



№ 04 (072)
2011 г.

**Вестник
фунготерапии**

АПТЕКА

В энциклопедии прочитал, что сморчки и строчки – токсичные грибы. Так можно ли такие грибы употреблять в пищу?

Юрий, Тамбов.

Во многих грибах находятся токсичные вещества – как и в растениях, и даже в некоторых продуктах питания... Но это вовсе не обозначает, что всё это нельзя принимать в пищу. Главное – быть внимательным и осторожным, в частности, во время приготовления грибов. Так, гиометрин, содержащийся в строчках, разрушается в течение 2-3 недель сушки грибов в хорошо проветриваемом помещении и никакой опасности после этого уже не представляет. Гельвелловая же кислота растворяется в горячей воде, так что после многократных провариваний со сливом отвара грибы становятся не просто съедобными, а ещё и очень вкусными.

Где-то прочитал, что в Германии запрещена продажа строчков, а лица, предлагающие кому-либо строчки в пищу или продающие их, могут быть привлечены к административной или даже уголовной ответственности. Правда ли это?

Александр, Уральский край

За границей вообще относятся к употреблению грибов в пищу с большой, часто чрезмерной осторожностью. И в лес, за грибами, там ходит куда как меньше людей, чем у нас, в России. Кстати, и в нашей стране всё чаще слышатся и видятся «наезды» на грибы – в газетах, радио и телепередачах. Да, само собой, экология ухудшается, загрязняется окружающая среда, а вместе с ней и всё живое – и леса, и поля, и всё, что там произрастает. Но смешно было бы напоминать то, что и так все давно знают – не собирайте грибы около автотрасс, в лесах, совсем близко расположенных к крупным населённым пунктам, не кладите в свои корзины грибы, о которых вы ничего не знаете, правильно их приготавливайте – и вам никогда грибы не нанесут вреда.



Morchella



● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **СМОРЧОК**

● **Консультация ТРАВНИКА: ГИНКО ДВУХЛОПАСТНЫЙ**

● **Грибные истории: «Ведьмины круги» окончание**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: Весенние грибы**

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

Катиться по небу солнышко из марта в апрель, из стужи в тепло, из зимнего серого безвременья к весеннему кипению жизни. Каждое время года замечательно по-своему... И зимняя красота нами не забудется — как заметало осеннее бесцветное уныние белым и чистым снегом, как ночью с чёрного неба бесшумно проявлялись огромные хлопья снежинок и, паря белыми птицами небесного королевства, тихо, как в сказке рождествен-

ской, выстилала землю...

Но вот позади март, солнце уже не хмурится в свинцово-прохладном мареве, а улыбается всё ласковей и доброжелательней, заставляя невольно и нас, уставших за долгую зиму, всё чаще поглядывать на небо, всё чаще улыбаться, сердце начинается биться сильнее, и дышать хочется — полной грудью, глубже вдыхать — весну, тепло и свет... А кто же откроет нам грибной календарь, кто начнёт подготавливать к летней грибной страде? Конечно же, это сморчки и строчки...

Ещё последними островками лежит низинами и сонными пока ещё лесами умирающий снег, бегут по земле мутные талые ручьи, но всюю уже галдят птицы, деловито-озабоченно гудят просыпающиеся насекомые, взвизывает трава, неостановимо лопаются почки, и спящая суть природы, потягиваясь, выплывает на поверхность бытия...

Как раз где-то в середине апреля и появляются первые таинственные, даже мистические — будто не из мира сего — строчки и сморчки... Возьмите их в руки, рассмотрите внимательнее... Всегда прохладные на ощупь, неповторимой, непохожей ни на какие другие грибы формы... Посмотрите на шляпку строчка — она напоминает очищенный грецкий орех, или даже мозг человека! Это ли ни мистика... Настоящая находка для скульптора или художника!

За раннее появление строчки и сморчки ласково называют — «подснежники»... Грибы эти сумчатые, у них даже трудно определить, где образуются споры. Чаще сморчки и строчки растут на незадернованной почве, любят открытые пространства, солнце, кострища, обгорелые пни, а так же лесные опушки, поляны, мелколесье... Встретить их можно и у лесных тропок-дорожек.

Известны два вида строчков — наиболее распространённый обыкновенный, и большой. У обыкновенного тёмно-бурая шляпка от 2 до 10 см в диаметре неправильной округлой формы, ножка — цилиндрическая бородавчатая или складчатая, иногда сплюснутая, белая, желтоватая или красноватая. Этот грибок любит песчаную почву в хвойных лесах, особенно в сосновых, на местах вырубок и гари, на обочинах дорог растёт часто и обильно.

Строчок большой встречается намного реже, растёт на влажной почве в хвойных и лиственных лесах. Шляпка у него от 6 до 30 см в диаметре, неправильной округлой или овальной формы, сильноскладчатая, светло-охряная с коричневым или желтоватым оттенком, ножка беловатая, 3-6 см длиной и такой же толщины. У нас эти грибы относят к условно-съедобным, а в некоторых странах Европы — вообще к ядовитым, поэтому их необходимо вываривать два-три раза, всякий раз сливая воду. Хорошей выварки требуют также и сородичи — строчок обыкновенный и сморчок. У нас растёт 5 видов сморчков, самые известные из них — сморчки обыкновенный, или настоящий, и конический. Шляпка у сморчка обыкновенного яйцевидная, диаметром 6-15 см, ребристая, охряно-бурая, бурая или серо-охряная. Растёт на почве в лиственных лесах и парках, на освещённых местах.

У сморчка конического шляпка высотой 2-8 см, с правильно расположенными, сильно выступающими рёбрами, бурая, жёлто-бурая или серо-коричневая. Сморчки своим внешним видом чем-то напоминают мышек или каких-то других живых существ, и процесс собирания этих удивительных грибов так затягивает, что порой просто нельзя оторваться! Этот гриб любит влажные травянистые места смешанных или хвойных лесов — опушки, поляны, парки, сады, гари, свалки, пустыри, края полей. И сморчок конический съедобен без предварительного отваривания.

Если весна выдаётся прохладной, строчки и сморчки иной раз собирают до середины июня. И это настоящее «тихое» счастье для бывалого грибника. Так что, дорогие мои, пока ещё весна только вступает в свои законные права — будем собирать сморчки и строчки, и ждать, пока накатит на нас неотвратимо волна всех остальных сородичей-грибов, и окунёмся мы в эту волну, как всегда — с радостью!

Главный редактор Коротков Игорь

ЦЕЛЕБНЫЙ ОМИК-КОРЕНЬ

В России известен рецепт мази с медвежьим жиром — порошок трутовика смешивали с жиром и прикладывали к незаживающим язвам.

В России и Сибири этот трутовый гриб был также хорошо известен, как и его собрат агарик (губка лиственничная) или как называли грибы в глубокой древности (еще до славянского названия «губы») — корни. Агарик-корень (губка лиственничная), Синь-корень - рядовка лиловоногая, Бел-корень (белый гриб) и Омик-корень (трутовик окаймленный).

Особо ценился омик горный, собранный в горных районах Алтая. Напар этого трутовика применяли при доброкачественных опухолях — аденомах простаты, миомах, фибромиомах, мастопатии, гемангиомах печени.

Омик смешанный с липовым медом применяли при раке печени и поджелудочной железы.

Отвар омика использовали при почечных заболеваниях. Отвар сладкий, имеет мягкий вкус с легкой горечью.

В Канаде во многих фитобарах одним из самых популярных травяных чаев является отвар трутовика окаймленного с лакрицей.

