



№ 06 (074)
2011 г.

*Вестник
фунготерапии*

АПТЕКА

Грибы, по мнению всей нашей семьи, превосходного качества - и жареные, и соленые.

В апреле в «Грибной Аптеке» приобрела две упаковки зернового мицелия вешенки и сразу же высадила их в специальный кокосовый субстрат в ящики для рассады. Поставила ящики на балкон. На улице было уже достаточно тепло. Первые две недели мы с семьей каждое утро бегали посмотреть, проклюнулись ли грибочки..., но нас ждало разочарование. Грибы по какой-то неведомой причине так и не хотели появляться. И вот на майские праздники мы поехали всей семьей к родителям в деревню. Грибочки оставили на балконе, даже полить перед отъездом забыли. А когда услышали, что в Санкт-Петербурге заморозки, да еще и снег выпал, думали, что грибочкам нашим долгожданным точно конец пришел. И каково же было наше удивление, когда, приехав домой, мы обнаружили шесть ящичков, плотно проросших грибами! Грибы, по мнению всей нашей семьи, превосходного качества — и жареные, и соленые. Жареные вкусом напоминают что-то среднее между опенком и белым грибом, а соленые похожи на грузди. Советую всем, кто имеет возможность, разводить эти чудесные грибы.

Кочетка Татьяна, Санкт-Петербург

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **ВЕШЕНКА**

● **Консультация ТРАВНИКА:**
Калина обыкновенная



● **Грибная география:**
ГРИБЫ ГЕРМАНИИ

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ:**
грибы круглый год

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

19320 Газету «Грибная Аптека»
в Республике Беларусь
можно приобрести в ООО «Арго-НН»
220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46
Подписка в Белоруссии – каталог РУП «Белпочта» **19320**

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»
19320
По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



Июнь

Колдовской месяц май проплыл над землёй, окутал её теплом, разбудил, напоил дождями. Ещё недавно застывшие в неподвижном оцепенении деревья незаметно для многих, но не для нас! – опушились поначалу зыбким зеленоватым туманным маревом, который с каждым днём становился всё ярче, всё гуще – и вот уже зашелестели, запели на деревьях первые листочки. Прошлогодний жёлто-серый, уныло-мертвенный налёт на земле выстлался ковром изумрудным (куда до него каким-то там персидским...), засияли радужными красками мириады цветов, закучерявился молодецки кустарник, запахи неповторимо, сногсшибательно, черёмуха и сирень, запел-зазвенел вечным многоголосием птиц, насекомых, животных наш мир, и вот оно – лето... Стоит, улыбаясь тепло да ласково, на пороге нашей продолжающейся жизни. Помните, как мы его ждали? Помните, как тосковали по живому лесу? Вот и дождались. И так будет – всегда...

Были ли вы когда-нибудь ранним утром в июньском лесу? Да что я спрашиваю... И все, кто был, знают – как это незабываемо. Воздух ароматный напоен благословенным покоем, который сразу же окутывает и умиротворяет душу. Такое древнее и такое молодое всегда солнышко встаёт из утренней дымки, капли росы ласкают стебли травы, скользя по ним, паук суетливо чинит свои порванные сети, унизанные бриллиантовыми бусинками влаги. Деревья сочатся запахом смолы, и мы отчётливо ощущаем, как всё вокруг дышит и живёт, и сами себя чувствуем – добрее и счастливее...

Как только в траве заалела земляника, а калина, шиповник да рябина покрылись бело-розовыми цветами – жди появления сыроежек. И не прячутся они в густой траве или под ворохом прошлогодних листьев, а гордо выставляют напоказ свои красно-коричневые шляпки.

Замечателен опёнок луговой – его легко сушить, а когда сушёные размачивают в воде – те приобретают свой изначальный вкус и запах, поэтому суп из опят луговых – пальчики оближешь!

Середина июня – самое время для сбора первых подберёзовиков, маслят и зелёных моховиков. А если повезёт и установится тёплая дождливая погода, на покрытых зелёным мхом полянках то тут, то там начнут проглядывать весёлые стайки рыжих лисичек, а на залитых солнцем опушках – аккуратные шляпки шампиньонов. В конце месяца можно отправляться в лес за красавицами валуями, крепышами подгруздками, скромными свинушками да вальяжными боровиками...

И теперь с каждым днём, с каждым часом начинает набирать силу Грибное Царство – разрастаясь, расширяясь, множась, на радость да пользу – всем нам. В лес, в лес! Сезон – открыт, и ждёт нас целое лето удивительных, неповторимых чудес и находок!

Главный редактор *Коротков Игорь*

Теперь знаю, что за грибы вешенка!

Посылку — упаковку «грибных палочек», засеянных мицелием вешенки, я получил осенью. Пришлось поставить ее на зиму в погреб. Весной привез в сад осиновых бревен 0,26 м., положил их горизонтально под деревья облепихи, где земля не перекапывается. В бревнах проделал небольшие отверстия, как сказано было в инструкции, вложил в них грибные палочки и заткнул ватой. Изредка поливал их водой. В течение лета грибы не появлялись. Я даже потерял надежду, что они вырастут. И вот глубокой осенью, когда начались заморозки, придя в сад, я увидел на бревнах грибы. Собрал четыре килограмма. Вкус поджаренных грибов оказался превосходным. Теперь знаю, что за грибы вешенка!

Л. Вояринцев, г. Санкт-Петербург

Как я боролась за стройность

Моя история началась после того, как я поменяла свою работу. Работа была сидячей, я мало двигалась и, как следствие, начала набирать килограммы. Сначала это было незаметно, 2-3 кг в месяц, никак не отражались на моем внешнем виде, но потом я стала замечать, что на меня уже не реагируют мужчины и не узнают приятели. Через полтора года я весила уже 91 кг и решила сесть на строгую диету, но этим только нарушила свой обмен веществ. Теперь, при росте 178 см, я стала весить 102 кг, не могла быстро двигаться из-за одышки, часто простывала. Ко всем неприятным моментам добавился еще один – у меня стали сильно выпадать волосы.

Я была в шоковом состоянии, не знала, как избавиться от лишнего веса. Зарядка – не для меня, поднять ногу или руку больше двух раз я не в состоянии, а еще врач посоветовал лучше предохраняться. Я имела более 50 кг лишнего веса, а если еще прибавить к этому 10-15 кг во время беременности, организм мог не справиться с такой нагрузкой. Мое состояние было ужасным. В голове крутилось: «Мне всего 26! Неужели нет способа вернуться к нормальной жизни?!».

Так начался долгий и мучительный поиск волшебной таблетки, которая раз и навсегда решила бы все мои проблемы. Поначалу я тщательно изучала аннотации, читала отзывы... но спустя три месяца безуспешной борьбы с лишними килограммами, я начала пробовать все, что попадалось мне на глаза. Но результата по-прежнему не было. В каком-то журнале вычитала про «грибное похудение». Глупость, наверное, подумала я. Да и стоимость курса гораздо выше, чем пачка «Турбослима»...

Через два дня я уже сидела на приеме у врача в «Грибной аптеке» и с присущей мне педантичностью записывала все «можно» и «нельзя» во время приема препаратов.

Через три месяца супруг мой сидел и подсчитывал убытки от шопинга. Убытки велики, но он молчит. Потеряв 34 килограмма, я вновь стала для него привлекательной и желанной!

Следующий шаг был вернуть волосам былой роскошный объем. В той же «Грибной Аптеке» консультанты дали мне листовку с контактами трихолога (специалиста по лечению волос). Не откладывая проблему в долгий ящик, я решила обратиться к врачу – не верила, что вернуть волосам здоровье можно лишь с помощью масок и шампуней. С помощью специального прибора врач рассмотрела мой волос под микроскопом. И сразу стали очевидными причины раздражения кожи, расслоения волос, их неоднородность.

