



12+

№ 4 (152)  
2018 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА



### Голубые ангелы

В Перу тоже есть рыжики. Но только не солнечно-оранжевые, как у нас – а голубые. Яркоголубые. И сок у них – синий. Особенно, когда на воздухе окислится. Перуанцы грибов не едят – боятся их с времен Реконкисты. Когда конкистадоры уничтожали даже рисунки и фигурки грибов. Но голубые рыжики они называют «голубыми ангелами». Потому что они очень целебны. Млечным соком прижигают раны, чтобы не было воспаления. Отваром грибов лечат воспаления легких и бронхиты. Спиртовыми настойками спасаются от пролежней и гнойных ран. А также принимают в специальном рецепте от онкологии. Говорят, что лично знают многих излечившихся от рака.

*Коротков И., С.-Петербург*



### Рыжие спасители

Как-то удалось набрать рыжиков – насолила пятилитровую кастрюлю. И ели мы всей семьей эти рыжики всю зиму. А уже потом заметили, что в эту зиму НИЧЕМ не болели – ни дети в садике грипп не подхватили, и даже ветрянку старшая дочка не принесла. Хотя весь садик отправили в карантин. Ни мы с мужем не болели ангинами – а это обычно в другие зимы было. И даже свекровь с высоким давлением в больнице не лежала. Вот это гриб – личный доктор.

*Кондратенко О., Москва*



### Предвестники?

«Возами рыжики возили...» – это моя прабабка вспоминала, – «в лето перед войной 1914 года. Хорошо помню. Мужа отправляла – узелок ему сунула с холодной картошкой и солеными рыжиками...».

«Целый грузовик рыжиков муж с лесоповала привез. Всем соседям раздавали. И засолили три бочки больших. Это в аккурат было в 40 году – перед войной. А в 41 году – белых урожай несметный был. У нас на грядке с капустой выросли...» – это моя бабка вспоминала.

«Целую машину «Ниву» рыжиками набили – всей семьей до утра солили – мыли. А это как раз до Первой Чеченской было в лето 1993 года», – это уже мои воспоминания.

Даже боюсь вывод делать. Может, ну их?

*Полескова Т., Тосно*

## ТЕМА НОМЕРА: РЫЖИКИ — царские грибы



*Рыжик обыкновенный  
(Lactarius Deliciosus)*

- **Мастер-класс**  
ЧЕРНЫЕ ГРУЗДИ В СОЛЕНЬЕ — ЕМ ЗИМОЙ  
ДЛЯ НАСТРОЕНЬЯ
- **Опыт и практика фунготерапевта**  
АТЕРОСКЛЕРОЗ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ —  
БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ
- **Грибная география**  
ИСПАНСКИЕ ГРИБЫ И ГРИБНИКИ
- **Очевидное-невероятное**  
ПОСЛЕДНИЙ ГРИБ В СТИЛЕ РОКОКО

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

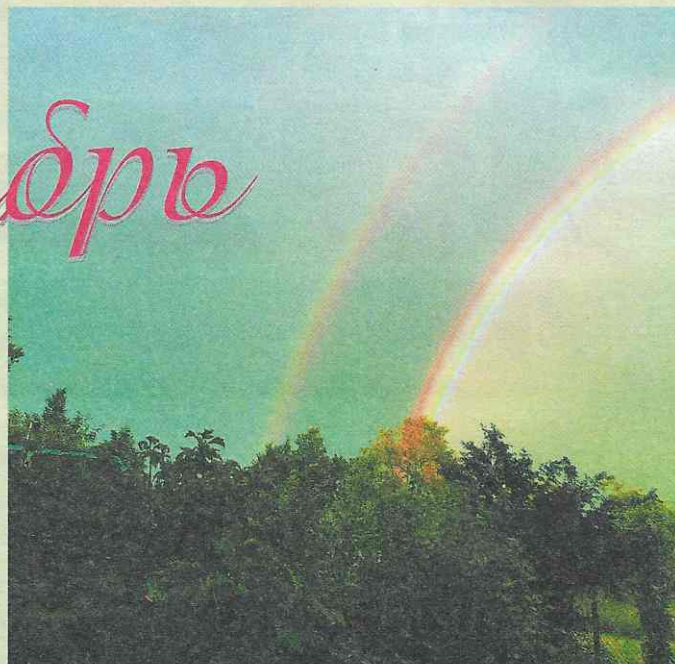
Приобретайте продукцию  
из целебных грибов  
в аптечной сети  
«ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ».



Телефон для справок (812) 318-77-77, 700-03-03



# Сентябрь



Хождение по мукам безгрибья закончилось. Закончилось поздноато, но, как известно – лучше поздно, чем никогда...

Июнь – леса тихи, печальны и пусты. В смысле грибов. Я имею ввиду свои края – северо-западные, питерские. Ну и прилегающие леса – лужские, псковские и прочие окрестные.

Июль – то же самое. Август – начало, середина – та же картина. Ни сыроежечки тебе, ни мухомора даже. Грустно...

С одной стороны – лето в Питере выдалось непривычно щедрым на солнце. И это хорошо, зимняя мрачноватая ипохондрия даже забылась напрочь. С другой – нашей, «грибной стороны» – холостое лето. Редкие дождички, брызгающие стеснительно, не смогли пробить кроны лесных деревьев, не пролились благословенной влагой на почву, не проснулась мать-грибница. Так и дремала под сенью лесов. До самой крайней десятидневки августа дремала. А потом...

В двадцатых числах который уж раз приехали в Пушкинские горы. С проверкой, инспекцией грибной. Заезды неоднократные по пути в леса оптимизма не вселили. Ягоды – пожалуйста. А насчёт грибов – извиняйте... Даже комаров почти не было. Странно...

Посетив знакомый молодой осинник, затосковали совсем. Обнаружили подосиновик – один... Вернее, детёныш подосиновиковый, с фалангу мизинца величиной. Воровато озираясь, накрыли кроху сухими листьями. Пусть подрастёт.

