



**№ 08** (076)  
2011 г.

*Вестник  
фунготерапии*

**АПТЕКА**

### **Грибами по грибку**

Люблю лисички за неприхотливость – когда нет других грибов, лисички растут всегда. Даже в самый засушливый год. И их проще всего использовать для лечебных целей. Я вот на себе опробовала «лисичкино лекарство». В прошлом году приятельница настояла лисички на водке – от глистов лечиться, да и забыла напрочь про эту настойку. Вспомнила через полгода – в марте. Хотела вылить. Я у нее забрала, у меня как раз по весне начинает грибок на стопах ног бушевать, а от «ламизила» только аллергия идет. Вот я и смазывала этой настойкой стопы. И сама удивилась – мало того, что грибок притих, так и ноги стали мягкие, атласные. И растрескиваться на пятках кожа перестала. Стопы сейчас как новенькие, никогда такого не было. Вот сейчас сама буду лисичковую настойку делать – для зимы и весны.

*Иванцова Татьяна Петровна, Москва*

### **Грибная подкормка для питомцев**

Сушу лисички, растираю их в порошок и зимой добавляю в корм собаке и коту. Весной у всех животных шерсть сваливается, тусклой становится. А мои – красавцы. Пушистые, чистые, атласные. И аппетит хороший, и не болеют.

*Ромашова Ариадна, Рига*

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

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **ЛИСИЧКА**

● **Консультация ТРАВНИКА: ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ**



*Cantharellus cibarius*



● **Фунготерапевты рекомендуют: КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ В ЖАРУ**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

**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**



## Август

Есть такое местечко на земле – брянские леса называется. Я как раз оттуда родом – из тех мест, тех лесов. В июле месяце – традиционно уже – встреча состоялась – с друзьями детства, одноклассниками, в нашем крохотном лётном гарнизоне Сеща.

Кто мог, кто хотел, кому это нужно – приехали. И было там всё – и радость, и грусть, и шашлыки, и рыбалка, и воспоминания о тропинках детства, и походы в лес, конечно.

Вершина лета позади. Июль – жаркий, сухой, схлынул в небытие – земля-то наша по-прежнему вращается, и отошли вместе со второй волной, с июльским зноем грибные слои колосовиков и жнивников, чтобы уступить дорогу другим слоям.

А тогда, в июле, погружаясь в прошлое, в воспоминания, посетили мы и кладбище, тоже уже традиционно – летит время, кого-то нет, иные уж далече... Но пока пока мы живы – жива и память. Память о наших отцах, которые летали в поднебесье наяву, и многие из которых – я верю в это – летают там и сейчас. Ведь лётчики не умирают – они просто уходят в свой последний – вечный – полёт.

Уходят по-разному – кто-то тихо и покойно, а кто-то... Так бывает иногда, к сожалению – что-то сбивается в небесах, что-то смещается, и самолёты – падают. И на нашем некогда маленьком сещинском кладбище появляются памятники, стелы, мемориалы – в память о тех, кто не вернулся из полёта. Вернее сказать, вернулся, но не сюда, не к нам – а туда, в запредельную лазериевую высь.

А что остаётся нам? Память. Память и любовь, и надежда – на то, что ничто не происходит в этом мире зря, напрасно. Вот мы и приходим сюда – почтить. Вспомнить. Отдать должное. Тем дням, когда все они были живы. Когда, посадив на полосу своего раскалённого любимца, ухдили они в зааэродромный осинник, мелькая среди ласково шелестящей листвы, и собирали там чудные подосиновики, подберёзовики, маслята и моховики...

И жив в моей памяти отец, и я до сих пор брожу с ним по лесу... С молодым, красивым, в синей форменной куртке с молниями, и собираю я с ним в том далеке – чёрные грузди...

В этом июле, обойдя все памятники погибшим лётчикам – заботливо обихоженные, присмотренные, возложили венки всем им, помолчали, поговорили «про себя» – каждый о своём... А возле самого крупного мемориала, на выстриженном газоне, увидели вдруг гриб – одинокий, крепенький, гордый боровик стоял, как и памятник – монументально...

И поняли мы, что ничто не кончается в этом мире – никогда... Всё продолжается. И течёт река жизни. И накатывает новая волна – и жизни, и времени, и мы все вместе встречаем страдную пору – пору новых грибов самого мощного наплыва брусничников и листопадников. И уверен, навсегда врежется в память у нынешних мальчиков и девочек, и эти сияющие летние дни, и бархатные на ощупь шляпки грибов, и широкая надежная рука еще молодого отца, и щенчий детский восторг, который останется с ними до конца жизни, как самое драгоценное воспоминание...

Август... Начало основы грибного сезона. И теперь, сейчас, потекут в леса уже не ручейки – полноводная река грибников. И каждому в этом потоке будет своё место, и всем будет – удача. Со страдой вас! Полных лукошек!

Главный редактор *Коротков Игорь*

## Сибирское средство от ВИТИЛИГО

Я слышала, как один из приятелей моего дяди в Сибири, от витилиго вылечился. Он свежей кашей лисичек пользовался. Прикладывал эту кашу на пятна и пластырем закреплял. А внутрь принимал настойку из кедровых орешков и губки листовенничной. К сожалению, более подробно не могу ничего сказать – все только эмоции и демонстрация фотографий. «Вот какие руки были – все в пятнах безобразных, а теперь – вот на этой – руки чистые, без пятен». Я тогда тоже удивилась – ведь говорят, что витилиго неизлечимо.

*Киреева Катя, Псков*

## Чёрные лисичка от язв и чирьев

Моей дочке было семь лет, когда мы не знали, что с ней делать.. Зимой вдруг на ножках стали появляться чирьи. Сначала два выскочили – болочие, нарывали долго. Она, юеднькая, спать не могла на спине, только бы их не задевать. Я лук печеный прикладывала, чтобы быстрее нарвали, но все равно пришлось вскрывать скальпелем. Врачи сказали, что это ничего страшного – сбой иммунной системы небольшой. Но оказалось все серьезнее... Потом они начали высасывать целыми гнездами – на ступнях, на ягодицах, под коленками. Колготки надевать не могли – ткань присыхала к уже прорвавшимся чтрьям, приходилось перекистью отмачивать.. А новые все выходили и выходили. Делали переливание крови – и это не помогло. Полгода сплошных мучений... А к лету стало еще хуже – они и заживать перестали.. Гноящиеся язвы получались.. И температура держалась. Курсами антибиотиков делали – и все без толку. Ребенок похудел, развилась анемия. В больницу я отказалась ее положить – кто ей чирьи обмывать будет, отмачивать колготки? Участковый врач психанула – ну и лечите как хотите сами.. И отказ от госпитализации потребовала, заверенный у нотариуса.

И поехали мы к бабке в Белоруссию – посоветовали нам ее. И подняла она нам дочку очень быстро. И пошептала, и водичку слила, и завернула в пакетик травки нужные и особый пакетик дала с черными лисичками. Их надо было с гусиным перетопленным жиром смешивать и чирьи смазывать, а пить – чагу и специальный березовый трутовик (бетулину) с лимоном и медом. Я до этих пор и не знала, что есть такие – черные лисички. В Вашей газете как-то прочитала – что это вороночник. Помогли они очень. Прошло три года – больше чирьи не появлялись. Оспинки только остались.

*Нарышко Е.О., С-Петербург*



**Увидел в лесу под Пековым голубые лисички, а пахнут фиалками. Мутанты что ли?**

**Осередкин Павел, Москва**

Нет, не мутанты. Это *Cantharellula umbonata*. Имеется русское название – Лисичка горбатая. На самом деле к лисичковым гриб никакого отношения не имеет. Это родственник говорушек. Но он действительно вызывает удивление и своим цветом и своим запахом. Цвет – от банального серого до ярко-фиолетового. А в псковских в хвойных лесах можно

найти лисичку горбатую и ярко голубого цвета... Удивительное зрелище! Да еще и запах, как у цветка – тонкий фиалковый аромат. Растёт по осени, вплоть до заморозков, в сосняках, во мху, довольно массово.

