



№ 12 (032)  
2007г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

## Панский гриб снимает застойные явления

В Польше этот гриб называют «панак», то есть по нашему - панок, молодой пан. И очень любят его, особенно в супе с перловой крупой.

Мои знакомые под Гданьском как-то раз угощали меня таким супчиком. Я его пытался раскритиковать, дескать, у нас в Сибири суп варят только из боровиков - и вкус лучше, и цвет приятный, кусочки белого гриба не темнеют, и суп получается светлый, золотистый. А из панского гриба - темный, как кофе. А они только шутили - от вашего супа только толстеют, а наш работает на похудение.

И вот в этом я убедился ночью. Какие там арбузы, какие мочегонные лекарства! Из меня за ночь вышло литров пять этой самой жидкости, которую обычно гонят «фурасемидом». А утром окружающие отметили, что на меня «посмотреть приятно» - лицо похудело и живот явно уменьшился.

Оказывается, суп из панского гриба действительно является замечательным мочегонным средством, и эти грибы в Польше обязательно заготавливают и сушат для мочегонного эффекта. Особенно их любят женщины, потому что в отличие от лекарств это абсолютно безобидно и даже полезно.

*Дзюбинский Марк, г. Москва*

## И все-таки в этом грибы виноваты...

В прошлом году я работала приемщицей грибов. В мои обязанности входило сортировать их, резать на кусочки и закладывать в сушилки. Мы с напарницей разделились - я обрабатывала подосиновики и польские грибы, она боровики.

И вот ведь какая история вышла: у меня было три бородавки на руке (две на указательном пальце и одна на большом), они мне особо не мешали, хотя и росли, и даже еще малюсенькие пошли выше по руке. Но вдруг через месяц после устройства на эту работу я поняла, что они... рассосались. Остались только следы - маленькие пятнышки. То есть получается, что в этом «виноваты»... грибы. Вот только какие - подосиновики или польские грибы - сказать точно не могу.

*Михайлова И.Л., г. Петрозаводск*

● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты!

ПАНСКИЙ гриб

● Консультация ТРАВНИКА:  
СОФОРА японская

● Грибная  
ПОЧЕМУЧКА

● Грибные  
Дворцы и огороды

● Грибная  
РУЛЕТКА:  
Навозник&К°

● Грибная ХАРЧЕВНЯ

Подписной индекс  
Газеты "Грибная Аптека"

**19320**

По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"  
(с любого месяца)

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



Дождевик

## Декабрь

Белое безмолвие... Холод, снег, голые деревья... Декабрь. Это вам не прошлый декабрь, когда на газонах росли лисички и навозники, а на стволах мокрых берез букетами располагались опята. Хотя сейчас только самое начало месяца, и неизвестно, что он нам выдаст под самый Новый Год.

Но пока грибы «растут» только в универсамах. Причем, я вижу, грибы представлены в изобилии - и в маринованном, и в соленом, и в сушеном, и даже в замороженном виде. Конечно, лежат на полках и свежие грибы, но в основном шампиньоны и вешенки, хотя в некоторых «продвинутых» магазинах уже можно встретить и шиитаке, и портобело, и даже экзотические энokitake - белые длинные худенькие ростки с крохотными шляпками. Так что глаз грибника хоть это порадует.

А вообще магазинные грибы редко бывают вкусными - ГОСТы остались еще с советских времен, когда считали, что лишний уксус или соль не может повлиять на вкусовые качества, и каждый должен «реанимировать» купленные грибы под свой вкус, а именно - вымачивать.

Поэтому лично мой глаз радуется домашний грибной погребок - собственные заготовки. Пакетики с замороженными грибами - в морозилке, ровный строй маринованных боровичков и опят - в кладовочке, объемистая кастрюлька с солеными волнушками и рыжиками - в холодильнике. И не только глаз радуется, а еще и подспорьем в хозяйстве является - только гость на порог, а у меня уже на столе грибные деликатесы к отварной картошечке с укропчиком.

Но это все лирика. Не каждому такая лирика по душе. Вот, например, недавно получили пожелание чиновников отдела СМИ предоставить им справку о том, что наша газета «Грибная аптека» не является... эротическим изданием. Мы-то сначала это приняли за шутку, решили тоже отшутиться - дескать, с этим будут проблемы, так как у нас среди фотографий грибов представлена сплошная «обнаженка» - все имеют шляпы, но редкие грибы носят юбочки (разве что бледная поганка и мухомор). А откровения «грибных маньяков» мы не печатаем за отсутствием оных. Но - увы! Справку им вынь да положь. Вот и решаем проблему.

Но есть и приятные моменты в нашем нелегком труде. Хочется поздравить фирму «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой» с тем, что они удостоены высшей награды правительства Санкт-Петербурга - «знаком Качества» за уникальные разработки в производстве натуральных грибных препаратов и грибной косметики. Теперь им разрешено ставить на свою продукцию специальный знак «Сделано в Санкт-Петербурге», а это означает, что город гордится их успехами в этой области.



Навозник

И, наконец, подписка - не забудьте, что уже грядет новый - 2008 год, и надо продлить подписку. Если, конечно, вы по-прежнему считаете нас своими друзьями и неназойливыми советчиками. А нам бы хотелось думать, что это так.

Гл. редактор Т.Фадина

## «Синяк» против синяков

Польский гриб в наших краях - Опочском районе - называют «синяком». И не очень его ценят. Меня, например, он даже раздражает: на вид совсем как белый, а полежит в корзинке - посинеет, изомнется, даже на жаренку его не хочется использовать. На вкус тоже не очень - моховик он и есть моховик. Хотя любители встречаются и среди наших капризных грибников, которые специально выходят на сбор польских грибов, но они сдают их закупщикам, которые экспортируют эти грибы в Германию.

