



№ 05 (049)
2009 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

КОМОЧЕК ЛИНУЧИЙ ОТ ПЧЕЛОК «КУСУЧНХ»

Очень интересный рецепт мне на пасеке показали. Мне лет 13 было, и укусила меня пчела как раз под коленку – самое нежное место. Обычно ногу раздувает так, что она становится колодой. Я это знаю - наш дом рядом с соседской пасекой был.

Вот бабушка и пошла сразу к соседям – за воском. Вышел дед пасечник, на меня посмотрел, взял кусочек чаги, пережевал его, с мягким воском смешал и мне под коленку этот комоч на место укуса прилепил, пластырем закрепил.

Никакого отека не было. Боль прошла быстро, от укуса и следа не осталось. Теперь я сам всегда на всякий случай дома держу и чагу, и воск.

Фокин Р. С., г. Тула

И В СТАРОСТИ КОСА ДО ПОЯСА

Мама моя всегда волосы мыла простоквашей, а смывала чагой. Простоквашу брала густую, иногда добавляла туда желток куриного яйца (если не жалко было). А смывала чагой – густым темным настоем. Он в нашем деревенском доме всегда был. И никогда у мамы ни перхоти не было, ни выпадения волос. В 70 лет – коса густая в руку толщиной.

Когда я забирала ее к себе в городскую квартиру, то косу пришлось обрезать – даже с шампунем уже не справиться было. Попробуйте косу промыть как следует, да чтобы волосы не спутались... И вот на этих-то самых шампунях волосы буквально года за два истончились, поредели, поседели – старушечьими стали.

Мамичева Н. В., г. Нижний Новгород

● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает
свои секреты:
Березовый гриб – ЧАГА



● Консультация ТРАВНИКА:
КАЛЕНДУЛА лекарственная

● Детская страничка:
грибы-подснежники

● Грибная ПОЧЕМУЧКА:
Онкология у рыб?

● Грибная ХАРЧЕВНЯ: Все на природу!

○ Рецепт ГРИБНЫХ КОТЛЕТ от графини С.А.Толстой

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



Май

Вот и грибной сезон настал! Хотя у нас – микологов и фунготерапевтов – он начался еще в феврале. Именно тогда, когда начинается сбор трутовиков всех видов. Увлекательное это занятие! Кажется, что трутовиков в лесу масса, а займешься специальными поисками – и нет ничего... Вдруг покажется что-то лепешкообразное на стволе, помнит призрачным зимним отблеском – и через сугробы, ныряя в коварные, запорошенные свежим снегом, ямы, вперед – за трутовиком. А этот вожделенный трутовик вдруг оборачивается куском отставшей бересты или корягой, сброшенной ветром с соседнего дерева... Нелегко, однако, труд сборщика зимних грибов...

Намного веселее собирать первые весенние грибы-подснежники: строчки и сморчки. Опять же напоминаем, газета называется – «Грибная аптека», то есть мы рассказываем о любых целебных грибах, а фунготерапевты собирают ВСЕ грибы, но одни – только для наружного использования в бальзамах, кремах, гелях – например, мухомор и строчки, которые являются ядовитыми (мухомор) и условно ядовитыми (строчки). А другие используем для БАДов и самого разнообразного использования в виде твердых бальзамов (свечей), кремов, экстрактов, выгяжек и т.д.

А любителям и грибным гурманам еще раз напоминаем: СТРОЧОК – гриб коварный. Вещество «гириметрин», которое находится в нем, хоть и лечебное (имеет свойство анальгетика, то есть снимает боль), но ЯДОВИТОЕ. И каждый строчок может иметь РАЗНОЕ количество этого ядовитого вещества. В одних строчках его совсем мало, а в других – рекордное количество. И поэтому НЕ НУЖНО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. Да, кто-то жарил и ел их без последствий, а вот кто-то продегустировал их единственный и последний раз. (Хотя, правду сказать, смертельное отравление строчками – явление крайне редкое). Но лучше придерживаться золотого правила: «Не уверен – не ешь!»

Уж очень его часто путают с безобидным и очень вкусным сморчком. Что удивительно, даже лесники путают – кто из них кто. Мы по многочисленным просьбам в ближайших номерах введем рубрику «Азбука грибника», где будут печататься крупные фотографии грибов и описываться их отличительные признаки, чтобы помочь начинающим грибникам отличать съедобные грибы от несъедобных.

Благодарим всех наших верных подписчиков – СПАСИБО, что в трудное кризисное время вы с нами. И мало того, за руку приводите новых читателей – таких же грибников! Интересно, кто-нибудь сможет побить рекорд подписки этого этапа конкурса – 14 человек? Конкурс продолжается. Победителей, как всегда, ждут поощрительные призы. С подпиской в местных почтовых отделениях вскрылся и ряд проблем, которые беспокоят не только нас и наших подписчиков, но и все СМИ – отделения почты стали отказывать в подписке газеты с любого месяца. В таком случае не портите нервы, а просто высылайте стоимость полугодовой или годовой подписки сразу на адрес редакции, указанный на последней странице (на имя главного редактора Фадиной Т.И.). Обязательно укажите свой телефон для связи и точный почтовый адрес, отметьте те месяцы, на которые вы хотите подписаться.

Гл. редактор Т. Фадина

И ВЫЛЕЧИЛА, И ПОРТЯНКИ НАУЧИЛА НОСИТЬ...

Стер я портянками ногу себе в сапогах. Молодой лейтенант – что вы хотите! Только после училища попал в часть, а там учения. Вот и руководил рядовыми на строительстве блиндажа. Приду в хату в деревне, где мы тогда временно расположились, наскоро обмюю ноги с мылом, не поедешь же в санчасть специально за йодом. Санчасть в городке была военном, километров за 20 от места полевых учений. Вот за неделю нога у меня и распухла, рана загноилась.

У моей хозяйки йода, конечно, не было, пенициллина и вовсе не имелось. А мне назавтра опять сапог надевать. Вот бабуся посмотрела на мою ногу и пообещала мне своими личными средствами ногу вылечить за ночь. Принесла мне кусок черной головешки – чаги – велела нарубить ее мелкими кусочками. Потом как-то ее запаривала, в этой теплой черной жидкости я держал ногу.

Сразу легче стало. Потом она через мясорубку эти распаренные кусочки перемолола, с прополисом (пчелиным клеем) смешала и эту лепешку мне на ногу приложила – до колена, полотенцем забинтовала и перевязала, чтобы повязка не сползла. А пил я опять же эту черную жидкость – поило поилом, только мед немного вкус скрашивал. Температура спала, а хоть градусника не было, но я чувствовал, что меня морозило – это при теплой летней погоде-то. Ночь я спал спокойно – нога не дергала, не болела. Утром, по счастью, дождь был обложной, взвод заняли политучебой, и я остался дома лежать. Хозяйка моя мне меняла за день два раза повязку – и опухоль сошла на нет. На следующее утро я уже вполне мог сапоги надеть, тем более, бабуля со мной провела «курс бойца» – как правильно портянки заворачивать. А там и в санчасть не пришлось идти – все быстро зажило.

Кирейченко А.Р., г. Москва

ЧЕРВИВЫЕ ГРИБЫ - ОТ БОЛИ В ПЯТКАХ

Принес мне в прошлом году внук первый «грибной улов» - штук 10 подберезовиков, свинух тоже с десятком, сыроежек, горсть первых рядового луговых да пару белых. Больше половины червивых. На жаренку с картошечкой хватит...



червивый белый

Раньше бы я червивые грибы сразу выбросила, да внука отчитала, чтобы на месте их выбрасывал, в дом не тащил. А теперь ни за что не выброшу! Я их отдельно отвариваю – и как только этот «грибной суп» чуть остынет, я переливаю его в тазик и... ставлю туда ступни. Такая у меня грибная ванночка для ног получается. Еще всего пару лет назад я очень страдала от шипиц – на пятку наступить было больно. Еле до магазина доходила. А как научили меня делать такие грибные ванны – и действительно полегчало, теперь нормально хожу... Вот и решила с вами поделиться таким рецептом. Может, кому еще пользы принесет.

Марьина В.П., г. Тихвин

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ О ГРИБАХ

Помните фразу из фильма «Служебный роман»:

«А вы любите собирать грибы?
Это удивительно — собирать грибы!»

Грибной сезон начинается, уважаемые грибники. С чем вас и поздравляю! Удивительные создания — грибы. Сколько о них не читаю, все равно, узнаю постоянно что-то новое. А может, хорошо забытое старое? Помню, как-то гостила у сестры в Екатеринбурге. Слышу, что-то про грибы по радио говорят. Ушки наострила — интересно! Правда, всего не запомнила, но кое-что вам могу рассказать.



