



ГРИБНАЯ



№ 12 (056)
2009 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

ГРИБНЫЕ МАСКИ

Мне 60 лет, а выгляжу – на 50. И не сама я это придумала – все говорят. А почему? Потому что за кожей своей ухаживаю не кремами из магазинов, а натуральными грибами.

Прихожу как-то к своей приятельнице, а у нее дочка сорокалетняя лежит с китайской маской на лице. Встала, а кожа аж распухла и волдырями покрылась. Я ей и говорю: «Ты так себе всю кожу за свои же деньги угробишь. Вот посмотри на меня – выхожу в лесок, пару подберезовиков сорву, дома сразу их разотру ложкой, если мясорубку не хочется вытаскивать, добавлю яичный желток и – на лицо, на шею и кисти рук. Посижу 10 минут, смою.

А перед ванной другой состав делаю – для тела. Там уже нужно штук 10 подберезовиков, также в кашу их перетереть, залить жидким медом. Они сок пустят – отжать как следует. А можно и кашу эту в кожу втирать. И пока в теплой ванне сидишь, вот и натираешь – то руки, то грудь, то живот. Потом в теплой воде все смоешь – кожа просто бархатной становится...» Вот на меня еще мужики и заглядываются.

Елена П. Рябова, г. С-Петербург

БРОНХИТ ПРОХОДИТ БЫСТРО

Отваром подберезовика мой муж вылечил хронический бронхит. Ему фунготерапевт такой рецепт подсказал. Отварить подберезовики и добавить туда мед и красное вино (кагор) и пить это по полстакана на ночь. Мокрота начинает отходить уже утром, и бронхит проходит быстро. И кашель больше не беспокоит.

Замесова Татьяна, г. Москва

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

- ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты:
Скромный труженик российских лесов – **ПОДБЕРЕЗОВИК**



Подберезовик твердоватый



- Грибная ПОЧЕМУЧКА:
Пища богов, или ЯД?
- Детская страничка:
ПОДОСИНОВИК
- Консультация ТРАВНИКА:
ЗВЕЗДАТКА средняя

- Грибная ХАРЧЕВНЯ:
Вот и снова **Новый Год!**

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



Декабрь

Вот и наступило время, когда можно помечтать о грибном сезоне. Вспомнить грибное изобилие, разложить фотографии с самыми удачными грибными находками. Грибы – это существа невероятные. Мне до сих пор непонятно,

как они существуют в растительном мире. Вот цветы – они красивы, они органичны. И абсолютно естественны в природе. А грибы все-таки пришельцы. Ведь каждый знает прилив той радости, которую испытываешь, когда видишь среди прошлогодней хвои, среди зелени соснового или елового бора невероятное создание – Боровик. Или Подосиновик. Или Рыжик. Разве срываешь ягоды или орехи с таким же чувством благоговения?

Прошлый сезон был неоднозначный. Как мы и предполагали, это был Год солонухек (черных груздей, волнушек, сыроежек). Достаточно было много подберезовиков и подосиновиков. А вот белых грибов не было. Небольшая полоса в июле – и все. Причем почти все они были червивые, даже самые крохотные. В принципе, давно уже было замечено, что никогда не бывает в один год изобилие белых и черных груздей. Всегда что-то одно. Значит будем надеяться, что следующий сезон нас порадует изобилием боровиков. До сих пор вспоминаю, как лет пять назад был такой урожайный год на белые грибы. Мы ехали по псковской трассе, и уже от Невеля в глазах рябило от белых грибов – сплошными рядами стояли продавцы с ведрами чистейших и свежайших боровиков, которые отдавали с легкостью ведро за 150 рублей и тут же шли в ближайший бор от дороги и возвращались через полчаса с очередным полным ведром.

Тогда же в Петербурге мой сын принес два чудесных боровика, которые он нашел около... песочницы. И это почти в центре Петербурга!

Хотя наши фунготерапевты довольны и этим годом – целебных грибов заготовили достаточно: и лисичек, и дождевиков, и сморчков, и, особенно, редчайшего гриба наших лесов – веселки! А так как веселка пользуется просто бешеной популярностью, и действительно обладает невероятной лечебной силой, то могу сказать твердо – препаратов из веселки хватит до следующего лета железно! И, надеюсь, уже не будет списков ожидания на получение этой дефицитной продукции. Хватит всем – и оптовикам, и на экспорт за границу, а также всем желающим лечиться грибами.

В этом году у нас большие планы – мы укрупняем производство и внедряем линию по производству косметики, так что года через полтора у нас будет Российская Грибная Косметика и, поверьте, она будет намного лучше (а главное – натуральней), чем у западных разрекламированных фирм!

О подписке – не ленитесь, подписывайтесь на газету. Из киосков мы убрали ее абсолютно справедливо. Мы не хотим платить деньги ненасытным торговым сетям только за то, чтобы они ее взяли на реализацию. Эти сети заинтересованы только в продаже дорогих полупорнографических журналов и гламурных изданий. Наши дешевые российские газеты им продавать неинтересно... Поэтому газету можно получить сейчас через ПОДПИСКУ и в наших специализированных ГРИБНЫХ АПТЕКАХ.

Филиппова Ирина Александровна

БАБКИ И КОПЫТЕНЬ – ПОМОЩЬ ПОЧКАМ



Лет 10 назад это было, как раз после кризиса. Мы с маленькой дочкой уехали к родственникам в деревню под Витебском, потому что в Петербурге было совсем тяжело: меня уволили, мужа у меня благополучно увели сразу после рождения дочки, а родители пенсионеры уже еле-еле концы с концами сводили. Вот они и предложили лето в деревне пожить – там ведь на что тратиться надо? На хлеб и сахар, все остальное свое. А руки рабочие в хозяйстве всегда нужны. Нам там хорошо было, вот только с непривычки я надорвала (или застудила) почки на сенокосе. В витебской больнице меня лечить отказались – я россиянка, а в Петербург возвращаться я решила только в крайнем случае. И пошла тогда я к соседской бабке-знахарке. Она мне вынесла большой такой гриб-трутовик (копытень), сказала, чтоб дядька мой его как следует расплющил молотком и на кусочки разбил. «А бабок сама наберешь...» Бабки – это подберезовики, их действительно было много – лето же. Сенокос в самом разгаре, как раз самые колосовики пошли.

Вот такой рецепт: 2 столовые ложки измельченного трутовика-копытня и 2 нарезанных кусочками молодых подберезовика залить половиной стакана жидкого меда, хорошенько перемешать, чтобы подберезовики пустили сок. Желательно поставить эту смесь часа на три в теплое место. А потом перелить в термос и залить горячей водой, но не больше 60 градусов. И оставить на ночь. А потом пить по полстакана каждый вечер. Почки у меня перестали болеть очень быстро, и даже я заметила, что как только моча стала светлой – все прошло.

Вероятно, еще это лекарство выгнало и весь песок. Осенью в городе я сдала анализ мочи – все было в порядке, не было ни следов белка, ни воспаления. Прошло уже столько лет, а почки меня за это время ни разу не беспокоили.

Захарова Катя, г. С-Петербург

НИ РАЗУ БОЛЬШЕ НЕ ПРИНИМАЛА ТАБЛЕТКИ



У дочки после родов придатки стали воспаляться. Ребенку – четыре месяца, а ее по скорой забирают в больницу с острым приступом, обкалывают антибиотиками, после чего у нее молоко пропадает, а придатки все равно не вылечиваются. Как погуляет с коляской – опять в три погубели скукоживается, начинает таблетки пить.

