



**№ 09** (077)  
2011 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

### Грибной уродец

Сегодня утром была в лесу. Тишь какая, красота. Грибочки проклюнулись. С такой радостью набрала с десятков молоденьких подосиновиков. На жаренку. С картошечкой.

Но и подрастросилась немного. В лесу столько мусора, столько грязи. Один из подосиновиков нашла... под целлофановым пакетом. Не мог он оттуда выбраться, намертво его придавил целлофан, зажатый между двумя корягами. Вот и получился – бледный анемичный уродец с непонятного цвета шляпкой. Освободила я его. Пакет забрала с собой – в помойку. А ведь кто-то не задумался – выбросил. И бутылки, коробки, жестянки. Грустно.

*Иванова Ирина, Москва*

### Хвост кукушки – помогает при гепатите

Знаю, что моего брата отпаивали настоем из древесного разноцветного трутовика, по латински он и называется траметес. Брат пришел после армии с хроническим гепатитом, желтый был, изможденный. Служил в Узбекистане (это еще в СССР), мать его быстро на ноги поставила. Пил по поллитра в день этой горькой жидкости – я ему не завидовал, меня аж до тошноты скручивало. А ему – нравилось. Печень после этого не беспокоила. Умер нелепой смертью – крепкий, здоровый мужчина в самом расцвете лет – угорел в бане. Вот такая судьбина. Болезни не брали...»

*Ивашов К.О., Колпино*

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **Траметес**

● **Консультация ТРАВНИКА:** **Пастушья сумка**



● **Грибные истории:**  
**Узнаем о грибах**

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

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

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

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

РОССИЯ



## Сентябрь

Грибы... Своенравные такие ребята... Растут, когда хотят. Там, где им нравится. Идут, если им хочется. А не хочется – и не идут вовсе. Зови – не зови, ищи-свищи.

Искали, звали, свистели в Пушкиногорских лесах – пусто... Ну, не совсем чтобы пусто... Набрали, конечно... стакан лисичек да три подосиновика... Случайных, видно, ошибочных. По рассеянности своей проклюнувшихся вдруг.

Разочарованные, ехали домой. Ладно. Дома уж душеньку отведём, под Питером. Вернулись, передохнули – и в лес, в середине августа. Ага, сейчас. Пус – то... Ти-ши-на. На лесной на окраине. И не на окраине – тоже. И что прикажете делать? Душа зудит, гон грибной чудится, а их – грибов – нет. Хоть тресни. И совсем было уже «треснули», как вдруг... Под утро пасмурное, влажное – потянуло так слегка грибным духом. Слабо пока, но вполне уже явственно. Занесло ветерком предутренним в распахнутое окно, и тонкий флёр грибного запаха – удивительного, ни на какие другие не похожего – накрыл округу... И уже числу к 17-18-му пошли, пошли грибочки... Местные всеволожские грибники оживились, засуетились. Заговорили, посмеиваясь – «Да, верно... Пошли... Вчера вон стайка подосиновиков по улице Некрасова прошлась... И – в лес... А три белых трассу перед самым «Камазом» дальнбойным перебежали, чуть под колёса не угодили...»

Наконец-то – пошли... С севера на этот раз – пластами... Так уж им захотелось нынче – именно с севера. Ну, настроение у них, может, такое. Прохладное. Осень-то – не за горами уже. И увидели мы долгожданную картину – вдоль трассы на импровизированных столиках, подставочках, ящиках, рогожками покрытых – засияли-засверкали целыми семьями и те самые белые, и подосиновики – и большие, чистенькие красавцы, и сросшиеся по три-пять штук группки, и ведёрко пластиковое белое с крохотными боровичками – по 5-7 сантиметров, один к одному, крепыши. Значит – началось...

И правда. Наконец-то набрали и мы корзины подосиновиков, белых, сыроежек. Технолог наш вон на своей какой-то заимке-полянке заветной – метров пятьсот всего квадратных – две корзины подосиновиков настриг в момент, не напрягаясь. Прижали мы его было в углу – а ну, колись, где насобирал? А он, глазки скромно отводя в сторонку, смущённо-хитро улыбаясь, пел сладко-умиротворяюще: «Да ну, ребята... Да нет там уже...»

Ладно, ладно. Есть и у нас, у каждого – и в жизни, в сердце, душе, и в лесу – такие вот заветные полянки-палестинки. Где мы бродили, и бродим, и грибы собираем, а вместе с ними – и любовь к лесным прогулкам, к бесконечной нашей тихой лесной охоте. Пошли грибы, да не просто пошли – побежали врассыпную по лесным просторам. Пойдём же и мы – за ними. Да побыстрее – чтобы успеть – догнать...

Главный редактор Коротков Игорь

## Пока грибы в лесу

Знаете, как пигментные пятна вывести легко и быстро? Через мясорубку прокрутить пару белых грибов и граммов 20 свежей зеленой петрушки, и эту кашицу на лицо нанести минут на 15. Потом смыть водой, нанести крем. Через несколько таких масок – пигментных пятен не будет, а лицо станет атласным.

Водовозова Татьяна, Новгород

## Профилактика, и еще раз – профилактика!

Пользуйтесь целебными дарами, пока грибной сезон в разгаре! Все знают, что белый гриб – это и противоопухолевые вещества, и натуральные антибиотики в чистом виде – безвредные, безопасные, эффективные. Пришли мы из леса – по целому ведру набрали боровичков – чувствую, горло першит. Ноги промочила. И вспомнила замечательный рецепт – взяла самый маленький, самый красивый боровичок, нарезала его тончайшими пластинками, чуть подсолила, лимонным соком полила, укропом посыпала. На стол поставила к молодой картошке, дымящейся, только с огня. И с таким удовольствием мы с дочкой это съели, два раза салат из боровичка подрезали. Вкусно, целебно. И першение горла прошло. Утром была здорова и бодра – опять за грибами отправились. Вот и думай, что помогло – и картошка дымящаяся – прогрела, и лимонный сок – бактерии погонял, а фитонциды боровиковые, наверно, вирусы не пощадил...

Студенцова Мария, Псков

## Траметес – надежный трутовик надежды

Первый раз о траметесе я услышала, когда маме делали химиотерапию при раке молочной железы. Грудь оперировать не стали – поздно было, решили химиотерапию провести, а потом решить, насколько опухоль рассосалась, можно операцию делать или нет. Провели пять курсов – а результатов практически никаких, стоит опухоль на месте, чуть только лимфоузлы уменьшились. Мама со слезами приходила, рассказывала, что у ее знакомой опухоль вдвое уменьшилась от химиотерапии, но она принимает какой-то гриб между инъекциями. Расспросили, разузнали – это «траметес», древесный трутовик, привезли его из Японии. И еще есть трутовик «санхван», он по действию еще эффективнее, и применяется даже при опухолях мозга и раке крови. Узнать – узнали, а купить – негде. Весь Интернет я облазила – нигде нет. А из Японии – не высылают, нет у них доставки в Россию. Через полгода нам повезло – оказией из Японии привезли несколько упаковок биодобавки «траметеса». Заплатила я много, но это стоило того. Вторую химиотерапию мы провели именно с «траметесом». И успехи оказались намного лучше. Операцию удалось сделать. Сейчас мама принимает целый грибной комплекс. И живет. Рак не развивается. А это уже – успех.

Рыбинская А.Л., Москва

# Траметес разноцветный (*Trametes versicolor*)

## Латинские синонимы

*Boletus versicolor* L., *Polyporus versicolor* L. : Fr., *Coriolus versicolor* (L.:Fr.) Quél.