А я хочу рассказать, почему этот гриб у нас называют «синяком». И не потому, что он на срезе моментально синее, а потому, что в наших лесах Псковской области знали одно свойство польского гриба - снимать опухоли после царапин и залечивать синяки и гематомы. В этом убедился и я на личном опыте - пилили лес, и неосторожно подвернул ногу. Ничего страшного, боли не было, ходить мог, но, вероятно, потянул связку, и к вечеру нога подраспухла. Вспомнил, что польский гриб «оттягивает» припухлость (благо, их много на полянке было), взял два гриба, разрезал на тонкие кусочки, приложил к ступне и туго забинтовал эластичным бинтом. К утру нога была здорова и, что удивительно, синяка не было.

Потом наши «западенцы-лесорубы» часто пользовались этим методом. Например, синяк можно просто протереть кашицей из гриба и не смывать в течение нескольких часов - он очень быстро рассасывается. Так что «синяк» - скорая лесная помощь.



Польский гриб

Иваненко П.Р.,  
г. Опочка

## Филиал «Центра ФУНГОТЕРАПИИ Ирины Филипповой» в г. Тольятти

В г. Тольятти работает официальное представительство «Центра Фунготерапии И.Филипповой», где вы можете:

- ✓ получить подробную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- ✓ купить продукцию и литературу по фунготерапии.



Центральный р-н: (8482) 43-22-25, 40-33-84  
Автозаводский р-н: (8482) 51-03-03, 51-74-74  
Комсомольский р-н: (8482) 50-88-50

печатается на правах рекламы



Очень люблю японскую кухню, но каждый раз, встречая в меню японские названия грибов: мацутакэ, шимейи, намеко, каватаке, шо-ро, энokitакэ, сукияки и др., думаю: а может и у нас это - хорошо известные грибы? Если можно, расскажите немного о них.

**Колосова Е.М., г. Москва**



Рядовка обутая



шиитаке



опенок зимний



рядовка скученная



чешуйчатка намеко



Рядовка лиловоножковая



ежовик пестрый



Есть еще много японских названий известных в России грибов, но это - уже совсем другая история...

Кто такие грибы-карбофилы, ксилофилы и копрофилы? В специальной литературе все очень запутано и сложно. Расскажите пожалуйста них.

**Вильмова И.Д., г. Томск**

В зависимости от образа жизни и способов питания грибы делятся на следующие группы:

**I. Ксилофилы** (питаются древесиной). Состоят из 2 подгрупп:

1) **грибы-паразиты** (трутовики, опенок настоящий и др.), которые заселяют *живые деревья*,

2) **грибы-сапрофиты**, поселяющиеся на *мертвой разлагающейся древесине* (летние, ложные опята, чешуйчатки и другие).

**II. Почвенные сапрофиты** (растут на почве). Обитают в лесу (представители родов маразмийус, мицена, коллибия, говорушки, сморчковые грибы и др.), а также на открытых пространствах (шампиньоны, луговой опенок, порховка и др.). Они в свою очередь делятся на:

**Микоризные грибы.** Образуют *симбиоз с корнями живых растений* (белый гриб, березовик, осиновик, рыжик, моховики, сыроежки и др.)

**Грибы-копрофилы.** Обитают на богатых *унавоженных почвах* (виды рода копринус, прежде всего навозники, о них читайте в статье "Грибная рулетка").

**Грибы-карбофилы.** Растут на *кострищах и пожарищах* (карбон - по-лат. уголь), чешуйчатка угольная и др.



трутовик



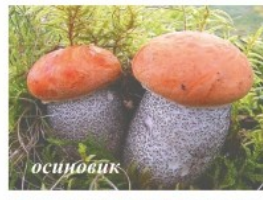
ложные опята



коллибия



сморчковые шапочки



осиновик



чешуйчатка угольная

### Центр Фунготерапии в Украине

В Украине (г.Донецк) работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И.Филипповой" **Амелина Ирина Сергеевна.**

**В филиале Центра Фунготерапии**

**в г.Донецке вы можете:**

- получить полную информацию по применению нашей продукции;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии;
- заключить договор на оптовую и розничную продажу продукции во всех регионах Украины.

**(066) 754-34-51**

печатается на правах рекламы



Помните известный анекдот, когда маленький мальчик, увидев на остановке дядю с огромным животом, интересуется: «А вы кого ждете?» И получает ответ: «Автобус». И всем очень весело.

Однако, эта проблема **пивных животов** отнюдь не веселая. Уже хотя бы потому, что это беда не только мужчин, но и многих женщин. И причин этому много.

Об этом мы побеседуем с врачом-гастроэнтерологом Скворцовой Аленой Юрьевной.

## «Пивной» животик - лишнее украшение

**Корр.** Алена Юрьевна, я слышала, что большие животы - это следствие постоянных запоров, там скапливаются каловые камни, общий вес которых может составлять до 30 кг? И помочь себе можно только клизмами или модной микроторинговой очисткой кишечника?

Это выдумка чистейшей воды. Тот, кто это придумал, очень хотел запугать больных и заработать на клизмах. Да к тому же, он совершенно не знает физиологию кишечника, наверное, какой-нибудь «псевдоцелитель». Каловые камни - а такое понятие есть - это то, что выходит при дефекации округлой формы разного размера. И при стойких запорах практически весь кал сформирован каловыми камнями. Но они не могут прикрепляться к стенкам кишечника - если бы такое было, то кишечник весь бы пошел язвами и эрозиями и перестал бы выполнять свою функцию вообще. А это - скорый летальный исход. Слизистая кишки так устроена, что не допускает этого. А, следовательно, это полный бред, что каловые камни там находятся годами, да еще и в огромном количестве. Следовательно, сколько бы вы не чистили себя клизмами и не делали гидромониторинг - живот от этого не уменьшится.

**Корр.** Значит, в этом виновато все-таки пиво?

Отчасти да. Дело в том, что пиво - очень калорийный продукт. Это - во-первых, а во-вторых, оно препятствует эффективному расщеплению белков, жиров и углеводов и тем самым способствует накоплению жировой ткани. И эта жировая ткань откладывается в первую очередь... на внутренних органах.

