



**№ 08** (052)  
2009 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

### ПЛЕНКА С МАСЛЕНКА

Не выбрасывайте липкие пленки масляток, когда чистите эти чудные грибочки! Я знаю чудодейственную мазь, которая лечит и болезни суставов, и болезненные шпоры. Мне такую мазь сделала одна бабулька-целительница из Вырицы и подробно рассказала, как ее делать, чтобы я сама этим занималась и лечила свои тогда еще скрюченные пальцы. Собрать пленки от масляток – сколько получится – сложить их в миску и добавить пару столовых ложек нутряного свиного жира (или барсучьего) и перемешать. Держать в холодильнике. Намазывать на суставы во время воспаления и еще неделю после и укутывать теплым платком. И согревает, и боль снимает, и лечит. Лучшего средства я просто не знаю, у меня даже пальцы распрямились...

*Енукеева А.Д., г. Псков*

### БАКТЕРИЦИДНЫЙ ЛОСЬОН ИЗ МАСЛЯТ

Собираю пленочки от масляток, заливаю их разведенной водкой (напополам) и ставлю настаиваться в теплое место на неделю-две. Цвет получается светло-коричневый. Это самый лучший лосьон от угрей и болезненных красных прыщей на лице и теле. У дочери весь лоб и виски были в этих прыщах – одни созреют, гнойничком выйдут, тут же новые наливаются. И спина такая же была. Переливания крови делали – ничего не помогло. А этот лосьон помог. И дополнительно можно его принимать по столовой ложке внутрь на ночь. Кожа сейчас стала чистой, жаль только, что оспинки от бывших прыщей остались.

*Раджиева Г.С., г. Ногинск*

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:  
**МАСЛЕНОК зернистый**



● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:**  
Как Русичи называли грибы

● **Детская страничка:**  
Лисички-сестрички

● **Консультация ТРАВНИКА:**  
БУЗИНА черная

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: МЕНЮ № 6**

● **Рецепт жульена от Барбары Брыльской**

Горячая линия фунготерапии  
**8-800-5555-170**  
Звонок по России бесплатный

**19320** Газету «Грибная Аптека»  
в Республике Беларусь  
можно приобрести в ООО «Арго-НН»  
220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46  
Подписка в Белоруссии – каталог РУП «Белпочта» **19320**

Подписной индекс  
газеты «Грибная аптека»  
**19320**  
По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»  
(с любого месяца)

РОССИЯ





## Август

Как-то вынудили меня родственники отдохнуть в Греции, дескать, нам, россиянам, обязательно нужно теплое море и солнце,

которых нам хронически не хватает. Уезжали мы как раз в сезон колосовиков – только земляника стала наливаться рубиновой спелостью и уже пошли сообщения, что на Псковщине кроме лисичек уже пошел пласт боровиков. В общем, уезжать не хотелось. А в греческой деревушке довелось мне познакомиться с хозяином нашей гостиницы, бывшим соотечественником, который в начале 80-х решил отправиться в заграничный рай, навсегда выбросив из сердца «опостылевшую нищую коммунистическую Россию». Не получилось. Бизнес вроде получился, а выбросить из сердца Россию не удалось... «Вроде все есть, что нужно для сытой жизни. И семья стабильная – жена-гречанка, дети, конечно, тоже уже греки. А мне снится постоянно Россия – березы, спеющая земляника и грибы, грибы... Я заядлым грибником был. Тогда думал, что заготовка грибов сугубо для того, чтобы зимой с питанием было полегче – для экономии. Тогда у меня мама и сушила их, и солила, и в банки закатывала. А я сейчас это вспоминаю со слезами... И вкус грибов соленых помню – черных груздей. А еще мама в банке сыроежки солила – их потом со сметаной ели и с вареной картошкой... Иногда думаю – все, в следующем году поеду в Россию на грибной сезон. И все никак – как же в самое курортное время я свою гостиницу оставлю, да и не ждет меня в России никто. Печальнее всего осознавать, что придется мне лежать на выжженном солнце греческом кладбище, а не под русской березкой... А грибы... теперь буду выписывать вашу газету. И растревлять себе душу ностальгией. Судьбу мы изменить можем, а вот русскую душу – никогда. Даже если она еврейская по национальности...»

Вот и я понимаю, что и море хорошо, и оливковые рощи – прекрасно. Но нам, грибным фанатикам, нужны наши грибные леса. С российской капризной погодой, с постоянными дождями, с надоедливыми и кровожадными комарами. Это наша жизнь, наша душа.

Так что удачи вам, дорогие читатели, в тихой охоте!

Из новостей в фунготерапии – готовятся новые грибные препараты из трутовиков – губки березовой (бетулины), копытня, соснового траметеса. Настойка из бетулины показала совершенно ошеломительные результаты ранозаживляющего действия – справляется со сложными формами пиодермий, варикозных язв и раковых язв!

Готовятся к изданию сразу несколько книг по грибной терапии. Думаю, к осени мы их уже анонсируем.

По поводу подписки еще раз напоминаем, если почтовое отделение пойдет на встречу и подпишет вас сразу на год (хотя они этого не делают) на нашу газету – замечательно, если нет – звоните или пишите, будем решать вопрос о недостающих номерах. Понимаем, что у многих – дачный сезон... А конкурс подписчиков еще продолжается. Желаем всем удачи и интересной газеты, а газете – много новых читателей!

Гл. редактор Т. Факина

## МАСЛЕНОК ПРОТИВ САРКОМЫ



Мой сослуживец – заядлый рыбак, каждую пятницу он отправляется рыбку половить. А в этот раз вместо рыбалки отправился в нашу заводскую поликлинику – на ноге появилась опухоль с кулак. Твердая и по краям синюшная. Вроде укусил кто-то на прошлой рыбалке, он расчесал это место и позабыл, а увидел уже вот такую опухоль только день-два назад. Терапевт его отправил к хирургу, хирург – в онкодиспансер. Онколог однозначно подтвердил, что это – опухоль, возможно саркома. И операция срочно необходима и сразу отправил сдавать анализы. О том, что это произошло все от укуса буквально неделю-две назад он и слушать не стал, дескать, по форме и размеру опухоли и так все ясно: саркома мягких тканей. А моему сослуживцу – 30 лет, и у нас у начальника отдела в прошлом году отец умер как раз от саркомы – за год сгорел. То есть все понятно – парень запаниковал, даже седая прядь появилась.

А у меня свекровь на Псковщине живет и травками увлекается, заготавливает, настои делает, лечит всех, кто к ней обращается. Она бывший врач-кардиолог, выйдя на пенсию, уехала под Порхов – на вольный воздух. Вот и поехали мы с моим сотрудником на выходные к ней на консультацию. Она опухоль осмотрела, прощупала и очень удивилась такому диагнозу. И сделала кашичу для прикладывания: пошла на огород нарвала фиолетовые цветки картошки – горсти две. И выкопала пару кустов молодой картошки – та еще с горох была. А меня послала в лес – набрать молодых масляток, как раз грибы-колосовики пошли. Я за час целую корзину набрала молоденьких масляток, свеженьких, в кремовых пленочках. Лисички даже и собирать не стала – потом как-нибудь. Свекровь моя пропустила все это через мясорубку – картофелины в кожуре, но чисто вымытые, цветы картофельные и штук 15 молоденьких масляток. Получилась такая жидкая кашича, которую она сложила в литровую банку и добавила в нее полстакана водки – для консервации. Это для последующего применения. А для повязки взяла несколько столовых ложек этой каши без водки. Нанесла на марлю и приложила к опухоли, покрыла пергаментной бумагой и зафиксировала бинтом. И отправила парня на диван – телевизор смотреть и ногу не тревожить – чуть в приподнятом состоянии на валике ее держать. А наутро опухоль уменьшилась вдвое. А в воскресенье утром – и вовсе ушла. Осталось только красное пятно. А через неделю и от него следов не осталось. К онкологу мой сослуживец не пошел – не захотел ругаться. Оттуда тоже ему ни ответа, ни привета. В наше время, каждый за свое здоровье несет ответственность сам. *Краснова П.В., г. Ухта*

## ПЛАСТЫРЬ ИЗ МАСЛЯТ



Моя жена больше всего любит чистить маслята. Она говорит, что они ей помогают – у нее суставной ревматизм. Суставы пальцев распухают и деформируются. И она когда чистит маслята, пленочки их на пальцы наклеивает – и для профилактики, и при обострениях. Обострение было один раз, когда она ничего руками делать не могла – так суставы ломило и жгло. Я тогда сам с маслятами справлялся – целых две корзины приволок. А она эти пленки на руки наклеила и теплым шарфом завязала. Говорила, что облегчение явное было – и боль стихла, и воспаление на следующий день уже много меньше было. Вот только я не знаю, как эти липкие пленки сохранять. Не водкой же их заливать? Высушивать? А как? Может, подскажите? Чтобы всегда лекарство было под рукой. *Степанов П.С., г. Пермь*



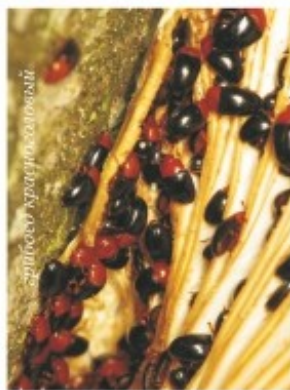
## КТО СЪЕЛ МОЙ ГРИБ?