уудино ухо



обезьянья голова



заячьи уши

1. Словом «гриб» первоначально называли только те грибы, которые имели шляпку горбиком. Мы, например, могли бы до сих пор называть грибы **губами** (как это было на Руси 500 лет назад). В знаменитом сочинении «Домострой» (XVI в) в советах молодой хозяйке отдельно перечисляются «Грибы», отдельно **рыжики** и отдельно — **грузди**.

А вообще названия многих грибов поражают своей выразительностью: есть гриб **уудино ухо**, **плютей олений**, **говорушка**, **шуршавка**, **гриб-зонтик**, **гриб-баран**, **грибы-мышата**, **заячьи уши**, **обезьянья голова**, **львиная грива**, есть **труба мертвых** и даже **гриб-резина вздутая**. Это, на мой взгляд, — самые необычные названия грибов в русском языке.

2. Самый любимый гурманами гриб — это **трюфель**. Трюфели растут под землей, а собирают их уже как минимум две тысячи лет. Древние римляне иногда тратили на покупку трюфелей свое состояние, на покупку трюфелей свое состояние, поскольку верили, что этот гриб может возвращать человеку молодость. Что, в общем-то, недалеко от истины: трюфель — сильный афродизиак, он повышает потенцию. Кстати, ищут трюфели при помощи свиней, они его чувствуют. Хотя, в 19 веке в Москве для охоты на трюфелей использовали ручных медведей. А сейчас, говорят, собак обучают этой охоте.

3. Самая большая в мире **шампиньоновая плантация** находится в американском штате Пеннсилвания, в старой известняковой шахте. Длина подземных галерей плантации — 24 км! **Вешенка** — самая молодая, ее начали разводить 40 лет назад, а самый популярный тепличный гриб — это шампиньон. Знаете, почему мы называем этот гриб по-французски? Потому что в России шампиньоны всегда считали поганками, и уж, конечно, не стали придумывать свое название. В переводе шампиньон значит — просто «гриб».

4. Самый древний вид грибов, который разводит человек, это гриб **син-таке**. Его начали разводить в Японии две тысячи лет назад.

5. Наиболее ценным грибом считается **белый**, только у него есть настоящий грибной вкус. **Белый гриб-чемпион** нашли в 1961 году под Минском. Длина окружности его шляпки составляла почти 2 метра, а весил он 6 кг! Кстати, в Швейцарии до сих пор белый гриб считается несъедобным, а британцы и датчане не собирают грибы вообще.

6. **Удивительная статистика:** хотя грибы уступают по калорийности мясу почти в 10 раз, **бульон из грибов в несколько раз питательней мясного**. Недавние исследования показали, что **самыми полезными грибами** являются **вешенка, шампиньон и пестрый зонтик**. Кстати, я слышала, что пестрый зонтик можно есть даже сырым.

Здоровья всем и удачи в новом грибном сезоне.

Краснова И.В., г. Тюмень



WWW.FUNGCENTER.COM

АГАРИК

фрагменты

- **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

Филиалы «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ
Ирины Филипповой» в Украине:

В Украине работают официальные представительства «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой», в которых вы можете:

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

г. Киев — (044) 279-23-06
(044) 331-60-06, (044) 331-88-66
ул. Городецкого дом 12/3

г. Донецк — (066) 754-34-51
Открыт новый офис:
ул. Артема 27, «Грибная аптека»
+38 (062)345-90-30

печатается на правах рекламы

ЧАГА - березовый гриб

Целебный гриб чага известен достаточно широкому кругу людей, но все равно чагу постоянно путают то с березовым трутовиком, то с обычным копытнем. Во всем мире чагу называют - русским грибом, и о ней знают достаточно мало.

В России чага известна под названиями – черный березовый гриб, березовый гриб, сибиряки называют ее – шульты.

Немцы именуют почему-то «кривым шиллеровским грибом» или просто «пильц». Самое заковыристое название русской чаги у японцев – «кофукисаруно-коши-таке».

ИЗ ГРИБНОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ

Относится чага к семейству полипоровых базидиальных грибов.

Чага встречается не только на стволах живых берез, этот гриб может паразитировать и на некоторых других деревьях (бук, вяз, клен, ольха, рябина), но целебными считаются только наросты на живых березах.

Чага представляет собой твердые крупные, до 40–50 см в диаметре, толщиной 10–15 см, тяжелые наросты массой от 2 до 5 кг, овальной или круглой формы с глубоко растрескавшейся черной поверхностью. При благоприятных условиях чага может расти 10–20 лет. Внутренняя ткань этих наростов темно-коричневая, очень твердая, но по направлению к древесине эта ткань немного светлее, не настолько твердая и часто пронизана мелкими желтоватыми прожилками. Трубочки на наростах чаги не развиваются, поэтому и споры на них никогда не образуются.

Наросты чаги, как правило, развиваются в местах механических повреждений коры дерева (обломанные сучья, морозобойные трещины, солнечные ожоги и др.). Чага поражает только стволы живых деревьев, причем преимущественно старых берез, так как с возрастом у дерева понижается способность образовывать раневое кольцо, препятствующее проникновению спор вглубь древесины. Базидиоспоры гриба, рассеянные в воздухе, попадают в поврежденные участки коры, где прорастают, образуя мицелий. Нити мицелия (гифы) постепенно разрушают древесину и вызывают внутреннюю (сердцевинную) бледно-окрашенную гниль. На том месте, где произошло первичное заражение этим грибом, со временем (приблизительно через 3–4 года) появляются его наросты.



чага

чага в разрезе

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ

Когда стали применять чагу – доподлинно неизвестно. Но уж, во всяком случае, не с 12 века, как упоминается где-то. Даже обидно делается за славян – некие историки вполне серьезно утверждают, что и история-то славян начинается с 9-10 века, а до этого они что – с обезьянами бегали?

Славяне же из всех народов были наиболее связаны с природой, и это один из немногих народов в мире, который никогда не боялся грибов. У славян не было религиозного культа грибов, в то время как остальные народы мира (майя, ацтеки, народности Африки, индейцы, индусы, скандинавы и западноевропейцы) поклонялись Грибной Матери, оставили огромное количество свидетельств этого поклонения, и поэтому для них грибы – не еда, как, прежде всего, у славян, а культовые атрибуты и лекарство.

Славяне же с грибами знакомы накоротке – каждый гриб они знали и на вкус, и на целебность.

Трутовики для древних славян были самым первым лекарством. И по одной простой причине – они были всевозможные. И летом, и зимой можно было отыскать на стволах деревьев и чагу, и бетулину (березовый трутовик), и траметес, и ложный трут. И использовать их как горючий материал для костра, как перевязочное средство, как горячую еду (молодой березовый лепех) и как лекарство.



Чага (Inonotus obliquus)

Все авторы взалех пишут о традициях шаманства и о мухоморах, но совершенно забывают упомянуть об умении северных народов России использовать грибы как лекарство.

Шульты (чагу) для лечения опухолей и болезней желудка, паргу (олений трюфель) как природный стимулятор, восстанавливающий силы и энергию, своеобразный «северный афродизиак», березовый лепех как средство от кожных раков, заболеваний крови и лимфы. Именно трутовики поддерживали северные народы в долгую зиму микроэлементами, витаминами, целебными веществами, восстанавливали им силы, помогли справиться с болезнями.

Очень интересны наблюдения немецкого лекаря 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 он не разломается, а вода не станет черной (Саар, 1782).

В средней полосе России с глубокой древности крестьяне пили и медвяные квасы, и березовые квасы. И это уже ошибка последующих исследователей, когда они утверждали, что березовый квас – квас из березового сока. «Березовый квасень по колеру схож с хлеб-



ными, из ржаных лепешек кои настаивают. Но заместя лепешек духа приятного квасят губы трutowые, кои имеют способность питаться березовым древесном. Сии квасы почитаются zelo целебны от напастей и хвороб разных, особливо от уродств и болезней опухельных и язв незаживающа...»

Это из записок служивого человека, который пытался в одном из поселений приучить местное чиновничество к «питью заморских диковинок – чаю да кофию», а его самого приучили не только пить квасы, но и различать их по вкусу и приготовлению.

Крестьяне в березовом краю чагу использовали очень активно – и как напиток, и как лекарство при большой крепости, и как купание (в чаге купали золотушных детей), промывали настоем чаги глаза, гнойные язвы. перебродивший «чажный квас» пили при запорах и геморроидальных коликах.

Велик был и профилактический эффект – земский врач Сергей Никитич Масленников из старинного русского города Александрова неоднократно отмечал: «... У местных крестьян практически не бывает заболеваний раком и именно потому, что они с малолетства приучены пить вместо чая и компотов напиток из чаги». Это он писал перед Великой Отечественной Войной, но наблюдения и лекарей, и земских врачей фиксировали и раньше – в 18-19 веках – этот же факт.