## Другие распространенные названия

Хвост индюка (амер), Трутовик разноцветный, кориолус разноцветный, пеструшка, кукуший хвост (росс). В Японии Траметес разноцветный известен как «каваратаке», что обозначает «гриб с берега реки» (Намба, 1980). В Китае этот фанг известен как «Йун-цхи», то есть фанг облака (Йанг и др., 1993).

## Описание:

Базидиомы однолетние, растущие черепитчато или в розетках, часто срастающиеся основаниями, половинчатые, чаще веерообразные или раковиннообразные, прикрепляющиеся к субстрату суженным основанием, тонкие, кожистые, 1–6 x 1–8 x 0,1–0,3 см. Поверхность шляпки концентрически-зональная, с различно окрашенными в оттенки черного, серого, синего, черного, голубовато-бурого, желто-коричнево-бурого цветов зонами, гладкая, бархатистая, часто блестящая. Край обычно более светлый, чем остальная поверхность, тонкий, острый, стерильный снизу. Ткань тонкая, белая, кожистая. Поры от округлых до угловатых, 3–5 на 1 мм.

Распространение. Космополит.

Экология. На древесине многих лиственных пород, изредка на хвойных, на обработанной древесине как складской и домовый гриб. Вызывает белую гниль.

## Фармакология

Липидная фракция карпофора Траметес разноцветного составляет 1,7% общего веса и содержит ланостановый тип тетрациклического тритерпеноида эргоста – 7, 22 – диен = 3 сс – ол в качестве основного стерола. Среди них небольшое количество эргост – 7 – эн – 3 сс – ола (фангистерол) и эргос-



терола (Йокояма и др., 1975; Эндо,

1981). Так же они содержат сс – ситостерол (Ким и др., 1978) и гидроксиметилквонилин (Абрахам и Спасо, 1991). Две основные иммунологически активных фракции – это ПСК или «Крестин», растворимый в воде, связанный с протеином полисахарид, который в качестве основного компонента имеет сс-1, 4 – глюкан, а так же связь сс – 1, 3 и 38% протеинов (Сакагами и Токеда, 1993) – и, вторая фракция, ПСП: полисахарид пептид, состоящий из 10% пептидов и 90% полисахаридов (Йанг и др., 1993). Мияцки и др. (1974) выделили противоопухолевый полисахарид, который не содержит азот и называется кориолан.

## Лечебные свойства.

Выделенный из *Trametes versicolor* полисахарид «кориолан» не только привлек пристальное внимание медицинского мира, но и доказал свои уникальные лечебные свойства. Кориолан оказался очень активным противоопухолевым веществом, на порядок выше уже известного «лентинана», выделенного из грибов шиитаке и уступающего только полисахаридному комплексу русского гриба – веселке обыкновенной.

Особенность действия полисахарида Кориолана – воздействие непосредственно на клетки опухо-

ли, а так же опосредованно – повышая клеточный иммунитет. При доклинической апробации противоопухолевого индекса полисахарида Кориолана он показал способность не только сдерживать рост онкоклеток, но и угнетать их! Наиболее ощутимые результаты были получены при заболеваниях саркомой (!) (клетки саркомы практически не реагируют на химиотерапию и воздействия каких-либо других агентов). Введенный оральным способом ПСК полностью восстанавливает производство антител (IgG) у мышей с саркомой 180 через 10 дней, а еще через несколько дней после применения восстанавливается и формула крови (Номото и др., 1975).

При воздействии кориоланом отмечалась длительная ремиссия у подопытной группы крыс (когда опухоль не развивалась и даже в отдельных случаях регрессировала).

Хорошие результаты были получены с карциномами молочной железы, тела матки, простаты, толстой кишки и легких (Тсукагоши и др., 1984). При меланомах отмечалась длительная ремиссия.

Действие Кориолана интересно тем, что он воздействует и на агрессивные клетки опухоли, и снимает риск возникновения метастазов (Эбина и др., 1987 б). Противоопухолевая способность ПСК особенно активна после всех проведенных мероприятий при лечении рака – операции,

химиотерапии или лучевой терапии. В Японии ПСК повсеместно применяется как реабилитационный комплекс, направленный на снятие риска развития метастазов и как сдерживающий фактор развития опухоли и сопутствующих метастазов при неоперабельных формах онкологии. (Тсукагоши и др., 1984).

## Клинические исследования противоопухолевой активности полисахарида Кориолан на людях

В клинической медицине ПСК использовался как орально, так и анально в форме свечей с Кориоланом. При оральном использовании 1 гр ПСК в день отмечено повышение образования интерферона (Эбина и др., 1987 а). Повышается также активность фосфорфруктокиназы, которая действует как чистильщик, «выметая» супероксиды и гидроксидрадикалы (Накамура и др., 1986). ПСК оказался эффективным против многих видов рака у человека (Хотта и др., 1981), но результаты наиболее впечатляющие, когда воздействие ПСК идет комплексно с другими грибными полисахаридами и дополняет уже осуществившееся лечение рака (операция, химиотерапия, облучение).

В комбинации с лучевой терапией получены обнадеживающие результаты у пациентов с опухолями гортани и слизистой рта 3 степени. Применение ПСК до лучевой терапии и непосредственно после нее повысил чувствительность раковых клеток к радиационной терапии и заметно увеличил продолжительность жизни. В отделении гинекологии Национального ракового центра в Токио проводилось (Касаматсу, 1982) исследование, в ходе которого проверялось влияние ПСК на его способность повышать чувствительность онкоклеток к радиации, а также продолжительность жизни онкобольных с онкологией тела матки третьей и четвертой стадиями. ПСК вводился анально до и после курса радиационной терапии. При сравнении результатов двух групп пациенток, в одной из которых применялись свечи с Кориоланом, а в другой не применялось ничего, оказалось, что наилучшие результаты получены как раз в опытной группе, они составили 36% от общего числа облученных пациенток, то есть опухоли максимално отреагировали на лучевое воздействие и регрессировали почти полностью. В другой же группе результаты были скромнее в несколько раз – всего 11%.

Наблюдение за пациентами в последующем показало, что в первой опытной группе выживаемость больных

через два года составила 94%, а во второй, где Кориолан не применялся – 74%. Через три года – 85% и 59% соответственно. Через 5 лет: 64% и 41%. Уровень смертности от рака в течение 5 лет составил 21% в группе с поддержкой ПСК и 52% без ПСК.

Обнадеживающие результаты получены и в ходе клинических испытаний в группах больных раком желудка. У 462 пациентов с прооперированным раком желудка в произвольном контрольном исследовании выявлено, что применение ПСК орально и анально (свечи) в течение трех лет метастазирование произошло всего у 18%! (Митоми и др., 1992). В другом аналогичном исследовании ПСК использовался в таком же варианте у больных с карциномой прямой кишки после операции и химиотерапии, что и в предыдущем случае. Уровень ремиссии и выживания в группе, получавшей ПСК, оказался значительно выше, чем в контрольной группе. Укрепление иммунных функций, включая усиление активности полиморфонуклеарных лейкоцитов, оказалось серьезным фактором, во многом определившим полученные результаты (Торису и др., 1990).

ПСК был протестирован как вспомогательное иммуномодулирующее средство и в группе пациентов с карциномой носоглотки последних стадий и обнаружено значительное повышение (35 вместо 25 месяцев) выживания по сравнению с контрольной группой. Преодоление 5 – летнего периода было вдвое выше (28% вместо 15%). Все пациенты обеих групп предварительно получили лучевую терапию (Го и Чанг, 1989).