Сергеев Павел, Москва

ОЧЕНЬ ПОМОГАА ЧАГА

Очень помогла чага. Пила по полтора литра в день настоя, когда сделали гастроскопию и поставили диагноз — «эрозивный гастрит». Еще принимала веселку в масляном экстракте вечером — очень действенно. При повторной гастроскопии желудок опасений не внушал — отечности стенок не было, эрозий тоже. А я себя впервые за многие годы почувствовала себя здоровой.

Семенова К.Д., Москва

ЧАГА ОТ ЭРОЗИЙ

Очень помогла чага. Пила по полтора литра в день настоя, когда сделали гастроскопию и поставили диагноз — «эрозивный гастрит». Еще принимала веселку в масляном экстракте вечером — очень действенно. При повторной гастроскопии желудок опасений не внушал — отечности стенок не было, эрозий тоже. А я себя впервые за многие годы почувствовала себя здоровой.

Гакова И.В., Минск

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО В СОВРЕМЕННОЙ УПАКОВКЕ



С 1 апреля 2011 года ведущее российское производственное предприятие НПО «Биолюкс», выпускающее БАДы, бальзамы и косметическую продукцию, перешло на новый формат упаковки продукции.

ПЭТ-упаковка обладает рядом преимуществ, обеспечивающих ее широкое применение в современной упаковочной индустрии. Ее высокая технологичность и транспортабельные характеристики делают ее незаменимой в ряде сегментов рынка.

По словам Главного биотехнолога НПО «Биолюкс» Александра Николаевича Разина, современная высококачественная упаковка позволяет сохранить полезные свойства пищевой и фармацевтической продукции.

Технология ПЭТ упаковки признана во всем мире, так как является экологически безопасной и удобной в применении.

Отличительной особенностью новой упаковки будет размер (80мл.), а также новая крышка, позволяющая сохранять герметичность содержимого даже после первого вскрытия.

Кроме того, вся ПЭТ упаковка теперь выпускается самостоятельно, что позволяет контролировать технологический процесс на всех этапах и обеспечивать высокое качество продукции.

В дальнейшем планируется выпуск бальзамов и косметических продуктов в новой, современной упаковке уже на собственных производственных мощностях.

БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПО СТАРОМУ АДРЕСУ

Дачный пр., д.2, кор.2

Целебные грибы известны во всем мире. Их лечебные свойства неоспоримы. Каждый гриб – это мини-аптека со своими лекарственными свойствами. А фунготерапия (лечение целебными грибами) признана во всем мире, как наиболее результативная из методов народной терапии.

Желание сделать свою жизнь лучше ведут нас как к новым горизонтам познания, так и порой возвращают нас к опыту наших предков. Открыть дверь и войти в мир «грибного царства», к которому на Руси издревле относились с большой любовью и почтением, позволяет Центр фунготерапии Ирины Филипповой в Санкт-Петербурге, а в «Грибных аптеках» вы можете получить квалифицированную бесплатную консультацию по применению целебных грибов и трав, приобрести необходимую литературу и препараты.

В новом магазине «Грибная аптека» по адресу Дачный пр., д. 2, к.2 (м. Пр.Ветеранов), где ранее находился отдел «Грибной Аптеки», вашему вниманию будет предложен широкий ассортимент фито- и фунго-препаратов, бесплатная консультация по применению. А кроме этого, приятные сюрпризы. Каждый день ведущие специалисты нашего Центра будут проводить для вас презентации, мастер классы, позволяющие заглянуть в удивительный мир натуральной фармацевтики.

Желаем Вам здоровья и будем рады видеть Вас по адресу: Дачный пр., д. 2, к.2 (м. Пр.Ветеранов)!

Тел.: (812) 377-26-86, 973-57-40



ГРИБНЫЕ ПОДСНЕЖНИКИ

**Смешной грибок-сморчок,
Он будто старичок.
И есть у него братец -
Морщинистый строчок.
Их можно перепутать,
Но страшного в том нет.
И тот грибок, и этот
Годится на обед.**



Весна! Как ждем мы тебя после продолжительной, порядком надоевшей стужи! Как радостна нам твоя смелая заявка на грядущее тепло! Еще в логах покоятся пласты снега, а на обогретых солнцем пригорках и полянах отчаянно белеют храбрые подснежники. Вот косач, взгромоздясь на розовеющую набухающими почками верхушку березы, греется на солнышке, чистит перышки, щурит красные веки. С треском ломает зимнее покрывало река, унося с вешними водами голубоватые крутящиеся льдины. Шумит, звенит, шагает по земле новорожденная весна!

Лес вздохнул, пробуждая свои могучие силы. Пора уже в конце апреля идти в первый грибной поход. Ведь на вырубках уже появились первые грибы-сморчки и строчки. Кто считает, что в наших местах сморчки не растут, тот, конечно, ошибается. Видимо, не бывает этот грибник-домосед в лесу в весеннюю, звонкую пору обновления.

Эти удивительные грибные «первоцветы» можно увидеть в лесу уже в апреле. Стоит только зацвести медунице — тут же поодаль надо искать и сморчки: они только-только проклюнулись и похожи на бархатные мордашки щенков шарпея, такие же мятые и прохладные. Этот гриб заслуживает любви и благодарности. И за его жизнестойкость: чуть-чуть солнышко погладит, а он уже показывает макушку из земли — настоящий грибной подснежник, и за неприхотливость (с удовольствием приживается на любом месте).

Правда, сморчки появляются в наших местах далеко не каждую весну. Когда прохладное время вдруг неожиданно сменяет сухая жара, сморчков не жди. Пропустят они эту весну.

Сморчки — грибы необычного вида. Коричневато-сероватая верхняя часть грибка и белая ножка представляют одно целое. Тело грибка — полое. Разрежешь гриб, а внутри — пустота.

Растут они большими семьями возле дорог, по береговым склонам речушек, на пригретых солнцем опушках, по вырубкам среди немолодого осинового чернолесья, на местах кострищ и отщумевших когда-то пожарищ.

Если взять такой гриб в руки, то появится ощущение, будто у вас оказалась сама весенняя свежесть, издающая запах талой воды.

Бывает, что ядреные сморчки пробивают и залежалый снег. Выступают они тогда наверх и лежат как картошка, только подбирай! Достается этим грибам от заморозков: опалят морозцы края шляпок, и тогда у них остается на всю их

короткую жизнь отметина.

Попадается в лесу, как правило, и другой ранний гриб — строчок обыкновенный (весенний). Если же сморчки имеют сморщенный вид, то строчок будто прострочен на швейной машинке — его шляпка имеет неправильную шаровидную форму, темно- или светло-коричневого цвета, внутри она полая. Сама же поверхность его шляпки неровная, с глубокими извилистыми складками, чем-то напоминающими мозговые извилины. Растет строчок обыкновенный (весенний) на почве в горных пихтово-еловых лесах, в сосняках, порой — в хвойных и смешанных лесах, ранней весной и до начала июня.

Необходимо сказать и о том, что сморчок, как и строчок, в зависимости от погодных условий появляется, как правило, во второй половине апреля или в начале мая, когда по оврагам, в лесу еще лежит снег. За это их и прозвали грибами-подснежниками. Если же погода весной в том или ином районе бывает заметно прохладной, то эти грибы не сходят до середины июня. Правда, сморчок бывает в иные годы даже рекордсменом среди своих собратьев — его можно встретить не только весной, но и в летнее, а порой даже и в осеннее время года.

За сморчками и строчками грибники из года в год охотятся в одних и тех же местах, так как эти грибы «ведут» оседлый образ жизни, и когда лес не тревожат, они своим местам не изменяют. Но сам урожай этих грибов порой зависит от влаги.