У нас дача в Ропше, вот мы с моим стариком и стали ей грибы привозить. Это ее врач-гинеколог посоветовала. А грибы обычные – подберезовики. Делать надо вот что – подберезовики только от земли как следует отряхнуть и целиком в кастрюлю положить и варить после закипания 3 минуты. Затем слить этот отвар в тазик, подождать пока чуть поостынет (чтобы можно было вытерпеть и не обжечься). И дочка тазик в ванну ставила и сидела на такой грибной бане минут 10, пока этот «суп» не станет прохладным. Таких ванночек надо сделать как можно больше с перерывом в два – три дня. И еще ей рекомендовали делать спринцевания очень густым коричневым напаром чаги. Рецепт – замечательный. Уже осенью она гуляла с ребенком, и придатки больше не воспалялись. Сейчас благодаря «Грибной аптеке» она еще два раза в год ставит себе свечи с чагой и веселкой. Помогает очень хорошо, во всяком случае, за последние несколько лет она ни разу больше не принимала таблетки.

Коренева Р. Д., Колпино

ПОДБЕРЕЗОВИК – СКОМНЫЙ ТРУЖЕНИК РОССИЙСКИХ ЛЕСОВ

Подберезовик – самый милый, самый знакомый и родной гриб наших березовых опушек, взгорий и бессменный гость лесных тропинок, обочин дорог, заросших мелким березовым перелеском. Первый гриб, который открывает грибной сезон – это, конечно, подберезовик, и последний гриб, который можно встретить уже почти в зимнем лесу – это он же, подберезовик. Лет пять назад мне довелось найти семейку абсолютно замороженных подберезовиков с колпачками снега на шляпках в середине ноября! Правда, ноябрь до половины стоял теплый, дождливый – и вот резкое похолодание с неожиданной метелью так и застало подберезовики, которые доверчиво росли себе и росли...

Этот скромный гриб никогда не подводит грибников – растет даже в самую сильную засуху, когда ни один другой более амбициозный гриб и носа не покажет навстречу безжалостному солнцу. Привык бедный подберезовик и к нашему человеческому высокомерию – ведь за гриб не считаем, если вдруг удался щедрый сезон на белые, дарьжники, да подосиновики. Сама неоднократно, чтобы освободить корзину для других благородных грибов, безжалостно выбрасывала подберезовики. И все-таки, как бы ни был скромн подберезовик, признание народное налицо – у него самое большое количество названий, даже чопорные англичане, скупые на слова в своем бедном английском языке и то имеют аж три(!) названия подберезовика – **Brown cap boletus**, **Shaggy boletus**, **Brown birch scaber stalk** – первое название означает «гриб с коричневой шляпкой», второе название романтично – «бархатный гриб», а третье – чисто английское – «коричневый стебель, выросший около березы».

Русские названия намного проще, поэтичнее и любовнее – березовик обыкновенный, **обабок**, **бабка**, **серый гриб**, черныш, **черноголовик**, черный гриб, **колосовик**, **подобабок**, **болотник**.

Подберезовиков бывает несколько видов. Грибники их знают все и искренне любят, например, **черноголовик** – **подберезовик черный** (*Leccinum scabrum melaneum*).

Крепкий ядреный и очень красивый гриб даже в пожилом состоянии.

Очень хорош и **подберезовик разноцветный** (*Leccinum variicolor*) с шляпкой, нежную пестроту которого трудно заметить даже на просматриваемой опушке – такая же мимикрия, как у насекомых – только грибная.

Подберезовик белый, болотный (*L. scabrum chioneum*, *syn. L. holopus*) наоборот горделиво демонстрирует свою белесую кепку грибникам, да еще с вызовом – попробуй обойди! Правда радуется только в очень уж не грибной год – длинные тонкие ножки особого восторга не вызывают.

На странице 10 в рубрике «Грибная почему-ка» есть также фотография *Leccinum scabrum* – **подберезовика обыкновенного**.

В кулинарном отношении подберезовик, конечно, уступает таким благородным грибам, как белые, подосиновики, маслята и т.д. Но зато в не грибной год хорош всем – и в жаренке пригодится, и в супчике, да и на маринад пойдет или даже в засолку. Меня как-то угощали дивными солеными подберезовиками, засоленными в трехлитровой банке – вкусно, очень вкусно! Особенно с разваристой картошечкой с укропчиком. А для популярной грибной икры – и вовсе лучше не придумать!

Что же касается целебных свойств подберезовика, то о них знают мало – и это очень огорчительно. Потому что в древней Руси два гриба – **лисичку** и **подберезовик** – ценили очень высоко. Они были палочкой-выручалочкой, грибы, которые летом есть всегда и их можно заготовить сколько угодно. Редкий русич позволял себе пнуть подберезовик, даже если он был некрасив и червив. Нет, все шло в короб. Потому что подберезовики были **грибной подкормкой** для скота. Яблоки да грибочки сушеные – вот на чем нагуливали сало кабанки к Рождеству, а супоросных свиней специально сажали на грибную диету, чтобы в помете было больше поросятков, да крепеньких, да здоровеньких. Так же и коровам подмешивали в пойло сухие распаренные подберезовики, чтобы телятки набирались витаминов грибных (особо стойких), да минералов нужных для укрепления косточек.



Подберезовик болотный

В лечении же болезней **подберезовик** считается **грибом, чистящим кровь и лимфу, а также восстанавливающим работу почек**. В Белоруссии знахари назначали отвар подберезовиков с соком белой редьки и медом для **выведения песка из почек**. При применении такого отвара моча сначала становится бурой с зеленоватым оттенком, потом заметно светлеет, и, как только станет не мутной, а прозрачной – отвар надо заканчивать пить. Работа сделана – песка больше в почках нет.

Снимает отвар подберезовиков вместе с соком калины и **отеки ног при сердечных заболеваниях**. Для этого 30 г сухих подберезовиков надо запарить в термосе в 1 литре горячей воды и добавить туда 50 мл калинового сока, пить по полстакана на ночь. И отеки уходят, и сердце укрепляется.

Интересны подберезовики для фунготерапевтов в плане получения из них натуральных веществ – и грибных природных витаминов, и грибного натурального гиббереллина (гормона роста) – именно им наиболее богат подберезовик.

Так что, как бы ни был скромн наш российский гриб – это символ нашей березовой России...

Ирина Филиппова



Подберезовик черный



Подберезовик разноцветный



Подберезовик белый



Трихология – наука о волосах, а **трихолог** – это врач, который пытается лечить наши бедные поредевшие и выпадающие волосы. И хотя во всем мире уже известно, что алопеция (облысение) – это та проблема, с которой справиться современная медицина бессильна (разве что искусственным внедрением в скальп волос), все-таки попробуем получить ясность у фунготерапевтов – а вдруг грибы и здесь могут проявить себя. Вдруг есть надежда?

Интервью берем у И.А. Филипповой, фунготерапевта, автора и разработчика многих грибных методик профилактики и реабилитации всевозможных заболеваний, в частности, и оздоровительной методики для укрепления корней волос.



Корр. И.А, сколько я ни была в поликлиниках, но нигде не довелось мне увидеть такую табличку «Трихолог». Это новое веяние?

И.Ф. Нет, трихология как наука известна давно, еще с 19-го века. Всегда люди были обеспокоены состоянием своих волос. Вот только средства универсального не находилось, хотя рецептов в народной медицине всегда было множество. Сейчас с развитием медицины, и, особенно, научной диагностики, все становится намного проще. Можно в отдельных случаях уже вполне уверенно найти причину выпадения волос – или это недостаток витаминов и минералов, или нарушения гормонального обмена, или же стойкое нарушение функций щитовидной железы. А может быть и банальное воспаление кожи головы – микробная или грибковая инфекция.

Корр. Где же найти трихолога?