Есть сведения, что две полиоксигенных производных эргостерола продемонстрировали цитотоксичность (in vitro) против гепатомных клеток (Валисолалао и др., 1983), а это дает надежду, что Кориолан может обеспечить не только профилактическую защиту печени от развития онкоцитов, но и реально помочь при раке печени.

Отмечено во всех исследованиях, что полисахаридный комплекс Кориолана при применении в свободный временной промежуток между вливаниями химиопрепаратов стабилизирует и почти предотвращает снижение белых клеток крови из-за токсичности химиотерапии (Шуи и др., 1992).

Три неконтролируемых контрольных исследования дали укрепление или выздоровление клеточного иммунитета от ПСК у пациентов с гломерулонефритом, саркоидозом и идиопатическим нефросиндромом. Симптомы снизились, рецидивы были предотвращены. Сообщалось об улучшении симптомов и нормализации иммунитета в системном лупус (туберкулез кожи) эритематозе, при лупусе, хроническом ревматоидном



артрите, склерозе, болезни Бехета, а при дерматомиозите, периферийном лимфадите отмечено выздоровление в blastogenesis. Другие исследователи сообщили, что ПСК вызывает значительное снижение холестерина LDL у пациентов с гиперлипидемией (степень 2 а), значительное снижение циклофосфамидного хромосомного повреждения у детей (Тсукогиши и др., 1984), снижение продолжительности болезни, повышение иммунитета у пациентов с рецидивом генитального герпеса (3 – 5 гр \ день) (Кавана, 1985).

Широко используется противовирусная способность ПСК. Он может сдерживать инфекцию HIV (Human Immunodeficiency Virus), то есть ВИЧ- инфекцию) модифицируя вирусные рецепторы или не давая HIV соединяться с лимфоцитами (Тошикура и др., 1987 а). Другой механизм, с помощью которого ПСК осуществляет общую противовирусную активность – это стимуляция производства интерферона (Эбина и др., 1987 а).

Кориолан из Траметеса версиколор, введенный мышам (в виде инъекций или орально), отмечают другие ученые-практики, препятствует вирусам герпеса или гриппа и вызывает индукцию сывороточного интерферона и мешает снижению фагоцитоза (Хен, 1986).

По сведениям других японских исследователей при цитомегаловирусной инфекции ПСК действует через активацию клеток НК (Эбихара и Минамишима, 1984).

Выделенный гликопротеин из базидиального тела и мицелия Траметес показал активность (в тестах на животных и in vitro) против гипертонии, диабета, тромбоза и ревматизма. Протеин кроме того имеет анальгезирующие свойства (то есть снимает болевые ощущения) (Икуцава, 1985).

Комплекс нитроген-полисахаридов, выделенные из Траметеса версикалор, показали и удивительную способность повышать антибактериальный потенциал и продлевать эффект антибиотиков, но что самое ценное – они могут повысить антибиотическую чувствительность в стойких против антибиотиков бактериях. (Химическая промышленность Куреха и К, 1978).

Кроме серьезных противоопухолевых, противовирусных и антимикробных способностей полисахаридного комплекса Траметес, он также проявил себя как мощным иммуномодулятором,

Он увеличивает время жизни подверженных радиации мышей, стимулирует фагоцитарную активность макрофагов, улучшает функции ретикулоэндокринной системы (Цху, 1987). В циклофосфамидной гранулоцитопении мышей ПСК вызвал значительное увеличение производства гранулоцитов (Майер и Дру, 1980)

Целебные вещества Траметеса версиколор снижают у животных сывороточный холестерин (Йагишита и др., 1977) и в комбинации с фитотерапией укрепляют нейтрофильные процессы и способствует выздоровлению кроликов, получивших ожоги (Лиу и др., 1985).

Кориолан также продемонстрировал мягкую активность в качестве транквилизатора и диуретика (Малон и др., 1967).

## Токсичность

Т. версиколор имеет очень низкий уровень токсичности (Су и др., 1987) и не создает побочных эффектов (Тсукаго-

ши и др., 1984).

## История применения

Этот распространенный обитатель практически всех лесов планеты вполне соответствует своему американскому и русскому названию (хвост индюка в Америке и кукуший хвост в Псковской губернии), потому что его пестрая веерная внешность действительно напоминает хвост со всеми вариантами оттенков: коричневого, белого, серого или синего цветов (хотя это может быть по-разному). Покрытые волосками ободки выставлены словно напоказ. Размеры различные – от крохотных до достаточно солидных в более теплых районах.

Сложно не заметить такой удивительный гриб – и, однако, в России он был практически неизвестен. Во всяком случае о его уникальных целебных свойствах упоминаний крайне мало. Есть упоминание о целебных свойствах «трутовика пестрого» в северных районах (Тобол, Пермь), где его запаривали на водяной бане и пили при водянке (асцит), раке печени, раке желудка. Там же упоминание о мази на основе порошка Траметеса и барсучьего жира, который прикладывали к раковым язвам. Однако такой ошеломительной славы как в Японии наш российский Траметес не знал.

А вот в Японии это один из самых популярных и особо любимых грибов, препараты из которого обязательно принимают при лечении любого вида онкологии, причем комплексную грибную методику в обязательном порядке назначают в онкологических диспансерах и перед, и во время, и после химиотерапии и лучевой терапии. Это – обязательная реабилитация онкобольных препаратами фунготерапии.

К 1987 году в Японии популярность ПСК – выделенный полисахарид Кориолан – составляла более четверти общего национального потребления противораковых средств (в Японии препараты из натуральных растений и грибов тоже регистрируются как БАД) (Фукушима, 1989).

В Китае это обязательное общеукрепляющее средство при любых сбоях иммунной системы, а также незаменимый препарат при для лечения болезней печени, включая гепатит В и хронический гепатит. (Йинг и др., 1987).

В американской и российской популярной литературе о грибах о Траметесе имеется масса неточностей, и часто авторы имеют ввиду совсем другой гриб, например, рассказывая о вкусовых качествах траметеса(!). Американский автор долго и подробно учит читателей, как варить суп(!) из него, описывая этот суп немного вязким и очень вкусным. Другой автор повествует как чашечка идет в лес, и собирает «мясистые и душистые» грибы Траметеса. Русские авторы часто путают фотографии, приводят абсолютно безграмотные переводы из китайской оздоровительной литературы.

## Препараты

Известны японские и китайские БАДы и пищевые добавки. Готовятся к выпуску российские препараты (БАД «Траметес» и свечи под тем же названием производства ООО «Биолукс»). К выпуску этой газеты, вероятно, их уже можно будет приобрести в «Грибных аптеках».

Ирина Филиппова



*Capsella bursa-pastoris* L

## ПАСТУШЬЯ СУМКА

ПАСТУШЬЯ СУМКА – сумка пастуха, кошелинка, депешник, ершов глаз, воробейное око, редажник. У каждого народа трава пастушья сумка называется по-своему. Каждый народ по-своему используют это растение.

Трава пастушья сумка всегда славилась как хороший медонос. А мёд, как известно, был для крестьян одним из важнейших продуктов питания.

Сохранилась легенда, объясняющая происхождение украинского названия растения – грицики привычны. Давно это было. Жил-был бедный пастух Грицько. Однажды случилась с ним беда: он оступился и поранил ногу.

Открытая рана сильно кровоточила. Бессильно сидел пастух, не имея сил подняться. В отчаянии он приложил к ране пучок попавшей под руку травы, кровотечение остановилось, рана начала присыхать.