**Корр.** Внутренний жир? На органах?

Да, именно так. Я думаю, женщины это могут себе представить очень реально - вспомните, что вы видите, когда потрошите домашнюю жирную курицу. Видели прослойки белого и желтого жира на сердце, на печени, в кишечнике? Вот такой же жир образуется и у человека. И его бывает достаточно много. Но это не единственная причина большого живота. Ослабляется мышечная стенка (пресс), которая как в корсете держит все внутренние органы, а это способствует тому, что они начинают увеличиваться в размерах (печень, селезенка), особенно, если еще вдобавок нарушено их нормальное функционирование. Ну и прибавьте к этому солидный слой жира на передней стенке живота, количество и калорийность съеденной под пиво пищи, скапливающиеся в результате этого газы - вот вам и пивной живот.

**Корр.** А почему скапливаются газы?

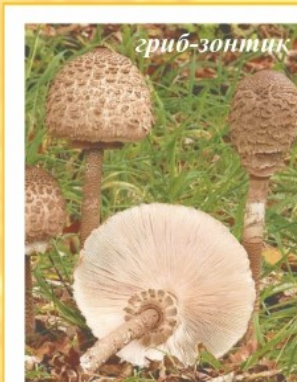
Скопление газов в кишечнике - метеоризм - это очень часто бывает в следствие нарушения функции поджелудочной железы. Она перестает вырабатывать ферменты, которые расщепляют непереваренные остатки пищи. Эти остатки начинают разлагаться в начальном отделе толстой кишки с выделением тепла

и газа. Этот газ не всегда может свободно выйти, распределяется «воздушными пузырями» в толстой кишке и тоже способствует увеличению живота.

**Корр.** Как избавиться от пивного живота?

Нелегко, но вполне возможно. **Первое** - умеренное питание из расчета 500 г в день без питья. **Второе** - качать пресс, то есть укреплять брюшную стенку на тренажерах или просто наклонами.

Ну а то, что я считаю самым **эффективным** - это **специальный массаж живота**, когда упор делается не только на «рассасывание» жировых залежей, но и **массаж внутренних органов** - это крайне важно. Такие массажисты уже появились и могут справиться и с **пивным животом, и со стойкими запорами**. А вот с внутренними жировыми про-



слоями помогут справиться... **целебные грибы**. Очень хорошо зарекомендовали себя в «похудительной работе с животами» **трутовик лиственничный, мейтаке, шиитаке, дождевик, польский гриб, гриб-зонтик пестрый**.

**Корр.** Это советы, я надеюсь, не только женщинам, но и мужчинам?

Да, конечно. Наверное, прежде всего, именно им - ведь даже красивый большой живот - все-таки лишнее украшение.

Беседу вела Паллей Е.Ю.

# Гриб русского пса - ПОЛЬСКИЙ ПАН

Этот гриб имеет много названий - **польский гриб, синяк, благородный моховик, олесек**. В Польше его называют **панским грибом**, или ласково «панок», в Чехословакии - **коричневым грибом**, в Англии - **мокрым боровиком**. Отношение самое разное - англичане считают его несъедобным, в России - невкусным, в Словакии - на одном уровне с моховиками, а вот в Польше его любят и ценят. И до сих пор специально заготавливают - сушат. Потому что именно при сушке он теряет свой синеватый цвет на белой мякоти и выглядит вполне симпатично.

Микологи до сих пор не могут прийти к единому решению - одни считают, что он принадлежит к **семейству болетусовых**, то есть боровиков, другие считают, что к **семейству моховиковых**.

Знаменитый писатель и страстный грибник Солоухин так говорил о польском грибе: «*Смотря с какой целью и с каким настроением идет грибник в лес - если за боровиками, то польские грибы его определенно раздражают (со стороны вроде белый, а подойдешь, срежешь - синяк), а вот если попадают только лисички и моховички, то польский гость - в радость*». Мико-



лог Гарибова к польскому грибу относится очень нежно - она называет его **«КНЯЗЕМ ВСЕХ МОХОВИКОВ»**.

**Определить: польский гриб это или боровик очень легко.** При легком надавливании на шляпку бахромка сразу же синее, так же синее и мякоть гриба на срезе. В маринаде имеет вид достаточно непривлекательный - такой же, как и моховики, в засолке тоже не особенно хорош, но вот в сушке становится вполне привлекательным. Хотя в супе сушеные грибы опять темнеют, и суп имеет насыщенный коричневый цвет.

Плодоносит польский гость до самой поздней осени - до ноября. И

его вполне можно найти даже тогда, когда из грибов остаются только рядовки и зеленушки.

Ценится он за свои **целебные свойства**, которые хорошо известны в славянских странах (Польше, Словакии, Западной Украине) - способность **снимать отеки** (при ушибах, ссадинах, почечной недостаточности), то есть он обладает хорошим **мочегонным эффектом**. Этот эффект используется очень успешно польками, когда они хотят немного похудеть - диета на грибном супчике из панского гриба позволяет сбросить за неделю до 3-4 кг.

Известна способность «синяка» **рассасывать гематомы, жировики, и даже бородавки**. Кроме того, отмечен хороший **желчегонный эффект** и даже способность **выгонять песок из почек**.

Но это сведения - из польской **народной медицины**, так как на глаза (а вернее, в руки) ученых и фармацевтов, видимо, этот гриб еще не попал, и нет еще из него ни одного препарата. Но, думаю, скоро микологи и фунготерапевты им вплотную займутся, благо урожаи польских грибов каждый год бывают отменные.

материал подготовил  
Разин А.Н., биолог

## Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шинтаке» можно получить в «**Центре Фунготерапии Ирины Филипповой**», г.С-Петербург, г. Москва и в магазинах «**Грибная аптека**».

### Телефоны:

(812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, 974-07-80,  
(495) 941-30-10, 510-49-70, 940-20-13, 940-08-49, 656-61-76.