И.Ф. Вопрос сложный. Специалисты (я акцентирую внимание – настоящих специалистов) крайне мало, косметологи, которые заявляют себя как трихологи, зачастую природу заболевания не знают и не интересуются ею. Они обычно назначают очень дорогой комплекс косметических шампуней, масок, которые не только не помогают, но отчасти могут даже нанести вред, если вдруг вызовут аллергию.

У меня таких примеров масса – там, где элементарно помогла бы обычная витаминная мезотерапия для кожи головы, втирание разных испанских, французских и других косметических тоников только усугубило проблему.

Сейчас, например, в Петербурге настоящих трихологов только 3-4 человека, которые могут комплексно помочь в лечении волос и, к сожалению,

они в основном занимаются невероятно дорогой пересадкой волос и, как правило, работают в частных элитных клиниках.

Я всегда ставила вопрос в правительственных структурах о необходимости введения «Центров Здоровья», в которых решались бы вопросы, прежде всего, профилактики и реабилитации заболеваний. И, в частности, таких проблем, как здоровье волос, ногтей, кожи, костно-мышечной системы и т.д.

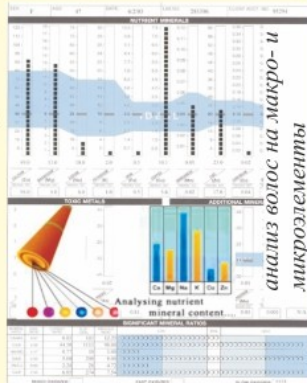
Салоны красоты работают совсем по-другому, они внедряют косметику и делают это не всегда профессионально. Кстати, сейчас наше петербургское правительство прислушалось к нашему мнению и дало добро на внедрение сети таких «Центров Здоровья» в единой Программе «Здоровье Нации», вот только кризис подорвал финансирование. Поэтому наш «Центр Здоровья», который находится в центре города (улица Алек-сандра Невского, д. 3) будет, похоже, единственным еще лет 5-6.

Корр. Вот у меня, например, такая проблема – стали сыпаться волосы. Даже мыть волосы боюсь – и ванна сплошь усыпана волосками, и потом приятельницы собирают с моей одежды потерянные волосы. Как мне могут помочь в Центре?

И.Ф. Во-первых, установят причину выпадения. Возьмут волоски на анализ – на микроэлементы и витамины и выяснят, чего именно не хватает или что является избытком. (И такое бывает: например, женщина работала обыкновенным продавцом детских(!) китайских игрушек – и в волосах у нее было обнаружено превышение цинка и меди почти в 40 раз!). В зависимости от полученного результата анализа, врач



исследования волос под микроскопом



анализ волос на макро- и микроэлементы



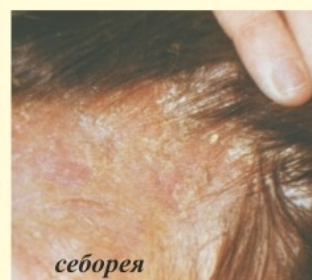
сухие секущиеся волосы



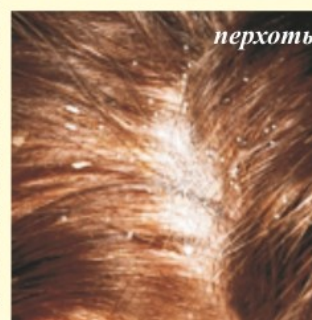
волосы, пораженные грибом



мезотерапия



себорея



перхоть

назначает или **натуральный** недостающий **комплекс витаминов и минералов**, или специальные **грибные вещества, выводящие избыток тяжелых и вредных металлов**.

Если же осмотр кожного покрова волосистой части головы показывает, что есть проблемы именно с ним, то тоже подбирается специальный лечебный коктейль и проводится цикл мезотерапии или же рекомендуется прием нужных лекарств.

Есть и более сложные случаи, когда причина выпадения или ломкости, сухости или излишней жирности волос, кроется в хроническом заболевании. И тогда трихолог назначает или рекомендует провести серию анализов, определяет и причину болезни волос, и методы лечения.

Корр. Мне посоветовали народный рецепт — смешанные репейное масло, желток и коньяк втирать в кожу головы. Утверждают, что это помогает.

И.Ф. Да, хороший рецепт. Усиливает приток крови к волосяным луковицам и стимулирует питание витаминами. Но если проблемы выпадения совсем в другом (например, в поражении луковицы волоса *золотистым стафилококком*), то это только стимулирует заболевание. А ведь есть еще и *грибковые поражения*. И не только самой кожи головы, но и капсулы волосяной луковицы. С такими заболеваниями вообще крайне сложно справиться, а вот этот народный коктейль — лучшее питание для жадных и коварных *грибков-микромикетов*. Так что, лучше все-таки довериться специалисту.

Корр. А что такое грибной гиббереллин, который вы используете в своей косметике для естественного рращения и укрепления волос?

И.Ф. Было давно известно, что самые сильные и здоровые растения, в частности деревья, растут там, где они находятся в симбиозе с грибами. Так

в 50-е годы было выделено в грибах вещество, которое и дарят грибы деревьям в обмен на воду — **гиббереллин** (натуральный гормон роста).

В 80-е годы европейские ученые попробовали это сделать из... отбракованных шампиньонов, которые не годились в продажу, были помятыми или переросшими. Попробовали и убедились, что это намного упрощает его производство и не так уж затратно. И попробовали применять этот гормон роста в растениеводстве и животноводстве (чтобы стимулировать рост скота). Но — увы! — этот гормон не эффективен в случае с белковыми структурами. Хотя очень интересный эффект они все же получили — у животных на глазах улучшилась структура шерсти... и удлинлись ресницы. Сейчас натуральный **гиббереллин** используют в звероводческих хозяйствах: норок, соболей и лис подкармливают кормом с гиббереллином, чтобы улучшить мех.

А фармацевты решили использовать гиббереллин... в косметике. Действительно, если можно естественным путем вырастить ресницы, тогда зачем же искусственно их наращивать? А длинные ресницы — мечта многих девушек.

В скором времени на прилавках аптек появятся и **маски для волос с эффектом укрепления и рращения волос, и кремы специально для удлинения ресниц**. Во всяком случае, фирма «Биолокс» уже заявила о выходе крема для удлинения ресниц с натуральным гиббереллином под многообещающим названием **«Крыло махаона»**. А над разработками масок и шампуней для волос еще думают технологи.

Корр. В вашем Центре можно записаться к трихологу?

И.Ф. Да, сейчас мы вводим постоянный прием специалистов, занимающихся лечением волос, ногтей и кожи. Приходите, записывайтесь. Смею вас уверить, что цены самые щадящие. Народные цены, а не те, что бывают в суперэлитных клиниках для богатых.



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.



Звездчатка средняя

(Грыжник, мокричник, сердечная трава, мокрица, грулища)

Нет ни одного садовода, который бы не знал мокрицу. И абсолютно все считают мокрицу сорняком и безжалостно удаляют с грядок. Однако, мокрица не так проста как кажется. Эта трава исстари применялась в народной медицине, кроме того, мокрица съедобна, противопоказаний к применению нет.

«Обширен и многообразен мир растений. И в этой поистине «золотой кладовой нет бесполезных видов».

Травянистое растение семейства гвоздичных. Злостный садовый сорняк. Исключительно живучая трава. Согласно данным ученых семена мокрицы находясь в почве сохраняют всхожесть до 25 лет. Семена мокрицы не нуждаются в покое и прорастают сразу. За один вегетационный период мокрица может дать 2-3 поколения.

Растение невелико, достигает в высоту 20-30 см. **Наземные побеги** сильно ветвистые, распластаны по почве, к солнцу тянутся только верхушки. Все растение покрыто волосками, у их основания расположены особые клетки, за счет которых растение с жадностью пьет воду, запасая впрок, что помогает ей выпить в засуху.