Через некоторое время парень выздоровел. А траву-спасительницу показал людям и рассказал о ее чудесном свойстве. С тех пор это растение стали называть по имени пастуха – грицики. И поныне грицики применяют как кровоостанавливающее средство при наружных и внутренних кровотечениях.

Появляется она по весне, едва схлынет половодье. По обочинам дорог и на задворках появляется невзрачная, но очень жизнелюбивая травка – пастушья сумка. Различают 25 видов пастушьей сумки, но в медицинской практике особой популярностью пользуется пастушья сумка обыкновенная.

Это однолетнее, травянистое растение. Надземная часть-прикорневая розетка и ветвистый стебель, усыпанный мелкими белыми цветками на длинных цветоножках, собранных в рыхлую кисть. Период цветения сменяется образованием плодов-появлением стручков треугольной формы, напоминающих сумку, перевязанную бечевкой. Семянки

*Любое растение создано природой во благо, а задача человека лишь правильно понять его предназначение.*



коричневого цвета, мелкие, сплюснутые.

Пастушья сумка – чрезвычайно живучий сорняк, за период вегетации способный сменить несколько поколений.

Цветёт с мая до глубокой осени.

Лекарственным сырьём служит надземная часть, собранная в период цветения. Имеет неприятный запах и горький вкус.

Произрастает повсеместно на всей территории России, Украины, Белоруссии.

### Применение в кулинарии

Нашла применение пастушья сумка в кулинарии. Особенно ценится молодая трава пастушьей сумки за богатый набор витаминов и микроэлементов во Франции и на Кавказе. Ее используют в весенних салатах, борщах и других блюдах. В Индии и Японии из листьев пастушьей сумки готовят гарниры к мясным блюдам. В кулинарии этих стран используют и зрелые растения пастушьей сумки. Они придают блюдам пикантный вкус, делают их более питательными.

На Руси из семян готовили острую горчицу. Жмых шёл на корм скоту. А в Китае вывели культурные сорта этого растения и возделывают пастушью сумку как неприхотливую овощную культуру. Британцы так и называют это растение Китайский кресс-салат.

### Применение в народной медицине:

Издавна пастушья сумка в мире почиталась как высокоэффективное средство. В исторических справочниках записано – «Употреблять противу кровотечения всякого рода»

Поэтому как отечественная народная медицина, так и медицина Древней Греции и Рима, Монголии, Индии, Китая широко применяла пастушью сумку в первую очередь как кровоостанавливающее средство при различных видах кровотечений, особенно маточных, а также в лечении туберкулёза и онкологических заболеваний.

### Химический состав:

Органические кислоты, дубильные



## РЕЦЕПТЫ применения

### ПАСТУШЬЯ СУМКА

вещества, сапонины, алкалоиды, холин, ацетилхолин, тирамин, флавоноиды, фитонциды, витамин К и С, микроэлементы – железо, цинк, хром, магний, марганец, калий. В семенах содержится горчичное масло.

С 1914 года включено в Государственную Фармакопею, как активное гемостатическое средство.

#### Фармакологические свойства:

Применяется в качестве кровоостанавливающего средства при различных видах кровотечений – лёгочных, почечных, маточных, желудочно-кишечных, геморроидальных.

#### Основная сфера применения растения:

В гинекологии и акушерстве, усиливающее сократительную способность матки после родов, атонические кровотечения, при обильных и длительных менструациях, при климактерических кровопотерях. При маточных кровотечениях особо эффективно в сочетании с экстрактом калины или водяного перца, при почечных – с полевым хвощём, при желудочно-кишечных – с кровохлёбкой. Болеутоляющее и ранозаживляющее средство.

Водный и спиртовой экстракт используется как мочегонное и гипотензивное средство.

Усиливает перистальтику кишечника.

За счёт богатого микроэлементного состава способствует нормализации обменных процессов.

Свежие листья пастушьей сумки обладают фитонцидной активностью.

Оказывает выраженное противовоспалительное действие.

Пастушья сумка широко используется в ветеринарии при диарее и внутренних кровотечениях.

#### Способы применения:

**Настой** – 10 гр. сырья залить 200 мл. кипятка, процедить. Пить в тёплом виде по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

**Настойка** – 100 гр. сухого сырья залить 500 мл. водки, настоять в тёмном месте 2 недели, процедить. Пить по 30 кап. 3 раза в день. Применять при послеродовых кровотечениях, раке, фиброме матки, мено- и метроррагиях.

**Отвар** – 1 ст. ложку травы залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин., охладить 45 мин., процедить, долить до первоначального объёма, пить по 2 ст. ложки 4-5 раз в день при различных кровотечениях, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии.

Сок травы – разбавить водой 1:1, пить по 1 ст. ложке при поносе, закапывать в нос при носовом кровотечении.

#### Противопоказания к применению:

Тромбофлебит и беременность.

## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на Дистанционное Обучение

### Что такое дистанционное обучение?

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

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

### Насколько ЭФФЕКТИВНО дистанционное обучение?

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

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

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

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

### СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

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

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



# Возрождая Русь, узнаем о грибах...

Отправляясь под Чагоду я и понятия не имела, куда собственно еду. В моем сознании это отпечталось, как музейное поселение. Путь у меня начался со знакомства с Ситниковой Натальей Михайловной. Конечно, провидение, или судьба, или промысел Божий, или Случай – каждый может по-своему назвать. НО! Без этого никуда. К нам в музей по работе приехал новый директор Гусевского музея, Наталья Михайловна. И так уж получилось, что никого из тех, кто ей был нужен на месте не оказалось. Поэтому мои коллеги привели её ко мне в отдел. Так и состоялось наше знакомство. Показав музей и обсудив прочие интересные лишь нам музейные темы, я узнала, что сама Наталья Михайловна последние 12 лет была директором музея в г. Чагоде (где-то под Питером) и там на протяжении этих лет, в августе, недели две, обустривает «поселение». С детьми и равнодушными людьми. Человек около 20. Такой небольшой лагерь. Места там хорошие, российские. Леса достаточно девственные и вроде бы там был монастырь. Зачем и почему, в тот момент я толком не поняла, но сама идея мне понравилась, тем более что меня сразу пригласили приехать. Я согласилась. Затем уже, позднее, созваниваясь, я выяснила:

А) В этом году очень много гадюк, поэтому взять обязательно резиновые сапоги и не брать с собой младшего ребенка (ему 4 года).

Б) Так как лагерь православный, обязательно крестик, будут регулярные молитвы. Все это меня слегка сбilo с толку. Я вроде как и крещеная девушка, как многие из нас. Но все ещё к православию присматриваюсь и молитвы, посты и прочее для меня ну никак не ассоциируются с хорошим отдыхом. Тем не менее взяв с собой старшего сына, я решила ехать. Доехав до Питера, мы покупаем на автовокзале билет на Чагоду. Ехать часов 5-6. А затем ещё 38 км по лесной дороге. В поселок Пустынь. Как раз начинались дожди. В лесу поляны черники, начинается брусника. Так что первый свой день в Пустыне я не столько трудилась и общалась, как поедала ягоду.

Итак, куда мы попали. Об этом отдельная история. 12 лет назад местной администрацией создавались детские лагеря разного направления: исторические, краеведческие и прочие. Один из них возглавила Наталья Михайловна – директор музея г. Чагоды. Он получил направление православного. В архивах, по воспоминаниям тех, кто жил здесь, они выяснили, что до революции под Чагодой был монастырь, который был создан святым Ефросином Синеозерским.