### Магазины «Грибная аптека».

#### г. Санкт-Петербург:

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;

2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80,

#### Отделы «Грибная Аптека»

3. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65, часы работы 6 10.00-20.00, вск.-11.00-18.00

4. в гомеопатическом центре «Арника», пр.Энгельса, 132, кор.1, ст. м. пр.Просвещения, (812)715-47-26

### Часы работы:

пнд - птн  
10.00-20.00  
сб - 11.00-19.00  
вск - 11.00-17.00

### г.Москва:

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495)940-08-49, (495)941-30-10;  
2. Пр-д Нансена, д. 6, корп.3, ст.м. Свиблово. (495) 656-61-76, (495)510-49-70.

Наши представители

Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95  
Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч. Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)  
Великобритания (353 86) 254-09-60  
Украина: г. Донецк - (066)754-34-51, г.Киев - (044)331-60-06, г. Одесса - (067)518-42-63, г. Запорожье - (612)93-32-15  
Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627

Екатеринбург - (343) 213-99-61  
Адлер - (8622) 33-40-43

Омск - (3812) 70-00-37  
Пермь (342) 271-29-86  
Самара - тел. (846) 242-76-44, 242-76-64  
Тюмень - (3452) 62-26-13  
Челябинск - (351) 775-39-29

### В Центре можно узнать телефоны других представителей:

Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, Горно-Алтайск, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новокузнецк, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Пятигорск (Кавказ. Мин. воды), Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Сызрань, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

на правах рекламы



Сегодня в рубрике “Консультация Травника” рассказ пойдет об **ЯПОНСКОЙ СОФОРЕ** или **АКАЦИИ**. Целебные свойства этого удивительного растения еще до сих пор не до конца раскрыты, хотя **СОФОРА** пришла к нам из глубины веков, о ее способности врачевать было известно за тысячи лет до нашей эры. Это растение по праву считали сильнейшим сосудорегулирующим средством.

Традиционная китайская медицина широко использовала **СОФОРУ** как противовоспалительное, противоотечное и кровоостанавливающее средство. К ее помощи прибегали придворные врачи, холившие грозных китайских императоров и деревенские лекари, которым доводилось лечить простолудинов.

Расскажет об этом, как всегда, Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга.

*Sophora japonica - японская акация*

## СОФОРА ЯПОНСКАЯ

*Sophora japonica* - листопадное дерево высотой до 30 метров из семейства бобовых.

**Цветки** бело-желтые, душистые мелкомотыльковые, собраны в метелки. **Плоды** - сочные бобы не раскрывающиеся. **Семена** расположены в расширенных частях боба, созревают в октябре и держатся на дереве всего зиму. Родина софоры японской (несмотря на название) - Китай. Широко культивируется в Корее, Японии, на Украине.

Лекарственным сырьем являются нераспустившиеся бутоны и плоды софоры.

Основное действующее вещество в них - **рутин** (витамин Р). В бутонах софоры накапливается до 40% рутина. Рутин обладает способностью **укреплять стенки сосудов и уменьшать их ломкость**. Поэтому основным показанием к назначению софоры японской является **профилактика и лечение различных видов кровоизлияний**, при которых налицо повышенная ломкость и проницаемость капилляров: при **кровоизлияниях в мозг, сетчатку глаз, при гипертонии, сахарном диабете, воспалительных заболеваниях почек, сепсисе, геморрагических диатезах**. С точки зрения фармакологов софора является универсальным растением. Содержащиеся в ней биологически активные вещества способствуют **регенерации тканей, оказывают противовоспалительное действие**, что позволяет ее с успехом применять в комплексном лечении **дерматозов, грибковых поражений кожи, при трофических язвах, ранах, ожогах, пролежнях**. Используются **апликации, орошения**. Порошком из плодов присыпают **гнойные раны**.



дерево



лист



цветки



семена (бобы)



Спиртовые извлечения из плодов обладают выраженной **противомикробной активностью в отношении кишечной палочки и золотистого стафилококка**. Это делает возможным ее применение в комплексном лечении **инфекционных заболеваний, осложненных геморрагическим синдромом (корь, скарлатина, инфекционный мононуклеоз, язвенный колит и т.д.)**. Препараты софоры могут служить профилактическим средством для уменьшения частоты осложнений от длительно проводимой **хими и лучевой терапии, гормонального лечения; при повышенной ломкости капилляров** в связи с применением антикоагулянтов, нестероидных противовоспалительных средств и солицилатов.

Широко используется софора японская в стоматологической практике для орошений, аппликаций, промываний при **пародонтозе, стоматите, молочнице**.

Софора японская находит широкое применение при **воспалительных заболеваниях женской половой сферы, дисфункциональных маточных кровотечениях, эндометриозе, миомах, мастопатиях**, облегчает течение **климакса**, способствует профилактике и лечению заболеваний **предстательной железы**.

Благодаря огромному содержанию **биофлавоноидов** софора является универсальным средством в лечении **язвенного поражения желудочно-кишечного тракта**.

Активизирует функцию **иммунной системы**, особенно в сочетании с **красной щеткой**. В комплексе с **дурнишником** благотворно влияет на функцию **щитовидной железы**.



# РЕЦЕПТЫ Применения СОФОРЫ

**Настойка** - 10 г толченых плодов софоры японской и 100 г водки настоять в темном месте 10 дней. Принимать по 30 капель 3 р/день до еды.

**Настойка из бутонов** - 20 г цветков настоять на 100 г 70° спирта в течение 7 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день.

**Бутоны** - можно использовать для приготовления порошка для приема внутрь по 0,2 - 0,5 г 4 р/день или как присыпку на раны. Во всех случаях препараты софоры японской следует принимать вместе с витамином С.

**Наружно:**

**Настойка** - в разведении 1:10 применяют при *свежих и незаживающих ранах, рубцах, ожогах, нарывах, выпадении волос.*

**Слабый отвар** - используют при воспалении женских половых органов посредством **спринцеваний**: - 5 г сырья заварить 100 мл крутого кипятка, настоять 10 минут, процедить.

