



**№ 05** (073)  
2011 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

**Опухоль перестала расти**

Уважаемая редакция! Вашу газету выписываю уже третий год. Очень нравится. В этом году подписала ещё и сына. Много полезного почерпнула из газеты. Препараты из весёлки, шиитаке, рейши, чаги получаю из грибных аптек Москвы и Санкт-Петербурга. У меня онкология 4-ой степени, перенесла 4 операции, оперировалась каждые 1,5 - 2 года. Последние два года опухоль перестала расти, я считаю, благодаря весёлке.

*С уважением, Токаревских Татьяна Александровна, г. Нижний Новгород.*

**«Крыло махаона»**

Купила в вашей аптеке крем «Крыло махаона», решила рискнуть. И как же я была приятно удивлена! Крем работает! Спасибо разработчикам и милым работникам аптеки. Обязательно буду регулярно посещать аптеку и друг приведу.

*С уважением, Савичева И.Г.*

**В организме проходят оздоровительные процессы**

Здравствуйте, уважаемая Ирина Александровна! Большое спасибо за фунготерапию и замечательную книгу «Грибная аптека». На выставке «Красота, здоровье, молодость» прошла быструю диагностику на базе Вашего центра. Три недели пью «Лисички» по 2 капсулы утром и вечером, днём — по 2 капсулы трутовика. Нравится. Наблюдаю, что в организме происходят оздоровительные процессы.

*С уважением, Валуйских Татьяна Николаевна, г. Всеволожск.*

Горячая линия фунготерапии

**8-800-5555-170**

**КРУГЛОСУТОЧНО**

Звонок по России бесплатный

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **ДОЖДЕВИК**

● **Консультация ТРАВНИКА: ЧЕРНОГОЛОВКА**



*Lycoperdon*



● **Грибная география: ГРИБЫ ИСПАНИИ**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: ДОЖДЕВИКИ**

**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**



*Вот и май — всё ближе лето...  
На лесных опушках где-то  
Пробуждаются волнушки, мухоморы,  
говорушки.  
Под травой, кустами, пнями,  
Разноцветными огнями,  
Как всегда — из года в год —  
Вырастает Грибной Народ:  
Дубовик и дождевик,  
Трутовка и подберёзовик.*

*Сирожка и лисичка —  
Та, кто рыжика — сестричка...  
Боровик и моховик,  
Гриб олений, трютовик...  
Ней числа им, ней предела,  
Лес заполнить быстро, смело,  
И приятная забота —  
Наша «тихая охота»  
Позовёт под сень лесную —  
Сказку слушать вековую...*

Вот и пришла в лес богиня Майя — самая красивая из семи сестёр — Пляяд... Осторожно, аккуратно, не спеша... Это нам, смертным, всё приходится куда-то спешить, суетиться, бежать... Но иногда необходимо остановиться. А то так всю жизнь и пробегаешь. И можешь пробежать мимо самого главного — и не заметить этого... Например, не заметить, как приходит весна... А она пришла... Так что давайте притихнем ненадолго — и посмотрим... Послушаем... Пройдёмся по майскому лесу — вслед за богиней...

Вот она плывёт по лесу... Едва касаясь не совсем прогретой ещё лесной почвы невесомыми, босыми ногами. И вслед за ней пропадают старые, истлевшие травы, и пробивается через отжившее своё прошлогоднее — молодая трава, и куда упадёт взгляд неземных глаз богини Майи — прорастают первые лесные цветы, оживают кустарники, готовясь усыпаться летом гроздьями ягод лесной малины, ежевики... Проплывает рука Майи над лесными полянами — и зарождаются там, тянутся к солнышку будущие кустики земляники, брусники, других ягод... Свежестью и новизной напоен воздух леса, согревается дыханием богини... Дыханием весны... Уставший молчать за долгую зиму лес наполняется пением птиц, лучами тёплого солнечного света, суетливой вознёй проснувшихся после зимней спячки животных, копошением насекомых, жужжанием, звоном, стуком дятла... Плывёт над лесом богиня Майя, и крылья её белоснежные распахивают дорогу такой долгожданной весне...

Посмотрите в лесную даль... Это уже не серое унылое безмолвие. Посмотрите, и вы обязательно увидите, что лиственный лес окутан красивой зелёной дымкой, пока ещё напоминающей туман. Но которая с каждым днём становится всё насыщеннее изумрудным оттенком, всё явственнее и гуще, и скоро зелёное царство войдёт в полную силу, заполнив собой всё вокруг...

В мае уже можно отыскать и первые шампиньоны — на полянах, в лугах и посадках. Во второй половине мая появляются первые белые грибы и маслята, вовсю растёт майский, или, как его ещё часто называют, «Георгиев гриб», сморчки и строчки... Конечно, до летнего изобилия ещё далековато. Конечно, главные наши грибные сборы впереди. А пока — пока просто погуляйте по лесу. Погуляйте, надышитесь весной, и сразу почувствуете, как уходит из души зимняя стылость, как прибывают силы, как радуется всё живое — ВЕСНЕ...

Главный редактор Коротков Игорь

## О трутовике лиственничном...

Здравствуйте! Многие писали о грибе трутовике лиственничном. Собирают как некрупные, так и крупные плодовые тела. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе под навесом, предварительно очистив от коры и порубив на части, а лучше сушить в русской печи или на печке не разрубая на части. В качестве лекарственного препарата обычно используют водный отвар.

Для этого берут столовую ложку измельчённого сырья, заливают 300 мл воды, доводят до кипения. Кипятят на слабом огне в течение 20 минут, затем настаивают не менее 4 часов под неокисляющейся крышкой, процеживают.

Принимают отвар внутрь по одной столовой ложке 4-5 раз в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения из расчёта 700 грамм сырья с перерывами на 7 дней после каждых 15 дней приёма отвара.

Процеженный отвар держать в тёмном месте и хранить не более 1 дня, а в холодильнике — не более 2 дней.

Основное, что лечит отвар трутовика лиственничного — это ожирение. Он не только убирает лишний вес, но очищает и лечит печень, селезёнку, желчевыводящую и мочеполовую системы, очищает организм в целом от продуктов распада и застойных явлений, в том числе и при онкологии на клеточном уровне, нормализует обмен веществ, восстанавливает разрушенный иммунитет, снижает уровень сахара в крови при сахарном диабете, помогает при пиелонефрите и инфекционно-воспалительных заболеваниях, при кистах, аденомах, заболеваниях простаты, при грыже и различных опухолях, миоме матки, фиброме, мастопатии, лечит туберкулёз лёгких и фурункулёз.

Наблюдение лечебного эффекта на людях показало, что отвар трутовика лиственничного действительно излечивает ожирение, помогает при различных заболеваниях, не вызывает побочных эффектов и не имеет противопоказаний.

Замечу, трутовик лиственничный не ядовит, его отваром лечился сам, и, благодаря ему, избавился от ожирения и излечился от пиелонефрита.

**Серов Виктор Викторович,**  
Иркутская обл.,

Куйтунский р-он, пос. Панагино.