На старой фотографии пустыни виден крест, установленный на месте землянки Евфросина, святой колодец, выкопанный самим Евфросином, прудик, ископанный тоже самим преподобным на месте заболоченного озера, – он почему-то называется Вещей лужей. Наверное, с этим прудом были связаны какие-то спасительные видения. Когда первый лагерь 12 лет назад остановился в Пустыне, кроме дикого леса на местах поклонения святому ничего не было. И начались поисковые работы, параллельно с расчисткой территории. В день порой работали по 6-8 часов. Лес был диким: валежник, пни. Все это убиралось, на месте разводились костры и поваленные деревья сжигались. По архивам определено было место, где стояла землянка святого Ефросина. Через несколько лет, в один из сезонов лагеря, приехал глава местной администрации. Он увидел как дети, вместе с небольшой группой взрослых, выкорчевывают вручную пень. Это его поразило, и он спросил у Натальи Михайловны: – Чем я могу помочь?

– Поставьте часовенку на том месте, где жил Ефросин – ответила она.

Так появилась часовня. А спустя еще время, был обнаружен колодец. Нужно отметить, что от поселка Пустынь, где жили и живут ребята и где когда-то стоял монастырь, до Старой Пустыни, где они трудились, расстояние 3 км. И каждый день все ходят пешком: туда и обратно.

Следующим шагом было обнаружение «Святой лужи». Местные старожилы, те, кто ещё что-то помнил, показали примерное место. Воды там не было. Был совершенно заросший травой участок леса. Его немного расчистили, и к утру там уже была вода! Дальше расчищая «Святую лужу», решили в одном месте сделать купель. И углубили на 5 метров. Участок выбрали интуитивно, на глаз. И там забил родник!

Сегодня все конечно немного проще. Во-первых, дети выросли. И уже девушки лет по 20-25 прибирают это место. Приезжают постоянно гости в лагерь. Есть домик, где все живут. В этом году в дом подвели воду. Валежник уже не рубят топором, а работают бензопилой. На улице пища готовится не на костре, как раньше, а на маленькой печке. Супруг Натальи Михайловны, уставший смотреть на её постоянные ожоги после лагеря, сделал печку типа «буржуйки». Столы стоят под тентами, на случай дождя. Появились меценаты. Строится на противоположном берегу озера, в поселке Пустынь, монастырь. Там есть



уже 4 послушника и монах отец Александр. Приятный, мудрый человек.

В лагере свой уклад, как я раньше и писала. Утром подъем в 8.30. Те, кто дежурят в этот день на кухне, встают раньше. Готовят завтрак. Все едят и идут трудиться. Пилят упавшие за зиму деревья возле часовни и «Святой лужи». Тут же жгут костры. Немного прибирают лес. Чистят лужу, чтобы не заросла. «Святая лужа», говорят очень помогает женщинам решать их «проблемы». Но все делается с молитвой. Перед завтраком – молитва, поели, опять благодарность Ефросину. Первый день работы в часовенки помолились. Перерыв на отдых, после 2 часов труда – арбуз и баранки, опять же с молитвой. После работы молитва, обед, баня уже натоплена. Вечером игры, костер, гитара. Молитва перед сном.

Ну а особенно радовало меня наличие грибов. В первый же рабочий день мы собирали лисички (здесь у них есть возможность вырасти достаточно крупными, что, согласитесь, непривычно), маслята, а позднее через пару дней начались подберезовики и подосиновики. Когда мы уезжали, они стояли уже вдоль дорожек, изрядно переросшие. Грибы мы ели каждый день. Пост держался четко. Но грибы – и в супе, и в перцах фаршированных рисом, и жареные с картошкой, с гречкой, овощами и даже с макаронами. С макаронами было очень вкусно. Я была удивлена, такое сочетание я попробовала впервые. Отец Александр мне сказал, когда мы уезжали, что сейчас пойдут белые. Он на зиму себе заготавливает сухих белых по 4 картофельных



мешка. С вечера нарезав их, укладывает на печку и включает её на всю ночь. Утром готовый «продукт» убирается в ящики.

Зеленушки растут целыми «тропинками»: бери-не хочу. Черные грузди, есть и белые грузди. Уже весной он насушил целый ящик сморчков. А если вспомнить, что в этих местах 400 лет назад Святой Ефросин Синеозерский ел, живя в землянке: грибы, ягоды и белый мох (лишайник), то как то благостно станловиться на душе у такого Фомы неверующего, как я.

Когда я уезжала, вечером Наталья Михайловна, теперь уже директор музея г. Гусева Калининградской области, спросила меня: Анна, Вам понравилась у нас? Какие впечатления?

Я совершенно искренне сказала: Вы знаете, я считаю что Вы уже не зря живете. Потому что то, что Вы сделали, это и есть тот смысл жизни который многие ищут, но так порой и не находят. А главное, я понимаю, что у меня еще есть время (возможно) сделать что-то подобное. Мне очень бы хотелось этого!

Конечно, этот материал получился не совсем о грибах. Впечатлений много, и они совершенно различны. Но, хочется верить, что каждый здесь найдет для себя именно то, что так ему необходимо. Да хранит Вас всех Святой Великомученик Ефросин Синеозерский!

ПС: Кстати, ни одной гадюки мы так и не увидели! Говорят, Ефросин нас защищает...

*Анна Коско.*

*Старший специалист Калининградского областного историко-художественного музея.*

## Блинчики "Шармольез" по рецепту 19-го века

Тесто: яйцо-12шт, вода – 0,5стакана,молоко – 0,5 стакана,крахмал-200г, соль – 1ч.л.

Начинка: свинина- 200г, говядина – 200г, курица- 200г, белые грибы – 100г, лук – 1шт, чеснок – 1 долька,

зелень – 1 пучок,молоко-3ст.л, сыр – 100г, соль и перец. Для смазывания блинчиков – 150г майонеза.

Для покрытия: сыр – 250г.

Приготовление: На сливочном масле обжарить чеснок и лук, добавить фарш из смеси мяса, порезанных грибов и молоко. Обжарить все с зеленью, в конце посолить,

поперчить и добавить сыр, перемешать и охладить.

В крахмал аккуратно ввести воду и молоко, размешать. Добавлять по одному 12 яиц и хорошо все взбить, добавить соль и перемешать. На раскаленной сковороде испечь блины, смазывая сковороду половинкой луковичи, смоченной в растительном масле. Каждый блинчик смазать слегка майонезом. И выложить на него по столовой ложке начинки. Свернуть конвертиком. Начиненные блинчики выложить в форму для запекания на смазанный сливочным маслом пергамент, смазать майонезом, посыпать сверху мелко натертым сыром и запечь в духовке при 180гр. около 15 минут. Подавать сразу же со сметаной.



## ГУСТЫЕ И ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ, КАК В ДЕТСТВЕ!



*В современной медицине существует раздел – трихология, основная задача которой состоит в лечении волос и кожи головы. Трихологи имеют отношение не только к дерматокосметологии, но и к иммунологии с эндокринологией, т.к. нередко проблемы волос – это проявление других нарушений в организме. Выпадение волос – наиболее частая причина обращения к трихологу.*

Так уж получается, что к врачу наши сограждане торопятся, когда проблема заходит слишком далеко и требуется приложить немало усилий, чтобы с ней справиться. А ведь возникает она не «вдруг».

Сухость, ломкость волос, перхоть пациенты часто воспринимают как досадную неприятность и долго пытаются справиться с ней самостоятельно – покупают маски, меняют шампуни, используют настои трав. Но эти меры хороши в качестве профилактики, а когда уже изменилась структура волос, следует все же обращаться к врачу.