Окончание. Начало в вып. № 05(49), 06(50) и 07(51)2009



грибояд красноголовый

В повести Владимира Солоухина о грибах «Третья охота» есть такие строки: «Любуешься своей находкой, а на душе беспокойно... Разрезаешь и бросаешь на землю. Добыча, оказывается, не твоя. Еще раньше тебя нашли тот гриб противные лесные мухи и сделали его своей добычей, отложили яички, из которых и развелись теперь еще более противные лесные черви».



грибояды

Но сегодня мы поговорим уже не о лесных мухах, а о бабочках и жучках. Да, да, и среди них есть тоже любители грибов!

Семейство жуков под названием «грибояды» (*Erotylidae*), насчитывает около 50 видов. Они живут и питаются грибами, в основном древесными. Среди них грибояд красноголовый (*Triplax russica*) и грибояд двуточечный (*Dacne bipustulata*).



грибояд двуточечный

Есть и среди бабочек любители откусывать грибочков. Это – моль грибная (*Nemapogon personellus*), трутовиковая (*Scardia boletella*), зерновая (*Nemapogon granellus*) и еще около 10 видов из семейства настоящих молей (*Tineidae*). Их гусеницы охотно питаются древесными грибами-трутовиками. Не побрезгуют они и сухими грибами, если те хранятся в открытой или неплотно закрытой упаковке.



моль зерновая

моль зерновая

Вот так вот, господа грибники. Оказывается, не только человек склонен употреблять в пищу грибы. Есть, правда, грибы, которые не «заселяются» насекомыми, но среди них съедобных грибов практически нет. Вот некоторые из них (это все разные виды трутовиков, т.е. древесных грибов): несъедобные текстелла блюдецвидная, пликатура белоснежная, стереум кроваво-красный и съедобный трутовик чешуйчатый...



моль грибная

Если вы знаете еще каких-то животных, питающихся грибами, или просто обитающих в (на) грибах, напишите нам, а мы обязательно известим о них наших читателей. Чтобы «знать врага в лицо». Удачной всем охоты и «ни слизня, ни червя»!



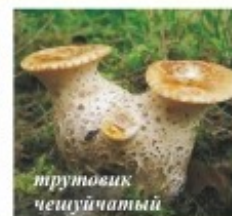
моль трутовиковая

личинка и бабочка

Материал Латкина С.Н.



текстелла блюдецвидная



трутовик чешуйчатый



пликатура белоснежная



АГАРИК

Бразильский

www.fungocenter.com

- 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. Нарва 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



## ЛЕСНЫЕ БАКТЕРИЦИДНЫЕ ЛЕЙКОПЛАСТЫРИ – МАСЛЯТА

К маслятам грибники относятся по-разному. В зависимости от того, есть ли желание у жены грибника потратить 2-3 часа на чистку маслят – снятие с них клейкой пленочки. Занятие достаточно мутное для того, перед кем поставили эту корзину с маслятами и вручили грибной нож для чистки. А вот если сам собрал эти грибы, то и это надоедливое действие превращается в дополнительные лесные воспоминания. Вот эта семейка росла под сосной, где уже наклонились боровики – только-только шляпки показались, а вот эти «масляные головушки» на самой обочине росли – как это уцелели от колес машин вездесущих грибников?

**Масленок** считается вкусным грибом, он не меняет свою окраску при варке и жарке и поэтому выглядит очень симпатично в любом кушанье: от замечательной красоты стеклянных баночек с маринованными маслятками до нежной кремовой окраски в жаренке.

Но есть несколько минусов у этого замечательного гриба в кулинарном отношении: они мгновенно червивеют, то есть чистый молоденький масленок можно найти только в самое урожайное лето, когда грибных комариков меньше, чем желающих увидеть белый свет маслят. А во-вторых, слишком они водянистые – стоит пройти небольшому дождю и шляпки маслят становятся тяжелыми и водянистыми.

Зато **целebность маслят** не подлежит сомнению. Мало того, она просто поражает своей эффективностью – по **антибактериальным свойствам** маслята стоят наравне с признанными «российскими грибами-антибиотиками **мокрухой еловой и козляком**». У маслят уже выделено два вида природных антибиотика, один из которых угнетает кроме многочисленных **патогенных бактерий** еще и особо устойчивый **золотистый стафилококк**, а другой антибиотик способен подавить **туберкулезную палочку Коха**.

Самое же интересное было найдено в клейкой коже масленка – вещества, которые там находятся, являются аналогом самых сильных антисептиков! Даже возбудитель столбняка под воздей-

ствием этих веществ прекращает свою разрушительную деятельность!

**Клейкая пленочка масленка – это самый настоящий лесной бактерицидный пластырь!** А так как маслята – это одни из самых неприхотливых грибов, плодоношение которых начинается уже с июня и заканчивается в конце октября, то россияне были хорошо знакомы с действием этих «лесных пластырей».

Секретарь императрицы Екатерины Великой – выходец из Малороссии **Адриан Грибовский**, который оставил описание рабочих дней царицы, удивлялся пылливому уму государыни. Как-то проезжая по парку, она увидела интересную сценку: крестьян-



Маслята маринованные

ская девочка лет 10 усадила на пенек горько плачущего малыша, которого несла до этого на закорках и что-то кленла ему на грязную ножку. Рядом лежала уже сорванная горка маслят. Екатерина послал спросить, что же она делает. Но оробевшая девочка не могла вымолвить ни слова. И только царский кучер смог государыне объяснить эту сценку – «она липкой кожей масленка царяину залепливает и кровь останавливает. Все у нас в деревнях так делают. Иначе беда – раздует ногу и станет гнить. А если масленком залепить – все заживет...» Императрица велела отдать эти грибы для изучения своему придворному лекарю и даже имела беседу по этому поводу с Ломоносовым. Но видно ни к чему большему это не привело.

Из знахарских рецептов Смоленской губернии тоже видно, что местные деревенские целители знали о свойствах этих пленочек и всю их



Имп. Екатерина II у Ломоносова

использовали. Сушеный порошок из них прикладывали к раковым язвам и гнойным трофическим язвам, водочную настойку с этими пленками и медом пили при туберкулезе и опухолевых заболеваниях легких и бронхов. Кстати, в Польше есть свидетельство, что рак бронхов (рак, не поддающийся никакому лечению) вылечивается именно этой настойкой вместе с настоєм чаги и березового трутовика (бетулины).

Сами грибы маслята – тоже замечательное средство поднять свое здоровье за короткий грибной период. Например, для лечения **подагры или артроза** обычно используют грибные ножные ванны. Но набрать много грибов для такой ванночки обычно дело трудное. А маслят – всегда много. Тем более, червивые маслята несколько не теряют своих целебных качеств.

Поэтому при заболеваниях ног это **сделать достаточно просто** – маслята вместе с пленочками и в любом состоянии (молодые, перезрелые, червивые) толкутся в ведре до появления сока, чтобы грибы на вид напоминали густую грибную жижу. Эта жижа выливается в широкий тазик (обычно очень хорош бывает массажный тазик), и ноги окунаются в этот «грибной густой суп». Держать 20-30 минут. Потом ноги вымыть и вытереть. Таких ванн желательно сделать не менее десятка. При артрозе облегчение наступает очень быстро, и, что самое приятное, восстанавливаются ногти от застарелого грибка.

Применение **свежих и сушеных маслят** – самое широкое. Снадобья с ними делают и на густом сладком вине, и на меду, и смешивают с нутряным салом и жирами, для наружного



применения используют водочные настойки.

Ну а основной совет – попробуйте приготовить самостоятельно водочную настойку на липких пленочках масляток и оцените их **ранозаживляющее** действие. А о результатах пишите нам. Сейчас ученые-фунготерапевты как раз работают над этой чудонастойкой и мазью и будут рады вашим наблюдениям.