В Подмоскovie их можно найти довольно часто (особенно в Ногинском районе).

Гриб съедобен, но вкусовые качества очень средние – резина и резина, да еще и с цветочным запахом одеколona.

**Часто вижу грибы, очень похожие на лисички, но с шипами по нижней части шляпки. Один такой грибок по оплошности даже отправила в маринад вместе с обыкновенными лисичками. Пришлось вею банку выбрасывать. Это – ядовитые грибы?**

**Ядовитые двойники обыкновенной лисички?**

**Коростелева Наталья, Колпино**

Ежовик – хороший съедобный гриб, во многом напоминающий лисичку обыкновенную, с которой он находится в родстве. Ежовик практически никогда не бывает червивым, мякоть его плотная и в сыром виде имеет горьковатый привкус, хорошо сохраняется в холодильнике. После сушки гриб становится жестковатым, поэтому лучше его замораживать. Горьковатый привкус исчезает после тепловой обработки.



**У нас в Брянской области около деревни Новоселки была известна одна поляна, испокон века прораставшая летом... черными лисичками. нас, детей, всегда пугали – это Чертова поляна, туда по ночам черти с ведьмами прилетают за своими угольно-фантастическими лисичками. И боялись мы этой поляны, и этих грибов. И никто их там не рвал и не собирал – проклятья и наваждения чертова боялись. Но ходили днем часто – полюбоваться – большая поляна, вся поросшая как черной бахромой этими воронковидными черными трубочками. Какая-то дьявольская красота! Что это за грибы? И правда ли, что это выродившиеся или мутировавшие лисички?**

**Полозов Игорь, Тверь**



Это вороночник рожковидный, латинское название *Craterellus cornucopioides*. Гриб самый обыкновенный и даже достаточно востребованный в грибной кухне – у него удивительно тонкий аромат мирабели. Его используют как пряность к блюдам из мяса и соусам. Но слава за ним стелется самая мистическая и называют его довольно грозно: то трубой смерти, то чертовым грибом, то ведьминой чашечкой.

Внешний облик гриба не особо привлекателен, а после варки становится совсем черным.

Растет гриб обычно большими группами летом и осенью в смешанных лесах от Прибалтики до Дальнего Востока, а на юге – до Закавказья.

# Солнечные брызги

на лесных полянках

## Химический анализ

Калорийность: 18.8 ккал  
Вода: 88.5 г  
Белки: 1.5 г  
Жиры: 1.0 г  
Углеводы: 1.0 г  
Ненасыщенные жирные кислоты: 0.1 г  
Моно- и дисахариды: 1.0 г  
Пищевые волокна: 7.0 г  
Зола: 1.0 г  
Витамин В1: 0.010 мг  
Витамин В2: 0.3 мг  
Витамин С: 34.0 мг  
Витами А – 3.4 мг  
Витамин Д – 2.3 мг  
Витамин РР: 4.9 мг  
Железо: 0.7 мг  
Калий: 450.0 мг  
Селен 2, 70 мг  
Кальций: 4.0 мг  
Магний: 7.0 мг  
Натрий: 3.0 мг  
Сера: 40.0 мг  
Фосфор: 44.0 мг  
Хлор: 24.0 мг  
Кобальт: 4.0 мкг  
Марганец: 410.0 мкг  
Медь: 290.0 мкг

## Распространение:

Лисичка обыкновенная – очень распространенный гриб с ярко-желтой, реже с бледно-желтой окраской. Шляпка размером 3-10 см, в виде вывернутого зонтика или воронки; ножка почти сростается со шляпкой. Главная ценность лисички в том, что этот гриб почти никогда не бывает червивым.

## Географическое распространение

Растут лисички по всей территории Европы, Азии, Сев. Америки с раннего лета до поздней осени.

## Экология

Они особенно любят хвойные леса, берёзовые и смешанные – елово-берёзовые. Как и многие грибы, лисички растут семьями или группами.

Биологически активные вещества



Ферментные амилаза, лактаза, оксидаза, зимаза, протеаза, пептонизирующие ферменты, цитаза. При расщеплении цитазой гемицеллюлозы образуются глюкоза, манноза (хиноманноза), галактоза и другие сахара.

В лисичках представлены ценные полисахариды и меланины. Найдены хитин и хитозан. Хитин(80%)+глюкановый комплекс+меланин. Уникальный комплекс грибных полимеров, в котором каждый компонент усиливает общее благотворное действие на организм. Молекула меланина может нейтрализовать до 18-20 свободных радикалов. Способность грибных глюканов восстанавливать иммунную систему не имеет равных среди огромного числа иммуно модуляторов. Хитиносодержащий комплекс грибов лисичек обладает большим сорбционным потенциалом в отношении тяжелых металлов, чем хитин ракообразных.

Лисички являются чемпионами по содержанию витамина А и витамина В.

## История применения

Самое древнее название современной лисички – это старославянское «сплоень», которое производилось несколько иначе «сплоень», что означало – «скрученный,

наверченный», то есть «завитушка». Это название «завитушка» и до сих пор используется в местных наречиях Вятской области.

Гриб лисичка не был для наших предков излюбленным деликатесом, никак он не мог равняться с боровиками, рыжиками и белыми груздями своими вкусовыми качествами. Но это была своеобразная витаминная «палочка-выручалочка» в длинные и студёные зимы. Причем не только для людей, но и для зимующего домашнего скота. Лисички заготавливали возами и коробами, проваривали совсем недолго (доводили до кипения), складывали в просмоленные бочонки и заливали конопляным или другим дешевым растительным маслом. Соль не добавляли. Использовали для затирушек в похлебки, пироги, как припек к блинам. Скоту добавляли в теплое пойло.

В древнерусском письменном источнике были и загадочные слова «сЪполоЕн мЕдЪ», который пытались перевести как напиток «сбитень», то есть «завитой, скрученный хмельной мед». Но это, вероятно, ошибка перевода, незнание грибных традиций старославян. В более поздних знахарских рецептах часто мелькало приготовление особого напитка для лечения «куриной слепоты», изгнания



глистов, лечения многих заболеваний – «плоеного меда» (в такой транскрипции это дошло до нас через века). Рецепт прост – давленные (чтобы выделился сок) лисички заливали медом и ставили в теплое место для брожения, отжимали. Перебро-

дивший грибной сок

пили как лекарство.

Этот «плоеный мед» был представлен как лекарственное средство и в первых аптеках Москвы и Петербурга.

В 19 веке остались традиции в деревнях, о которых писали земские врачи, купать детей с дерматитами в отваре грибов лисичек и выпивать соком лисичек с молоком и медом туберкулезных больных. Под Тулой был известен знахарь, который таким средством вылечил много и бедного, и богатого люда (С.Одоевцев, «Воспоминания», 1879). Однако Лев Толстой предпочел местному лечению – лечение кумысом в туркменских степях.

К целебным свойствам лисичек вернулись во второй половине 20 века, когда искали натуральные витаминные препараты. Лисички оказались и дешевы, и эффективны.

В 1951 году это подтвердили специальные опыты над крысами. У них при отсутствии в рационе витамина А наблюдалась сильная задержка в росте. При ежедневном добавлении к рациону 3 г сырых лисичек рост крыс стал быстро восстанавливаться. И через месяц они совершенно выздоровели.