редакция приносит свои извинения за допущенную в прошлом номере опечатку

## Про грибы и писателей, и про то, как обидел гостеприимного писателя ...

Грибы я люблю, это знают все. Но любовь моя к грибам возвышенная и платоническая. То есть, я хорошо разбираюсь в их биологии, морфологии и, конечно, обожаю их собирать. Наиболее мне симпатично семейство строфарии (если кто не знает, то к ним относятся, например, опенки). Но вот кушать грибы я не люблю. Во-первых потому, что не ем червяков. Что касается червяков, они живут в любых лесных грибах, кроме, разве что, дождевиков и лисичек. Если сорвать шляпку самого свежего боровика или подберезовика, в трубчатом слое вы непременно заметите одну-две черные точки. Нет, это не битый пиксель. Это - заботливо отложенная маленькая личинка, которая скоро разовьется в крупного червя. Иными словами, я не ем лесные грибы. Ни дома, ни в гостях. Но при этом с удовольствием употребляю грибы, выращенные искусственно: шампиньоны, вешенку.

Однажды прихожу я в гости к писателю Л., а он гостей потчует собственноручно сваренными белыми грибами. Ну, я, понятное дело, тихо отказываюсь - мол, религия не позволяет, я лучше коньячку с лимоном. С меня, понятное дело, тут же требуют объяснений, что за религия такая? Приходится объяснить, что дело в червяках. И это уже вторая моя тактическая ошибка, потому что заранее известно, что отвечает любая хозяйка на такую фразу. Любая хозяйка отвечает: да ни Боже мой, ни одного червяка, сама смотрела! Что в корне неверно, потому что битые пиксели на шляпке есть всегда, да и более крупные черви тоже есть всегда, просто надо поискать. Но ни одна хозяйка не способна увидеть их во всей полноте. А я найду червяков везде: и в рыбе, и в грибе, и в фасоли, и во фруктах, и в финиках, и в черешне, извините. А кто не верит, что эта соринка действительно червяк, - тот обычно приносит увеличительное стекло или микроскоп и убеждается в моих словах, увидев поганое хитиновое рыло крупным планом. Традиция. Все домашние в курсе уже тридцать лет. И то, что у меня близорукость минус полтора на каждом глазу - значения не имеет: во всем, что касается червяков, у меня зрение как у ястреба - за счет

особых гностических функций и уникальных алгоритмов головного мозга по обработке живого видео на предмет детекции червяка. Это у меня с четырех лет, когда я чуть было не съел в салате гусеницу. И пережил через это событие на всю жизнь детский шок, сравнимый разве что с шоком юной американки, которую изнасиловал отчим, задушил, закопал, выкопал, снова изнасиловал, и так до американского совершеннолетия.

Но вернемся к застолью. Разумеется, там никто не осведомлен о моих экстрасенсорных способностях, и никто не в курсе, что я Эйнштейн и Бэтман червячного сыска. И меня убеждают, что червяков нет. Но я-то чую! Но отказаться неудобно, приходится положить на тарелку и есть, начиная с гарнира. Хотя больше по коньячку конечно. И вот я подцепляю гриб вилкой, разрезаю ножиком, потому что манерам, чёрт подери, обучен, кидаю привычный взгляд с алгоритмизированной обработкой видео, которой коньяк не помеха, и вижу внутри - что? Классические круглые норы живых душ на десять. Мне бы промолчать, но я как подниму вверх вилку над столом, да как ляпну голосом гоголевского Вия: «Вот он!!!». За столом воцаряется неловкая пауза, и я уже сам понимаю, что повел себя как некультурная свинья, обнаружившая трюфель. Положение пытается спасти знаменитый сетевой писатель Э. Поскольку его мысли в последнее время заняты квартирным вопросом, он поворачивается и миролюбиво говорит: «Ну послушай, Лео! Это же не черви, а всего лишь их норы. Вот представь: стоит старый дом под снос, из него выселяют жильцов и дают им квартиры в другом месте. И вот все жильцы уехали, а квартиры теперь пустые стоят. Понимаешь?»

И мне бы, конечно, тут промолчать и согласиться, и все бы забыли и продолжили есть грибы, и вечер не был бы безнадежно испорчен. Но черт меня дернул вернуться и брякнуть: «ДА? А ЕСЛИ ОНИ ТАМ ДЕДУШКУ ЗАБЫЛИ?!!»

*Статья из интернета.*

## «ФУНГ 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](mailto:sharik@fungo.ru), сайт: [www.fungo.ru](http://www.fungo.ru)

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



## ДОЖДЕВИК ГРИБ-ПЫЛЕСОС



Гриб дождевик, как и мухомор, знают все. Перепутать сложно—белые ватные шарики дождевиков так уютно устраиваются вдоль дорожек, что редко кто не подденет ногой такой «футбольный мячик». А зря. Это удивительный гриб — и по вкусовым качествам, и по целебным. По вкусу белого лесного лекаря не отличить от боровика! Кроме того, некоторые из них способны быть грибами-ветроуказателями. Дождевики в лесу - как флюгера для ориентировки в незнакомой местности. В обычный день в лесу, без компаса, заблудившийся грибник или охотник может определить направление с помощью дождевика. Зная направление ветра в данной местности, даже в лесной неподвижности воздуха, стряхнув плодовое тело сухого дождевика, человек точно узнает направление внешне неощутимого ветра.

### ИЗ ИСТОРИИ:

Интересным является применение «дымящих грибов», или дождевиков, североамериканскими индейцами и племенами африканских копьеносцев на охоте. При подходе к зверю - бизонам, носорогам, львам - они, даже при полном безветрии, умели определить малоприметную тягу воздуха по поведению спор дождевика и подходили к зверю с той стороны, где он не мог почувствовать приближение охотника. Древние племена охотников использовали массу спор этих грибов для ослепления животного, на которое потом нападали.

### ПРИМЕНЕНИЕ В САДОВОДСТВЕ:

Натуралисты определили, что зрелые дождевики с успехом можно применять и в садоводстве при борьбе с тлей и другими вредителями деревьев и кустарников. Для этого достаточно поджечь темно-зеленую начинку спелого дождевика и окурить сад едким дымом. Через неделю процедуру необходимо повторить.

### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Молодые дождевики прекрасно останавливают кровь и дезинфицируют раны. Если вы порезались на даче, а под рукой нет йода, сорвите шарик дождевика, разломите попо-

лам и приложите к ране — и кровь остановится, нагноения не будет, ранка затянется быстро и без осложнений.

В зрелом состоянии, когда гриб похож на неопрятную пепельницу, антисептических свойств он не теряет. Его споры (то есть содержимое «мешочка») прикладывали к гнойным и тромбофлебитным язвам, и они заживали быстрее.

Кстати, спороносный порошок из зрелых дождевиков можно заготавливать и долго хранить в стеклянной баночке в сухом месте. Известны случаи, когда таким порошком присыпали глубокие пролежни, и они заживали достаточно быстро.

В 1950-е годы французские фармакологи нашли в дождевиках противоопухолевое вещество, которое называли кальвацин. Но синтезировать его слишком сложно. Поэтому сейчас выпускаются только натуральные препараты из дождевика с повышенным содержанием натурального кальвацина. Это вещество угнетает любые виды опухолей — и доброкачественные, и злокачественные. Особенно хорошо показал себя дождевик при рассасывании миом, затвердений при мастопатии и новообразований щитовидной железы.