*И. Филиппова, фунготерапевт*



*Масленок настоящий*



**Для справок: МАСЛЕНОК НАСТОЯЩИЙ (*Suillus luteus*)**

**Шляпка** диаметром 3-10 (14) см, полушаровидная, потом выпуклая, плосковыпуклая или подушковидная, иногда бугорчатая с поднятым краем, гладкая, слизистая (в сухую погоду блестящая), красно-коричневая, каштаново-коричневая, позднее - охряно-коричневая, выцветающая. **Трубчатый слой** мелкопористый, приросший, сначала - светло-желтоватый, прикрытый толстым белым пленочным покрывалом, потом - желтый, яркий. **Ножка** короткая, длиной 3-7 (10) см и диаметром 1-2 см, цилиндрическая, сплошная с белым пленчатым кольцом, позднее бурокоричневым, над кольцом - мучнистая, желтоватая или желтая, ниже кольца - волокнистая, коричнево-буроватая.

**Мякоть** мясистая, мягкая, водянистая, беловатая или желтоватая, в ноге - волокнистая, буроватая, с приятным грибным запахом. Часто у взрослых грибов бывает червивой.

Растет со второй половины июня до середины октября в светлых хвойных, как правило, молодых сосновых лесах и посадках, на песчаной почве, в траве, на опушках, на обочинах дорог, иногда на пожарищах, после теплых дождей, часто, группами, ежегодно. Образует микоризу с соснами (двухвойными, у которых по две иголке в пучке).

Очень вкусный съедобный гриб (2 категории), используется свежим (в супах, жареным), соленым, маринованным (отваривание около 10-15 минут). Считается самым вкусным среди масленков. Маринованные маслята - деликатесное кушанье. Очистка от липкой кожицы, о котором говорится почти во всех книгах, вовсе не обязательно и на вкусовые качества не влияет. Лишь при мариновании ее можно снять, чтобы грибы не чернели.

### СРЕДСТВО ОТ ЦАРАПИН

Самое лучшее средство от царапин – липкая кожица от масленка. Если вдруг ветка заденет, оставит красный след – тут же прикладываю пленочку. Она сама прилипнет и все залечит. Никогда никогда нагноения не было, все сразу заживало. Даже эксперимент один раз проделал. Нечаянно однажды полоснул ножом по пальцам, когда чистил грибы. На одном пальце ранку сразу залепил кожицей масленка, а на другом пальце сначала обработал перекисью водорода, а затем пластырем залепил. Что удивительно – ранка под пленкой масленка зажила быстрее и без шрамчика, а под пластырем – неделю заживала и осталась белая полоска. Кстати, и кровила ранка под пластырем дольше, чем под пленкой масленка. И то, что в липкой кожице масленка есть очень сильные бактерицидные вещества – это абсолютно правильно. На собственном опыте проверено.

*Андреевков Виктор, г. Вологда*



отделы от магазинов

## “Грибная АПТЕКА”

Скоро открытие новой «Грибной Аптеки»

(812) 973-57-50

ул. Ленсовета, д.88, ст.м. Звездная

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

в гомеопатич. центре

(812) 973-57-40

“ИГНАЦИЯ”

пр. Стачек, 14, ст.м. Нарвская

в аптеке

**Аптека**<sup>®</sup>  
ДОКТОР

(812) 715-34-65

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

в гомеопатич. центре

(812) 715-47-26

“АРНИКА”

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*

гриб ЛИСИЧКА  
и а с т с в ц з а в



помогает

- сохранить кожу здоровой,
- предотвратить заражение гельминтами





## БУЗИНА ЧЕРНАЯ

*Sambucus nigra L.*  
(самбука, виз, клоповник)

Все помнят эту поговорку - "В огороде - бузина, а в городе - дядька". Ну, дядьки, скажем, есть у всех. У кого нет родных дядек, то есть незнакомые дяди, причем разных размеров и на любой вкус... А вот есть ли у вас бузина на огороде? Если нет, срочно обзаводитесь! Это - дерево молодости, если будете ее ягодки кушать, то будете молодеть прямо на глазах. Не верите? Давайте спросим об этом нашего фитотерапевта Васильеву Л.А.

*Заросли, заросли бузины,  
тонкие запахи знойного лета,  
точно густые соцветья зилы  
заверши...*  
*А.Бузина*

О происхождении родового названия самбука существует несколько версий:

– название растения имеет отношение к распространенному в Иране музыкальному инструменту – самбуку, который изготавливают из древесины бузины.

– по другой версии это название произошло от греческого слова *sambux* (красная краска), связано с использованием плодов другого вида бузины – бузины красной для окрашивания холстов.

Бузина черная – древнейшее лекарственное растение, с его именем связано немало легенд. И вот одна из них.

*Однажды в лесу на охоте заблудился князь. Долго бродил он по лесу и набрел на хижину, возле которой сидел плачущий старик. Старик поведал ему свое горе. Его наказал отец, за то, что он плохо ухаживал за своим дедушкой. Войдя в хижину, князь увидел двух еще более глубоких старцев. Удивившись, князь стал спрашивать, как же им удалось дожить до столь преклонного возраста. На что старцы отвечали, что всю жизнь питались хлебом, сыром, молоком и употребляли в пищу ягоды бузины.*

Лечебные свойства бузины были известны с глубокой древности, со времен Плиния. Бузина черная почиталась не только как ценнейшее лекарственное растение, способное исцелять, но и способное продлить жизнь, обладающее магическими свойствами.

В поэме Одо из Мены пишется: «Сок ее залитый в уши, все боли оттуда изгонит. Лечит чесотку и боль бузина исцелит головную. Матку она закрывает, закрытую ранее плохо. Это растение и жилы расслабит сведенные может. Делает мягким желудок и рвоту еще вызывает. Если их (ягоды) с листьями пить, растереть с вином в сочетанье камушки это питье в мочевом пузыре размягчает. Корень вареный ее превосходит».



рис. 1



рис. 2



рис. 3

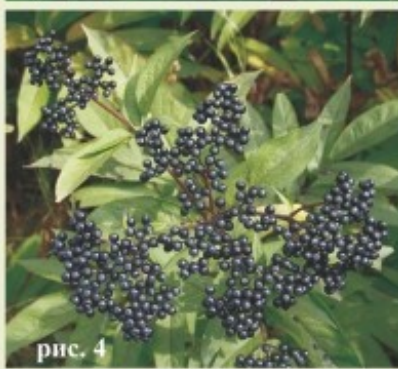


рис. 4

ную помощь дарует тем, кто водянюю болен, трава же – при укусе гадюки поможет...»

Наши предки ценили свежие цветки бузины черной и старались не пропустить время ее цветения. Говорили: потому она и зовется черной, что черную болезнь изгоняет.

*«Кто ее цветки поедает, тот черной хвори не знает... К тому болезнь не придет, у кого бузина черная цветет. Зря время золотого не теряй, ягод на зиму запасай. Семью корми, да здоровье храни».*

**Бузина черная** – многолетнее растение семейства жимолостных до 6-7 м высотой с обильно ветвящимся стволом. Листья супротивные, крупные, непарноперистые, состоящие из 5-9 листочков. При растирании издают неприятный запах. Цветки желтоватобелые, мелкие, душистые, собранные в крупные зонтиковидные соцветия. Плоды – черно-фиолетовая костянка, съедобные с темно-красной мякотью. Цветет в мае-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Растет в широколиственных лесах, среди зарослей кустарников в средней полосе России, на Кавказе. Встречается как декоративное растение в парках и садах.

В официальной медицине используются цветки, заготавливаемые в период цветения. Цветки собирают при полном их распускании, срезая соцветия, сушат в тени, раскладывая тонким слоем. Народная медицина широко использует плоды, кору, корни, молодые ветви и листья.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В цветках бузины черной содержится цианогенный гликозид – самбунигрин, расщепляющийся на синильную кислоту, вензальдегид и глюкозу, растительные салицилаты флавоноиды – рутин и кверцетин, эфирные масла, слизи, органические кислоты (валериановая, уксусная, кофейная, яблочная), холин и в большом количестве аскорбиновая кислота. Цветки бузины обладают выраженным потогонным, противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим и легким слабительным эффектом.

По данным Т.Тищенко (1980 г.) цветки бузины черной нормализуют функцию коры надпочечников. Некоторые авторы указывают на то, что растение содержит растительные стероидные гормоны и вещества сходные по строению с половыми гормонами.

Экспериментальные исследования показали, что настой цветков обладает





**РЕЦЕПТЫ  
применения**

## БУЗИНЫ черной



**тоза** жевали сухие ягоды. Молодые распаренные листья слегка подсушивали салфеткой, накладывали на воспаленные места – **геморроидальные узлы, фурункулы, пролежни, опрелости, трофические язвы**. При **ревматических болях и подагрических опухолях** ставили горячие компрессы на суставы, наполненные смесью из цветочков бузины.

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

В официальной медицине с лечебной целью используют **цветки бузины черной** – в качестве **потогонного средства при простудных заболеваниях, хр.бронхите, бронхоэктозах, бронхиальной астме**.