Легкие косметические недостатки могут быть сигналом, предупреждающим о серьезной проблеме. Ведь наши волосы – своеобразное зеркало состояния всего организма, и от него зависит их здоровье и внешний вид.

Почему же необходимо обратиться за консультацией к врачу-трихологу, если Вы столкнулись с проблемой выпадения волос? Во-первых, трихолог (специалист по лечению волос и уходу за ними) поможет установить истинную причину выпадения волос, что является залогом эффективного лечения. Во-вторых, врач-трихолог безошибочно определит тип Ваших волос и тип кожи Вашей головы, что в будущем поможет Вам правильно выбирать любые средства по уходу за волосами.

Известно, что развитию заболеваний волос и кожи головы могут служить как внешние, так и внутренние причины. Давайте рассмотрим основные причины выпадения волос:

**1. Неправильное питание.** Для нормального роста волоса волосяные фолликулы нуждаются в сбалансированном наличии питательных веществ, в противном случае фолликулы погибают, и волос выпадает раньше времени. Сегодня существует огромное количество диет, которые провоцируют недостаток витаминов (B5, B6, PP, C) и микроэлементов (цинк, магний, кальций, фосфор, железо), что очень плохо сказывается на состоянии корней волос.

**2. Нехватка в организме железа.** У женщин нехватка железа в организме встречается чаще, чем у

мужчин, по причине естественной ежемесячной кровопотери во время критических дней.

**3. Стресс.** Здоровье волос напрямую связано с нормальным эмоциональным состоянием. Именно стресс является наиболее частой причиной выпадения волос. Во-первых, во время стресса изменяется гормональный фон, что выводит из колеи весь организм и иммунную систему в целом, а это не может не отразиться на здоровье Ваших волос. Во-вторых, сосуды кожи головы особенно остро реагируют на сильные стрессы, и, если постоянно держать их в напряжении, они сужаются настолько, что выпадение волос принимает хронический характер.

**4. Интенсивное механическое и химическое воздействие.** Постоянные завивки, горячие укладки, покраски, бигуди, папильотки, высушивание феном и многое другое – всё это неотъемлемые атрибуты практически ежедневного ухода современной женщины за своей внешностью, но отнюдь не забота о здоровье волос. Помните о том, что Вашим волосам отдых необходим также, как и Вам.

**5. Инфекционные и хронические заболевания кожи головы.** Такие заболевания как себорея, себорейный дерматит и т.п. повреждают структуру волоса и его корня, негативно воздействуют на баланс кожи головы. Выпадение волос в таких случаях является закономерным следствием и требует немедленного вмешательства врача-трихолога и дерматолога.

**6. Заболевания внутренних органов.** Заболевания щитовидной железы, железодефицитная анемия, сахарный диабет, гепатопатия и др. болезни также могут являться непосредственной причиной выпадения волос.

**7. Беременность.** В этом случае выпадение волос возможно как во время беременности, так и после родов (чаще происходит послеродовое выпадение волос). Связано это с изменением гормонального фона, а также с отдачей витаминов и микроэлементов организма матери на развитие плода.

**8. Общий наркоз.** Выпадение волос после опера-

тивного вмешательства под общим наркозом обусловлено многими медицинскими причинами, немалую роль в этом случае играет тот факт, что общий наркоз – это серьезный стресс для всего организма.

**9. Гормональные нарушения.** Выпадение волос может быть связано как с приемом каких-либо гормональных препаратов, в т.ч. и противозачаточных, так и с естественными гормональными изменениями в организме (чаще у женщин). Так, например, выпадение волос достаточно частое явление у женщин в период менопаузы. В этом случае лечение (гормонотерапия) проводится под строгим контролем врача-трихолога.

**10. Андрогенетическая алопеция.** Эта форма выпадения волос передается по наследству.

**11. Облучение или химиотерапия.** Воздействие рентгеновских лучей может привести к полной временной потере волос.

Лечение выпадения волос начинается со всестороннего обследования пациента, чтобы, во-первых, исключить (или подтвердить) серьезные системные заболевания или проблемы желудочно-кишечного тракта, при которых не усваиваются необходимые организму вещества.

Затем с помощью специального прибора – трихоскопа – исследуется состояние кожи головы, корней и стержней волос, соотношение волос, находящихся в фазе роста и в фазе покоя.

По необходимости назначаются лабораторные исследования. В зависимости от установленного диагноза трихолог назначает необходимую терапию. Например, курс лазерной расчески. Исследования, проведенные трихологами в разных странах, показали: лазер активизирует рост здоровых волос, укрепляет корни, устраняет перхоть и оздоравливает кожу головы.

Лазерные лучи усиливают микроциркуляцию крови в коже головы. Корни волос получают больше кислорода и необходимых питательных веществ, а волосы становятся толще, гуще и выглядят более здоровыми. Именно поэтому лазерная терапия активно используется для лечения самых тяжелых случаев потери волос, в том числе андрогенетической алопеции.

Стоит отметить, что в условиях современной экологии и ритма жизни получить все необходимые витамины и минералы только из продуктов питания очень сложно. Поэтому иногда необходимо пропить комплекс витаминов и минералов, но не беспорядочно, а спланированным курсом, предварительно проконсультировавшись с трихологом или врачом-фунготерапевтом, т.к. навскидку определить, каких именно витаминов и микроэлементов не хватает в Вашем организме, практически невозможно.

Как правило, лечение выпадения волос (алопеции) – длительный процесс, и занимает от двух месяцев до пяти лет, поскольку зависит от естественного цикла роста волос. В отдельных случаях наблюдение трихолога ведется всю жизнь. Зато в большинстве случаев «волосопад» останавливается и облысение перестает быть страшной угрозой.

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

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

Врач-эндокринолог, трихолог – Стельманчук Елена Леонидовна

## 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)

### ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ\*



- Агарик Бразильский
- Веселка
- Шиитаке

Профилактика онкологии;  
Снижение риска возникновения метастазов после проведенных лечебных мероприятий (операции, химиотерапии, лучевой терапии);

Реабилитации онкобольных после проведенных лечебных мероприятий (операция, химиотерапия, лучевая терапия) – для восстановления формулы крови, иммунного статуса, подавления патогенной грибковой флоры, развивающейся после химиотерапии;

Во время курсов химиотерапии для снижения поражающего фактора токсичными химиопрепаратами организма и его иммунной системы, а также для усиления работы химиопрепаратов;

Снижение интоксикации организма, продление срока жизни, а так же улучшение качества жизни больных на последних стадиях онкологии.

*\* Данный комплекс разработан опытными врачами-фунготерапевтами и оказывает комплексное воздействие на организм, однако при коррекции вышеизложенных заболеваний могут быть использованы и другие комбинации препаратов на основе целебных грибов.*

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

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

## ГРИБЫ ДЛЯ РОСТА И УКРЕПЛЕНИЯ РЕСНИЦ!

Звучит странно и необычно, но... обо всем по порядку!



Как правило, естественного выпадения ресниц не замечают, потому что новые волоски подрастают до необходимой длины, заменяя старые, прожившие свои несколько месяцев. В этом случае ресницы требуют обычного ухода, чтобы оставаться длинными и шелковистыми. Утром и вечером их надо причесывать снизу вверх при помощи щеточки, смазанной слегка касторовым или любым растительным маслом. Это придает ресницам красивый блеск и предотвращает излишнее выпадение ресниц. Перед сном тушь с ресниц следует удалять растительным маслом, питательным кремом или теплой водой без мыла (мыло усиливает сухость кожи, а кожа век очень тонкая и нежная, почти всегда сухая, поэтому мыло способствует появлению морщин и выпадению ресниц).