### ПОЧЕМУ ДОЖДЕВИК НАЗЫВАЮТ ГРИБОМ-ПЫЛЕСОСОСОСОМ

У грибов есть одна уникальная особенность, не очень приятная для грибников, — впитывать тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Действительно, если рядом расположен химический комбинат, то грибы в ближнем лесочке будут содержать весь спектр применяемых элементов.

Эта особенность грибов оказалась для экологических служб очень полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы.

Например, 10 боровичков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик, в этом ему просто нет равных.

### ДОКАЗАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели исследования. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба засасывают, словно пылесос, атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

Провели контрольные испытания: две группы мышей посадили на диету с повышенной дозой свинца. Мышам второй группы через неделю начали давать препарат на основе дождевика, первая группа была на обычной диете. На следующий же день в экскрементах животных второй группы был обнаружен свинец, следы которого находили ещё 3 дня. В экскрементах мышей первой группы свинца не нашли, то есть он остался в организме.

# Фунготерапия открывает свои секреты

Данную особенность дождевиков применяли с целью выведения из организма соединений фтора и хлора — и тоже с успехом.

Это означает, что профилактический прием препаратов дождевика обезопасит работающих на химических предприятиях от профзаболеваний: саркоидоза, фторидоза и проч.

Думаю, излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации (например, в Мурманске и Северодвинске); о зонах, загрязнённых после Чернобыльской аварии. Об этом красноречиво свидетельствуют эндокринные заболевания: у людей, проживающих на этих территориях, самой распространенной патологией является диффузный токсический зоб. И не потому, что в рационе хронически не хватает йода. Накапливание радионуклидов в организме переориентирует щитовидную железу — заставляет её «забыть», как нужно усваивать йод.

Дождевик замечательно выводит радионуклиды, намного лучше, чем травы (например, можжевельник). Это обусловлено особенностями структурированной клетки гриба: разница осмотического давления заставляет её всасывать радионуклиды.

Такая клетка, как мешок отходов, благополучно выводится с экскрементами.

## ВИДОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ:

Микологи подсчитали, что на земле растет около 60 видов дождевиков, из них около 20 видов растет в нашей стране. Среди них шаровидные (округлые), грушевидные, шиповатые, сидячие, головачи и т. д. Наиболее часто встречаются дождевики округлой или грушевидной формы и головачи с шаровидной головкой на цилиндрической ножке (головка и ножка составляют единое плодовое тело гриба). Мякоть в молодом возрасте белая, с приятным запахом, достаточно упругая, легко отделяется от кожицы. Ножка шаровидного и грушевидного дождевика выражена нерезко, в высоту она достигает 5-12 см при толщине 3-4 см. Дождевики относятся к IV категории.

Среди дождевиков много видов, имеющих своеобразную форму плодового тела. Так, гнездо птицы с яичками напоминает плодовое тело Нидулярии. Округлое, крупное плодовое тело головача напоминает футбольный мяч, с лучами. Как у звезды — плодовое тело у земляных звездочек, в



**Дождевик грушевидный**  
(*Lycoperdon pyriforme*)



**Гнездовка, или нидулярия**  
(*Nidularia*)



**Дождевик ежевиноколючий**  
(*Lycoperdon echinatum*)



**Дождевик гигантский**  
*Langermannia gigantea*  
(*Calvatia gigantea*)



**Дождевик шиповатый, или жемчужный**  
(*Lycoperdon perlatum*)

форме груши — у грушевидного дождевика. Заячьей картошкой называют некоторые округлой формы дождевики. Нередко на лугах, полях, выгонах, в садах, парках и лесах растет дождевик-фляжка, получивший свое прозвище за сужающееся книзу продолговатое плодовое тело. В поисках белых грибов грибники часто обходят стороной эти съедобные грибы. Не случайно А. Черемнов упоминает о них в строках своего стихотворения:

«Даль прозрачна. Воздух свеж и чист,  
Но бледна задумчивая просинь...

От болота сонного кругом

Веет хвоей, сыростью и гнилью.

Дождевик, задетый сапогом,

Обдаёт сухой, зеленой пылью».

Встречается этот гриб с мая до глубокой осени на полянах, на лугах, вдоль дорог, в скверах и на газонах, селится на различных почвах и даже на гнилой древесине. Появляется после теплых дождей. Растет очень быстро, «не по дням, а по часам». Грибники-любители заметили, что дождевики-гиганты за сутки прибавляли до 5 см в диаметре!

## СХОДСТВО:

При сборе необходимо иметь в виду, что на дождевиковые похожи тоже более или менее шарообразные грибы из рода ложнодождевика. Правда, в молодом возрасте последние характеризуются очень плотной корковидной оболочкой, а не тонкоплёчатой или мягкокорковидной, как у дождевиков. Таким образом, отличить их очень легко, и это необходимо делать, поскольку ложнодождевики подозреваются в возможности вызывать хотя и незначительные, но всё-таки отравления.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

При сушке дождевики не теряют своей белизны, хорошо хранятся в плотной полиэтиленовой таре, легко растираются в порошок, поэтому их с успехом можно использовать для приготовления бульонов и соусов. Зимой же этот невзрачный на вид гриб своими гастрономическими качествами может посоревноваться даже с боровиками.

В ряде стран Западной Европы дождевики считают деликатесом и приравнивают к шампиньонам. Итальянцы считают молоденькие дождевики одними из самых лучших грибов. Собирая грибы в лесу, не проходите мимо несправедливо обойденных, но очень привлекательных и вкусных грибов.

*Brunella vulgaris*



## ЧЕРНОГОЛОВКА (горлянка, синеголовка, брунелка, туберкулезка, суховертка.

«На всякую болезнь зелье вырастает»

Н. Рубцов.

«Brunella» - латинизация древнеголландского народного названия «bruy-nelle», указывающего на бурый цвет кроющих листьев и чашечки. Другие авторы производят его от немецкого «Brakne» - ангина, для лечения которой она использовалась ранее.

В далёком прошлом черноголовка широко использовалась целителями разных стран мира: Тибетской медициной - при заболеваниях кожи, в Индии и Китае - при туберкулёзе и заболеваниях щитовидной железы, в Корейской медицине при заболеваниях мочевыделительной системы.

Русские знахари успешно лечили черноголовкой простудные заболевания, воспалительные заболевания кишечника, вялое пищеварение и опухоли различной локализации (Н. И. Данников).

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим четырёхгранным стеблем. Листья супротивно расположенные, продолговатые. Цветки фиолетовые, собраны в верхушечные соцветия. Каждый цветок находится в пазухе широкого прилистника. Плод при созревании распадается на 4 шиповатых орешка. Цветёт в июне - сентябре месяце.

Распространена в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, Дальнем Востоке, Ср. Азии.

Произрастает на лугах, пастбищах, лесных опушках, вдоль дорог, по берегам рек.

С лечебной целью используется трава (цветки, стебель, листья), собранные в период цветения.

### Состав:

Кумарины, дубильные вещества, три-терпеноиды, стероиды, сапонины, смолы, флавоноиды: кумпферол, рутин, кверцетин, лютеолин, эфирные масла, органические кислоты, алколоиды, микроэлементы - йод, бор, медь, марганец, цинк и серебро, провит. А и вит. Р.

Черноголовка не является офици-

**РАСТЕНИЕ ЯДОВИТО**  
Применяется только по назначению врача, строго соблюдая дозировку.



нальным растением, ранее использовалась очень широко, затем была незаслуженно забыта. В настоящее время применяется только в народной медицине.