Аналогичные опыты с крысами, белыми мышами, морскими свинками и голубями были проведены в отношении витаминов В и В1. Болезнь «бери-бери» у подопытных животных совершенно исчезла.

## Использование в народной медицине

В Традиционной Китайской Медицине считается, что частое использование этого гриба полезно для профилактики ночной слепоты, воспаления уха, при сухой коже. Повышает сопротивляемость распространенным инфекционным заболеваниям респираторного тракта (Йинг и др., 1987).

В Европе вытяжками из лисичек лечат заболевания печени и гепатит С. В России с древних времён водочной настойкой лисичек лечат фурункулы, нарывы и ангину (полоскание). Сушеными лисичками (не водочными настойками!) изгоняли глистов.

Добавляли порошок сушеных лисичек в еду «золотушным» и дистрофичным детям. В отваре лисичек купали «золотушных» (с атопическими дерматитами) детей. Сок из грибов лисичек добавляли в молоко с медом и выпивали туберкулезных больных.

## Лечебные свойства

У лисичек прекрасные антибактериальные свойства – подавление патогенных бактерий и вирусов, способность сдерживать размножение палочек Коха, гепатопротекторные свойства (способствуют лечению заболеваний печени и желчевыводящих путей), противоопухолевые свойства.

Исследования, проведенные в Токийском Институте Канцерогенеза на мышах, показали, что этаноловый экстракт из грибов лисичек может сдерживать рост саркомы 180 (Йинг и др., 1987).

У лисичек выявлено свойство воздействовать на болезнетворные грибы-микромитеты, вызывающие дерматомикозы и подавлять их рост и размножение. Кроме всего, вещества, содержащиеся в лисичках, улучшают состояние слизистых оболочек, особенно глаз, увлажняют их, и делают их устойчивыми к инфекционным заболеваниям.

Производные цитазы (хиноманнозы) растворяют оболочку яиц паразитов (гельминтов) и тем самым способствуют скорейшему излечению гельминтозов. До сих пор остается спорным вопрос – действует ли это вещество (хиноманноза) на нервные окончания половозрелых особей и способно ли оно уничтожать их. Но бесспорно то, что хиноманноза действительно растворяет капсулы яиц и тем самым не дает сохраняться потомству паразитов в организме теплокровных особей. Аналога такому веществу нет ни в одной лекарственной травке. Но ученые С-Петербургского Фармацевтического Института продолжают исследования и предполагают, что аналогичные виды вещества можно найти в других видах грибов – ежовиках, серно-желтом трутовике и др. Для паразитологии это имеет неограниченное значение – использование вытяжки из гриба лисички после приема антигельминтных отравляющих лекарств полностью ведет к излечению. Дело в том, что антигельминтные лекарства НЕ УНИЧТОЖАЮТ личинки и яйца паразитов и нужны повторяющиеся курсы по мере созревания очередной партии яиц. Вещество хиноманноза уничтожает все кладки яиц паразитов за один курс и тем самым исключает вероятность повторного приема токсичных антигельминтных препаратов.

В настоящее время используется эта способность лисичек в ветеринарии (и для домашних питомцев, и для домашнего скота, и для пушных зверохозяйств), а также в паразитологии при лечении гельминтозов у людей.

## Токсичность

Не выявлено. Возможны проявления тошноты и рвоты при употреблении свежих грибов или настоянных на спиртовой основе – вероятно это раздражающее влияние этиластворимых терпентинов, в настоящее время мало изученных. Поэтому не рекомендуется использование лисичек ни в сыром виде, ни в виде водочных и винных настоек.

## Фармакология

БАД «Лисичка» – натуральная вытяжка хиноманнозы для профилактики и лечения гельминтозов. (НПО «Шиитак», С-Петербург) Готовится к производству полусинтезированный лекарственный препарат – синтетический аналог хиноманнозы.

Лечебный крем «Лисичка» – для лечения атопических дерматитов, псориаза, экзем.

Свечи «Лисички» – для ректального применения в целях лучшего эффекта в лечении гельминтозов и снятия отека слизистой кишечника при колитах и энтероколитах.

Из книги И.Филипповой  
«Грибной атлас целебных грибов»



*Phaseolus vulgaris* L.

## ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Одно из самых древнейших культурных растений на Земле.

Родина фасоли – Южная Америка.

Археологические раскопки свидетельствуют о том, что фасоль культивировалась за 5 тыс. лет до н.э. в Древнем Риме, Египте, Китае.

После экспедиции Колумба её стали разводить в Европе и её заморских колониях – Африке, Азии. В России культивируется с 17 века в основном на юге страны, на Украине, Молдавии, Ср. Азии, Кавказе.

Ещё с древних времён фасоль использовали не только как ценнейший пищевой продукт, но и как лечебное и косметическое средство. Врачи древности предписывали фасоли выраженные кровоочищающие свойства. Маски из семян фасоли хорошо питали и отбеливали кожу.

Фасоль обыкновенная – однолетнее культивируемое травянистое растение с вьющимся стеблем, может расти в форме куста или лианы, листья очерёдные, цветки белого, розового или фиолетового цвета собраны в пазушные кисти. Боб прямой, сплюснутый, или цилиндрический с 3-7 семянками различной окраски.

В настоящее время выведено более 250 сортов фасоли, но в культуре используется не более 20. Сорта фасоли отличаются как по внешнему виду, так и по характеру её использования.

В луцильных сортах фасоли используются плоды в качестве продукта диетического питания, в сахарных – весь боб.

Урожай фасоли собирают, когда плоды полностью созревают и начинают лопаться. Семена используют в пищу, створки сушат на солнце.

Фасоль является незаменимым продуктом питания, среди бобовых культур занимает 2 место после сои.

В некоторых частях мира почитание питательных свойств фасоли зашло настолько далеко, что жители ежегодно устраивают «Бобовый праздник» («Сторика Фаджолата»). Например, в Кастильоне д'Асти этот праздник построен вокруг одного факта 13 века: решением местного князя, каждый год, в январе, бедные семьи наделялись



бесплатным пайком, равным 30 килограммам фасоли. По сей день, раз в год все жители города и его гости собираются на центральной площади, где устанавливается огромный котел для приготовления «фаджолаты» – пюре из фасоли, которое раздается всем участникам праздника бесплатно, а средневековые шуты, музыканты и танцоры создают праздничную и уютную атмосферу.

Бобы фасоли содержат до 30% белков, 50- 60 % углеводов, до 3,6% масел. Основная терапевтическая польза бобов фасоли состоит в их богатстве нуклеиновыми кислотами и белками. Нуклеиновые кислоты расщепляются в нашем кишечнике до нуклеотидов и в таком виде переносятся кровью в клетки. С помощью этих жизненно-важных компонентов клетки регенерируют и омолаживаются. Поэтому белок- это необходимый строительный материал и сырьё для клеточного обмена.

Особенность белков фасоли в том, что они приближаются по своему составу к животным белкам.

### Плоды фасоли содержат

- о биофлавоноиды,
- о олиго- и моносахара,
- о витамины группы В,
- о провитамин А, Е, С,
- о никотиновую кислоту,
- о холин,
- о богатый спектр микро- и макроэлементов,
- о фитостерины.

Но фасоль обыкновенная является не только ценнейшим пищевым продуктом, но и растением, обладающим выраженными лечебными свойствами.

В качестве лечебного средства более широкое применение нашли створки фасоли.

### Основные лечебные свойства:

Улучшает обменные процессы (белковый, жировой, углеводный): оказывает инсулиноподобное действие, понижает сахар крови, активизирует липолиз, нормализует липидный спектр крови.

Улучшает репаративные процессы, способствует заживлению ран.