Так я начала второй этап борьбы за свою привлекательность. И пусть победу я одержу не сразу, первые результаты уже видны.

А самое главное, чувствовать себя я стала намного моложе, наладились отношения с мужем, и мы вновь мечтаем о малыше!

Вероника Т., г. Санкт-Петербург

РЕЙШИ НА ДАЧЕ... Мечта или реальность?



Еще в древних китайских письменных памятниках содержатся сведения о рейши, называемом грибом долголетия, императорским грибом, грибом Будды. В восточной медицине он считается панацеей, ему приписывают разного рода чудодейственные свойства. Гриб порывает иммунитет, снижает давление, защищает печень, помогает при онкологических заболеваниях. О том, как вырастить столь редкий гриб, нам расскажет главный биотехнолог НПО «Биолюкс», кандидат биологических наук Разин Александр Николаевич.

- Александр Николаевич, как Вам удалось вырастить столь экзотический гриб на своем садовом участке?

- Почему экзотический? Рейши распространен по всей Сибири, встречается и в европейской части России. Просто его не там искали. Во всех определителях он отнесен к категории крайне редких, и это действительно так. Найти его в тайге совсем не просто, и на это есть причины, которые обусловлены биологией гриба. На нашем участке он вырос совершенно случайно. Может, почувствовал мою давнюю любовь к грибам, может атмосфера понравилась.

Интересно отметить, что в России этот гриб не знают, и как лекарственный он не входит ни в один народный рецепт - все же это «гриб Будды». Не зря же во время празднования дня рождения Будды, 8 апреля, в храмах готовят целебный напиток из листьев гортензии и трутовика лакированного.

- Гриб рейши называют лекарственным. Его и применяют как лекарство?

Экстракт в разных дозах давали лабораторным животным, оценивали их поведение в экспериментах «открытое поле», «крестообразный лабиринт». Оказалось, гриб абсолютно нетоксичен. Экстракты не влияют на прирост массы тела животных, не вызывают угнетения кроветворной функции. Более того, мыши прекрасно развиваются, становятся более подвижными. У них снижаются мотивация страха в незнакомой обстановке, уровень тревожности и время обучения в поведенческих тестах.

Трутовик лакированный обладает хорошо выраженными гепатопротекторными свойствами (защита печени). Это и подтвердили эксперименты на мышках: им давали экстракт гриба, а затем гепатотропный яд — четыреххлористый углерод. Защитное действие — мощнейшее!

- Собираетесь ли Вы применить на практике результаты экспериментов и начать культивирование рейши в России?

После получения столь обнадеживающих результатов, идей, конечно, появилось множество. Но об их внедрении говорить пока еще рано. Слишком много факторов необходимо учитывать.

- Александр Николаевич, могут ли наши читатели самостоятельно изготовить лекарственную настойку, если вдруг обнаружат на своем участке рейши.

Мы всегда рекомендуем не собирать незнакомые грибы. В данном случае это особенно актуально. Отличить рейши от обычного трутовика сможет не каждый миколог, что уж говорить о садовод-любителе. Конечно, можно заснять гриб, прислать нам фото и спросить, действительно ли это рейши. Но зачастую даже при определении по фото возможны ошибки. К тому же, перед тем как изготовить любой лекарственный препарат, сырье проходит ряд тестов на токсичность, что в домашних условиях произвести невозможно. Поэтому для лечения, мы все же рекомендуем использовать готовые препараты, за качество которых отвечает производитель. А если кто-то обнаружит на своем приусадебном участке гриб, невероятно похожий на легендарный восточный лакированный трутовик, рекомендуем просто насладиться его видом. Ведь рейши — это не только лекарственное сырье, но и гриб, обладающий удивительной энергетикой. Недаром он становится так популярен в качестве домашнего растения. В восточных странах встреча с рейши считается подарком Богов, поэтому нашедшего его непременно ждет удача!

Корреспондент Юлия Белякова





ВЕШЕНКА

**Вырастив нам Лешенька
Серенькую Вешенку.
Эти вкусные грибочки
Жить не любят в одиночку,
Дружно сели на осину,
Не хотят идти в корзину.
Не упрямитесь, Вешенки,
А то скажем Лешеньке!**

Вешенка в природе впервые появляется весной и растет вплоть до декабря. Наверняка многие из нас, выезжая за город, видели, как из старого пня торчат какие-то похожие на опята грибы. И проходили мимо – видимо, смущал серый, «поганистый» цвет незнакомых даров леса.

Часто вешенку называют устричным или ракушечным грибом; её ножка почти всегда находится сбоку шляпки, а шляпки молодых грибов особенно похожи на ракушки.

Разведением вешенки в России занимаются давно, но особенную популярность она обрела в наши дни. До революции этот гриб называли «Вишень» и очень ценили за его вкусовые качества. Уже тогда было известно о ряде полезных свойств вешенки.

БИОХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Вешенка содержит все необходимые человеческому организму вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Она имеет низкую калорийность, но даже в небольшом количестве способна утолить голод. По содержанию белка и аминокислот этот гриб близок к овощным культурам, а по количеству жиров и углеводов их превосходит. По составу витаминов вешенка схожа с мясом — мякоть этих грибов содержит витамины группы В, а также С, Е, и D2. По уровню содержания витамина РР вешенка считается самым ценным грибом. Кроме того, при употреблении этих грибов в пищу, организм получает ферменты, способствующие расщеплению жиров и гликогена. На 7-8% мякоть вешенок состоит из минеральных веществ, среди которых необходимые человеку железо, калий, йод, кальций и т.д. Считается, что в результате употребления вешенки в пищу снижается уровень холестерина в крови, а сок этого гриба подавляет развитие кишечной палочки.

ДОКАНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Последние исследования показали, что вешенка обладает способностью выводить из организма человека и животных радиоактивные элементы, способствует предупреждению и лечению гепатита, холецистита, язвы желудка, радикально снижает количество холестерина в крови, предупреждая тем самым развитие атеросклероза, помогает нормализовать давление как у гипертоников, так и у гипотоников. Совсем недавно установлено, что вешенка при определенных условиях оказывает противоопухолевое действие и улучшает

иммунную систему организма. В последние годы у нас и за рубежом из вешенки на разных стадиях ее развития выделены и запатентованы противоопухолевые препараты, которые не оказывают токсического воздействия на организм и в то же время успешно подавляют перерождение клетки.

ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

Вешенка, как продукт питания, может заменить в рационе человека до 60-80% мяса и мясопродуктов. Энергетическая ценность вешенки составляет 100-370 кДж на 100 г. Таким образом, вешенка является универсальным диетическим продуктом, который могут смело употреблять с пользой для здоровья любые группы населения, в том числе и те, кому другие грибы противопоказаны, поскольку в ней нет значительных количеств трудно перерабатываемого хитина, что характерно для других грибов, полностью отсутствуют горчичные масла и другие раздражающие вещества.

ВИДОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Вешенки в дикой природе обычно растут на деревьях, шляпка такого гриба однобокая или округлая, пластинки сбегают на ножку, как бы прирастая к ней. Отличить вешенку от несъедобных грибов несложно — она имеет совершенно не кожистую на ощупь шляпку.