Листья у мокрицы яйцевидные, коротко заостренно. **Цветки** мелкие, белые. Бутоны зимой не отмерзают. **Плод** – продолговатая коробочка с многочисленными округлыми семенами. Цветет в мае – сентябре, семена созревают в разное время. Растет по сорным местам, берегам рек и ручьев, лесным опушкам. Нужно отметить и такую особенность мокрицы – нижняя часть ее надземных побегов перезимовывает не отмерзая, т. е. весной она продолжает жизнь, что позволяет ей рано переходить к цветению. Вот что пишет об этом удивительном растении известный фенолог и писатель Александр Николаевич Стрижев: «Низкорослая трава с восходящим ветвистым стеблем. Цветет весь теплый сезон.

Если пристально присмотреться к мокрице, да понаблюдать за ее жизненным циклом заметно, что за весенне-летний сезон она успевает сменить несколько поколений. Под снег она уходит зеленой и хорошо развитой. Ни метели, ни лютые морозы ей не страшны. Стоит сойти вешним водам, и она как ни в чем ни бывало жива и здорова. Еще ранняя весна, а мокрица уже осыпает свои семена. Они немедленно дадут всходы и жизненный цикл вновь повторится, создавая сплош-

Stellaria media

ной цветущий ковер».

Лекарственным сырьем является трава.

Собирают в период цветения. Для лечебных целей используют свежее растение. Высушенная трава менее эффективна.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Химический состав мокрицы мало изучен. Известно, что в ней содержатся почти все витамины (А, Е, К), особенно много аскорбиновой кислоты, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, минеральные вещества – железо, магний, кобальт, медь, фитонциды.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Болеутоляющее, противовоспалительное, сосудорасширяющее, кровоостанавливающее, желчегонное и диуретическое средство, стимулирующее обмен веществ, ранозаживляющее. Раны быстро и без нагноений заживают при нанесении на них повязки с кашицей мокрицы. Мокричная каша помогает при маститах, абсцессах, трудно заживающих ранах (Корсун В.Ф., 1995 г.)

В народной медицине различных стран мира мокрица используется в виде водных настоев, соков, толченого свежего растения при кожных сыпях, золотухе, экземе, в виде примочек по ходу варикозно-расширенных вен с явлениями тромбофлебита. Распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите. Отвары и настои использовали при заболеваниях сердца, печени, почек, при внутренних кровотечениях. «Не раз слышал, что мокрица – настоящее спасение от шпор (костных разрастаний на ступнях с выраженным болевым синдромом). В старую обувь накладывается надземная часть растения в таком количестве, чтобы носки на ногах пропитались ее соком и хлюпали (Ч.В.Корепанов 2004 г.).

В Средней Азии звездчаткой лечат геморрой, закапывают настой в глаза при помутнении роговицы. В Китайской медицине используют как болеутоляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, как спазмолитическое и отхаркивающее средство.

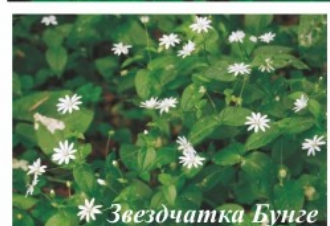
В Европе мокрица назначается при опухолях различной локализации внутрь и наружно, местно, при отеках различного происхождения.

Сок мокрицы пьют как общетонизирующее средство при слабости, поху-





РЕЦЕПТЫ
применения
Мокрицы



дании, авитаминозе. Свежая трава пропускается через мясорубку процеживается, хранится в холодильнике и используется по назначению по ¼ стакана 1 раз в день не менее 1 месяца. Жмых после отжатия сока можно использовать в виде аппликации в смеси с глиной на поясницу и суставы как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Настой из мокрицы готовят из свежей или сухой травы – 15-20 г растения заливают стаканом кипятка. После 30 минут настаивания раствор процеживают. Пьют как чай по ½ стакана до еды.

2. Для лечения ран, гнойничков, мастита готовят кашицу из свежего растения. Мокрицу процеживают под водой, измельчают и прикладывают к ранке.

3. Настой травы для ванн – 200 г сырья настоять в 1 л кипятка 2 часа, процедить, вылить в ванну – как общетонизирующее, противовоспалительное, стимулирующее обмен средства.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Собранная с известковых почв мокрица может вызвать аллергию – покраснение и зуд кожи.

В сыром виде мокрица может быть использована в виде витаминных салатов при цинге, малокровии, общем истощении, особенно в комбинации с кресс-салатом, молодым одуванчиком, первоцветом и листом редиса.

Молодую мокрицу рано весной используют как приправу в супы, щи из мокрицы помимо лечебных свойств обладают оригинальным и пикантным вкусом.

Из нее делают напитки.

Мокрица – медонос, дает пчелам нектар. Издавна считается великолепным кормом для птиц, в небольших дозах с другими травами способствует молокоотделению у коров. В крестьянском хозяйстве мокрицей будто бы лечили грудницу у коров, на это намекает простонародное прозвище травы – грудница.

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.

Растение применяется в текстильной промышленности для окраски шерсти в синий цвет. Наблюдательные люди пользуются мокрицей как барометром – замечено, если листья ее беспричинно вянут и блекнут – значит через несколько часов жди дождя.

ИНТЕРЕСНЫ И ДРУГИЕ ВИДЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЗВЕЗДАТОК

– **Звездчатка злачная** (*Stellaria graminea*) – огонь-трава, злаковая, мыльная, пьяная трава – ядовитое растение, опасна для лошадей. В народной медицине употребляли когда-то в виде припарок от нарывов на пальцах, от «сорванного пупа».

– **Звездчатка лесная (звездчатка ланцетолистная, Stellaria holostea)** или подснежная трава. В Ботаническом словаре Н.И. Анненкова (1878 г.) написано – «крепкий декокт ее пьют для излечения костолома, от рези в животе».

– **Звездчатка дубравная** (*Stellaria nemorum*). Растет под пологом деревьев меж лесных трав. Безвредна для скота, а для коров является молокогонным кормом.

– **Звездчатка Бунге** (*Stellaria bungeana*) – селится по долинам рек и оврагов. Домашние свиньи поедают ее с удовольствием.

Надо иметь в виду, что почти все данные виды звездчаток ядовиты, кроме мокрицы – зв. средней. Этот вид звездчатки очень даже вкусен и полезен во многих рецептах. Помимо витаминных салатов из нее можно приготовить, например...

Пельмени

Молодые побеги мокрицы тщательно промыть, мелко изрубить, посолить, добавить поджаренный репчатый лук и сырые яйца. Тесто раскатать, сделать пельмени и сварить их в подсоленной воде. Подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

На 200 г. зелени мокрицы — 300 г. пшеничной муки, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Ячница с мокрицей

Мокрицу обдать подсоленным кипятком и порубить. На сковороде слегка обжарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить к нему подготовленную мокрицу, зелень петрушки, укропа, соль, топленое масло, все потушить. Затем залить яйцами и поджарить до готовности.

На 150 г. мокрицы – 20 г. топленого масла, 30 г. репчатого лука, 2 яйца, соль и зелень по вкусу.

