



№ 04 (060)
2010 г.

*Вестник
фунготерапии*

АПТЕКА

**МЕЙТАКЕ ПРИ
КЛИМАКСЕ**

Мейтаке очень хорошо помогает при климаксе. Особенно, когда приливы начинаются. У меня муж – моряк. Так вот, в начале 80-х он специально привозил моей маме, своей теще, баночки для снятия негативных климактерических эффектов из Японии и Индии – там были нарисованы эти грибы (их еще называют «танцующими грибами») и специальное тибетское мумие «Шилайит». У матери это был очень сложный период – волосы сыпались ковром, буквально за год из роскошной гривы остался жидкий хвостик-клякса, зашкаливало давление за 200, слабость была такая, что с постели по утрам встать не могла. И это – в 52 года. Вот этими грибами и мумие она спаслась. Потом даже друзьям-морякам заказывали.

Елена Устинович, С-Пб

О БИОДОБАВКАХ

В Канаде биодобавки из мейтаке (там эти грибы называют «овечьей головой») обязательно назначают как вспомогательное средство. В лекарственной терапии при эндометриозе, доброкачественных опухолях женских органов и кистах яичников. Мои друзья мне очень рекомендовали. Только предупреждали, что лучше покупать мейтаке именно канадские, а не китайские. К китайским препаратам у канадцев вообще нет доверия, хотя они проходят серьезный санитарный контроль. А что же у нас продается, если китайские товары вообще не проходят никакого контроля?

Ивакина Е.Д., Москва

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
Мейтаке - загадочный танцующий гриб



● **Консультация ТРАВНИКА:**
Крапива двудомная

● **ГРИБНЫЕ ИСТОРИИ -**
Лешачий лог

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:** Грибные гурманы

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ:**
Весеннее пиршество - сморчки

Мейтаке

Горячая линия фунготерапии
8-800-5555-170
КРУГЛОСУТОЧНО
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



Апрель

Да, снега знатные. Половодье такое, какое разве что мы — «предпенсионеры» — видели в глубоком детстве. Хорошо помню середину 60-х, когда такие же сугробы — в рост человека таяли под апрельским солнцем и с ревом устремлялись в расщелину давно сухой реки. Ненужную когда-то кладку — несколько

сухих жердочек — снесло первыми же оторвавшимися льдинами и перейти к цивилизации — в центр колхозной усадьбы, было невозможно. А бабушка радовалась: год-то какой урожайный будет. И на хлеба, и на огородину разную, и на белые грибы. И верно. Грибов тогда было видимо-невидимо. Сначала подберезовики чуть ли не в мае полезли — дед в рубашке приносил самые крохотные, собирал по кустам придорожным. Соседки всю стеклянную тару заняли — мариновали от души дармовые грибы. А бабушка нет, не переводила дефицитные стеклянные литровые банки да особо труднодоставаемые крышки закаточные, ждала. Белых грибов ждала... Под них банки берегла. И дождалась. В самом заветном ельнике, где всегда можно было снять с десятков боровичков раз в три-четыре дня, если никто захожий не наведется, в это лето боровики росли как свекла на грядке... Иной гриб, оказавшись меж своих более удачливых собратьев, лез вверх изо всех сил и отличался длинной ножкой и раскидистой шляпкой, прикрывая ею бочонкообразные тела соседей.

Из этого ельника мы тогда приволокли все корзины, до отказа забитые грибами, и платки, связанные как наволочки, да еще и куртку мою приспособили. И опять отправились туда же. Грибы были чистые — не успевали их комарики грибные заселить — не хватало комариков. А потом два года — не успели всем большим семейством за год-то все запасы белых подобрать, и сами ели маринованные боровички и раздавали друзьям и знакомым.

Вот и думаю я, вспоминая тот грибной год, что и этот 2010 — тоже должен быть богатым на РАЗНЫЕ грибы. Уж больно, наверно, напиталась грибница весенним талым целебным напитком — отдаст урожай редким.

У фунготерапевтов начинается страдная пора — заготовка чаги, древесных трутовиков. Новые идеи, новые исследования. Очень интересные получаются разработки с Ветеринарной Академией Санкт-Петербурга — оказывается, гриб-веселка еще и понижает сахар в крови, о чем никогда и нигде не упоминалось. Однако — факт налицо. Это показали доклинические исследования на группах мышей. Осталось только провести дополнительные исследования на рогатом скоте, и можно будет уже говорить о новом лекарстве при диабете. Абсолютно натуральном. И замечательно эффективным.

Пригласили Центр Фунготерапии и на выставку «Аптека» в Австрию, в Зальцбург, показать свои достижения в области грибной биотехнологии. Немецкая фармацевтика очень заинтересовалась нашими достижениями в этой области.

Фирма «Биолокс», выпускающая грибную продукцию (БАДы и косметику) тоже получила признание, только уже в России — на государственном уровне. За выдающиеся успехи в выпуске новой инновационной продукции с отличным качеством ООО «Биолокс» получил хрустальную стеллу «Сделано в России» сразу же от двух фракций Государственной Думы — от КПРФ и Единой России, с теплыми словами от этих партий о том, что в России всегда есть добросовестные производители, продукция которых востребована во всем мире.

И наконец, подписка — не забывайте. Подписаться можно с любого месяца. Подписной индекс на обложке газеты.

Филиппова Ирина Александровна

ВСЕ ЛИ ГРИБЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫМИ?

Нет, не все. У грибной аптеки все почти так же, как и у лекарственных трав, — каждый гриб имеет свою выраженную специфику. Зная их лечебные свойства, можно составлять грибные сборы, эффективно пролечивая всевозможные заболевания. Вот, например, интереснейший гриб строчок. Этот «подснежник» грибного царства редкий грибник положит в свою корзину, потому что в многочисленной литературе о грибах о строчках сказано категорично — ядовит! Хотя не так уж он и ядовит, и его вполне можно причислить к съедобным грибам. А вот целебные свойства его очень примечательны — он обладает выраженным анальгезирующим действием, то есть снимает боли. Поэтому использовали строчки в настойках при разного рода суставных заболеваниях, артритах, миалгиях и т. д., а также для лечения панкреатита, при онкологии на поздних стадиях, когда необходимо обезболивание.

Или, например, лисичка, гриб, который знают все — уж очень его тяжело спутать. Так вот лисичка тоже поразительно целебный гриб, и опять же его свойства очень специфичны, именно этими свойствами и обусловлена его удивительная чистая мякоть — без червоточин и личинок. А все потому, что в спорах и мякоти этого желтенького грибка имеется вещество хитинманноза, которое на дух не переносят жучки-червячки, а также гельминты всех видов. Мало того, что оно заставляет любых ленточных червей сломя голову спасаться, так еще и личинкам и яйцам жизни не дает — обволакивает капсулу яйца, растворяет ее и уничтожает содержимое.

А НАСКОЛЬКО ЦЕЛЕБЕН ГРИБ ВЕСЕЛКА?

Он невероятно целебен. И знали об этом из глубокой древности — весёлкой всегда лечили рак и доброкачественные опухоли.

Известный целитель Бадмаев весёлкой вылечил огромную фиброму у последней царицы, благодаря чему она смогла родить цесаревича Алексея. Легче назвать то, что не лечит весёлка. Это поистине королева лекарственных грибов. Она заживляет язвы ЖКТ, лечит любые воспалительные заболевания, помогает при гипертензии. Её применяют при всех кистозных образованиях, эндометриозе, дисбактериозах, кандидозах, суставных заболеваниях, дерматитах (очень хорошо поддается терапии весёлкой псориазический артроз), опухолях любой этиологии и т. д. Весёлка — это золотой запас России, так же как гриб кордицепс для Тибета. И она всегда будет в остром дефиците, потому что, как и кордицепс, весёлку невозможно вырастить искусственно. Это самое эффективное из натуральных лекарств

Мейтаке — загадочный танцующий гриб

«Танцующий гриб?» Почему? Даже для японцев, отличающихся неординарным подходом ко всему, назвать гриб — танцующим — достаточно спорно. На что похож этот загадочный гриб? На кучу кружев, соединенных вместе, этакое своеобразное жабо, на бабочек, вдруг соединившихся в одной огромной массе. Может быть поэтому японский поэт и написал, что мейтаке — это бабочки, кружащиеся в своем последнем диком танце?

Но, надо отдать должное японцам, это название — «танцующий гриб» — самое красивое из всех, данных этому удивительному чуду природы. А мейтаке известен во всем мире, как редкое целебное и кулинарное чудо. В Канаде его называют незамысловато — «овечья голова», в Америке коренное индийское население величает тоже достаточно тривиально — «древесная курица». В России ассоциации восприятия очень близки к канадским — если там это «овечья голова», то у нас — «гриб-баран». Гриб, который встречается в дикой природе все реже и реже, и уже несколько десятков лет, как занесен в Красную Книгу.

