



№ 07 (063)
2010 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

ВНИМАНИЕ! НОВЫЙ КОНКУРС!

«Грибная аптека» начинает новый этап конкурса «Грибная охота» и объявляет **новый конкурс грибных историй!**

Если вы любите не только собирать грибы, но и рассказывать друзьям увлекательные истории о грибном царстве, присылайте свои заметки и фото нам.

А в подарок вы получите подписку на газету «Грибная аптека» на полгода!

БОРОВИК ПРОТИВ НАРЫВОВ

Когда-то, еще в детстве, у меня нарвало ногу, что ни делали – ничего не помогало, нога посинела, а я за три недели просто измучилась. Фельдшер посоветовала маме намочить в теплом молоке сушеный старый белый гриб и прикладывать к нарыву. Через несколько часов нарыв прорвало. Я помню об этом всю жизнь. С тех пор грибы для меня прежде всего лекарство, а потом уже еда. Детей лечила в детстве отваром белых грибов. Поэтому Ваша газета стала для меня открытием.

Людмила Журавская, Житомир

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
Боровик

● **Консультация ТРАВНИКА:** Липа сердцевидная



Boletus edulis, фото А. Малышева



● **ФУНГОШАРИК:**
Фитнес-диета для питомца

● **Гриб против алкоголизма**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: Боровик**

8-800-5555-170
www.fungo.ru

Справки по телефонам:
в Москве: (495) 510-49-70, 940-20-13
в Санкт-Петербурге: (812) 703-06-44



Июль

Финал июня застал нас в пути – под проливным дождем летели по трассе в Пушкинские Горы. И через несколько часов не доехали – доплыли... Пушгоры также плавали – мокрые, тихие, в туманной дымке. Гостиница не понадобилась – главный хирург Пушкиногорья – мой дорогой и горячо любимый одноклассник. Заехали к нему в больницу, для приличия поковыряли ножкой пол – мол, да что вы, да не хотим вас стеснять... В ответ уже безо всякого стеснения были осажены, пристыжены, посрамлены, и, усталые и довольные, определены в личные докторские апартаменты. Где и были встречены тепло и радушно миниатюрной красавицей-женой доктора и очень настороженно и недоверчиво их котом Севои Пушистым, тревожно наблюдающим за нами из-под дивана. Когда же под вечер тот после долгих уговоров опасливо покинул свое убежище, делая вид, что смирился с неизбежностью присутствия незваных варягов, мы были поражены его огромными размерами (с доброго поросеночка), невероятной пушистостью и необъяснимой ненавистью к закрытым дверям. Но это было уже вечером, а днем, накормленные вкусным обедом, табунясь и перекуривая на балконе, ненавязчиво так спросили: «А что, доктор, грибы в вашем городе лесном есть?» На что доктор, подмигнув многоумрым глазом, ответил: «Будем посмотреть...» Что мы вскоре и сделали, выехав в окрестные леса.

Скажу сразу – как мне ни хотелось найти первые боровики, которые уже начали появляться – не повезло... Зато повсюду, в мокрой и оттого особенно ярко-изумрудной траве, как новенькие монеты из червонного золота, светились драгоценным кладом многочисленные лисички... Набрали их целую кучу. И когда уже засобирались домой, на обратном пути нашел я и свой клад – совершенно неожиданный и в совсем уж неожиданном месте... Почти ведь уже из леса вышли, и там, на опушке, стояла обособленно так елочка – молодая, пушистая, лапами нижними траву вокруг заботливо прикрывая. Не знаю, что меня потянуло к ней, но что-то – потянуло. Подошел поближе, наклонился, взял самую большую лапу, приподнял, будто здороваясь, а там... Замер я от восторга нежданного, только доктору головой киваю – смотри-ка... Проникся доктор, так как тоже остолбенел: под лапой той еловой целой стайей расположились подосиновики – 27 штук, нарочно пересчитали – крепенькие такие, яркие, один в один, сантиметров по 10 высотой... И вроде место не их, да и время тоже – а вот поди ж ты... В общем, удачным тот день оказался. И с грибами домой вернулись, и духом пушкиногорским прониклись, и кот ближе к ночи отмяк, стал с восторгом и глухим стуком валиться под ноги, требуя почесать ему толстенное брюхо... А что белых не нашли – не беда, их время еще только подошло, и в Пушгоры за ними мы обязательно еще съездим, и отыщем, и соберем сколько угодно – чего и вам всем желаю... Удачной охоты всем вам – удачной тихой охоты...

И хорошей подписки на нашу газету. Грибной сезон грибным сезоном, однако забывать не следует – июль. Время подписки на второе полугодие. Не забыли?

Главный редактор Коротков Игорь

БОРОВИК



Ни один гриб не сравнится с боровиком, или болетусом. Он пользуется неоспоримым «авторитетом» в грибном царстве. Каждый найденный боровик — предмет особой гордости грибника. И пусть за много часов хождения по лесу удалось найти лишь несколько боровиков, их обязательно положат наверх, как лучшее украшение грибной корзины. Называют гриб белым за то, что его мякоть, трубчатый слой и ножка остаются белыми и при сушке, и при варке.

В народе считается, что белые грибы растут, когда идет дождь и гремит сильный гром. Японцы, которые наряду с китайцами, первым начал выращивать грибы, имеют обыкновение стимулировать рост шиитаке и других грибов звуком барабанов.

Растет болетус в самом красивом лесу — в сухих негустых березовых рощах и сосновых борах или в еловом лесу, расположенном на несколько возвышенных участках, у могучих дубов и в дубовом молодняке. Если лето очень влажное, боровики нужно искать в более высоких местах, там, где не очень сыро. Если год сухой, они будут чаще встречаться на более низких местах. Грибникам это всегда следует учитывать. Также стоит помнить и о том, что белые грибы любят такие места, где растет майник, белоус, молиния. И если вы знаете эти растения, сможете найти и место, где могут быть боровики.

К белому грибу следует подойти осторожно, осмотреть его со всех сторон, потом нежно постучать по шляпке, потому что этот звук помогает определить его возраст. Если звук ясный, звонкий, то перед нами молодой, полный жизни гриб, а если звука нет и на шляпке после прикосновения остается вмятина, то короткая жизнь гриба подходит к концу, и его лучше оставить в лесу, чем потом выбросить на помойку.

Итак, после первой проверки нужно хорошенько осмотреться, где-нибудь поблизости почти всегда есть и его младший брат, ведь белые грибы редко растут поодиночке.

Существует бесчисленное множество рецептов приготовления грибов. Но как почувствовать исконный и оригинальный вкус гриба? Очень просто — попробовать его сырым. Разумеется, он должен быть молодым и совершенно здоровым. Нарезьте гриб тонкими пластинками, добавьте к нему немного грубо

ЦАРЬ ГРИБНОГО ЛЕСА

нарезанных очищенных миндальных орехов, пару капель оливкового масла и бальзамического уксуса, посолите, а еще не забудьте поперчить — к любому блюду из грибов буквально напрашивается свежемолотый перец. После того, как вы попробовали белый гриб сырым, можете готовить его любым способом. Грибы любят, когда с ними экспериментируют.

По химическому составу болетус является поистине кладзем полезных веществ. Установлено, что в сушеных грибах содержится до тридцати процентов белка. Это в два раза больше, чем в говядине, и в три раза больше, чем в рыбе. Их даже называют «лесным мясом» или «лесным хлебом». Из белых грибов биохимики выделили двадцать аминокислот, в том числе незаменимые (т. е. те, которые организм человека самостоятельно не вырабатывает).