Озирались напрасно. В лесу грибников нет, как и грибов. Знакомые местные, допрашиваемые с пристрастием, только рукой махали в ответ сокрушённо. Ничего, говорят, кроме случайных рыжих горсток лисичек.

Следующим днём проехали по иным лесным участкам – ти-ши-на... Только ёжики да еноты ехидно подмигивают черничными бусинами-глазами: «Ага, ищите... Должны быть...»...

Под вечер уже, вопреки, казалось бы, здравому смыслу и элементарной логике, зарулили всё же в свой осинник, разворошили лисья, прикрывающие запрятанный подосиновичек. Так он даже не подрос. Хотели уезжать уже, оглянувшись на



прощанье – ба...! Вон же торчит красноголовый – сантиметров десяти росту! Чуть подальше – ещё, и ещё... Как на подбор, крепкие, чистые, словно новорожденные младенцы. Точнее – кутята предосеннего выводка – такие же сонные, пухлые, неуклюжие, толстоногие.

Назавтра – гроза послеобеденная. Грохот небесный, сполохи ослепительные, страшнейший ветер. Ливень – стеной непроглядной. Мощные молнии злобными гигантскими змеями остервенело впиваются в землю. Потом солнце на горизонте проявилось, и заиграло лучами на хрустальных струнах проливного дождя, на небесной арфе. И полилась над землёй волшебная мелодия, воплотившись через мгновение в чудо: раду... Да не простую, а особенную, двойную. Грибную раду, переливами солнечных оттенков шепчущую нам: пришла грибная пора...

Так и вышло. Из разноцветного лукошка неба посыпалось на земли подлесные грибное изобилие: волнушки, маслята, подосиновики, много груздей белых, нечасто радующих нас своим количеством; и подберёзовики, удивительно чистые из-за малой влаги, и подосиновики. Мухоморы хоть появились наконец-то, а, как известно, где они – там и белые... Немного боровичков, но есть! Так что теперь нас из леса никакими калачами не выманишь!

Гл. редактор И. Коротков

# РЫЖИКИ — царские грибы



Рыжик настоящий (*Lactarius deliciosus*)

Остановилась у обочины купить солонушки – заметила целое ведро с волнушками. За 200 рублей. Пожилая бодрая женщина предупредила: «Там внизу кроме волнушек еще несколько рыжиков – это грибы такие. Очень вкусные. Жаль, их не знает никто. Вчера выставила на продажу ведро рыжиков – покупатели только ахали, а что же они такие дорогие – 600 руб. – да и что это за грибы-то? Так и унесла домой – сама посолю».

Я тоже ахнула. Не знать рыжики? Ну это уже слишком. Это как предпочесть лисички роскошным боровым белым – боровикам с вишневой шляпкой. Хотя боровики-то знают. А вот рыжики – нет. И белые грузди – тоже.

Разве что грибные гурманы их ценят. Но грибных гурманов осталось так же мало, как и рыжиков с белыми груздями. Редко кто может похвастаться, что принес ведро рыжиков или ведро белых груздей.

В моей жизни был один-единственный раз, ког-

да я видела рыжиковые поляны. Это было перед самой войной в Чечне – времена были трудные, голодные... Народ запасался дарами лесов. Мы на «Волге» поехали под Вистино на Белую речку – я давно там белые грибы корзинами собираю.

Приехали. На нашем месте стоит самосвал. Заглядываю я в кузов – а там... Третий кузов – груды рыжиков. И волнушек. Пока я оцепенело наблюдала эту картину, из лесу вышел мужик, устало перекинул ведро с грибами в кузов и усмехнулся: «Не бойсь, не все собрали. Зайди в лес – посмотри, что творится».

Тут же, метрах в пятидесяти, мне открылась поляна – она была солнечно рыжей. Там ковром росли рыжики. Они проклюнулись в один момент – поэтому были примерно одинаковы по размеру – с окружностью кофейной чашечки. Все супер чистые, без единой червоточинки. Вероятно, у комаров закружилась голова от такого изобилия – они впали в ступор.

В ступор впали и мы. А потом резали, резали. Вернее – ломали. У рыжиков хрупкая ножка – и всегда на Руси это называлось «ломать соленики». Загрузили багажник, все корзины, задние кресла. Уехали по темноте, когда грибы уже были не видны.

К счастью, рыжики – грибы неприхотливые. Их не нужно чистить. Их только следует отмыть от песка – цепляют на шляпку. А здесь и песка не было. Да и солить – одно удовольствие. У рыжика настолько СВОЙ грибной аромат, что ему никаких специй не нужно.

Вымыли – солью пересыпали, под гнет положили. Через трое суток – они готовы.

И это – ЧУДО. Вкуснее соленых рыжиков не может быть ни один гриб.

В Каргополье соленые рыжики поставляли к царскому столу – в бутылках с широким горлышком. Туда входили рыжики размером с царский рубль. Набивали бутылки – засаливали. Запечатывали смоляной пробкой – и на возах в Москву и Петербург.

#### РЕЦЕПТ СОЛЕНИЯ РЫЖИКОВ

Грибы очистить от песка и сора, промыть несколько раз в проточной воде, уложить в емкость шляпками вниз и просолить каждый третий слой (на полкило грибов – 2 столовых ложки соли). Не добавлять никаких специй. На последний слой положить крышку и на нее гнет.

Оставить в тепле на три дня. Когда грибы забродят – досолить при необходимости и поставить емкость в холодильник.

Регулярно смотреть, чтобы грибы не покрывались плесенью и не высыхали. Доливать грибным бульоном.



#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РЫЖИКОВ

Это грибная панацея для всех лесных обитателей. Это – единственный гриб, который можно сразу есть в сыром виде – чуть посолить, нарезать – и есть в свое удовольствие.

Что это значит? А это означает очень многое. Прежде всего то, что все лекарственные свойства в таком свежем грибе не разрушаются. Потому что при варке, мариновании, солении, горячей сушке – лекарственные полисахариды грибов просто разрушаются, разрываются полисахаридные цепи.