Целебность мейтаке известна в Японии с глубокой древности — в самый ценный бальзам долголетия он входит очень важным компонентом.

Есть и еще одно объяснение названию — «танцующий гриб».

Дело в том, что найти такой гриб в древней Японии было большой удачей, и нашедший его танцевал от радости до тех пор, пока не обменял его на серебро по весу. Сборщики мейтаке в Японии и до сих пор традиционно прячут заветные места, делают заметки на деревьях и стараются не пропускать туда других. Охотники за мейтаке всегда ходят в одиночку и никому не выдают место своего сокровища, даже членам своей семьи. Пока в 1979 не была разработана культивационная техника, мейтаке можно было найти только в дикой природе. В 1990 году японские культиваторы произвели 8 000 тонн мейтаке, ожидается, что эта цифра будет все время увеличиваться. Но все равно и сейчас мейтаке — это дорогое удовольствие и достаточно редкое. На Западе мейтаке найти на аптечных полках достаточно сложно. В России только ООО «Биолюкс» импортирует мейтаке (порошок) по прямым договорам из Японии и производит экстракт. Выпускаются БАД «Мейтаке» традиционно в капсулах.

Целебные свойства мейтаке

Мейтаке **снижают кровяное давление**, влияя на уровень холестерина в крови. Действие мейтаке не так эффективно, как шиитаке и рейши, но тоже достаточно весомо.

Японский исследователь Адачи с сотрудниками (1988) привели в нормальное состояние крыс, имеющих гипертензию, давая им порошок мейтаке, которые снижают кровяное давление. Этот эффект оказался быстрым, краткосрочным, но зависящим от дозы. Для нормализации давления человеку с весом 80 кг надо принимать по 4 капсулы мейтаке 2 раза в день. (Иягишита и др., 1977).

Мейтаке оказался **эффективным в защите от гепатита**.

Когда порошок мейтаке давали крысам (течение 21 дня — 100 мг в день), имеющим генетически обусловленный гепатит, в их крови снизился уровень глюкозы, не зависящий от инсулина (Кубо и др., 1994).

Мейтаке имеет **сильный противоопухолевый эффект**.

Оральное использование порошка мейтаке увеличивает

Описание

Мелкие, накрывающие друг друга шляпки, по форме напоминающие язык, зачастую у них сросшиеся ножки, они густой массой покрывают пеня или корни.

Ареал:

Распространен в части Восточной Америки, в Европе и Азии, изредка встречается на западе США.

Химический состав:

В мейтаке обнаружены глюкоканы, доминируют б-Д-глюкоканаты. У них есть две формы — чистая (тип ламинаран) и спиральная (тип кардан) (Охно и др., 1987). Другие характерные полисахариды включают грифофан (Оикава и др., 1987), грифолин и грилофан NMF (Такеяма и др., 1988), а так же связанные с металлом протеины, известные как носители металлов во внутренней абсорбции (Шимаока и др., 1990) и специфический лектин. Вместе с октадекеиновой и октадекадиеновой кислотами является основными ненасыщенными кислотами (Эндо и др., 1981).

активность макрофагов, клеток-киллеров N и цитотоксичных клеток T и задерживает рост опухоли на 86 % по сравнению с мышами, лечение которых не осуществлялось (Мори и др., 1987).

Недавно был проведен целый ряд исследований так называемой Д — фракции из мейтаке, которая продемонстрировала эффект стимулирования интерлейкина, который значительно сдерживал рост опухоли. Этот же экстракт сдерживает рост клеток и **доброкачественных опухолей**.

Мейтаке традиционно используют для лечения *женских заболеваний*, связанных с половой сферой и назначают при менопаузе и менструальных расстройствах, так как было доказано, что полисахариды мейтаке контролируют и влияют на уровень гормонов в крови.

Мейтаке наряду с шиитаке и рейши — достаточно изучен и апробирован в медицинской практике. Он исследован не только на группах мышей и крыс, но и на человеке (группах пациентов), где была доказана способность полисахаридов мейтаке работать эффективно в заявленных целебных возможностях.

Клинические исследования

Экстракт мейтаке, содержащий фракцию — Д изучался в медицинских клиниках США на пациентах с раком груди и прямой кишки с обнадеживающими результатами (Миллер, 1994).

В Китае экстракт мейтаке продемонстрировал противоопухолевый эффект у 63 пациентов с раком легких, желудка, с раком печени и лейкемией (Цху и др., 1994). Экстракт давали оральным способом, 2 капсулы три раза в день перед едой в течение 1 — 3 месяцев. Нанба (1994 а, б) сообщает, что он «видел массу пациентов с раком в серьезной стадии, которые выздоровели за счет многостороннего эффекта целебных грибов, в частности с добавлением мейтаке».

Экстракт мейтаке может оказаться эффективным терапевтическим средством для пациентов со СПИДом. Доктор Джоан Пристли сообщает, что ее пациенты с саркомой Капоши и другими симптомами СПИДа дают улучшение после приема экстракта, а доктор Дэвид Хьюдж получил положительные результаты у больных с ВИЧ (Нанба, 1994, а).

Уникальные методики экспресс-тестирования

Часто, убирая симптоматику заболевания, мы не избавляемся от самого заболевания, так как не найдена причина. И, подчас, найти её очень сложно, для этого необходимо потратить много сил, времени и средств.

В настоящее время, появляются новые методы тестирования, направленные на выявление причин заболевания.

К таким методикам относятся: гемосканирование — оценка состояния всех систем организма на уровне причин, а не следствий с применением микроскопа, и ультрафиолетовое сканирование. Новейший японский сканер позволяет протестировать кожу лица и по проекции органов на лице сделать заключение о наличии общей интоксикации. А тестирование по капле слюны позволяет выявить заражение даже личинками гельминтов!

О новых методиках экспресс-тестирования расскажет врач-онколог, фунготерапевт, натуропат — Ирина Александровна Филиппова.

Существует множество уже известных способов исследования крови. Одним из самых доступных в настоящее время методов, который проводится во всех поликлиниках — это клинический анализ крови, при котором берут кровь из пальца, делают мазок, высушивают, окрашивают специальными красителями, после этого производят подсчёт форменных элементов. А также с помощью специальных реактивов определяют количество гемоглобина в крови и скорость оседания эритроцитов. И часто бывает, что пациент чувствует себя неважно, а формула крови при этом анализе оказывается в пределах нормы. И начинается эпопея странствования по кабинетам и диагностическим лабораториям (если у человека хватит на это сил, времени и средств).

Чем же отличается гемосканирование?

Прежде всего, мы смотрим «живую» каплю крови, взятую из пальца. Берётся на самом деле всего одна капелька крови. Она исследуется сразу, в присутствии пациента, под очень большим увеличением (примерно в 1800 раз).

Очень важна наглядность метода, так как микроскоп подключён через видеокамеру к монитору. Это даёт возможность пациенту увидеть свою кровь. А врач, проводящий исследование даёт комментарии, объясняя, всё увиденное.

Кровь — это целый мир, который можно сравнить с космосом. Мы видим на экране монитора захватывающий «фильм» о жизни каждой клеточки, находящейся в данной капле. А каждая клеточка — это живое существо, со своей целью, выполняющая свою функцию.

Мы состоим из различных клеток, которые составляют наш организм в целом. Каждой клетке необходима определённая среда, в которой она будет хорошо себя чувствовать. Например, для клеток крови необходим кислотно-щелочной баланс равный 7,43 единиц. В этой среде клетки крови чувствуют себя комфортно, а различные бактерии, грибы, вирусы, личинки глистов наоборот не любят эту среду.

Но как только в нашем организме происходит сбой этого баланса (а это происходит при неблагоприятных воздействиях на нас) кровь начинает закисляться, вот тогда уже эта среда становится благоприятной для различных «гостей», попавших в наш организм, а клетки крови начинают страдать и изменяется её качественный состав. Происходит определённый «захват территории» различными бактериями, грибами, вирусами.

Когда мы проводим исследование, мы можем наблюдать настоящую борьбу, которая происходит в данный конкретный момент. Можно увидеть, например, как бактерии захватывают эритроцит, как они в него внедряются, начинают в нём «обживать», можно видеть целые колонии, находящиеся внутри эритроцитов. Можно наблюдать, как один паразит цепляется за стенку эритроцита, питаясь его содержимым, а на этом паразите «сидит» другой паразит и питается уже за счет своего хозяина.

Исследование живой крови позволяет нам видеть в каком состоянии находятся форменные элементы: эритроциты — их форма, контуры, подвижность, склеены они между собой или нет. Видим состояние тромбоцитов, лимфо — и лейкоцитов. Также мы видим, в каком состоянии находится плазма крови, то есть наличие в ней кристаллов холестерина, солей мочевины и ортофосфорной кислот; наличие бактериальной, грибковой, дрожжевой флоры, личинок гельминтов.