Белые грибы ценны и высоким содержанием витаминов. Витамина В1 (тиамина) в болетусе содержится не меньше, чем в зерновых культурах и говяжьей печени. Он применяется при лечении полиневрита, ишиаса, заболеваний кожи неврогенного происхождения. Замечено, что витамин В1 укрепляет нервную систему.

Витамин В2 (рибофлавин), также содержащийся в белом грибе, входит в состав ферментов, которые принимают участие в обмене белков, углеводов и жиров. Рибофлавин поддерживает у человека нормальное зрение. Недостаток этого витамина в организме приводит к тяжелым заболеваниям кожи — дерматитам.

Недавно было сделано еще одно открытие: оказывается, в белых грибах содержится витамин В3 (пантотеновая кислота), который может быть отличным лекарством от усталости.

Витамина D (кальциферол) в белых грибах содержится столько же, сколько в сливочном масле. Он обладает противорахитическими свойствами. Особенно витамин D необходим детям для нормального роста. Кальциферол регулирует в организме обмен минеральных веществ — кальция и фосфора, а также способствует включению их в пищеварительный процесс.

Надо отметить, что по количеству калия и серы болетус превосходит овощи и фрукты, по содержанию кальция и фосфора он приравнивается к рыбе, а фосфора в нем в три раза больше, чем в овощах.

По содержанию солей кальция боровики приравнены к изюму и черносливу, а по наличию солей меди уступают лишь какао.

Опыты выявили довольно высокое содержание в грибах фосфорной кислоты (столько же, сколько в рыбе), которая входит в состав костной и нервной ткани.

Белые грибы содержат сульфиды, которые препятствуют образованию в организме человека злокачественных опухолей и сдерживают их прогрессирование. Именно благодаря высокому содержанию серы грибы по праву занимают доминирующее положение в борьбе с онкологическими заболеваниями. Вот почему врачи считают, что регулярное употребление болетуса является надежной профилактикой рака. Официальной медициной уже получены и первые положительные результаты в опытах



по действию белого гриба на развитие злокачественных опухолей. Это также обусловлено тем, что боровики содержат селен и другие противоопухолевые вещества.

Не так давно в белом грибе обнаружили вещества антибиотического действия, подавляющие некоторые патогенные для человека кишечные бактерии.

Издавна на Руси грибы на толстой ножке (например, белые) символизировали мужские гениталии. И самое интересное — это средство действительно помогает при эректильной дисфункции! Белые грибы содержат фунгин, вещество, усиливающее приток крови к половым органам. Особенно велика его концентрация в сушеных боровиках (к тому же измельченных с помощью криотехнологии).

Также боровики замечательны тем, что в них содержится бетаины, которые участвуют в обмене веществ человека и укрепляют стенки сосудов.

В белых грибах присутствует лецитин, препятствующий образованию в организме человека холестерина — одного из главных виновников атеросклероза. В них также обнаружены ферменты: амитаза, липаза, ореаза и цитаза, способствующие расщеплению жиров, клетчатки и гликогена.

Герценин, содержащийся в белых грибах, снижает боли при стенокардии и повышает жизнедеятельность организма человека.

Белые грибы также очень полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, для улучшения общего тонуса организма. Важным свойством белых грибов является способность снижать вязкость крови (а это профилактика ишемического инсульта, тромбоза и инфаркта миокарда).

Белые грибы обладают интересной особенностью: в сушеном виде они пахнут сильнее и вкуснее, чем в свежем. Это обусловлено тем, что содержащиеся в них ферменты расщепляют («переваривают») сахароподобные вещества, в результате чего количество летучих ароматических компонентов увеличивается.

Порошком белых грибов можно посыпать готовое блюдо, добавить в салат и наслаждаться изысканным грибным ароматом и вкусом. Добавление его в соусы, например, в майонез, придадут привычным блюдам новый пикантный вкус.

Желаем грибникам удачной охоты и новых кулинарных открытий!



МАССАЖ - это не только ваша красота



По данным статистики, у каждого второго мужчины формируется простатит или аденома простаты, буквально каждая женщина имеет проблемы по гинекологии. И причина кроется в нашем образе жизни: большую часть времени мы проводим сидя (машина, рабочее кресло, диван перед телевизором и т.д.), естественно нет нормального оттока крови и создаются все условия для заболеваний.

Как помочь своему организму, не меняя привычный стиль жизни, расскажет массажист Центра фунготерапии Ирины Филипповой, Лидия Рейнгард.

Гарди-массаж

Специалистами нашего Центра была разработана специальная методика коррекции заболеваний органов малого таза, включающая Гарди-массаж. «Гард» по-немецки сторож, охранник, поэтому Гарди-массаж занимает особую нишу. Его основная цель: охранять организм от заболеваний, с чем он прекрасно справляется.

Массажи при общем массаже делают упор на спинной отдел, воротниковую зону, ноги. И практически никогда на ягодицы. А ведь это невероятно важный орган. Ягодицы – это здоровье малого таза. И россияне это всегда хорошо знали – в парилке веником обрабатывали ягодицы не менее усердно, чем спину. И специально брали веник можжевеловый – колючий. Основная цель – приток крови к ягодицам, а это профилактика застойных явлений малого таза.

Гарди-массаж — это стимуляция массирующими движениями важных точек ягодиц. А этих точек на ягодицах предостаточно: проекции яичников, матки, мочевого пузыря у женщин, у мужчин – простаты, мочевого пузыря, прямой кишки. И каждая точка стимулирует работу своего проекционного органа. Но это только пол-работы -необходимо, заставить кровь двигаться быстрее, активнее насыщаться кислородом. Основная задача: справиться с глубинными неполадками – застойными явлениями органов малого таза. А для этого надо более мощное воздействие. И на помощь приходит вакуум-терапия, то есть обыкновенные аптечные банки.

Пяти минут хватает, чтобы сделать полную диагностику состояния малого таза по пятнам от банок. Если синеватые – проблема с мочевым пузырем, багровые - хроническое воспаление яичников или простаты, с каемочкой – наличие половых инфекций и т.д.

Пятна от банок рассасываются в течении трех-пяти дней, а ставятся банки на те места, которые обычно закрывает нижнее белье. Поэтому посещать бассейн вполне возможно, и лежать на пляже тоже.

Эффект от массажа появляется сиюминутно. Банки заставляют кровь активнее насыщаться кислородом и выводить токсины. А следом начинается глубокий процесс так называемой гемотерапии (лечение собственной кровью), когда свежие гематомы (пятна от банок) запускают сложный процесс иммунотерапии, способный ликвидировать хронические воспаления.

Обычный курс — 4 сеанса Гарди-массажа через 5 дней.

Гарди-массаж это самое лучшее профилактическое средство для поддержания органов малого таза в здоровом

состоянии. Особенно он необходим дамам, не ведущим регулярную половую жизнь, бизнесменам, всю свою жизнь проводящим за компьютером, а также женщинам и мужчинам, страдающим бесплодием.

Очень эффективен этот вид массажа при профилактике хронических воспалений придатков, хронического простатита, цистита, спаек, дисбактериоза кишечника и т. д.

Противопоказаний у Гарди-массажа немного: недопустимые опухолевые образования, острые инфекции и воспаления, эндометриоз и склонность к кровотечениям. т. е., как всегда, перед массажем необходимо проконсультироваться с врачом.

Гарди-массаж - это уникальная методика, помогающая сохранить вашему организму равновесие и здоровье в условиях современного ритма жизни.