– Настоем **полощут рот при воспалительных заболеваниях**, используют наружно в виде примочек, влажных повязок, **при ожогах, ранах, фурункулах**.

– Применяют при **функциональных нарушениях печени, в качестве мочегонного средства при болезнях почек с отеками**.

– При **воспалительных заболеваниях суставов, миозитах, невралгиях** используют как внутрь, так и в виде припарок и аппликаций.

– При комплексном лечении обменных нарушений (**ожирение, сахарный диабет, климактерический синдром**).

**Настой цветков бузины черной** – 5 г сырья (1 ст.л.) помещаем в эмалированную посуду, заливаем 200 мл кипятка, нагреваем на водяной бане 15 минут, охлаждаем 45 минут, отжимаем, доводим до первоначального объема. Принимаем по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

**Народная медицина** широко использует **ягоды бузины черной** для **профилактики старения, продления жизни и молодости**:

– 2 ст. л. ягод бузины залить 1 литром кипятка, настоять 2 часа, пить по 100 мл в течение дня;

– для **очистки организма при склонности к фурункулезу** нарвать кисти спелых ягод, оставить их для ферментации на 5 дней, залить водой из расчета 200 г ягод на 1 л воды, добавить 10 г сахара и сок 10 лимонов. Пить по 100 мл 3-4 раза в день как **кровоочистительное средство**.



**Настой коры бузины** – 6-8 г мелко измельченного сырья настоять в термосе 5-6 часов в 500 мл кипятка, процедить, пить по 100 мл 6 раз в день как **мочегонное средство**.

**Шрот** использовать в виде аппликаций при заболеваниях кожи и суставов.

Растение ядовито! При применении препаратов на основе цветков бузины и соблюдении доз побочных эффектов не отмечается. Возможно раздражение слизистых желудка при употреблении внутрь коры и листьев. Незрелые плоды слабо ядовиты. В сыром виде плоды и сок могут вызвать тошноту и понос.

### ПРИМЕНЕНИЕ В ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ

Бузина черная используется в **пищу** как добавка к **кондитерским изделиям**, цветками ароматизируют **чай и плодово-ягодное желе**. В Америке молодые побеги, очищенные от кожи, варят и маринуют. Если переложить уложенные на хранение яблоки цветками бузины, то они долго сохранят свежесть и аромат.

Кора молодых ветвей изгоняет из дома мух, тараканов, комаров, отпугивает крыс и мышей, поэтому ее высаживают вокруг сараев, амбаров, погребов. Цветки бузины широко используются в ветеринарии при простудных заболеваниях у лошадей и крупного рогатого скота.

К роду самбукус относится бузина красная и травянистая. Бузина красная отличается формой соцветия (пирамидальная кисть с красными плодами). Обладает мочегонными свойствами. Бузина травянистая (низкорослая) известна как мочегонное и слабительное средство. Оба вида используются только в народной медицине.

**выраженным противомикробным действием**, что обуславливает их использование при гнойных заболеваниях внутренних органов, кожи и слизистых оболочек (В.Ф. Корсун 1988 г.).

Все части растения оказывают **мочегонное действие** (С.Е. Землинский 1958 г.), которое является избирательным, не затрагивая деятельности сердца и не понижая АД (В.И. Махласон, 1993 г.).

Это дает возможность использовать бузину черную **при воспалительных заболеваниях почек**, сопровождающихся отеками с явлениями хронической почечной недостаточности, при декомпенсации сердечной деятельности.

Большое содержание аскорбиновой кислоты и β-каротина является основанием для широкого использования препарата, **как общеукрепляющего средства**.

Бузина обладает **лёгким желчегонным действием**, уменьшает спазмы внутренних органов, способствует опорожнению кишечника.

Препараты бузины **обладают обволакивающим действием**, разжижают мокроту, способствуют ее эвакуации.

Бузина черная издавна очень широко используется народной медициной разных стран мира.

На Руси сухие цветки бузины применялись в качестве **потогонного средства**, при кашле с трудно отделяемой мокротой, **при склерозе, заболеваниях суставов, при воспалительных и аллергических заболеваниях кожи**.

Толченые ягоды с медом или густой экстракт использовались как **выраженное тонизирующее средство, возбуждающее аппетит, стимулирующее кроветворение**.

В Китае широко используются листья бузины черной в качестве мочегонного средства, **при травмах и туберкулезе позвоночника**.

Нанайцы присыпали порошком из корня растения мокнущие раны и язвы.

В Германии для лечения **пародон-**

*Уважаемые читатели! Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом. Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.*





Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно получать ваши письма о том, как вы всей семьей читаете нашу газету: и мама, и бабушка, и даже папа с дедушкой с удовольствием читают «Грибные истории», «Почемучку», «Очевидное - Невероятное». И как вы всей семьей ходите в лес за грибами и потом наслаждаетесь вкуснейшей жареной картошкой с грибами или похлебкой. Спасибо вам за добрые слова, а также за загадки, частушки, которые вы присылаете в своих письмах.

Август дарит нам «Полное грибное лукошко»: много и белых, и красных, и подберезовиков, опять уже не только летние, но и настоящие осенние появляются. Лисички и сыроежки водят хороводы. Как пахнут лесом моховички и маслята! Не могу дождаться выходных – так хочется снова в лес. Не только набрать полную корзинку, но и помочь зверюшкам заготовить на зиму сушеных грибочков: развесить на кустиках шляпки или просто кусочки подсохших, старых грибов. К тому же их споры будут разноситься ветром, в лесу вырастут новые грибы, чтобы в следующем сезоне порадовать всех нас своим появлением. Многие из вас уже узнали **правила сбора грибов** от взрослых, с которыми ходили в лес, но лишний раз вспомнить не помешает... Желаю вам удачи в «тихой охоте». Пишите мне обо всех своих походах в лес за грибами и присылайте фотографии с историями, я обязательно их опубликую.



Грибы лисички

### Загадки о грибах

Вдоль лесных дорожек  
Много белых ножек  
В шляпках разноцветных,  
Издали приметных.  
Собирай, не мешкай –  
Это...



плескочка

### Учимся писать



Впишите в клеточки название гриба, который знают во всем мире. Его даже называют «Королем лекарственных грибов». О нем написано множество книг и статей. Многим людям этот гриб помог избавиться от различных недугов и стать здоровыми... Этот гриб очень популярен и в кулинарии. Его даже выращивают как шампиньоны или вешенку на специальных фермах.



Об этом замечательном грибе мы уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.

Ш

### Правила сбора грибов

1. Собирайте только те грибы, о которых вам точно известно, что они съедобны.
2. Грибы, в которых вы сомневаетесь, немедленно выбрасывайте.
3. Перед употреблением в пищу еще раз внимательно пересмотрите собранные вами грибы, отбрасывая старые, червивые и подозрительные.
4. Пластинчатые грибы, особенно сыроежки, старайтесь срезать с ножкой, чтобы убедиться, что на ней нет пленчатого кольца. Помните, что среди пластинчатых съедобных грибов такое кольцо имеют только опенки, шампиньоны и гриб зонтик пестрый.
5. Собирая шампиньоны, особое внимание обратите на цвет пластинок. Он должен быть от розово-белого до буро-коричневого (но не белым!).
6. Не сбивай ядовитые грибы – они служат лекарством для животных.
7. Лучше всего собирать грибы ранним утром. Собранные в это время, они свежие, крепкие и хорошо сохраняются.
8. Будьте в лесу заботливыми хозяевами. Не вырывайте грибов «с корнем», а срезайте их ножом, чтобы не повредить грибницу – очень нежную подземную часть гриба. Помните, что одна грибница дает несколько плодовых тел, и ее уничтожение приводит к прекращению роста грибов в этом месте.

### ЛИСИЧКИ – СЕСТРИЧКИ

– Ну что, лисички-сестрички, поведем хоровод! – предложил желтый грибок своим подружкам.  
– А почему бы не поводить, лету красному не порадоваться! – согласились с ним лисички, вкусные съедобные грибы.

Встали они друг возле друга и песенку веселую запели...

Шляпки у лисичек в центре вдавленные, а по краю вниз подогнутые. Грибы эти светло-желтые, с рыжеватым оттенком или бледно-оранжевые. Уж больно лису-плутовку напоминают, за что их лисичками и прозвали.

Лисички – известные съедобные грибы. Встречается этот гриб в хвойных, лиственных и смешанных лесах. Лисички почти всегда растут семьями. Если найдешь одну, обязательно посмотри рядом – наверняка обнаружишь еще. Лисички замечательны тем, что почти не бывают червивыми.



Сказка о грибах

### «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](mailto:sharik@fungo.ru)

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

Ребята, если вы внимательно слушали или читали сказку, то обязательно сможете ответить на мои вопросы.