В Олонце, например, (на северо-западе России) в 17-19 веках существовали искусные знахари, которые лечили любые формы рака и славились своим «врачевательным» делом. Специальным Указом Петра I была им оказана помощь в производстве «... знатных снадобий, коими пользовашиися не токмо местный люд, но и инородцы и иноверцы». А следующим Указом Петр позаботился и о создании первого курорта там же – в тех же северных широтах – на шунгитовых месторождениях. И именно тогда чагу и шунгит отправляли через Архангельск в Западную Европу тысячами пудов. Как утверждает американский фунготерапевт Кеннет Джонс, чага пользовалась огромным уважением среди западных лекарей всех мастей, ею пользовались от всех болезней. Но даже в наши времена готового препарата из чаги нет нигде, кроме России. Вероятно, потому, что чаги в таком количестве нет нигде, кроме России.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Березовый гриб чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение (влияние агарициновой кислоты), регулирует метаболические процессы.

Биологически активные вещества чаги улучшают обмен веществ, в том числе активизируют обмен веществ в мозговой ткани. Усиливают цитостатическую активность противоопухолевых препаратов, задерживают рост опухолей, вызывают их постепенную регрессию и замедляют развитие метастазов. При этом значительно улучшается самочувствие больных, восстанавливается их работоспособность и повышается общий тонус. Чага восстанавливает сопротивляемость организма и его защитные механизмы, направленные на борьбу со злокачественным ростом.

Чага нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и кишечную микрофлору, способствуют рубцеванию язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Настой гриба понижает артериальное и венозное давление, уменьшает частоту пульса. Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5–3 часа после приема настоя внутрь. Уровень сахара при этом понижается на 15,8–29,9%.

При наружном использовании чага проявляет противовоспалительное, заживляющее и обезболивающее действие, защищает кожу от грибковых и вирусных инфекций, снимает отеки и способствует восстановлению здорового состояния кожи.

НУЖНО ЧАГУ ПИТЬ, ЧТОБЫ САХАРА УДАЛИТЬ

Что нужно делать, если вдруг вы впервые измерили сахар в крови и увидели цифры – 12-13? Нужно пить чагу и худеть. Именно это я и сделал...



Как-то раз я приехал к своему однокласснику. Он врач. Вот он посмотрел внимательно на мои постоянные «пробежки попить водички» и сам прибором измерил мне сахар. Я полковник в отставке, медкомиссии у меня остались далеко в прошлом. Лет десять никаких врачебных контролей. И вот такая ситуация. Врач в поликлинике по месту жительства предложила несколько лекарств, а потом прийти за рецептом на «инсулинчик» – все равно к этому рано или поздно придете... Обнадежила, надо сказать.

Теща меня створками фасоли вздумала поить. Но я твердо решил лечиться только грибами в Центре Фунготерапии. Потому что я стопроцентно доверяю Филипповой и ее методам. Стопроцентно – это потому, что она вылечила моего родного брата (он на 10 лет меня старше), талантливого архитектора, его вся Пермь знает. У него в свое время через небольшие промежутки времени было три(!) операции на головном мозге – обширная глиома. Ее уберут, облучат, а она снова в рост идет. После третьей операции сказали, что все – больше ничего сделать не могут. А у него уже через три месяца после операции лицо перекошило, речь нарушилась, ногу тянуло. В общем, добились они консультации у самой Филипповой. Получили назначение – грибы в комплексе (веселка, чага, трутовик и т.д.), и регулярно приезжали на последующие назначения и консультации. В общем, прошло 7 лет. Брат жив (хотя медики давали полгода жизни), мало того, здоров. И ходит, и говорит нормально, даже работает. Инвалидность сняли.

Поэтому у меня и мыслей других не было – только лекарственными грибами! Позвонил в Петербург, у фунготерапевта проконсультировался (сказали, что по такому пустяку дергать Филиппову незачем – и то правда). И стал пить чагу и снимать вес (а весил я 115 кг).

Чагу пил по 1,5–2,0 литра в удовольствие – пить при повышенном сахаре хочется всегда, а у чаги мне тогда даже вкус нравился. Ну и на диету сел – овощи, грибы, гречка, рис. Похудел на 20 кг за 7 месяцев, все это время пил чагу. Каждый день вместо чая и кофе. Сахар снизился очень быстро. Сейчас у меня абсолютная норма – 5,6 единиц.

Гонтлер А.З., г. Пермь



КАЛЕНДУЛА лекарственная

Calendula officinalis

КАЛЕНДУЛА лекарственная, по-русски **НОГОТОК** - кто из нас не знаком с этим солнечным неприхотливым цветком, который радует глаз все лето и до поздней осени. На Руси с давних времен этот цветок – излюбленное народное средство, а вообще как лекарственное растение **КАЛЕНДУЛА** известна со времен Древней Греции. Более подробно о **НОГОТКАХ** нам расскажет, как всегда, фитотерапевт Васильева Людмила Алексеевна.

*Есть в травах и цветах
Целительная сила
Для всех,
Умеющих их тайну
разгадать
В.А.Рождественский*

Растение получило свое название от латинского **calendae** – первый день каждого месяца у римлян. По-русски – **ноготок**.

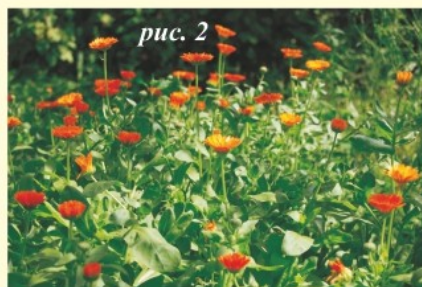
Происхождение этого слова на Руси овеяно легендой. «В бедной семье родился мальчик, звали его заморышем, рос он слабым и болезненным. И отправился он однажды за тридцать земель учиться уму разуму и стал вскоре замечательным лекарем. Люди полюбили его, забыв старую ворожею.

И решила ворожея отравить заморыша. Почувствовав, что умирает, заморыш позвал людей и завещал закопать после смерти свой ноготок с левой руки под окном коварной Ворожеи. И на том месте вырос золотой цветок, который потом назвали **НОГОТОК**. С тех пор лечит он людей от всяческих болезней».

КАЛЕНДУЛА – однолетнее растение из семейства сложноцветных (рис 1-3). **Цветки** (рис. 1, 4) оранжевые или желтые собраны в верхушечные **соцветия-корзинки** в диаметре до 5 см. Краевые цветки в корзинке язычковые (рис. 1.1, 4.1), **женские**, образуют плоды (рис. 6, 7). Серединные – трубчатолококольчатые (рис. 1.2, 4.2), функционируют как **мужские**, т.е. плодов не завязывают. **Плоды** – согнутые семянки (рис. 7), серой или коричневой окраски.

Цветет **КАЛЕНДУЛА** с июня до осени, плоды созревают в разное время. В диком виде произрастает в Южной Европе, на Ближнем Востоке, в Средней Азии. Раньше в большом количестве календулу разводили во Франции. Она была любимым цветком королевы Наваррской Маргариты Валуа. И сейчас в Париже в Люксембургском саду стоит статуя королевы с цветком календулы в руках.

Как мы уже сказали, **КАЛЕНДУЛА лекарственная** – излюбленное народное средство, известное со времен Древней Греции. В I веке н.э. Диоскорид



использовал настой календулы при заболеваниях почек, как средство, устраняющее спазмы внутренних органов.

В старых травниках и лечебниках как отечественных, так и зарубежных, имеются указания о применении толченых листьев и цветков календулы **наружно** – для удаления бородавок и мозолей, **внутри** – при раке молочной железы и женской половой сферы. В старинном народном лечебнике приводится рецепт **комплексной противораковой пилюли**, в состав которой входит календула. Один из известных русских врачей **Н.Г. Кашинский** отмечал, что цветки в виде припарок **устраняют золотушные опухоли, струпы**.

В народной медицине Украины (**М.А. и И.М. Носоль 1990 г.**), Беларуси (**Ц.Ф. и А.А. Корсун 1977 г.**) цветки календулы в виде **отвара, сока, мази** применяли при экземе, атопическом дерматите, себорее, трофических язвах.

Выдающийся русский врач-фармаколог **А.Н. Нелюбин** в книге «Фармакография» в 1852 г. писал: «Календула – целебное растение, одаренное особой врачебной силой... и в хронической рвоте, в болях предсердий, в склерозных затвердениях, в раке кожи, в злокачественных, венерических, лишаиных и чесоточных язвах».

ИЗ БОТАНИЧЕСКОГО СЛОВАРЯ ГЕРМЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

«Ноготки – растение солнца. Собирать цветки, ссыпать их в банку, выставить на солнце. Через несколько дней слить и выжать сок, сначала он будет мутным, но когда отстоится, делается прозрачным. Наверху образуется беловато-желтое вещество, которое хорошо заживает раны».