Приятного аппетита и будьте здоровы!
Васильева Л.А., фитотерапевт



фото 1

Здравствуйте, дорогие читатели моей любимой газеты «Грибная аптека»! Меня зовут Мими Гархардт Рос, я родом из Америки, штат Флорида. Я страстная поклонница ТИХОЙ ОХОТЫ – с друзьями каждый сезон я отправляюсь в лес за очередным вдохновением. Я не только собираю грибы, чтобы из них что-нибудь приготовить для себя и своих близких, но и собираю природный материал для поделок с детьми – ведь я преподаю РУКОДЕЛИЕ для детей и взрослых. Детишкам очень нравятся поделки из бумаги – ОРИГАМИ. Я знаю, что многие преподаватели математики на примере ОРИГАМИ изучают с учениками основы геометрии – ведь в нем используются простые треугольники, прямоугольники, квадраты... Но результат может быть потрясающим – целые произведения искусства выходят из-под рук простых школьников! Но начать нужно с самого простого. Вот я и решила провести для вас и ваших детишек, которым как раз будет чем интересным заняться на зимних каникулах, мастер класс, а точнее, начальный урок по ОРИГАМИ. Добро пожаловать в наш МАСТЕР-КЛАСС! Сегодня мы будем делать ГРИБ-БОРОВИК. В следующих выпусках вы научитесь делать ПОДБЕРЕЗОВИК, БЛЕДНУЮ ПОГАНКУ и другие грибочки. Успехов всем вам!



рис. 1

Оригами ГРИБ-БОРОВИК

В оригами есть фигуры, линии, приемы, которые являются базовыми, и на которые опираются в любых учебниках. Я не буду их все здесь приводить, т.к. нам нужна одна заготовка – квадрат, вырезанный из бумаги, окрашенной с одной стороны в коричневый цвет. Размеры подберите сами в зависимости от ваших целей применения игрушки: это могут быть и елочные украшения, гирлянды, открытки и др. Чтобы сделать из этого квадрата ГРИБ, предварительно согните его по пунктирным линиям, которые нарисованы на схеме (рис. 1, фото 1, 2а, б).

Далее начинаем сгибать так, как показано на следующих фотографиях 3-16. На фотографиях 4, 6, 9, 12 я показываю некоторые промежуточные фигуры, чтобы вам было легче ориентироваться в процессе. На фото 16 – готовый гриб. Думаю, что у вас все легко получится. До встречи на следующем уроке в нашем МАСТЕР-КЛАССЕ.

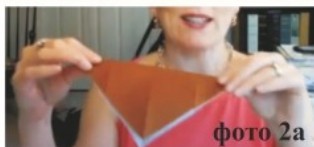


фото 2а



фото 2б



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6

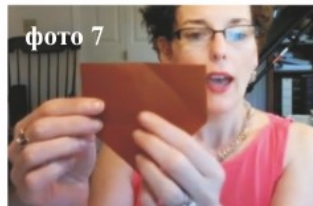


фото 7



фото 8



фото 9



фото 10



фото 11

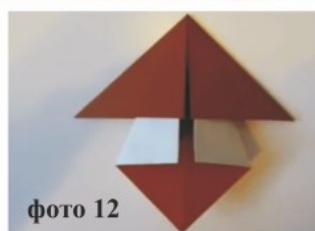


фото 12



фото 13



фото 14



фото 15

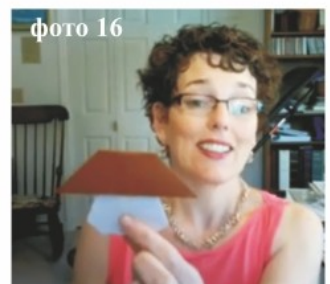


фото 16

ТИХАЯ ОХОТА 2009

Сегодня очередной участник, а точнее, участница нашего уже всем полюбившегося фотоконкурса, представляет ЮЖНЫЕ грибы. Надо отметить, что среди южан немного любителей тихой охоты, и тем ценнее эти фотографии...

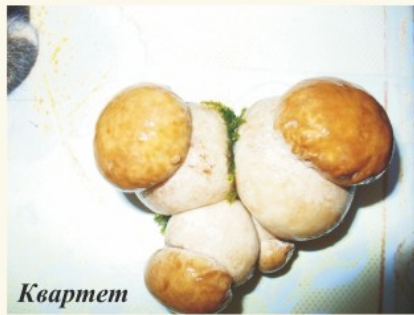
«Уважаемые читатели «Грибной аптеки»!

Мне посчастливилось родиться и жить в одном из самых красивых мест России. Сочинские грибники имеют уникальную возможность собирать грибы практически круглый год! Более того, на Черноморском побережье Кавказа произрастают 12 из 17 видов грибов, включенных в Красную книгу России, в том числе знаменитый Цезарев гриб, отличающийся не только эффектным внешним видом, но и отменными вкусовыми качествами.

Мой грибной стаж составляет уже более 45 лет, и все это время я не перестаю удивляться этому чуду – удивительным созданиям, которые сотворила природа. Во время многочисленных походов, любуясь лесными дарами, мне всегда хотелось запечатлеть эту необыкновенную красоту. Фотографирую грибы уже много лет.

Хотелось бы поделиться с вами, уважаемые читатели, увиденной мной красотой (ведь каждый гриб неповторим) и пожелать успехов в нашем замечательном увлечении!»

Князькова Наталья, г. Сочи



Квартет



Семья



Грибное ассорти



Парочка



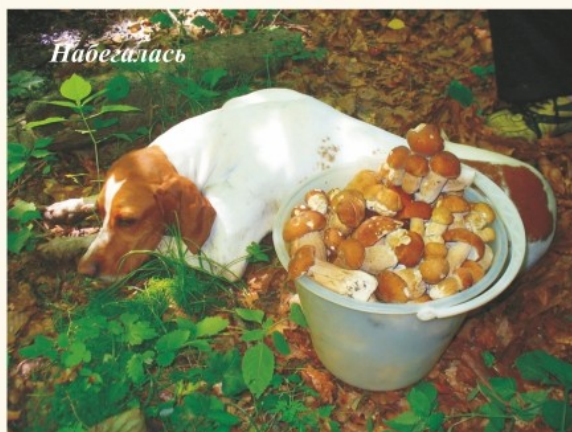
Отец с сыном



Грибовик пестрый



Натюрморт



Набегалась



Черноголовые белые



Чешуйчатка золотистая



Друзья



То ли гриб, то ли снег



В панамке



Цезарев гриб



Подберёзовик обыкновенный

А растут ли подберезовики в других странах? И как их там называют?

Полина И. г. Псков

Да, в странах, где есть березы, растут и подберезовики. Но съедобным и полезным считают подберезовик только в **Италии**. Там его называют «porcinello». Порцинелло (маленький гриб-подберезовик) – герой многих итальянских сказок, он обладает веселым и добрым характером, как уже известный нам Пиноккио (березовый деревянный человечек).

В **Англии** подберезовик называют незамысловато «brown cap boletus» – гриб в коричневой шапочке и никогда не используют в пищу. Правда, в последнее время фермеры стали свежую кашу из подберезовиков подмешивать в корм коровам – доказано, что там есть вещества, препятствующие заболеванию коровьим бешенством.

В **Испании** подберезовик именуют строго «agárico pleuroto» и так называют его только сведущие микологи, потому что испанцы все грибы именуют «агарико».

В **Германии** – «Birkenpilz» – березовый гриб. Но употребляют в пищу этот «пилюль» только в восточных районах Германии. В последние годы его активно закупают в странах Восточной Европы и используют как компонент в элитной немецкой косметике.

Во **Франции** подберезовик называется очень оригинально – «bolet bai», то есть дословно перевод такой – гриб гнедой с подпалинами масти. Потому что «bai» на французском языке – это цвет масти лошади.

По-украински у подберезовика два названия – «бабка» и «підберезник».

Услышала по радио, что самое большое живое существо на земле – это гриб. Это правда? Сомова Ю., г. Н. Тагил



Да, причем даже не какой-то там особенно редкий. На пнях в лесу или саду вы наверняка не раз встречали колонии обыкновенных опят – *Armillaria ostoyae*.