Вакуумный массаж

Его история уходит своими корнями вглубь тысячелетий. Благодаря сохранившимся древним источникам известно, что еще лекари Древнего Китая использовали для лечения многих болезней полые тонкие глиняные или бамбуковые палочки. В этих палочках они создавали отрицательное давление и прикладывали к различным участкам тела. При этом кожа больного втягивалась внутрь полости палочек, тем самым возникал приток крови к определенному участку тела пациента. Древние китайцы вполне справедливо считали, что больной орган можно вылечить, улучшив его кровообращение. В настоящее время подобную процедуру называют вакуумной терапией или вакуумным массажем.

Подробнее об этом уникальном виде массажа расскажет массажист Центра фунготерапии Ирины Филипповой Алексей Смирнов.

Человечество развивалось и на смену бамбуковым китайским палочкам пришли хорошо всем известные стеклянные банки, которые ставили нам в детстве на спину при сильной простуде, бронхите или пневмонии. Принцип использования стеклянных банок такой же, как и китайских палочек: внутри банок нагревается воздух для создания вакуума. Лечение происходит за счет притока крови к коже и к легким больного. Метод лечения стеклянными банками тоже относится к вакуумной терапии.

Вакуумный массаж активно применяют для борьбы с целлюлитом в области ягодиц, на задней поверхности бедер, в зоне «галифе». При массаже, крупные жировые образования быстро и безболезненно разрушаются, а через сальные

и потовые железы выводятся шлаки и токсические вещества, устраняется отечность. Вакуумный массаж, как пылесос, вытаскивает из глубоких слоев кожи все отработанные и ненужные организму вещества и сметает с поверхности кожи отжившие, мертвые клетки. В сочетании с другими процедурами вакуумный массаж помогает устранить эффект апельсиновой корки, восстанавливает упругость кожи и даже способствует уменьшению растяжек.

Во время проведения вакуумного массажа происходит своеобразная сосудистая гимнастика, т. е. последовательное расширение и сужение кровеносных и лимфатических сосудов. Вакуумный массаж ускоряет микроциркуляцию крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, мышцах, связках и сухожилиях, а также в рефлекторно связанных с ними органах. Таким образом, устраняются застойные явления, нормализуются регуляторно-обменные процессы и активизируются функции внутренних органов.

В процессе обработки спины, плечевых суставов, бедер, коленей, голеней, живота происходит разгон энергии и прогревание поверхности тела. Прогревание больших участков поверхности тела способствует притоку крови и рассасыванию целлюлитных отложений, снимает отечность и рыхлость. Кожа становится гладкой и ровной. Улучшает кровообращение и питание тканей, снимает воспаление и напряжение в мышцах и позвоночнике, способствует сохранению молодости и хорошего здоровья, поскольку, чем гибче позвоночник, тем длиннее жизнь.

Вакуумный массаж оказывает не только косметологический, но и лечебный эффект. Так, при вакуумном массаже позвоночника, снимаются боли в спине, наступает облегчение при остеохондрозе. Вакуумный массаж применяется для лечения гипертонической болезни, стенокар-

дии, гинекологических заболеваний, вегетососудистой дистонии, головных болей и бессонницы. Хорошие результаты дает массаж печени и почек. Обычно лечебный вакуумный массаж направлен на следующие зоны: спина, воротниковая зона, шея, поясничная область, живот, бедра, ягодицы, голени. Существуют некоторые противопоказания для проведения вакуумного массажа, поэтому консультация врача обязательна. Процедуру должен выполнять квалифицированный специалист.

Будем рады видеть Вас в нашем Центре по адресу :
ул. Ал. Невского, 3 (м. пл. Ал. Невского)
(812) 972-42-25, (812) 320-66-02



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 и реабилитация
- Реабилитация после операции и химиотерапии (восстановление формулы крови, подъем специфического противоопухолевого иммунитета, снятие риска возникновения метастазов и рецидива опухоли)
- Обучающие лекции для родственников и онкобольных – уход, питание, психотерапия, противоболевая терапия

Паразитология

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

Эндокринология

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

Тестирование

- Тестирование глистных инвазий по новейшей японской методике сканирования кристаллизованной амилазы (слюны) на 9 видов основных паразитов (аскаридоз, описторхоз, энтеробиоз, шестосомоз и т. д.)

NEW Трихология - лечение волос и кожи головы

- Не редко проблемы волос – это проявление других нарушений в организме. Лечение выпадения волос начинается с всестороннего обследования пациента. Затем с помощью специального прибора – трихоскопа – исследуется состояние кожи головы, корней и стержней волос, соотношение волос, находящихся в фазе роста и в фазе покоя. По необходимости назначаются лабораторные исследования. В зависимости от установленного диагноза трихолог назначает необходимую терапию.

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 С.Г. Рейнгарда

NEW 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 Санкт-Петербурге: (812) 972-42-25, 320-66-02, 703-06-44



Tilia cordata Mill

Липа сердцевидная

лычник, мочальник, дубняк

Липа появилась на планете около 70 млн. лет назад, на закате эры динозавров. Ископаемые остатки лип найдены на Чукотке, Шпицбергене, на севере Сибири. Ныне род насчитывает по разным оценкам от 40 до 80 видов. Липа — одно из главных и широко распространенных деревьев в зоне широколиственных и смешанных лесов Европы, Восточной Азии и Северной Америки. Липа мелколистная или сердцевидная — самый жизнестойкий представитель рода, она дальше всех прочих широколиственных пород идет на север, достигая Петрозаводска и Котласа, и на восток, достигая Красноярска. Она выдерживает без повреждений мороз до -48°C .

Об этом растении, его свойствах и применении, нам сегодня и расскажет врач-фитотерапевт Васильева Л.А.

«Кто ко мне подойдет, тот с добром уйдет.

Лист заготовит, скотину накормит.

От зноя, дождя укроет, сердце успокоит.

Пчела мед соберет, хозяин с венком уйдет.

Обует, оденет, напоит, согреет.

Злую простуду отгонит.»

По словам Б.В. Гроздова, в российских городах липа по праву занимает первое место и почитается не менее, чем пальма у арабов, оливковое дерево у греков, смоковница у индусов.

Липа сердцевидная — растение-долгожитель; отдельные экземпляры доживают до 1000 лет. Русское название произошло от слова «липати» — липнуть, из-за липкого сока и клейкости молодых листочков. Древние славяне считали липу деревом богини любви и красоты Лады, вокруг старых лип девушки водили хороводы; в Западной Европе липа посвящалась хранительнице домашнего очага, весенней богине Фрее.

О липе пишут в своих произведениях античные писатели Вергилий, Овидий, Плиний, называя ее «золотым деревом». В Европе липа считалась священным деревом. Ее высаживали во дворах замков, на городских площадях. Под липами проходили собрания, на которых решались общие дела.

На Кавказе липу тоже почитали как священную. Срубить и сжечь липу считалось величайшим проступком;



ее старались высадить вокруг церкви и до сих пор некоторые старинные церкви утопают в зелени старых лип. Липа изображена на гербе старинного латвийского города Лиенае.

О лечебных свойствах липы известно с глубокой древности. Все органы растения использовались в медицине и считались целебными. Измельченные листья или почки прикладывали к местам ожогов, гнойникам, лечили суставной ревматизм, подагру. Разваренная в молоке кора молодой липы, дающая много слизи, применялась для лечения кожных заболеваний; уголь из высушенной древесины используется в качестве сорбента при туберкулезе легких и метеоризме. Плоды в виде корешка применяли для остановки кровотечений из ран и язв, носовых кровотечений. Распаренные листья прикладывали к голове при мигрени. Но наибольшее значение придавалось липовому цветку. Настой цветков липы считался лучшим противопростудным и потогонным средством. На Руси считалось, что вместе с потом из организма выходят разные хвори. Липовый цвет давали «ипохондрическим людям, склонным к удару», настойкой липового цвета вылечивали застарелую «падучую» болезнь.