КАЛЕНДУЛА лекарственная культивируется повсеместно, в качестве лекарственного сырья используются цветки. Сбор начинается в пору массового цветения. Срывают корзинки с горизонтальным расположением язычковых цветков. Сырье сушат под навесом в тени, хорошо проветривая.



РЕЦЕПТЫ
применения

КАЛЕНДУЛЫ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Содержит до 3% каротиноидов, в том числе α и β каротин, лютеин, ликопин, флавоноиды, смолы, слизи, горечи, эфирные масла, алколоиды.

Клиническое применение календулы обусловлено в основном ее антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом как при заболеваниях внутренних органов, так и при наружном использовании в дерматологии, гинекологической практике, при заболеваниях уха-горла-носа, в стоматологии.

Препараты календулы обладают выраженными антисептическими свойствами, причем губительно действуют на стрептококки, стафилококки и трихомонады. Экспериментально доказана высокая противовирусная активность настоя календулы в отношении вирусов гриппа А и А2 (Ц.Ф. Корсун, 1992 г.).

Препараты календулы оказывают комплексное воздействие на ЖКТ – расслабляя гладкую мускулатуру органов пищеварения, повышают их секреторную активность, ускоряют процессы регенерации тканей, заживляют язвы и эрозии. Способствуют формированию более нежного рубца. Биологически активные вещества в растении повышают метаболическую функцию печени, улучшают состав желчи, понижая концентрацию билирубина и холестерина. Что позволяет широко рекомендовать препараты календулы в лечении язвенных поражений ЖКТ, заболеваний гепатобилиарной системы – реабилитации вирусного гепатита, холангита, при холестазах различной этиологии.

Экспериментальным путем установлено, что препараты календулы обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему, понижают рефлекторную возбудимость, усиливают деятельность сердца, увеличивают амплитуду и замедляют частоту сердечных сокращений при нарушениях ритма и артериальной гипертензии особенно в климактерическом периоде, при вегето-сосудистой дистонии, атеневротических состояниях (В.Н.Кортиков, А.В.Кортиков, 1998 г.).



Широкое применение находит календула лекарственная в лечении кожных заболеваний, как дерматоник с антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом, в том числе при грибковых заболеваниях кожи. Отмечен выраженный противозудный эффект настоев календулы, особенно при старческом зуде.

ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ

1. Настойка – 20 г цветков (2 ст.л.) заливают 100 мл 40% спирта или водки, настаивают 2 недели, процеживают.

В виде полосканий настойку используют при болезнях полости рта (пародонтозе, пиорее, молочнице, гингивите, ангине). 1 ч.л. настойки растворить в стакане воды, полоскать через каждые 1,5-2 часа.

Настойку применяют в качестве примочек при лечении мелких ран, порезов, ушибов, ожогов, отморожений, фурункулов. Для этого 1 ч.л. настойки разводят в 0,5 л воды и используют в виде аппликаций на рану.

В гинекологической практике настойку используют для спринцеваний при эрозиях шейки матки и кольпитах: 1 ч.л. настойки разводят в 200 мл воды.

В лечении проктитов и парапроктитов назначают лечебные клизмы – 1 ч.л. настойки разводится в ¼ ст. воды.

При лечении хронических свищей в канал свища вводят настойку календулы в разведении 1:10 в равных частях с 3% борной кислотой (С.Я.Соколов 2000 г.).

При хроническом гнойном отите настойку календулы закапывают в ухо по 5-6 капель 3 раза в день.

Иногда ее используют в качестве желчегонного средства по 10-20 капель на прием.

2. Настой цветков – 2 ч.л. цветочных корзинок заварить 400 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст.л. настоя 4 раза в день при заболеваниях ЖКТ, при нарушениях ритма сердца, при артериальной гипертензии, при диатезах, экземах.

3. Отвар цветков – 20 г измельченного сырья залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, довести до исходного объема, процедить, пить по 1 ст.л. 6-8 раз в день, а также использовать для полосканий полости рта, спринцеваний, наружно (аналогично разведенной настойке).

4. Чай из ноготков – 1-2 ч.л. цветков залить 250 мл кипящей воды, настоять 10 минут, процедить. Чай пьют горячим по 1 чашке 2-3 раза в день как кровоочистительное средство.

5. Свежий сок применяют при лечении бородавок и рака кожи.

6. Мазь – а) козье масло смешивают с растертыми цветками ноготков в соотношении 1:1 и слегка подогревают до жидкого состояния, выдерживают несколько часов, процеживают, используют для лечения ран, порезов, пролежней, заболеваний суставов, вен; б) 10 г толченых цветков календулы перемешивают с 50 г ланолина или вазелина.

7. Компресс – 5 г сушеных соцветий на 1 л кипятка, настоять 5 минут. Смачивать ткань настоем и прикладывать на больное место 3-4 раза в день при поражениях кожи различных этиологий, трещинах, укусах насекомых, солнечных ожогах.

8. Масло – 10 г (1 ст.л.) цветков заливают 100 мл оливкового масла, регулярно взбалтывая, выдерживают на солнце 20 дней, процеживают. Применяют при гнойных ранах, язвах, варикозном расширении вен.

9. Свежие измельченные цветки и листья календулы прикладывают к мозолям, бородавкам, к опухолям, нарывам и язвам (А.М.Носов 2005 г.).

10. Сок цветков календулы, смешанный в равных частях с соком лимона, смородины и миндальным маслом, может быть использован для выведения веснушек. Полученным составом протирают кожу 2 раза в день (А.Ф.Синяков 1997 г.).

11. Применение в других областях. Цветки календулы используют в пищевой промышленности при производстве маргарина, масла, сыра и других продуктов для окраски и ароматизации. Из цветков календулы получают желтую краску.

Препараты календулы используются в производстве косметологических средств.

Препараты календулы противопоказаны при явлениях индивидуальной непереносимости (дерматит, крапивница, зуд, отек Квинке).

Здоровья, удачи всем,
Васильева Л. А., фитотерапевт

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

А болеют ли раком рыбы?

Поплавкова Настя, г. С-Петербург

Да, болеют. Причем, у них существует много видов онкологии. Даже рак крови. Этот вид онкологии наиболее распространен у морских тропических рыб и у... устриц (мидий). Опухоли у рыб достаточно изучены, вызываются они **микроспоридиями грибами-паразитами**. Но вот лечение рака у рыб было проведено впервые 7 лет назад в Чикагском зоопарке, там назначили курс химиотерапии гигантскому карасю. К сожалению, карась недавно покинул безутешных американцев в поисках «рыбьего рая».

«...Руководство Чикагского аквариума Shedd объявило о смерти знаменитой рыбы. Огромный аквариумный окунь Бубба, стал знаменитостью, излечившись от рака после прохождения курса химиотерапии.



Окунь Бубба умер в возрасте 24 лет.

Ныне знаменитый 69,3-кило-граммовый окунь, когда-то был оставлен неизвестными в ведре, в приемной чикагского аквариума.

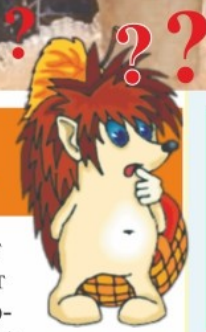
Работники аквариума Shedd, взялись выращивать подкидыша. Убедившись в хорошем самочувствии рыбы (тогда еще «она»), Буббу выпустили в большой аквариум. Правда к середине 90-х Бубба изменила пол, что для некоторых видов рыб является вполне обычным.

В 2001 году у рыбы диагностировали рак, а два с половиной года спустя работники чикагского аквариума пошли на беспрецедентный шаг. Рыба прошла курс химиотерапии.

Выздоровевшая рыба стала своего рода символом. Наибольшей популярностью Бубба пользовался у детей, посещающих аквариум Shedd.

Предварительное вскрытие показало, что у Буббы начались некоторые возрастные проблемы и умер он от старости, а не от рака...»

Газета «Новое слово», Чикаго



Вы пишете, что только грибы имеют противоопухолевые вещества для профилактики и лечения рака, в том числе, у рыб. А разве грибы в море растут?

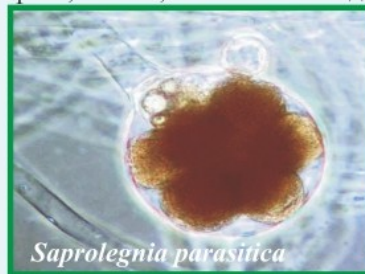
Удивительно, но факт — грибы зародились именно в море. Мало того, именно они «зачали» все живое на планете. Грибы — это наши предки.

Первые грибы-микроспоридии, соединившись с простейшими водорослями, вышли на сушу, образовав лишайники.