С помощью гемосканирования мы можем судить об активности иммунной системы и способности организма к самовосстановлению; а так же определить предрасположенность к возникновению различных заболеваний. Благодаря методу гемосканирования можно провести не количественный, а качественный анализ крови.

К тому же, пациент, который один раз наглядно увидел свои проблемы, как правило не откладывает их решение в долгий ящик. Для того, чтобы помочь каждому конкретному человеку, необходимо, чтобы он осознал, понял и САМ принял решение о том, что ему пора заняться своим оздоровлением и не тогда, когда возникнут проблемы, а именно сейчас, когда ещё всё легко можно поправить. Ведь диагностика создана, как мне кажется, не только для того, чтобы подтвердить недуг, а для того, чтобы найти его причины и предотвратить его развитие.

Еще один «наглядный» метод — сканирование лица с помощью японского УФ сканера

Кожа — самый большой орган выведения нашего организма. Она полностью реагирует на состояние организма, одновременно или задолго до проявления болезни, подает сигналы бедствия с внутренних органов.

Лицо человека как монитор отображает состояние всех органов и систем человека.

Диагностика по лицу применяя УФ сканер позволяет вовремя предупредить опасность заболевания, принять профилактические меры, не дожидаясь проявления болезни.

Если человек уже болен, то на УФ сканере очень хорошо можно отследить динамику лечения. Пациент сам может участвовать в наблюдении за своей внешностью, что для него очень показательно, убирает многие сомнения с выбором лечения и профилактики.

УФ сканер предназначен для диагностики грибковых заболеваний (микозов), а также ряда дерматозов. И, в отличии от биохимических методов анализа, позволяет получить результат за считанные секунды.

Так же, с помощью сканера по цвету пигментных пятен на коже в ультрафиолетовом освещении (от насыщенного фиолетового цвета до насыщенного темно-коричневого или черного), можно судить о предрасположенности или наличии у пациента онкологии.

УФ сканер применяется непосредственно для диагностики состояния кожи по ее свечению в ультрафиолете. Это

позволяет дать грамотные своевременные рекомендации пациенту по уходу за кожей и подбору необходимой косметики. Сканер всегда «подскажет», подходит это косметическое средство пациенту или нет.

Наибольшее применение УФ сканер получил в паразитологии. Суть применения методики — по определению степени интоксикации внутренних органов, которая очень хорошо проявлена на коже (особенно в УФ сканере).

Зная распространенные места жизнедеятельности паразитов, можно утвердительно заключить о наличии той или иной инфекции у пациента.

Еще один прекрасный метод, который помогает выявить наличие глистных инвазий и грибковой флоры — тестирование по слюне.

Тестирование паразитов по слюне — это один из самых достоверных анализов. В слюне мы ищем не яйца гельминтов, а токсины, которые выделяются в результате жизнедеятельности паразитов и через кровь попадают в слюну. Каждый вид глистов вырабатывает свои специфические токсины, по которым, с помощью различных реагентов, их и распознают.

Чаще всего присутствие паразитов определяется с помощью анализа кала. Однако этот метод ненадежен, так как при анализе кала паразитов можно обнаружить только в том случае, если лаборант заметит яйца паразита под микроскопом. Однако если паразит, проживающий в организме, не отложил яиц в период, когда производится проверка, его присутствие останется незамеченным.

Еще один недостаток такого метода — возможность определить только острую фазу заболевания. Латентный и хронический периоды — достаточно точно определяет только слюна.

Определяют по слюне примерно 11 самых распространенных видов: описторхоз (печеночная двуустка), клонорхоз (глисты желчного пузыря), аскаридоз, бычий и свиной цепень, шистосомоз (глисты мочевого пузыря), энтеробиоз, лямблиоз и т. д.

Кроме того, что очень ценно, что четко тестируются фазы болезни:

✓ латентный (скрытый), когда в организме присутствуют только яйца и начинают вылупляться личинки;

✓ острая фаза — когда всю пируют взрослые особи;

✓ хроническая фаза — очень вялотекущая, когда все они присутствуют, но в малом количестве.

Кроме того, тестирование по слюне помогает выявить дрожжевые грибки (питириспорум, кандиды) и плесневые (аспергиллы, трихофитии, кладоспориум, фузариум, улокладидиум, черный эпикоккум, ботритис). Если есть проявления бронхиальной астмы, бронхитов, поражения стоп и ногтей, затяжные риниты, дерматиты, папилломы, плоские родинки на коже и т. п., необходимо обязательно провериться на наличие грибкового поражения.

Как правило, многие пациенты испытывают потрясение, а порой и возмущение, узнав диагноз. Ведь они соблюдают правила элементарной гигиены, следят за чистотой в быту и, казалось бы, не должны иметь «болезни грязных рук». Но подобный стереотип, сформированный нашим санитарным просвещением, очень далек от понимания подлинной причины болезни. Дело в том, что гельминты попадают в организм человека не только с «грязными руками» — современная технология производства пищевых продуктов не обеспечивает их противогельминтной надежности. Так же, переносчиками паразитов являются насекомые, и столь любимые нами домашние собаки и кошки, которые заражаются через блох, а также во время прогулок.

Гельминты способны жить в организме человека годами, и даже десятилетиями, адаптируясь к самым неблагоприятным условиям, при этом не проявляя себя. И для предотвращения многих серьезных заболеваний, необходимо вовремя выявить наличие глистных инвазий.

Не стоит забывать о том, что Мудрая Природа создала наш организм — как самый сложный компьютер, запрограммированный на очень долгую жизнь. И этот компьютер, способен сам справиться с любыми неполадками. Всё, что необходимо ему для излечения — это немного его почистить на физическом и информационном уровнях. А наши методики дают подсказку с чего лучше начать эту очистку.

Ждем вас в Центре Здоровья по адресу:
ул. Ал. Невского, д. 3 (ст.м. Пл. Ал. Невского)
тел.: (812) 972-42-25, 320-63-02

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) 368-98-04

4. ул. Чайковского, д. 51, ст. м. Чернышевская, (812) 273-20-43
Отделы «Грибная Аптека» в г. С-Петербурге:

1. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре «Арника», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения (812) 715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40

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.

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, Н.Новгород — (831) 436-14-38

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.



Urtica dioica L.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

**жгучка, стреква, жигала,
костырка, спорекуша.**

Трудно придумать болезни, при которых не употреблялось бы это растение. Спектр ее действия весьма впечатляет. В народной медицине она используется как ранозаживляющее, мочегонное, общеукрепляющее, слабительное, витаминное, противосудорожное, отхаркивающее.

Она применяется при различных кровотечениях, геморрое, почечнокаменной желчекаменной болезни, удушье, болезнях печени и желчных путей, отеках, запорах, заболеваниях сердца, туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, аллергиях. Наружно - при ранах, кровотечениях, кожных заболеваниях, для укрепления волос. Крапива повышает свертываемость крови, увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие. Она полезна при кровотечениях, анемии, атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при геморрое, туберкулезе, при нарушении обмена веществ, в период выздоровления.

*«Я цветы обходил стороной, их считал за ненужное диво.
Я искал те места, где крапива стояла неприступной стеной
Обжигаясь зеленым огнем, обрезал ей колючие ножки,
Необычного вида лепешки,
Обжигаясь, мы ели потом.»*

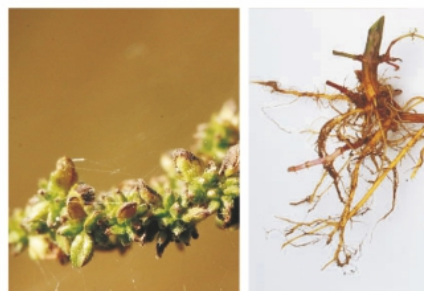
В. Серегин.

Родовое название растения происходит от латинского *urege* — жечь, говорящее об основном свойстве крапивы. Русское — от древнегреческого — *коприна* — шелк (с давних времен крапива являлась основным сырьем для получения различных видов тканей).

Давно забыты прядильные свойства крапивы, хотя в былые времена она вытеснила даже лубяные культуры — коноплю и лён. Еще в 10 веке из крапивы шили паруса, плели рыболовные снасти и веревки, пряли холсты. Первый укос крапивы на селе находил применение именно в текстильной промышленности, а второй шел на корм скоту.

Листья, семена, молодые побеги в свежем и сушеном виде входили в рацион домашних животных как прекрасный витаминизированный корм. Животный мир просто оживал, питаясь крапивными деликатесами.