Всего на территории России в разных областях можно встретить семь различных видов вешенки, пять из которых считаются съедобными. Самый ценный из них — это **устричная вешенка**. Она встречается в дикой природе, кроме того, ее можно разводить. По вкусовым качествам, содержанию полезных веществ, внешнему виду и скорости роста, собранные в лесу и выращенные человеком, грибы практически не различаются. Устричная вешенка имеет шляпку темно серого цвета с фиолетовым, голубоватым или коричневым оттенком и пластинки серовато-белого цвета. В дикой природе она плодоносит достаточно долго, вплоть до первых заморозков. В искусственных условиях растет в течение всего года.

Удивительно, но факт: с самой распространенной вешенкой я впервые столкнулся лишь тогда, когда сам этого захотел. Сознательным образом столкнулся. Вспомнил в начале сентября, что на самом деле не видел ни разу в полевых условиях вешенку устричную (позор!), и отправился на поиски.

Фунготерапия открывает свои секреты

Искать пришлось долго: лишь на обратном пути, проходя мимо огромной изломанной ивы, растущей (а точнее, гниющей) у моей калитки, я обратил внимание на странные серые «уши», вызывающе торчащие на подрубленном стволе...

В отличие от своих невзрачных собратьев устричная вешенка произвела на меня весьма серьезное впечатление. Она не похожа ни на засушенное свиное ухо, ни на набрякшую лисичку-переростка. Тяжеленные «гнезда», не распадающиеся при сборе, большие уютные лопухи шляпок, плотная белая мякоть, гомерически огромные червяки... все эти признаки настраивают на серьезный лад. В самом деле, не каждый гриб так умеет себя подать, что хочется схватить целое «гнездо» (двумя руками, одной не утратишь) и нести показывать соседям - как я, собственно, и сделал.

А еще гнезда вешенок умеют хитро выворачиваться из-под ножа и падать всем своим весом на голову торопливому сборщику, при этом ничуть не раскалываясь.

Чаще всего в природе встречается **легочная вешенка**. Она сильно напоминает устричную по вкусовым качествам и внешнему виду, однако имеет менее мясистую мякоть и сравнительно короткую ножку. Плодоносит легочная вешенка недолго — в средней полосе России ее можно собирать с июня до середины сентября.

Следующий вид вешенок — **вешенка рожковидная**, получила свое название благодаря светло-песочной или светлорычневой шляпке, схожей внешним видом с пастушьим рожком. Мякоть этого гриба достаточно плотная, имеет приятный специфический запах. Рожковидная вешенка растет только на вязы, ее часто можно встретить в лесостепной зоне России и Украины, а также на Северном Кавказе, где ее называют караганчиком.

В отличие от других видов, **вешенки степные** поселяются не на деревьях, а в прикорневой зоне трав семейства зонтичных. Чаще всего этот гриб можно встретить в степях Средней Азии, предгорьях Тянь-Шаня и Памира. Степная вешенка — достаточно ценный гриб с плотной душистой, белой мякотью.

КУЛЬТИВИРОВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Как уже сказано выше, вешенку можно разводить в искусственных условиях. Для этого требуется помещение с температу-



Устричная вешенка (Pleurotus ostreatus)



Легочная вешенка (Pleurotus pulmonarius)



Вешенка рожковидная (Pleurotus cornucopiae)



Лимонovidная вешенка



Вешенка степная (Pleurotus eryngii)

рой воздуха 20-25 градусов, высокой влажностью и слабой освещенностью. Когда вешенка начинает плодоносить, температуру в помещении лучше снизить до 15-18 градусов. Для организации грибницы не требуется дорогого сырья — вешенка будет прекрасно чувствовать себя на поленьях лиственных пород, опилках или соломе.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВАЕНИЯ

Правда, вешенка теперь не редкость и ее можно купить на любом рынке или в магазине, но разве сравнятся купленные грибы с собранными в лесу?! Пусть их найдется мало, но зато какой азарт охватывает настоящего грибника даже при виде небольшого сростка жемчужно-белых грибов! Вот для того, чтобы ощутить этот восторг, мы, грибники, и ходим в лес в любую погоду, в дождь и слякоть, и даже зимой. Вешенка - настоящая находка для любого кулинара, для любой домашней хозяйки. Приготовление блюд из вешенки полностью избавляет хозяйку от такой неприятной процедуры, как мужественная борьба с песком, не требует «предварительного отваривания и сливания отвара». Вся процедура предварительной подготовки плодовых тел вешенки заключается в ополаскивании грибов и обрезке основания ножки. Само приготовление из вешенки первых или вторых блюд занимает 15-20 минут. Вешенку можно варить, тушить, жарить, бланшировать, солить, мариновать, квасить, сушить и т.д. Более того, салат из сырых плодовых тел вешенки (из шляпок) - это настоящий деликатес, не говоря уже о его целебных свойствах. Блюда из вешенки при любом способе приготовления сохраняют ярко выраженный грибной вкус и аромат, а также полезные свойства. Потери при термообработке у вешенки составляют 5-15% в то время как у других грибов эта цифра составляет 50-75%.

В западноевропейской и южноевропейской кухнях вешенку добавляли в основное блюдо для придания ему особенного аромата. Если высушить и растереть эти грибы, можно получить приправу, имеющую приятный сладковатый запах. При приготовлении блюд с вешенкой важно помнить, что лучше всего ее вкус сочетается с мясом и дичью, а вот к рыбе вешенку, впрочем, как и любые другие грибы лучше не добавлять.

Алексей Ивлев

Viburnum opulus

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ



Калина обыкновенная - одно из самых популярных и любимых растений у нашего народа. Она поражает своей красотой как ранней весной во время цветения, так и поздней осенью, когда полыхают, как алые факелы, гроздья рябины, привлекая пернатых обитателей, усталого путника

и грибника.

У многих славянских народов калина считается символом любви и красоты. Букетами калины украшали столы, свадебные караваны, девичьи венки, блюда с угощениями. Невеста перед свадьбой дарила жениху полотенце, расшитое листьями и ягодами калины.

Калина обыкновенная является старейшим лекарственным растением. Первые сведения о её целебных свойствах были замечены в 16 веке - её применяли как вяжущее, кровоостанавливающее, общеукрепляющее средство; толчёные ягоды прикладывали к ранам, лечили кожные заболевания.

И в наше время учёные подтвердили - все части калины обыкновенной обладают лечебными свойствами. Но наиболее выражен лечебный эффект у коры дерева, именно она и используется в настоящее время в официальной медицине.

В мире насчитывается около 125 видов калины красной, около 20 видов произрастает в России.

Наиболее распространена калина обыкновенная - крупный кустарник высотой до 3 метров с серовато-бурой корой. Листья черешковые 3-5 лопастные, опушенные. Цветки бело-розовые собраны в щитковидные соцветия. Краевые цветки бесполое, призваны привлекать насекомых.

Внутренние - с пестиками и тычинками. Цветёт в мае - июне. Плод - красная шаровидная костянка - источает запах яблока и валерианы, с плоской сердцевидной косточкой.

Распространена калина широко - произрастает в Европейской части России, Казахстане, Кавказе, на Украине, в Белоруссии.

Растёт в смешанных лесах по берегам рек и озёр, на опушках леса, в подлесках.

В лечебных целях используют кору, ягоды, цветки, иногда семена и листья. В официальной медицине применяется только кора.

*«Там из-за строгой нахмуренной ели,
Красные гроздья калины
глядели.»*

Н.А Некрасов.



Кора заготавливается во время сокодвижения в марте - апреле месяце. Заготовку цветков начинают в мае - июне месяце. Ягоды собирают после промораживания в сентябре - октябре месяце.

Химический состав:

Кора - гликозид-вибурнин, органические кислоты - уксусная, валериановая, муравьиная, аскорбиновая, линолевая, фитостерины, дубильные вещества и смолы, витамин С и каротин.