Обладает антибактериальным эффектом, оказывает противовоспалительный эффект при заболеваниях мочевыделительной системы и органов



## РЕЦЕПТЫ применения

### ФАСОЛИ ОБЫКНОВЕННОЙ

пищеварения.

Оказывает мочегонное и солегонное действие при нарушениях минерального обмена.

Оказывает благотворное влияние на нервную систему, улучшая метаболизм мозговой ткани - седативный эффект.

За счёт богатого минерального состава способствует восстановлению формулы крови (повышению гемоглобина и лейкоцитов).

Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, уменьшает проявления сердечной недостаточности за счёт уменьшения отёков, нормализует ритм сердца и артериальное давление, уменьшает прогрессирование атеросклероза.

#### Способы применения:

**Отвар** – 3 ст. л. створок фасоли залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 3-5 мин. Настоять 1 час, процедить, принимать по 100 мл. для снижения сахара крови, как мочегонное при отёках почечного и сердечного происхождения. Для профилактики камнеобразования, в комплексном лечении панкреатитов, холециститов, метаболическом синдроме.

**Настой из цветков фасоли** 20 гр. цветков заварить как чай стаканом кипятка и пить по 125 мл 6 раз в день при обменных нарушениях

**Мука из семян и створок фасоли** - использовать как присыпку в качестве ранозаживляющего средства. Или в виде лепёшки с мёдом для ускорения созревания фурункулов.

Бобы и створки фасоли содержат большое количество клетчатки, регулируя пищеварение, выводя токсины из организма.

Плоды и створки фасоли очень широко используются в диетическом питании больных с нарушением обмена веществ, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при хронических истощающих заболеваниях.

Плоды фасоли следует ограничить лицам с нарушением пуринового обмена.



## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на 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 дистанционное обучение?

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, он 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**



# Последний гриб в стиле рококо

*Москва издавна славилась странными людьми.  
Про чудачества жившего в городе в начале тридцатых  
годов XIX века камер-юнкера по прозвищу Рококо ходили легенды.*

Это был очень богатый помещик, хлебосольный хозяин, любитель редкостей и сюрпризов. Дом его не только поражал богатством, но и удивлял несоответствием. На стенах рядом с полотнами знаменитых художников эпохи Возрождения висела какая-то ярмарочная мазня. Изысканную мебель теснили пузатые комоды, а у камина старинные бронзовые щипцы соседствовали с деревенским ухватом. Все это хозяин называл «стиль рококо», за что и получил прозвище.

Он был страстным любителем грибов. Московские владения камер-юнкера Рококо занимали обширный участок земли с тенистыми садами и прудами. Самое удивительное состояло в том, что ни в одном лесу не было столько белых грибов, сколько в этих садах. Причем вырастали они словно по велению хозяина в день приезда гостей. Секрет был прост.

Накануне грибы закупались на базаре целыми возами, а вся челядь перед приездом гостей занималась важным делом – «сажала» грибы всюду, куда только можно. Белые грибы просто втыкали в землю по всему саду. Каждый из гостей по своему желанию в любой момент мог набрать их полное лукошко.

Сам Рококо любил грибы всякие и во всяком виде. Белые в сметане, соленые грузди, он ценил рыжики, обожал опята, отдавал должное подберезовикам и подосиновикам. Первым в России среди людей благородного сословия Рококо стал наслаждаться шампиньонами, до того считавшимися погаными грибами. Сыроежки он и ел сырыми, только приправлял их перчиком и хреном. Все сорта грибов камер-юнкер знал прекрасно и потреблял неумеренно, но всегда был здоров.

Кончина этого чудака также связана с грибами. Однажды он добрался до «гриба-самопляса», известного в народе необычными свойствами – пробуждать в людях отчаянную веселость. Особенно если совместить такой грибок со стаканчиком водки.

Бравый камер-юнкер, не долго думая, решил отведать этого чудесного гриба. Сначала попробовал всего чуть-чуть – и ничего. Только нога стала слегка подергиваться, а тошноту он тут же заглушил изрядной порцией перцовки. Повару немедленно было заказано поджарить целую сковороду этих «самоплясов». Грибы слегка горчили, но, в общем-то, вкус был неплохой. Правда, и «веселости» особой не было. Она пришла через четверть часа. Вновь задергалась нога, потом другая. Камер-юнкер затанцевал без всякой музыки. Плясал он стоя, сидя и лежа, но все не мог остановиться. Во время танца смеялся, плакал и стонал, выкрикивая что-то непонятное. Он, лежа на земле, крутился на своем огромном животе, бегал на четвереньках по саду и из комнаты в комнату. В конце концов он скатился с лестницы и, подпрыгивая, со смехом устремился в сад, где находился искусственный грот.

У входа в него он вдруг прекратил дергаться, на секунду замер и упал, шепча: «Вот это гриб!». Это были его последние слова.



## Рецепт приготовления белых грибов от куницы Рококо

### ГРИБЫ В КВАСЕ

#### Ингредиенты:

20 белых сухих грибов  
½ стакана кваса  
2 ч. ложки подсолнечного масла  
1/4 стакана масла для жарения  
Соль  
2-3 ст. ложки муки

3 лавровых листа  
8 горошин черного перца

**Приготовление:** Сухие грибы отварить в полулитре воды с лавровым листом и перцем и обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в него подготовленные грибы и поджаривать в масле.



## ЧТОБЫ ЖАРА ПОДКОСИТЬ НЕ СМОГЛА

*Жара может спровоцировать сердечный приступ, и бронхолегочные заболевания (дефицит кислорода в воздухе нередко становится причиной одышки).*

Жара – настоящее испытание для здоровья. Увеличивается количество больных с повышенным артериальным давлением, инфарктом миокарда и острым нарушением мозгового кровообращения. Мозг человека на 90% состоит из связанной воды. Если в какой-то части мозга происходит перенапряжение из-за обезвоживания организма – это ведет к функциональным нарушениям. Самым распространенным нарушением является сердечно-сосудистая дистония, которая приводит к нарушению гомеостаза (постоянной среды организма), что ухудшает его функциональное состояние в целом.

Таким образом, с одной стороны, возникают состояния, вызванные солнечными и тепловыми ударами, а с другой стороны – болезни, тем или иным образом связанные с активностью мозга.

Кроме того, в жару чувствительность нашего организма к инфекции, которая в нем присутствует, и инфекционной среде, которая нас окружает, резко возрастает. В спокойном состоянии она не вредна, но во время перепада температур (очень холодные напитки, сквозняки и др) эти микроорганизмы становятся резко патогенными и, например, тот стрептококк, который живет у нас в носоглотке, вдруг начинает проявлять свои агрессивные свойства, и мы получаем ОРЗ, ангину или пневмонию. Именно поэтому необходимо вовремя позаботиться о своей иммунной системе.

Зачастую негативное влияние жары усугубляет смог. Озон – главный компонент смога, образуется под влиянием солнечного света и высокой температуры. Именно в летние месяцы могут повыситься вредные концентрации озона, делая смог еще более опасным. Даже при низких концентрациях смог может вызвать обострение астмы, ослабле-

ние иммунитета. Он увеличивает восприимчивость к таким заболеваниям как пневмония и бронхит. Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и с проблемами легких особенно чувствительны к озону и смогу.

Особенно опасны массовые лесные пожары и горение торфяников. Так как они выбрасывают в атмосферу смесь опасных соединений. Все вместе буквально выжигает весь кислород, из-за чего людям становится сложно дышать. Здоровье людей, находящихся в таких регионах нашей страны, подверглось серьезному испытанию.

### **В условиях жары и смога рекомендуется:**

Ограничить употребление мяса (можно заменить рыбой), чтобы не тратить силы на его переваривание.

От копченостей, жирного, жареного, соленого, острого – вообще стоит отказаться. Такие блюда задерживают жидкость в организме, что чревато отеками.