Говоря о лечебных свойствах липы, нельзя не упомянуть липовый мед. Лучшим по качеству и по целебным свойствам считается прозрачно-светлый мед липы, незаменимое противопростудное средство. Мед пили, также им лечили раны и кожные заболевания.

Липа сердцевидная была любимым деревом в деревенских усадьбах, еще и сейчас на месте старых парков доживают липы-старожилы, сохранены многие липовые аллеи в Михайловском, где гуляла А.Керн, в Ясной поляне у могилы Л. Толстого.

Липа — это крупное дерево высотой до 30 м с раскидистой кроной и мощным стволом. Распространена повсеместно. Растет в смешанных лесах, подлесках. Листья очередные, темно-зеленые, сердцевидной формы. Цветки желто-белые, собраны в



РЕЦЕПТЫ
применения

Р
ЛИПЫ

соцветия с прилистником. Плод представляет собой орех шаровидной формы. В официальной медицине используется липовый цвет. Заготавливают его в период массового цветения, когда большая часть цветков уже распустилась, а другая находится в бутонах. Зацветает липа на двадцатом году жизни, цветет ежегодно. В период цветения крона «гудит» от множества опыляющих ее пчел.

Химический состав: в цветках липы содержатся биофлавоноиды, слизь, эфирные масла, фитонциды, дубильные вещества, ароматические кислоты, витамин С и бета-каротин.

Свойства липы:

- жаропонижающее, потогонное, отхаркивающее, противомикробное средство при вирусных инфекциях, воспалительных заболеваниях бронхолегочной и мочевыделительной систем;
- успокаивающее при климактерических неврозах, бессоннице, астено-невротическом синдроме;
- понижает вязкость крови, улучшает усвоение кислорода кровью, применяется в комплексном лечении гипоксических состояний;
- обладает обезболивающим и противовоспалительным действием при заболеваниях суставов;
- цветки липы повышают диурез, усиливают секрецию желудочного сока, повышают желчеотделение.

Формы использования:

- Липовый чай: 2 столовые ложки липы заварить 0,5 л кипятка, настоять, пить как чай.
- Отвар из цветков липы: 2 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять 20 минут, процедить, пить по 1/3 стакана 6-8 раз в день как противопростудное средство.
- Цветки липы измельчить в кофемолке, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при обменных нарушениях.

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.



– Листья липы обварить кипятком, нанести на суставы, наложить компресс на 1-2 часа.

– 6 ст. л. цветков липы вскипятить в 250 мл воды, настоять, процедить. Использовать для протирания лица для придания коже упругости и ополаскивания волос для добавления им блеска и шелковистости.

– Ванны с липовым цветом: 100 г цветков липы залить 2 л холодной воды, настоять 5-10 мин., проварить 5 мин., добавить в ванну, принимать по 20 мин. 1 раз в неделю при бессоннице, нервном напряжении, болезнях суставов;

– противовоспалительное средство для полосканий полости рта, при ангине.

Применение в других областях: семена липы употребляют в пищу как орехи лещины, из них готовят масло по составу близкое к оливковому, получали раньше кофе. Из сухих листьев пекли хлеб, добавляя их в муку. Свежие листья использовали для приготовления салатов, смешивая с листьями одуванчика, зеленью укропа.

Варенье из цветков липы

Цветки липы отделить от плодоножек, промыть. Приготовить сироп: 400 г сахара + 1 л воды, залить 1 ст.л.

цветков липы. Варить до готовности за 1 прием. За 5 минут до конца варки добавить лимонную кислоту (3 г).

Кроме того, липа широко применялась в хозяйственной деятельности людей. В 19в. на Руси повсеместно носили лыковые лапти. Древесина липы шла на изготовление рогожи, веревок, коробов. Из нее изготавливали мебель, строили улья. Липовая стружка была хорошим упаковочным материалом для фруктов и овощей. Деготь из липы использовался при лечении пиодермий как у людей, так и у животных.

Питательный липовый крем

Этот крем укрепляет кожу, увлажняет ее, делает ее молодой, нежной и упругой.

Способ приготовления: 3 ст.л. миндального масла смешать с 4 ст.л. раскрытых цветков липы и 1 ст.л. ланолина. Посуду со смесью следует поставить на водяную баню и прокипятить 1 ч. Потом смесь процедить и, сбивая, медленно добавить приблизительно 0,5 стакана теплой воды.

Если вы с тоской заметили первые морщинки, срочно сделайте такую смесь: липу, ромашку и шалфей возьмите в равных частях, отберите 2 ст.л. сбора и залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите и заморозьте. Кубиками такого косметического льда протирайте лицо дважды в день.

Грибная аптека помогает в решении мужских и женских проблем.



Нормальная потенция - неотъемлемая часть здоровья мужчины. Японские ученые доказали: к 45 годам гормонов вырабатывается менее 25 % от уровня, производимого организмом в 20 лет. Такое чрезмерное уменьшение производства гормонов является причиной многих патологических процессов в организме. Причем нарушения охватывают как работу сердечно-сосудистой системы (что приводит к инфарктам и инсультам), так и функционирование опорно-двигательного аппарата (остеопороз, остеохондроз, артрозы и артриты), нервной системы (нарушение памяти, сна, депрессии), различные патологии мочеполовой сферы (простатит, аденома предстательной железы и др.), эндокринные расстройства (сахарный диабет).

Самым лучшим средством, безусловно, является профилактика, но и при уже возникших заболеваниях параллельно с лечением уже имеющейся проблемы со здоровьем у мужчин необходимо начать лечение (или профилактику) нарушений потенции. Несмотря на широкий выбор антибактериальных препаратов, до сих пор не решена проблема эффективной терапии этих заболеваний. «Агрессивная терапия» гормональными препаратами и цитостатиками воспалительных заболеваний приводит к возникновению тяжелых осложнений и усугублению имеющегося иммунодефицита. Поиск новых методов лечения, способных мобилизовать защитные силы организма, становится все более актуальным в наше время. Одним из залогов сохранения (или восстановления) здоровья могут быть профилактические или лечебные курсы применения препаратов на основе целебных грибов.

Грибные препараты, как естественные иммуномодуляторы, активизируют клеточный и гуморальный иммунитет; стимулируют функции органов по выработке собственных гормонов. Спектр применения натуральных препаратов очень широк: они помогают восстанавливать организм в целом и справляться с конкретной проблемой.

Самый известный в мире гриб Шиитаке обладает не только противоопухолевыми свойствами, но и применяется в гинекологии и андрологии. Гриб содер-

жит фунгоэстрогены, которые имеют схожую молекулярную массу и структуру с естественными женскими половыми гормонами – эстрогенами. Это позволяет использовать гриб при всех состояниях, связанных с недостаточностью прогестерона: мастопатии, миоме матки, альгоменорее, предменструальном и климактерическом синдромах. В отличие от эстрогенов (как синтетических, так и животного происхождения), фунгоэстрогены не имеют побочных эффектов, как в отношении увеличения массы тела, так и в отношении к новообразованиям матки и молочных желез. При аденоме предстательной железы и при органическом снижении потенции также применяют Шиитаке. Благодаря содержанию в грибах полиненасыщенных жирных кислот и цинка Шиитаке способен предотвращать проявление мужского климакса. Кроме того, Шиитаке препятствует атеросклеротическому поражению артериальных сосудов наружных половых органов, что способствует сохранению эректильной функции.