Сморчки и строчки относятся к группе условно съедобных грибов, так как в них содержатся опасные для жизни человека вещества, которые можно довольно легко обезвредить. Имеющиеся в грибах токсины растворяются в кипящей воде, поэтому рекомендуется грибы хорошо прокипятить один-два раза по 5—10 минут, затем их отжать, хорошо промыть и только тогда уже готовить.

Сморчки и строчки — особенно вкусные грибы. Их жарят, приготавливают из них супы-похлебки и супы-пюре. При сушке, как указывают некоторые специалисты, вредные вещества улетучиваются, особенно при длительном хранении в открытом виде.

Если учесть, что сморчки и строчки — первопроходцы весенних лесов, самые ранние из грибов и к тому же довольно редкие наши гости, то охота за ними особенно увлекательна.

ПОСТАРЕЛ, УСТАЛ ВРАЧОК? А ТЫ СКУШАЙ-КА СМОРЧОК!



За удивительные целебные свойства, Сморчок очень известен в народной медицине.

Среди новгородских берестяных грамот были и свитки, найденные под церковкой Святого Пантелеймона. В них был «план» для монастыря по сбору... лекарственных грибов, чаги и сморчков. В этих грамотах, названных «грибными», приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять лекарственные грибы.

Сморчки использовались для улучшения зрения. Ими лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты.

В этом была насущная необходимость — очки ещё не изобрели, а зрение и в древние времена подводило. Например, настоятель мужского монастыря не только сам регулярно принимал настойку на сморчках, но и настоятельно рекомендовал это монахам и послушникам.

В наше время сморчки попали на лабораторный стол — и оказалось, что древние знания на основе опыта абсолютно верны. В этих грибах нашли не только вещества, укрепляющие глазные мышцы, но и вещество, которое напрямую действует на хрусталик глаза, помогая ему оставаться прозрачным.

Как известно, хрусталик с возрастом начинает мутнеть — это рано или поздно происходит с каждым. Процесс может проходить интенсивно или вяло. Но, по статистике, у каждого третьего человека после 40–50 лет раз-

вивается катаракта. Микрохирурги офтальмологи справляются с этой проблемой оперативным путем — меняют хрусталик на искусственный. Но нужно ли это, когда можно обойтись простыми средствами?

Первые опыты со сморчками были начаты в Чехословакии в 1950-е годы в офтальмологии, отечественные медики тоже подклю-

чились к разработке нового перспективного и абсолютно натурального лекарства. Но лазерные технологии развивались высокими темпами, и в Минздраве решили, что это полностью снимет проблему. Увы, время показало, что, «очкариков» становится все больше, и микрохирургам хватает работы для устранения уже серьезных поражений. А профилактика близорукости включает только гимнастику для глаз да советы активно лакомиться черникой.

Сейчас уже создан препарат на основе сморчков, он прошел апробацию в Казахстане, в Джамбульской офтальмологической клинике. За два года накоплен значительный опыт, и можно с уверенностью говорить об эффективности этого средства: у 60% пациентов зрение улучшается на 20–30%, риск катаракты уменьшается на 80%, и были даже случаи, когда хрусталик светлеет!

Единственными недостатками нового препарата являются необходимость довольно долгого применения (полгода — год) и то, что в это время желательно принимать антибиотики тетрациклинового ряда.

Биодобавка «Сморчки» разработана как вытяжка активно действующего вещества — одного из полисахаридов, который условно назван FD4, расфасованного в капсулы. В упаковке 60 капсул. Одной упаковки достаточно для месячного профилактического приема.





Гинкго

Ginkgo biloba

Двудопастный

Дерево гинкго росло на земле 250 млн лет тому назад. Многочисленные виды гинкговых были распространены по всему Северному полушарию. Вместе с папоротниками они были материалом для образования каменного угля.

Гинкго - по китайски серебряный плод. Первые упоминания о лечебных свойствах растения находятся в древних рецептах традиционной китайской медицины 2800 лет тому назад. До сих пор в Китае, Японии, Корее гинкго считается символом стойкости и долголетия.

Это растение первым прижилось на зараженной территории атомной бомбардировки Хиросимы. Китайская медицина тысячи лет использовала экстракт листьев гинкго при болезнях сердца и легких, его плодами древние китайцы лечили заболевания кожи, запоры, применяли как успокаивающее средство.

Гинкго - растение реликтовое. Относится к отделу голосеменных. Класс гинкгоопсиды: Двудомное растение, листопадное. Высотой до 40 метров. Живёт до 2000 лет. Мужские деревья стройные с пирамидальной кроной. Женские - приземистые, крона шарообразная. На длинных ветках располагаются пучки жестких сизоватых листьев веерообразного вида. На их верхушках находятся репродуктивные органы - микроспорангии - на мужских деревьях, образующие пыльцу, на женских - семенные зачатки - овулы. После опыления из овулей образуются плоды, состоящие из ядра и мякоти. Отваренные или жаренные плоды с давних времен употреблялись в пищу и использовались в Китайской медицине.

Дикорастущий гинкго встречается в Восточном Китае. В Европу был завезен в 18 веке из Японии. С тех пор его ареал значительно расширился. Гинкго стал культивироваться в Восточно - Азиатских и Европейских странах, гл. образом во Франции. США, Японии для нужд фармацевтической промышленности. Препараты на его основе выпускаются в более чем 20 странах мира.

Химический состав:

Из листьев и семян выделено свыше 40 биологически активных веществ.



Листья содержат терпены билобалиды, билобаноны, биофлавоноидные гликозиды - производные кемпферола и кверцетина, гингголиды, стерины, полисахариды, органические кислоты, эфирные масла, производные салициловой кислоты. Из листьев выделена супероксиддисмутаза - природный фермент, обладающий высокой антиоксидантной активностью. Самое большое количество биофлавоноидов содержится в желтеющих листьях растения. В мясистой оболочке семян найдена валериановая, пропионовая кислоты. В семенах содержится белок подобный протеинам бобовых, крахмал, жирное масло, каротин.

Фармакологические свойства:

Экстракт листьев Гинкго обладает высокой антиоксидантной активностью, инактивирует свободные радикалы, ингибирует разрушение фосфолипидов, препятствует перекисному окислению липидов, оказывает мембраностабилизирующий эффект.

Выступает как специфический антагонист фактора активизации тромбоцитов (ФАТ), который является медиатором воспаления и анафилаксии. Предотвращает агрегацию тромбоцитов и уменьшает вязкость крови.

Устраняет явления дисфункции эндотелия сосудов. Известно, что в артериях головного мозга и периферических венах эндотелий предрасположен к спазму. Препараты на основе гинкго стимулируют синтез эндотелиально релаксирующего фактора, способствуя расширению сосудов.

Уменьшает проницаемость капилляров, нормализуют их тонус, обладают лимфотропным действием, улучшают микроциркуляцию в капиллярном русле.

Защищают хромосомы после облучения.

Способствуют заживлению ран и трофических язв.

Предупреждают появление и прогрессирования бронхиальной астмы за счет контролирования фактора активизации фактора крови (ФАС), который участвует в спазме бронхов.



РЕЦЕПТЫ
применения

Гинкго двулопастный

Способность улучшать реологические свойства крови, оказывать противовоспалительный и сосудорасширяющий эффект позволяет использовать данное растение при облитерирующем атеросклерозе, заболеваниях вен, при облитерирующем эндартерите.

Сочетание применения гинкго и родиолы розовой даёт эффект в лечении алкоголизма путём восстановления необратимых изменений в мозгу, восстанавливая причинную связь, улучшая энергетический потенциал мозга.