В неограниченном количестве можно есть зелень, фрукты, овощи, холодные супы.

В твердых продуктах вода «ограничена» клетчаткой, и съев овощной или фруктово-ягодный салат, можно создать водное депо. Вода из него будет поступать в организм постепенно, по мере переваривания пищи. Оставшуюся часть жидкости организм может получить с помощью зеленого чая. Содержащиеся в нем дубильные вещества тормозят всасывание жидкости из кишечника. Пить его надо теплым с щепоткой соли – так пьют чай на Востоке когда жарко.

Сердечникам же вместо соли в чай нужно добавить щепотку соды – она нейтрализует кофеин, который в жару истощает сердце.

Откажитесь от сладких газированных напитков, соков в пакетах и алкоголесодержащих напитков.



### **Рекомендации фунготерапевтов для восстановления организма во время и после жары:**

**«ЛЕГКАЯ ФОРМУЛА»** восстановления организма во время и после жары: «Агарик» по 2 капсулы – 2 раза в день «Рейши» по 2 капсулы – 2 раза в день КУРС: от 15 дней.

#### **«УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА»:**

«Агарик» по 2 капсулы – 2 раза в день «Рейши» по 2 капсулы – 2 раза в день «Трутовик» – 2 капсулы (на ночь). «Серебряная вода» – по 1 ст. ложке – 3 раза в день КУРС: от одного месяца.

### **Восстановительный курс после негативного влияния смога:**

«Дождевик» по 2 капсулы – 2 раза в день «Рейши» 2 капсулы – 2 раза в день «Трутовик» по 2 капсулы (на ночь) «Серебряная вода» по 1 ст.ложке – 3 раза в день КУРС: от 15 дней

### **При обострении хронических заболеваний бронхов и легких без астматического компонента**

"Веселка" по 2 капсулы – 1 раз в день "Трутовик" по 2 капсулы – 1 раз в день КУРС: 1-3 месяца

### **С астматическим компонентом 1-й курс (2 месяца):**

«Веселка» по 2 капсулы – 2 раза в день «Рейши» по 2 капсулы – 2 раза в день

### **2-й курс (2 месяца):**

«Рейши» по 2 капсулы – 1 раз в день. «Трутовик» по 2 капсулы (на ночь)

### **3-й курс (2 месяца):**

«Шиитак» (капсулы на масле) по 2 – 1 раз в день «Серебряная вода» по 1 ст. ложке – 3 раза в день



## Как мы «ПОДСНЕЖНИКИ» ИСКАЛИ

Сморчок для меня всегда был чем-то таинственным. Только что сошел снег. До первых июньских колосовиков, до основных августовских россыпей, до хрустящего осеннего рыжика так далеко, еще невозможно помыслить, и вдруг оказывается, что и теперь, ранней весной, вырастают прекрасные грибы. Грибные подснежники! Как-то даже не верится. Зарождаясь в ледяной весенней земле, сморчки будут нести эстафету по апрелю и маю, чтобы передать ее беленьким дождевикам, бархатным подосиновикам, дружным ранним маслятам. Подозреваю, что этот гриб, так же как папоротник или хвощ – пережиток, остаток иных эпох, иного состояния земли. Недаром он растет одновременно с цветением волчьего лыка, реликтового ископаемого кустарничка.

Легко представить себе среди гигантских полупрозрачных хвощей студенистые ноздреватые башенки, странные бугристые образования. Впрочем, я никогда не видел сморчков, так что представить их мне в любом виде было нелегко. Один раз, несколько лет назад, во время бездумной прогулки по лесу, попалось под палку нечто студенистое, какая-то набрякшая водой синевато-серая дрожалка. Я сшиб ее палкой и пошел дальше. Шагов через двадцать меня осенила догадка: наверно, это и был сморчок. С тех пор ничего похожего не попадалось мне больше на глаза. Идти же специально по сморчки все как-то не мог собраться с духом.

Моя жена чрезвычайно мнительна по отношению к грибам. Когда она училась в медицинском институте, им читали лекции по гигиене питания. Почему-то у нее в памяти после этих лекций осталось впечатление об ужасной коварности грибов. Правда, бледная поганка коварна. Съев бледную поганку, человек в течение многих часов не чувствует никаких признаков отравления. Потом начинает умирать. И никакие лекарства тогда уже не помогают. Но нельзя же зловещие качества бледной поганки переносить на все остальные грибы. Как-то в разговоре, не помню по какому поводу, я упомянул о сморчках. Тут же мне было сказано, что никогда в нашем доме не должно появиться ни одного сморчка, что этот гриб смертельно опасен, и только очень опытные охотники могут позволить себе охотиться за сморчками.

— Да ведь все говорят: сморчки – вкусные грибы, значит, едят, пробуют. В чем же дело?

— Дело в том, что рядом со сморчками растут строчки, которые не отличишь от сморчков неопытным глазом. А они-то, строчки, и таят в себе ужасную мучительную смерть. — Тут же по-медицински назван был яд, отравляющий организм, гелвелловая будто бы кислота, а также первые признаки отравления: сухость во рту, перерождение печени, паралич и так далее.

Я усомнился. Мне хотелось заступиться за невиданные мною пока еще сморчки, и я полез в книжку-определитель. Готовясь посрамить медицину, я начал перелистывать страницы и натолкнулся на примечание, набранное, правда, мелким шрифтом, но тем не менее: «Все виды сморчковых грибов в свежем состоянии подозрительны в отношении их ядовитости. Вследствие этого перед приготовлением пищи рекомендуется разрезать их на части и опустить на пять-семь минут в кипящую воду или облить кипятком и дать постоять под крышкой минут десять. После этого грибы вынимают, отжимают и далее поступают как обычно. Воду же, содержащую в себе растворенное ядовитое вещество, выливают прочь. После такой обработки сморчковые многими считаются вполне безвредными...» Тут я поднял было торжествующий взгляд на своего оппонентку. Но торжество мое длилось недолго. Дальше в книжке было написано: «Однако этот вопрос окончательно еще не решен. Особенно в отношении пользующегося наиболее дурной славой строчка обыкновенного, который нами здесь и указывается как в числе съедобных, так и ядовитых».

Крыть было нечем, остался только один аргумент-опыт. На него-то я и рассчитывал.

Весна в этом году развилась необыкновенным образом. Мы выезжаем в деревню в последних числах марта, чтобы успеть проскочить по зимнему пути и застать всю весну, начиная с капелей, через полное таяние снегов до цветения яблонь. В первых числах апреля все рушится, плывет, курится паром. Поют жаворонки, расцветает мать-

и-мачеха, грачи хлопотливо таскают на старые липы тяжелые ветки. Мы запоздали в этом году, ехали с огорчением, что многое уже пропущено, но попали неожиданно под устойчивые двадцатиградусные морозы с обжигающими северными ветрами.

Нетерпение мое было велико. Я несколько раз совался в лес, но все было рано. То придешь, а в лесу еще тонкой дотаивающей корочкой лежит снег, то убедишься, ткнув острой палкой, что земля, освободившаяся от снега, тверда, потому что не оттаяла. Не может быть, чтобы грибы росли из мертвой окаменелой земли.

Лесу я уделял три часа в день. За это время я успевал обойти столько, что ноги начинали всерьез гудеть. У нас



леса не так, чтобы очень велики, не бескрайни, казалось бы, где устать. Но в рвении я обходил каждый ивовый куст (написано в книге, что сморчки особенно любят ивняк), шел все время зигзагами, колесил, кружил, петлял, изощрялся. Увы, лес был абсолютно пуст. То есть он был пуст с моей грибной точки зрения. Сам по себе он жил бурной весенней жизнью.