Гриб Веселка – известный в народе афродизиак. То есть гриб, поднимающий сексуальную потенцию, и в переводе означает «любовные наслаждения». Его целебные свойства универсальны – веселкой лечат рак, любые воспалительные и вирусные заболевания, туберкулез, подагру, радикулит, аутоиммунные заболевания, гипертонию и т. д. Но и название (веселка) и вид (вылитый фаллос) сразу же обращают на себя внимание и этот гриб всегда в деревнях использовали как средство, поднимающее потенцию, вызывающее прилив желания как у мужчин и женщин, и как средство при бесплодии. Действие у гриба мощное, но,

в отличие от современных средств типа «Виагры», эффект у него не столь стремительный. Что, по мнению медиков, очень ценно. Веселка не «насилует» организм, приводя в стрессовое состояние печень и почки, а исподволь в течение 2-3 месяцев, мягко восстанавливает утраченные функции. Кроме того, за это время улучшается спермообразование – повышается количество живых активных сперматозоидов.

Рекомендуется веселка и женщинам, особенно в климактерическом возрасте у женщин часто отсутствует обычное желание, возможности – налицо, а желания нет. Вот в этом случае гриб помогает всегда. Ну а мужчинам сам Бог велел, и возраст здесь не ограничен. Кому –то и в 30 лет надо о потенции подумать, а кому-то



и в 70 лет хочется сына родить.

Мейтаке – гриб для женщин. Это уникальный японский гриб, обладающий удивительным свойством **уменьшать климатерические явления**, способствует снижению частоты приливов крови, потливости, снимает раздражительность во время перестройки женского организма.

Мейтаке снижает и устраняет неприятные явления **предменструального синдрома** – раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость. Мейтаке нормализует гормональный фон женщин.

Кроме того, он способствует рассасыванию **доброкачественных образований** в женском организме: миом, фибромиом, кист любых локализаций. Успешно применяется при **мастопатии**.

В Японии мейтаке ценят с давних пор. Японцы всегда поражали европейцев миниатюрностью и воздушностью. И секрет не в особом рационе питания, а в грибе мейтаке, который помогает снижать вес. Гриб мейтаке входит в японскую систему коррекции веса «**ЯМАКИРО**».

Гриб рейши является прекрасным адаптогеном, улучшающим нормальное функционирование всех систем организма. Найденные в нем вещества обладают сильными противоопухолевыми и антибиотическими свойствами, подавляющими аутоиммунные процессы в организме. В древности его считали превосходящим по эффективности знаменитый женьшень.

Агарик бразильский также применяется при проблемах мочеполовой системы (снимает отечность, усиливает кровоток, способен подавлять патогенную грибковую флору).

Также при андрологических и гинекологических проблемах могут применяться и другие целебные грибы:

Лисички как антигельминтное; противомикробное; противовирусное средство.

Трутовик лиственничный обладает удивительным свойством – выводить токсины и канцерогены из организма и восстанавливать работу печени, которая забывает свою функцию по производству ферментов по ряду причин. Полисахарид, выделенный в Трутовике, заставляет “ленивую” печень выделять нужные ферменты, которые расщепляют глюкозу и жиры в организме, т. е. восстанавливают нарушенный обмен веществ.

Болетус содержит витамины и аминокислоты, повышает гемоглобин, нормализует выработку тромбоцитов и др. Наряду с грибными препаратами эффективно применение и других натуральных методик – фитотерапии и гомеопатии.

Кордицепс — очень редкий гриб и невероятно уникальный, он обладает противовоспалительным действием, аналогичным действию гормонов, не уступающим им по эффективности. Он увеличивает кровоток коронарных сосудов, что улучшает кровоснабжение мышцы сердца и других органов.

Количество препаратов, объем и длительность курса лечения помогут определить фунготерапевты. Мы применяем только натуральные препараты, принцип работы которых – безопасность, отсутствие побочных действий и высокая эффективность – ведь они помогают человеку «включить» механизмы самовосстановления, фактически спасают организм его собственными силами.

Михайлова Галина Ивановна
врач-фунготерапевт, г. Киев

магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

звонок по России бесплатный

Справки по телефонам в Москве:
(495) 656-61-76, 940-20-13

Адреса аптек в Москве:

пр. Нансена, д. 6, к. 3, тел.: (495) 510-49-70, 656-61-76
(м. Свиблово)

Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5, тел.: (495) 940-20-13
(м. Полежаевская)

БОЛЕТУС

- Туберкулез
- Злокачественные и доброкачественные новообразования
- Улучшение обмена веществ
- Заболевания желудочно-кишечного тракта



КОПРИНУС

- Профилактическое средство для избавления от алкогольной зависимости



ВЕСЕЛКА

- Аденома простаты
- Заболевания женской половой системы
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек и поджелудочной железы
- Сердечно-сосудистые заболевания, постинсультные и постинфарктные состояния
- Атеросклероз, вегетососудистая дистония, гипертония
- Заболевания лимфы и крови
- Доброкачественные и злокачественные опухоли



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) 271-28-98, 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) 973-57-40

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



ГРИБ ПРОТИВ ПЬЯНСТВА

Советские плакаты завораживают своей прямоотой и выраженной идеологической подоплекой. Смотри на них, вспоминаешь о духе той эпохи. Внутри замирает сердце от мощи, открытости и глобальном разочаровании в конце. К чему мы пришли? В советское время постыдно было пройти слегка подвыпившим мимо соседа, а уж о том чтобы набраться и плюхнуться прямо на газон близлежащего дома, растянувшись в сладостном забвении, и речи быть не могло!

Минуло всего несколько десятков лет. Теперь можно смело пройти по городу среди белого дня, обнимая бутылочку спиртного, словно самую желанную подругу, потом зайти в общественный транспорт, источая далеко не всем приятный аромат. Для нас это стало нормой... Ничего, с кем не бывает. И стыдно становится не изрядно подвыпившим, а стоящим рядом трезвым людям. А в результате мы получаем нацию, исковерканную уже на генетическом уровне. Ведь все, что мы делаем, отражается в наших детях, словно в зеркале... только намного ярче.

Алкоголь относится к разряду веществ, которые могут изменять восприятие, настроение и воздействовать на психику.

Фунготерапия располагает средствами для избавления от такой пагубной привычки, как неумеренное употребление алкоголя. Было замечено, что после приема в пищу навозника (их четыре вида, и все они съедобны) и одновременного употребления алкоголя возникают симптомы легкой тошноты, иногда рвоты, которые вскоре проходят. Такая реакция организма на прием алкоголя со временем вырабатывает отвращение к алкоголю. Ученые-химики выделили из навозника вещество, которое вызывает такие симптомы – тетраэтил – тиурамиддисульфид. Оно окисляет вводимый в организм спирт.

Этого вещества больше всего в сером навознике, чуть меньше – в мерцающем навознике, и минимум – в белом и рассеянном навозниках.

Некоторые навозники (С. comatus, С. Micaceus, С. Cinereus) являются хорошими, но малоизвестными съедобными грибами. Мякоть у них сладкая, нежная, белая, без сока, обладает очень приятным вку-

сом. Но собирать эти грибы можно только в молодом возрасте, когда пластинки еще белые, и тут же быстро готовить (потемневшие грибы в пищу не пригодны).