Коровы давали больше молока и лучшего качества, у кур увеличилась яйценосность. Розовые поросята добрели на глазах, уминая в первую очередь «крапивную похлебку». Такая интуитивная зоофитотерапия заслужила внимание и доверие у людей. С ранней весны и до поздней осени молодые побеги использовались в пищу для приготовления различных блюд. В молодом возрасте крапива созревает с



ранней огородной зеленью. В зеленых щах, супах, в витаминных салатах ей нет равных. Везде она желанная и полезная. Из соцветий крапивы готовили ароматную густую заварку, молодые побеги квасили с морковью, яблоками и брусникой, гнали сок, из листьев добывали вкуснейшее крапивное масло.

Крапива — сорняк, но растет на плодородных почвах.

Ц. Солоухин пишет: «крапива как санитар прикрывает раны земли — овраги, буераки, руины, останки строений...» Крапива произрастает всюду, где живут люди.

В природе известно около 50 видов крапивы, 10 из них произрастает в нашей стране. Наиболее распространенная крапива жгучая и двудомная. Лечебные свойства присущи лишь последнему виду.

Крапива двудомная издревле пользуется славой растения целителя. Еще Диоскорид успешно применял крапиву двудомную при желудочно-кишечных заболеваниях, аллергиях, лечил гнойные раны. Авиценна писал, что «семена крапивы уваренные с вином возбуждают похоть, повязки с соком крапивы способствуют вскрытию и затягиванию нарывов, корни крапивы в смеси с маслом лечат болезни суставов» В Салернском кодексе здоровья сказано: «Сон посылается больным, прекращая противную рвоту. Семя крапивы с медом и калиной лечит надежно. Холод из легких оно изгоняет, из язвы, из чрева. Часто с вином она помогает желтушным. Лечит конкрзные язвы и вывихи тоже. Мясо оно восполняет, какое от кожи отстало...»

Русская народная медицина и народная медицина других стран давно применяет крапиву как кровеочистительное средство, при болезнях печени и почек, водянке, бронхиальной астме, суставном ревматизме, при раковых опухолях, как средство снимающее интоксикацию, при туберкулезе, различных кровотечениях.

Крапиву употребляли в пищу, пили целебные настои, порошком крапивы и свежими листьями лечили застарелые язвы и раны, раковые опухоли, изводили бородавки. Крапивные веники в бане оказывали поистине исцеляющий эффект при болезнях суставов и позвоночника. Родители, воспитывая своих нерадивых чад крапивными розгами даже не догадывались, что этим они не только наказывали их, но и врачевали, преподнося им сеансы рефлексотера-

РЕЦЕПТЫ
применения

Р

КРАПИВЫ

пии.

Крапива двудомная — многолетнее травянистое растение, широко распространенное по многим областям России. Высота до 2 метров, с длинным тонким ползущим корневищем. Стебель четырехгранный, прямолинейный с супротивными ветвями, цветки мелкие зеленые, собранные в соцветия. Растение двудомное. Плоды желто-серые мелкие орешки.

Химический состав

Крапива двудомная — это природный концентрат витаминов. Листья содержат аскорбиновую кислоту до 260 мг, что в 2 раза больше чем в черной смородине и лимоне, каротин и другие каротиноиды до 50 мг, витамины группы В, К, Е, органические кислоты — яблочную, лимонную, муравьиную и прочие, дубильные вещества, до 5% хлорофилла, кремний, железо, кальций, селен, медь, фитонциды.

Благодаря комплексу биологически активных веществ крапива обладает лечебным эффектом - оказывает противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, жаропонижающее, противомикробное действие.

Препараты крапивы двудомной оказывают стимулирующее действие на организм, усиливая основной обмен, повышают тонус сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают усвоение и использование кислорода, проявляя антигипоксические свойства, что позволяет ее применять при гипоксии любого происхождения, хронических истощающих заболеваниях, астено-невротических состояниях.

Витамин К, содержащийся в крапиве двудомной, стимулирует в печени выработку одного из главных факторов свертывания крови - протромбина. По мнению некоторых ученых, кровоостанавливающим действием обладают только свежие листья, а сушеные - замедляют процесс свертывания (УМЭ - И. Пустырский, 2000 г.). Помимо гемостатических свойств, крапива двудомная обладает сосудосуживающим эффектом, препараты из нее влияют на сократительную способность матки, подобно препаратам спорыньи (С.Е. Соколов, 2000 г.), особенно при изнурительных маточных кровотечениях на фоне миом.

Зеленый пигмент хлорофилл, которым так богата крапива в комплексе с витаминами и микроэлементами, укрепляет мембраны клеток, способствует вос-



становлению и формированию соединительной ткани, стимулирует грануляцию и эпителизацию при трофических ранах, ожогах, обморожениях, кожных заболеваниях.

Биологически активные вещества крапивы двудомной способствуют нормализации углеводного, жирового обмена, стимулируют белковый обмен. Известно общеукрепляющее действие кра-

пивы у детей и подростков при аномалиях полового созревания, физического развития, в реабилитации туберкулезных больных (О.Д. Барнаулов, 2000 г.).

Крапива рассасывает рак, что находит отражение в работах отечественных ученых. Крапива двудомная содержит фитогемагглютинин и фитоэстрогены, стимулирующие синтез нуклеиновых кислот, являются индукторами интерферона, оказывают противоопухолевое действие (И. В. Залуцкий, 1997 г.).

Формы и способы применения

1. Настой листа крапивы -

10 гр. (2 стол. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей воды, нагревают на кипящей ванне 15 минут, охлаждают 45 минут, отжимают, доводят объем до 200 мл. Принимают по 1/4 стакана 3-5 раз в день как кровоостанавливающее средство.

2. Соk из листьев крапивы отжимают с апреля по сентябрь, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при желчно- и мочекаменной болезни, как кровоостанавливающее средство 1 ч. л. 4-5 раз в день.

3. Сахаренные корни крапивы (сваренные в сахарном сиропе) применяют как отхаркивающее средство при застарелом кашле.

4. Экстракт из свежих корневищ с корнями крапивы - сырье измельчается, помещается в стеклянную банку, заливают 45% спиртом, настаивается 2 недели, принимается по 30 кап. 3 раза в день при аденоме предстательной железы.

5. Порошок из сухих листьев крапивы или аппликации салфеток, пропитанных соком крапивы - для лечения гнойных ран.

6. При старческой слабости - 200 гр. майской крапивы залить 0,5 л водки. Завязать горлышко бутылки марлей. Первые сутки держать на окне, затем еще 8 суток в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч.л. натощак до еды и перед сном.

7. Отвар семян - 1 ст. л. сырья на 1 стакан красного виноградного вина. Кипятить на водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день при половой слабости.

8. Настой листьев для наружного использования - 5 столовых ложек измельченного сырья на 1 л кипятка настоять 10 минут, процедить. Применять для промывания и примочек при аллергическом диатезе, экземе, дерматитах.

9. Свежим соком смазывают язву, свищ.

10. Если смешать крапиву с солью, размять эту смесь и прикладывать ее к опухолям, то эта кашка способствует рассасыванию и очищению гнойных ран.

11. Отвар из 100 гр. измельченных листьев, залитых 0,5 л воды и 0,5 л уксуса, варить 30 мин. Вечером перед сном без мыла мыть голову - способствует росту волос, уменьшает их сальность.

12. При жирной себорее - 1 ч. л. измельченных корней лопуха смешать с 2 ч. л. шалфея, шишки хмеля, клевера и дуба - залить 0,5 л киселя, настоять 2 часа, процедить, втирать в кожу головы.

Побочные эффекты и противопоказания. Применять с осторожностью лицам с повышенным протромбиновым индексом крови, при гипертонической болезни, варикозном расширении вен и при беременности.

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



ЛЕШАЧИЙ ЛОГ

Волдырь шёл по деревне в своём обычном состоянии – озлобленный, звереющий с перепою, ненавидящий весь белый свет. Впрочем, как и этот белый свет в лице односельчан – его не любили и боялись, боялись его подленького нрава, пьянства его беспробудного и задиристости в этом самом пьяном кураже.

Пил он уже давно, как и не работал тоже, а мрачное похмелье вынуждало раздобывать «косорыловку» любыми путями – обманом, угрозами, выклянчиванием или даже мордобоем – но только у тех, кто был слабее.

Деревня стояла у самого леса, куда местные жители с охотой ходили за всем, что там можно найти – ягодами, грибами, и что потом можно было продать в райцентре или на трассе, где проезжий люд с удовольствием покупал крепкие боровики, подберёзовики да подосиновики, волнушки, маслята, лисички – лес на всё это был нежаден.

Но Волдырь – так звали его местные потому, что был он для них бельмом на глазу – мешающим и никому не нужным – в лес ходить не любил, ножки свои белы бить да нагибаться за каждым грибочком – не для него это было. И не любил он лес этот, как и всё остальное – так и тянулся по этой жизни злым гномом-халевщиком.