Плоды - сахар, пектины, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С и каротин, 20% жирного масла.

Препараты на основе калины обыкновенной обладают:

Противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, кровоостанавливающим, тонизирующим, успокаивающим, противосудорожным и ранозаживляющим действием.

Научные исследования показали:

- БАВ растения оказывают гемостатический эффект, угнетает фибринолиз, влияя на состояние свёртывающей системы крови;

-Танины осаждают белки слизи, защищая от раздражения чувствительные нервные окончания, блокируя болевой синдром и уменьшая воспаление;

-Органические кислоты компенсируют низкую кислотность желудочного сока, горечи стимулируют секреторную функцию органов пищеварения, уменьшают проявления дискинезии;

-Улучшают почечный и коронарный кровоток, оказывают кардиотоническое действие, снижают уровень холестерина.

Способы применения:

Кора калины - применяется при внутреннем кровотечении- язвенном поражении желудочно-кишечного тракта, при нарушениях менструального цикла, маточных кровотечениях, болезненных менструациях, при кровотечениях в послеродовом периоде. Насыщенный отвар давали для предупреждения беременности. При геморрое и носовом кровотечении. Как успокаивающее и противомикробное средство.



РЕЦЕПТЫ применения

КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ

Настой - 10 гр. коры залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

Цветки калины - использовали как отхаркивающее средство, им лечили сыпи и золотушных больных, применяли как полоскание при ангине и пародонтозе.

Настой - 1 ст.л. цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 15 мин. Процедить. Пить по 3 ст. л. 3-4 раза в день.

Из семян калины готовили кофе, обладающее тонизирующим и послабляющим действием.

Ягоды калины- использовали в сыром замороженном виде, как поливитаминное и общеукрепляющее средство.

Отвар плодов – 1 стакан плодов залить 1 литром кипятка, кипятить 10 минут, процедить, пить по полстакана 3-4 раза в день при заболеваниях сердца – ИБС, артериальной гипертензии, при невралгии, эпилепсии, простудных заболеваниях.

Плоды калины, шиповника, рябины, боярышника, кураги, изюма - взятые в равных количествах по 1 ст.л. - залить 1 литром кипятка, настоять в термосе около 6-ти часов, использовать как чай при заболеваниях сердца и сосудов.

Сок калины с мёдом в соотношении 1:2 пили как потогонное средство и противохолерическое средство, при раке кожи, молочной железы, желудка и гемофилии.

Морс из сока калины - 0,5 ст. сока, 100 гр. мёда, 1 литр кипятка смешать, пить по 0,5 ст. при кожных заболеваниях.

Ягоды калины - прекрасное косметическое средство. Чтобы избавиться от прыщей свежим соком ягод протирают кожу - исчезают пигментные пятна, кожа очищается.

С древнейших времён калину обыкновенную используют в качестве источника питания - из неё готовят компоты, варят варенье, кисели, готовят соки, начинку для пирогов, настойки, вина, приправы к мясным блюдам. Калиновая каша с ржаной мукой – кулага, испокон веков пользовалась на Руси большим уважением: в русской печке в глиняном горшке томится 3 дня смесь ягод калины и ржаной муки. В старину на Руси пекли калинники - пироги, напоминавшие ватрушку с начинкой из ягод калины.

Ветви и плоды калины широко использовались в ветеринарии с целью улучшения пищеварения у животных.

Древесина калины применялась в столярном производстве при изготовлении мелких поделок. Листья калины использовались как красящее средство. Из сока калины добывали уксус. Семена использовали как суррогат кофе.

Противопоказания и возможные побочные эффекты

Препараты калины не рекомендуется принимать при повышенной свёртываемости крови, при склонности к тромбообразованию, при беременности. Из-за высокого содержания пуринов калина противопоказана при подагре и болезнях почек.

Васильева Л.А., врач-фитотерапевт

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на Дистанционное Обучение

Что такое дистанционное обучение?

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

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

Насколько ЭФФЕКТИВНО дистанционное обучение?

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

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

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

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

СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

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

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



Грибы Германии

Для меня было большим удивлением узнать, что немцы совершенно не собирают грибы. При том, что грибы сами по себе они любят и охотно их едят. Но только покупные. Есть собранные грибы в Германии считается очень опасным делом, решиться на которое может только отчаянный человек.

Культура собирания грибов среди немцев отсутствует напрочь. Многие из них не могут отличить шампиньон от белого гриба. Для них все грибы «на одно лицо». Ну разве что лисички выглядят как-то особенно, но они и в супер-маркете продаются, выращенные на специальных фермах. Зачем же рисковать?

Больше всего немцы потребляют шампиньоны. В любом немецком супер-маркете их всегда можно купить. Готовят их по-разному: добавляют в суп, жарят или готовят грибные соусы. Летом многие бургеры любят жарить шампиньоны на гриле, очень вкусно. Часто и вовсе не готовят, а просто едят сырыми, добавляя их в салат. Остальные грибы в магазинах практически не продают.

Лишь немцы, живущие в настоящих деревушках, порой собирают грибы самостоятельно. Обычно они специализируются только на одном виде грибов. Например, берут только знакомые им маслята, не обращая внимания на боровики. Так что даже грибники-немцы нашим собирателям обычно не конкуренты.

Русскоязычным в этом плане в Германии полное раздолье. Мало того, что конкурентов очень мало, так ещё и законов, регулирующих собирание грибов, почему-то нет. Я понимаю отсутствие интереса к собирательству у бургеров, но ведь немецкие законодатели постоянно стремятся взять под контроль всё мыслимое и немислимое. А тут - другое дело. Разве что Бавария, как всегда, отличилась. По суровым законам богатейшей земли Германии, каждый выходящий из леса не имеет права иметь при себе более чем 500 грамм грибов. За излишний сбор штраф, зависящий от перевеса. Но я пока не слышал ни разу, чтобы



кто-то попался.

Грибов много, как в Германии вообще, так и в Баварии в частности. Юг Германии богат на смешанные леса. Растут они обычно по склонам многочисленных гор. Так как о природе и экологии немцы заботятся очень прилежно, то в здешних грибах практически никаких вредных примесей, даже если они найдены неподалёку от больших городов.

В лесах в большом изобилии растут белые и польские грибы, также как и маслята, и моховики. Реже попадаются подосиновики и подберёзовики. А сыроежки растут даже в городских парках, но там их лучше всё-таки не собирать. Я очень люблю грузди соленые, но в Германии они мне не попадались. Зато открыл для себя новый гриб, который никогда не видел в России - Krause Glucke или гриб-баран, («грибное счастье»). Он занесен в Красную книгу РФ, как редкий вид.

Для тех, кто в грибном царстве новичок, в Германии во многих местах имеется возможность проконсультироваться с проверенными (как сегодня модно говорить, сертифицированными) знатоками грибов, если вам не удалось опознать собственные находки.

Специалисты эти у нас известны как "Pilzberater" (советники/ консультанты по грибам). Это - энтузиасты, работающие добровольно на общественных началах. Есть денежная компенсация затрат времени и средств со стороны государства, но эта компенсация, по правда говоря, более чем скромная. Но, как показывает опыт, возможность консультации специалиста нужна и важна, а те специалисты, которые занимаются этим делом, снова и снова убеждаются в том, что оказывают народу нужную помощь.

Сейчас как раз начинается сезон грибного раздолья. Встретившись в лесу с корзинками, жители Германии обычно сразу заговаривают по-русски. Никому и в голову не приходит поинтересоваться, а знает ли грибник этот язык. И в 99 % случаев оказывается, что знает.