Противовоспалительное, жаропони-



**РЕЦЕПТЫ**  
применения

жающее и антимикробное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и ангине.

Используется при заболеваниях полости рта - стоматитах, парадонтозах, гингивитах, при туберкулёзе горла, дифтерии.

При ИБС, артериальной гипертензии с явлениями сердечной недостаточности - как мочегонное, гипотензивное, болеутоляющее средство.

При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающееся болевым синдромом и кровавым поносом.

При эпилепсии, сахарном диабете, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

Наружно в виде примочек при фурункулёзе, кожных сыпях, экссудативном диатезе, на места ушибов и травм, при туберкулёзе кожи.

### Способы применения:

1. Настой травы - 1 чайную ложку травы залить 1 ст. кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день как противовоспалительное, антимикробное и кровоостанавливающее средство.

2. Отвар 3 ст. л. травы кипятить 5-10 мин, в закрытой посуде, настоять 4 часа, процедить. Использовать для мытья головы при перхоти, в качестве аппликации при грибковых поражениях кожи, полосканиях при воспалительных заболеваниях полости рта, ангине.

3. 2-3 ст. л. травы обдать кипятком, завернуть в несколько слоёв марли и применять как припарки к суставам при артритах.

4. Мазь - стеклянную ёмкость наполнить травой черноголовки, залить растительным маслом до верха, томить на водяной бане 3 часа, настоять 20 дней, использовать для смазывания кожи при туберкулёзе и воспалительных заболеваниях.

Васильева Л.А., фитотерапевт

# Золотая виагра Тибетского нагорья

Тибетская "растительная виагра" образуется, когда бежевый гриб - *cordyceps sinensis* - нападет на личинки моли, которые живут в почве тибетского нагорья, в конечном итоге, убивая их и мумифицируя. Побеги, вырастающие из такой "мумии", собирают на Тибетском плато каждую весну. Их называют "яrsaгумба", что примерно переводится как "зимний червь - летнее растение".

Стоимость унции (27 грамм) яrsaгумбы может достигать до 800 долларов. Такова ее цена в Нью-Йорке, в магазинах китайских травников.

Ежегодный урожай этого то ли червя, то ли гриба - почти единственный источник дохода бывших тибетских кочевников, которые были вынуждены переселиться в китайские округа Литан, Сычуань или Наку. Есть опасения, что взрыв спроса на эту "природную виагру" приведет к чрезмерной эксплуатации редкого корня и возможному его исчезновению, а это может иметь серьезные последствия как для местного населения, так для и экосистемы в целом.

В борьбе с импотенцией сушеную яrsaгумбу можно заваривать как чай или растирать в порошок, а затем добавлять в ежедневные сухие завтраки - мюсли. Но китайские фармацевты предупреждают: это растение особого чуда не сотворит.

Традиционно в китайской медицине яrsaгумба (или Кордицепс) используется для лечения хронических недугов дыхательной системы (например, астмы) и системы почек. Поскольку последняя тесно связана с функцией,



отвечающей за размножение и рост, это растение также рекомендуют для лечения импотенции.

Препараты на основе кордицепса обладают практически волшебным свойством восстанавливать в организме ту энергию, которую мы в большом количестве отдаем «в воздух», а так же являются великолепным профилактическим средством для профилактики таких серьезных заболеваний, как рак, туберкулез, астма, заболевания почек и печени, всевозможные аллергии, вегетососудистые и сердечные заболевания. Кордицепс обладает сильным обеззараживающим эффектом, мощно воздействуя на все вирусы и микробы, находящиеся в организме, не разрушая слизистую оболочку.

Кордицепс считается грибом, отличающимся особо богатым химическим составом – он включает в себя более 77 полезных микроэлементов и более 80 ферментов: коэнзим Q, необходимые человеку аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты. В этот состав также входят антиоксиданты: бетакаротин, витамины E и C, селен и цинк, а также уникальные субстанции, принадлежащие исключительно кордицепсу: кордицепсид, кордицепсовая кислота, аденозин и аденин. Кордицепс является великолепным иммунным модулятором, в силу качеств своего развития он обладает сильнейшей способностью задерживать (а в некоторых случаях и купировать) рост патогенных микроорганизмов, таких, как пневмококк, золотистый стафилококк, вирус герпеса.

кальные субстанции, принадлежащие исключительно кордицепсу: кордицепсид, кордицепсовая кислота, аденозин и аденин. Кордицепс является великолепным иммунным модулятором, в силу качеств своего развития он обладает сильнейшей способностью задерживать (а в некоторых случаях и купировать) рост патогенных микроорганизмов, таких, как пневмококк, золотистый стафилококк, вирус герпеса.

**ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ**

приглашает на  
**ОЧНЫЙ СЕМИНАР**  
**«ФУНГОТЕРАПИЯ.**  
**ОПЫТ И ПРАКТИКА»**

который состоится в Москве  
**21 мая 2011 г.**

Дополнительная информация  
по телефону (495) 234-55-40 или по  
электронной почте:  
**secretar@fungomoscov.ru**

**Дистанционное Обучение****Что такое дистанционное обучение?**

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

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

**Насколько ЭФФЕКТИВНО ДО?**

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

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

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

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

**СКОЛЬКО СТОИТ ДО?**

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

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

**Цветы-  
обманщики**

**Слышал, что гриб, который растет в симбиозе с цветком, сам становится таким же цветком. Это из области фантазий, или нет?**  
**И.Фролов, Колпино**

РАФФЛЕЗИЯ - растение-паразит с огромными цветами, полностью лишенное листьев, стебля и корней. Это не гриб. Раффлезии (Rafflesia) - растения-паразиты. Они встречаются на Филиппинских островах и в Индонезии - у них нет ни корней, ни стеблей, ни листьев... Тело раффлезии скорее напоминает громадную грибницу, прорастающую внутри корней крупных древесных лиан из семейства Виноградовых. Несколько лет продолжается тайная жизнь растения. Лишь по истечении этого срока на поверхности почвы появляются бутоны и распускаются одиночные цветки. Но зато какие! Это самые крупные цветки во всем растительном царстве: «размах» лепестков у раффлезий Шаденберга и туан-мудэ достигает 1 м в диаметре при весе 11 кг! И даже самые маленькие цветки (у раффлезий саприи и ризантес) весьма внушительны — 15—20 см в диаметре. Огромные цветки живут недолго — всего два-четыре дня. Так что увидеть их посчастливится не каждому. Разве что увлеченный натуралист отправится на Суматру, Яву, Калимантан или на курортный остров Бали, где в одном из национальных парков ему покажут это чудо. Впрочем, удовольствие от любования цветком весьма сомнительно: ведь опылителей он привлекает резким гнилостным запахом и грязно-красным цветом, напоминающим испорченное мясо. Клейкие семена раффлезий разносятся животными. Часто мякоть раздавленных плодов (похожих на огромную ягоду) с семенами прилипает к ногам диких свиней и... слонов, а цветки чаще всего можно увидеть там, где почва обильно унавожена серыми гигантами. Удивительно, но, помимо слонов, мелкие семена раффлезий растаскивают муравьи: особый придаток на семени служит для них приманкой.