Грибов в море — огромное количество. Но это отнюдь не подберезовики и боровики. А грибы-микроспоридии, причем те микроспоридии, которые спокойно могут жить и в соленой воде (даже в Мертвом море), и в пресной воде.

Это — микроспоридии-паразиты, которые вызывают заболевания (и онкологию, особенно) у морских животных (рыб, червей, китов, акул и т.д.), микроспоридии — разрушители неорганических остатков (целлофана, железа, пластмассы и т.д.), и древоразрушительные грибы, которые уже более похожи на нормальные базидиальные грибы (а скорее, на слизистые лепешки).

Морские грибы не изучены. Пока их насчитывается 1500 видов, хотя их миллионы. Причем, высшие грибы присутствуют достаточно широко — микологи уже описали несколько видов в тропических морях. Размеры их от 10 см до метра и похожи они скорее на наши трутовики, чем на боровики.

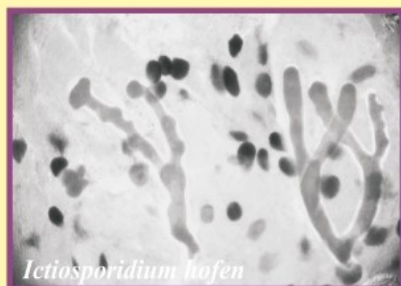


Saprolegnia parasitica

Чем вызвана онкология у рыб и моллюсков? Тоже грибами-микроспоридиями? Но разве паразитные грибки водятся в воде?

Манакова И.Г., г. Благовещенск

Вот, например, так называемая «пьяная болезнь» у рыб — **ихтиоспоридиоз**. Вызывается грибом *Ictiosporidium hofeni*. Очень опасное и неизлечимое заболевание. Грибок поражает практически все внутренние органы рыб. Течение болезни долгое (иногда несколько месяцев) и всегда заканчивается гибелью рыбы.



Ictiosporidium hofeni

Симптомами болезни являются потеря



аппетита, нарушение координации движения, пучеглазие, ерошение чешуи, язвы на теле — все зависит от того, какой орган поражен грибом.

Нарушение координации рыбы — это уже последняя стадия, это происходит именно тогда, когда грибок обеспокоен поиском новой жертвы. Вот тогда он и заставляет рыбу... теряться о своих соратниц. Рыба как пьяная тычется в жаберные щели, бока и плавники здоровых рыб, то есть поступает так, как никогда не поступает здоровая рыба. А грибок уже находит нового хозяина-жертву...

ТИХАЯ ОХОТА - 2008



Праздник по случаю открытия нового грибного сезона начинается! Желаем вам новых находок – не только побольше грибов в ваши корзинки, но и красивых фотографий, которые мы с огромным удовольствием разместим в нашей рубрике.

Со следующего выпуска мы начинаем **новый виток конкурса фотографий грибного сезона-2009**, а до 20 мая подведем итоги ушедшего в историю сезона. Победителей, как всегда ждут памятные призы. Голосование уже идет!

Последний участник конкурса «Тихая охота-2008» – **Головин О.Ю., г. Клин, МО**: «Я очень люблю собирать грибы, но еще больше люблю их фотографировать. У меня уже целая грибная коллекция в компьютере собралась. Как-то увидел чудесные фото в вашей газете (был в гостях у сестры, там и познакомился с вашим изданием) и решил тоже поучаствовать в конкурсе.

Правда, названия к фотографиям и истории я придумывать не мастак, но могу сказать пару слов. Каким бы год не выдался – грибным или нет, сыроежка всегда нас выручит. До чего неприхотливый и вкусный гриб. А как он красив. Иногда в одну корзинку можно собрать целую радугу! Сами полюбуемся.



отделы от магазинов

«Грибная АПТЕКА»

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

в **АПТЕКЕ** от
медико-фарма. 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.

печтается на правах рекламы

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Шийтаке



Вешенка



Опенок

Посадочный материал

для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник

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

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

печтается на правах рекламы

www.fungocenter.com



Здравствуйте, дорогие ребята! Вот и пришла долгожданная весна - не только в южные регионы нашей страны, но уже добралась она и до более северных широт. Солнышко пригревает, природа пробуждается... А в лесу - первые подснежники! А все ли вы знаете о них? Думаю, что вам будет интересно прочитать нашу сказку. Напишите, ходили ли вы в весенний лес, если да, то что вы там интересного увидели... А пока - пока-пока! С нетерпением жду ваших писем, Дед Мухомор.

Лесные ПОДСНЕЖНИКИ

- Хочешь, я принесу и подарю тебе сморчковую шапочку? - спросил маленький Зайчишка другого.

- Шапочку? Да еще сморчковую? Конечно, хочу! - ответил тот.

Мальш не знал, что это такое. Зайчик даже немного помечтал, как он наденет нарядную и красивую шапку на голову и пойдет в ней гулять. Прошло немного времени, и он увидел, что его друг несет вовсе не шапочку, а самый настоящий гриб.

- Это тебе мой весенний подарок - сморчковая шапочка, - улыбнулся Заяц.

- Ка-а-ак? Это ша-по-ч-ка? - удивленно произнес его приятель. - Но это же самый настоящий гриб.

- Правильно, гриб! Я же не говорю, что это ягода или орех.

Заяц держал гриб со светло-бурой, почти желтой сморщенной шляпкой на длинной белой ножке.

- Видишь, какой он красивый. Это самый ранний гриб. Гриб-подснежник. Я его на опушке нашел. Белка говорит, что такие грибы лучше всего под осинами искать.

- А я-то надеялся, ты мне настоящую шапочку принесешь, - огорчился серый.

- Не переживай, - улыбнулся Заяц. - Зато теперь ты узнал, что в лесу растет интересный гриб с таким редким названием. Кстати, он съедобный и очень вкусный!

Их разговор услышал цветок, который нежился на солнышке, выбравшись из-под снега.

- Надо же, оказывается, есть грибы-подснежники, - удивился он. - А я-то думал, что в апреле, когда снег еще не везде растаял, в лесу можно увидеть только нас.

Оглянувшись кругом, он увидел рядом с собой гриб со сморщенной шляпкой бурого цвета, напоминающей куриное яйцо, постепенно переходящей в ножку. Ножка у гриба была буроватая, внутри полая.

- Здравствуй! Поздравляю с весной. А как тебя зовут?

- За мою сморщенную шляпку меня прозвали Сморчком, - отозвался сосед. - Но я не обижаюсь. Как только станет тепло да еще пройдут теплые дожди, моих братцев можно будет встретить под деревьями и кустами, чаще всего на вырубках.

- Все-таки хорошо, что мы с тобой первыми встречаем весну, - цветок качнул своими лепестками.

- И мне нравится, что нас называют подснежниками, - гриб задумчиво улыбнулся. - Я - Подснежник. Какое это хорошее, доброе и нежное слово. Но есть у меня брат, Строчок.

Тоже, как и я, гриб-подснежник. Только он живет в сосновом лесу, а я больше люблю лиственный лес. Нас часто путают, но этого делать нельзя. Строчки лучше не брать в корзинку, а вот я - это другое дело: столько есть разных рецептов со сморчками, один вкуснее другого.

- Си-си-си, - пропищала Синица. - Видела я твоего братца в сосновом лесу. Важный такой стоит: ножка толстая, коричневая, но совершенно бесформенная большая шляпа... Наверное, потому, что холодновато у него там, в бору. У вас тут теплее! Так хорошо греться на солнышке, пока оно за тучку не спряталось.

- Да, давно мы с моим братцем Строчком не виделись. Уж больно далеко сосновый лес. Пока буду идти, весна кончится и его уже не будет. Другие грибы вместо него появятся. Передай ему от меня пожалуйста привет, ведь ты же его скоро увидишь!

Учимся писать ????

Впишите в клеточки название гриба, которым всегда славились русская грибная кухня.

Он не только хорош в засолке или в пирогах, но и обладает многими целебными свойствами.

О нем мы уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.



Если вы были внимательны, попробуйте ответить на мои вопросы: 1. Почему эти грибы называют грибами-подснежниками? 2. Когда растут грибные подснежники? 3. Какие у них шляпки и ножки? 4. Почему сморчок так называется? 5. Чем отличаются друг от друга эти грибы? 6. Где их надо искать? 7. Съедобны они или нет? Если ты встретишь их в лесу, кого возьмешь в свою корзину, а кого нет?

Р

Н



Правильные ответы: →

В задании прошлого выпуска (№ 04(48)) вы должны были вписать в клеточки: «СЫРОЕЖКА БОЛОТНАЯ».