Доклинические испытания показали следующее: мышам предлагали пшеницу, вымоченную в водке. Через несколько недель они ничего другого есть не хотели, т. е. стали настоящими алкоголиками. Затем в первое кормление им стали добавлять порошок копринуса. Через некоторое время предлагали еду на выбор – пшеницу, вымоченную в водке или в обычной воде. Через полтора месяца 60% мышей, приученных к этиловому спирту, перешли на нормальное питание – «безалкогольную» пшеницу. Опыт показал отказ от алкоголя у большей части мышей. Исследования в данной области продолжаются.

Свойства копринусовых грибов, возможно, помогут врачам найти решение вопросов, связанных с весьма сложной проблемой – алкоголизмом.

Анализ данных показывает, что алкоголизм особенно распространен в развитых странах с высоким промышленным потенциалом, условия жизни в которых способствуют бездействию мышц и растущему нервному напряжению.

Алкоголизм – это болезнь, но особого свойства, вызывающая тяжелые невротические и психические расстройства, приводящие к снижению работоспособности и интеллекта, росту травматизма и преступности, конфликтам в семье, генетическому поражению потомства.

Какова причина алкоголизма?

Во всем мире медики ищут ответ на этот вопрос. По мнению одних ученых, причина в изменении под воздействием алко-

голя сложных биохимических процессов в организме, приводящим к патологической зависимости от приема алкоголя.

Другие считают, что алкоголизм складывается в результате



разлада адаптационных систем организма, что усложняет его приспособление к быстро меняющимся условиям жизни.

Некоторые полагают, что первопричиной алкоголизма является стресс. Прием алкоголя снижает нервное напряжение – вот мотивация человека при употреблении спиртного. Однако ученые установили, что и сам алкоголь является стрессом.

Кроме того, далеко не все ищут разрешение трудных ситуаций в приеме спиртного. Почему?

С пищей мы получаем вещества, из которых в организме вырабатывается ДОФА (диоксифенилаланин) аминокислота, из нее же образуется дофамин, служащий источником основных гормонов симпатико-адреналиновой системы (САС) – адреналина (А) и норадреналина (НА).

Адреналин гормон быстрого, жесткого действия, его называют «гормоном стресса». Норадреналин тоже является гормоном напряжения, но действует более мягкого и длительно.

Адреналин и норадреналин выполняют активную функцию САС, включая механизмы мобилизации организма. Дофамин и ДОФА определяют «запас прочности» организма на стресс (наличие резервных возможностей противостояния стрессу).

Ясно, что между активной и резервной составляющими САС для нормального ее функционирования должно соблюдаться равновесие. В противном случае происходит разлад адаптационных систем, который и лежит в основании формирования неврозов и алкоголизма.

Роль норадреналина в формировании пристрастия к спиртному заключается в следующем его действии: после употребления спиртного резко активизируется процесс синтеза и выброса в кровь повышенных количеств норадреналина, возникает состояние возбуждения (прилив сил, эйфория). Этот факт и является главным побудительным стимулом к приему алкоголя. Но отчего возникает потребность в этом состоянии?

Исследование состояний САС (активизация симпатико-адреналиновой системы) у людей с алкогольной зависимостью методом адренограмм в аспекте суточного биоритма показало наличие симпатико-адреналиновых кризов норадреналинового типа в определенное время суток. Это значит, что в определенных ситуациях (разлад в профессионально-бытовой сферах) происходит резкое увеличение выделения норадреналина, а значит, столь же резкое его снижение, что приводил к общему ухудшению самочувствия и вызывает различные вегетативные расстройства:

- тахикардию
- учащенное дыхание
- повышение артериального давления
- головную боль
- боль в области сердца
- головокружение
- удушье
- дрожь в конечностях

И снова больной ощущает острую потребность в алкоголе. Прием спиртного стимулирует синтез норадреналина, «облегчая» самочувствие. Но что же происходит дальше? Усиленное выделение норадреналина истощает резервы ДОФА – дофамина, в результате чего синтез норадреналина вновь падает, и снова алкоголик испытывает сквернейшее состояние, известное в науке под названием абстиненции, а в обы-

ходе именуемое «похмельем»: снова необходима доза спиртного, чтобы увеличить в кровь выброс норадреналина. Так замыкается «порочный круг» и человек втягивается в вязкую трясиину алкоголизма...

Выход есть. Отказ от алкоголя требует немало волевых усилий, т. к. не просто изменить привычное течение своей жизни, необходимо заставить, приучить себя снимать нервное перенапряжение с помощью физической активности. Это способствует восстановлению резервов САС.

А если расстаться с привычкой снимать эмоциональное напряжение алкоголем нелегко, тогда необходима помощь. Один из способов – применить целебные грибы – копринусы.

На каком этапе биохимического механизма алкогольной зависимости действует гриб копринус?

Прием копринуса по определенной схеме прерывает тот порочный круг, когда после криза принимается алкоголь, но он уже не вызывает эйфории, а наоборот, приводит к еще более неприятным симптомам тошноты и рвоты. Таким образом вырабатывается отвращение к алкоголю. И именно в этот момент окружение больного должно помочь ему переключиться на новые способы восстановления САС. В первую очередь, это физические нагрузки и занятия спортом.

У людей с большим стажем алкоголизма следует назначать в качестве симптоматической терапии: «Трутовик», «Золотой Ус», «Дождевик» и «Рейши».



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

печтается 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

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ



Похоже, ожирение, ставшее бичом 50% населения России, добралось и до братьев наших меньших. Сегодня мы поговорим о проблеме ожирения домашних животных с нашим постоянным консультантом, кандидатом ветеринарных наук, фунготерапевтом — Юшкевич Татьяной Владимировной.

– Татьяна Владимировна, в чем опасность ожирения для наших питомцев?

– По мнению ветеринарных врачей, ожирение — одна из самых серьезных патологий, и к ее профилактике или лечению надо относиться соответствующе. Ожирение вызывает серьезные сердечные заболевания, так как происходит замещение мышечной массы сердца жировыми отложениями. Это, в свою очередь, приводит к недостаточному снабжению кислородом всех органов и систем. Животное меньше двигается, появляется одышка, во многих случаях развивается и ишемия головного мозга, сопровождающаяся быстрой усталостью, а при повышенных нагрузках — и потерей сознания. Кроме того, при ожирении резко ухудшаются репродуктивные функции, а женские особи кошек и собак могут столкнуться с проблемой малоплодности, а значит — с увеличением массы плода и патологическими родами. У страдающих ожирением животных резко ухудшается работа почек (почечная недостаточность) и печени (жировая дистрофия), что приводит к накоплению токсинов. Организм животного стремится эти токсины перераспределить, значительная их часть попадает в подкожный слой, отсюда — дерматозы и дерматиты. Нарушается и гормональный фон, но в этом случае прослеживается «замкнутый круг». То есть, изменения в гормональном фоне (вследствие заболеваний, после кастрации или использования гормональных препаратов в неправильной дозировке) могут спровоцировать ожирение, а ожирение, в свою очередь, провоцирует изменение гормонального статуса.

– Действительно, серьезнейшие проблемы. Как же спасти питомца, если оно стараниями хозяина

приобрело красивую форму шара?

– Прежде надо определить причину ожирения. Это может быть несбалансированное кормление, нарушение гормонального статуса, предрасположенность на генетическом уровне или естественная предрасположенность, заложенная породой (собаки маленьких пород, особенно мопсы, некоторые терьеры, французские бульдоги и т. д.). Если говорить о кормлении, то и составные части рациона (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы), и количество пищи должны соответствовать виду, породе, возрасту, темпераменту животного. При ожирении из рациона в первую очередь частично убираются жировые и углеводные составляющие и вне зависимости от внешнего вида животного категорически исключается жареное, копченое, соленое, острое и сладкое.