В аптечной сети имеется готовый к применению **масляный экстракт** софоры японской для **наружного** применения и **настойка из бутонов софоры** (софорин) - принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

**Основное противопоказание** к применению софоры - склонность к тромбообразованию.

Исследования целебных качеств софоры продолжают-ся. Хочется верить, что это всеисцеляющее растение не до конца раскрыло нам свои тайны, и мы узнаем о нем еще очень много интересного.

**Уважаемые читатели!** Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь.

Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.

## Немного из истории грибной эволюции

Грибы иногда оказываются своего рода соединительными мостиками, по которым можно проследить ход эволюции. Как утверждают биологи, **главная задача всех организмов - сохранение рода.** У грибов она решается путем производства максимально большого количества спор.

У более старых типов высших грибов, например у **рогатиков**, спорный мешочек покрывает всю поверхность плодового тела, именно из-за этого гриб, как правило, разветвлен - чтобы увеличить свою поверхность. Так как это было не самое удачное решение (мешочек не был защищен от внешних условий: то его солнце сушило, то дождь мочил), его нужно было спрятать под каким-нибудь зонтиком или крышей. И в процессе развития появились шляпочные грибы.

Соединительным мостиком между грибами без шляпок и грибами со шляпками является **кларвариладельфус пестиковый**: его плодовое тело 7-15 см высотой, вытянутое, сверху расширено, уплощено, обрамлено выпуклым валиком, а золотисто-желтое простое покрывальце перекочевало набок.

Но тут возникла новая проблема. Уменьшилась площадь покрывала. Поэтому со временем она увеличивалась самыми разными способами, так что на грибах вырастали горбики и валики. А потом постепенно возникли трубочки, которые мы знаем у трубчатых грибов, или иглы, появившиеся, например, у довольно известного **саркодона черепитчатого (ежовика пестрого)**.

Со временем у некоторых видов начали исчезать перегородки между трубочками, а площадь поверхности покрывала не изменилась - и тут появляется новый тип: грибы пластинчатые. Соединительный мостик между трубчатыми и пластинчатыми грибами - это **филлопорус красно-желтый**, толстые, редкие, золотисто-желтые пластинки которого имеют снизу множество поперечных соединений. Он растет во всех лесах. Шляпкой на первый взгляд напоминает моховик зеленый.

Самые младшие по возрасту - **грибы гастеромицеты**, у которых в большинстве случаев покрывало уже надежно защищено. И вот вам третий соединительный мостик, на этот раз между **пластинчатыми грибами (Agaricales)** и **гастеромицетами (Gasterales)**, - **эндонтих агариковидный**. Его покрывало можно увидеть, только если разрезать плодовое тело. Оно находится на пластинках, растущих из срединного столбика, являющегося продолжением корневой ножки.

По материалам статей З. Клузак



Рогатик



Рогатик



Кларвариладельфус пестиковый



Ежовик пестрый



Филлопорус красно-желтый



Эндонтих агариковидный

## Система похудения



Курс рассчитан на 1-2 месяца.

- Мейтаке 1 упак. (капс.х60)
- Трутовик 1 упак. (капс.х60)
- Шиитаке 1 упак. (капс.х60)

• Похудение от 5 кг в месяц;

- нормализация женской половой и гормональной сферы;
- противоопухолевая и антигрибковая профилактика;
- гепатопротектор.

(812) 717-17-11, 575-57-97, 740-37-61  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70



отделы от магазинов

## Грибная АПТЕКА

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

в гомеопатич. центре  
**"ИГНАЦИЯ"**

973-57-40



ул. Ленсовета, д.86,  
ст.м. Звездная

973-57-50



в аптеке  
**Аптека**  
ДОКТОР

пр. Стачек, 14,  
ст.м. Наревская

715-34-65

в аптеке  
**Аптека**  
ДОКТОР

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

715-47-26

в гомеопатич. центре  
**"АРНИКА"**

**пн-сб 10.00-20.00**  
**вск 11.00-18.00**

- консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии;
- литература по популярной фунготерапии.

печтается на правах рекламы

### КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

- ✓ "Грибы против рака",
- ✓ "Грибы против доброкачественных опухолей",
- ✓ "Грибная Атека. Естественное лекарство нового тысячелетия",
- ✓ "Популярная фунготерапия. Лечение лекарственными грибами",
- ✓ "Русский трюфель - идея своего бизнеса",
- ✓ "Серебряная вода",
- ✓ "Брак по группе крови",
- ✓ "Скорлупотерапия" и др.



На правах рекламы

Заказ книг на пересылку нал. платежом (по России), цена 120 руб.  
**192239, СПб, а/я 34, Филипповой И.А.**

# "ТИХАЯ ОХОТА-2007"



фото 1.1



фото 1.2



фото 1.3



фото 2.1

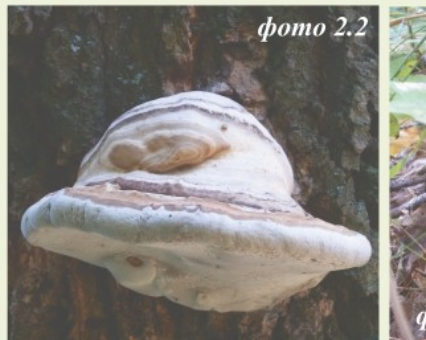


фото 2.2



фото 2.3

### Участник №1

Эти фотографии передал нам на конкурс Немцев Владимир Семенович из г. Санкт-Петербурга.

"Охотился" он недалеко от г. Выборга - в лесах близ ст. Кирилловская.

**Фото 1.1.** - "Под старым пнем...",  
**фото 1.2.** - "Одиноким красавец",  
**фото 1.3.** - "Близнецы-боровички".

Жаль, что некоторые великолепные фотографии не дошли до редакции - друзья уже разобрали на память о минувшей грибной осени. Но их тоже можно понять - такая красота!