1. Почему гриб назвали лисичкой?
2. Какая у него шляпка?
3. Как растут эти грибы?
4. Съедобны ли они?

Нучто? Справились? Молодцы!



Правильный ответ: в задании «Учимся писать» прошлого выпуска (№ 07(51) 2009) вы должны были вписать в клеточки: «ГРИБ ЗОНТИК».



# В гостях у пани Барбары

Барбару представлять не надо - какой же русский ее не знает? И есть ли такой русский, который никогда не видел нашего культового новогоднего фильма ("Ирония судьбы, или с легким паром") с ее участием? Эту сверхпопулярность в нашей стране в родной Польше ей тогда не могли простить. А поляки так и не поняли, почему же нам так нравится этот фильм. Ангельская внешность актрисы мало соответствует ее внутреннему облику - ясно-вельможная панночка достаточно сурова, язвительна и малообщительна. Но большой плюс - она страстная любительница грибной охоты и всего, что касается грибов, и это ее роднит с нашей грибной газетой, а мы, в свою очередь, всегда в курсе ее грибных находок и грибных открытий.

«Для поляков грибы - это страсть. У меня же это доходит до фанатизма. Я ведь как стрессы снимаю - ухожу в лес собирать грибы. А зимой - уезжаю на экскурсию в теплицы, где выращивают шампиньоны и вешенки. Мне нужно на грибы посмотреть, чтобы душой успокоиться. А такого издания о грибах у нас нет - какая жалость. Я буду обязательно выписывать».

Хочу рассказать одну историю. Однажды я шла по нашему садовому поселку и вдруг увидела за забором под елкой сразу несколько штук красавцев боровиков. Калитка было наглухо закрыта, видно хозяев не было дома, и я полезла через забор. Причем крышу у меня снесло основательно - я не подумала ни о собаке, ни о том, что это чужая собственность. Мне безумно захотелось к ним прикоснуться. К счастью, все обошлось - меня не поймали на воровстве, и собаки там не было. Порвала только куртку, когда обратно с добычей возвращалась. Ну, вот такая у меня фанатичная страсть к грибам...

Фирменных грибных рецептов у меня много - и маринованные боровички (под шкафом в моей комнате хранится несколько десятков баночек с маринованными белыми грибами, которые я сама собираю в лесу неподалеку от дачи и потом закатываю в банки), и грибная солянка, и бифштексы из панских грибов. Но сегодня я поделюсь с читателями рецептом **грибного жульена**, который популярен во всем мире и почему-то считается французским блюдом, хотя вся его «французистость» только в том, что он был приготовлен польским поваром семьи Валевских Наполеону Бонапарту. Красавица пани Валевска, юная жена престарелого мужа Валевского, была романтической страстью Бонапарта. Наверное, поэтому знаменитый полководец, который никогда не обращал внимания на то, что он ел и когда он ел, вдруг почувствовал удивительный вкус грибного блюда и даже поручил своему повару готовить эту «соломку». Ведь «жульен», кроме того, что имеет прямой перевод с французского



*от удивительной актрисы Барбары Брыльской*

## Жюльен из грибов

с указанием летнего месяца (julienne означает «июльский»), еще и переводится как способ нарезки, ведь во французской кулинарии жульеном называют именно форму нарезки. Она близка нашей «соломке» - эффект достигается при помощи острого ножа, которым режутся длинные «соломки» толщиной в 3 мм. Тоненькие кусочки разных овощей легко подцепить вилкой (или ложкой - ведь бывают супы-жульены), чтобы почувствовать всю вкусовую гамму смешивающихся во рту продуктов. Так с легкой руки Бонапарта и возникло это название «жульен». Все остальное осталось в первоизданном польском виде.

**Итак, готовим.** Самый вкусный жульен получается, конечно же, из лесных грибов, особенно, из боровиков.

1. Нарезайте тонкой соломкой очищенные грибы. Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки растительного масла и потушите грибы в течение 10 минут. Образовавшийся бульон слейте в миску - он вам еще пригодится.

2. Репчатый лук мелко нарежьте и добавьте в грибы вместе с оставшимися 2 столовыми ложками масла. Готовьте 15 минут.

3. На сковороде слегка обжарьте муку, влейте сливки или сметану и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте грибной бульон, соль и перец. Хорошо размешайте и влейте готовый соус в грибы. Тушите на слабом огне в течение 10 минут.

4. Кокотницы натрите чесноком, выложите жульен и сверху посыпьте тертым сыром. Кокотницы поместите в глубокую форму. В форму налейте немного воды и поставьте на 15 минут в духовку, разогретую до 200 градусов. Когда сыр зарумянится можно вынимать.

**Von appetit! Smacznego! Приятного аппетита!**



Для жульена из грибов вам понадобится:

- 500 г свежих грибов,
- 2 крупные луковицы,
- 200 г жирных сливок или сметаны,
- 1 зубчик чеснока,
- 300 г твердого сыра,
- 4 ст.л. растительного масла,
- 1 ст.л. муки,
- соль,
- перец по вкусу.





# ГРИБЫ-ТРАНСФОРМЕРЫ

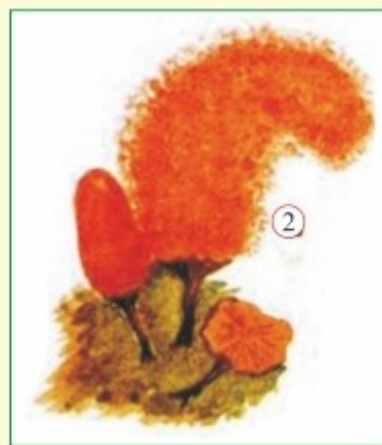
## СЛИЗЕВИКИ (МИКСОМИЦЕТЫ)

Учёные до сих пор спорят, к какому царству природы отнести эти удивительные организмы: к животным или грибам. Им досталось не слишком благозвучное имя: по-русски — слизевики, перевод английского названия — «слизистые плесени», а научное название — миксомицеты.

Многие наши читатели, хотя и слышат впервые эти названия, в жизни уже сталкивались с нашими «героями». В летние месяцы на гнилых пнях часто можно увидеть кучки шариков, каждый около сантиметра длиной: сначала розовых, коралловых, а затем малиновых и коричневых. В народе эти кучки шариков называют «волчье вымя». Если надавить на розовый шарик, из него потечёт такое же розовое «молочко», а из потемневшего, созревшего шарика, как из дождевика, вылетит облачко спор.

Мы повстречались со слизевиком ликогоалой (рис. 1). Однако то, что мы увидели, очень похоже на обычные грибы (те же дождевики). Что же в слизевиках есть от животных?

Начать придётся немного издалека. Взяв щепотку трухлявой древесины с любого старого пня или гниющего дерева, мы обнаружим в ней огромное количество простейших. Здесь кипит неустанная борьба не на жизнь, а на смерть: каждое микроскопическое создание стремится поглотить как можно больше «ближних» и не попасться само. Одни из них



## РАСТЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Сбор трав «Гепар СУСТАВ» вообрал в себя двухсотлетний опыт использования отечественных трав - лопуха большого, сабельника болотного и одуванчика лекарственного при различных заболеваниях опорно - двигательной системы.

• Растения умеют преодолевать барьеры, успешно доставляя природные действующие вещества к больным суставам. Растения помогают очищать суставные жидкости, улучшают их работу, участвуют в восстановлении коллагена, снимают воспаления и боль в суставах и околосуставном пространстве. Оказывают противоаллергическое и противоотечное действие, помогая наладить кровоток. Растения улучшают обмен веществ, убирают отложения солей, помогая справиться с болью и улучшить работу суставов.

• После нагрузки острая боль в районе позвоночной грыжи не давала возможности даже подумать о передвижении. Приятель и лодку один переворачивал, а я плашмя лежал, задыхаясь от боли. Принял сразу четыре капсулы «Гепар - Сустав». Когда через 20 минут я поднялся, он решил, что я его разыграл. Но ведь, действительно, острая боль утихла и я смог самостоятельно передвигаться. Перенести тяжелый груз раньше было просто нереально. После двухмесячного курса капсул «Гепар - Сустав» это оказалось мне под силу. Но на всякий случай и сейчас после тяжелой нагрузки принимаю несколько капсул «Гепар-Сустав».

• Дагестан. Пропила в течение 2 месяцев «Гепар-СУСТАВ». Полиартрит перестал донимать. Суставы перестали ныть.

• Покупаю «Гепар-СУСТАВ» в фильтр-пакетах для мамы. Она - большой знаток и любитель трав. Отбирает лучшее. «Гепар-СУСТАВ» очень понравился.

• Принимала «Гепар-СУСТАВ» в течение 2 месяцев, боль в суставах утихла, даже ходить стала без палочки. Не болят ножки! «Гепар-СУСТАВ» отсекает боль, обеспечивая подвижность суставам, эластичность - мышцам и связкам.