Александр Рейнгард, Кёльн

НЕМЕЦКАЯ ГРИБНАЯ ХАРЧЕВНЯ

Белые и подберезовики я жарю на растительном масле, укладываю в целлофановые пакетики – и в морозилку. Потом только разогреть и с отварным картофелем – ну очень вкусно!

А еще мы очень любим грибные пельмени. Дома, в России, грибные пельмени делали всегда мои родители, а мы только ели. Фарш готовился из сыроежек, но особенно вкусные пельмени – из белых груздей. Здесь, в Германии, груздей мы не видели, а сыроежек очень много. Чистить и мыть сыроежки сложнее, чем белые грибы, т.к. они быстро крошатся. И сначала я вообще не хотел их брать, но дочка уговорила: сделаем пельмени, как было у бабушки. Начинаем вспоминать общие семейные праздники. Получается, что пельмени эти для нас – это то, что связывает нас с нашими родителями, с нашим домом в России (где мы каждое лето бываем). Получилось немного высокопарно, но это искренне.

Рецепт грибных пельменей:

Для фарша натереть на крупной терке (или прокрутить на мясорубке – как делают мои родители) свежие сыроежки (или грузди), посолить (грибы любят соль, поэтому я солю, чтобы было посолонее), поперчить, добавить мелконарезанный лук, перемешать. Такой фарш можно хранить в холодильнике несколько дней, тогда лучше лук сразу не добавлять. Можно использовать такой фарш для приготовления супа. И пельмени, и суп мы едим обязательно со сметаной.

Карпаччо из белого гриба

Пусть вас не удивляет единственное число в названии этого блюда, грибов, конечно, можно взять и больше. Но если употреблять это карпаччо в качестве закуски (не той, что под водку, а той, что бывает в начале обеда), то одного крупного белого гриба и правда хватит на четверых. Проверено! Белый гриб протереть сухой



тряпочкой или почистить мягкой щеткой. Если на ножке гриба земля или песок – срезать верхний слой, но ни в коем случае не мыть. Затем нарезать вдоль очень тонкими ломтиками (0,5-1 мм), сохраняя форму гриба, и выложить «черепицей» с небольшим нахлестом, практически в один слой, на блюдо. Посолить натуральной солью без специальных химических добавок. (Купить такую соль можно, к примеру, в русском или итальянском магазине.) Поперчить – конечно, лучше всего свежемолотым черным перцем, слегка сбрызнуть оливковым маслом и – еще меньше, совсем чуть-чуть, чтобы не забить тонкий грибной вкус, – бальзамическим уксусом. Вот и все, готово!

Если же белых грибов у вас больше, чем один, то еще можно приготовить французское блюдо

Omelette aux e

Или, говоря проще, Омлет с белыми грибами.

Говоря о том, что это блюдо французское, я вовсе не шучу. Омлет с белыми грибами – не вульгарная яичница, названная так «для понта», а классика перигорской кухни.

Количество грибов в омлете, разумеется, зависит от их наличия. Но могу заверить, что в Перигоре грибы не экономят. На омлет из восьми яиц там используют полкило отборных белых.

Очистить грибы, как в предыдущем рецепте, не моя их. Нарезать. На сильно разогретой сковороде, помешивая, обжарить грибы на масле, пока они не зарумянятся. Мелко нарубить зубчик чеснока (обязательно) и столовую ложку петрушки (по желанию). Добавить к грибам и подержать на огне еще 5 минут.

Хорошо взбить яйца вилкой, добавить пару столовых ложек молока или сливок, посолить, поперчить. Положить снятые со сковороды грибы, еще раз взбить. Сковороду снова хорошо разогреть, добавить еще масла и вылить туда яично-грибную смесь. Жарить, вначале слегка помешивая вилкой, чтобы омлет хорошо прихватился. Когда омлет будет готов, свернуть его вдвое и подавать на подогретой тарелке с зеленым салатом и – при желании и возможности – перигорским сыром сабэсоу. Это обязательное в нашей семье блюдо после первого (иногда он, впрочем, бывает и единственным) в сезоне выезда за грибами.

Александр Рейнгард

АНДРЕЙ ОКУЛОВ.

Берлин. Грибной сезон.



Этот рассказ друга из Германии мне очень понравился. И своей теплотой, загадочностью. И душевной повествовательностью, тихой, как листопад в лесу.

Дождик был теплым и скоротечным. Я переждал его под елью – достаточно развесистой, с плотной кроной, такой, что под ней укрыться от дождя могли бы еще человек пять. Если не десять. Я стоял под деревом и смотрел на сверкающие на солнце капли.

- Грибной...

Раздался сзади чей-то довольный голос. В другой ситуации я бы вздрогнул, но... в лесу! Откуда? Я обернулся – никого. Или я сам это произнес в задумчивости? Лес располагал.

- Теперь ползут везде, только замечай.

Так. Не померещилось. С другой стороны ели медленно вышел человек. Седой, с такой же седой бородой. В резиновых сапогах и старой брезентовой куртке.

- Добрый мокрый день! Тоже от грозы спрятались?

Он снял фетровую шляпу и стряхнул с нее мелкие брызги.

- Ну, не вас же подстерегал... Похоже, что дождь был грибной. Теперь они ползут...

Фраза ни к чему не обязывала, и я собирался идти дальше. Но почему-то все не решался.

- Простите, а как я сейчас к озеру выйду?

Мужчина улыбнулся в бороду. Или нет? В такой бороде любая улыбка затеряется.

- К озеру? Ну, смотря к какому. Их здесь много.

Я вздохнул.

- К ближайшему.

И представился. Он снова пошевелил бородой.

- Очень приятно! Владимир Сергеевич. Житель местный. Грибы любите?

- Готовить люблю. А собираю редко.

- Оно и видно. Подосиновики не признаете?

- Почему? Очень даже...

- А что не берете? Тогда это мой. Вы не возражаете?

Он нагнулся, и сорвал огромный подосиновик с темно-красной шапкой почти у меня из-под ног.

- Сразу видно, что грибы вы любите только на сковородке. Давно приехали?

Я удивился его наблюдательности. Мы шли через лес, хрустя ветками. Владимиру Сергеевичу не нужно было искать грибы: его глаз, настроенный на них годами, будто сам автоматически находил искомое. Лучше миноискателя. Пока мы дошли до озера, он нагнал нас за очередной находкой раз пять, а я ни разу.

- Простите, Владимир Сергеевич, вы всю жизнь здесь живете?

Он опять улыбнулся одной бородой.

- Не совсем. Я киновед. Специалист по истории кино. На пенсии. В лесу глаз отдыхает. Мозги тоже...

Я оторопел.

- Киноведа-грибника...

Он продолжал улыбаться.

- А чем плохо? Могу прочесть вам лекцию хоть сейчас: «Кризис идей в Голливуде», например... Вот еще один!

Он зашел в кусты, и вышел оттуда с солидным белым в руках.

- Колосовики... Немного. Вот осенью здесь будет раздолье. Только снова эти уроды понаедут...

Тропинка поднималась в гору. Трава стала будто выше.

- Вы про каких уродов? Про городских грибников?

Владимир Сергеевич обернулся.

- Они – полбеда: в крайнем случае, заблудится кто, или в болоте увязнет. Я про наркоманов, которые галлюциногенные грибы собирают. Есть здесь две-три полянки... Они их давно облюбовали. Прямо на полянке сядут, спецгрибчиков наедятся, и ловят свой кайф.

- Я сам слышал, как один из них заметил бабочку, и кричал, что она и есть его лучший друг... И ведь никто из них по ошибке бледную поганку не съест. Грамотные. Отыскали нужные грибы в энциклопедии. А ненужные не берут. И кто только их этому научил?

Тропинка вышла на берег озера.