**А СЛАБО
ПИТЬ ЧАГУ
ПО 2 ЛИТРА?**



«Я всем рассказываю о том, как я похудела на 15 кг за 2 месяца – все воодушевляются, но никто больше недели не выдерживает заваривания чаги. А жаль - кроме похудения, я еще от грибка на ногах избавилась (это точно только благодаря целебным грибам). В общем, вес у меня был 105 кг. Для 35 лет это более чем достаточно. Муж у меня хоть и постоянно намекал, что мне надо худеть, но сам меня на еду провоцировал – то пирожки ему испечь, то тортик. В общем, сначала я надеялась на таблетки, купила какую-то китайскую «Лиду». Чуть дуба не дала – тахикардия началась, и давление до 200 подскочило, врач сказал, что это действие наркотика «сIBUTромина», который туда китайцы мошенническим способом кладут, а называют это травой. Ну, китайцы и есть китайцы, а худеть хочется. Купила систему «Ямакиро» на целебных грибах – за месяц 1 кг похудения. Пошла разбираться. Диетолог со мной просидела, подсчитывая мои ежедневные калории, а потом сказала, что при таком пищевом ударе грибы еще и сработали, что невероятно. И предложила мне... попить чагу. Как дополнение к «Ямакире» и как приложение к обычной моей еде.

Я стала заваривать чагу и выпивать по два литра в день, дополнительно принимая еще и капсулы грибов из «Ямакиры». Неделю меня несло по полной программе – из туалета не вылезала. И есть не хотелось, но я все-таки ела по привычке. За неделю я сбросила 5 кг и очень обрадовалась. Но диетолог сказала, что это только часть запасов воды в организме, жировая ткань еще даже не тронута.

На вторую неделю стало полегче - мочегонный эффект был не таким массирующим, а вот стул начался как у утки – только поела – сразу туда. За месяц на таком комплексном грибном приеме у меня ушло 9 кг. Лицо осунулось, глаза стали большими – очень даже красиво. Складок никаких не было – это все придумки. Второй месяц пошел полегче и вместе с тем потруднее в смысле снижения веса, но тоже неплохо. Единственное, термос я купила большой на 4 литра (еле нашла) и заваривала чагу уже на 2 дня. Да, еще – подслащивать медом чагу не нужно, можно выдавить лимон сразу в питье – будет и вкуснее, и сохранится лучше.

Марева Г.,
г. Москва



**«ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ Ирины Филипповой»
(Фунготерапия – лечение лекарственными грибами)**

В Центре Фунготерапии **врачи-фунготерапевты** (онкологи, инфекционисты, эндокринологи, терапевты) проводят консультации по лечению заболеваний лекарственными грибами и травами.

Онкология

- ✓ **Профилактика грибными препаратами**
- ✓ **Реабилитация после операции и химиотерапии** (восстановление формулы крови, подъем специфического противоопухолевого иммунитета, снятие риска возникновения метастазов и рецидива опухоли)
- ✓ **Паллиативная терапия** (противоболевой кабинет) – консультации по правильному и эффективному применению болеутоляющих лекарственных средств
- ✓ **Обучающие лекции** для родственников онкобольных – уход, питание, психотерапия, противоболевая терапия
- ✓ **Патронажная система** – выезд онколога на дом, медсестры и сиделки для разовых и постоянных посещений и ухода

Паразитология

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

Эндокринология

- ✓ Лечение заболеваний **щитовидной железы** природными средствами
- ✓ Лечение **доброкачественных опухолей** любой локализации целебными грибами (авторский метод)

Лечебные массажи

- ✓ **Ауromассаж** – массаж для восстановления **опорно-двигательного аппарата**, для восстановления нормальной жизни при артритах, грыжах, остеохондрозе. Снятие болевого синдрома. Выполняется без масел и кремов – только на сухой коже. Авторская методика Рейнгарда С.В.
- ✓ **Гарди-массаж** – **баночный массаж** ягодиц – снятие застойных явлений, профилактика заболеваний малого таза, лечение хронических воспалений мочевого пузыря, придатков у женщин и простаты у мужчин.

Диагностика

- ✓ **Диагностика глистных инвазий** по новейшей японской методике сканирования кристаллизованной амилазы (слюны) на 9 видов основных паразитов (аскаридоз, описторхоз, энтеробиоз, шистосомоз и т.д.). Анализ можно проводить **заочно** – на марлевую вставку бактерицидного пластыря нанести капельку слюны и отправить пластырь по адресу: 197022, г. Санкт – Петербург, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой. Ответ придет наложенным платежом.
- ✓ **Диагностика грибковых поражений организма** на японском сканере (10 мин).

Тел. в С-Петербурге (812) 320-66-02, 703-06-44

мед. лицензия № ЛО-78-01-000434

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

от Графини *С.А. Толстой*



Софья Андреевна Толстая – жена писателя Льва Николаевича Толстого – оставила после себя недобрую память «злого гения таланта». Потому как не разделяла взгляды мужа ни на положение мужиков в России, ни на воспитание детей, ни на свободу вероисповедания. А также глубоко отрицательно относилась к строгому вегетарианству писателя.

По-женски, я ее понимаю (как можно осудить женщину, родившую мужу 13 (!) детей?), и все нападки считаю на нее беспочвенными. И даже эти котлеты, ставшие предметом ссоры (Лев Николаевич очень любил их, но, увидев однажды, что в приготовлении используются яйца, очень осерчал на жену), все-таки шедевр грибного искусства. И без яиц ну никак не делаются...

К счастью, в моей семье нет знаменитых писателей, а также чистых вегетарианцев. А эти котлеты все ОЧЕНЬ любят. И гости к нам ездят с большим желанием их попробовать. Поэтому мой кулинарный секрет (вернее, секрет графской кухни) я все-таки открою. Это действительно очень вкусно и не так сложно в приготовлении, как может показаться.

Я использую для котлет замороженные грибы домашнего приготовления. Именно те, которые остались невостребованными для маринования и солений, например, подосиновики, подберезовики, маслята.

✓ **Начинаю** готовку с того, что размораживаю их в микроволновой печи (перед заморозкой я грибы всегда отвариваю, поэтому они уже готовы для приготовления).

✓ Пропускаю через мясорубку.

✓ В эту массу вбиваю два яйца, спасерованный мелко нарезанный лук и 50 граммов манной крупы, добавляю соль. Все это тщательно перемешиваю, а еще лучше растираю в ступке ложкой до однородной массы. Если жидковато, еще добавляю манную крупу. Раскатываю шарики, обваливаю их в муке и сплюсываю в блинчики, опять присыпая мукой.

✓ До этого у меня уже должно быть приготовлено размягченное сливочное масло, в которое добавляю мелко поре-

Для приготовления ГРИБНЫХ КОТЛЕТ вам потребуется:

- грибной фарш - 500 г
- яйцо - 4 шт.
- манная крупа - 100 г
- лук репчатый - 1 шт.
- жир - 500 г
- мука - 100 г
- соль - по вкусу
- укроп - по вкусу
- яйцо (желтки) - 2-3 шт.
- Панировочные сухари - 300 г
- Молоко - 50 мл



занного укропа или петрушки и растираю масло до однородного состояния в ступке или чашке вилкой.

✓ На середину каждой лепешки из грибного фарша кладу сначала измельченный вареный желток куриного яйца, затем кусочек «зеленого» масла и опять посыпаю желтком, форму кот-

летку и снова обваливаю в муке. Затем свое произведение укладываю на тарелку и ставлю в морозилку на 20-30 минут – для легкой заморозки.

✓ В это время в глубокую и широкую салатницу вбиваю два яйца и добавляю граммов 50 молока, взбиваю эту смесь и в другую такую же емкую салатницу насыпаю панировочных сухарей.

✓ Достая подмороженные котлеты и сначала обмакиваю их в яичной смеси, затем обваливаю в сухарях. И так – три-четыре раза. Обминаю котлетки, чтобы выглядели гладкими и красивыми.

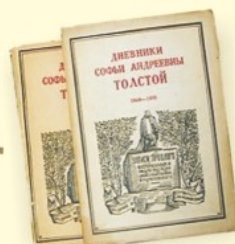
✓ В это время подсолнечное масло на сковороде уже должно прогреться до мелких пузырьков, обычно выставляю на плите температуру среднюю, чтобы обжаривание было равномерное.

Котлеты должны жариться во фритюре, то есть быть полностью покрыты маслом. Обычно хватает 10 минут до полного приготовления – до яркой оранжевой окраски.

Ну а пробовать можно сразу же. Вкус – божественный.

Не даром, что

Рецептом поделилась
Стельманчук Е.Л.



Кто съел мой гриб?

Сегодня разговор пойдет о животных, которые не только питаются грибами, лечатся ими, запасают их в зиму, но и способствуют их распространению. В следующий раз речь пойдет о тех «пожирателях» грибов, которые вряд ли вызовут хоть у одного грибника теплые чувства - слизнях, червях, жуках и прочей подобной братии. Да, не только мы любим грибочки! **Кто съел мой гриб?** Чтобы ответить на этот вопрос, надо знать врага «в лицо». Итак...