Животные привыкли употреблять ВСЕ грибы в свежем виде – это для них лучшие лесные таблетки. Человек же – нет. Он грибы варит, маринует и солит.

И поэтому получается, что единственный гриб – рыжик – организм принимает в неизменном виде.

То есть, кушать рыжики – это получать НАТУРАЛЬНЫЙ антибиотик «лактовариолин». Который подавляет ВСЕ патогенные микробы в организме человека.

Еще в XVIII веке заметили, что самая низкая смертность в России была в Каргополье – городе, в котором занимались сбором рыжиков. Не болели там жители – ни онкологией, ни другими заболеваниями. Им хватало профилактики рыжиками летом.

Кроме антибиотика, который вырабатывает рыжик, он еще и рекордсмен по количеству витаминов А, D и В. А еще обнаружены великолепные противоопухолевые вещества.

Это действительно не просто гриб. Это целая аптека. Но, к сожалению, сейчас рыжики в России можно встретить в очень незначительных количествах. А искусственно он, как шампиньоны и вешенки, приручаться отказывается.

Царский гриб. Гордый и непреклонный.

Ирина Филиппова

# Черные грузди в соленье – ем зимой для настроения

Больше всего люблю соленые грибы. К жареным, сушеным и маринованным – как-то равнодушен. А из соленых предпочту всем остальным грибам – черные грузди.

И солю их всегда отдельно. И даже с отдельной грибной корзинкой для груздей хожу. В большую складываю все остальные грибы (и боровики, и подберезовики, и рыжики, и волнушки), а в другую – черные грузди. Дело в том, что у груздей едкое пахучее молочко, которое забивает аромат других грибов, и к тому же, если положить влажные черные грузди с сыроежками или волнушками в одну емкость, потом замучишься их чистить. А чистить черные грузди – отдельная наука. Я часто у знакомых не могу есть соленые грузди по нескольким причинам – или песок на зубах хрустит, или же грязной тряпкой попахивают, а могут быть и такими солеными, что в рот не возьмешь. А если еще и промывать хозяйка начинает перед тем, как на стол поставить – это вообще издевательство над солеными грибами. Поэтому сбор, чистка и соленье черных груздей – дело тонкое и ответственное. И истинно мужское, я бы сказал. Волнушки и рыжики пусть жены солят, а черные грузди требуют умелых мужских рук.

Сейчас собираю грузди любого размера, потому что последние пять лет изобилия чернушек я не видел. Собираю, как уже говорил, в отдельную корзину. Сразу же по приходу домой начинаю их перебирать – ножом соскабливаю присохшую грязь и сухие листочки, влажной губкой стараюсь по максимуму убрать песок. Затем укладываю их в пластмассовое ведро пластинками вниз и заливаю холодной водой, немного придавливаю деревянным кружком (чтобы все равномерно были погружены в воду) и оставляю на ночь. Менять воду надо каждые 12 часов (а не сутки, как рекомендуют). Это для того, чтобы не было запаха перебродившей грязной тряпки. Через 4 смены воды я начинаю опять чистить грузди – теперь нужно внимательно ножом скоблить шляпку до нежного розоватого оттенка. Это нужно и для того, чтобы гриб в соленье более нарядно смотрелся, да и вкус у него становится более нежным и, плюс к этому – отскобливание исключает хруст песка на зубах (соскабливаются особо приставшие песчин-



Груздь черный (*Lactarius turpis*)

ки). Каждый отскобленный груздик промываю под струей воды из-под крана и опять кладу в емкость для замачивания на третьи сутки.

После последнего шестого замачивания еще раз промываю их под струей воды в дуршлаге и начинаю священнодействовать – солить. На дно пластмассового бачка для соленья укладываю укроп, смородиновые листья, корни и листья хрена, чеснок зубчиками (лавровый лист и перец не кладу), затем укладываю шляпки пластинками вверх в три слоя и пересыпаю солью, повторяю «зеленую подушку» и опять три слоя грибов солью, и так до самого верха. Укрываю зеленью, чистой марлей и пластмассовой крышкой с гнетом (у меня замечательный камень с Ладоги). И ставлю в кухню на трое суток для брожения.

Здесь главное не передержать, но и недодержать тоже плохо будет. Если грибы основательно перебродят – то вкус будет резкий и кислый (с этим можно бороться только вымораживанием). Если вдруг такое случилось, делаю просто – выношу ведро на крыльцо – на мороз (5-10 градусов) на несколько дней. Вкус исправляется. А если не дать грибам перебродить, то вкус груздей будет самым примитивным – просто соленым. Пробовать надо на вкус саму жидкость – и на соленость, и на брожение. Все должно быть в меру. А через 10 дней уже можно пробовать грибы и варьировать с солью – или добавлять соль, или просто добавлять грибы без соли.

В общем, как ни советуй – а у каждого получатся только свои грибы и только на свой вкус.

# Атеросклероз нижних конечностей – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Когда бить тревогу? Да прямо сейчас. Потому что этот атеросклероз или облитерирующий атеросклероз, как его еще называют, может вас оставить без ног. Или с постоянной болью в ногах.

Это – непроходимость сосудов ног. Внутри вены нарастают холестериновые бляшки, которые сужают просвет аорты. Или полностью ее блокируют. К счастью, вокруг заблокированного (недействующего) отрезка сосуда развиваются мелкие капилляры, которые все-таки доносят кровь в мышцы. Но и они страдают тоже.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СИМПТОМЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА НОГ?

Достаточно просто.

1. Бледность и истончение кожи покрова (кожи ног).

Помните брюсовское знаменитое: «О, закрой свои бледные ноги...» Боюсь, что дама его сердца была все-таки уже подвержена атеросклерозу конечностей. Уже имелась плохая проводимость кровеносных сосудов ног.

Кстати, у мужчин это можно заметить еще и по «вытертости» волосяного покрова на икрах. И даже, если они смущенно говорят, что дескать, это вытерлось узкими джинсами или высокими сапогами – увы! – это не так.



Это уже не хватало важных питательных элементов, переносимых кровью. Кровяное русло иссохло ближе к коже.