Как обычно, Волдырь плёлся по деревенской улице, лупая пустыми мутными глазками и пиная ни в чём не повинных безответных кур. Всё живое при его появлении начинало прятаться от греха, что распяляло Волдыря ещё больше. Так, никого не встретив, дошёл он до околицы, где на отшибе стояла деревенская избушка – серенькая, косенькая, с крохотными слепыми оконцами, в который доживала свой долгий век бабка Евдокия – местная знахарка. Жила она замкнуто, в разговоры обычно ни с кем не вступала, а вот местные, хоть и побаивались её, при первой же нужде-беде бежали к ней – кто за снадобьем от хвори, кто за советом, кто – просто душу излить.

Приостановился Волдырь, остатками разума осознав, что – всё, вот она, деревня, закончилась, впереди только лес ненавистный, а рядом – калитка избушки бабки Евдокии. И поперся он, на беду, через крошечный заросший дворик к разошедшей двери, застучал по ней кулаками, заревел дурным голосом:

- Открывай, ведьма старая!. Открывай, не то разнесу всё тут в щепы!

Дверь неожиданно легко распахнулась, будто приглашая внутрь, в тёплую вязкую тьму...

Волдырь ввалился в домик, споткнувшись о какой-то бидон и, чертыхаясь, остановился посреди полутёмной комнаты, тяжело, с хрипом дыша. Глазки его после яркого дневного света с трудом пытались рассмотреть, что перед ним. Постепенно в полумгле и сухой прохладе забелела малень-

кая печурка, и за ней, как на фотографии, проступила и вся комната – в паутинном углу хмурились образа, сонно бормотали ходики на стене, воздух перевивался бесчисленными запахами пучочков трав да цветов, которые сушились на верёвочках по стенам, а лавка, стол – да почти всё свободное пространство на полу занимали чугульки, банки, бидоны и прочие сосуды, наполненные сушёными грибами, смесями да настоями, из которых и готовила бабка Евдокия свои снадобья. На полках, корявых да кривых, занимающих всю стену справа от образов, рядами стояли разноцветные бутылки, баночки, пузырьки со всевозможными настойками да отварами, за которыми и прибегали сюда страждущие. Бабки нигде не было.

Волдырь остервенело стал хватать с полки, расшвыривая и разбивая, различные бутылочки, нюхая, пробуя на язык содержимое, пытаясь уловить знакомый сивушный запах... Наконец, унюхав что-то спиритотравяное, он рванул к двери и – оторопел: у порога стояла и очень спокойно на него смотрела бабка Евдокия. Мутно стало на душе Волдыря, неприютно и страшно – такие пронзительно-фиолетовые глаза были у бабки, прямо светились во тьме колдовскими озёрами... Отвёл взгляд Волдырь, насупились упрямо и пошёл прямо на бабку Евдокию быком бешеным. Она даже не шелохнулась, тихо так прошелестела сухим ветром:

- Поставь на место, Димитрий, не поможет это тебе. Навредит только. Поставь...

Волдырь остолбенел – кому это она говорит? Ах да, это его когда-то так звали... И бешеная ненависть захлестнула его тёмной волной – за жизнь свою пропащую, за безнадегу полную, за то, что давно забыл, что он – человек... Схватил Волдырь бабку Евдокию за шиворот, приподнял – лёгонькая она была, как дуновение ветерка – и отшвырнул в угол. Полетела она туда сухим букетиком, ударилась о стену – и песочком уже нездешним ссыпалась на земляной пол...

Испуганный Волдырь выскочил на улицу – пуста она была по-прежнему – и рванул в свою убогую берлогу...

Бабку Евдокию хоронили всей деревней, все пришли проводить её в последний путь – маленькую, сухонькую, как высохший грибочек, обряженную в чистый белый платок да свой девичий сарафан, лежащую в источающем запаха смолы сосновом гробике, с просветлённым и загадочно улыбающимся, неожиданно помолодевшим лицом.

Только Волдыря не было на похоронах – сидел в своей берлоге за полуразвалившейся грязной печкой, трясся...

На сороковые сутки после похорон бабки Евдокии Волдырь лежал на колченогой лавке в обычном своём угарном беспамятстве. Очнулся в предраассветной тьме, било его и

корёжило, выворачивало всего наизнанку. Подняться с лавки он уже не мог, глотка воды не мог сделать – ведро с ковшом, стоящее у лавки, было опрокинуто, вода ушла под проваленный пол. Шарил безумными глазами Волдырь по сторонам, жуть его охватила смертная – и в этот миг медленно и тихо отворилась входная дверь... На пороге стояла бабка Евдокия – и улыбалась печально. Примерз Волдырь к лавке, оторопел, а бабка Евдокия медленно, как во сне небывалом, подплыла к нему, наклонилась низко над лицом, прожгла насквозь гнилую душонку фиолетовыми огоньками, и прошептала ласково:

- Пойдём, Димитрий, за грибочками-то, пора... Пойдём.

Взяла бесплотной ручкой за плечи костлявые, легко приподняла в воздух, поставила на трясущиеся макаронные ноги да подтолкнула легонько выдохом к двери:

- Пойдём...

Мрачная во тьме деревенская улица перед рассветом пустела безысходностью, иплыли над белеющей пылью дорогой два силуэта...

Не помнил Волдырь, как привела его бабка Евдокия в лес, но место вспомнил – Лешачий Лог оно называлось, в самой чаще леса, впадинка туманная, сулящая вечное забвение, и местные сюда – ни ногой, никогда...

Отпустила бабка Евдокия Волдыря на склоне, ведущем вниз, в неизбывное, и так же ласково сказала:

- Иди, иди, не бойся... Здесь, здесь надо грибочки собирать, самое место подходящее – тёплое, влажное, и грибочки-то здесь – в силе, в соку. Иди.

В тоске ледящей сполз Волдырь в туман влекущий, и там, на самом дне, увидел он какого-то серого, блеклого, который взял его за руку и повёл во тьму, сгущающуюся по мере того, как наверху, в прежней жизни – светало... И увидел Волдырь перед собой мириады светящихся грибов, и стал он их собирать обеими руками, и в бездонную корзину – складывать, складывать...

Через несколько дней нашли безумно бормочущего Волдыря в низине, ползающего по мокрой земле и с подвыванием собирающего лесной мусор – ветки, сухие листья, пучки травы...

Отвели в деревню – корзину, в которой кто-то с ужасом опознал собственность бабки Евдокии, у него так и не смогли забрать. И повезли его в область, в дурдом, вместе с этой корзиной – мёртвой хваткой держал её Волдырь, и сгинул он, увезённый в неизвестность, и память о нём – истёрлась...

Коротков Игорь



«ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ Ирины Филипповой»

(Фунготерапия – лечение лекарственными грибами)

В Центре Фунготерапии **врачи-фунготерапевты** (онкологи, инфекционисты-паразитологи, 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)
- ✓ Обучающие лекции для родственников онкобольных – уход, питание, психотерапия, противоболевая терапия

Паразитология

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

Тестирование

- ✓ Тестирование 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** – тканевую вставку бактерицидного пластыря провести по поверхности языка и отправить пластырь по адресу: 197022, г. Санкт – Петербург, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой. Ответ придет наложенным платежом. Стоимость – 400 рублей.

Эндокринология

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

Лечебные массажи

- ✓ Массаж для восстановления **опорно-двигательного аппарата**, для восстановления нормальной жизни при артритах, грыжах, остеохондрозе. Снятие болевого синдрома. Выполняется без масел и кремов. Авторская методика Рейнгарда С.Г.

Гарди-массаж

- ✓ **Баночный массаж** ягодиц – снятие застойных явлений, профилактика заболеваний малого таза, лечение хронических воспалений мочевого пузыря, придатков у женщин и простаты у мужчин.

Тел. в С-Петербурге (812) 972-42-25, 320-66-02, 703-06-44

лиц. № ЛО-78-01-000434

Коррекция веса лекарственными грибами

Весна — пора преображения! Вас уже волнует вопрос как качественно и быстро придать своему телу прекрасные формы, а кожу сделать подтянутой, упругой и красивой. Центр Фунготерапии Ирины Филипповой делится своими секретами молодости и красоты.

Существует стойкий миф, что полные люди явно переедают, а худые — питаются экономно. Это неверно. Обычно говорится, что у полных «ленивая печень», а у худых «топка», которая в состоянии сжечь явно избыточные калории». Дело в том, что выработка печени ферментов — дело сложное. И печень этому долго учится.

«Забывает» свою работу по производству ферментов печень обычно у женщин после родов вследствие гормональной встряски, и у многих мужчин и женщин после 35 лет во время «гормонального шторма». Обычно это называют нарушенным обменом веществ. Все препараты для похудения работают на расщепление уже сформированной жировой клетки (сколько может одна капсула расщепить жира — тоже полграмма?), а грибные «учат» печень расщеплять и жиры, и белки, и углеводы. Все дело в умении печени следовать заданной программе, грибы же в этом случае «корректируют» забытое умение.