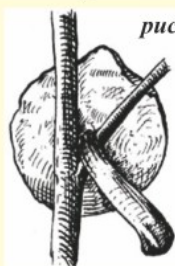


рис. 1

Первые весенние грибы с огромным удовольствием поедают **рыжие лесные полевки**, обгрызая их снаружи, оголяя при этом беловатую мякоть. И заметьте - делают это без предварительного отваривания. Летом и осенью так же не является редкостью находка гриба, на шляпке которого видны следы зубов - это также работа **мышей и прочих грызунов**. Но поедают грибы и более крупные животные.



рис. 2

Боровики и подосиновики очень любят **кабаны**, в то время, как **мыши** эти грибы совсем не едят, а предпочитают сморчки, сыроежки и подберезовики.

Березовая губка является лакомством **благородного оленя**, а в тундре оленями с удовольствием поедается плютей олений.

Красными мухоморами лечатся **сороки** и больные **лоси**, последние, кажется от глистов. Охотно поедают грибы и **домашние животные**.



рис. 3

Отдельное место среди млекопитающих поедателей грибов занимают **обыкновенные белки**, которые не только едят их свежими, но и заготавливают впрок на зиму. Белки едят около сорока пяти видов грибов, но предпочитают подберезовики, маслята и подосиновики (рис.3).

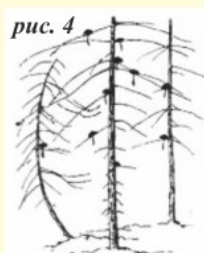


рис. 4

В годы, бедные семенами и орехами, белка с осени часто роется в земле, делая небольшие лунки. В таком месте иногда удастся найти в земле под слоем мха и хвои круглые, как лесной орех плодовые тела грибов - трюфеля оленего. О нем мы подробно рассказали в предыдущем выпуске газеты. Белка чует его даже через пяти-восьмисантиметровый слой земли и такую же толщу снега. Паргу (так трюфель олений называют охотники севера) охотно выкапывают и **зайцы-беляки**. Однако постоянный корм белки в голодные зимы не парга, а кора, лишайники, почки, и, конечно же, заготовленные с осени грибы, чаще осенние опята и маслята (рис.1, 2). Начиная с конца августа белка сушит грибы, раскладывая их на пни и упавшие стволы или, чаще, помещая в развилки ветвей и вешая на сухие ветки деревьев. У белок северных лесов в грибные годы бывает от нескольких десятков грибов до 150-300, а у **белки-телеутки** степных боров Западной Сибири до 1500-2000 грибов (рис.4).

Но все же, перечисленных выше зверушек нашими врагами назвать можно только условно. Наоборот, развешивание грибов белками способствует распространению спор. Я беру пример с них, и накальваю старые негодные шляпки на сучок повыше, трубочками вниз.

Материал Латкина С.Н.

«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



Все знают, что чагу (березовый гриб) используют при лечении рака или заболеваний желудочно-кишечного тракта. И мало знают, что этот замечательный гриб применяют при лечении кожных заболеваний в дерматологии. О своем опыте рассказывает врач-фунготерапевт (дерматолог) Карева Ирина Пет-



ЧАГА ПОБЕЖДАЕТ БОЛЕЗНЬ

Вы в дерматологии предпочитаете всем целебным грибам чагу? Почему?

Нет, я использую все целебные грибы, которые могут помочь при определенном заболевании. Но **чага** – гриб универсальный, у него самый широкий спектр воздействия, поэтому назначаю его очень часто. И наглядно вижу, что результаты лечения чага ускоряет на глазах. Вот, например, очень сложное заболевание – **пиодермия**, при котором очень тяжело получить хороший результат – и то поддается комплексному воздействию целебными грибами.

Помню случай трехлетней давности, когда ко мне пришла пациентка со сложным и редким заболеванием - пиодермия. (**Пиодермия** (от греч. *πύον* — гной и греч. *dérma* — кожа) — гнойное поражение кожи, возникающее в результате внедрения в неё гноеродных кокков). Ее лечили постоянно – начиная от антибиотиков и заканчивая цитостатиками. В результате на икре ноги было поражение с кофейное блюдце – буквально кратер с багровой гнойной поверхностью. Женщина была молодой и привлекательной, ходить ей приходилось только в брюках, спать – в тугой повязке. К тому же, муж перестал спать с ней вместе – обыкновенная брезгливость. В общем, состояние у пациентки сами знаете какое – жизнь рухнула, и она под ее обломками заживо погребенная.

Начали лечение с орошений (через пульверизатор) **серебряной водой** и крепким (15%) **напаром чаги**, чередуя через день. Затем **примочки из перемолотой чаги** (порошок, который остается в термосе после заваривания кладется в марлевый конвертик и теплым прикладывается к ране на 10 минут), и обработка **настойкой веселки (10%) и настойкой мухомора (15%)** через день. Внутрь для подавления гноеродных бактерий - **шиитаке и весел-**

ку – 2 раза в день до еды. В течение 7 месяцев я добавляла дополнительно свечи чаги (1 раз в три дня). Уже через месяц края раны заметно «подсушились», а сама рана затянулась через 8 месяцев. До сих пор в течение двух лет рецидива не было.

Я слышала, что в Польше настои чаги назначают при угревой сыпи. И хорошо помогает. У вас такого опыта не было?

Да, и такой случай был. Ко мне привели девочку 16 лет – спина, шея и лицо у нее было покрыто и **гнойными прыщами и камедонами** (обыкновенными прыщами), и **фурункулами**. Особенно тяжелое впечатление было от спины – там живого места не было – все было усеяно до середины ягодич. Сплошная бугристая поверхность. Девочка переживает – дразнят, зовут «уродкой», сидит одна за партой, на улицу практически не выходит. Родители переживают еще больше – во всем винят антибиотики, которые вынужденно давали ей за год до этого при бронхите.

Рекомендации были несложные:

- ✓ **Косметолог** – чистка лица и спины от камедонов, стягивающие поры маски.
- ✓ **Внутрь** - порошок **веселки** 2 раза в день до еды, порошок **дождевика** 2 раза в день до еды (для выведения токсинов из организма).
- ✓ **Питье напара чаги** в количестве 1-1,5 литров в день.
- ✓ **Свечи чаги** 1 раз в три дня.
- ✓ **Наружно:** обработка кожи перед сном - **крем из веселки и крем из чаги** (убирать остатки крема сухой салфеткой из-за небольшого красящего эффекта).

Через два месяца прекратилось образование гнойных угрей и камедонов (прыщей с черной головкой) **Через три-четыре месяца** кожа и спины, и шеи, и лица была абсолютно здоровой. Единственный дефект – небольшие

оспинки от бывших гнойных угрей. Но в последствии эти шрамчики должны сгладиться естественным путем в результате регенерации кожи или их можно убрать лазерной шлифовкой.

А стойкие опрелости лечить чагой можно?

Да, обязательно. Настой чаги – лучшее средство для всякого рода **пролежней и опрелостей**. Малышей, склонных к кожной аллергии, лучше всего купать в настое чаги. Настоять в термосе (2 ст. ложки порошка чаги на пол-литра горячей воды (60-70 градусов)) до утра. Этот настой выливать в ванночку и купать малыша в ней. Начинать такие купания можно с месячного возраста.

Очень хороший эффект дает и подмывание настоем чаги опрелостей у девочек в районе половых органов – это снимает **воспаление и аллергии**. Например, помню случай:

У девочки 14 лет – постоянное раздражение в районе ануса и больших половых губ – **зуд, гнойнички, опрелости**. Противоаллергенные средства, выписываемые врачом, улучшения не давали.

Рекомендации:

- ✓ Внутрь – противоглистная грибная система (**шиитаке, трутовик, лисички**) при подозрении на заражение острицами.
- ✓ Наружно – подмывание утром и на ночь крепким **напаром чаги**, обработка на ночь **кремом из чаги и кремом из лисичек**, чередование через день.

Через три недели признаки раздражения исчезли.

У моей знакомой каждую весну на ногах выступают мелкие чирьи – ей чага поможет?

Да, питье **настоя чаги** до двух литров в день прекрасно **чистит кровь**. А если применять еще **крем из чаги и свечи чаги** для восстановления мик-

рофлоры кишечника, думаю, такие обострения просто уйдут.

А бывают случаи, когда пациенты игнорируют врачей и занимаются самолечением чагой?

Русские пациенты обожают заниматься самолечением. Причем, пить могут все что угодно – от перекиси водорода до настойки папирос «Беломорканала». Так что для любителей самолечения чага – это лучший вариант. У меня как-то был такой казус. Пациент 73 лет пришел с жалобой на болезненное состояние **кожи стоп** – постоянные **трещины на пятках и пальцах**. Резкая боль, невозможность носить нормальную обувь и даже ходить куда-либо. Мази не помогали, антигрибковые препараты – тоже. Мои рекомендации, хотя и выслушанные внимательно, ему не понадобились: и дорого, и долго. К тому же, он привык лечиться только сам – по интуиции.