Гинкго на протяжении многих тысячелетий использовался в китайской медицине для восстановления кровообращения в результате старения.

В современной медицине препараты растения находят своё главное применение в лечении церебрального атеросклероза. Научные исследования последних лет показали что они в значительной степени улучшают снабжение мозга кислородом, стимулируют синтез АТФ, расширяют рецепторное поле. Постоянное применение этих препаратов способствуют улучшению памяти, концентрации внимания, улучшают познавательную функцию, нормализуют поведенческие реакции и настроение, уменьшают проявление депрессии, нормализуют слух и зрение.

Последние научные достижения в области нейрофизиологии свидетельствуют о том, что гинкго усиливает синтез нейротрансмиттеров - дофамина, ацетилхолина, эпинефрина. Нейротрансмиттеры ответственны за передачу информации как между самими нервами так и между нервами и мышцами, кровеносными сосудами и железами внутренней секреции. Дополнительное освобождение нейротрансмиттеров положительно влияет на эндокринную, сердечно – сосудистую и нервную системы, от которых зависят самые важные функции организма - способность к физической активности, регуляция артериального давления, контроль за сахаром крови и т.д.

Способы применения:

- Сухой экстракт- 50-100 мг 2 раза в день.
- Настойка спиртовая по 30 – 40 капель 2 раза в день.

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ
приглашает на
ОЧНЫЙ 2-Х ДНЕВНЫЙ
СЕМИНАР «ФУНГОТЕРАПИЯ.
ОПЫТ И ПРАКТИКА»
состоится в Санкт-Петербурге
21 и 22 апреля 2011 г.

Дополнительная информация
по телефону **(812) 703-06-44** или по
электронной почте: **zakaz@fungo.ru**

Дистанционное Обучение

Что такое дистанционное обучение?

Дистанционное образование (ДО) представляет собой современный, и, вместе с тем, легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и новые знания не выходя из дома или офиса. ДО - очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

Насколько ЭФФЕКТИВНО ДО?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- Образовательная литература (книги и методические пособия)
- Обучающие диски с записью семинаров
- On-line консультация по электронной почте, по телефону или в Skype.

Все это позволяет не только хорошо осваивать учебный материал, но и регулярно общаться с практикующими врачами-фунготерапевтами. Все учащиеся обеспечены возможностью своевременно связаться с преподавателем в процессе обучения, задать вопрос, получить консультацию по непонятому разделу.

По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам которого и выдается сертификат.

СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4 900, и включает в себя успешный опыт 8-летней работы Школы Фунготерапии!

Дополнительная информация
по телефону **(812) 717-17-11**
или по электронной почте:
fungo@list.ru



ДЛЯ БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ: «ГЕПАР-ФИТО» и «ГЕПАР-СУСТАВ» - НАДЕЖНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

Сегодня жестокое время, которое вознаграждает только людей активных, умных, здоровых, спортивных, всем остальным не деляя никаких скидок. Нет здоровья - и счастье, молодость, бодрость, карьера, успех утекают сквозь пальцы. Чтобы сохранить все

это, надо лишь довериться силам природы, которые заключены в максимально сбалансированных фитокомплексах «Гепар-Фито» и «Гепар-Сустав», действующих поэтапно.

На 1-м этапе травы сбора «Гепар-Фито» очищают кровь, сосуды, суставы; улучшают систему желчетока, кровообращения, работу почек. За счет растений - антигипоксантов (87% трав сбора!) повышается снабжение клеток кислородом, активизируется работа ферментов, гормонов, улучшается психоэмоциональное состояние человека. Флавоноиды трав-антиоксидантов (бессмертника, солодки, шиповника, рябины, календулы и др.) замедляют окислительные процессы и влияют на выработку жиров и белков, в том числе коллагена, отвечающего за прочность, упругость и эластичность тканей. А от этого напрямую зависит не только лечение геморроя, выпадения матки и врага современной женщины – целлюлита, но и обеспечение ярко выраженного омолаживающего эффекта.

2-й этап связан с запуском программы самовосстановления организма. Травы «Гепар-Фито» помогают восстановить в плазме крови жизненно важные микроэлементы - цинк, медь, железо. Компоненты «Гепар-Фито» улучшают желчеток, создают благоприятные условия для всасывания в кишечнике соединений серы, способствующих безопасной детоксикации организма и обеспечивающих уникальную антиоксидантную защиту синтеза белков (в том числе коллагена) от агрессивных свободных радикалов. Работу коллагена видно не только по улучшению состояния суставов, но и по восстановлению прочности и эластичности кровеносных сосудов, мышц; структуры волос, становящихся более густыми; начинающих блестеть ногтей и кожи, удивляющей своей гладкостью и бархатистостью.

На 3-м этапе рецептура сбора трав «Гепар-Сустав» (корни лопуха, одуванчика и трава сабельника болотного) помогает существенно облегчить заболевания суставов. Снимаются отеки и боли, выводятся соли. Сочетанное применение фитокомплексов «Гепар-Фито» и «Гепар-Сустав» позволяет быстрее справиться с суставными заболеваниями и ощутить радость от силы и свободы движений.

Начните сегодня принимать «Гепар-Фито» (или «Гепар-Актив») и «Гепар-Сустав».

Не откладывайте на завтра встречу с собой – более молодым, здоровым, успешным и процветающим!

Приглашаем Вас посетить наш стенд на выставке «Красота. Здоровье. Молодость», которая пройдет с 12 по 18 апреля в КВЦ «Евразия» по адресу ул. Капитана Воронина, 13, ст. м. Лесная.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

**Бесплатная консультация:
(812) 341-63-83, 341-29-48.**

**Заказы принимаются по
телефонам в Санкт-Петербурге:
(812) 341-63-83, 341-29-48.**

Приглашаем к сотрудничеству
частные лица и организации.

**Необходимую информацию
можно найти на сайте**

www.gepar.ru

Не является лекарством. Необходима
консультация врача.

Свидетельства о гос. регистрации:
Гепар-СУСТАВ № 77.99.23.3.У.7734.9.08 от 09.09.2008 г.
Гепар-Актив № 77.99.23.3.У.7726.9.08 от 09.09.2008 г.
Гепар-Фито № 77.99.23.3.У.7729.9.08 от 09.09.2008 г.



Как-то гуляя по лесу, заметил на стволе дерева очень странные на вид наросты, удивительно напоминающие уши. Будто дерево этими "ушами" слушает, о чём разговаривают в лесу. Чагу знаю, трутовики, а это что за "органы слуха"? Понимаю, что из рода грибов, но - как они называются, и можно ли их применять в пищу?

Андрей, Рязанская область.

На самом деле, эти грибы так и называют - "иудино ухо" или Аурикулярия уховидная (*Auricularia auricula-judae*, лат.). Латинский видовой эпитет и народные названия во многих европейских языках происходят от легенды об Иуде Искарите, который повесился на осине. Китайское название "му эр" переводится как "древесное ухо". Японское название "кикураге" буквально означает "древесная медуза".

Плодовое тело сидячее, уховидное, размером 4 - 10 см. Наружная поверхность рыжевато-коричневая, покрытая мягкими волосками, внутренняя поверхность (гименофор) гладкая, более тёмная, с сероватым оттенком, покрыта жилками и морщинами.

Мякоть тонкая, студенистая, прозрачная, при высыхании твердеет и сжимается.

Растёт на ослабленных и отмерших стволах деревьев лиственных пород (паразит или сапротроф), чаще всего на бузине, ольхе. Встречается во влажных местах лиственных лесов, широко распространён в более тёплой части северной умеренной зоны. Произрастает весь год.