Но, думаю, ни один из них не достиг размеров самого крупного из официально зарегистрированных экземпляров. Растущий в Национальном заказнике Малур, штат Орегон, **опенок-рекордсмен** занимает площадь в **890 гектаров**, а его возраст – что-то между 2 и 8 тысячами лет. Большая его часть скрыта от глаз и находится под землей – это белая грибница (mycelia), грибной эквивалент корней. Грибница опутывает древесные корни, вызывая повальную гибель деревьев, и лишь изредка пробивается сквозь почву в виде безобидных небольших россыпей золотистых грибов.

Первоначально считалось, что гигантский опенок из Орегона – это отдельные скопления, растущие по всему лесу, однако не так давно ученые пришли к единому мнению: мы имеем дело с самым крупным в мире целостным организмом, соединяющимся под землей.



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



(812) 973-57-40

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

(812) 715-34-65

пр. Стачек, 14, ст.м. Нарвская

(812) 715-47-26

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

отделы

в гомеопат. центре
“ИГНАЦИЯ”

в аптеке
Аптека
ВОКТОР

в гомеопат. центре
“АРНИКА”

- 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

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

«ФУНГ ШАРИК»



Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии:
(812) 973-57-50
понед. - пятн. 10.00 - 18.00 (время моск.)
- ✓ 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.

Почему грибы называют «пищей Богов»?

Аркадий Р., г. Москва



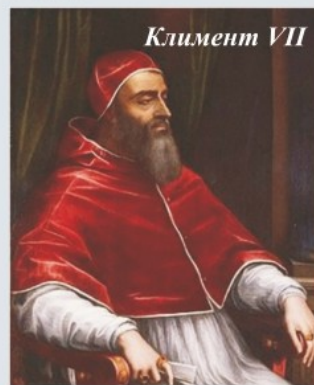
В Древнем Риме ядовитые грибы активно использовались в борьбе за дворцовую власть. Так, Нерон вступил на престол, устранив с помощью отравленных белых грибов, своего предшественника Клавдия. Поскольку в те времена умершего императора провозглашали Богом, Нерон с этакой черной иронией стал называть белые грибы «пищей богов».

Кто из знаменитых людей пострадал от отравления грибами?

Вероника, г. Ростов

Известно, например, что от ядовитых грибов погибли жена и дети Еврипида, легендарного создателя древнегреческих трагедий. Поплатился за страсть к дегустации неизвестных грибов начальник телохранителей императора Нерона грозный Апокий Северин.

В более позднее время погибли, отравившись грибами, папа римский Климент VII и французский король Карл VI. Но очень сомнительно, что кто-то по незнанию использовал ядовитые грибы, скорее всего это был умело подготовленный план отравления и не факт, что в этом виноваты грибы. Скорее всего яд был подмешан уже к ним – чтобы вина полностью ложилась на грибы-убийцы. У славян травить грибами друг друга заведено не было. Известна только одна жертва – царица, жена Ивана Грозного. И та умерла не от отравления, а от заворота кишок, так как «крепко вкусила соленых грибочков и пирожков с ними же...»



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 – (066) 754-34-51

Открыт новый офис:

ул. Артема 27, «Грибная аптека»
+38 (062)345-90-30

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

19320

(индекс издания)

Грибная Аптека		Количество комплектов:									
на		год по месяцам									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

газету журнал

19320

(индекс издания)

Грибная Аптека
(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:							
	пере-адресовки	руб.	коп.								
на		год по месяцам									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

печатается на правах рекламы

Первые осенние



Первый масленок

Первый масленок
взят

Немного набрали...

Конец ноября. У кого-то зима уже пару месяцев, а у нас в Севастополе только только массовые осенние грибы пошли.

Весна и лето в этом году выдались засушливыми, походить за грибами не удалось. Сбежал как-то в начале августа за лисичками, сумел отметить, добыл сестре ко дню рождения молоденьких грибочков для застолья и все. У остальных грибников примерно такая же картина: кто-то в мае чуток сморчков собрал, кто-то в июле немного белых после редкого дождя успел найти. Кто-то в сентябрь-октябре в горах уже даже рыжики видел. Все это — эпизоды, настойчивость, поиск, хорошие пробежки по горам и лесам.

Массовый, городской грибник Севастополя о летних грибах вообще ничего не знает: какие-то грибы по жару на пляже? Все ждут осень, нашу теплую осень с такими же парными дождиками, когда маслята, серые рядовки и рыжики лезут по соснякам так, что хоть косою коси. В хороших настоящих лесах опять, на ска-

листых полянах — белый горный. А еще разные рядовки, дубовики, моховики и прочая грибная живность.

Ан нет! Уже и ноябрь к концу покатился, уже и дожди вроде все промочили, а грибов не было. Оставалась надежда только на позднюю осень и зимние грибы.

В субботу вечером засек напротив нашего рынка одинокую тетку с полуведром отборных молодых маслят. Этот «торговый» угол для меня как индикатор. Если кто-то с грибами стоит — все, есть массовый гриб. Для меня массовый, остальным надо подождать, чтобы не один грибник стоял с грибами, а несколько.

В воскресенье подхватил друга и пошли прогуляться через балку неподалеку от дома. Там уже топтались грибники, подъезжали целыми семьями на машинах... с ведрами. Заждался народ грибочков. Мы тоже в охотку втянулись в поиск. Пришлось слегка оторваться от первых рядов наступающих. Там и нашли первые маслята.

Грибов — маслят и горькой рядовки под засолку — было мало. Искать надо, пригляды-

ЕДИНСТВЕННАЯ В РОССИИ ГАЗЕТА О ГРИБАХ

www.fungocenter.com

Подписной индекс по каталогу
19320
РОСПЕЧАТЬ

Загадки и тайны грибного царства, целебные свойства грибов и их применение, отзывы о лечении грибами, грибная кулинария, «грибной огородик», тихая охота, информация о незнакомых съедобных и ядовитых грибах, магические грибы, грибы — возбудители болезней, рассказы и анекдоты на грибную тематику, детская страничка, конкурсы и многое-многое другое.

Продолжается конкурс подписчиков. Подписавших на полугодие максимальное количество друзей, получают от редакции призы. Присылайте копии квитанций и не забывайте указать контактные телефоны и адреса.

Редакция: (812) 717-87-84, г. Санкт-Петербург, Невский пр. 180, кв.25, 191167



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

Маслята



ваться, двигаясь буквой «зю» по склону холма, вдоль террасок с посаженными сосенками. Владимир Николаевич ругался: все бы ничего, но его быстро забодал «очковый изврат» — срезал грибок, снял очки, чтобы идти дальше, прошел пару метров, надел очки, чтобы приглядеться... Мне проще, очки многие десятилетия назад прочно обосновались на носу и с него не слезают.

Народ все прибывал. Мы с Владимиром весело посмеялись, глядя, как из подъехавшей машины высыпало семейство с ведрами в руках и целенаправленно бросилось на штурм истоптанной вдоль и поперек посадки. Вы бы еще позже приехали. А ведь кто-то и придет...

Мы, грибники старые, знаем, что ведра сейчас не нужны. Набрали немного маслят для Вовкиного семейства, традиционно сфотографировали окружающую осень, сделали несколько ежегодных кадров с маслятами и хорош. Пошли гулять на Сапун-гору.

На Сапуне грибников было с избытком, а грибов не было, не поперли еще, хотя как сказать, есть там места... но мы туда не пошли. Пусть и другие себе на жареху немного добудут.

Все эти дни стоит ровная погода: тепло, пробивается солнце, сыро. Каждое утро, когда я еду на работу, вижу мужиков с удочками и прочих пенсионеров обоих полов с корзинками, ящиками и рюкзаками. Видать, пошли грибочки.

Где мои выходные...