Наша лечебная система похудения Ямакиро — сейчас очень популярна именно по этой причине.

В специально подобранный комплекс для похудения «ЯМАКИРО» входят: трутовик листовенничный используется для снятия аппетита и как легкое послабляющее, мейтаке — гриб японских гейш, третий гриб — шиитаке выполняет функцию «раскрытия печени», то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков, жиров и снижения холестерина.

Мало кто знает, что из России в прошлом веке экспортировали... трутовик. Тысячами тонн. И именно для снадобий от ожирения. И поставляли и в Европу, и в Китай. Дело в том, что имеется масса видов относящихся к семейству трутовики, но только этот трутовик (губка листовенничная) произрастает у нас — в Китае его просто нет. А с ожирением проблема была и в 19 веке.

Гриб «МЕЙТАКЕ» в Японии называют грибом японских гейш, а у нас он известен под названием «Гриб-БАРАН». Помимо того, что он также уникален по целебным свойствам и считается «дамским лекарством» (подавляет рост миома, фибромиома, полипов, облегчает климактерические и менструальные недомогания) он еще и влияет на гормональный дисбаланс. И тоже нормализует липомный обмен.

И третий гриб из «рюкзачка первой помощи гейш» — шиитаке, самый знаменитый гриб в мире. Он выполняет функцию «раскрытия печени», то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков и жиров, и снижает холестерин.

На Дальнем Востоке его называют «медвежий опенок». Это очень целебный гриб, который подавляет любые опухолевые клетки, разжижает кровь, усиливает желчегонный эффект и — препятствует накоплению жировых клеток, то есть не дает организму складывать их про запас, а утилизирует и расщепляет их.

Доктор Масанори заинтересовался секретом гейш и провел клинические исследования этих трех грибов именно на похудение: результаты были впечатляющие: пациенты теряли от 3 до 5 кг в месяц в щадящем режиме, без диеты... Об этих «похудительных» свойствах грибов жители Дальнего Востока, Китая и Японии знали очень давно и умело ими пользовались. В старину сибиряки не считали полных женщин некрасивыми, наоборот, чем полнее, тем здоровее. Но вот когда вес зашкаливал и мешал работе, вот тогда сведущие знахари и «усаживали» не в меру располневших бабенок на «жиродерные губы (грибы)». И десяток-другой килограммов они снимали месяца за 2-3.

Более интенсивное похудение с теми же грибами и специальной диетой было разработано в этой же клинике Косеикаи и известно во всем мире, как система «Ямакиро». Эта система используется в лечебной практике, когда необходимо сбросить вес в максимально короткое время.

Для первых двух недель разработан специальный рацион питания, куда входит в обязательном порядке чай (черный или зеленый), крепко заваренный на молоке, с добавлением щепотки кардамона и красный чай каркаде для усиления мочегонного эффекта. А рекомендации по питанию — очень простые. Делается это для того, чтобы печень на время отдохнула и свободно накапливала «грибные полисахариды», которые и возьмутся за дело.

Если печень правильно очищена, на третью-четвертую неделю должно быть послабление стула и частое мочеиспускание — это хороший признак. Значит, печень дала знак, что она стала вырабатывать ферменты для расщепления жирных кислот. И теперь она будет работать как топка, сжигая все, что попадает в организм. И килограммы просто начнут таять.

Надо помнить, что процесс снижения массы тела не линейный, а поэтапный процесс. Указанные фазы сменяют одна другую неоднократно. Расставшись с определенным количеством килограммов, организм делает передышку, ему нужно адаптироваться к новому состоянию, перед тем как сбросить следующие килограммы. Исходя из этого, различают этап снижения веса и этап поддержания веса. Соответственно и ваши задачи на этих этапах будут различными. А помочь разобраться в правильном соблюдении всех требований системы похудения «ЯМАКИРО» на разных этапах Вам помогут наши консультирующие врачи — фунготерапевты.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

магазины

“ГРИБНАЯ АПТЕКА”

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-5555-170 звонок по России бесплатный

(812) 717-17-11
Невский пр. 180, ст. м. пл. А. Невского

(812) 575-57-97
ул. Колокольная 3, ст. м. Достоевская, Владимирская

(812) 368-98-04
ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. Звездная

(812) 273-20-43
ул. Чайковского, д. 51, ст. м. Чернышевская

отделы

(812) 973-57-40
пр. Дачный, д. 2, кор. 2, ст. м. Пр. Ветеранов

(812) 715-34-65
пр. Стачек, 14, ст. м. Нарская

(812) 715-47-26
пр. Энгельса, 132/1, ст. м. Пр. Просвещения

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

Справки по телефонам:
(812) 703-06-44, 740-37-61

печатается на правах рекламы



Знаю, что грибами питаются и насекомые, и животные. А вот ест ли кто из них — малопривлекательные трутовики? Что-то я не видел эти наросты червивыми.

Алейников Андрей, Тосно

Трутовики (а их более 30 видов только в средней полосе) хоть и не являются особо привлекательной пищей для всех обитателей леса, но есть среди них и гурманы.

Например, березовый лепех (березовый трутовик) (*Piptoporus betulinus*) — белая или кремоватая лепешка на березовых мертвых стволах очень привлекает оленей, ланей, косуль, лосей. Для них это и излюбленное лакомство и лекарство. Иногда даже можно видеть с каким трудом парнокопытный гурман добывал трутовик — ствол весь в царапинах и полосах от рогов: лось или олень пытался сбить(!) рогами приглянувшийся трутовик...

Насекомые тоже не брезгают трутовиками. Существует даже специализация — определенные виды жуков-плеснеедов, которые выводят личинок только в древесных трутовиках, питаются и используют для питания только какой-нибудь один вид трутовиков. Например, плеснеед багряный (*Endomychus sarcineus*) откладывает яйца в тот же самый любимый оленями и лосями березовый лепех, который и предпочитают всем остальным трутовикам его личинки.

И даже на твердые, хинно-горькие трутовики-копытни есть свои любители-гурманы. Это моль грибная (*Nemarogon personellus*), трутовиковая (*Scardida boletella*), зерновая (*Nemarogon granellus*), и еще около 10 видов из семейства настоящих молей (*Tineidae*). Их гусеницы охотно питаются древесными грибами- трутовиками. Не побрезгуют они и сухи-

ми грибами, если те хранятся в открытой или плохо (неплотно) закрытой таре (упаковке).

Знаю еще с детского сада, что белочки заготавливают грибы на зиму. А как они их заготавливают и где хранят?

Садовская Аня, Москва



Обращали вы когда-нибудь на чудо чудесное — грибки, наколотые на веточки или в расщелины засунутые? Нет, наверно. Потому что нормальный грибник по земле шарит ищущим взглядом. А не на деревьях любит. Так вот, под-

нимите как-нибудь голову — оцените усердие своего конкурента. Белка не только развешивает на ветках для просушки грибы, но и не забывает их потом снять оттуда. Уже хорошо высушенные (чтобы гнить в дупле не развести), она складывает их в дупло, да не в одну кладовочку — обычно у нее этих кладовок бывает 5-6. И за каждой она приглядывает, каждое дупло старается замаскировать. Что удивительно — белка еще и различает грибы! То есть у нее в каждой кладовке не грибное ассорти, а вполне определенные виды: в одном опята с говорушками, в другом — подберезовики с белыми.

Белки едят около сорока пяти видов грибов, но предпочитают подберезовики и маслята. 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.

В годы, бедные семенами и орехами, белка с осени часто роется в земле, делая небольшие лунки. В таком месте иногда удается найти в земле под слоем мха и хвоей круглые, как лесной орех плодовые тела грибов. Охотники Севера знают эти грибы и зовут их «парга», «парушка». «Белка паргу роет», — говорят они. Научное название этого гриба - трюфель олений (*Elaphomyces granulatus*). Этот гриб белка чует даже через пяти-восемь сантиметровый слой земли и такую же толщу снега. Паргу охотно выкапывают и зайцы-беляки (*Lepus timidus*). 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.

Даже в самых нечервивых грибах — лисичках можно обнаружить этого ужасного червяка — противно желто-коричневого цвета и на ощупь жесткого. Что это за вредный поедатель грибов?

Олег Максимов, С-Пб

Это личинки жуков-щелкунов (*Elateridae*), широко известные под названием «проволочников». Иногда, в отличие от личинок грибных комаров, их можно увидеть и в лисичках. В лесах наиболее распространены полосатый щелкун (*Agroites lineatus*), серый щелкун (*Laeon murinus*), лесной желто-бурый щелкун (*Athous subfuscus*) и краснокрылый щелкун (*Elater sanguineus*)

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 —

ул. Городецкого, д. 12/3
(044) 278-46-06, 278-08-01
(044) 331-74-44

Открыт новый офис:

ул. Белорусская, 8.
тел. (044) 484-13-54

г. Донецк — +38 (062)345-90-30

Открыт новый офис:
ул. Артема 27, «Грибная аптека»
(066) 754-34-51

печатается на правах рекламы



Официальный представитель «Центра Фунготерапии И. Филипповой» в Нижнем Новгороде

В Нижнем Новгороде работает официальный представитель "Центра Фунготерапии Ирины Филипповой"

Нижегородский Аюрведический Центр "Дханвантари»

В Центре вы можете:

✓ получить полную информацию по применению продукции на основе целебных грибов,

✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии.