2. Вторым этапом начинаются судороги в ногах, в основном в икроножных мышцах. Достаточно мучительные – от нескольких секунд до минут.

Кстати, большинство несчастных случаев на воде связано именно с этими судорогами.

3. Затем идет «тяжесть ног». Без отеков. Когда после длительного хождения ноги словно налиты свинцом. Этот период может быть достаточно долгим. И переходит он в острую боль в икрах при физической нагрузке.

4. И наконец, вот такой скрытый (латентный) ход атеросклероза начинает всерьез беспокоить

40-я межрегиональная специализированная **ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА**

**Красота** 31 октября — 5 ноября 2018  
**Здоровье** 11:00–19:00 (5 ноября до 17:00)  
**Молодость** вход свободный

товары на природной основе  
для красоты и здоровья

Санкт-Петербург, **КВЦ «ЕВРАЗИЯ»**

ул. Капитана Воронина, 13 (напротив ст. м. «Лесная»)

☎ (812) 324-64-16 ✉ krasota@sivel.spb.ru 🌐 www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru



человека – тянущие, мучительные, изматывающие боли в икрах ног. Которые переходят и на ступни. Обычно это бывает по ночам, вызывая бессоницу и раздражение.

Ну а дальше – дальше лучше не рассказывать. Ибо, если человек не задумается и не начнет лечить атеросклероз, потом лечить ему будет нечего. Незаживающие язвы, некроз, гангрена.

Но... Хотя атеросклероз нижних конечностей считается неизлечимым (вылечить его абсолютно невозможно), его можно остановить, затормозить, дать ход назад.

И целебные грибы в этом помогают эффективнее многих таблеток.

## МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА НОГ В НЕЗАПУЩЕННОЙ СТАДИИ

1. Целебные грибы, имеющие способность расщеплять липиды и предотвращать образование холестериновых бляшек:

а) Трутовик лиственничный – по 2 капсулы два раза в день до еды;

б) мейтаке – по 2 капсулы два раза в день до еды.

2. Целебные грибы, имеющие способность разжижать кровь:

а) Дождевик – по 2 капсулы вечером перед сном.

3. Грибные кремы, способствующие притоку крови в капиллярах к коже:

а) Крем из гриба веселки «Веселка»;

б) крем из гриба «Лисички».

Кремы использовать попеременно – ночь через ночь. Кремы втирать в икроножные мышцы.

Они снимают тяжесть, усталость, тянущую боль, предотвращают судороги.

## ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ НОГ

1. Горячие согревающие ванночки для ног. Можно использовать, горчицу, соль, соду. Очень хороши сезонные ГРИБНЫЕ ванны.

Для этого использовать грибной бульон при отваривании грибов. Любых. Для этого подойдут большие червивые подберезовики, маслята, подошники, грузди и т.д.

Грибы довести до кипения и отваривать в течение двух минут. Затем откинуть на дуршлаг. В полученном грибном бульоне прогреть ноги до остывания жидкости.

Затем втирать крем «Лисички», который имеет уникальный витаминный состав (витамин Д и А). Надеть теплые носки.

2. Циркулярный душ для ног с чередованием горячей и холодной воды в течении 10 минут перед сном. Снимает тянущие боли.

3. Массаж икр в обязательном порядке.

4. При невыносимых болях в ногах – горчичники на икры до предела терпимости. Обязательно после процедуры увлажнить кожу кремом «Веселка».

5. Обязательная физкультура для ног – регулярная нагрузка ходьбой.

6. Прогревание в сауне и парной бане с использованием дубовых, можжевельниковых, эвкалиптовых веников..

7. Применение аптечных банок при острых болях. Приток капиллярной крови способствует оживлению мышечной ткани.



### НУЖНА ЛИ ДИЕТА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИИ ГРИБАМИ? КАКИЕ ПРОДУКТЫ ИСКЛЮЧИТЬ?

«Никаких продуктов исключать не надо – ешьте все на здоровье...».

Прекрасно знаю и понимаю, что это моя фраза многих повергает в шок – как так? Они же сколько литературы прочли, что нельзя принимать мясное, молочное, мед и т.д., и т.п. И ведь в каждой рекомендации какого-нибудь «целителя» – это обязательное условие.. Таких «исключить» может быть невероятное количество в зависимости от фантазии больного разума этого самого целителя. Например, какая-то московская целительница «исключала» из жизни онкобольного золото (его надо было выбросить), пух и перо из подушек (сжечь), из рациона исключала все, оставляя только капусту и огурцы. Насчет излеченных от рака – не слышала, а вот то, что переселилась она из душной Москвы в Сочи очень быстро в собственный коттедж с 10 гектарами земли – это знаю точно. Другой целитель очень славно лечил керосином любой рак и тоже неплохо поживает в Адлере. Есть и такие «исцелители рака» с исключением всех продуктов из меню, которые, продвигая свой взгляд на лечение этого коварного заболевания, очень неплохо устроились в Калифорнии. Правда, там они не лечат болиголовом и голоданием, а только шлют в Россию ценные указания и труды для напечатания – нужно на что-то ведь в Америке жить...

Итак, почему не нужно исключать никакие продукты из рациона питания онкобольного? Я, конечно, не имею в виду разумную диету, которая назначается по НЕОБХОДИМЫМ показаниям, если, например, есть метастазы на печени и поэтому печень утрачивает свою функцию, и уже трудно организму усваивать «тяжелую» мясную или рыбную пищу. Такие диеты рекомендует врач-онколог, на учете у которого стоит пациент и который знает хорошо его болезнь.

Просто ни с того, ни с сего исключать продукты НЕЛЬЗЯ.

Рак (опухоль) не питается едой, которая попадает в организм, опухоли абсолютно все равно, что ест ее организм – паюсную икру или свежую капусту – злокачественная опухоль методично осваивает соседние здоровые клетки, получая питание именно из них. И чем истощеннее они будут (а их рост и развитие как раз и зависит от энергоемкости поступающей еды), тем больше этих клеток опухоль захватит. В истощенном организме рак развивается очень быстро!