- Вы к озеру хотели? Пришли.



Озеро было небольшое. Тихое. Лес по берегам задумчиво отражался в воде. Смешанный: березы, осины, ели. У дальнего берега застыла черная лодка с рыбаком. Владимир Сергеевич подошел к поваленному когда-то дереву и медленно присел. Видно было, что это место он облюбовал давно.

- Одно из местных озер. Наша деревня так и называется – Заозерье. На соседнее мой сын ходит щук из ружья стрелять. Оригинальная рыбалка.

Я прошелся вдоль берега озера в одну сторону, потом в другую. И вернулся к поваленному дереву.

- Ну, и как вам наше озеро?

- Замечательно. Лес и вода.

- Верно. И никаких подводных чудовищ. Правда, сосед, что в лодке рыбачит, после литра самогонки иногда и не такое видит. Если хотите, я крикну, он подгребет к нашему берегу и расскажет. Позвать?

Я вздрогнул: рассказов деревенских алкоголиков я слышал немало.

- Нет, спасибо. Я верю. А что за рыба здесь водится?

Владимир Сергеевич встал с бревна и потянулся.

- Мелкая. Но очень даже вкусная. Вам в какую сторону?

- Кабы я знал... Здесь все стороны для меня чужие. В какую ни пойду – обязательно что-нибудь обнаружу. Вы какую посоветуете?

Старик снова улыбнулся в бороду.

- Тогда сначала нужно озеро обойти с этого края. Дальше я покажу. У вас сапоги прочные?

- Не жалуюсь... Камыш на вашем озере красивый.

Он обернулся и посмотрел на меня с унылым сожалением.

- Давно вы на природе не были. Это не камыш, а рогоз. Постарайтесь не отставать.

Я хмыкнул: старик двигался медленно. Но я постарался следовать за ним шаг в шаг. И удивился: с каждым шагом Владимир Сергеевич медленно набирал темп. Сказывалась сноровка и знание этих мест. Через пять минут мне уже стало трудно поспевать за ним.

- Владимир Сергеевич! Куда мы идем?

Он остановился.

- Вот на этой просеке все и было. Он на этом пеньке сидел...

Я отдышался.

- Что было? Кто сидел?

Он негромко рассмеялся.

- Человек. Или не совсем. Уже несколько лет назад. Я тогда за грибами ходил. Устал. Вышел к этому месту. А он сидит на пеньке и на меня смотрит. Незнакомый.

Владимир Сергеевич посерьезнел. – Я даже описать его не могу. Высокий он был или нет. Старый или молодой... Только улыбался. И спрашивает: «Сколько жить хочешь?»

Я подумал, что если сейчас помру, то жене детей одной не поднять. Сказал ему.

А он говорит: «Тогда живи, сколько хочешь!» Я опять спросил: «А ты кто?» – «Я твой отец». Своего отца я помнил, сказал ему, что он не похож. Он рассмеялся: «А я вам всем отец!» И пропал.

Владимир Сергеевич снова прибавил шагу.

- Здесь это было. Помню как вчера.

Тропинка становилась все уже. По краям кустарник сменялся елями.

- А куда мы направляемся?

Он невозмутимо шагал дальше и бросил через плечо.

- В глубь леса. Или вы боитесь заблудиться?

магазины “ГРИБНАЯ АПТЕКА”

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

звонок по России бесплатный

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

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

ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА ДОЖДЕВИК

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



ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА КОРДИЦЕПС

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

ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА РЕЙШИ

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



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

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

Я промолчал. Действительно, вызвался идти с ним, значит надо ждать результата. Вокруг тропинки мох начал попадаться все чаще. Он лежал какими-то зелеными шапками, напоминающими низкие кресла, или мохнатые платформы.

Именно туда и держал путь седой грибник, он свернул с тропинки, и осторожно, раздвигая ветки, четко шел к неизвестной цели. Неизвестной мне, а ему, судя по всему, она была знакома. Под подошвами сапог вода хлопала все чаще и чаще.

- Так что это был за человек? Тот, который у вас спрашивал про ваши жизненные ожидания.

Он даже не стал оборачиваться.

- Я бы тоже хотел знать. И спросить не у кого. В этих лесах можно встретить кого угодно.

- Вы про зверей?

Он помотал седой головой.

- С ними все понятно. Дикий зверь от человека бежит. Обычно...

Опять полоса кустарника. Владимир Сергеевич почему-то осмотрелся, раздвинул кусты и пригласил меня вслед за собой.

Мы вышли на полянку. Кустарник окружал ее со всех сторон. На самой полянке были все те же моховые кочки, над которыми жужжали слепни. А посредине...

Я сначала даже не понял, что это такое. Вроде, дерево. Но потом присмотрелся. И седой грибник отозвался.

- Вот, вы же хотели что-то особенное. А он только вчера появился. Я случайно набрел: грибы искал, но такого не ожидал....

Это был гриб. Вернее грибище. Он рос как раз посредине моховой кочки. Огромная белая ножка, похожая на ствол трехсотлетнего дуба. К коричневой его шляпке прилипла сухая березовая ветка. Но, при этих размерах, это могло бы быть и целое деревце.

- Но ведь грибы растут быстро! А здесь – три обхвата...

Владимир Сергеевич осторожно приблизился к гигантскому грибу и постучал кулаком по ножке-стволу. Звук был глухой.

- Ну, да, не дерево все-таки...

- А он не галлюциногенный?

Старик рассмеялся.

- Боровик?! Если бы хиппи про это пронюхали, он бы здесь не стоял. В том то и дело – нормальный белый, только с дуб величиной.

Я подошел и задрал голову: да, гриб был не меньше трех метров высотой. Коричневая шляпка, если так можно назвать огромное навершие, по сравнению с толстой ножкой была скромнее, метра два в диаметре.

Владимир Сергеевич скрылся за грибным стволом и радостно вскрикнул оттуда:

- Теперь я знаю, как его назвать! БОРОВИК-ОГРОМНИК. Лучше не придумаешь.

Теперь улыбнулся уже я.

- Наверное, вы правы... Но пусть сначала ученые приедут. Уж они-то подберут и латинское название. Вы теперь точно прославитесь! Сенсация будет всемирной...

Он вышел из-за гриба-огромника и резко посерьезнел.

- А зачем?! Чтобы наши леса вытоптали журналисты-телевизионщики?! Никогда!

- Предпочитаете, чтобы эту грибную тонну черви съели?

Владимир Сергеевич молча достал из кармана брезентовой куртки столовый нож, подошел к грибу, и легко

отхватил от него кусок в пол-ладони величиной. Кусок был белый как снег. Старик решительно откусил чуть не половину. Пожевал, расплылся в улыбке, и проглотил.

- Настоящий! Насчет червей вы правы. Скоро мухи слетятся. И белки сбегутся. Быстрее нужно срезать...

Я тоже обошел боровик-огромник. Он будто воплощал собой мощь и непредсказуемость леса.

- Владимир Сергеевич, а не жалко? Ведь чудо лесное...

Старик вздохнул.

- Я ведь почему вас сюда привел? Человек вы не местный, и, вроде, нормальный. Не наркоман-грибоед. Хотели увидеть что-то особенное. Смотрите. Во второй раз можете и не увидеть.

Он потерял бороду.

- Жалко? Неужто про финансовый кризис не слышали? А этого грибочка на всю деревню хватит. Я еще и насушу. Главное, чтобы телевизионщики с наркоманами не понабежали...

Я протянул руку и тоже отколупнул кусок гриба. Владимир Сергеевич махнул рукой.

- Берите кусок побольше! Поужинаете.

Я осторожно положил кусочек в карман и с невольным восхищением снова взглянул на боровик-огромник.