Гриб ценится на Дальнем Востоке, особенно в китайской кухне. Обязательный ингредиент китайского супа "Чёрный гриб". Блюда из этого гриба в Китае считаются лечебными. Можно употреблять и в салатах.



стал олений гриб на пень - ждет когда придет олень

Теща в лесу грибок показала, говорит «Олений гриб» - очень вкусный, а главное, один из первых в лесу появляется. Посмотрел я на него... и взять не решился. Вдруг поганка какая-то? Расскажете пожалуйста что это за гриб и действительно ли он съедобен?

Съедобный и очень вкусный гриб.

С весны до осени олений гриб растет на пнях и валежной гнилой древесине. Появляется и в сухое время.

Шляпка оленьего гриба диаметром от 5 до 15 см, светло-коричневая или темно-бурая, поначалу колокольчатая, позже распростертая, иногда с бугорком, во влажном виде немного клейкая. Пластинки свободные, сначала белые, потом розовые, широкие, частые. Споровый порошок розовый. Ножка длинная, мясистая, тонкая, хлопьевидно-волоконистая. Мякоть белая, с приятным запахом, напоминающим редьку.

Спутать олений гриб можно только с его съедобными родственниками — плютеями, если не забывать о частых, свободных розовых пластинках и тех местах, где этот гриб может произрастать.



ВЕСЕННИЙ ПАРАД ГРИБОВ

Грибы растут повсюду: в лесах и на лугах, в садах и парках, под живыми изгородями и кустами. Их можно найти у самой границы леса высоко в горах и в низменностях, в долинах рек. Они следуют за человеком и в города, и в промышленные центры, поселяясь на крошечных зеленых участках посреди городских улиц и площадей, на мусорных кучах или заводских территориях, проникая даже в горные шахты. В первые послевоенные годы в разбомбленных немецких городах население собирало сморчки, огромными колониями распространявшиеся посреди развалин. Многим любителям цветов приходилось удивляться, обнаружив в земле около своего домашнего растения крошечную сыроежку или гриб-зонтик. В оранжереях и теплицах грибы просто становятся напастью. Перечисление мест, где обнаруживаются грибы, можно продолжать бесконечно. Что касается сезона, то ведь и он не ограничен осенью, как полагают многие дилетанты. Разумеется, разнообразие видов в другие времена года не столь велико, но все же грибной год начинается 1 января и кончается 31 декабря.



Гигрофор ранний (*Hygrophorus marzuolus*)

Этот гриб встречается весной после таяния снегов в лиственных и хвойных лесах на возвышенностях. Часто растет глубоко в почве или зарывается в слой листьев и хвои.

Шляпка у гигрофора раннего бывает от 4 до 10 см диаметром, в молодости белая и выпуклая, с возрастом серая, даже черноватая, сухая, распростертая, неровно изогнутая. Пластинки мясистые, сначала белые, потом серые, восковидные, далеко отстоящие друг от друга, нисходящие по ножке. Споровый порошок белый. Ножка мясистая, короткая и толстая, белая или серая. Мякоть белая, под кутикулой серая, нежная.

Гигрофор ранний — съедобный и вкусный гриб. Появляется очень рано, поэтому спутать его с другими грибами трудно.

Майский гриб (*Calocybe gambosa*)

Майский гриб (рис. 1) — съедобный гриб хорошего качества. Он предпочитает перегнойные почвы в лесах, на выгонах, где есть заросли кустарников. Встречается во многих местах, например в мелколесье, а также в лесу на гумусовых и известняковых почвах. Не отдает предпочтение каким-то определенным видам деревьев. Часто образует «ведьмины кольца». Впервые появляется уже в конце апреля, пик сезона приходится на май, в июне (в зависимости от погоды) этот гриб исчезает.

В тех же местах, что и майский гриб, весной можно найти сморчки.

Основные отличительные признаки майского гриба — растет весной, все тело гриба белого цвета, сильный мучной запах.

Шляпка майского гриба достигает диаметром 4-10 см, выпуклая, матовая, сухая, белого или бледно-кремового цвета. Пластинки белые, узкие, частые, выемчатые. Споровый порошок белый. Ножка высотой 3-8 см, диаметром 1-3 см, белая, матовая, цилиндрической формы. Мякоть белая, цвета не меняет. Вкус мягкий, немного мучнистый. Запах сильный, похож на запах влажной муки.

Майский гриб едят в разных видах, кроме сырого. Он особенно вкусен, если его как следует прожарить (до золотистой корочки) — тогда пропадает мучной вкус. Его можно также сушить и замораживать.

Вряд ли найдется много грибов, появляющихся ранней весной, с которыми можно спутать майский гриб. **Существует сходство с энтоломой ядовитой (рис. 2)**, также ранним грибом, но он отличается более стройной ножкой и не чисто белой окраской. Если срезать у энтоломы шляпку и на пару часов положить на лист белой бумаги, накрыв стаканом, можно получить споровый порошок, который окажется красноватым, а не белым, как у майского гриба.



Блюдцевик жилаковатый (*Disciotis venosa*)



Редко встречающийся гриб. Многие зарубежные источники считают его ядовитым либо несъедобным.

Причиной этому является характерный только этому грибу запах мякоти, очень напоминающий хлор. По той же причине большая часть

грибников обходит его стороной, даже в бедных на грибы регионах блюдцевик собирают с крайней неохотой. Однако гриб вполне съедобен, хотя обладает пресным вкусом.

Молодые грибы этого вида больше похожи на шар, при детальном рассмотрении можно увидеть завернутые внутрь края шляпки, которые, впоследствии, разворачиваются в довольно немаленькое «блюдец» коричневатого с розовыми оттенками цвета, которое достигает до 15-20 сантиметров в диаметре. Спороносный слой поначалу гладкий, впоследствии становится морщинистым с характерными прожилками. Ножка блюдцевика крайне короткая и толстая (до 5 сантиметров в диаметре), из-за этого создается впечатление, что гриб «расстилается» на поверхности подстилки леса. Мякоть серая с коричневатыми пятнами, крайне хрупкая, с запахом хлора и безвкусная.

Блюдцевики для своего обитания выбирают песчаные или поврежденные почвы, их неотъемлемые соседи – сморчки, поэтому если повезло найти этот гриб, обязательно стоит повнимательней осмотреться на предмет нахождения сморчков. Блюдцевики «жмутся» к ним и нередко растут словно из одной грибницы. Как и сморчки, блюдцевики появляются весной, когда других грибов, в принципе, еще нет.

Из-за характерного запаха перепутать блюдцевики жилковатые с ядовитыми грибами сложно. После непродолжительной термообработки неприятный запах исчезает, и гриб можно употреблять в пищу.

Энтолома съедобная *Entoloma dypeatum*



В июне растет в пойменных лесах, возле розоватых растений. Часто растет рядом со съедобным майским грибом. **Не спутайте с энтоломой ядовитой.**

Шляпка диаметром от 4 до 10 см, различной окраски — от серой до ржаво-бурой, часто волокнисто-полосатая или темно-пятнистая, в молодости колокольчатая, позже распростертая и с бугорком, тонкая, немного блестящая. Пластинки сначала беловатые, вскоре розовеющие, почти свободные. Споры порошок розовый. Ножка мясистая, беловатая, продольноволокнистая. Мякоть белая, с мучным запахом.

Гриб съедобен, но требует продолжительной тепловой обработки.