Но самое интересное даже не это - такой удивительный насекомоядный цветок, издающий запах гнилого мяса. Самое удивительное, что этот цветок создал симбиоз с ГРИБОМ. Рядом с цветками парвирраффлезии на коре





арбовитиса появляются, вроде бы, бутоны того же вида. Но при внимательном рассмотрении видно, что это не совсем то, чем кажется на первый взгляд. Поверхность этих образований гладкая, и на ней не видно краёв сомкнутых лепестков. Достигнув примерно такого же размера, как бутон парвираффлезии, это образование раскрывается. Тогда становится ясно, что это вовсе не цветок, и его обладатель вообще не принадлежит к числу растений. Эти образования являются плодовыми телами гриба звездоцветника имитирующего. Этот гриб принадлежит к группе гастеромицетов, плодовые тела которых отличаются яркостью окраски и причудливостью формы. В эпоху человека некоторые виды грибов-гастеромицетов получили прозвище «грибы-цветы» из-за причудливой формы плодовых тел, отдалённо напоминающей цветков. Плодовые тела звездоцветника имитирующего отдалённо похожи на цветки парвираффлезии. Они полые внутри, и на определённой стадии зрелости раскрываются, разрываясь на лопасти неправильной формы. Спороносная часть плодового тела - губчатая структура в середине плодового тела, испускающая гнилостный запах. На неё садятся не только мухи, но и жуки, которые также опыляют парвираффлезию. Звездоцветник имитирующий является исключением среди гастеромицетов по образу жизни. Обычно гастеромицеты являются сапрофитами, но этот гриб паразитирует на дереве-лиане арбовитисе. Общность «жизненных интересов» гриба и парвираффлезии не случайна, она имеет более глубокие корни. Плодовые тела гриба развиваются в непосредственной близости от цветов парвираффлезии, а грибица звездоцветника образовала под корой арбовитиса нерушимый союз с тканями парвираффлезии. Это образование можно было бы назвать микоризой (что дословно означает «грибокорень»), но тело парвираффлезии не имеет не только корней, но и иных сколько-нибудь дифференцированных органов. Гриб помогает парвираффлезии расти: он всасывает питательные вещества из тканей арбовитиса и щедро делится ими с растением-симбионтом. Плодовые тела звездоцветника не напрасно имитируют цветы парвираффлезии и привлекают её насекомых-опылителей. Насекомые улетают с гриба, унося на ногах его споры, и это служит залогом успеха в будущей жизни парвираффлезии. Плод парвираффлезии представляет собой нечто вроде ягоды с рыхлой мякотью и тонкой кожицей. Он быстро расплывается в вязкую массу с мельчайшими семенами. Но также в ткани плодов парвираффлезии присутствует мицелий звездоцветника.

Он развивается в богатой сахарами мякоти плода и окружает семена, ожидая животных-распространителей. Мягкая масса, в которую превращается созревший плод парвираффлезии, привлекает насекомых. Когда насекомые ползают по ней, к их ногам приклеиваются не только семена парвираффлезии, но и часть мицелия гриба. И на новом



месте обитания проросток парвираффлезии сразу получает выгодного союзника - гриб, который снабжает его питательными веществами и значительно повышает его шансы на выживание.

## магазины “ГРИБНАЯ АПТЕКА”

### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

звонок по России бесплатный



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

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

#### ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА ДОЖДЕВИК

- ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ (ЛИМФОСТАЗ, ОТЕЧНЫЙ СИНДРОМ)
- ДЕЗИНТОКСИКАЦИОННОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕ ГЕЛЬМИНТОЗОВ, ДИСБАКТЕРИОЗОВ, ГЕПАТИТОВ
- ОСТРЫЕ И ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
- ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА СОЕДИНЕНИЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ, ВТОРА, ХЛОРА, РАДИОНУКЛЕИДОВ



#### ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА КОРДИЦЕПС

- ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, ЛИМФЫ И КРОВИ,
- ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ,
- ОПУХОЛИ ГОЛОВНОГО МОЗГА,
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ,
- ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ,
- ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ

#### ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА РЕЙШИ

- ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ
- БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА
- ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ И АУТОИММУННЫЕ ПРОЦЕССЫ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



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

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

## Яйцо короля, или Как собирают грибы в Испании

*Два года назад я написала статью о том, как собирают грибы в Испании. С той поры журнал, где она была опубликована, уже перестал издаваться, и мне хотелось бы поделиться этим материалом не только со знатоками Испании, чему был посвящен журнал, но и с любителями грибов.*

*Возможно, и в других странах, особенно европейских, происходит нечто подобное, но я изучала этот вопрос применительно только к этой стране. Возможно, я слишком субъективна, потому что в грибных вылазках в Испании мне пока не удалось поучаствовать, я об этом только читала или спрашивала, хотя мечтаю пробел восполнить. Буду рада Вашим комментариям, надеюсь, доброжелательным.*

### Грибы со всех сторон



Первая всемирная конференция World Fungi 2007, посвященная охране и использованию дикорастущих грибов, прошла в Кордове (Испания, Андалусия) 10-16 декабря 2007 года.

На форуме собрались свыше 500 участников с пяти континентов из 35 стран, таких как Франция, Италия, Великобритания, Канада, Япония, Индия, Новая Зеландия, Мексика и т.д.

Конференция стала местом, где впервые комплексно обсуждались все аспекты, связанные с использованием диких грибов. В конференции участвовали не только ученые-микологи, но и практики грибного вопроса. Акцент был сделан на значении грибов в экономике, развитии грибного туризма, применении грибов в медицине, возможностях их искусственного выращивания и экологических проблемах сохранения грибного разнообразия.

В заключительные дни, которые пришлось аккуратно на середину декабря, для всех участников был запланирован совместный выезд в горы по грибов.

Организаторы конференции подчеркивают, что для ее проведения Андалусия была выбрана по причине величайшего в Европе разнообразия растущих здесь грибов (около 2500 видов), и, в частности, трюфелей (81 вид), которые представляют собой огромный потенциал для экономического развития региона. Например, рыночная стоимость 1 кг черного трюфеля составляет около 600 евро. Парадоксально, что при таком грибном богатстве в Андалусии местные жители никогда особенно не увлекались сбором грибов.

Сбор грибов в любой национальной культуре – это всегда немного интимное занятие. Для того, чтобы научиться узнавать грибы, нужно провести не один день в лесу с заботливым спутником, который приватно посвятит тебя в грибные тайны. Чаще всего этот опыт обретают в семье или в кругу близких друзей, и походы за грибами становятся частью личной истории, о которой бессмысленно рассказывать посторонним. Может быть, именно из-за этого в России бытует миф о том, что другие народы в грибах ничего толком не смыслят, а на деле мы просто толком ничего не знаем, просто потому, что трудно разглядеть, как относятся к грибам в иных странах.

Первый шок русский грибник испытает возле полок испанских книжных магазинов. Роскошные грибные атласы изданы так дотошно и всерьез, что мы в России и мечтать не можем, даже во время сегодняшнего бума на книжном рынке. Это значит, что знания о грибах здесь накоплены и систематизированы.

Другой шок ожидает нас на городском рынке: - лесные грибы здесь продаются в промышленных масштабах: свежие лежат в ящиках, а сухие – в больших мешках. Это

вам не одинокие грибники с кучками по три штуки, как у нас!