- А чем срезать будете? Не ножичком же грибным...

Владимир Сергеевич тронул меня за плечо, и мы побрели к заветной тропинке.

- Я двуручную пилу из дома прихватил. Вдвоем с соседом управимся. Он не проболтается: пьет много, ему все равно никто не поверит про боровик-огромник. А тем, кому грибы раздам, скажу, что много собрал и решил с соседями поделить. Вот тут они мне поверят. К моим чудачествам все привыкли. Вы адресок свой оставьте: я сухих и вам пришлю.

Мы брели по тропинке, и я думал, а мне-то поверит ли кто-нибудь?

Мы прибавили шагу, и вышли к озеру. Владимир Сергеевич остановился.

- Ну вот, дальше вы дорогу найдете. С боровиком-огромником я скоро разберусь. Так что, если найдете это место опять, там не будет ничего, кроме мха.

Я еще раз прошелся взглядом по озерной глади.

- Спасибо вам, Владимир Сергеевич, за все...

Старик снова беззаботно рассмеялся.

- Не за что! Просто сезон грибной неожиданно случился...



Не суй свой нос, куда не надо... (или на что следует обратить внимание владельцам любознательных собак)

Лето - это не только пора ясных, солнечных дней, когда можно вдоволь насладиться прогулками на свежем воздухе, но и серьезный повод для владельцев домашних животных обратить пристальное внимание на здоровье своих любимцев.

Некоторые собаководы свято верят в то, что их Барбос ничего не подбирает на улице. А на самом деле они могут просто этого не замечать. Ведь некоторые собаки научились так незаметно «пылесосить» землю на прогулке, что их владельцы пребывают в блаженном неведении. Но, подбрав на улице гнилую кость, собака, скорее всего, заразится гельминтами или подхватит бактериальную инфекцию.

Летом учащаются случаи отравления, связанные с неправильным применением средств от блох и клещей. Поэтому хочется напомнить, что обработку собак нужно проводить строго в соответствии с прилагаемой инструкцией. Ведь только при правильном применении препарата лечение даст результат и не вызовет отравления.

Но чаще всего причиной отравления собаки становится неосторожность ее хозяина. Так, например, если ваша собака испачкалась в краске, а вы решили удалить ее при помощи керосина или бензина. В этом случае, чтобы отравиться, собаке достаточно полизать шерсть. Или вы забыли на столике свои лекарства, а собака взяла и «полечилась». Кстати сказать, среди бытовых отравлений лекарства занимают особое место. Кроме этого, отравление могут вызвать комнатные растения, лак для волос, чернила, клей, мастика, средства от мышей, крыс, насекомых и другие ядохимикаты. И еще одной причиной отравления может стать подкормка с истекшим сроком годности.

Проще всего установить факт отравления, если вы сами видели, что собака что-то съела. В противном случае, нужно постараться разобраться в том, что могло произойти. Вспомните, где был ваш питомец в первые сутки перед появлением симптомов, где он гулял и что мог съесть. Внимательно осмотрите квартиру в поисках обрывков упаковки от лекарств, оторванных или обкусанных листьев комнатных растений, словом всего, что могло бы помочь разобраться.

ОПРЕДЕЛЯЕМ СИМПТОМЫ

Симптомы отравления могут быть весьма разнообразными и затрагивать все системы жизнедеятельности организма. Вам нужно будет максимально точно запомнить, а лучше записать все признаки недомогания, чтобы подготовиться к

разговору с врачом.

Наиболее распространенный симптом при отравлении - рвота. Это защитная реакция организма на проникновение чужеродного вещества. Другой симптом - понос. При отравлении он возникает значительно позже. Вы будете должны внимательно осмотреть и то, и другое на предмет наличия крови и запомнить их цвет и запах.

При отравлении некоторыми ядами, например, средством от грызунов, появляется сильное кровотечение из заднего прохода, мочевыводящих путей, ротовой полости. Все это связано с нарушением свертываемости крови.

РЕКОМЕНДАЦИИ ФУНГОТЕРАПЕВТА

1-й этап: удаление невоспавшегося яда

Необходимые меры:

1. Вызвать рвоту;
2. Дать собаке адсорбент, идеально для этого подойдет «Дождевик». Это универсальное средство, которое связывает и удаляет ядовитые вещества из желудка и кишечника. Его нужно давать в виде порошка с водой в несколько приемов. В зависимости от размеров собаки может понадобится несколько капсул;
3. Дать слабительное, фунготерапевты рекомендуют «Трутовик».

2-й этап: нейтрализация воспавшегося яда

Необходимые меры:

1. Дать обильное питье;
2. По рекомендации врача-фунготерапевта, если необходимо, дать специальный антидот - противоядие, нейтрализующее ядовитое вещество. Для каждого яда есть свой антидот, поэтому антидотную терапию применяют только, если она разработана для данного яда, и если сам яд известен.

3-й этап: симптоматическое лечение

Симптоматическая терапия применяется для устранения отдельных симптомов отравления. Особенно в том случае, когда яд, которым отравилась собака, неизвестен.

Фунготерапевты рекомендуют курс не менее 2-х недель, состоящий из «Дождевика», «Трутовика», «Болетуса» и «Серебряной воды». Дозировки подбираются индивидуально в зависимости от веса и возраста животного.

Кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт
Юшкевич Татьяна Владимировна

«ФУНГОШАРИК»

Получить бесплатную консультацию ветеринарного врача Вы можете:

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

На Ваши вопросы ответит ветеринарный врач
кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт





Здравствуйте, дорогие ребята!

А вы знаете, что в лес одним ходить нельзя? Только со взрослыми грибниками. Почему? Да потому, что Грибной Царь - Мухомор следит за порядком в лесу.

Слушай, дитяtko,
Слушай, Васенька!
Перед сном тебе
моя басенка;
Было – не было, -
не дано узнать;
Только басенку
далеко слышать...

Лесная басенка

Во лесу у Мухомора
Завелася кикимора,
Завелися лешие...
Не ходи тут, Лешие!
Почему? Да потому.
Страшно будет одному.
Серы волки да медведи
Самы первые соседи;
В чаще бродят ведьмочки,
Знамо, дамы – шельмочки...
И людской не терпят дух,
Глаз остер у них и слух...



Во бору у Мухомора

Как-то раз древний царь Мухомор
Проводил во владеньях обзор;
Увидал во бору он ребят,
Те в азарте бегут и вопят...
И вскричал Мухомор:
- Что за вздор?
Что пришли вы одни в темный бор?
(Он владыка в своей был стране,
Повстречался нежданно мне).
Враз присели ребята-опята,
Хотя только что были храбрыта.
- Мы по лесу пошли погулять,
На часок отпустила нас мать.
Мы резвились и мирно играли...
Ах, за что же нас всех наругали?
- Вы бы под ноги лучше глядели,
Все пеньки позаняли, обсели.
Так и лезут тут под ноги всем,
Расшалились, однако, совсем.
- Мы играли в пятнашки и прятки -
Отвечали ребята – опятки, -
Не мешали мы ведь никому...
- Это как посмотреть.
По всему
Ситуация, вроде, ясна:
Без присмотра поляна тесна.

Мой приказ -
Мухомор тут изрек -
(Малышам преподавал я урок),
В лес без старших нельзя уходить,
В зубы волчи чтоб не угодить;
В соснах – елях не потеряться,
Да от страха не растеряться.
Ну-ка, быстро домой, пострелята!
(Сбились в кучу ребята - опята).
- К маме, живо!
И топнул ногой.
Мухомор, царь был строгий собой.
Вмиг не стало опят – ребятишек,
Непослушных девчонок,
мальчишек.
Понеслись домой со всех ног,
И догнать их никто бы не смог.
Напугались, похоже, царя.
И, скажу я вам, вовсе не зря.
Пусть запомнят не только опята:
Что без старших – куда как чревато.
И без знаний совсем никуда
Попадешь.
Пропадешь навсегда.