И это очередной миф, рассказка для дураков, что голоданием можно излечить рак. Онкологи-

хирурги это знают стопроцентно. Если удастся после такого 42-дневного голодания все-таки оперировать больного, то опухоль за это время (полтора месяца!) увеличивается в три-четыре раза!

Хорошо помню такой же случай из личной практики – больной с онкологией прямой кишки (без метастазирования) решил по Бройсу излечиться и бодро голодал уже 35 день, когда у него стали закрадываться сомнения: голодает, голодает, уже по идее и излечение должно наступить, а кровь из кишечника течет все обильнее, да еще с гноем, боли становятся все резче. Какое-то время он списывал все на «обострения, неизбежные при любом излечении» (это еще одно высказывание «целителей»). На мои призывы пока не поздно лечь под нож хирурга уже реагировал более заинтересовано. Но все же решил соблюсти чистоту эксперимента – проголодать ровно 42 дня. К счастью, операцию еще возможно было сделать и после этого. Для него и для всех остальных, свято верящих в чудо голодания, были сделаны замеры опухоли и сверка с ее размерами до голодания. Она выросла ровно в 4 раза! И это за полтора месяца! При нормальном питании такого НИКОГДА не может быть...

То же самое случается и при исключении разных продуктов. Что обычно исключают? Шоколад, мясо, молоко и кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир – это же необходимость для борющегося организма!!!), квашеные овощи, сладкие фрукты, чай, кофе и т.д. и т.п. В общем все то, что необходимо для нормального функционирования организма. И это при хорошем, еще не утраченном аппетите!!!

Поэтому, основное правило фунготерапии при лечении онкологии: НЕ ИСКЛЮЧАТЬ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА!

Я всегда на лекциях объясняю пациентам, что нужно прислушиваться к своему организму. При раке, когда организм атакован и оккупирован коварными захватчиками, на подкорке формируется целый план противостояния оккупантам и сам организм начинает избирательно «заказывать» нужное питание и нужную энергоемкость.

Я хорошо помню мужчину со злокачественной лимфомой (неоперабельной), который очень «капризно» относился к рекомендуемым мною ему грибным препаратам. Он мог прийти и сказать, что чага у него уже поперек горла стоит – пить ее он больше не может. И я отменяла ее, потому что доверяю вот таким «капризам» организма. Или что на шиитаке у него отрыжка, а на трутувик – тошнота. Вот так вдвоем и подобрали со-



став грибных препаратов, которые он принимал с удовольствием. Кроме того, на питание он реагировал так же. Жена приходила с жалобами: «Запретите ему есть килограммами красную перченую квашеную капусту. Я ее не хочу покупать, так он посылает сына на рынок, или украдкой сам бегаёт и потихоньку в ванной съедает». Я тоже не стала запрещать такое явное предпочтение к грузинской капусте, тем более он ее прекрасно усваивал и потом от болей в печени не страдал. А в результате такого избирательного питания и лечения конечный результат – полная ремиссия. А это означает, что вопреки всем прогнозам он живет, живет без болей и химиотерапии, опухоль регрессировала, метастазы не появились. Чувствует себя бодро, работоспособен, даже пытался снять инвалидность и потрудиться всласть на прежней работе – крановщиком.

Еще случай – больной, 67 лет, с раком печени. В этом случае диета назначается, функции печени ослаблены и ее надо щадить. Так вот у него была потребность – есть вареные всмятку яйца. И он очень беспокоился по этому поводу, и дочь опять же запрещала. Поэтому он стойко сидел на слизистых супах и манной каше. Я все-таки разрешила ему ввести в рацион два яйца. Все замечательно усвоилось, потом он съедал и большее количество штук. И самое интересное, что результаты лечения грибами сразу стали качественно лучше! Восстановилась формула крови, улучшился сон, опухоль стала уменьшаться достаточно быстро!

Поэтому второе правило фунготерапии: ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ!

### **КАК ПРИНИМАТЬ ГРИБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ? СТРОГО ПО ВРЕМЕНИ ДО ЕДЫ?**

Нет, у нас нет строгих правил приема грибных веществ – они работают всегда эффективно и автономно (то есть делают свою целебную работу, не отвлекаясь ни на что).

Обычно рекомендуем прием – ДО ЕДЫ за 10-15 минут.

Если при приеме натошак есть какие-то факторы, которые мешают (например, тошнота или отрыжка воздухом), то можно принимать капсулы после еды через 30 минут.

Самый удобный прием капсулы и саше, который мы рекомендуем, это с утра – до завтрака, и вечером – перед сном. Это обусловлено и физиологическими причинами – самое лучшее усвоение целебных веществ – ночью и до полудня. И к тому же облегчает прием – забыть сложно: лежат на тумбочке перед кроватью, и утром после просы-

пания можно сразу же принять капсулы, и перед сном опять же человек не забудет – на той же тумбочке лежат.

Также не имеет значения, КАК принимаются грибные препараты – в капсулах или в растворенном виде, высыпая порошок из капсул в воду. Желатиновые капсулы сделаны в Швейцарии по специальной пищевой технологии – они абсолютно безвредны и мгновенно растворяются в желудке.

Если есть проблемы с глотанием, то можно высыпать содержимое капсул в воду (чуть теплую, обычно 10-15 мл) и выпить.

Если назначено 3 вида разных капсул, временной промежуток между ними должен быть минут 5 – этого достаточно. Делать коктейли – не следует.

Я вообще отрицательно отношусь к смешиванию нескольких видов грибов – этим стирается границы работы каждого. Причем часто в один препарат соединяют два, а то и несколько абсолютно несовместимых гриба (этим грешат западные фирмы, которым глубоко безразличен эффект от их лечения – главное, чтобы продажи были большими).

В наших препаратах такое соединение возможно только тогда, когда мы добавляем болетус (белый гриб). Это признанный грибной катализатор, который усиливает действие других грибов. И это доказано доклиническими исследованиями.