На следующий день мне в лесу встретился пастух, он присел около теплинки и тотчас вызвал меня на полную открытость, можно сказать, вывернул наизнанку. Не заметив как, я начал ему жаловаться, что вот который день хожу и хоть бы один сморчок. Наверно, потому что поздняя весна. Все ведь в этом году запаздывает на три недели.

– Да ты что?! – удивился пастух. – Вчера Игнат пронес с Прокошинской горы бадью верхом. Такие крупные, ядреные. Да сегодня еще Катюшка Громова на той же горе мимоходом фаргук набрала. Слышь, Иван очень любит жареные. Да их там на горе-то! Ты ступай скорее туда. Ты там наберешь сколько тебе надо.

Прокошинскую гору я знал. Тем большее недоумение вызвал у меня рассказ пастуха. На Прокошинской горе стоят очень редкие сосны и очень частые сосновые и еловые пни. Между пнями гирдами валяются полуистлевшие сучья. Груды, некогда пышные, теперь осели, распластались, меж сучьями пробилась трава, которая обычно растет на порубках: иван-чай да крапива. Попадаетея и лесная малина. Но я и не огорчался. И действительно, первый увиденный мною сморчок восхитил меня сначала одним тем, что я его увидел, а потом я нашел даже в нем своеобразную красоту. Может же быть красивой лягушка, хотя с детства она служила нам символом чего-то уродливого, неприятного, мерзкого, до чего противно дотронуться, а не то что взять в руки и полюбоваться.

То, что росло передо мной теперь, больше всего напоминало по виду аккуратное очищенное ядро грецкого ореха. Цвет темно-коричневый, размер с хороший кулак. Нечто мозговидное, с извилинами, с глубокими пазухами, в которых прохладжались улитки. На срезе – похожее на хрящ, белое, с легким фиолетовым оттенком.

Восторг золотоискателя, наткнувшегося вдруг на обильную неиссякаемую жилу, охватил меня. Почти около каждого пня я находил по два, по три этих нелепых детища не всегда нам понятной природы. В самом деле, мало ли обыкновенных с ножками и шляпками грибов. Теперь вот понадобились еще эти уроды, эти очаровательные, эти восхитительные уроды, эти сочные крепыши.

Зачем-то они нужны природе и нужны именно теперь, в апреле, как только растает снег. Этой маленькой тайны мы никогда не узнаем. Да и что нам за дело. Главное, что авоська моя полна, набита битком. Пастух восторженно машет мне издали, и я гордо поднимаю авоську вверх. Впервые за все эти дни я возвращаюсь домой с добычей, да еще с какой. В сущности, много ли надо для того, чтобы человеку стало радостно.

Мои дочки, увидев полную авоську диковинных грибов, запрыгали, захопалали в ладоши. Жена отнеслась к сморчкам более сдержанно, но все же и она удивилась, что наконец-то я добился того, чего хотел. Да и просто так нельзя было не удивиться, впервые в жизни увидев такие необыкновенные грибы.

Тем не менее жена спросила:

– А ты уверен, что среди этих сморчков нет ни одного строчка?

– Что за вопрос! Вчера Игнат набрал целую бадью. Да

## 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 ЛИСИЧКА

- АНТИГЕЛЬМИНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ (ЛЯМБЛИОЗ, АСКАРИДОЗ, ЭНТЕРОБИОЗ, ОПИСТОРХОЗ И ДР.)
- ОСТРЫЕ И ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПЕЧЕНИ, ГЕПАТИТЫ, ГЕМАНГИОМЫ, ЦИРРОЗ, ЖИРОВОЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ)
- ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ, ЖЕЛЧЕГОННОЕ,
- ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ



#### ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА АГАРИК БРАЗИЛЬСКИЙ

- ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПЕЧЕНИ, МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИМФЫ И КРОВИ
- АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ЭПИЛЕПСИЯ И ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ
- ДИСБАКТЕРИОЗ
- ГЕМОРРОЙ
- ПОЛИПЫ КИШЕЧНИКА



#### 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

еще Катя Громова насобираала целый фартук. Игнат бывший лесник, неужели он не знает, что такое сморчки.

– Я вижу теперь, что это сморчки, но дело в том, что мы никогда не видели строчка и не знаем, чем он отличается...

Содержимое авоськи мы высыпали на стол, и все четверо дружно принялись за разборку. Теперь у нас не было разнообразия в ассортименте. Одни сморчки.

Мы резали их как можно мельче, тщательно очищали от земли в глубоких складках, от притаившихся там то муравья, то улитки. Хрупкая плоть наших грибов резалась великолепно, и вскоре перед нами стояла большая кастрюля коричневого крошева.

Варили мы это крошево очень тщательно, кипятили, сливали воду, снова кипятили. Потом, откинув в дуршлаг, начали жарить. Хозяйка все время приговаривала, что она в рот не возьмет эту отраву, а я говорил, что и не надо, что я испробую сначала на себе, только ради бога, поджарь.

Грибы очень сильно уварились. От полной кастрюли осталась едва ли треть, но все же на сковороде они распределились толстым слоем. Тогда мы еще не знали, как нужно правильно готовить сморчки. Мы просто жарили их в масле, как можно дольше. Грибы беспрерывно трещали, взрывались, как в печке сырые дрова. Стрельба несколько смущала нас, но мы утешались тем, что, вероятно, как раз в это время и выходят из грибов все зловердные и ядовитые соки.

Когда грибы хорошенько поджарились, все стали смотреть на меня, осмелюсь ли я поднести вилку ко рту. Но я не только поднес, но стал энергично жевать плавающие в горячем масле черненькие комочки. Жена, естественно, не позволила мне испытывать судьбу одному, но, желая разделить любую участь, тоже начала есть.

Мы ели, стараясь понять, на что это похоже по вкусу. Когда я уже решил про себя, что это похоже больше всего на жареные бараньи кишки, я спросил у жены, что думает она. «Жареные бараньи кишки», – без запинки ответила моя сотрапезница.

Девочек в это время позвали гулять подружки. Мы решили оставить им грибов на сковороде, чтобы они попробовали потом. Сам я пошел к себе на диван и стал прислушиваться, не начинаю ли я умирать от действия таинственных и беспощадных ядов. Лениво взял я тут же лежавшую книжку Васильчикова о съедобных и ядовитых грибах. Как же так, думал я, Васильчиков утверждает, что сморчки нужно искать в широколиственных, и я потратил столько времени. А оказывается, на сухой горе, на порубке, около пней да горелого хвороста. Вот и верь после этого научным книгам. Да, точно. Ошибки нет. Вот они, сморчки... Надо же допустить такую ошибку в книге. А вот и злополучные, пользующиеся особенно дурной славой строчки: "Мозговидные, темно-бурые, несколько фиолетовые на срезах... Что такое?! (Я даже подпрыгнул на диване). На вырубках, около сосновых пней, на

пожарищах...»

Тотчас я почувствовал некоторую сухость во рту и в гортани и даже вроде бы легкое головокружение. Скорее я побежал на кухню. Я боялся, что, может быть, девочки уже съели остатки грибов, что, может быть, жена уже валяется на полу в мучительных корчах. Но все на кухне шло своим чередом.

– Знаешь, – сказал я, – подождем давать девочкам грибы до завтра. Мало ли... А уж завтра, если с нами ничего не случится...

– А что такое, раскрывай, ты что-то знаешь.

– И знать нечего, это были обыкновенные строчки.

Вопреки здравому смыслу мы расхотались. Я думаю, больше всего нас успокаивало отсутствие слухов о скоростижной смерти мужика Игната, насобиравшего целую бадью, а также и Кати Громовой, насобиравшей целый фартук.