### Участник №2

Екатерина Самойлова из п. Разметелево (Ленобласти) прислала нам свой фоторепортаж об ушедшем грибном сезоне:

**фото 1.1.** - "Рады, рады, рады белые березы, а под ними от радости вырастают..."

**фото 2.2.** - "А кто знает, как выглядит НЛО?"

**фото 2.3.** - "И каждый раз сердце замирает..."



# Грибные сады, огороды и...



## Дворцы

«У нас самые большие грибы в мире - в их тени вполне может укрыться... слон!», - смеются индийцы, но их шутки близки к истине. Семиметровые сооружения термитов («белых муравьев»), действительно очень напоминают... грибы. Конусы бывают реже и только в засушливых районах. И под шляпкой-крышей такого термитника действительно слон вполне может спастись от палящего солнца.

Но на этом особое отношение термитов к грибам не заканчивается. Они умеют не только создавать архитектурные подобию шляпочных грибов, они еще и выращивают «грибные сады» и «грибные огороды».

Термиты - это постоянная загадка для ученых. Несколько миллионов «примитивных насекомых» создало целое государство со своей армией, промышленностью и даже сельским хозяйством (выращивание грибов!). Говоря схематично, государство термитов обычно состоит из пары половозрелых особей - **царицы и царя**, - а также их потомков, которых в зависимости от возраста и внешнего облика называют **личинками, нимфами, рабочими и солдатами**. Выжить насекомые могут только вместе, поскольку ни один из обитате-

лей термитника не способен к самостоятельной жизни. Рабочие, занятые в строительстве и кормлении сограждан, слепы и бесплодны.

Солдаты, охраняющие многочисленные посты-входы в жилище, из-за своих массивных и грозных челюстей - жвал - не могут сами брать пищу, и их кормят рабочие. В центре термитника расположена царская палата, где в толстых глиняных стенах заточена «августейшая чета». Царице никогда не выбраться на свободу, потому что её брюшко длиной двенадцать сантиметров! Царица правит страной сильной «рукой», в которой, однако, держит не кнут, а пряник. Она одаривает своих «подданных» жизненно важными для них веществами: термиты слизывают эти выделения с её царственного тела и передают друг другу в виде отрывки и экскрементов. Правительница термитов - непревзойдённая мать-героиня среди насекомых. Она откладывает яйца со скоростью пулемётной очереди - сотни штук в минуту. И сохраняет способность к деторождению в возрасте 50 лет!

Царь в государстве термитов - лишь придаток царицы, прозябающий под её каблуком. Он живёт в цар-

ской палате, благоденствуя на приношениях рабочих и периодически оплодотворяя супругу.

Солдаты-термиты - это самоходные орудия, которые не только наносят неприятелю уколы, но и обстреливают его ядовитыми химическими веществами, обмазывают клеящим составом. Среди защитников термитника есть даже смертники. У шестиногих «камикадзе» в критический момент мышцы брюшка настолько сильно сокращаются, что оно разрывается, поражая противника содержимым кишечника, включая фекалии.

Иногда солдаты в прямом смысле слова головой отвечают за жизнь сограждан. Приняв сигнал о появлении недругов, они устремляются к дверям - узким выходным отверстиям - и закрывают их передней частью тела, выполняя функцию затычки.

Рабочие термиты отвечают за все: за кормление солдат, личинок и царицы, за уборку жилищ-камер, и за поддержание порядка в «грибных садах» и «грибных огородах». Это действительно разные понятия. «Грибной огород» обычно термиты разводят в недрах термитника, поддерживая в этих теплицах специальную влажность и температуру, и готовят специальный субстрат для выращивания особого рода грибов...

Заложенная ими на мелко искрошенной древесине **грибная плантация напоминает промокшую буроватую губку**. Долгое время считалось, что грибы переваривают кусочки древесины, расщепляя целлюлозу, которая затем превращается в сахар, поедаемый термитами...

*продолжение читайте в следующем номере газеты "Грибная Аптека".*



Царица



Солдат-термит



личинки



Грибной огород

Вот и пришла зима с ее коротким днем и длинной, почти полярной ночью. Есть время и по мечтать о... А о чем - у каждого есть своя заветная мечта: у садовода - вырастить клубнику размером с арбуз, тыкву, да такую, чтобы жить можно было бы в ней, грибник мечтает найти белый гриб с себя ростом, да еще и не червивый...

## НАВОЗНИКИ (серый, белый и другие)

А мы тем временем поговорим о грибе, который в старину очень уважали и ценили, хотя растет он, как и прежде, рядом с нами - и в лесу, и, тем более, на даче. Очень любит плодородные, унавоженные земли. он, конечно, так и называется - **НАВОЗНИК**.

Но в пищу этот вкусный гриб можно употреблять только при одном условии... Вот о нем мы и расскажем в этом выпуске рубрики "Грибная РУЛЕТКА". Не забывайте, что Ваше здоровье - в ваших руках!

Рубрику ведет к.с.-х.н. Владимир Александрович Старостин.



Итак, это еще один весьма интересный и оригинальный гриб - **навозник**. Навозников столько разновидностей, что можно и запутаться: **навозник серый** или **чернильный** (*Coprinus atramentarius*), **Н. пестрый** (*Coprinus fime-tarius*), **Н. белый** или **лохматый** (*Coprinus comatus*), **Н. мерцающий** (*Coprinus micaceus*), **Н. рассеянный** (*Coprinus disseminatus*), **Н. домашний** (*Coprinus domesticus*) и **Н. белоснежный** (*Coprinus niveus*) и с очень "пушистым" названием - **навозник заячья лапка** (*Coprinus lagopus*). В нашей стране его, пожалуй, знают только специалисты; грибники считают несъедобным (внешний вид, действительно, непривлекательный - типичная поганка).