А в западных препаратах можно видеть самое разное сочетание целебных грибов по принципу «чем больше – тем покупателю интереснее» (этот принцип я вижу и наши некоторые псевдотравники переняли – делают сборы по 17 трав! Это же уму непостижимо!). Так я уже видела и разные «мейши» (то есть рейши с мейтаке, как я понимаю). Более нелепое сочетание целебных грибов трудно себе представить – они категорически не могут вместе работать по двум причинам:

1. Рейши – древесный гриб из семейства трутовиковых, а мейтаке хоть и древесный гриб, но нежнейшей структуры. У них разные вещества, у рейши совершенно иной температурный режим экстрагирования полисахаридов, чем у мейтаке. И получается, что полисахариды мейтаке в этом «коктейле» уже мертвые.

2. Разные механизмы усвоения в организме и по времени, и по эффективности.

Не менее нелепое сочетание кордицепса с чагой(!), а то бывает и несколько грибов в одном препарате (даже не знаю, как это назвать – коктейль, микст или еще как...).

Одно нужно знать точно – КОЛИЧЕСТВО НЕ ОЗНАЧАЕТ КАЧЕСТВО И ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

# Испанские грибы и грибники

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, Россия, 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 – фунготерапевты. 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 грибы. 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.

## КАК СОБИРАЮТ ГРИБЫ В ИСПАНИИ

Сбор грибов в любой национальной культуре – это всегда немного интимное занятие. 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.



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».

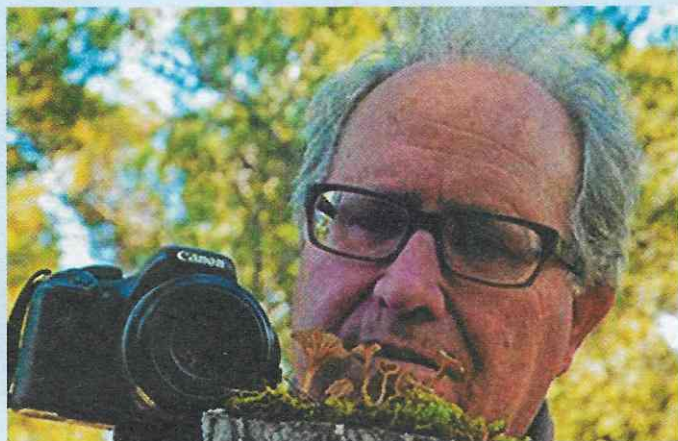
Организованный выезд за грибами похож на наши экскурсии выходного дня. Группу туристов расселяют в деревенской гостинице, где их встречает эксперт по грибной тематике. Сначала лекция о том, на какие грибы стоит обратить внимание именно в этом регионе и в этот сезон. Потом все вместе идут по грибы и после 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** 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 об особенностях сбора грибов и грибной кулинарии в современной Испании.

– (Корр.) 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 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.

### 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.

– (Корр.) 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».

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 не при чем: у нас здесь не так много славян, чтобы мы могли почувствовать их влияние.

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

## БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ ГРИБ?



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*.

– 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 *rovello*, 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*).

– (Корр.) 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.

– (Корр.) 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!

– (Корр.) 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.

– (Корр.) 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.

– (Корр.) Какие грибы в Испании выращивают искусственно?

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

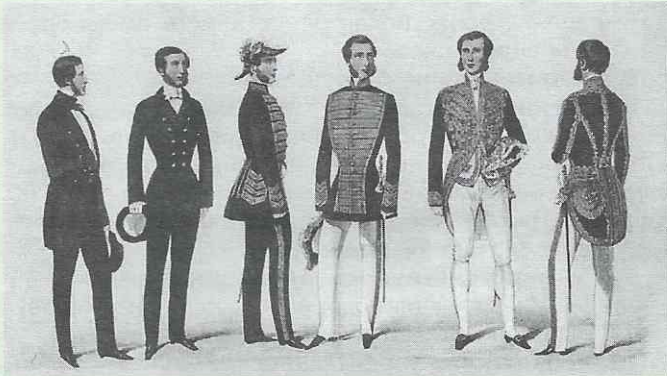
– (Корр.) Те грибы, что продаются на рынках испанских городов, собраны здесь же?

– 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.

– (Корр.) 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.setasytios.es](http://www.setasytios.es). И, конечно, грибы дают мне возможность наслаждаться их великолепным вкусом!

# 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 повелению 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 сре-

ди 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.

Олег ГЕРЧИКОВ



# ГУСТЫЕ И ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

В современной медицине существует раздел – трихология. Основная задача этого раздела медицинской науки состоит в лечении ВОЛОС и КОЖИ ГОЛОВЫ.

Трихологи имеют отношение не только к дерматокосметологии, но и к иммунологии и эндокринологии, так как нередко проблемы волос – это проявление других нарушений в организме.

Выпадение волос – наиболее частая причина обращения к трихологу.

Сухость, ломкость волос, перхоть пациенты часто воспринимают как досадную неприятность и долго пытаются справиться с ней самостоятельно – покупают маски, меняют шампуни, используют настои трав. Но эти меры хороши в качестве профилактики, а когда меняется структура волос – это сигнал о серьезной проблеме всего организма.

Почему же необходимо обратиться за консультацией к врачу-трихологу, если у вас выпадают волосы?

Во-первых, трихолог (специалист по лечению волос и уходу за ними) поможет установить истинную причину выпадения волос, что является залогом эффективного лечения.

Во-вторых, врач-трихолог безошибочно определит тип ваших волос и кожи головы, что в будущем поможет вам правильно выбирать средства по уходу за волосами.

Известно, что развитию заболеваний волос и кожи головы могут служить как внешние, так и внутренние причины:

## 1. Неправильное питание.

Для нормального роста волоса волосяные фолликулы нуждаются в поступлении в организм сбалансированного количества различных питательных веществ, в противном случае фолликулы погибают и волос выпадает раньше времени. Недостаток витаминов (B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, PP, C) и микроэлементов (цинк, магний, кальций, фосфор, железо) очень плохо сказывается на состоянии корней волос.