Впоследствии я убедился, что наши местные жители вовсе не различают сморчков и строчков, но все, что растет похожее на гриб в апреле и раннем мае, называют сморчками. Оно и проще.

Вскоре мне нужно было уехать по делам в Москву. Я пробыл в городе две недели. За это время в лесу пробилась трава, распустились листья, папоротники из завитков, похожих на вопросительные знаки, развернулись в широкие опахала. Казалось бы, ранняя весна, как таковая, прошла.

Зато в лиственном лесу мне то и дело стали попадаться эдакие изящные, ноздреватые восточные минаретки, сооруженные природой из желтоватого с фиолетовым оттенком материала. Вот они какие, настоящие классические сморчки! Ничего бесформенного, мозговидного, безобразного. Полная симметрия. Прямая трубчатая ножка, довольно высокая, овальное тело, заостренное кверху. Если тело округлое – сморчок обыкновенный, если очень заостренное – сморчок конический.

На склоне оврага под старыми лесными ивами мне попался большой выводок очень странных сморчков. Ножка неестественно высокая, апельсинового цвета, на самом кончике ножки непропорционально маленькая, сморщенная, как бы приклеенная всеми краями, шляпочка. Я нарезал этих желтых грибов полкорзины и дома точно выяснил, что, оказывается, я познакомился еще с одной разновидностью сморчков, а именно с так называемой сморчковой шляпочкой. Но весна действительно кончилась. Просторные, без листьев, леса, шуршавшие иглопады, теплинки на обогретых сухих пригорках, прошлогодняя калина, первые цветы медуниц и волчьего лыка, первые и последние теперь уж удивительные проявления природы, я бы даже сказал – чудеса природы, которые в простоте душевной мы называем пренебрежительным словом – «сморчки» – все это было теперь позади.

**Владимир Алексеевич Солоухин**





## Я БОЛЬШЕ ТОРТИКИ НЕ ЕМ! (Первая помощь животным при пищевом аллергическом дерматите)

Одними из самых распространённых заболеваний у домашних животных в последнее время являются кожные болезни. Наиболее часто встречаются аллергические дерматиты. О том, как помочь любимцу, расскажет ветеринарный врач Вознюк Елена Викторовна.

Дерматит – особая группа воспалительных заболеваний кожи в ответ на воздействие внутренних и внешних факторов. Обычно под дерматитом подразумевают кратковременное воспаление кожи. Все дерматиты аллергической природы делятся на контактные (когда вещество, вызывающее ответ организма, попадает непосредственно на кожу) и токсидермии (когда вещество, вызывающее болезнь, сначала проникает во внутреннюю среду организма, а затем приносится к коже с током крови).

Пищевой аллергический дерматит у четвероногих питомцев составляет 20–40% от всего процента аллергий.

Причиной аллергической реакции могут быть пищевые продукты, некоторые растения, укусы насекомых, некоторые лекарственные препараты и др. Среди пищевых продуктов аллергизирующими свойствами могут обладать и белковые, и белково-полисахаридные, и белково-липидные, а также другие сложные соединения белков. Представляют опасность для животных-аллергиков пищевые красители, крепкие бульоны.

При пищевой аллергии почти каждый компонент рациона способен вызвать дерматит. Чаще всего аллергенами бывают курица, говядина, рыба, телятина, молоко, крупы, соя. Большая часть собак-аллергиков (60%) – реагируют, как минимум на два разных белка. Иногда эта реакция бывает непостоянна, а периодически возникает только в комплексе с какими-либо дополнительными факторами. Невозможно предугадать заранее, что способно вызвать у данного животного аллергическую реакцию.

Чаще всего пищевая аллергия выражается реакцией кожи и шерсти: покраснением и шелушением кожи, появлением мокнущих экзем; шерсть выпадает и редеет. Несколько реже аллергия проявляется расстройством пищеварительной системы, еще реже – отеками или приступами бронхиальной астмы. Аллергические реакции иногда возникают и развиваются очень быстро, поэтому владелец должен незамедлительно принять соответствующие меры.

Иногда симптомы аллергии совпадают с симптомами пищевой непереносимости: последняя сопровождается такими же признаками, как пищевая аллергия, но не затрагивает иммунной системы.

Пищевая аллергия носит менее выраженный и более затяжной характер, длится месяцами.

При лечении пищевой аллергии следует попытаться в первую очередь выявить продукты, не являющиеся аллергенами. Только определив максимальное количество продуктов, не вызывающих аллергию, можно обеспечить животному нормальный образ существования. Для этого рекомендуется перевести питомца на диету, состоящую исключительно из риса и баранины, которые считаются гипоаллергенными продуктами, исключив при этом все витамины и минерально-витаминные подкормки. Воду для питья следует давать дистиллированную или хотя бы кипяченую. Нельзя давать никаких кусочков со стола – иногда кусочек копченой колбасы или тортика могут свести ваши усилия в борьбе с аллергией на нет.

При лечении аллергических дерматитов хорошо зарекомендовали себя грибные препараты серии Фунго-Ши, которые обладают противоаллергическим, десенсибилизирующим, сорбционным и иммуномодулирующим действием.

Лечение проводится поэтапно. В зависимости от вида животного, дозировки подбираются индивидуально.

### 1 этап элиминация аллергенов

«Дождевик»

«Тибетский сбор» (цветки бессмертника песчаного, почки березовые, трава зверобоя, цветки ромашки, листья ортосифона тычиночного, листья мяты перечной, кора крушины)

«Серебряная вода»

«Шрот расторопши с пектинами фруктов»

Фракционное увеличение объема потребляемой жидкости

### 2 этап создание условий для восстановления флоры кишечника

«Веселка», «Болетус», «Рейши», «Трутовик», «Серебряная вода»

### 3 этап восстановление дефицита микрофлоры

«Золотой ус», «Агарик бразильский» свечи, «Чага» свечи, Бифидо- и лактофлора

Дополнительно **не используются активаторы иммунных процессов** – «Кордицепс», «Вобэнзим».

**Для наружных обработок** следует применять крема с экстрактами Веселки, Мухомора, Огневки.

Дозировки препаратов регулируются врачом-фунготерапевтом с учетом массы, возраста, вида, физиологического состояния животного.

## «ФУНГОШАРИК»

Получить бесплатную консультацию ветеринарного врача Вы можете:

- в «Грибной Аптеке». Прием осуществляется только по записи.
- по телефону: (812) 973-57-50 (пон.-пят. с 10-00 до 18-00)
- по электронной почте [sharik@fungo.ru](mailto:sharik@fungo.ru)

На Ваши вопросы ответит ветеринарный врач  
кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт





**Здравствуйте, дорогие ребята!**

**Вот вам сказочка сегодня – про лисички, грибы-сестрички.  
Они очень красивые, и никогда не бывают червивыми!**

Очень дружные сестрички  
Ходят в рыженьких беретах,  
Осень в лес приносят летом  
Золотистые...

Это был необыкновенный,  
волшебный августовский день!  
Было столько синевы, столько  
зелени лесной, столько солнца, что  
к вечеру Медвежонок заплакал.  
– Ты чего это? – спросил Ежик.  
– Не знаю, – сказал Медвежонок. –  
Плакать хочется.  
– Да ты посмотри...  
– Я видел, – сказал Медвежонок. –  
Потому и плачу.  
– Чего ж здесь плакать? Радоваться  
надо, – сказал Ежик.  
– Я от радости плачу, – сказал  
Медвежонок.  
– Разве от радости плачут?  
– Еще бы! – И Медвежонок  
разрыдался.  
– Успокойся, что ты! – Ежик  
погладил Медвежонка лапой. –  
Завтра снова будет солнце, потому  
что оно оставляет в траве, на земле  
свои пятнышки-лучики...  
А если даже тучки небо закроют –  
всё равно солнышки в траве лесной  
будут сиять-золотиться,  
И тепло. И свет.