Растут навозники возле тополя, осины, ивы и пней лиственных пород, а также (большинство из них, но не все) на навозных и компостных кучах и других местах с богатыми почвами, даже в теплицах или на овощных грядках. В основном с **середины лета до октября**.

Я хочу рассказать подробнее о наиболее популярных навозниках: **сером и белом**. Один из них - **белый** или **лохматый** - съедобен, другой, как и все остальные из этого многочисленного семейства, несъедобен, а по некоторым справочникам даже ядовит, но это, скорее всего, из-за его несовместимости с алкоголем (вызывает отравление).

**Шляпка** у **чернильного** (серого) **навозника** сперва яйцевидная, потом колокольчатая, серебристо-серая, серо-коричневая, гладкая, только на самой вершине буроватая и мелкочешуйчатая, до 11 см диаметром (обычно меньше). Часто растрескивается по краю. **Пластинки** вначале белые, потом серые и черные. **Ножка** цилиндрическая, до 15 см длиной и 2 см диаметром, белая, с быстро исчезающим кольцом, от которого остается только след в виде валика. **Мякоть** белоснежная, хрупкая, светлая, белесая, но быстро темнеет, сладковатого вкуса, без



запаха. Старые грибы, начиная с края шляпки, расползаются в черную слизь. Такие экземпляры в пищу не пригодны. Так вот, этот

гриб обладает замечательным свойством: **может быть ядовитым для одного человека, и совершенно безвредным для другого**. Как такое возможно? Очень просто, - в его составе есть особое вещество антабусного действия, которое **совершенно безвредно для трезвого человека**. Оно реагирует с алкоголем, находящимся в крови, и вызывает отравление. У такого человека **усиливается сердцебиение, краснеет кожа, возникает тошнота, рвота и пр.** В общем, ему становится плохо, но отравление, естественно, **не смертельное**. После этого он на водку больше недели даже смотреть не может. А если все-таки выпьет в течение трех дней после того, как попробовал грибов, все неприятные ощущения повторятся с новой силой. Тот, кто хочет отведать этого гриба, не должен пить спиртного три дня до этого, и три после. Иначе неприятности обеспечены. Наши предки издавна использовали навозник для лечения алкоголиков. Даже **лекарство** было разработано, **действие которого основано на условном рефлексе отвращения к спиртным напиткам**. Сам я этот гриб не пробовал, хотя иногда и встречал, но у нас он слишком редок, поэтому на жаркое не набрать.

А вот его близкий родственник **навозник белый** - замечательный вкусный гриб, не смотря на свое не слишком аппетитное название. Этот гриб видели, пожалуй, все, хотя многие и не знают, как он называется. Это те самые грибы с белой чешуйчатой, сперва узкой овально-цилиндрической, а затем колокольчатой **шляпкой** (6-13 см высотой и 3-6 см шириной, и частыми белыми пластинками снизу), которые обильно вылезают на богатых перегноем лугах, газонах, навозных кучах. Потому их так и называли. **Ножка** до 20 см длиной и 3 см толщиной, белая и стройная, внутри



*Coprinus comatus*



*Coprinus niveus*



*Coprinus fimetarius*



*Coprinus plicatilis*



*Coprinus lagopus*

полая, к вершине тоньше, с подвижным пленчатым кольцом, внизу клубневидная. **Мякоть** мясистая, нежная, белая, хрупкая, очень вкусная и ароматная, просто объедение, хотя официально в нашей стране ценится невысоко (гриб 4-ой категории). Действительно один из вкуснейших наших грибов (пока не потемнел), но почти не собираемый. Растет быстро, через день-два нижний край шляпки становится грязно-розовым, затем черным, и начинает расплзаться в слизь. Такие грибы в пищу уже непригодны. А еще через несколько дней и от всего гриба остается только черное мокрое блестящее пятно, как будто по траве мазнули дегтем. Поэтому их совершенно нельзя хранить в свежем виде. В готовом виде (вареными, жареными), хранятся столько, сколько и другие грибы, т.е. два-три дня в холодильнике. Молоденькие навозники (белые) можно мариновать, а после непродолжительного отваривания даже сушить (если последнего не сделать, то грибы при сушке расплзутся в слизь).

Гриб имеет и **лекарственное** значение, его используют не только для избавления от пагубного **пристрас-тия к алкоголю**, но и при лечении **сахарного диабе-та**. Кроме того, из серого навозника делают также особые **копринусовые черни-ла**, используемые для под-писания особо важных доку-ментов. Выполненную эти-ми чернилами подпись не возможно подделать. Дело в том, что она содержит тысячи произвольно расположенных и в таком виде зафиксированных спор гриба. Сделанная при увеличении под микроскопом фотография их расположения сразу выявит идентичность, либо расхождение по сравнению с контрольным снимком. Чтобы оные пригото-вить, достаточно в обычные чернила добавить немного черной слизи от распавшегося навозника и чуть-чуть клея. Конечно, вряд ли кому из вас такие чернила понадобятся, ну а если все-таки потребуются, то вы теперь знаете, как их изготовить.

к.с.-х.н. Старостин В. А.

Уважаемые читатели, мнение редакции может не совпадать с мнением ведущего данной рубрики.

## Серебряная вода

Давно было замечено, что серебро имеет удивительные свойства - в серебряном сосуде вода могла стоять очень долго, и бактерии в ней не размножались. На первый зубик всегда принято было дарить серебряную ложечку, и это тоже имело смысл - зубки шли болезненно, и дезодорирование никогда бы не помешало.



На правах рекламы

Ионная серебряная вода - это и увлажнение, и мягкое профилактическое средство при угревой и гнойничковой сыпи, восстановление кислотно-щелочного баланса усталой кожи.

Колпачок-распылитель очень удобен для пользования серебряной водой и позволяет дезодорировать не только кожные покровы, но и слизистые для устранения неприятного запаха изо рта и подавления патогенной бактериальной флоры слизистых оболочек гортани.