Но бывает и так, что многие женщины сталкиваются с повышенным выпадением ресниц. Для этого есть много причин – аллергия, особенно контактная аллергия на косметику, длительные воспалительные заболевания глаз (блефарит и конъюнктивит), некоторые лекарственные препараты, плохое питание, гипотериоз, и другие заболевания также могут привести к выпадению ресниц. Самый простое, что вы можете сделать для лечения выпадения ресниц в этом случае – аккуратно втирать касторовое масло (или льняное, или масляный раствор витамина Е) в ресницы и веки перед сном. Одновременно необходимо определить и исключить причину выпадения ресниц – сменить или на время перестать использовать косметику, начать лечение хронических заболеваний и воспаления

век, обратить внимание на то, как вы питаетесь и какие лекарства принимаете. Со всем этим вам поможет разобраться грамотная консультация врача-фунготерапевта. Он составит комплексный курс, включая в него нормализацию обменных нарушений, заболеваний ЖКТ, повышение иммунологической устойчивости, снятие аллергических проявлений.

На лугах и полях часто можно видеть островки пышной зелени. Своей очевидной непохожестью на такую же траву рядом они часто ставят в тупик пытливого наблюдателя. Почему вдруг они так разрослись? Не аномалия ли это? Нет ли там гепатогенных зон и не мутанты ли это? Но для беспокойства причин нет. Просто этой траве повезло – именно в этом месте разрослась грибница незатейливых луговых опять ли же в почве образовалось скопление грибницы примитивных дрожжевых грибов. Эти грибки и выделяют «гормон роста» для собственных целей – чтобы нарастить грибную массу мицелия (так называется корневая система-паутина грибов, которая находится в земле). А растения-соседи взаимобразно попользовались этим гормоном (корешки переплелись с гифами-нитями мицелия) и, получив мощную подкормку, ударились в рост и пышно зазеленели на зависть не столь удачливым соседним травам.

Открыть секрет «грибной подкормки» удалось японскому ученому Е. Куросаве еще в 50-х годах двадцатого столетия. Он выделил «гормон роста» из рисовых стеблей, которые удвоили свой рост благодаря грибку – Микромицету *Fusarium*. Ученый выделил этот грибной гормон роста, назвав его гиббереллином, и убедился в его удивительных свойствах. С растениями этот гиббереллин творил чудеса! Куросава опрыскал слабым раствором крохотные побеги риса, а через две недели они были в два (!) раза выше своих соседей, таких же побегов риса. И плодоношение у них наступило раньше, и соцветие было более мощным.

А в это же время в России (вернее, СССР) профессор Красильников также наблюдал за побегами винограда и тоже выделил похожий «грибной

гормон роста» и назвал его гормоном «Г». Но прижилось все-таки прежнее название – гиббереллин. Долгое время считалось, что только грибки-микромицеты могут вырабатывать гиббереллин, но оказалось, что это неверно. Гиббереллин (гормон роста) вырабатывают ВСЕ грибы – и микромицеты и базидальные: веселка, боровик, подберезовик, подосиновик, луговые опята и т.д. Они выделяют этот гормон роста и вступают во взаимовыгодное существование (симбиоз) с растениями, которые делятся с ними влагой, а грибы гиббереллином и целебными веществами-антибиотиками, предохраняющими их от болезней.

В 60-х годах прошлого века биохимики сконструировали формулу гормона – и с тех пор сельское хозяйство использует синтезированные гиббереллины.

В 80-х годах после клинических исследований фармацевтами было установлено, что синтезированный гиббереллин стимулирует рост шерсти у животных и волос у человека. С этого времени препараты с «грибным гормоном роста» активно применяются в ветеринарии и косметологии.

Российские биотехнологи используют только НАТУРАЛЬНЫЙ гиббереллин, который намного эффективнее, абсолютно безопасен и гипоаллергенен при применении. Центром фунготерапии Ирины Филипповой разработан уникальный крем «КРЫЛО МАХАОНА», который содержит натуральный гиббереллин гриба Веселки. Крем стимулирует РОСТ РЕСНИЦ и препятствует их выпадению.



## МОЕ СЕРДЦЕ БОЛИТ ЗА ДВОИХ: ЗА МЕНЯ, И ЗА МОЕГО ХОЗЯИНА...



### Простая истина:

Если вы можете:  
 быть жизнерадостным и не обращать внимание на боли и недомогания,  
 удержаться от жалоб и не утомлять людей своими проблемами,  
 есть одну и ту же пищу каждый день и быть благодарными за это,  
 понять любимого человека, когда у него не хватает на вас времени,  
 пропустить мимо ушей обвинения со стороны любимого человека, когда все идет не так не по вашей вине,  
 спокойно воспринимать критику,  
 относиться к своему бедному другу так же, как к богатому,  
 обойтись без лжи и обмана,  
 бороться со стрессом без лекарств,  
 расслабиться без выпивки,  
 заснуть без таблеток,  
 искренне сказать, что у вас нет предубеждений против цвета кожи, религиозных убеждений, сексуальной ориентации или политики,  
 значит вы достигли уровня развития своей собаки.

Сэр У. Черчилль

Ветеринарная статистика показывает, что патология сердца у собак и кошек встречается довольно часто и может быть наследственной (врожденные пороки) или приобретенной. Возникновению приобретенных патологий сердца способствуют перенесенные инфекционные заболевания, почечная недостаточность, дисфункция печени, ожирение, аллергия, нарушение функций щитовидной железы и надпочечников, сахарный диабет, а так же отравление тяжелыми металлами. И так, причин может быть много, но заболевание развивается, когда нагрузка на сердечную мышцу превышает ее способность к восстановлению.

Во время профилактических осмотров ветеринарный врач может обнаружить в результатах анализа ранние признаки кардиопатии: быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках, вялость, удлинение сна, синюшность языка, периодические отеки, учащенное сердцебиение. Большинство приобретенных кардиопатий обратимы на ранних стадиях. Фунготерапевты убеждены, что на ранних стадиях целебные грибы способствуют оптимизации сердечной деятельности, увеличению силы сердечных сокращений («Рейши»), улучшению кровоснабжения тканей сердца, снижению интенсивности проявления кардиологических симптомов («Кордицепс»). Следует учитывать что при острой сердечной недостаточности симптомы, которые развиваются очень быстро, поможет снять только неотложная интенсивная терапия. Владельцы животных, которые входят в группу риска по кардиологической патологии могут, начинать профилактику уже на ранних стадиях до появления клинических признаков сердечной недостаточности. Курс целебных грибов поможет поддержать сердечную деятельность в норме на протяжении всей жизни («Рейши»), обеспечить оптимальную работу сердечной

мышцы («Шиитаке»), пополнить запас энергии на клеточном уровне («Болетус»).

На более поздних стадиях сердечной недостаточности в ослабленной сердечной мышце развивается дилатационная кардиопатия или гипертрофическая кардиопатия. Поскольку ресурсы организма достаточно велики, патология иногда развивается месяцами и годами и обнаруживается слишком поздно, когда происходит задержка и накопление жидкости в полостях тела. Целебные грибы позволяют снизить скопление жидкости в полостях тела («Агарик» и «Дождевик»), нагрузку на сердечную мышцу («Кордицепс») и улучшить тонус сосудов («Веселка»). Если удастся выявить патологию до того, как изменения станут выраженными и, соответственно, необратимыми, больному животному удастся помочь, так как целебные грибы улучшают питание сердечной мышцы, нормализуют сердечный ритм, обладают лимфодренажным и мочегонным эффектом.