Через некоторое время пришел, но не с благодарностью, а с назидательной речью: как мы, врачи, назначаем много лишних препаратов и лишь горазды деньги вытаскивать. А он вылечился только по собственной инициативе – правда, нашим же грибным **кремом «Чага»**. Каждый день наносил крем и массировал стопы. А в баню носил с собой **напар чаги** и держал ноги в теплой ванночке из чаги. «Вот так и прошли мои трещины на пятках – дешево и быстро...» Так что такое самолечение я даже приветствую.

Может ли помочь чага при варикозной болезни?

Появление первых венозных звездочек – это сигнал: пора браться за свое здоровье. Для начала лучше всего пить **настой чаги** – до литра в день. Неделю пить – неделю перерыв, и так месяца два. И наносить, легко втирая, **крем из чаги** в эти сеточки. Обычно результат бывает положительным уже через пару месяцев.

Лосьон шипучий - помощник коже могучий



Этот шипучий лосьон – самое известное средство в 17-19 веках, а то и раньше. И назывался он по простому – «**чажный квас**» или «**березовый квас**».

Применение у этого кваса было самое разнообразное – его пили **при заболеваниях кишечника, запорах, болезни печени** и т.д.

Но самые интересные свидетельства оставили дамы полусвета. А по простому говоря, содержанки богатых и знаменитых аристократов. Именно те дамы, которые могли надеяться на денежное содержание только тогда, когда они молоды и хороши собой. А салонов красоты тогда не было, и косметики, как сейчас, тоже. О самых известных красавицах злоязыкий Денис Давыдов, гусар знаменитый, откровенно писал: «*Брови насурьмят прелехико, лоб да щеки жиром натрут да пудрой засыпят, а прыщи как клюква на болоте из-под нее выбиваются... И хотелось бы смеяться, да некуда...*»

В начале царствования Александра I была целая интрига с одним косметическим рецептом. У графа Стишинского была молодая и очень красивая содержанка, которую он привез из Иркутска и поселил поблизости от себя в особняке на Мойке. Славилась она своей чудесной кожей и густыми кудрявыми волосами. Кожа была как китайский фарфор – матовая и сияющая. И ни единого прыщика. Все выпытывали у графа секрет его содержанки, даже подкупали ее служанок. Секрет открыла она сама – **квас из чаги и губки листовничной**, то есть из тех древесных грибов, которые росли в Сибири: чага – на березах, губка – на листовниках. Умывание этим квасом и споласкивание волос – лучшее средство от **прыщей угрей, перхоти** и т.д.

Самый простой рецепт (адаптированный к реальному времени) такой. Напар чаги и губки в термосе (4 столовые ложки и содержимое 10 капсул трутовика (губки) на 0,5 л). В теплый напар положить **горсть соленых черных сухариков** (в пакетиках к пиву отличные сухарики, но лучше собственного приготовления), добавить 5 г сухих **дрожжей** и поставить в теплое место для брожения. Перебродив, квас этот получает **уникальные свойства** – залечивает язвочки и гнойные прыщики, уничтожает все патогенную грибковую флору на коже, чистит кожу от излишка кожного жира, который старит кожу и способствует ее истончению..

Ежедневное умывание на ночь уже через месяц приносит свои результаты – **свежесть и здоровье кожи**.

Андрей С., г. Москва

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 «Ариика», 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 Наусена, д.6, корп.3, ст.м.Свиблово. (495) 656-61-76, (495) 510-49-70.

- 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) 49-47-91
 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, Уфа, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

- 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
 г. Полтава – (066) 28-40-657
Эстония. Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627
 Екатеринбург – (343) 213-99-61
 Адлер – (8622) 33-40-43
 Омск – (3812) 70-00-37



Наступают горячие дачные деньки. Сколько надо успеть там всего переделать! Ведь май год кормит. Готовить некогда. Быстро перекусил - и в бой... Лучше взять из дома что-нибудь с собой готовое для перекуса и то, что дольше не испортится (не у всех же есть холодильник). Желательно, чтобы готовка не занимала слишком много времени, но в то же время чтобы блюда были вкусными и полезными. Вот некоторые рецепты, которые могут пригодиться в таких условиях. А тем, у кого нет дачи - наши рецепты пригодятся для пикника. Хорошей всем погоды в праздники и выходные. А Грибная ХАРЧЕВНЯ желает всем приятного аппетита!

САЛАТ ГРИБНОЙ ДАЧНЫЙ

Вареный картофель и соленый огурец нарежьте тонкими ломтиками, а репчатый лук - полукольцами.

Маринованные грибы нарежьте маленькими кусочками.

Все соедините и заправьте растительным маслом. Дачники с удовольствием добавляют в этот салат свежую зелень, которая у них к этому времени кое-где уже выросла. Первые витамины - вкусно и полезно!

Понадобится

вареный картофель;
соленый огурец;
маринованные грибы;
зелень;
растительное масло



БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ



Понадобится

грибы консервированные - 200 г;
масло сливочное - 2 ст. ложки;
вино белое - 2 ст. ложки
майонез - 2 ст. ложки;
сыр - 40 г
хлеб пшеничный - 4 ломтика;
зелень укропа;
соль;
перец черный молотый

Грибы нарежьте ломтиками, обжарьте на растительном масле в течение 5 минут. Влейте вино и прогрейте на сильном огне 2 минуты, после чего уменьшите нагрев, посолите, добавьте сыр, сметану, поперчите и перемешайте.

Ломтики хлеба подсушите в духовке или на костре, смажьте сливочным маслом. Сверху положите грибную массу и оформите свежей зеленью с вашего огорода.

БУЛОЧКИ С ГРИБАМИ

Понадобится

Булочки;
грибы;
любое мясо/птица
(вареное, копченое,
жареное);
репчатый лук;
сыр;
майонез;
соль, перец



У порционных булочек срезать крышку, вынуть мякиш и нафаршировать жареными грибами (например вешенкой по предыдущему рецепту), мясом слегка протушенным в сметане. Сверху посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку минут на 10, чтобы сыр зарумянился. Если вы на даче, можно приготовить на сковороде или на углях.

ЖАРКОЕ ИЗ ВЕШЕНКИ С ЧЕСНОКОМ

1. У вешенок отрезать твердую часть ножки, вымыть и подсушить - когда будете жарить, масло будет очень сильно брызгать, а от воды брызгать будет еще сильнее.

2. Порубить мелко чеснок и петрушку, приготовить соль и уксус.

3. Раскалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить порционно вешенки с обеих сторон до золотистого цвета.

4. Обжаренные вешенки складывать слоями в широкую посуду, еще горячими посыпать солью, перцем, смесью рубленого чеснока и петрушки и сбрызгивать уксусом.

Можно подавать сразу, пока они теплые и хрустящие, как закуску или как гарнир к мясу. В холодном виде тоже очень вкусно, поэтому можете смело брать с собой для перекуса. К жаркому можно подать поджаренный на костре или грибе хлеб.



Понадобится

500 г свежих вешенок;
2 дольки чеснока;
1 пучок петрушки;
~ 50 мл 5% уксуса (любого);
соль;
перец из мельницы;
растительное масло

ФАСОЛЬ С ГРИБАМИ И КАЛЬМАРАМИ



Лук порезать, обжарить, добавить грибы, обжарить все вместе 2-3 минуты, добавить нарезанные кальмары перемешать, тушить 1 минуту.

Положить фасоль, перемешать и прогреть в течение 5 минут, посыпать свежей зеленью. Можно подавать на стол!

Понадобится

2 баночки фасоли в с/с;
3 кальмара;
1 луковица;
1 перец чили;
грибы 100 гр;
приправы;
соль по вкусу;
растительное масло

ГРИБЫ С ТОМАТОМ И ЧЕСНОКОМ

В сковороде обжарить разрезанные на четвертинки грибы, лук и розмарин. Добавить

Понадобится

500 г шампиньонов или вешенки;
2 небольших луковички;
2 зубчика чеснока;
пару веточек свежего розмарина и тимьяна;
лавровый лист, соль,
свежемолотый перец;
½ стакана томатного пюре;
зелень петрушки

лавровый лист, тимьян, посолить, поперчить, затем - томатное пюре. Довести до кипения, снизить огонь и тушить минут 10-15. За пару минут до подачи положить в грибы измельченный чеснок. Хорошо подходит к картошке или рису.

рецепты от Верник Г.К., г. Курск



Уважаемые читатели, не употребляйте 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 Факина Т.И. Тираж 10000 экз. Подписано в печать 24.04.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-1397