Теперь в продаже появилась новая упаковка объемом 500 мл.

Пластиковые флаконы:  
фл. 250 мл. с распылителем,  
фл. 500 мл

Ионно-коллоидное  
серебро 999,99%,  
по методу Таранова,  
в концентрации 35мг/л

Производство ООО "Шиитак", С-Петербург. Товар сертифицирован

(812) 717-17-11, 575-57-97, 740-37-61  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

### КРЕМА НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

#### ШИИТАКЕ и ЛИСИЧКА



КРЕМ с экстрактом гриба шиитаке (*Lentinus edodes*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)



КРЕМ с экстрактом гриба лисичка настоящая (*Cantharellus cibarius*)

На правах рекламы

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат, предотвратить заражение гельминтами

(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

Производство ООО "Шиитак", г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован



Предновогодняя лихорадка уже началась: улицы городов украшаются елками, огнями, народ закупает сувениры, подарки: скоро самый любимый праздник - Новый Год! Мы, в свою очередь, тоже настраиваемся на праздничную волну: придумать Новогоднее грибное меню, да такое, чтобы удивить и гостей, и себя!

Не забывайте присылать нам свои любимые рецепты, по возможности с фотографиями готовых блюд. И не только быстрых и простых, но и праздничных, красиво оформленных. Приятного аппетита и отличного настроения!

## КАПУСТНЫЕ КОНВЕРТИКИ С ГРИБАМИ к свиной корейке

### Понадобится:

на 4 порции

листья капусты 8 шт.;  
грибы 350 г;  
корейка свиная 800 г;  
лук репчатый 100 г;  
крупа гречневая 200 г;  
клюква 1 стакан;  
мед 1 ст. л.;  
мука пшеничная 1 ст. л.;  
масло растит. 50 г;  
перец желтый (слад.) 1 шт.;  
чеснок 4 зубчика;  
перец черный молотый;  
соль.

1. Корейку натрите перцем, солью и чесноком. Обжарьте на сковороде и доведите до готовности в духовке.

2. Капустные листья отварите и слегка отбейте черешки.

3. Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте.

4. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте.

5. Из гречневой крупы сварите рассыпчатую кашу.

6. Готовую кашу, грибы и лук перемешайте, уложите на капустные листья и сверните их конвертиками, слегка обжарьте.

7. Из 1/2 стакана клюквы отожмите сок и разведите им муку. Выжимки и оставшуюся клюкву залейте стаканом кипятка, уварите, протрите через сито. Затем

положите мед, доведите смесь до кипения, добавьте муку с соком, посолите по вкусу и варите соус до киселеобразного состояния.

8. Перец испеките, снимите кожицу, мякоть протрите, посолите, поперчите. Добавьте в соус.

9. При подаче корейку нарежьте на порции, гарнируйте капустными «конвертиками», подлейте соус. Оформите зеленью.

## “НАПОЛЕОН” С ГРИБАМИ

1. Лучше использовать готовое тесто, которое продается в магазинах. Делим его на три части, раскатываем каждую до толщины 2-3 мм и выпекаем в течение 8-10 мин каждую, желательно на пергаменте. Готовым коржам даём немного остыть, и разрезаем каждый на две части.

2. Поджариваем нарезанные грибы с луком, солим и перчим (по желанию). Варим и рубим яйца. Всё перемешиваем.

3. Смазываем каждый корж плавленным сыром и выкладываем тонким слоем грибы.

4. Затем формируем торт и насыпаем его крошками, образовавшимися в процессе резки коржей. Торт готов, набирайтесь терпения на 3-4 часа, чтобы коржи слегка пропитались, а затем получайте удовольствие.



### Понадобится:

слоёное тесто 400 г;  
грибы 500 г;  
лук репчатый 1 шт.;  
плавленный сыр 200 г;  
варёные яйца 2 шт.;  
растительное масло;  
чёрный перец,  
соль.

Рецепты “конвертиков и торта” прислала Цатина С.В., г. Пермь

## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ

1. Фарш смешайте с яйцами, солью, перцем, перемешайте.

2. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте вместе с мелко нарезанным луком.

3. Добавьте в массу сухари, зелень, перемешайте.

4. На мясной фарш уложите грибной, сформируйте рулет и выложите его на смазанный маслом противень.

5. Запеките в духовке. За несколько минут до готовности полейте рулет майонезом и запеките до образования золотистой корочки.

6. Подавайте, нарезав на порции, оформите зеленью.

Рецепт от Леонтьевой Алены,  
г. Череповец

### Понадобится:

на 6 порций

фарш мясной 600 г;  
грибы 350 г;  
лук репчатый 3 шт.;  
майонез 100 г;  
яйца 2 шт.;  
масло сливочное 3 ст. л.;  
сухари пшеничные 2 ст. л.;  
зелень петрушки и укропа  
рубленая 2 ст. л.;  
перец черный молотый;  
соль.



## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ГРИБАМИ

1. Сушеные грибы замочить на несколько часов в холодной воде и отварить в ней же.

2. Печень отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде. Если печень куриная, то можно класть в салат целиком.

3. Репчатый лук нарезать колечками.

4. Яйца отварить, очистить и измельчить.

5. Солёные огурцы мелко нарезать.

6. Картофель отварить в мундире, очистить от кожицы, нарезать кубиками.

7. Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом.

8. Готовый салат украсить маслинами, зеленью и кружочками лимона или апельсина.

Рецепт от Карельской Ю.И.,  
г. Нижний Новгород

### Понадобится:

печень 200 г;  
сушеные грибы 50 г;  
солёные огурцы 100 г;  
картофель 70 г;  
яйцо 2 шт.;  
репчатый лук 70 г;  
майонез 100 г;  
маслины;  
лимон или апельсин;  
соль,  
специи по вкусу,  
зелень для украшения.



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

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungo.ru. 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 Фаина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 26.11.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО “Типографский комплекс “Девиз”, 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-4687