г. Н. Новгород,

ул. Б. Печерская, д. 55/9

(831) 436-14-38

www.ayurveda-nn.ru

печатается на правах рекламы



Как помочь любимцу???

По-прежнему нам в редакцию «Грибной аптеки» часто звонят и приходят люди с вопросами о применении лекарственных грибов в ветеринарии. Ведь наши любимцы болеют практически всеми теми же болезнями, что и люди. Мы обратились к кандидату ветеринарных наук, доктору с огромным стажем, фунготерапевту Юшкевич Татьяне Владимировне с просьбой ответить на наиболее часто задаваемые вопросы. Рубрика «ФУНГО-ШАРИК» к вашим услугам! Вы спрашиваете, мы отвечаем...



Сегодня мы и поговорим на тему ... красоты животных. То есть наших питомцев — собак, кошек, хомячков, и даже птичек. Что им нужно, чтобы быть красивыми и что вмещает в себя это понятие «красота животных». Думаю, уже всем понятно, что речь пойдет не о комбинезончиках, и разноцветных спреях для шерсти, не о стрижках и маникюрах. Главная красота наших питомцев — это их здоровье. А здоровье — это комплексный подход к питанию, вернее к оздоровительному питанию.

— У меня кошка ангорская. Я кормлю ее сухим кормом. Разве этого недостаточно для здорового питания? Ведь все утверждают, что там полностью подобран витаминный и минеральный состав?

Да, конечно — витаминов там предостаточно и минералов хватает. Такой коктейль получается — три в одном и добавить по вкусу синтетики...

Нет, я прекрасно понимаю, что это удобно и редкий хозяин откажется от сухого питания, тем паче собака сыта и вроде неплохо выглядит на первый взгляд. Но... это питание назвать здоровым трудно, как, впрочем, и другой корм — со столов хозяев. И то, и то — не самый лучший корм, чтобы иметь здоровое животное. Все уже знают, что длительное употребление сухого корма «сажает» почки у животных, и это именно за счет синтетических витаминов. Что нужно для того, чтобы питомец был здоров? Добавлять (и обязательно) натуральные биологически активные добавки. Да-да, те самые БАДы. Причем грамотно их использовать. Ведь БАДы различаются по своему составу — есть специальные натуральные связанные микроэлементы, например, кальций только в перепелиной или куриной скорлупе. Только в этой форме они хорошо усваиваются животным организмом, а не чисто химический кальций. Есть БАДы, которые оказывают терапевтическое действие, а есть просто натуральные природные витамины.

— У моей мамы собака вдруг стала терять шерсть. Это от нехватки каких-то минералов и витаминов?

Причины здесь могут разные. Первое — это глистная инвазия, которой подвержены все домашние питомцы. И даже если вы раз или два в год даете «дрантал» или другое антигельминтное сре-



дство — это не меняет картину. Эти лекарства не действуют на яйца глистов, которые наносятся миллионами. И даже после гибели взрослых глистов, через неделю из этих яиц вылупятся новые глисты. И через две недели собака опять носит в себе несметное количество паразитов.

Сейчас все ветеринары советуют — дали лекарство и сразу же на следующий день обязательно добавлять вытяжку из грибов лисичек по схеме. Именно вещество этих грибов способно растворять оболочку яиц гельминтов и не давать вылупиться новым паразитам.

— То есть, вы считаете, что фунготерапия тоже необходима для собак? А разве собаки едят грибы?

Едят. А больные собаки ищут их специально. Я в детстве, когда еще ничего не знала о целебных свойствах грибов, очень удивлялась, когда наш дворовый пес Тузя шел на выгон к коровам и там ел маленькие грибки — опять луговые. Я даже на маму сердилась — плохо пса кормим, если он грибы ест. А потом я поняла причину — он так залечивал свои раны, которые получал в драке с другими псами. Ведь в луговых опятах есть натуральный антибиотик, который убивает гноеродные бактерии. И еще он очень любил поест заплесневевшие хлебные корки — вытащит из помойного ведра покрытую зеленой плесенью горбушку — и грызет. А ведь зеленая плесень — это тоже гриб «зеленый кистевик», из которого получен пенициллин.

В Якутии собак летом кормят специально грибами — варят, и чуть подсаливают. Грибы там называют «собачья еда». И кошки едят, и хомячки — все у которых еще не задавлено природное чутье.

В ветеринарии очень успешно применяют весь комплекс грибных препаратов из шиитаке, веселки, рейши для лечения рака у собак. Теперь понятно, что нужно использовать вытяжку из гри-

бов лисичек. Какие же еще грибы нужны нашим питомцам?

Беременным самкам обязательно добавлять вытяжку из гриба дождевика, тогда у них будет здоровое и крепкое потомство. Дождевик вытягивает на себя все токсины и тяжелые металлы, плюс ко всему он не дает развиваться отекам у животных и предохраняет в этом периоде почки будущих мам.

Кормящим самкам необходим болетус — рекордсмен по натуральным (!) витаминам и связанным минералам. К тому же он увеличивает приток молока. Эти пищевые добавки сейчас с успехом применяют в ветеринарии. И мы тоже стараемся донести это до хозяев домашних животных.

Пожилым собакам и кошкам, а также хомячкам, норкам, хорькам и т. д. обязательно показан гриб рейши — гриб долголетия, как считают в Китае.

Как же поступать, если шерсть тусклая, сваливается?

Чтобы шерсть «играла» на солнце, была мягкой и шелковистой есть целый комплекс из трех компонентов — болетус, перепелиная скорлупка и вытяжка из муравьиных яиц.

Вытяжка из муравьиных яиц — это старинное природное лекарство. Колтушская волость Петербурга специально поставляла муравьиные яйца в магазины России и Запада — для корма золотым рыбкам, чтобы увеличить их выживаемость в аквариумах и как лекарство для попугаев. Дело в том, что болезнь попугаев — потеря перьев. И именно муравьиные яйца нормализовали баланс в организме, когда оперение восстанавливалось. Так же, это средство стимулирует рост подшерстка.

-А как же заставить принимать животное, ведь вряд ли они станут глотать таблетки и капсулы?

Капсулы они вряд ли будут глотать с желанием, а вот если содержимое капсул добавлять в еду (например, консервы для кошек и собак, свежие овощи для грызунов) или воду, то они с большим удовольствием это поедают. Природное чутье срабатывает. А консультации можно получить у ветеринара-фунготерапевта.

www.fungocenter.com



АГАРИК
бразильский

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

Эффективен при:

- микозах и ногтевых грибка;
- 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

«ФУНГ ШАРИК»



Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии: **(812) 973-57-50**
- ✓ 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.



выставка-ярмарка

**красота
здоровье
жизнь**

напротив станции метро
«Кировский завод»
тел. 702-04-80

19 – 23 мая 2010

ТЕМАТИКА ВЫСТАВКИ

- Оздоровительное питание
- Домашние медицинские приборы
- Услуги медицинских и косметологических центров
- Товары для домашнего быта и уюта
- Книги о здоровье

время работы: 10.00 - 18.00
ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Стачек 47
расширено-ветеринарный комплекс

14 Детская страничка



Здравствуйтесь, дорогие ребята! Рад снова вас видеть в сказочном грибном царстве! Посмотрите вокруг, тут и там стоят березки и елочки, расцвели подснежники, звонко щебечут птички! Изменился милый лес, много стало в нем чудес.

Зеленушка

Рядом с пнем сидит старушка,
Свесив шляпку, зеленушка.
Взгляд в сторонку отведя:
'Хоть бы капельку дождя'.



Дубовик

Рядом с дубом - дубовик,
Дуб высок, гриб невелик.
Здесь под дубом так уютно,
Отыскать грибок не трудно!

Желчный гриб

Рядом с ягодой брусничной
Гриб, по виду симпатичный.
Но не будь грибник беспечным,
Этот гриб зовется желчным.



Гладыш (млечник)

Там, где рос когда-то ландыш,
Вырос расчудесный гладыш,
На него присел кузнечик.
Гриб еще зовется млечник.



Ребята! На этот раз, подумав, Маленький Эльф решил полюбопытствовать, как внимательно вы читали газету. Но решил немного усложнить задачу - вам надо будет спросить у взрослых - что это за грибы, а заодно, попросить их рассказать об этих грибах.