Но лучший вариант и для здорового животного, и для животного, страдающего ожирением, — кормление сбалансированными кормами хорошего качества. Для профилактики ожирения их дают строго по норме или меньше нормы. Если животное съедает норму, но набирает вес, ее сокращают, постепенно убирая из рациона примерно по 10% от суточного потребления в течение нескольких недель, наблюдая за реакцией питомца.

Как только пойдет снижение веса, вы закрепляете установленную подобным образом норму и строго следуете ей дальше. Нельзя снижать количество пищи одномоментно! В этом случае животное испытывает стресс, в том числе и обменный (метаболический), который может привести к «самоперевариванию» не только жировых отложений, но и мышечной массы,

– А если постепенная коррекция рациона не помогает?

– Иногда простое сокращение количества обычной пищи

«ФУНГО ШАРИК»

Бесплатные консультации по ветеринарии

- ✓ По горячей телефонной линии: (812) 973-57-50 (понед. - пятн. с 10.00 до 18.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: sharik@fungo.ru, сайт: www.fungo.ru

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



не помогает, особенно если у вашего питомца есть несколько причин для возникновения ожирения: кастрация, порода, генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни.

Для поддержания оптимальной массы тела ваших питомцев фунготерапевты разработали специальную программу на основе целебных грибов. Однако в каждом конкретном случае необходима индивидуальная консультация фунготерапевта для определения необходимой дозировки.

В программу по снижению веса «Акура», входят шиитаке, лисички и трутовик. Шиитаке — гриб, издавна славящийся целебными свойствами на Востоке, имеет очень широкий спектр действия на различные системы организма. Шиитаке содержит летучеподобные соединения «грибные фитонциды», подавляющие патогенную микрофлору, обладает способностью выводить холестерин, нормализовать показатели сахара в крови. А выделенный из этого гриба полисахарид лентинан, обладает противоопухолевой активностью.

Лисички содержат вещество — хиноманнозу, оказывающее губительное действие на паразитов, и уничтожает не только взрослые особи, но и их личинки и яйца. Хиноманноза — вещество абсолютно натуральное, не вызывает побочных действий. Другое активное вещество лисичек — эргостерол, который эффективно воздействует на ферменты печени и помогает восстановить обменные процессы в организме животного.

Трутовик лиственничный обладает удивительными свойствами — выводит токсины и канцерогены из организма, а также восстанавливает работу печени, которая «забывает» свою функцию по производству ферментов. Полисахарид, выделенный из трутовика, заставляет печень выделять ферменты, которые расщепляют глюкозу и жиры в организме, т. е. восстанавливают нарушенный обмен веществ, что очень важно при избыточном весе.



При ожирении на фоне гормональных нарушений, дополнительно назначается мейтаке — он обеспечивает нормальный гормональный фон, способствуя эффективному снижению веса

– Если с диетой все понятно, то как подвигнуть питомца на более активный образ жизни?

– С собаками надо просто больше гулять. С кошками все гораздо сложнее, но и здесь можно найти выход. Прежде всего это выезд на дачу. Если это по каким-то причинам невозможно, во многих случаях поможет приобретение

второго животного. Это всегда обостряет жизнь первого питомца, поскольку надо выстраивать иерархию, отстаивать права на территорию и внимание хозяина и т. д. В этом случае снижение веса практически неизбежно. Кстати, одним из стимулов активности является и чувство легкого голода. В таком состоянии кошка или собака крутятся под ногами, активнее перемещаются по квартире, а кошки начинают играть, изоб-

ражая ловлю давно забытой на вкус и вид или невиданной дичи. И еще один совет. Прежде чем приобрести котенка или щенка, обязательно посоветуйтесь с заводчиками о количестве и качестве рациона питомца. Помните, младенческая пухлость почти несвойственна котяткам, поскольку они более подвижны, и кошки набирают лишний вес в более солидном возрасте. А вот владельцы щенков должны знать, что толстыми щенки мелких пород могут быть до 6-7 месяцев, крупных пород — до 2-3 месяцев. В более взрослом возрасте приятная пухлость переходит в жировой балласт, который может стать одной из первых причин развития ожирения.

Всем хозяевам и их питомцам мы пожелаем бодрости, здоровья и стройности. Пусть миски питомцев будут полными, но без избытка, а сами питомцы — веселыми и подвижными.

Удачи!



Здравствуйте, дорогие ребята!

Мы рады поздравить вас с наступлением лета и долгожданними летними каникулами. Сегодня мы предлагаем вам продолжение замечательной повести Валерия Зимины «Жила-была сыроежка» о приключениях прекрасной сыроежки.



«Жила-была сыроежка»

...Новый гриб сказал:

– Я тоже родился на этой по-полянке.

Ох, и обрадовался Масленок Большой:

– На этой полянке? Вот здорово! Ну, умрешь! – и только собрался засмеяться, как Масленок Поменьше спросил:

– А который сейчас час?

Большой, не задумываясь, ответил:

– Половина девятого.

Масленок Поменьше обрадовался:

– Половина? Значит, я родился, половина де-де-де...

– Д девятого, – помог выговорить слово Масленок Большой Масленку Поменьше.

– А вы что, заика?

Ох, как не хотелось Масленку Поменьше, чтобы кто-то обратил внимание на его врожденный недостаток, но прирожденная вежливость заставила его ответить:

– Не-немножечко.

И снова Большой не сдержался и захохотал! Поменьше молчал, молчал до тех пор, пока Большой не перестал смеяться, и спросил:

– А разве это смешно?

Большой понял свою бестактность и сказал:

– Да нет же, конечно, нет. Не обижайся, пожалуйста...Понимаешь, у меня такой характер... я всегда смеюсь... с самого рождения.

– С самого-самого? – снова, невесть чему, обрадовался Масленок Поменьше. – Тогда будем знакомы!

И пожали друг-другу руки! И закричали радостно куда-то вверх:

– Два! Нас два масленка!

И уж совсем неожиданно услышали тоненький голосок:

– Не два, не два, не два!

И так же вместе и куда-то вверх маслята спросили:

– А сколько?

Тоненький голос продолжал:

– Три, три, три!

– Ну, умора, – чуть не рассмеялся Большой. – А ты кто такой и откуда ты разговариваешь?

Капризный и тоненький голосок продолжал пищать:

– Шам не жнаю... Кажется, я под листиком.

Маслята стали искать. Они заглядывали под каждый листик до тех пор, пока голосок не завопил:

– Ошторожней! Вы же чуть не наштупили на меня!

Заглянул под один из листиков Масленок Поменьше и обрадовался:

– Так вот же он, я на-нашел его!

Большой подбежал и тоже заглянул под листик.

– И я нашел его! – И расхохотался. – Он же еще совсем маленький!

Из-под листика показалась вначале шляпка, а затем забавное личико. Личико вынуло изо рта соску, и заявило во всеуслышание:

– Чем шмяться, лучше помогли бы мне выкарабкаться!

Маслята так и сделали – помогли личику выкарабкаться из-под листика, а Масленок Большой даже сорвал цветок и преподнес его новенькому:

– Поздравляю с днем рождения...

Продолжение сказки Валерия Зимины читайте в следующем номере

Проезжали деревню в Вологодской области и муж остановился спросить, пошли ли уже белые грибы. Бабушка глубокомысленно ответила, что «белых уже нет, полосой прошли, а вот коровок очень много, но все почти червивые». Хотя на выезде стояло много ведер на продажу именно с белыми грибами. Так мы и не поняли, что это за коровки?