Рекомендуется применять: - в качестве вспомогательного средства при комплексном лечении (лекарствами, диетой, физическими и другими методами) остеоартрозов, в том числе остеохондроза (спондилеза), артритов (ревматоидного и подагрического), для профилактики обострения вышеуказанных заболеваний, а также, небольшими курсами, при наличии наследственной предрасположенности к ним.

- Восстанавливает подвижность суставов;
- Снимает воспаление;
- Уменьшает боли и отек суставов;
- Растворяет и выводит соли;
- Нормализует обменные процессы;
- Оказывает противоаллергическое действие.

Состав: корни лопуха большого, корни одуванчика лекарственного, трава сабельника болотного.

Спрашивайте сбор «Гепар-СУСТАВ» в магазинах «Грибная аптека» в Санкт-Петербурге.

Бесплатная консультация:  
(812) 341-63-83; 341-29-49

WWW.GEPAR.RU

Вы также можете заказать все фитосборы по почте, наложенным платежом. Заказы принимаются по телефонам в Санкт-Петербурге: (812) 341-63-83; или по электронной почте: info@gepar.ru

Высылаем с Подарками!

На правах рекламы. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. БАД СоГР № 77.99.23.3.У.11525.10.06 от 30.10.2006 г. ООО «Компания "Тольфарм"».





напоминают амёб, другие проворно плавают с помощью жгутиков. Если мы присмотримся к одному из типов таких жгутиковых одноклеточных, то вскоре обнаружим у них интересное свойство: если воды в древесине становится меньше, они теряют жгутики и превращаются в «амёб».

Наши «амёбы» питаются, делятся, как и положено амёбам, перетяжкой пополам, и вот их становится довольно много. Тут-то и начинается нечто совершенно необычное. «Амёбы» внезапно начинают сливаться попарно, а затем сползаются в огромную «суперамёбу», что-то похожее на комок теста или «слизняка» — плазмодий. Пора сказать, что речь здесь идёт о разных стадиях развития нашего знакомца — слизевика.

Плазмодий имеет свои «вкусы» и «привычки». Не любит яркого света и стремится уползти туда, где темно и сыро: проводит время где-нибудь под корой или в глубине дупла. Встречаются среди плазмодиев гиганты — например, огненно-рыжий плазмодий фулиго, который может вырастать до полуметра в диаметре. Скорость, с которой двигается плазмодий, не слишком велика: самая неторопливая улитка могла бы дать ему много очков вперёд. Чтобы проползти полметра, даже плазмодию-«скороходу» требуются целые сутки.

В какой-то момент (обычно это происходит, когда устанавливается сухая солнечная погода) плазмодий резко меняет свои житейские «пристрастия» на противоположные. Из сырости и темноты он решительно выползает на сухое и освещённое место. Здесь за несколько часов он полностью преобразится. Наконец-то он образует привычное «грибное» плодовое тело: у ликогалы, например, это уже упомянутые розовые «шарики».

Внутри плодовых тел у многих слизевиков имеются интересные устройства — нити, свёрнутые наподобие пружин (капиллиции). Когда приходит пора, эти «пружинки» стремительно разворачиваются, разбрасывая по ветру созревшие споры. Из проросших спор выйдут «амёбы» или «жгутиковые простейшие».

Среди слизевиков нет паразитов человека или животных, но некоторые паразитируют на растениях. Один из них вызывает килу — болезнь капусты, репы, редиса. Только в конце XIX в. учёные поняли природу этого заболевания.

Вообще же, за исключением названных паразитов, слизевики заслуживают самой доброй оценки. Они не только украшают природу благодаря своей, часто яркой, окраске, не только помогают быстрее перегнивать старой древесине, но и заставляют человека задуматься над невероятным многообразием форм живого.

На рисунках изображены следующие виды слизевиков.

1. Ликогала (народное название — «волчье вымя»). 2. Арцирия. 3. Дидерма. 4. Трихия. 5. Физарум. 6. Леокарпус. *Материал подготовила Снеткова Т.И.*



## 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.
3. ул. Ленсовета, 88, ст. м. Звездная, (812) 973-57-50

**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

**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, (062) 345-90-30  
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

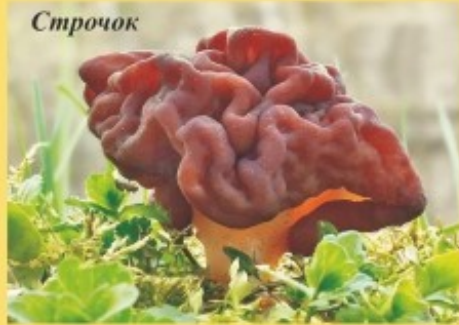
Пермь — (342) 271-29-86  
Самара — (846) 242-76-44, 242-76-64  
Тольятти — (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50  
Тюмень — (3452) 49-47-91  
Челябинск — (351) 775-39-29

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

на правах рекламы



Строчок



**Миф 1. Грибы нужны в рационе, потому что на Руси их издревле собирали и ели всегда.**

Современному человеку совсем не идут высказывания про «еду наших бабушек». Наши предки жили в экологически чистое время. Ягоды и грибы еще не были отравлены отходами производств в полной мере. В древней Руси крестьяне работали до семи потов, такая работа подразумевала огромные затраты энергии, поэтому организм был способен переварить тяжелую пищу. Нашу жизнь не назовешь изнуряющей, организмы нынче пошли нежные в большей степени. Грибы издревле не варили и не жарили, их заготавливали сырыми, т.е. грибы сохраняли все питательные и лечебные свойства. В наше время грибы (из-за плохой экологии) приходится отваривать, при температуре 100 градусов уничтожается практически вся польза.

**Миф 2. Чтобы обезопасить сомнительные грибы, их надо предварительно заморозить.**

Минус 18 — недостаточно низкая температура, чтобы прекратить жизнедеятельность патогенных микробов и грибов. В морозильнике грибы продолжают накапливать токсические вещества. Более или менее надежный способ — варка. Все это подходит для

Пожалуй, никакой другой продукт не овеян столь оглушительным количеством домыслов, как грибы. Чего только не придумает наш человек, чтобы у него не отобрали исконно русскую страсть...

## МИФЫ И ПРАВДА О ГРИБАХ

съедобных грибов: если в куче завалылась бледная поганка, ее невозможно выварить или заморозить. Ее яд считается самым сильным растительным ядом в природе.

**Миф 3. Грибы можно различить по запаху.**

Та же бледная поганка не пахнет ничем.

**Миф 4. Насекомые и животные не едят ядовитые грибы.**

Весьма охотно, особенно слизни. (Об этом в нашей статье "Кто съел мой гриб?" — ред.)

**Миф 5. Головка лука или чеснока, положенная в кастрюлю, побуреет из-за присутствия хоть одного ядовитого гриба, а серебряная ложка потемнеет.**

На самом деле побурение лука и чеснока происходит под действием фермента тирозиназы, который имеется и в съедобных и в ядовитых грибах. Потемнение серебра происходит под действием аминокислот, содержащих серу, которая тоже есть во всех грибах.

**6. Опасны только несъедобные грибы.**

Любые, даже съедобные грибы содержат несколько опасных токсических элементов. В съедобных грибах обнаружены в микродозах яды, определенное количество которых смертельно, — щавелевая, синильная, гельвелловая

кислоты, мышьяк. Не собирайте грибы в очень жаркую погоду, из-за жары больше половины съедобных грибов становятся ядовитыми.

**Миф 7. Если в первые сутки после грибного обеда ничего страшного не случилось, значит, все в порядке.**

Убийственные свойства токсины приобретают, претерпевая различные изменения в печени, и отравление развивается через 6-35 часов после грибного обеда. Про свинушку тонкую и вовсе такого не скажешь. При многократном употреблении ее в пищу в организме происходит накопление определенных антител, которые в дальнейшем могут вызвать различные заболевания...

**Миф 8. При отравлении грибами достаточно выпить ударную дозу сорбента.**

Отравление грибами никогда не проходит само по себе, поэтому, оказав первую помощь, немедленно вызывайте "скорую". Помните, что детские отравления съедобными грибами всегда протекают очень тяжело, с осложнениями. Легких случаев не бывает!

**9. Если мы, родители, чувствуем себя прекрасно, значит, в недомогании ребенка виноваты не грибы.**

Дозы токсинов, которые взрослому организму не причиняют особого вреда, для детей могут стать роковыми.

Материал подготовила Веденеева Л.Ф.

### Продукция на основе целебных грибов

Система похудения "ЯМАКИРО"  
Система очищения печени "АКУРА"



Курсы рассчитаны на 1-2 месяца.