Кроссворд от Маленького Эльфа

По горизонтали



По вертикали



Ответы на кроссворд из предыдущего номера:

1. Опенок. 2. Сморчок. 3. Груздь. 4. Сыроежка. 5. Маслята. 6. Лисичка. 7. Вешенка. 8. Мухомор. 9. Боровик. 10. Дождевик. 11. Волнушка.

Ключевое слово: ПОДОСИНОВИК.

Любителям исторических фактов, и в особенности, знатокам восточной традиционной медицины давно известен факт, что «Император-Дракон», или древесный гриб «Рейши» в Японии принято называть «грибом долголетия».

Дикий рейши обладает крайне оригинальной внешностью, на грани экстравагантности. Ткань гриба светлая, цвета коричневой замши высокой выделки, с возрастом гриба она имеет тенденцию затвердевать. Нижняя сторона его шляпки украшена многочисленными светлыми порами, а ножка гладкая, цвета горького шоколада. Его «рост» соответствует в полной мере сравнению с моделью — у среднего рейши, ножка в диаметре может достигать двух сантиметров в объеме, а в высоте — порядка десяти сантиметров.

Гриб рейши — настоящее чудо природы.

История взаимоотношений рейши и человека, так же полна приключений, опасности и тайны, как и история мейтаке. Найти гнездо этого лечебного гриба считалось огромной удачей, так как рейши, словно капризный восточный принц, способен жить далеко не везде и далеко не в любых условиях. Споры рейши, выбрасываемые взрослым грибом в период созревания — словно маленькие шероховатые, жесткие крючочки, которые цепляются за каждое дерево в «поле своего зрения», но вот остаются жить далеко не на каждом — только на определенном дереве, в определенной местности, при определенной температуре. Человек, которого постигла удача найти дикую сливу, покрытую рейши, мог себе позволить существовать безбедно долгие годы, поставляя грибы к императорскому двору. И лишь в 1972 году, одному японскому фермеру удалось после долгих лет экспериментов, вырастить первые рейши на своей ферме. Именно с этих пор, началось массовое применение рейши для лекарственных препаратов.

Лечение грибами — это «Скорая помощь» при симптомах «большого города». — хронической усталости, и, как следствие, постоянных недомоганиях. Не секрет, что в современном мире, перегруженном движением и суетой, окруженном тяжелой экологией, мы каждый день испыты-

НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

РЕЙШИ



Ganoderma lucidum

ваем напряжение и стресс, и это приводит к еще одной крупнейшей, неразрешенной проблеме человечества — «синдрому хронической усталости». Уникальные свойства рейши помогают организму производить «самостоятельную настройку» тонких частот, они регулируют общий психический фон, оказывают мягкое воздействие на центральную нервную систему.

Секрет такого волшебства очень прост — рейши вырабатывает в нашем организме эндорфин, «гормон счастья», «гормон удовольствия», если хотите, причем делает это гораздо эффективней, нежели бананы или шоколад, к тому же, оберегая нашу фигуру. Таким образом, для того, чтобы стать счастливым, вам необязательно поглощать килограммы калорийных продуктов — достаточно лишь принимать рейши в общих профи-

лактических целях.

Основные целебные свойства рейши можно уместить в пять позиций.

1. Противоопухолевое действие (регресс доброкачественных и злокачественных опухолей). В этом случае, рейши используется вместе с шиитаке, т.к. шиитаке усиливает действие рейши.
2. При сердечнососудистых заболеваниях.
3. Психические заболевания.
4. Лечение аллергических бронхитов, астматических компонентов, инфекций верхних дыхательных путей.
5. Хочется так же упомянуть еще один интересный факт, характеризующий рейши с новой, яркой стороны, этот великолепный гриб сегодня бьет рекорды продаж в качестве... домашнего растения. Все большие обороты по всему миру набирает мода держать рейши дома, в красивом сувенирном горшочке. Рейши создает одним своим присутствием удивительно чистую, приятную и гармоничную атмосферу в доме, где живет. Неслучайно, буддистские монахи для особенных медитаций порой забирались в труднодоступные, заповедные места в поисках грибницы рейши, чтобы ощутить в полной мере исходящую от него позитивную энергию — не забудьте про «гормон счастья»!

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

Посадочный материал для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

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

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

www.fungocenter.com

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



Прежде чем начать готовить грибное блюдо из сморчков, их следует очистить, нарезать, промыть, не жалея воды, кипятить в большом количестве воды в течение 10-15 минут, отвар вылить не пробуя, так как в него во время варки переходит гельвелловая кислота. Отваривать сморчки нужно не менее трех раз. Другие же специалисты полагают, что сморчки и строчки следует варить в два-три приема в значительном количестве воды не менее часа. Отваренные грибы нужно еще раз промыть в обильной воде, тщательно отжать и только после этого готовить из них еду, класть в суп или жарить.

Санитарные врачи не рекомендуют есть эти ранние грибы детям, беременным женщинам и тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта.



Продукты:

На 500 г свежих сморчков
1 стакан сметаны,
25 г сыра,
1 чайная ложка муки,
1 ст. л. масла,
соль по вкусу.

СМОРЧКИ В СМЕТАНЕ

Сморчки (или сморчковые шапочки) очистить, промыть и положить на 10 мин в кипящую воду. Затем воду слить, грибы снова промыть в холодной воде, нарезать дольками, посолить, положить на сковороду и обжарить на масле. Затем посыпать мукой, еще раз поджарить, добавить сметану, прокипятить. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

КРОЛИК С ГРИБАМИ



Продукты:

0,5 л пахты,
300 г грибов,
2 ст. л. сливочн. масла,
соль,
черный перец,
1 ст. л. топл. масла,
разделанного кролика (при-
мерно 1,5 кг),
1 ч.л. сухого эстрагона,
740 г сливок,
2 ч.л. быстрорастворимо-
го куриного бульона.

Рецепт к празднику: сначала кролик сутки маринуется, затем готовится 2 часа с грибами, наиболее подхо-

дящими из которых являются сморчки (можно использовать и шампиньоны). Берем: 0,5 л пахты, 300 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, черный перец, 1 ст. л. топленого масла, разделанного кролика (примерно 1,5 кг), 1 ч.л. сухого эстрагона, 740 г сливок, 2 ч.л. быстрорастворимого куриного бульона.

Куски кролика положить в миску, залить пахтой и поставить мариноваться в холодильник на 24 часа. После того, как кролик замаринуется, можно готовить блюдо.

Быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть сливочное масло в сковороде и обжарить грибы, немного посолив. После этого приправить грибы перцем и снять сковородку с плиты. Распустить топленое масло в чугунной сковородке, обжарить куски кролика со всех сторон, добавив эстрагон. Переложить кролика в большую кастрюлю для тушения, посолить и поперчить.

Оставшийся на чугунной сковородке сок слегка разбавить сливками, размешать, отделяя от дна, венчиком для взбивания и варить до тех пор, пока соус не приобретет ровный темный цвет. Оставшиеся сливки добавлять небольшими порциями, каждый раз снова доводя соус до кипения; соус должен быть густым, светло-коричневым. Развести в соусе быстрорастворимый бульон, потом добавить грибы вместе с соком со сковородки.

Приправить соус солью и перцем, потом залить им куски кролика в кастрюле. Тушить кролика с грибами на малом огне под крышкой до готовности (примерно 1 час 15 минут). Кролик с грибами подается с клецками и красной капустой. Рецепт рассчитан на 4 порции.

КОТАЕТЫ ИЗ СМОРЧКОВ

Сморчки очень тщательно промыть, чтобы не осталось песку, а затем поджарить на сковороде со сливочным маслом. Когда грибы поджарятся, их следует мелко изрубить и хорошо смешать с размоченным в молоке хлебом, взбитыми яйцами, сметаной (2-3 столовые ложки).

Из этой смеси сформовать маленькие котлетки, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Когда котлеты подрумянятся, залить их оставшейся сметаной, довести до кипения и снять с огня.

Перед подачей грибного блюда обсыпать котлеты рубленым укропом.



Продукты:

800 г сморчков,
50 г сливочного масла,
3-4 ломтика пшеничного хлеба,
3 яйца,
1 ст. сметаны,
½ ст. панир. сухарей,
3 ст. л. рубленого укропа,
соль, перец по вкусу.

СМОРЧКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Взять сморчки и варить в большом количестве воды в течение 15 — 20 минут. Затем хорошо промыть в проточной холодной воде, откинуть на дуршлаг и измельчить.

Овощи очистить, нарезать кусочками и варить в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Где то в середине варки к овощам добавить грибы, заправить все это мукой, смешанной с растопленным маслом или маргарином и снова довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Продукты:

капусты — 1 кочан
сморчков — 250 г
моркови — 2 шт.
редиса белого — 4 шт.
маргарина или
масла — 1-2 ст. л.
муки 1 ст. л.
соль, укроп.

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 Филиппова И.А. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 02.04.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № ТД-1115