Устиновы, С-Петербург

Все очень просто: «коровка» на местном вологодском говоре и есть «белый гриб». А «белый гриб» на том же диалекте - «белый груздь». Вот вам честно и ответили, что белые грузди уже отошли, а белые грибы пошли полосой, но все червивые.

«Коровка», то есть белый гриб – название очень распространенное, но тоже имеющее вариации в разных местностях.

Например:

- короватик (вологодский, новгородский, череповецкий);
- коровятник (ярославский, ростовский);
- коровик (тверской, владимирский, кашинский);
- коровник (новгородский, череповецкий, владимирский);
- коровьяк (псковский, петербургский);
- коровяк (костромской, пермский, архангельский и др.).

Есть и другие названия белого гриба.

Называют его в разных областях так:

- бабка (смоленский);
- бёбик (ярославский, ростовский);
- белевик (Средний Урал);
- бойки (новгородский);
- глухарь (тверской, владимирский);
- ковыл (саратовский);

- коровка (во многих говорах);
- медвежник, медвежаник (олонецкий, тверской, весьегонский);
- пан (вологодский, пошехонский, ярославский);
- подкоровник (тверской, старицкий);
- дорогой гриб (саратовский, пензенский);

Причем название «боровик» используется для других видов грибов, которые растут в бору: подберезовик – это боровик по-енисейски, подосиновик – боровик в тверской, вологодской области, боровой рыжик (боровик) – говор вятский, олонекский, каргопольский.

Проезжал по Новгородской области, решил купить корзину белых грибов. Приценился. Дед, показав на одну корзину с крепкими боровичками, цену назвал и сказал, что вторую корзину с «коновяшами» в придачу отдаст, задаром. Я не стал возражать. А дома удивился – во втором пакете лежали такие же белые грибы. А где же дареные «коновяши»?

Остапенко Артем, С-Петербург

А «коновяши» и есть дареные белые грибы. Молоденький крепенький белый гриб в новгородских деревнях раньше называли «боек», а старый матерый с зеленой бахромой – «коновяш». Сейчас старое название «бойки» уже забыто, а «коновяши» как были «коновяшами», так и остались.

«Конювяш», «конювятик» может происходить от прилагательного «коневатый» (по Далю — «на коня похожий видом, побежкою или тупотнею»). Другое объяснение — «похожий на коновь» (коновь, коновка — деревянная кружка).

В других местностях старые белые грибы называют тоже по-разному – желтяками, бахромой, шлепами.

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Телефон горячей линии:
8-800-5555-170

www.fungo.ru

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитак» и НПО «Биолюкс» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой» в Санкт-Петербурге по тел.: 703-06-44, в Москве по тел.: 656-61-76, в магазинах «Грибная аптека».

Наши представители

Беларусь: г. Белоозерск – (01643) 4-04-55, 59-0-95
Украина: г. Киев – (044) 331-60-06
 г. Донецк – (062) 754-34-51, (062) 345-92-30
 г. Одесса – (048) 743-88-61; (067) 556-01-74
 г. Полтава – (532) 28-40-657
Эстония: Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627
Россия: 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

Региональные представительства:
 Севастополь – (050) 283-03-60; (0692) 93-31-11
 Черновцы – (03737) 3-11-00; (099) 228-05-67
 Харьков – (057) 72-76-46; (050) 606-72-66
 Евпатория – (067) 748-08-89;
 Херсон – (067) 748-08-89; (050) 765-42-44
 Ивано-Франковск – (0342) 71-07-73; (050) 949-09-42
 Николаев – (095) 193-63-03
 Полтава – (066) 284-06-57

В Центре можно узнать телефоны других представителей:
 Белгород, Владивосток, Вологда, Выборг, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Красноярск, Магнитогорск, Мурманск, Нижний Тагил, Новосибирск, Оренбург, Снежинск, Сочи, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

По вопросам оптовых закупок обращайтесь по телефону (812) 703-06-44, 740-37-61
на правах рекламы



Белые грибы ценят за их вкус и питательные свойства. При правильном приготовлении это настоящий деликатес. Этот гриб относится к грибам первой категории. Белый гриб, как и все грибы первой категории, активно используют в кулинарии как в свежем (жареные, отварные), так и в сушеном, соленом и маринованном виде. Блюда из белых грибов можно готовить без дополнительного (или после совсем непродолжительного - 10-15 минут) отваривания. Так как белые грибы при обработке не темнеют, их часто используют в супах, где они дают прозрачный, чистый бульон.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ БОРОВИКОВ С МОРКОВЬЮ



Продукты:

500 г свежих белых грибов;
2 средние моркови;
2 ст. л. желатина;
2 ст. л. консерв. зеленого горошка;
соль по вкусу;
зелень для украшения.
Для соуса:
1 желток;
50 мл раст. масла;
1 ст. л. горчицы;
соль, сахар по вкусу;
1 ст. л. столового уксуса.

Грибы очистить, помыть. Варить в 1 л подсоленной воды до готовности, снимая пену. Готовые грибы вынуть, красиво нарезать. Бульон процедить через марлю.

Сварить морковь до готовности, остудить, очистить. Фигурно нарезать в виде звезд, бабочек, кружков.

Растворить желатин в воде, оставить для набухания на 40 минут. Соединить с грибным бульоном, нагреть, помешивая, но не кипятить.

Выложить в формочки морковь, горошек, грибы, залить бульоном с желатином. Остудить, поставить в холодильник до полного застывания. Затем перевернуть формы, выложить заливное на блюдо, украсить зеленью. Приготовить соус. Растереть сырой

желток с горчицей и раст. маслом, добавить соль, сахар, уксус, перемешать. Вылить в соусник, подавать с заливным.

При варке грибов снимать пену и добавьте в воду черный перец горошком, соль, лук и лавровый лист, бульон будет вкуснее.

Вместо грибного бульона можно использовать мясной, тогда заливное будет сытнее.

Заливное можно готовить и из соленых грибов, смешав желатин с процеженным рассолом. Соленые грибы не варить.

Чтобы было легче вынуть желе из формочек, их надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

Заливное из боровиков и моркови готово.

Уважаемые читатели, не используйте в пищу незнакомые грибы, это опасно для здоровья!

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



САЛАТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ С КАШТАНАМИ

Продукты:

300 г смеси разнообразных видов зеленого салата;
300 г белых грибов;
1 яблоко;
20 жареных каштанов очищенных;
100 г грецких орешков очищенных;
2 ст. л. измельченных пряностей;
50 мл арахисового масла;
30 г сливочн. масла;
сок одного лимона;
1 ст. л. грушевой водки;
соль, перец, специи.

Салат, пряности, орехи и порезанное на кубики яблоко перемешать.

Белые грибы помыть и нарезать тонкими ломтиками.

Обжарить грибы вместе с каштанами в арахисовом масле, добавить специй по вкусу.

Влить водку и поджечь. Добавить сливочное масло.

Выложить все на перемешанный салат и подавать на стол.

САЛАТ МИНЕСТЕРИЧЕСКИЙ

Продукты:

курица;
грибы;
луковица;
зеленый огурчик;
яйца;
зелень для украшения.



Отварить курицу, выложить ее слоем, обжарить грибы, выложить слоем на курицу.

Обжарить лук и также выложить слоем на грибы или смешать с грибным слоем.

Огурец натереть на терке и выложить на салат, измельчить яйца и также выложить на салат.

Украсить салат зеленью.

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»

19320

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



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 20000 экз. Подписано в печать 02.07.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2584