– Бежим! – крикнул Ёжик.  
– Куда? – поднял зареванные глаза  
Медвежонок.  
– Бежим, говорю! – И Ежик схватил  
Медвежонка за лапу и потащил в  
лес.  
– Куда ты меня тащишь?!  
Они пробежали мимо старой  
сломанной березы, перешли по  
сгнившему мостку ручей, перелезли  
через срубленную осину и, петляя  
между горелых пней, поднялись в  
гору.  
– Смотри! – сказал Ежик и показал  
Медвежонку гриб-лисичку.  
Маленький золотой гриб, поджав  
коленки, в сумерках сидел во мху.  
– Видишь? – сказал Ежик. – У него  
нет ни папы, ни мамы, ни Ежика, ни  
Медвежонка, он совсем один – и не  
плачет.  
Медвежонок смахнул лапой  
мохнатой слёзы с ресниц,  
улыбнулся...  
– Да, не плачет... Тогда и я не стану...  
Стояли Медвежонок с Ёжиком на  
полянке, смотрели в траву,  
вспыхивающую золотым светом, и  
улыбались.  
И тут вдруг Медвежонок удивлённо  
прошептал:

- Да это же лисята...Только  
маленькие совсем...Я же с ними  
только вчера в догонялки  
играл...Так они побольше были...  
Засмеялся Ёжик, даже иголки на  
спинке захихикали, затрещали.  
- Да, это – лисята, лисички-  
сестрички, грибочки такие...  
Солнечные лисята. И они не плачут  
никогда, потому всегда и  
свеженькими остаются, червячки их  
даже не трогают -  
чтобы свет их золотой всех радовал  
и согревал. А – ты – плакать...  
- Не буду, не буду плакать больше –  
закричал радостно Медвежонок. – Я  
понял – даже если тучки на небе,  
даже если зима и солнышка не  
видно – оно всё равно есть и будет –  
всегда...  
И лисички – солнечные брызги –  
после зимы снова придут в лес, и я  
снова буду с ними играть...  
А поздним вечером, засыпая под  
вечернюю лесную сказку матери-  
Медведицы, Медвежонок, улыбаясь  
с закрытыми глазами, видел  
золотые солнышки,  
подмигивающие ему из травы, и  
и смеющиеся вместе с ним...

**Спрятался в лесочке, укутался в листочке, отгадайте  
детки, кто это?**





# 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. Владикавказ 8918-708-18-74  
(672) 54-99-64  
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) 53-06-49  
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



## 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 – +7 727-327-18-27  
+7 777-345-67-89

## Семинар «Опыт применения целебных грибов в ветеринарии».

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ :

Информируем Вас о проведении в Санкт-Петербурге 11 октября 2011 года научно-практического семинара для ветеринарных специалистов «Опыт применения целебных грибов в ветеринарии».

Обучение бесплатное.

Все слушатели обеспечиваются необходимой справочной и учебной литературой.

Об участии в семинаре  
просим заблаговременно сообщить оргкомитету :

По адресу: 197022 г. Санкт – Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии Ирины Филипповой»  
По электронной почте: OFFICE@FUNGO.RU По факсу: (812) 703 06 44



Салат из курицы с сыром  
в сырной корзиночке

**Ингредиенты:**  
500г твердого сыра  
100г куриного филе  
250 мл сливок  
250г грибов  
соль, специи  
зелень для украшения.

Сырная корзиночка делается следующим образом. Натрите сыр твердых сортов на мелкой терке и распределите его равномерно кругом на сухой сковороде. Нагрейте сковороду и дождитесь, когда сыр расплавится. Снимите сковороду с огня и дождитесь, когда получившийся сырный блинчик немного остынет (но не совсем!). Затем аккуратно снимите его со сковороды и наденьте на подходящий по размеру перевернутый стакан.

Примните края и дайте получившейся корзиночке остыть и слегка подсохнуть. Теперь можно корзиночку снять со стакана и наполнить начинкой. Для начинки тушим мелко нарезанные кусочки куриного филе в сливках (примерно 15-20 минут), затем к ним добавляем грибы, тушим еще 10-15 минут, добавляем специи по вкусу. Остужаем начинку и выкладываем ее в корзиночки, посыпав сыром.

Примечание: для начинки подойдет любой другой салат, уже полюбившейся вашей семье.

**Ингредиенты:**  
**Тесто:**  
180 гр муки  
120 гр холодного с.л.масла,  
3/4 ч.л соли  
2 ст.л холодной воды  
несколько капель лимонного сока  
**Рояль:**  
300 мл сливок  
3 яйца  
соль, перец,  
мускатный орех  
**Начинка грибная:**  
250гр шампиньонов  
250 гр вешенок  
8-10 сушеных белых грибочков  
оливковое масло для жарки  
100 мл белого вина  
соль  
черный перец  
мелко порезанный лук шнит для украшения

Киш (фр. quiche) – традиционный французский открытый пирог из песочного (иногда слоеного) теста и мелко порубленной начинки, залитый взбитой яично-сливочной смесью. Именно такая смесь придает готовому блюду плотность и в то же время некую воздушность, что делает пирог несказанно сытным и вкусным.

**Правила работы с кишами :**

**1.** Начинаем печь киш при высокой температуре 180-200 градусов до момента как тесто кишя слегка начнет золотиться, снижаем температуру до 170 градусов, выпечка кишя занимает от 30 мин до часа в зависимости от форм. **2.** Хранение теста – 1 неделя в холодильнике, или же 1 месяц в морозилке. **3.** Размораживаем тесто в холодильнике или на столе. **4.** При раскатке теста используем мизерное кол-во муки. **5.** Киши выпекаем на нижней полке или же на каменной плите. **6.** Заливаем рояль не посредственно перед выпечкой. **7.** Если рояль при выпечки потек, ждем, пока тесто чуть-чуть запечется, открываем духовку и добавляем рояль. **8.** Начинка должна быть холодной, когда выкладываем ее на тесто.

**Тесто:** Смешиваем муку и соль со сливочным маслом, добавляем сок лимона и воду, слегка месим до образования теста, закрываем целлофаном. Отправляем тесто на 30 мин в холодильник. Затем раскатываем толщиной около 2-х мм.

Затем смешиваем все ингредиенты для рояля.

**Начинка:** Грибы нарезаем и обжариваем на оливковом масле до того, как грибы пустят сок. Снимаем с огня, процеживаем (сок оставляем, он нам еще понадобится). Заливаем сухие грибы кипятком на 20 мин, процеживаем и мелко рубим. В сковороду наливаем вино с соком грибов, выпариваем до того чтоб осталось 2 ст.л соуса. Смешиваем соус с грибами, выкладываем начинку на раскатанное тесто, заливаем роялем, посыпав луком шнит и выпекаем.

## Киш с грибной начинкой



## Лечо с грибами



**Ингредиенты:**  
Помидоры – 3 кг  
Перец сладкий – 3 кг  
Грибы – 1 кг  
Чеснок – 200 гр.  
Соль – 100 гр. (4 ст.л)  
Сахар – 150 гр (6 ст.л)  
Растительное масло – 200 мл.  
Уксус 9% – 100 мл.

Помидоры вымыть, удалить чашелистики и прокрутить на мясорубке с чесноком. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать соломкой (или средним квадратиком). Грибы нарезать произвольно.

Все ингредиенты, кроме уксуса, положить в большую кастрюлю и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить 25 минут. За 5 минут до окончания варки влить уксус. Готовое лечо разложить

по стерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать 10 минут (литровые банки). Закатать и поставить банки под «шубу» остывать.

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 01.08.2011 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-3800