Еремин Сергей, г. Севастополь

просто роскошные волосы



Я отваром подберезовика споласкиваю волосы после мытья. Обычно сполосну — и минут пять так хожу, потом уже еще раз споласкиваю с лимонной кислотой (чтобы грибного запаха не было). Меня так научила моя соседка по даче, у которой для ее лет просто роскошные волосы.

Завьялова Н., г. Пермь

грибные очистки очистили кожу!



Я когда чищу грибы (а муж мне их приносит мешками), всегда ставлю ноги в очистки, чтобы они прикрывали ступни. Если в кухне холодно, то немного на плите подогреваю их (без воды). У меня был очень запущенный грибок — мокли пальцы ног и сильно зудели. Это рецепт прочитала в вашей газете и вот — на себе проверила. Действительно, грибные очистки очистили кожу!

Хамидуллина Б., г. Псков

МЕДИЦИНСКИЙ «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-микросциеты) 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. № ПО-78-01-000434



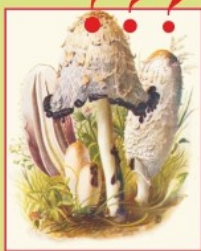
Здравствуйте, дорогие ребята! Спасибо вам за ответы на все загадки и кроссворды. а отметить в этот раз хочу следующих ребят: подружек Лену Котову и Иру Жидяеву из Орла, Варламова Олега из Тюмени, Никитину Галию из Мурманска и многих других ребят, которые прислали мне свои ответы на ребус и загадку о грибе («Учимся писать»). Но призы – детские книжки о грибах – получают наши 3 самых активных читателя и участника всех конкурсов по разгадке загадок и кроссвордов: Хрулева Светлана (9 лет) из Екатеринбурга и малыши (5 лет) Вася и Гриша Ковальчук из Н.Новгорода, которые научились читать и даже писать по нашим сказкам и загадкам! Малышам мы отправляем книги «Царство грибов» автора Л. Гарибовой, а Светлане – «Сказки лесной полянки» В.Кастручина.



А сегодня я вам расскажу новую сказку – о грибе ПОДОСИНОВИКЕ. Читайте внимательно и отвечайте на мои вопросы. Я думаю, что все вы легко справитесь и с моими новыми заданиями. До встречи в следующем году, Ваш Дед Мухомор.



Учимся писать



Впишите в клеточки название гриба, который используют в различных кухнях мира. Очень вкусен он в жаренке, но не дай бог кому выпить за ужином хоть каплю вина или пива! А взрослый гриб выглядит, как будто его полили чернилами...

Об этом грибе мы, конечно же, уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.

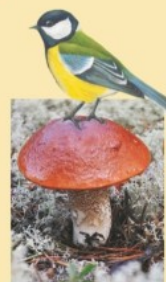
Н									
Л									



ПОДОСИНОВИК

Сказка о грибах

*Маленький, удаленький,
Сквозь землю прошел,
Красну шапочку нашел.*



– Кто это в красные листья под осиной спрятался? – спросила сидевшая на цветке Бабочка. – Ну конечно же, это подосиновик. Я его сразу узнала! – рассмеялась Синица. – Листья осины красные, вот он, чтобы его не заметили, красной шапочкой и прикрылся. Его еще называют осиновик, красноголовик, краснюк, красный гриб.



– Если бы я надел другую шапочку, тогда бы вы так быстро меня не узнали, – улыбнулся гриб и стряхнул с себя упавший осиновый лист.



– А разве бывают подосиновики с другими шляпками? – удивилась Бабочка.

– Конечно, бывают. С желто-бурыми, красно-бурыми, бурыми и оранжевыми.



– Си-си-си, – пропищала желтогрудая. – Ты, наверное, встречаешься там, где стоят осины?

– С осиной мы дружим. Где осины, там нас много. Но мы, красно-головые братья, можем встретиться и в лесу, в котором растут береза, дуб и сосна.



...Этот гриб не спутаешь с ядовитым даже по виду. Его легко распознать и еще по одной примете: когда подосиновик срежешь, то на срезе он синееет.

Правильный ответ: в задании «Учимся писать» прошлого выпуска (№ 11(55) 2009) вы должны были вписать в клеточки: «чесночник».



Ответ на ребус «ГРИБ» из № 11(55)2009

Ну, конечно же, вы все правильно разгадали мой ребус, это же про меня! В этих картинках прячется слово «МУХОМОР». Если кто из вас еще не научился разгадывать ребусы, попросите взрослых научить вас этому. Это так интересно! А вот еще один ребус...

Определите, под какими деревьями могут расти эти грибы. И напишите мне в письме свои ответы.

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

1. Почему гриб называют подосиновиком?
2. Какие у него бывают шляпки?
3. Где он растет?

4. По какой примете можно определить, что этот гриб – подосиновик?



Ну что? Справились? Молодцы!

КАК ПРАВИЛЬНО СФОТОГРАФИРОВАТЬ ГРИБ И ПОМОЧЬ СЕБЕ (И ДРУГИМ) В ЕГО ОПОЗНАНИИ

Продолжение. Начало в № 11(55) 2009

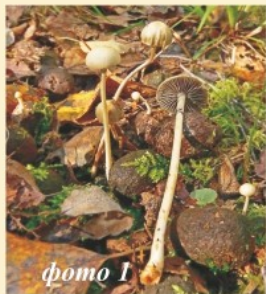


фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5

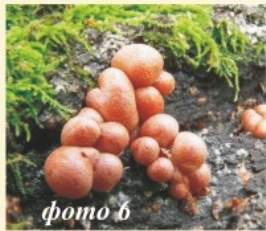


фото 6

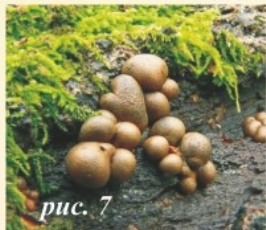


рис. 7

Всем ясно, что лучше всего для опознания гриба использовать его фотографию. Ведь, во-первых, гриб недолговечен, а во-вторых, вы не можете выставить его для опознания в интернет или своим знакомым.

Итак, необходимо сделать **фотопортрет** гриба. Для этого необходимы, как минимум, **две вещи: фотоаппарат и, конечно же, сам гриб**. Вот о фотографировании гриба с целью облегчения его дальнейшего опознания мы с вами и поговорим, а именно об **особенностях фотосъёмки**, которая призвана быть **документальной**.

1. Итак, вы **выследили** добычу и аккуратно **подготовили** окружающее гриб пространство к фотографированию. Здесь нужно добавить, что проделывать эту операцию нужно очень деликатно, и после завершения фотосъёмки, даже если грибы вы собираетесь забрать с собой, **лесную подстилку следует привести в исходное состояние, чтобы не пересушивать грибницу**. Ну, и, кроме того, конкуренты не должны видеть никаких следов.

2. Внимательно осмотритесь и **зафиксируйте** тем или иным способом **место**, в котором произрастает гриб. Что это – *луг, поле, опушка, место в глубине леса, канава, овраг, влажное или сухое место...*

3. Обратите внимание на **субстрат**, на котором произрастают плодовые тела: *почва, листья, хвоя, живая или мёртвая древесина, продукты жизнедеятельности животных*. Учтите, что некоторые грибы растут на *остатках древесины, скрытых дёрном*. Ни в коем случае не следует **производить раскопки**, чтобы **обнаружить полусгнивший ствол**. Этим вы нанесёте непоправимый вред окружающей природе, и лес вам обязательно отомстит. Просто предположите, могут ли быть в этом месте *скрытые под дёрном валежина, корень или ствол*.

4. Обязательно зафиксируйте, какие **деревья или травянистые растения** растут рядом с грибами. Например, гриб **Строфария полушаровидная** любит расти на лосином навозе (*фото 1*).