магазины “ГРИБНАЯ АПТЕКА”

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-5555-170

звонок по России бесплатный

Справки по телефонам в Москве:
(495) 510-49-70, 940-20-13

Адреса аптек в Москве:
ул. Бутырская, 67, тел.: (495) 234-55-41
(м. Дмитровская)
Хорошевское шоссе, д. 68, к.5, тел.: (495) 940-20-13
(м. Полежаевская)

СИСТЕМА «АКУРА»

«АКУРА», в которую входят лисички, шиитаке, и трютовик. “грибное очищение” печени на сегодняшний день одно из наиболее эффективных и безопасных, и включает в себя избавление от паразитов на всех стадиях развития, выведение из организма токсинов и радионуклеидов, а так же восстановление работы печени и поджелудочной железы.



СИСТЕМА «ЯМАКИРО»



Некоторые грибы являются не только сильнейшими природными антибиотиками, но помогают проводить антигельминтную очистку, а так же способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ и помогают благополучно худеть!

Система “ЯМАКИРО” корректирует забытое умение, восстанавливая работу печени по производству ферментов. в специально подобранный комплекс для похудения «ЯМАКИРО» входят: мейтаке, трютовик листовичный и шиитаке выполняет функцию «раскрытия печени», то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков, жиров и снижения холестерина.

Перед применением системы “ЯМАКИРО” рекомендуется пройти систему очистки организма.

Справки по телефонам в С.-Петербурге:
(812) 703-06-44, 740-37-61

Адреса аптек:
(м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51,
тел.: (812) 273-20-43
(м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88,
тел.: (812) 368-98-04
(м. Пл.А.Невского) Невский пр., д.180,
тел.: (812) 717-17-11
(м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 3,
тел.: (812) 575-57-97, 974-07-80
(м. Пр.Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к.2,
тел.: (812) 377-26-86, 973-57-40
(м. Пр.Просвещения) пр. Энгельса, д.132/1,
тел.: (812) 715-47-26

Игорь Коротков

ВЕДЬМИНЫ КРУГИ

Окончание

Торопливо так проелозил я на прежнее место, а дальше - ни-ни, затрещали поганки голубым, протянули по направлению ко мне жала электрические. Замер я, сижу, глазками хлопаю. Тут ещё грузди чёрные высыпали от поганок по разные стороны, а вокруг груздей тех - гадюки так и кишат. Нет, лучше пока не дёргаться, в себя придти надо бы, подумать, пока есть - чем.

- Вот и верно, человеке, не дёргайся - себе дорожке будет - раздалось вдруг в моём вконец одуревшем мозгу.

- Не трясись - с ума ты не сошёл. Пока ещё - не сошёл. Рвался вовсю, прибыл - почему бы и не поговорить? Времени у нас предостаточно. Мать-Царица спит пока, так что...

- Это кто со мной говорит? Это шизофрения меня наконец-то осчастливила, приласкала? Или?

Тут я и понял - не знаю, как, но это ж Белый гриб со мною говорит. Ну, дела. Кирдык совсем моей головушке.

- Бе-е-е-е-лый - презрительно скрипнуло в моём мозгу.

- Это ты от страха белый. А говорил с тобой Митридат, сын Солнца, Царь грибов. А сейчас - я говорю, Пироксант, царями любимый - тот, кого вы, люди, по недоумию и незнанию, Рыжиком прозываете. Эх, люди.

Не может быть... Нет, невозможно такое - я сижу в этом чёртовом круге, и грибы со мной - говорят. Да любая

шизофрения - благо небесное по сравнению с этой жутью.

- Ещё как может. И никакие это не Бледные поганки, а Сверолайи - Молнией Убивающие, Дождевики - Самерии - Готовые к бою, Грузди же - Табуры, друзья змей. И не надо тебе сюда было ходить, человеке, совсем не надо. Хоть неведома мне, Царю, жалость, а тебя жаль. Смотрим мы на тебя давно, частым гостем ты был в этом лесу. И к нам относился по-доброму; по-своему, по людски - знаешь нас, вернее, думал, что знаешь. Мы же здесь десятки миллионов лет обитаем, всё нормально шло, изучали вас, помогать даже пытались, а вы... Планету-то свою как изгадили, мы уже задохнуться начали от дурусти вашей да грязи. Эх, людишки. Не ведаете, что творите. Сами же, своими руками себя убиваете, и мать свою родную, Землю - гробите. Вот и нас коснулось, так что - не обессудь. Не жильцы вы здесь больше, давно уже - не жильцы. А лето это было - последней каплей. Повыжгло всё солнцем, Мать-Царица совсем ослабла, нечем питаться. Вот и пришлось нам - против воли, поверь, против - выживать. И людей в круги свои затягивать - нет другого выхода. Вот и вышло на самом деле так - ведьмины круги эти, как вы их называете, на погибель вам. Но - сами виновны, сами...

Вот тут, ребята, я и понял спокойно - не уйти. И перетрусил, и жаль себя стало

безумно. И чего попёрся. Не жилось мне тихо. Лежал бы себе на диване, на работу бы ходил, гулял бы по Невскому, с котом бы ругался. Нет, понесла нелёгкая. Вот и принесла, донесла. Ну вот и всё? Аминь?

Так думал я, пригорюнясь, а тем временем поприбавилось публики грибной вокруг Царя. И уже совсем чётко я видел и знал, что Свинушка - Ризосонта - Благо несущая, Мухомор - Саранай - Вино любящий, Подберёзовик - Мараболой - Мыслью спокойный, а Сыроежка - Аурей - Зарю целующий. И про все остальные грибы уже знал - как они на самом деле называют себя, и откуда к нам прибыли - 40 миллионов лет назад, с ума сойти. От чего лечат, как и почему... Знания эти вливались в меня свободным потоком, и открывалось мне такое, что и объяснить словами - нельзя. Да что теперь толку от этих знаний. Эх, Сыроежечка родная, не увидеть мне больше зарю, не поцеловать розовеющее небо. И что мне проку, что знаю я теперь про родину вашу невообразимо далёкую, в другом измерении находящуюся, которую вы называете Хирралокция. Ладно. Посмотрю хоть напоследок, что тут творится. А ведь и творилось что-то. Суэта возникла вокруг грибного Царя Митридата. Подтянулись к нему поближе Подосиновики с Подберёзовиками, то есть, прошу пардону - Мараболои с Пероксантами, соответственно - Мыслью спокойные да Ум Озаряющие, тут и Лисичка около кручивается - Лорес, что означает - Тепло дарующая. Маслёнок Термарий - Разговор несущий - стоит среди них, на меня украдкой поглядывает. А враждебность, которой воздух был здесь напитан, как губка, истаивает, как утренний туман, испаряется... Милые, дорогие, помогите, не оставьте на растерзание. Вот и Царь грибной уже говорит с подданными, недовольно, через губу мясистую, но - говорит, и слушает, и Лорес-Лисичка - чувствую, ей-Богу, чувствую - изо всех сил с подружками своими на Митридата Тепло изливают, своё отдают - последнее. Затеплилась надежда искоркой ночной светлячко-

вой, затрепетала огоньком свечи на холодном ветру. Помоги, лесной народец, вырваться - ругаться больше не стану, курить брошу, пить тоже, на kota орать не буду, буду на работу ходить, а не в кабак. Злиться не буду, раздражаться не стану, только - выгашите, до конца дней буду вам кланяться да в шляпки целовать.