"Ямакиро"

- ✓ похудение без диеты от 5 кг в месяц;
- ✓ нормализация женской половой и гормональной сферы;
- ✓ противоопухолевая и антигрибковая профилактика

"Акура"

- ✓ очищение печени
- ✓ противопаразитарные свойства

г. С-Петербург: (812) 717-17-11, 703-06-44, 575-57-97 г. Москва: (495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76  
вся продукция сертифицирована



Знаю, что древние русичи называли «грибы» «губами». А были ли у них названия каждого вида грибов или наших предков грибы не особо интересовали? *Евгеньев А., г. Москва*



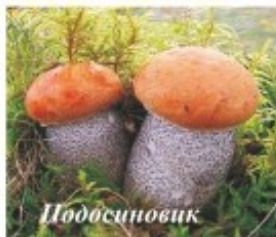
А как русичи называли «белый гриб»?



Лисичка обыкновенная

Наши предки грибы знали намного лучше нас, потому что они для них были и пищей, и лекарством. И названия были намного точнее и поэтичнее, чем современные. Например, всем известная «лисичка» – яркий желто-оранжевый грибок. Название «лисичка» – самое примитивное – по цвету. И у лисички, и у гриба он достаточно яркий, запоминающийся. И в этом сходство их заканчивается. А путаница остается – что именно говорящий имеет в виду? Гриб или животное? А русичи лисичку именовали поэтично «плоень», от глагола «плоить», значит «завивать». Слово «плойка», то есть название прибора для завивания волос пошло тоже от этого старинного глагола. Следовательно, этот грибок по современному должен называться...» завитушка». И ведь намного красивее, не правда ли? Края-то словно завитые, а ножка – гофрированная.

А наш «подосиновик» – тоже ведь назван без особой фантазии, потому что растет «под осинами». И только-то. А у русичей было даже разделение на названия: зрелый подосиновик с распростертой шляпкой назывался – «якшар», а совсем молодой с прижатой шляпкой – «векшар». «Векшар» – значит «беличий гриб», белку в древности называли «векша», а значит, белки именно маленькие подосиновички предпочитали сушить на зиму. А «якша» – это медведь. Медведи обычно подслеповаты, и поэтому могут найти только большие зрелые яркие грибы, поэтому предпочитают именно большие подосиновики. И называли зрелые подосиновики наши пращуры «медвежьим грибом».



Подосиновик



Подосиновик

Называли торжественно – «царь-гриб». Сейчас это название тоже осталось в парадных случаях. А американцы его так и называют. Только на свой манер – «сар» или «сер». Ничего не напоминает? А ведь это название – искаженное «царь». Именно боровиками потчевали в России американских поселенцев, прибывающих по торговым делам к нам. Вот и перенесли они наше название в своем произношении на такие же грибы у себя еще в малоизвестной стране.



царь-гриб

Сколько примерно можно собрать боровиков с гектара грибного леса? Кто-нибудь задавался этим вопросом?

Этим вопросом, несомненно, задавались многие микологи. Но даже в среднем подсчитать это крайне сложно. Считается, что «потолок» - это 500 кг белых с одного гектара грибного леса (100 на 100 метров). Но иногда эта цифра стремится к нулю – в засушливые безгрибные годы, а иногда достигает небывалых величин. Известен случай в ленинградской области (район Вистино), когда с одного гектара было собрано 2 тонны отборных боровиков! Это как раз в начале 90-х годов.

А зафиксирован ли самый большой белый гриб, так называемый «Царь-гриб»?



Гриб-чемпион был найден в 1961 г. в Беларуси, под Минском. Длина окружности его шляпки превышала 1 м 80 см! Вес, к сожалению, не установлен, так как он был весь источен червями и после замера шляпки просто рассыпался в труху...

Но рекорд не побит до сих пор. Гриба с большей шляпкой после этого никто не находил.

По этому поводу редакция газеты «ГРИБНАЯ АПТЕКА» объявляет конкурс на самый большой боровик «ЦАРЬ-ГРИБ» 2009!!!

Условия: фотографии гриба как можно детальнее. Обязательно фото ШЛЯПКИ с приложенным сантиметром по диаметру, а также фото в ПОЛНЫЙ РОСТ с приложенным сантиметром по высоте.



Измеряем...



взвешиваем...

Желательно измерить и ВЕС гриба, зафиксированный опять же ФОТОГРАФИЕЙ.

Самая большая находка будет отмечена подарком от редакции (ХЛЕБОПЕЧКОЙ или СУШКОЙ ДЛЯ ГРИБОВ И ЯГОД, по желанию).

Подведение итогов - декабрь 2009 года. Желаем удачной охоты!



# ТИХАЯ ОХОТА - 2009



фото 1



фото 2



фото 3



фото 8



фото 9



фото 4



фото 5



фото 6



фото 7

## Дети и грибы

— под таким названием можно объединить все эти фотографии, которые в разное время присылали разные читатели нашей газеты. Неудивительно, что их уже набралось так много. Ведь мы постоянно говорим о любви к родной природе, к тихой охоте, да и вообще к “прекрасному”. Любая прогулка по лесу, не обязательно за грибами или ягодами, доставляет много радости не только взрослым, которые, скорее всего, думают о том, чтобы побольше заготовить ягод или грибов в зиму, но и детишкам.

Они так искренне радуются любой находке или так же искренне огорчаются, что найденные ими грибы или ягоды несъедобны или не они их первыми нашли... Это же дети! Но гордость за общий “улов” тоже общая. А как здорово всем вместе лакомиться жареной картошечкой с грибами или ароматным супчиком, а кому повезет, то и вкусными пирогами.

Эти фотографии прислали:

- фото 1 – Разумов Олег, г. Витебск,
- фото 2 – Семенова Анастасия, г. Александров,
- фото 3 – Затулиев Константин, г. Белореченск,
- фото 4 – Малова Екатерина, г. Симферополь,
- фото 5 – Казарнов Вадим, г. Челябинск,
- фото 6 – Астахов Станислав, г. Брянск,
- фото 7 – Кузьмина Ирина, г. Медвежьегорск,
- фото 8 – Пильтяй Валентина, г. Томск,
- фото 9 – Васильчук Егор, г. Можайск

## Поздравляем победителей фотоконкурса “ТИХАЯ ОХОТА – 2008”!

Как всегда очень сложно было выбрать победителя. Настолько все фотографии сделаны с любовью. И истории, и названия - одно лучше другого. С минимальным перевесом читательское жюри выделило 2 и 3 места. Но **1-е место** читатели безоговорочно отдали **Мальцеву Александру** из г. Санкт-Петербурга (№07(39) 2008 г., 03(47) 2009 г.) – нашему постоянному участнику. Его фотографии не только победили в конкурсе, но еще и украсили настенные плакаты и календари в наших “Грибных аптеках”. Ему редакция с огромным удовольствием вручит набор продукции: “Система очищения печени **“АКУРА”**, грибная косметика **“Тайна фрейлины”**, крем **“Веселка”**

За 2 место – набор грибной косметики **“Тайна фрейлины”** и крем **“Чага”** (новинка!) – высылаем **Авдеевой Валентине** из г. Петрозаводска (№ 04(48) 2009 г.).

3 место разделили двое участников: **Дорофеева Ирина Геннадьевна** из г. Можайска, МО (№ 10(42) 2008 г.) и семья **Тимошиных** из г. Смоленска (№02(46) 2009 г.).

Им вручается по набору из 3 различных кремов на основе целебных грибов: крем **“Чага”**, крем **“Мухомор”**, крем **“Веселка”**.

Также все призеры получают на память замечательную книгу **Ирины Филипповой “Грибной гороскоп”** (с автографом). Надеемся, что наши подарки вам понравятся.

Редакция благодарит за предоставленные подарки в виде продукции на основе целебных грибов НПО “Биолюкс”.





# Грибной промысел

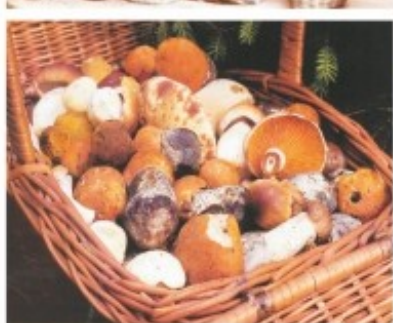


## в России

**Г**рибы в течение большей части года составляют самую обыкновенную принадлежность постной пищи для большинства населения нашего отечества, а потому сбор их в тех местностях, где обилие лесов особенно благоприятствует росту, или так называемый *грибной промысел*, занимает часто немаловажное место в народном хозяйстве. К числу таких местностей принадлежат: Каргопольский уезд Олонецкой губернии, где на 25 верстах вокруг города производится сбор пользующихся известностью *красных рыжиков* и *груздей* (ежегодно до 15000 пудов), которые в соленом виде кадками в 2 пуда вывозятся в Петербург (2500-3000 пудов). Крестьяне Большемальского прихода Лодыгинской волости заработками от сбора рыжиков уплачивают сполна все подати. Отсюда же доставляются в столицу *грибовниками* (скупщиками) и *белые грибы*, маринованные и сушеные; высший сорт (более мелкие) последних известен под названием *ярославской шляпки*.