Древесный гриб **Бокальчик полосатый** можно легко узнать по *жесткому колючему иглоподобному ворсу* (*фото 2*), по мере созревания гриба и аверху проявляется некая белая пробка, которая со временем трескается и исчезает. На дне

образовавшейся воронки видны маленькие таблетики перидиолей (*фото 3*). Если посмотреть на гриб строго сверху будут заметны *продольные морщины-полоски*, за что гриб и получил название полосатого. Росли грибы на *погруженной в песчаную почву древесине*.

5. Приступаем к **фотографированию**. В подавляющем большинстве случаев фотографии общего вида сбоку или сверху *недостаточно для идентификации*. Такие фотографии следует использовать для определения часто встречающихся грибов с характерными признаками, то есть грибов узнаваемых, таких как **Мухомор серо-розовый**. Он легко опознаётся по фотографии общего вида, муравей на ножке помогает нам в опознании гриба (*фото 4*).

Или же **ложный Осинный трутовик**, чье многолетнее плодовое тело похоже на ногу старого слона (*фото 5*).

Легко опознать по фотографиям, особенно снятым с интервалом в 1 месяц, **Ликогалу древесинную** – ее округлые плодовые тела имеют очень характерный вид (*фото 6 и 7*).

В большинстве случаев съёмка гриба потребует от фотографа некоторых усилий, направленных на то, чтобы в объектив не попали нежелательные предметы, а сам гриб был показан на фотографии наилучшим образом.

На *фото 8* – **Белый гриб** запечатлен как есть, без подготовки съёмочной площадки, можно сказать, «спрятался».

Весёлка обыкновенная – *фото 9*. Так фотографировать гриб можно, если вы точно уверены в его идентификации (здесь опознано по зрелым плодовым телам, росшим рядом).

Для определения незнакомого вам гриба кроме фотографии общего вида следует сфотографировать, как минимум, **нижнюю сторону шляпки (гименофор) и ножку** (если она есть; если ножки нет – то **место прикрепления плодового тела к субстрату**).

Ауриस्कальпум обыкновенный можно опознать по шипикам на нижней стороне шляпки – *фото 10*.

Необходимо, чтобы фотографии гименофора передавали, как **пластинки или трубчатый слой прикреплены к ножке** – это один из важных классификационных признаков.

Немаловажным классификационным признаком является... Продолжение в следующем выпуске.

Материал А.Е. Смирнова





ПОСТ и ПРАЗДНИК

Вот и пролетел еще один год. Как там в известной песне поется: «А годы летят, словно птицы...» Вроде, только что отмечали и Новый Год, и Рождество, затем с Веселой Масленицей встречали весну, а вот уже снова осень уступила место зиме...

И снова уже пора готовиться проводить с достоинством этот год, полный разных событий, и встретить Новый 2010 год. А значит, пора подумать и о праздничном столе. У кого-то он будет постным, у кого-то нет. Ведь наша страна многонациональная, живут в ней люди разного вероисповедания, поэтому мы решили в этот раз

предложить разные рецепты (и скоромные, и постные) праздничных блюд. Чтобы никого не обидеть. Желаем всем счастья и ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! И так...

КАРАСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ



Понадобится

филе карася 600 г;
белые грибы 300 г;
яйцо 3 шт.;
растительное масло 4-5 ст. л.;
сметана 0,5 стакана;
мука 2 ст. ложки;
петрушка;
укроп;
соль;
перец по вкусу

Филе карася посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Вареные грибы, зелень петрушки и укропа мелко нарезать и половину этой смеси выложить на дно смазанного маслом сотейника, сверху уложить рыбу и оставшиеся грибы с зеленью. Залить сметаной, смешанной со взбитыми яйцами. Запечь в духовом шкафу до золотистой корочки, а подать можно с отварным или жареным картофелем и ломтиком лимона.

Слоеные ТАРТАЛЕТКИ С ГРИБАМИ



Слегка раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности (оно не должно быть слишком тонким). С помощью шаблона (примерный размер ок. 7 см) вырежьте 4 фигуры в форме сердца. Выложите их на смазанный маслом противень.

К центру каждого сердечка приложите шаблон поменьше (ок. 4 см в диаметре). Вырежьте по контуру. Получившуюся сердцевину не вынимайте!

Поставьте противень с сердечками в духовку, разогретую до 220°C, на 10-

15 минут.

Сделайте грибную начинку. Грибочки разрежьте пополам. В кастрюлю налейте растительного масла, добавьте измельченный чеснок, грибы и тушите на среднем огне в течение 5 минут. Снимите с огня, смешайте с постным майонезом, приправьте солью и перцем по вкусу.

Достаньте корзиночки из духовки. Затем

аккуратно вдавите среднюю часть так, чтобы получилось углубление. Начините.

Выложите сердечки на блюдо, украсьте листьями салата, сверху присыпьте нарезанным зеленым луком.

Рецепты от Иванченко Ю., г. Медвежьегорск

слоеное тесто 175 г;
шампиньоны целые 175 г;
растительное масло 2 ст. л.
чеснок 1 зубчик.
постный майонез 4 ст. л.
соль, перец по вкусу.
зеленый лук и листья салата для украшения.

ГРИБНЫЕ ТРУБОЧКИ



Предлагаю вам оригинальный праздничный рецепт закуски.

Приготовить слоеное тесто (или купить готовое замороженное), тонко раскатать его, нарезать полоски шириной 1,5-2 см и спиралью (так, чтобы края одной полоски слегка находили на края другой) накрутить их на специальные металлические трубочки, смазанные маслом. Разложить их на

листе подвернутым концом вниз, если вы не поститесь, то можете смазать сверху яйцом и посыпать тертым сыром. Поставить в хорошо нагретую духовку и испечь до золотистого цвета. Снять с металлических трубочек, остудить. Заполнить грибным кремом, обмакнуть крем с широких краев трубочки в рубленые орехи или зелень. Подавать в краевой вазе.

Приготовление грибного крема. Хорошо промытые сухие белые грибы на ночь положить в воду. Утром в этой же воде поставить варить до мягкости (должно остаться 1,5 стакана грибного бульона).

1/2 стакана бульона остудить и этим совершенно холодным бульоном развести картофельную муку, смешанную с пшеничной (следить, чтобы не было комков). Оставшийся 1 стакан бульона вскипятить и влить в него бульон, размешанный с мукой, посолить и, мешая, дать массе покипеть; затем снять с огня и остудить, добавить мелко нарубленные грибы, если нужно, посолить и поперчить. Постное блюдо готово, ну, а если не придерживаетесь поста, можете растереть масло с желтком и постепенно втереть в остывшую грибную массу. Мне нравится и так, и так!

Тесто слоеное

Крем:

сушеные грибы 80 г,
мука картофельная и пшеничная по 1 ст. ложке,
масло сливочное 200 г,
яичный желток 1,
соль и перец по вкусу,
сыр для обсыпки,
орехи или зелень для украшения.

ГОЛУБЦЫ овощные с ГРИБАМИ

Белокачанную капусту зачищают, вырезают кочерыжку, кладут в кипящую воду, варят до полуготовности и разбирают на листья. Утолщенные стебли или тонко срезают или отбивают.

На подготовленные листья капусты кладут фарш, который приготавливают из шинкованных и пассерованных овощей (моркови, репчатого лука), припущенного риса и жареных на растительном масле грибов.

Голубцы обжаривают на противне с небольшим количеством растительного масла, заливают постным майонезом, смешанным с соевым соусом и зеленью, и доводят в жарочном шкафу до готовности.

Рецепты от Выхиной А., г. Шахты

Уважаемые читатели, не употребляйте в пищу неизвестные грибы, это опасно для здоровья.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты «Грибная Аптека». Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная Аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр. 180, оф. 25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 30.11.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № ТД-4398