Молитву свою скорбно-торопливую я дочитать не успел - рвануло меня вверх, прокрутило снова, что в твоей мясорубке, распяло в воздухах призрачно-голубых, светом неземным напоенных. И столб света этого странно-страшного, казалось, прошил небеса и до самой Луны протянулся. Не успел. Ничего я не успел. Зудящими разрядами пронизало меня, полетел по кругу, чёртовым колесом завертелся, и сначала всё вверх, под облака, и полёт этот был до того ошеломителен, что страх - ушёл, забылся. Неслись со мной по кругу ведьмы - голые, звонко хохочущие красотки, среди листьев, веток и целых кустов мелькали какие-то разноцветные хрюкающие черти мохнатые, лупящие меня омерзительными хвостами, русалки целовали мокрыми да осклизлыми холодными губами всего с головы до ног, и сам я был уже гол бесстыдно, и лешачихи с ведьмами да кикиморами дарили мне на лету то поочередно, то все скопом такую пронзительно-невыносимую плотскую любовь, какую любому смертному не вынести наяву - разорвало бы от наслаждения.

Но вот во тьму стали пропадать подружки мои мимолётные, быстрее завертело меня по кругу, и по сужающейся спирали неотвратно полетел я вниз, туда, где клубилась возмущённая стылая мгла. Лопнул пузырь туман-

ный, и открылось совсем уже невозможное, неопишное. Бездна... А из бездны той поднимается спрутом из невообразимой, чужой совсем дали, из зазвёздных миров - Она, Мать-Царица грибная, Грибница животворящая вечно, но для меня - погубительная. Вся соткана из межгалактических туманов, здешней земли, влаги ледяной и огненной одновременно, тянет ко мне мириады своих белесых рук - и смотрит, смотрит - неотрывно...

Ну вот и всё. Обрушился я вниз до того стремительно, что пропало всё вокруг. Нет, не всё. Не всё! Краем глаза заметил - падает на меня что-то сверху, и вот из тьмы соткалась, материализовалась ведьма с платиновыми космами, та самая, с разными глазами, что самую бешеную да небывалую любовь дарила, а в пальцах её длинных - целая куча Белых грибов. И швыряет она в меня этими грибами - всеми сразу, облепливают они меня плотно, всего - с головы до ног, и тянут, тянут наверх и вбок, и ведьма та - за лохмы мои ухватилась, рвёт на себя беспощадно, с воем большого зверя. Завыла в ответ царица - бездна, рванула на меня со скоростью, в нашей Вселенной недостижимой, ударила мощью космической - и пропало всё. И я - пропал...

Я не знаю, что меня спасло. Никогда уже не узнаю. Да и не жажду сильно. Может, Царь-гриб, может, все они вместе - грибы, а может, и ведьма та, сгинувшая неведомо куда. А ещё думаю - с такой силой рванула ко мне Мать-Царица, что сила-то эта против неё и обернулась, и вышибло меня обратно в нашу реальность. Муторно мне об этом думать, мучительно - но лезет ведь в голову, не даёт покоя...

Да, вообще, так - очнулся я голый, почти обледенелый на краю той поляны, в полной тьме - снег на меня сыплется, первый в этом году. И снова чудо - нашёл вокруг одежду свою истерзанную, нацепил, что ещё можно было, да босиком рванул по лесу куда глаза глядят. Под утро выскочил на трассу - там пост гаишный недалеко. Я к ментам, как к родным, со слезами любви непреходящей кинулся, а они мне, дорогие мои, замечательные - руки заломали - и в "мойку". Извините - вытрезвитель. Сама леди-босс меня поутру оттуда выуживала. Пропаливая нежно-ледяным ненавидящим и

жалостливым взглядом. Домой привезла, укутала тёплыми пледами, врачей вызвала, те меня, как могли, подлатали. Всё это время она сидела у окна, курила и молчала. Анализировала, значит. Потом, видимо, всё же решила, что такие придурки, как я, никакому продуманному анализу не поддаются, а уж что с ними происходит - и подавно, махнула рукой, напоила горячим молоком с мёдом, сказала, что идиот я всё же редкостный, что даже интересно с точки зрения психиатрии, и что на работе она меня пока оставит - исследовать, значит, будут. На предмет... Я молчал. А что я мог сказать? Что бы вы сказали, будучи на моём месте? Не дай Бог, конечно. К вечеру начальница ушла, наказав, как обычно, не дёргаться, лежать смирно, на звонки не реагировать - только на личные их Превосходительства. Когда остался один - поднялся, кряхтя, достал даренную бутылку Старого Таллина - извините, Таллиннаааааа, заварил кофе вьетнамский, убивающий наповал - а чего уж нам теперь уж+ И сидел до утра, и количество кофе в кружке постепенно уступало количеству ликёра, так что к утру я нарезался знатно. Кота, нагадившего за время моего отсутствия в мои новые ботинки, целова нежно в вонючую блудливую морду, заливаясь слезами умиления. Лёжа уже на рассвете в тепле родного дивана, путаясь мыслями, думать пытался - что мне теперь делать. Кому такое расскажешь? Леди-босс? Ну, не знаю... Прямо в психушку и свезёт, несмотря на то, что умная, что знает - не врал я ей никогда. А ещё, проваливаясь в горячечный сон, я думал - а что будет, когда - может, летом, может, через год - доберутся они до города? Что будет тогда?



*Здравствуйте, дорогие ребята!
Накатались на коньках, лыжах да санках? Подустали от холодного серого города? Тогда берите родителей, вечно занятых, и отправляйтесь в лес, где увидите, как просыпается природа, как приходит весна.
Удачной прогулки!*

ВЕСЕННИЙ ЛЕС

Выходной, выходной - мой любимый, мой родной!
В школу мне идти не надо, за окном нет снегопада,
Я подольше поваляюсь, чай попью, не одеваясь,
И к друзьям - в капель апреля - понесусь быстрее метели.

Но моя родная мама подняла меня с дивана,
Улыбнулась - " В лес пойдём. Благо, вот он - через дом."
Лес. Я с осени в нём не был. Так скорей! Краюху хлеба
Запихнул быстрее в карман - "Жду команды, капитан!..."

Вот он, лес. Апрельски-сонный. А в глуби его бездонной
Столько счастья и чудес. Как люблю я этот лес.
Он пронизан свежим ветром, он подарит километры
Нам весеннего тепла. Мама, как всегда, права -

сморчок



Надоел мне город зимний - дымно-слякотномашинный.

Мы на воле. В небе - души. Не устанет ухо слушать

Просыпание природы, лесохвойного народа.

Дерева, кусты. Грибы? Рановато. Погоди?

Что это за пнём горелым голоском скрипит несмелым?

Мама, мама - это гриб меж корнями так кряхтит?

Ой, какой-то страшноватый. Как из сна - лешак лохматый.

Мать смеётся: "Дурачок. Этот гриб зовут сморчок.

Хоть он с виду неказистый - но дотронься: свежий, чистый.

Пахнет талою водой. Мы возьмём его с собой.

Вот ещё. Строчки. Сморчочки. Первые в лесу грибочки.

Собираем - и домой. Будет нынче пир горой!.."

Я сажусь на пень горелый, в разговор вступаю смело:

" Сколько лет тебе, сморчок? Ты по виду старичок."

Удивил грибок меня : " Возраст мой - всего два дня.

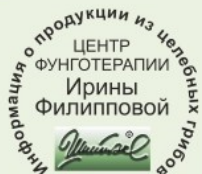
Я сморчок, я сморчок, от рожденья старичок,

Вырос на опушке, шапка на макушке.
Если дунет ветерок - повалюсь я на бочок,
Вы не проходите мимо - хоть в морщинах старичина,
Положите в кузовок - принесу и я вам прок."