## 2. Недостаток в организме железа.

## 3. Стресс.

Здоровье волос напрямую связано с нормальным эмоциональным состоянием. В то время, как стресс является наиболее частой причиной выпадения волос.

## 4. Интенсивное механическое и химическое воздействие.

Постоянные завивки, горячие укладки, бигуди, папильотки, высушивание феном и многое другое – все это неотъемлемые атрибуты практически ежедневного ухода современной женщины за своей внешностью, но отнюдь не забота о здоровье волос.

## 5. Инфекционные и хронические заболевания кожи головы.

Такие заболевания как себорея, себорейный дерматит и т.п. повреждают структуру волоса и его корня. Выпадение волос в таких случаях является закономерным

следствием и требует немедленного вмешательства врача-трихолога и дерматолога.

## 6. Заболевания внутренних органов.

Заболевание щитовидной железы, железодефицитная анемия, сахарный диабет, гепатопатия и другие болезни также могут являться непосредственной причиной выпадения волос.

## 7. Беременность.

В этом случае выпадение волос возможно как во время беременности, так и после родов. Связано это с изменением гормонального фона.

## 8. Общий наркоз.

Выпадение волос после оперативного вмешательства под общим наркозом.

## 9. Гормональные нарушения.

Выпадение волос может быть связано как с приемом каких-либо гормональных препаратов, в т.ч. и противозачаточных, так и с естественными гормональными изменениями в организме (чаще у женщин). Так, например, выпадение волос достаточно частое явление у женщин в период менопаузы.

## 10. Андрогенетическая алопеция.

Эта форма выпадения волос передается по наследству.

## 11. Облучение или химиотерапия.

## 12. Воздействие рентгеновских лучей может привести к полной временной потере волос.

Лечение выпадения волос начинается со всестороннего обследования пациента, чтобы исключить (или подтвердить) серьезные системные заболевания или проблемы желудочно-кишечного тракта, при которых не усваиваются необходимые организму вещества. При необходимости назначаются лабораторные исследования. Затем с помощью специального прибора ТРИХОСКОПА исследуется состояние кожи головы, корней и стержней волос, соотношение волос, находящихся в фазе роста и в фазе покоя.

В Центре Фунготерапии Ирины Филипповой проводится ЭКСПРЕСС ТРИХОСКОПИЯ при помощи компактной многофункциональной камеры ARAMO-SG, работу которой обеспечивает компьютерная программа для тестирования кожи головы и волос. В целом комплекс для ЭКСПРЕСС ТРИХОСКОПИИ позволяет определить: плотность волос, тип кожи головы, толщину стержня, степень выпадения волос, состояние волосяной кутикулы.

Как правило, лечение выпадения волос (алопеции) – длительный процесс, и занимает от двух месяцев до полугода, поскольку зависит от естественного цикла роста волос. В большинстве случаев «волосопад» останавливается и угроза облысения отступает.

**Никакая проблема не может быть слишком малой, чтобы не уделить ей внимание!**

**Никакая проблема не может быть слишком большой, чтобы за нее не браться!**

«Грибная аптека»

[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

Санкт-Петербург, Дачный пр., д.2, корп.2

(М. пр.Ветеранов / М. Ленинский пр.) тел. 377-26-86

Бесплатные консультации:

- трихолога (лечение волос).
- фунготерапевта (лечение грибами)
- обследование на японском сканере и трихоскопе.

Предварительная запись.



## «ФУНГО ШАРИК»

На вопросы о здоровье ваших питомцев  
ответит кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт

БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

- По электронной почте: [sharik@fungospb.ru](mailto:sharik@fungospb.ru)
  - На форуме: [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)
  - По телефону горячей линии: +7-901-373-57-50 или (812) 703-06-44 пн.,вт.,ср.,чт.,пт. с 10 до 18.00
  - Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.
- «ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»



# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

**ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ**

## Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

- (м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51 ..... (812) 273-20-43  
 (м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88 ..... (812) 368-98-04  
 (м. Пл. А. Невского) Невский пр., д.180 ..... (812) 717-17-11  
 (м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 8 ..... (812) 334-98-91,  
 575-57-97  
 (м. Пр. Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к. 2 ..... (812) 377-26-86,  
 973-57-40  
 (м. Пр. Просвещения) пр. Энгельса, д. 132/1 ..... (812) 715-47-26

Единая справочная: (812) 703-06-44  
[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

## Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

- (м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 ..... (499) 248-28-83  
 (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13,  
 (495) 941-30-10  
 (м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 ..... (495) 77-620-88  
 (м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,  
 (Казанский вокзал, 2-й этаж, ТЦ Казанский) ... (985) 293-99-75  
 (м. Бабушкинская), ул. Менжинского, д.36, ..... (495) 762-68-76,  
 2 этаж, пав.9, ..... (985) 762-68-76  
 (м. Чертановская), Черноморский бульвар, д.10, к1 (499) 610-07-06

Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Москов-  
 ской области. Адреса аптек спрашивайте по тел. (495) 77-620-88

[www.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.ru)



[www.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.ru)

*Мы открылись!*

*Ждем вас по адресу:*

Москва, (м.Чертановская), Черноморский  
 бульвар, д.10, к.1, (499) 610-07-06

**Для вас:**

- лекарственные препараты
- медицинские изделия
- биологически активные добавки
- широкий ассортимент продукции на основе  
 целебных грибов

**ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ:**  
 (495) 77-620-88

*Всегда  
 рады  
 Вам!*

На правах рекламы

## Наши представители



**Россия:**

- г. Белгород (4722) 53-88-55  
 г. Владивосток 8-914-790-75-09  
 г. Волгоград 8-927-519-15-09, 8-988-492-79-47  
 г. Выборг (813) 782-80-44  
 г. Владимир 8 (4922) 21-88-90  
 г. Екатеринбург (343) 213-99-61  
 г. Ейск 8-918-63-64-417  
 г. Изобильный (86545) 225-39, 8-962-405-57-15

