  
яйца 3 шт. для смазывания,  
масло для жарки.

1. Из дрожжевого безопарного теста раскатать пласт толщиной 1-1,5 см и положить на смазанный маслом противень.

2. Края пласта смазать яйцом и уложить бортик лодочки из теста диаметром 1 см, который также смазать яйцом.

3. Грибы обжарить на масле, остудить. Яйца отварить

4. Сыр (сулугуни и брынзу) растереть на крупной терке или мелко порубить, перемешать с грибами и с вареными рублеными яйцами.

5. Эту смесь равномерно распределить по тесту и после расстойки (20-30 мин) выпекать изделие в течение 10-15 мин до полуготовности при температуре 200-220°С.

6. Затем в лодочки залить по 1 сырому яйцу

и продолжать выпечку до готовности яиц.

7. Получаются чудные пасхальные лодочки поджарски.

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

## КАПУСТНО-ГРИБНАЯ ШАРЛОТКА



ХВ

1. Для теста нашей шарлотки надо смешать 4 яйца, майонез, сахар, соль, соду и муку. Лучше, если вы отдельно взобьете с сахаром желтки и белки, а при смешивании с мукой белки вылить последними.

2. Итак, нужно нашинковать капусту, слегка обжарить ее на масле, лучше

сливочном.

3. Отдельно на сковороде обжарить грибы до полного выпаривания воды, соединить их с капустой. Добавить 2 вареных яйца (можно без них).

4. Вылить часть теста в форму, положить начинку из грибов, капусты и яиц и залить оставшимся тестом.

5. Выпекать в духовке при средней температуре (180-200°С) 45-50 минут.

Вынуть, смазать маслом. Приятного аппетита!

### Понадобится:

яйца 6 шт.,  
майонез 250 г,  
сахар 1 ст. ложка,  
соль 1 ч. ложка,  
сода 1 ч. ложка,  
мука 5 ст. ложек,  
капуста 0,5 кг,  
грибы свежие или в соб.соку 100 г

## СЛОЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ

Прогреть духовку до 220°С. Смазать маслом крупную форму. Очистить картофель и тоненько порезать на

### Понадобится:

картофель 6 шт.,  
шампиньоны рез. 1 банка,  
слив. масло 3 ст. л.,  
сыр (натертый на терке) 1 чашка,  
соль 1 ч. л.,  
свежемолотый чёрный перец,  
зелень,  
специи по вкусу.

пластинки. Добавить в нарезанный картофель 2 ст. л. масла, посолить и поперчить, хорошо перемешать (удобнее всего руками).

Выложить поочередно картофельные пластинки и резаные шампиньоны в форму по кругу, в несколько слоёв (получается 6-7 слоёв), посыпая каждый слой шампиньонов сыром. Можно так же каждый слой посыпать любой свежей или сушеной зеленью (эстрагон, тимьян, петрушка, укроп, розмарин), и мелко порубленным чесноком. Запекать примерно 60 минут.



ХВ

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungo-center.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 Фадиной Т.И. Тираж 10000 экз. Подписано в печать 30.03.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ №ТД-1044



4