Третий раз вы будете удивлены, когда попытаете навести справки в Интернете. Здесь множество сайтов, посвященных грибам, страниц микологических сообществ в разных регионах Испании и даже специальные туристические предложения.

Да-да, в Испании набирает популярность грибной туризм. Правда, все единодушно сходятся в оценке, что это явление обрело массовость лишь в последние два-три десятилетия, а прежде грибами увлекались локально лишь отдельные испанские регионы.

В отличие от России, где в лес принято ходить по-простому, в старой телогрейке, сбор грибов в Испании сейчас явно выглядит как занятие светское, интеллектуальное. Лесные диковинки городской люд воспринимает почти как произведения искусства. Вокруг сел и деревень специально разрабатываются грибные маршруты, которые можно пройти как с проводником, так и в одиночку. Информацию о том, где какие грибы пошли, публикуют досуговые издания рядом с афишей



кинотеатров и ресторанными рецензиями.

Испанцы, доки в развитии туризма, в лесных грибах рассмотрели новый рекреационный ресурс с большим потенциалом, особенно важный для туризма сельского. Упор делается не столько на гастрономическую ценность грибов, сколько на развлекательный, игровой характер «тихой охоты».

Организованный выезд за грибами похож на наши экскурсии выходного дня. Группу туристов расселяют в деревенской гостинице, где их встречает эксперт по грибной тематике. Сначала лекция о том, на какие грибы стоит обратить внимание именно в этом регионе и в этот

сезон. Потом все вместе идут по грибы и после обсуждают «улов». В программу также включаются мастер-классы по грибной кулинарии и проводятся дегустации в местных ресторанчиках, где меню составлено с «грибным акцентом». Стоит такой двухдневный выезд на weekend 100-200 евро с человека.

Но кроме подобных организованных грибных туров, в разных регионах Испании существуют еще грибные праздники, фестивали грибов – Jornadas Micológicas. Проводятся они обычно в самый пик грибного сезона – осенью, или - реже - весной. Организатором этих праздников выступает, как правило, местное микологическое сообщество. Здесь собираются не туристы, которых надо всему учить, а уже такие любители, местные и городские, которые по уровню знаний поспорят со специалистами. В программу грибного фестиваля включаются не только просветительские беседы и выход по грибы, но и совместная научная классификация найденных растений (здесь считается хорошим тоном использовать латинские наименования грибов – ведь народные прозвища в разных регионах могут существенно различаться), и фотоконкурс съемок окружающей природы. Грибные фестивали широко рекламируются в прессе и получают спонсорскую поддержку, так что их уже можно считать частью общей культурной жизни.

Знатоки грибов в Испании пользуются авторитетом и уважением. Один из них, Франциско Серрано Эскерра, дал специальное интервью нашему журналу.

## «Все грибы можно есть...»



русские? Что Вы можете сказать в целом об испанских традициях сбора грибов и о своих собственных взглядах на этот вопрос?

В Испании есть люди, которые ищут грибы, чтобы их есть, но одновременно существуем и мы – те, кого вдохновляет изучение всего грибного разнообразия, даже тех видов, которые мы можем использовать только в качестве моделей для наших фотографий и другого творчества. Есть, правда, и такие люди, кто ценит галлюциногенные эффекты некоторых грибов. Сейчас в Испании существует большой интерес ко всем этим трем направлениям.

## Сбор лесных грибов – это давняя традиция для Испании или тенденция последних лет, мода? Влияют ли как-то на это эмигранты из Восточной Европы?

Сейчас в Испании в отношении к грибам наблюдается большой ажиотаж. Это вызвано тем, что в последние годы были созданы специальные микологические общества в разных регионах страны. Они проделали огромную работу для того, чтобы грибы стали популярны, хотя обычных людей, конечно, больше всего интересует гастрономическая сторона вопроса.

Прежде лишь Каталония и Страна Басков были теми регионами, где всегда существовал интерес к грибам. В других же местах, наоборот, к грибам испытывали страх и недоверие. К примеру, в Галисии их называли «хлеб жабы».

Франциско Серрано Эскерра, или как он сам чаще представляется новым знакомым, Пако Серрано, – фотограф и большой знаток грибов в Испании, а в родном Арагоне, пожалуй, главный и самый авторитетный пропагандист этой темы. Он рассказал нашему изданию об особенностях сбора грибов и грибной кулинарии в сегодняшней Испании.

В России сбор грибов имеет не только практическую цель. Это особое удовольствие, что-то вроде медитации, сокровенный диалог с природой. Порой собирать грибы интереснее, чем потом их есть. Разделяют ли испанцы такое отношение к грибам, или они более практичны, чем

Однако в последнее время, действительно, появилось что-то вроде моды, из-за которой множество людей отправляется в горы по грибы. Я думаю, что славянская эмиграция здесь абсолютно ни при чем: у нас здесь не так много славян, чтобы мы могли почувствовать их влияние.

## Какие виды грибов – самые известные и распространенные в Испании? Скажем так, какие из них даже дети знают?

Испания очень разнообразна, и в каждом автономном сообществе есть какой-то особо почитаемый гриб, хотя есть и такие виды, которые ценят везде. Каталония сходит с ума по рыжикам (*Lactarius deliciosus*), которые называются здесь *govello*, и любовью к ним она заразила другие регионы. В Стране Басков – это майская рядовка (*Calocybe gambosa*), называемая *perretxico*. В Кастилии – королевская вешенка (*Pleurotus eryngii*), по-испански *seta de cardo*, а в Андалусии – это *gurumelo* или *Amanita ponderosa*, большой светлый гриб-зонтик. В других регионах, пожалуй, нельзя назвать грибов, которые бы были «визитными карточками» отдельных мест, хотя какие-то предпочтения всегда существуют. Везде очень ценится цезарев гриб (*Amanita caesarea*), который считается королем среди грибов, и четыре разновидности белых грибов (*Boletus edulis*, *B. aereus*, *B. aestivalis* и *B. pinophilus*). Еще популярны лисички желтые (*Cantharellus*) и серые (*Craterellus*) и многие другие виды. Кроме того, на вершине популярности находятся трюфели, особенно *Tuber melanosporum* или зимний трюфель, король кухни. А вот дети в школах больше всего любят рисовать ядовитые мухоморы (*Amanita muscaria*).

## Существуют ли афоризмы о грибах?

Конечно, да. Я способствовал распространению одного, который теперь широко употребляется грибниками-любителями: «Все грибы можно есть, но некоторые – всего один раз!». Я опубликовал его в 1991 году в своих видеофильмах, а позднее – на CD и в книгах, откуда эта фраза пошла в народ.



**Lactarius deliciosus**



**Calocybe gambosa**



**Pleurotus eryngii**



**Amanita ponderosa**



**Amanita caesarea**

## Какие традиционные блюда с грибами готовят в Испании? И что любите Вы сами?

В Каталонии любят рыжики с фасолью и свиной колбасой *butifarra*. В Стране Басков – омлет с майской рядовкой или белыми грибами. В Кастилии вешенки запекают на решетке. Меня же лично приводят в восторг такие блюда с белыми грибами, как морские моллюски или простой суп-пюре. А еще – мороженое из белых грибов!