Так и сделали. Домой - мы летели. За спиной
Будто крылья вырастали. Нас весна и леса дали
Напоили счастьем, светом - и тепло, и ласку эту
Принесём в ладонях в дом. Навсегда оставим в нём.

строчок





Центр фунготерапии Ирины Филипповой



Россия:

г. Адлер (8622) 33-40-43
г. Белгород (4722) 53-88-55
г. Владивосток (4232) 371-291;
707-509
г. Воронеж 8-906-585-78-45
г. Вологда 8-921-143-24-56
г. Выборг (813) 782-80-44
г. Екатеринбург (343) 213-99-61
г. Ейск 8-918-6364417
г. Казань (843) 526-63-75,
251-47-67

г. Красноярск (3912) 242-66-98,
299-82-82
г. Магнитогорск (3519) 25-35-51
г. Мурманск (8152) 25-60-49,
25-66-21
г. Н. Новгород (831) 436-14-38
г. Н. Тагил (3435) 43-68-17
г. Омск (3812) 70-00-37
г. Оренбург (3532) 72-34-54
г. Пермь (342) 271-29-86
г. Самара (846) 242-76-44,
242-76-64

г. Снежинск (35146) 235-35
г. Тольятти (8482) 43-22-25,
51-03-03, 50-88-50
г. Тюмень (3452) 49-47-91
г. Ухта (82147) 643-50
г. Хабаровск (4212) 74-96-17
г. Чебоксары (8352) 343-845
г. Челябинск (351) 775-39-29
г. Череповец (8202) 22-26-92,
8921-145-99-93

Наши представители



Украина:

г. Киев (044) 484-13-54;
(044) 331-74-44
г. Донецк (066) 950-24-03
(066) 754-34-51
г. Мариуполь (095) 591-35-08
г. Днепропетровск
(066) 393-72-15

г. Одесса (048) 743-88-61;
(067) 556-01-74
г. Полтава (066) 284-06-57
г. Севастополь (050) 283-03-60;
(0692) 93-31-11
г. Черновцы (03737) 3-11-00

г. Харьков (057) 762-76-46;
(050) 606-72-66
г. Херсон (067) 748-08-89;
(050) 765-42-44
г. Ивано-Франковск (0342) 71-07-73;
(050) 949-09-42



Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49,
55-916-627



Казахстан

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77



Беларусь:

г. Белоозерск – (01643) 4-04-55,
59-0-95

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ИРИНЫ ФИЛИПОВОЙ ЖДЕТ ВАС ПО НОВОМУ АДРЕСУ:

м. Чернышевская ул. Чайковского, д. 51 тел: (812) 972-42-25

Онкология

Профилактика и реабилитация после операции и химиотерапии (восстановление формулы крови, подъем специфического противоопухолевого иммунитета, снятие риска возникновения метастазов и рецидива опухоли)

Эндокринология

- Лечение заболеваний щитовидной железы (авторский метод)
- Лечение доброкачественных опухолей любой локализации целебными грибами.

Паразитология

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

NEW

Трихология - лечение волос и кожи головы

- Комплексное обследование с использованием трихоскопа
- Лечение волос и кожи головы

Тестирование

- Тестирование глистных инвазий по новейшей японской методике сканирования кристаллизованной амилазы (слюны) на 9 видов основных паразитов.

Лечебные массажи

- Массаж для восстановления опорно-двигательного аппарата, и нормальной жизни при артритах, грыжах, остеохондрозе. Снятие болевого синдрома.
- Гарди-массаж – снятие застойных явлений, профилактика заболеваний малого таза, лечение хронических воспалений мочевого пузыря, придатков у женщин и простаты у мужчин.

Муку и сливочное масло порубить ножом. Затем добавить воду, тертый сыр (немного тертого сыра оставить для посыпки пирога), соль и замесить тесто. Тесто разделить на две неравные части 2/3 и 1/3, из этих частей скатать шары, завернуть в фольгу или пищевую пленку и поместить на 1 час: больший шар в холодильник, меньший - в морозилку.

Лук порезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Грибы мелко нарезать, положить на разогретую сухую сковороду и подсушить, добавить обжаренный лук и немного сметанки. Подержать на сковороде 5-10 минут при помешивании.

Из большего шара теста раскатать блин и выложить в смазанную растительным маслом форму, загибая края бортиком. Выложить на пласт теста начинку.

Достать из морозилки меньший шар теста и потереть его на крупной терке на начинку. Сверху припорошить небольшим количеством тертого сыра. Пирог поставить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Выпекать 35-45 минут. Приятного аппетита!

Ингредиенты:

*Мука - 2 стакана,
сливочное масло - 200 г,
сыр - 200 г,
вода - 3 ст.ложки,
соль - ½ ч.ложки.*

*Начинка: грибы (подойдут практически любые) - 350 г,
лук репчатый - 2-3 шт.,
растительное масло для жарки и немного сметаны*

Сырный пирог с грибами**Сморчки запеченные под сыром с картофелем****Ингредиенты:**

*Сморчки — 1
Килограмм (В сыром виде, прямо из леса)
Картофель — 6-8
Штук (Среднего размера)
Сыр — 150 Грамм
Сметана — 2 Ст. ложки
Майонез — 4 Ст. ложки*

Грибы замочить в воде на 15 минут, чтобы смылся песок и вылезли улитки, которые часто незаметны.

Меняем воду, варим грибы 15 минут, сливаем воду и варим еще 15 минут. Воду слить, грибы отжать от воды.

Грибы порезать на маленькие кусочки, картошку порезать кружочками и выложить все это на противень. Картошку слегка посыпать приправой для картофеля или куриным бульоном. Сыр натереть, смешать со сметаной и майонезом. Намазать этой массой

сверху наши грибочки и картошку.

Запекать в духовке 30-40 минут (до золотистой корочки) при температуре 180 градусов.

Говорю сразу: это ТАК вкусно!!! Аромат умопомрачительный... Ризотто из перловки - традиционное итальянское блюдо, в Италии его называют «орзотто», скорее всего по названию крупы «Orzo Perlato», но в России более «на слуху» название «перлотто». Готовится по тому же принципу, что и ризотто, но вместо риса используется обыкновенная перловка! Вру, не совсем обыкновенная, желателно итальянская.. Прочитала, что итальянская перловка более «правильная» и перлотто с ней быстрее приобретает «правильную» кремообразную консистенцию.

Сушеные сморчки замочить в теплой воде на 2 часа. (Запах.. м-мм!!!) Перловку не мыть!!! (Если это, конечно «правильная» перловка. Если обычная российская перловка, ее желателно перебрать, промыть холодной водой и затем обсушить на сите). Лук шалот мелко порезать и слегка обжарить до прозрачности, без изменения цвета, на оливковом масле. Добавить в сковороду ложку сливочного масла и перловку. На несильном огне прогреть перловку, чтоб она вся пропиталась маслом и стала чуть прозрачной. Тем временем воду от грибов процедить, нагреть до кипения и посолить. Постепенно, по одному половнику добавлять к перловке грибной бульон, все время перемешивая и давая бульону впитаться в перловку. Минут через 20-30, когда перловка будет почти готова, добавить к перловке сухого белого вина. Когда вино выпариться, высыпать в перловку порезанные замоченные сморчки. Добавить немного жирных сливок. В последнюю очередь добавить сыр (тертого пармезана или грана падано) и, по желанию, немного сливочного масла. Приятного аппетита! *Buono appetito!*

Дополнение в виде бокала белого сухого вина будет очень в тему!

**Перлотто со сморчками
Orzotto ai spugnole**

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 Коротков И. Тираж 2000 экз. Подписано в печать 24.12.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-1373