**Г**рибной местностью считается на севере Междорская волость Усть-Сысольского уезда Вологодской губернии, где часто в течение двух часов двое женщин набирают такое количество грибов, что после сушки получается их не менее 15 фунтов. Крестьяне Пошехонского уезда Ярославской губернии при плохой сушке грибов и продаже их на месте зарабатывают ежегодно трудом бобылей и детей до 200000 рублей. Еще более развит *грибной промысел* в Костромской губернии, где в Кологривском уезде замечательны в этом отношении окрестности заштатных городов Судиславля и Парфенова и Успенско-Нейский приход. В Парфенове почти все жители занимаются в июле и начале августа сушкой грибов на печах и солением. Сначала идут *масленники*, поступающие в торговлю под именем *черного гриба*, в то же время показываются *белые грибы* и *целики* (подберезники), а при наступлении холодных утренников, в начале августа, поспевают *рыжики*, *грузди* и *свинари*, собираемые за 20-30 верст от города. Белые грибы и целики с красными боровиками высушиваются, большею частью *шляпки* отдельно от *корешков*, или *ножек*, остальные же солятся; продажа тех и других на вес.

**В** *грибные годы* семья из пяти сборщиков зарабатывает 160-200 рублей. Сбор рыжиков и грибов для сушки в Успенско-Нейском приходе достигает до 2000 пудов и более. В Кинешемском уезде особенно изобилуют грибами Белоникольский приход и вся Емплевская волость, где в рабочее время после дождей ощущается большой недостаток в рабо-



"Энциклопедический словарь"  
Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона,  
Петербург, 1890—1907



чих, так как крестьяне, оставляя хлеб на корне необраным, уходят целыми семьями за грибами. Зарабатывают они на 4-5 сборщиков в течение месяца от 80 до 150 рублей, хотя цена фунта сырых грибов не превышает 10 копеек. В городе Кинешма продается ежегодно более 4000 пудов грибов на 120000 рублей. Заработок от сбора грибов каждого домохозяина в Лосевском приходе Нерехтского уезда простирается до 25-30 рублей.

**В** подмосковных губерниях славятся белые грибы из Егорьевского уезда Рязанской губернии; там взрослый рабочий собирает в день до пуда грибов, а подросток до 20 фунтов.

**Н**а западе России пользуется известностью белые грибы, собираемые в селе Марцинканцы Трокского уезда Виленской губернии, жители которого содержат себя и уплачивают подати продажей грибов. О *грибном промысле* в южных губерниях можно судить по ярмарочным оборотам: на крещенскую и покровскую ярмарки в Харькове привозится ежегодно до 8000-9000 пудов грибов на сумму около 180000 рублей, а на ярмарке в местечке Чернобыле Киевской губернии продается до 3000 пудов грибов на 30000-35000 рублей. На крайнем востоке, в Южно-Уссурийском крае, высоко ценится как гастрономическое лакомство особый гриб *гнилушка* (*гриб «шиштак»*), в изобилии плодоносящий в этих местах в 18-19 веках и почти полностью истребленный неумеренным экспортом в Китай и Японию — *прим. редакции*) появляющийся на срубленных дубовых колодах и в большом количестве вывозимый в Китай.

В. Собичевский, с использованием материалов статьи из  
"Энциклопедического словаря"  
Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона, Петербург, 1890—1907





Полным ходом идет заготовка грибов в прок. Еще основной сезон, правда, не начался, но уже любители грибной кухни успели полакомиться и супчиками, и жаренкой, и пирогами из лисичек, подберезовиков, белых (есть и такие счастливичики!). В следующих выпусках, как всегда, наши постоянные читатели поделятся рецептами грибных заготовок.

А пока Грибная Харчевня продолжает радовать всех готовыми **МЕНЮ**. Приятного аппетита и не забывайте пожалуйста голосовать за участников «конкурса рецептов»!

## ЗАПЛЕТЕНКА С ГРИБАМИ

## ГРИБНАЯ ЛАПША

### Понадобится

#### Тесто:

вода - ½ стакана,  
молоко - ½ стакана,  
сухие дрожжи - 1/3 ч. л.,  
сахар - ½ ч. л.,  
щепотка соли,  
мука - 2,5-3 стакана,  
раст. масло - 1/3 стакана.

#### Начинка:

сл. масло - 1/3 стакана,  
2 гвоздички,  
лук - 2 головки  
грибы - 100 г.  
соль - ½ ч. л.,  
порошок паприки - 1/4 ч. л.  
1 ст. л. зелени кинзы

### Готовим тесто:

1. Смешать воду и молоко, развести в них дрожжи, добавить сахар, соль, хорошо перемешать. Постепенно всыпать муку, замесить густое тесто, которое пока еще будет липнуть к рукам.

2. Выложить тесто на большую доску (или на стол), сформировать ком, сделать в середине углубление, вылить туда половину растительного масла и вмешать его в тесто, периодически подливая по чуть-чуть остаток, до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Месить надо долго - минут 7-10. Затем положить в кастрюлю, дать ему подняться.

### Готовим начинку:

3. Разогреть на сковороде масло, добавить гвоздику, через минуту добавить лук и жарить до прозрачности. Добавить грибы и жарить 4-5 минут на среднем огне до испарения воды.

4. Добавить соль и сушеную паприку, хорошо перемешать. Добавить кинзу, снять с огня и остудить.

### Заплетаем плетенку:

5. Раскатать тесто в прямоугольник примерно 25 см. в длину. Разделить этот прямоугольник по длине на 3 равные части, проведя линии ножом, но не разрезая тесто. Оставить центральную часть и разрезать правую и левую части на диагональные полоски, шириной примерно 1 см.

7. Равномерно распределить начинку по центральной части. Заплести косичку, защипать края, смазать сверху молоком. Посыпать кунжутом.

8. Запекать в средне-горячей духовке при температуре 200-230°C в течение 20 минут или до румяной корочки.

Замесить лапшу из смеси муки пшеничной и гречневой. Как это правильно сделать, легко можно найти в любой кулинарной книге.

Раскатывать и нарезать лучше и нарезать лучше на мраморной (или дубовой) доске с легкой подсыпкой муки.

Бульон для грибной лапши готовится из нарезанных соломкой грибов, морковки, лука, с корешком петрушки, черным перцем и щепоткой мускатного ореха.

Лапша отваривается до готовности в бульоне и подается с мелко порубленной зеленью и сметаной.

Этакое без удовольствия не съешь! Чего и вам желаем.



### Понадобится

#### Для лапши:

2/3 пшеничной муки и треть гречневой,  
1 яйцо,  
соль по вкусу,  
таялая вода.



## ГРИБНОЙ СТУДЕНЬ



### Понадобится

Свежие грибы - 150 г,  
желатин 10 г,  
чеснок - 1 головка,  
вода,  
соль.

Желатин залить холодной водой.

Свежие грибы очистить, отварить в подсоленной воде, и мелко порубить.

Набухший желатин соединить с грибным отваром (250 мл), поставить посуду на слабый огонь и прогреть, помешивая, пока желатин не растворится. Добавить измельченный чеснок.

Грибы разложить по формам, залить горячим желе и охладить до полного застывания.

Украсить студень можно листьями салата и яйцом.

## «ЛЕТНИЙ» ГРИБНОЙ САЛАТ

### Понадобится

Свежий салат - 800 г,  
оливковое масло - 1 ст. л.,  
грибы - 600 г,  
лук - 1 головка,  
болгарский перец - 50 г,  
чеснок - 2 зубчика,  
кр. винный уксус - 1 ст. л.,  
сахар - ½ ч. л.,  
соль - ½ ч. л.,  
молотый черный перец - 1/8 ч. л.,  
зелёный лук - 2 ст. л.



1. Выложить грибы в сковороду и жарить 5 минут. Добавить мелко нарезанный лук, порубленный болгарский перец и раздавленный чеснок. Жарить еще 5 минут.

2. Переложить в миску, тщательно перемешать с сахаром, уксусом, солью и черным молотым перцем, пока сахар не растворится.

3. Этот рецепт рассчитан на 4 отдельные порции. Поэтому выкладывайте в равных порциях зелень и грибы в тарелку или чашку. Сначала порезанный салат, затем грибы. Сверху все посыпать зеленым луком.

Рецепты прислала Елена Т., г. Владивосток

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 Фадинова Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 30.07.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2663