## Когда в Испании грибной сезон?

Из-за того, что наша страна так разнообразна по климату и рельефу, грибы можно собирать практически весь год. Правда, зимой встречается всего несколько видов, но как раз в это время собирают великолепные трюфели. Весна и осень – это сезоны, когда на поверхность вылезает самое большое число грибов самых разных видов. Но и летом, если прошел дождь, грибы появляются в средиземноморских лесах, причем как раз те, что особенно ценятся – цезарев гриб и белые.

## Какие грибы в Испании выращивают искусственно?

Специально выращивают не так уж много видов, в частности, шампиньоны, вешенки, китайский гриб «шиитаке».

Те грибы, что продаются на рынках испанских городов, собраны здесь же?

Обычно грибы, которые продаются – как из леса, так и с плантаций – наши, испанские, но бывает время года, когда у нас их нет, и тогда их везут, в основном, из стран Восточной Европы, Турции, Мексики и т.д. А для того чтобы иметь свежие весенние грибы осенью, нужно и вовсе привозить их из южного полушария.

## Как консервируют грибы в вашей стране?

В Испании один из лучших способов сохранить грибы – это их высушить, так как у нас очень жарко, и солнце почти весь год. Сушат у нас



белые, вешенки, луговые опята, сморчки, лисички. В некоторых случаях сушеные грибы перетирают в порошок. Другая общепринятая форма хранения – замораживание. Засаливают только рыжики в Каталонии. Иногда используют маринады, но не для того, чтобы сохранить грибы надолго, а чтобы просто приготовить оригинальную закуску.

## Продолжите, пожалуйста, фразу «Для меня грибы это...»

Это часть моей жизни. Грибы помогают мне развивать мое увлечение фотографией, любить и чувствовать природу, знакомиться со многими людьми, публиковать свои работы на видео, CD, в книгах, а теперь еще и на моем сайте [www.setasysitios.es](http://www.setasysitios.es). И, конечно, грибы дают мне возможность наслаждаться их великолепным вкусом.

## Яйцо короля



Цезарев гриб (*Amanita caesarea*) – гриб, который в Испании считается одним из самых лучших, в средней полосе России не известен. В нашей стране, как говорят специалисты, он растет только на Кавказе. Вид у этого гриба праздничный и шокирующий, поскольку больше всего он похож на мухомор, своего ближайшего родственника, хотя в отличие от мухомора на нем нет белых крапинок. Одно из простонародных названий этого гриба в Испании – *huevo del rey*, то есть «яйцо короля».

Он появляется из-под земли в белом овальном чехольчике, напоминающем яичную скорлупу, который, прорываясь, открывает ярко-желтую, почти оранжевую шляпку. И вправду, получается этакое яйцо «в мешочке», роскошно сервированное прямо среди зеленой травы.

Черное и белое, или взгляд с разных сторон. По иронии судьбы, одна из разновидностей белого гриба, а именно *Boletus aereus*, в Испании называется *hongo negro*, то есть «черный гриб». Виной тому его темно-коричневая, почти черная, словно поджаренная на солнце шляпка.

А на что похож сморчок с симметричной, ровненькой шапочкой воскового цвета и с сетчатым делением? Испанцы считают, что на маленький улей, потому так и зовут его – *colmenilla*.

С мухоморами же все просто: их название по-испански значит то же, что и у нас – убийца мух, *matamoscas*. Гриб из Апокалипсиса.

В Испании любят лисички, но, пожалуй, не меньше ценят похожий на них гриб с устрашающим названием *trompeta de los muertos* – «труба мертвых». Наши справочники именуют его серой лисичкой. Из земли тянутся сюрреалистичные создания на тонких ножках и нелепых пропорциях, цвета сажи, которые кверху расширяются, подобно жерлу трубы. Но несмотря на вид, словно со страниц Апокалипсиса, гриб этот считается деликатесом.



## Кулинарный рецепт от Пако Серрано

### Мороженое с белыми грибами Ингредиенты (на 4 порции):

400 мл сливок, 4 ложки измельченных сухих белых грибов, 3 яичных белка, 200 г сахара, 4 ложки воды, немного молока.

### Приготовление

Замочите сухие грибы в небольшом количестве теплого молока на 2 часа. Из сахара и воды приготовьте сироп. Смешайте сироп с грибами и дайте ему остыть. Взбейте сливки, и добавьте их к смеси. Потом взбейте белки до состояния снежных хлопьев, и также добавьте их к общей массе понемногу, соблюдая осторожность. Положите в морозилку до готовности.

Подать к столу, украсив шариками мороженого жидкой карамелью и листиками мяты.

**Примечание:** более простой способ – замочить грибы, как описано выше, потом смешать их в миксере с уже готовым сливочным мороженым из магазина и поставить в холодильник до готовности.



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

## «ЛЕСНЫЕ ЖЕМЧУЖИНКИ».

Лесок был светлый, чистый, по-майски свежий... Он насквозь был пронизан солнцем, в тёплых лучах которого купалась молодая листва, кувыркались поющие птицы и испарялись последние воспоминания о такой долгой, холодной зиме. Первые цветочки на полянках радовали глаз и душу маленькой девочке Маше, и она порхала над цветами вместе с уже появившимися бабочками, озабоченно гудящими пчёлами, мошками-козявками, торопящимися успеть насладиться за свой короткий век ароматом весеннего нектара, неповторимыми тёплыми запахами весеннего волшебства. Лес был переполнен этим волшебством, но оно было добрым, хорошим, тёплым — как и мерно дышащая земля под деревьями, сами деревья, трава, кусты — всё было напоено добром и светом жизни.

Маша очень любила гулять в лесу, часто одна, потому что лес находился совсем недалеко от дома — пробежать наискосок от девятиэтажки в новом районе через дорогу — и ты уже в другом мире. И знала Маша — никогда лес не сделает ей ничего дурного, даже напротив — защитит от любой беды...

И ещё Маша любила лесные цветы, и до того они её завораживали, что, казалось, она даже слышала, как они говорят с ней — тонкими нежными перезвонами колокольчиков, как играют с ней: купальница и одуванчики вспыхивают солнышками в траве, живучка хлопает голубыми глазками, кислица и седмичник лучатся звёздочками... Седмичник был самым любимым Машиным цветочком, потому что он казался — да, может, и на самом деле был — волшебным, с семью треугольными лепестками. Цветик — семицветик, как из мультфильма... Как любила Маша прикоснуться к нему нежными пальчиками, и поздороваться, и попросить — пусть всегда будет всё хорошо. И всё было хорошо, без бед. Ну, разве что обиды всякие мелкие житейские — да они не в счёт...

Никогда Маша не рвала те цветы — они были живыми, она знала это, и если их сорвать — очень скоро они умирали, превращаясь в никому не нужные сухо-унылые веточки.

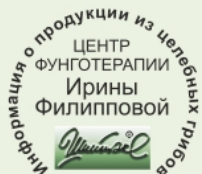
В тот весенний день Маша уже поздоровалась и переговорила со всеми лесными цветами, напилась сладким дыханием леса и села на тёплую землю отдохнуть, впитать запахи весны, молодой зелени, чтобы хватило — надолго, до следующей прогулки... И тут вдруг среди травы, под так любимыми Машей цветами, она заметила что-то такое, что привело её в восторг и восхищение — там, в тенистой глубине подтравья, сочились светом красивые бело-серые жемчужины, усыпанные крохотными капельками росной воды, которая переливалась всеми цветами радуги... Зрелище было настолько красивым, что Маша замерла, любуясь... Потом дотронулась пальцами до жемчужинок, и поняла, что они тоже — живые. И вспомнила, что мама приносила такие жемчужинки домой, и называла их очень красиво — дождевички... Но эти были совсем крохотные, и Маша решила — пусть подрастут пока, позже она прибежит в лес, соберёт и отнесёт домой, маме, и та из них приготовит восхитительно вкусное блюдо...