Ты «Грибную аптеку» почитывай,
Глубоко эти знания впитывай
И на практике их проверь...

Ну, Васятка, теперь засыпай!

Не играть чтоб с грибами да в прятки, Отгадайте, ребята, загадки:

Под осиною спрятался гриб,
Ненароком его чуть не сшиб.

А другой у берез примостился,
Точно сам мне в друзья напросился.

Ну, а третьи запрыгнули сами.
Ах, хорош будет супчик с грибами.

Увидал я концерт на опушке.
Хороводы водили

Лучше всех танцевали сестрички;
Это были, конечно,

Шел домой, обступили ребята,
Аппетитное чудо - ... !



Костикова Татьяна Николаевна



Центр фунготерапии Ирины Филипповой



Россия:

г. Адлер (8622) 33-40-43
г. Белгород (4722) 53-88-55
г. Владивосток (4232) 371-291;
707-509
г. Владикавказ 8918-708-18-74
(672) 54-99-64
г. Воронеж 8-906-585-78-45
г. Вологда 8-921-143-24-56
г. Выборг (813) 782-80-44
г. Екатеринбург (343) 213-99-61
г. Ейск 8-918-6364417

г. Казань (843) 526-63-75,
251-47-67
г. Красноярск (3912) 242-66-98,
299-82-82
г. Магнитогорск (3519) 25-35-51
г. Мурманск (8152) 25-60-49,
25-66-21
г. Н. Новгород (831) 436-14-38
г. Н. Тагил (3435) 43-68-17
г. Омск (3812) 53-06-49
г. Оренбург (3532) 72-34-54
г. Пермь (342) 271-29-86

г. Самара (846) 242-76-44,
242-76-64
г. Снежинск (35146) 235-35
г. Тольятти (8482) 43-22-25,
51-03-03, 50-88-50
г. Тюмень (3452) 49-47-91
г. Ухта (82147) 643-50
г. Хабаровск (4212) 74-96-17
г. Чебоксары (8352) 343-845
г. Челябинск (351) 775-39-29
г. Череповец (8202) 22-26-92,
8921-145-99-93



Украина:

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

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

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



Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77

Трихология - комплексная диагностика и лечение волос

**Выпадение волос, замедленный рост, тусклость
и ломкость, перхоть, себорея - все это
повод для обращения к врачу-трихологу.**

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ВРАЧА-ТРИХОЛОГА
КАЖДЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК
Запись по телефону: (812) 972-42-25**



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

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

Ингредиенты:

Шампиньоны крупные
Репчатый лук
Сметана
Сыр
Петрушка
Соль
Сливочное масло

Чистим шампиньоны. Делается это легко: зажимаем в ладони шляпку ножкой вверх, дальше ножку наклоняем в сторону, и она отламывается, затем берем за краешек шкурки и как бы разворачиваем его. Итак, грибы почищены. Смазываем форму для запекания сливочным маслом. Выкладываем в нее грибы, хорошо солим и оставляем просаливаться.

Нарезаем лук и ножки от шампиньонов.

На разогретую сковороду с растительным маслом выкладываем лук и обжариваем в течение минуты. В лук добавляем грибы, солим на свой вкус и обжариваем до испарения сока от грибов. Выключаем, ставим остывать.

На мелкой терке натираем сыр. Количество сыра зависит от количества и размера Ваших грибов, натрите не очень много, всегда можно натереть еще, если не хватит. Мелко режем петрушку. В остывшие грибы добавляем 1/3 часть натертого сыра и петрушку. Перемешиваем. Сыр в грибах должен хорошо просматриваться, если его не очень заметно, добавьте еще. Полученную смесь закладываем в грибы.

Сверху кладем сметану. Опять же, количество сметаны зависит от размера гриба, в среднем это чайная ложка. Пальцами берем горстку сыра и кладем его на гриб, немножко вдавив в сметану.

Ставим в разогретую на максимуме духовку на 5 минут и опускаем температуру до 160 С. Запекаем до румяной корочки сыра. Вынимаем и подаем горячими, пока сыр не остыл.

Жульен в грибе



Рулет с курицей и грибами

**Ингредиенты:**

Филе куриной грудки - 200-300 гр.
Шампиньоны - 200-300 гр.
Сыр - 50-70 гр.
Тонкий лаваш - 2 листа.
Лук репчатый - 1 шт.
Петрушка - 8-10 веточек.
Майонез - 200-300 гр.
Чеснок - 2-3 зубчика.

Куриную грудку промываем и отвариваем до готовности. Бульон нам не понадобится, его можно использовать для приготовления первых блюд.

Шампиньоны нарезаем тонкими ломтиками. Грибы можно использовать любые: свежие, замороженные или консервированные в собственном соку. Лук нарезаем. Кладем на разогретую с растительным маслом сковороду и обжариваем в течение 2-3 минут. Затем добавляем шампиньоны и обжариваем все до готовности.

В майонез добавим чеснок, выдавленный через чесночницу или натертый на мелкой терке. Тщательно перемешиваем и даем настояться. Готовую куриную грудку мелко нарезаем поперек волокон. На столе раскладываем первый лаваш и смазываем его майонезом с чесноком. Поверх майонеза выкладываем слой курицы. Поверх курицы - слой приготовленных грибов. Поверх грибов кладем второй лист лаваша. Лаваш опять смазываем майонезом. Сыр натираем на мелкой терке. На майонез - слой натертого сыра. Петрушку мелко режем. На

сыр - мелко порезанную петрушку. Можно сделать еще один слой натертых на мелкой терке сваренных вкрутую яиц. Закатываем в рулет. Оборачиваем в пленку или фольгу и убираем в холодильник. Желательно, чтобы в холодильнике рулет пролежал хотя бы час. За это время он успеет пропитаться, а также в холодном виде он режется намного легче и не разваливается.

Ингредиенты:

Сибас (или другая рыба)
Шампиньоны
Репчатый лук
Укроп и/или петрушка
Соль
Перец
Кабачок (или другие овощи)

Лук крупно нарезаем. Выкладываем на разогретую с растительным маслом сковороду и начинаем обжаривать на низкой температуре, периодически помешивая.

Шампиньоны нарезаем тонкими ломтиками. Добавляем к луку. Солим, перчим, обжариваем до готовности. Выключаем и даем остыть. Рыбу промываем, потрошим и чистим. Солим и перчим рыбу внутри и снаружи. Нарезаем зелень и смешиваем с остывшими грибами. Берем рыбу, закладываем в брюшко приготовленную начинку.

Скалываем зубочисткой края для того, чтобы во время приготовления и переворачивания рыбы начинка не вываливалась. Выкладываем рыбу на разогретую с растительным маслом сковороду и обжариваем с каждой стороны по 10-15 минут, в зависимости от ее размера: чем больше рыба, тем дольше обжаривать. Первые 2-3 минуты на открытой сковороде, затем 8-12 минут под крышкой. Перед подачей на стол удаляем зубочистки.

К рыбе отлично подходят овощи, используем то, что есть, или что больше любим: кабачки, цуккини, спаржу, болгарский перец и т.д. Немного обжариваем их на сковороде и подаем вместе с рыбой.

Сибас, фаршированный грибами



Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты «Грибная Аптека». Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная Аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Коротков И. Тираж 5000 экз. Подписано в печать 30.05.2011 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2650