Животным, предрасположенным к кардиологической патологии в качестве профилактики с двухлетнего возраста рекомендуется применение курса целебных грибов, биологические компоненты которых обеспечивают частоту сердечных сокращений («Рейши»), поддерживают функциональную деятельность миоцитов и улучшают сократительную способность миокарда («Веселка»). Наиболее выраженная предрасположенность к развитию болезней сердца наблюдается у собак следующих пород: ротвейлеров, боксеров, голд ретриверов, кавалер-кинг-чарльз спаниелей, кокер спаниелей, чихуахуа, ши-тцу.

Фунготерапевты рекомендуют владельцам животных не пренебрегать профилактическими осмотрами ветеринарных специалистов.

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](mailto:sharik@fungo.ru)

На Ваши вопросы ответит ветеринарный врач кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт





**Ребята, посмотрите, как красиво. Лес еще стоит зеленый, но на деревьях скоро будет все больше красных и желтых листочков. Когда идешь по желтеющему лесу, то под ногами шуршат осенние сухие листья. Осень так прекрасна... Но пока еще все зеленеет и радуется солнцу - послушайте, какие стихи мы приготовили для вас, ребята!**

Вот удивительное дело –  
 Ко мне Грибная Королева  
 Сегодня подошла в лесу...  
 Корзинку грустно я несу...  
 Грибочков мало... Сыроежка...  
 Меня «грибная неумешка»  
 Сегодня дома назовут...  
 Совсем взгрустнулось мне,  
 Но тут...  
 Среди лесных зелёных бликов,  
 Среди полянки невеликой  
 Она соткалась из тумана,  
 Из сказочного сна-обмана...  
 Белесы пальцы, зелен взгляд,  
 Осеннего дождя наряд  
 Скрывал прекрасный силуэт,  
 Из глаз струился ласки свет...  
 Я растерялась, онемела...  
 Мне ж улыбнулась Королева  
 И ветром тихим прозвенела –  
 «Грибов моих сыскать не можешь?  
 Нет, возвращаться так – негоже...»  
 И тут же – хлопнула в ладошки –  
 И сразу полное лукошко  
 Заполыхало вдруг грибами –  
 Как разноцветными огнями...  
 А Королева прошептала:

«Их никогда не будет мало...  
 С грибами очень я дружу...  
 Ты приходи – я покажу  
 Как в заповедных леса травах  
 Лисички прячутся лукаво...  
 Как вечером лешак-старик  
 Среди сосен ловит боровик...  
 Мне – в лес пора...  
 Тебе – на дачу...  
 Не забывай, беги... Удачи...»  
 И вспыхнув осенью огня  
 Она пропала в свете дня...  
 Я никому не рассказала,  
 Кого среди елей увидела...  
 Но завтра снова в лес пойду,  
 И Королеву там – найду...»



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



- 1 – груздь;**
- 2 – рыжик;**
- 3 – шишкогриб;**
- 4 – сыроежка зеленая;**
- 5 – сыроежка фиолетовая;**
- 6 – лисичка.**



# 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

## Наши представители



## Украина:

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

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

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



## Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627



## Казахстан

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

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

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ !

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

Обучение бесплатное.

Все слушатели обеспечиваются необходимой справочной и учебной литературой.

### Об участии в семинаре

просим заблаговременно сообщить оргкомитету :

По адресу: 197022 г. Санкт – Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии Ирины Филипповой»

По электронной почте: OFFICE@FUNGO.RU По факсу: (812) 703 06 44



## Зразы картофельные с грибами



### Ингредиенты:

1 кг картофеля,  
500 г грибов,  
2 средних луковицы,  
1 яйцо,  
3 ст. ложки муки,  
1/2 стакана сметаны,  
зелень петрушки,  
молотый черный перец,  
соль

Лук очистить и мелко нарезать, поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Грибы почистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в сковороду к луку. Посолить, поперчить и тушить до готовности. За 2-3 минуты до готовности можно добавить раздавленный чеснок. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности. Слить всю воду, добавить к картофелю сливочное масло и молотый перец и сделать пюре. Слегка остудив пюре, добавить яйцо и 3 ст. ложки муки, тщательно перемешать. На разделочную доску или тарелку насыпьте около 1/2 стакана муки. Мокрой ложкой наберите картофельное тесто и положите его на мучную горку, сделайте из теста лепешку, положите на ее центр грибную начинку. Аккуратно соедините края зразы, хорошо залепите и обваляйте ее в муке. Сформованные зразы жарьте с двух сторон на растительном масле на среднем огне до румяной корочки. Перед подачей на стол полейте сметаной, украсьте листиками петрушки.

### Ингредиенты:

Печень говяжья или куриная 500 г.  
Сливки или молоко 200-250 мл  
Яйца 2 шт.  
Грибы (шампиньоны или другие, белые еще лучше!)  
Лук репчатый, морковь – по 3-4 шт.  
Мука (сколько потребуется)  
Соль  
перец  
приправы  
Майонез (много)  
Зеленый лук  
петрушка, укроп.

Печень перевернуть через мясорубку или разбить в блендере, добавить сливки или молоко, взбитые яйца, погашенную уксусом соду, добавить муку, соль, перец, приправы. Должно получиться тесто, как для оладьев. Выпекать на сковороде на растительном масле: толщина блина 0,5 – 1 см. Одновременно готовим начинку: Грибы и лук мелко порезать, морковь натереть на терке – все обжарить на растительном масле. На каждый "блин" щедро кладем обжаренную смесь и промазываем майонезом! И так все "блины" до последнего, получается примерно 4-5-6 слоев. Верхний также промазываем слегка майонезом и украшаем: рубленным яйцом, тертым сыром, зеленым луком и зеленью.

Можно употреблять сразу, но еще вкуснее торт после остывания. Хорошо хранится в холодильнике несколько суток!

## Грибной торт



## Лоранский пирог



Тесто: Масло (не топить) перемешать с яйцом (однородной массы добиваться не надо). Добавить воду, муку и соль, замесить тесто. Завернуть тесто в пакетик, положить в холодильник на 30 минут.

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

Остудить. Мелко нарезать.

Лук мелко нарезать. Грибы нарезать небольшими кусочками. На растительном масле обжарить лук. Добавить грибы, жарить 10 минут.

Посолить, поперчить. Добавить куриное филе, брокколи (предварительно разморозить). Жарить 10 минут. Остудить.

Заливка: Сыр натереть на мелкой терке. Яйца немного взбить. Добавить сливки, сыр, мускатный орех. Перемешать. Если необходимо, посолить.

Форму смазать маслом, выложить тесто, сделать бортики.

Выложить начинку, залить сливочно-яичной смесью.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать в течение 35-40 минут.

Приятного аппетита!

### Ингредиенты:

**тесто:**  
50 г сливочного масла (или маргарина)  
1 яйцо  
3 ст.л. холодной воды  
200 г муки  
0.5 ч.л. соли  
**начинка:**  
300 г куриного филе  
400 г грибов  
200 г брокколи  
100 г лука  
соль, растительное масло  
**заливка:**  
200 мл сливок (20-33%)  
150 г сыра  
2 яйца  
1 ч.л. мускатного ореха (по желанию)  
соль

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 31.08.2011 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-4404