Убежала Маша домой, закрутила-завертела её городская суета, подружки, учёба... И только когда стало совсем тепло, даже жарко, а потом грянула гроза с ливнем стеной — вспомнила девочка — ой, я же дождевички хотела собрать! Завтра — подсохнет всё после дождя — и побегу в лес, и наберу дождевиков, решила Маша. Тем более — воскресенье наступит, в школу идти не нужно.

Так и получилось — наступило ясное воскресное утро, и Маша — пораньше, в самую любимую пору, побежала в лес. Вот и полянка заветная, вот и цветочки, и травка, под которой дождевики-малыши прятались. Смотрит Маша — и недоумевает... Да что ж это такое: вместо красивых жемчужинок — мягкие, сухие коричневые шары. Хотела девочка такой шарик в руки взять — а он вдруг разлетелся прахом дымным, платье запачкал, едкой обидой запорошил глаза... До того едкой, что даже слёзы выступили. Что же теперь делать, куда подевались жемчужинки? Села Маша на траву, слёзы по лицу текут, да что теперь поделаешь. Посидела Маша немного, поднялась на ноги, да собралась домой идти, с грустью оглядывая полянку. Но что это? На опушке самой, высовываясь из травы, кивает ей её любимый цветик-семицветик, седмичник, тянется лучиками лепестков своих, будто подзывает. Подбежала Маша к цветам, а там, под ними... Целая россыпь жемчужинок-дождевичков, маленькие и чуть побольше, свеженькие, искрящиеся бисеринками влаги. Ох и обрадовалась Маша, слёзы да обида прошли мгновенно. Присела она на корточки и стала торопливо собирать дождевики, складывать в заранее припасённый пакетик, и чудилось ей — а может, и на самом деле так было? - будто шепчет ей седмичник: «Машенька, дождевички надо собирать совсем молоденькие, иначе потом они превратятся в сморщенных старичков, даже имя поменяют и будут называться уже не дождевики, а «дедушкин табак», или даже «волчий табак», если совсем сердитые будут...»

Рассмеялась Маша, поклонилась цветочкам лесным, огладила их пальцами ласково — спасибо вам... До встречи! И побежала домой, радостная, счастливая, довольная.

Вечером мама приготовила грибы — пожарила, и казалось Маше — не ела она до сей поры ничего более вкусного... А позже, засыпая, улыбалась Маша в полусне, в котором говорила с цветами, а вокруг цветов бегали волшебные-красивые жемчужинки-дождевички, и смеялись, и приглашали девочку — «Приходи к нам ещё, обязательно — приходи»..



# Центр фунготерапии Ирины Филипповой



## Россия:

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

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

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

## Наши представители



## Украина:

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

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

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



## Эстония:

г.Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627



## Казахстан

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77

## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ИРИНЫ ФИЛИПОВОЙ ЖДЕТ ВАС ПО НОВОМУ АДРЕСУ:

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

### Онкология

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

### Эндокринология

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

### Паразитология

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

NEW

### Трихология - лечение волос и кожи головы

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

### Тестирование

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

### Лечебные массажи

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

1. Собираем (или перебираем уже собранные) только молодые грибы, упругие, как бы «резиновые». Если грибы мягковаты наощупь, то брать их не следует.

2. Собранные грибы тщательно промываем холодной водой.

3. В пятилитровую кастрюлю наливаем около трёх литров воды, кладем в неё грибы и 2 столовые ложки с горкой крупной соли. Ставим грибы на плиту вариться на 40 минут.

Через 40 минут откинуть грибы на дуршлаг и оставить их остывать. Остывшие грибы нарезать.

4. В глубокий сотейник налить немного оливкового масла и положить 2 столовые ложки сливочного масла. Положить 3 средние луковицы (или мелкие), выложить грибы, поставить на средний огонь примерно на час, пока не выкипит половина сока, данного грибами.

5. Вынимаем из сотейника лук, который уже отработал свою функцию, придав грибам луковый вкусовой оттенок, добавляем муку, и, не снимая грибы с огня, тщательно перемешиваем и оставляем грибы жариться ещё минут на 25, время от времени их помешивая.

6. Пока грибы жарятся, готовим соус: берем 1 яйцо, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, 1 лимон.

Отделив желток от белка, смешиваем желток со сметаной, мелко рубим петрушку. Выливаем соус из сметаны с желтком в сотейник, посыпаем петрушкой. Перемешиваем, выжимаем лимон. Солим и перчим по своему вкусу.

Убавляем огонь, даем постоять еще 5-7 минут.

#### Ингредиенты:

*грибы-дождевики - 1 кг;  
лук репчатый - 3 средние  
луковицы или 5-6 маленьких;  
масло оливковое - 1 ст. л.;  
масло сливочное - 2 ст. л.;  
мука - 1 ст. л. с горкой;  
сметана - 4 ст. л.;  
зелень петрушки - 1 пучок;  
желток от 1 яйца;  
сок от 1 лимона;  
соль - 2 ст. л. для варки;  
соль, перец чёрный по вкусу в  
конце.*

### Жаркое из свежих дождевиков



### Салат с дождевиками «Весенний»



#### Ингредиенты:

*300 г куриного филе  
3 яйца  
400 г картофеля  
300 г моркови  
200 г свежих  
дождевиков  
лук порей или  
репчатый  
соль  
майонез*

Картофель и морковь отварить до готовности, остудить, почистить.

Куриное филе отварить до готовности (варить около 20 минут после закипания).

Картофель, морковь и яйца натереть на мелкой терке, филе и грибы мелко нарезать, лук нарезать полукольцами.

Если Вы используете репчатый лук, его необходимо мелко покрошить и залить кипятком на 10 минут, затем воду слить.

На дно тарелки выложить картофель, немного посолить, смазать майонезом.

На картофель выложить грибы, смазать майонезом. На грибы выложить морковь, смазать майонезом. На морковь выложить филе, немного посолить, смазать майонезом. На филе выложить лук. На лук выложить яйца, немного посолить.

Украшить салат зеленью. Приятного аппетита.

### Пирог с дождевиками и капустой



#### Ингредиенты:

*Грибы - 500г,  
капуста - 1 кг,  
Мука - 4 стакана,  
Яиц - 6 шт, (4шт  
сварить),  
Молоко - 1,5  
стакана,  
Дрожжи - 25г,  
Сахар - 1-2 ст.л,  
Соль,  
Лук - 1шт  
Масло для жарки*

Мелко нарезанную капусту заливаем попеременно кипятком и холодной водой.

Грибы отвариваем, мелко нарежем, обжарим в масле. Затем добавим капусту, лук и тушим еще минут 15.

Вареные яйца 4 шт режем мелко и добавим к начинке.

Раскатываем тесто, выкладываем в форму, на тесто выкладываем начинку.

Ставим в разогретую духовку до 200 гр. и выпекаем 30 мин.

Приятного аппетита!

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 5000 экз. Подписано в печать 24.12.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-1968