### Кавказские Минеральные Воды:

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Минеральные Воды | 7-968-273-37-94 |
| Кисловодск       | 7-968-273-37-94 |
| Железноводск     | 7-968-273-37-94 |
| Пятигорск        | 7-968-273-37-94 |
| Ессентуки        | 7-968-273-37-94 |
| Георгиевск       | 7-968-273-37-94 |

- г. Казань 8 (905) 182-32-52  
 г. Краснодар 8-918-347-98-66, 8-967-303-17-43  
 Крым +7(978) 854-69-72  
 г. Москва (495) 77-620-88, 940-20-13  
 г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36  
 г. Нижний Тагил (3435) 43-17-13  
 г. Нижневартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40  
 г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78  
 г. Пермь (342) 271-29-86

### Ростовская область, г. Шахты 8-918-509-26-73

- г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64  
 г. Севастополь +7(978) 854-69-72  
 г. Снежинск (35146) 235-35  
 г. Тольятти (8482) 20-31-00, 40-33-84  
 г. Тюмень (3452) 788-977  
 г. Ухта (82147) 643-50  
 г. Хабаровск 8-914-151-50-73  
 г. Холмск (42433) 5-09-78  
 г. Челябинск (908) 071-36-36  
 г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93  
 г. Чебоксары (905) 343-47-92  
 г. Чита (3022) 35-93-66  
 г. Югорск (34675) 7-34-75  
 г. Ярославль (903) 638-79-38



**Беларусь:**

- г. Минск +375-29-619-47-19  
 г. Гродно +375-33-654-67-51, 8-015-14-33-2-41  
 г. Минск, 345-40-07  
 г. Минск, 380-02-18  
 г. Витебск, 29-815-75-10  
 г. Витебск, 53-19-18  
 г. Орша 033 3024529, 44 4986716  
 г. Полоцк 8 (0214) 42-11-11, +375 29 649 16 67



**Эстония:**

- г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



**Казахстан:**

- г. Алма-Ата +7 727-327-18-27, +7 777-345-67-89



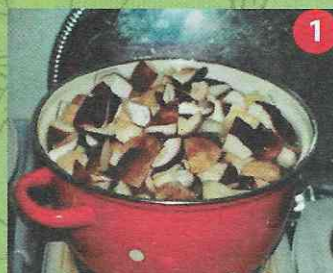
**Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»**

Приобретайте продукцию из целебных грибов  
 в сети аптек «УДАЧНЫЕ» в г. Санкт-Петербурге.

Телефон для справок **(812) 448-03-03**

## МАРИНОВАННЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Лето, начало осени – время заготовок. Предлагаем вашему вниманию рецепт маринования грибов. Если всё делать правильно – грибы получаются очень вкусные, хрустящие, с тонким вкусом и ароматом и в них очень мало уксуса!



1

(1) Белые грибы очистить, вымыть, (2) отварить 35 мин. При закипании (как видно на фото) грибы уменьшаются в размере и постепенно увариваются до половины своего объема, даже до 1/3. Исходя из этого, можно рассчитать

нужное количество банок для стерилизации.

(5) На 1 литр воды нам понадобятся:

– 8 ст. л. 9%-го уксуса,  
– 3 гвоздички (обязательно, но не больше, по количеству банок разламываются пополам),

– 4 горошины черного перца кладутся по количеству баночек,

– 4 горошины душистого перца (тоже – по количеству банок),

– 1 лавровый лист (тоже разламывается, чтобы потом распределить, если

для заготовок грибов брать маленькие баночки),

– 1,5-2 ст. л. с верхом сахара,

– 1 ст. л. с верхом соли.

(6) Маринад закипятить, добавить промытые грибы и варить их в маринаде 15 мин. (7)

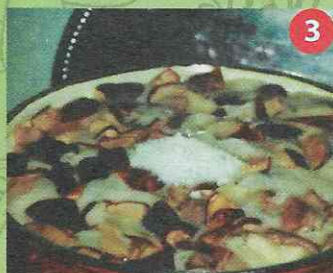
В это время в духовке стерилизуются банки (8) и в кипятке «варятся» крышки (9).

Выключить грибы и сразу, прямо кипящими, разложить по банкам, распределить плавающие в маринаде специи и залить маринадом. Закрывать, перевернуть, укутать, оставить на ночь (10). На следующий день убрать в погреб либо в холодильник.



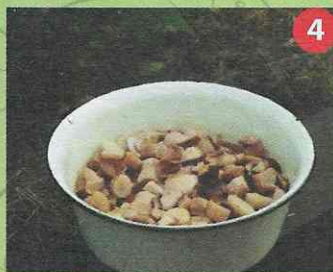
2

необходимое количество банок для стерилизации. И, исходя из этого же, грибы режутся, чтобы потом кусочки не оказались очень уж маленькие. За счет долгой варки грибы не портятся и в рецепте используется небольшое количество уксуса. После закипания снять пену шумовкой и посолить. Пену можно и не снимать, так как мы потом грибы промоем, но она (в смысле пена) начинает из кастрюли вылезать. Соли кладите



3

чуть меньше (процентов на 25-30), чем вы положили бы в суп для такого объема воды. На этом этапе главное – не пересолить! (3)



4

Снять с огня, откинуть грибы на дуршлаг и очень хорошо промыть их буквально ледяной водой из крана. (4) Вот эта процедура самая важная, вне зависимости от того, какие грибы используются! Ее ни в коем случае нельзя пропускать! Переложить грибы в миску, ополос-



5

нуть кастрюлю и – варим маринад.



6



7



8



9



10

19320

Подписной индекс газеты «Грибная аптека» по каталогу «РОСПЕЧАТЬ»



4 607058 209001

Уважаемые читатели! Сообщаем Вам, что во втором полугодии 2018 года газета «Грибная аптека» будет выходить 1 раз в 3 месяца. Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru, www.fungospb.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н, 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 08.06.2006 г. 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., 180/2, литер А, пом. 9Н. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru. Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, СПб, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, лит. А, пом. 44. Заказ № 5497 от 21.09.18 г.