



№ 2 (094)  
2013 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА



### Гриб для обертываний

Отмечали новогодние праздники на даче. Собака занозила хвойной иголкой лапу. Лапу раздуло, уже гной стал сочиться. А дома — никаких лекарств. Да еще и аптеки закрыты на праздники. Крепким солевым раствором промыла ранку, хотела солевую повязку наложить, но вижу — собака от боли визжит. Вспомнила, что есть кубик грибов ИНЬЕР, хотела салат готовить экзотический. О них уже знала, что жар оттягивают. Сначала замочила в холодной воде, потом довела до кипения, остудила, обернула лапу и зафиксировала повязкой. Утром опухоль спала. А через два дня и аптека не понадобилась — лапка пришла в норму, нос — холодный. Обошлось.

*Лукичева Александра, С-Пб*



### Чтобы не лысеть...

У меня живут две любимые крысы. Любим их всей семьей — ручные, добрые. Одна беда — лысеют. Явно витаминов не хватает. Городок у нас маленький — районный, витаминов для крыс нет. Прочитали в Инете, что это нехватка витамина Д и витамина В12. Но не колоть же крысам? Обратилась с вопросом к ветеринару, он оказался фунготерапевтом из Грибной Аптеки в Москве и посоветовал кормить их... грибами. Выслали упаковку сухих грибов ИНЬЕР. И точно — крысы мои чуть не в драку за этим лакомством. Через пару недель стали обрастать шерсткой. замечательный гриб! Буду теперь его мужу в пищу добавлять — он у меня тоже лысеет.

*Денисенкова Светлана, п. Дубровка*



● ТЕМА НОМЕРА:  
**СНЕЖНЫЙ ГРИБ (*Tremella fuci-formis*) — китайский пришелец**

- ЧЕРНАЯ КУКУРУЗА — пора сажать
- Грибная былв



**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



# Февраль

Зима на исходе... Раздолье для трутовиков — чага пошла в рост, наливаются соками, готовится к спороношению. Трутовики-копытни набирают вес — иные уже торчат на голых стволах козырьками-домиками. Прямо стол закусок или отдых для всяких разных пернатых. Я как-то видел с каким удовольствием разместились на таких козырьках сразу несколько видов птиц — на самом нижнем — воробышки, видно отдохнуть присели, на средних — вороны. Эти что-то поклевывали и чистили о твердую мякоть копытней клювы (как зубную щетку что ли их использовали?) И на самом верхнем — дятел. Он тут же стал долбить в основание трутовика — там именно зимуют всякие вкусные личинки — их и кора защищает и копытень своим мощным телом от ветров укрывает. Вороны, недовольно покаркивая, тут же снялись с насиженного места — кто же дятла вынесет по соседству? А воробышкам — всё равно, сорятся, поклевывают что-то на козырьке трутовика.. Радуются. Жизни радуются, теплым лучам пробивающегося весеннего солнышка подставляют серые перышки.

Нашел я на замерзшем февральском стволе и остатки — засохшие, скукоженные, морозом побитые — гриба, о котором рассказывали в прошлой газете — Иудина уха или Муэр (китайское название). Но это — не редкость. Его можно увидеть в наших лесах. А вот его собрата — такого же ушевидного, но в отличие от грязно-коричневого муэра — белоснежного хрящевидного гриба — Тремеллы, в наших лесах я не видел. Хотя, говорят, встречаются.. И на Дальнем Востоке — это гриб обычный. Но... будем его все-таки считать китайским. Потому как в Китае его любят

и ценят, применяют чуть ли не с доисторических времен и знают о нем намного больше нашего.

С названиями этого белоснежного гриба Тремеллы возникает много путаницы — это сами китайцы запутали. У них в каждом округе — свое название, где его называют снежным, где ледяным. В Россию стали поставлять под названием ИНЬЕР и БЕЛЫЙ гриб. Насчет вкусовых качеств сказать ничего не могу — в китайском ресторане пробовал — жуешь словно кусок пластикового пакета. Хотя китайцам нравится, но мы же — россияне, избалованные на деликатесных грибах. Нам же подавай или боровики или рыжики..

А вот целебные свойства ИНЬЕР действительно впечатляют. Российская фирма «Биолюкс» изучила их, испробовала доклинически на животных — и вот уже готовы первые российские БАД «МУЭР — Иудино ухо»,

и «Иньер — Снежный гриб».

А так как ИНЬЕР еще использовался в косметике с самых давних времен — выводили веснушки и ненужную желтизну — на луноликих щеках и лбах аристократках-китайках, то вскоре готовится к выпуску и маска для лица из снежного гриба, и тоник, и крем специальный, отбеливающий.

Порадовало РЕН ТВ, они предложили сделать целую серию документальных фильмов о грибах — два уже вышли. Второй фильм «Монстры на ножках» по совместному сценарию и с нашим участием — там и о излечении от рака последней стадии писателя А.И. Солженицына (скоро выходит книга И. Филипповой, где будет детально об этом рассказано), и о каменных грибах, растущих (!) из земли (а это уже я собираю материал — невероятный и фантастический) и тоже надеюсь на быстрое опубликование.

В общем, с первыми весенними лучами вас, дорогие наши читатели — грибники! Сезон грибной уже не за горами!!!

Гл. редактор И. Коротков



Тремелла фукусовидная

## Семинар фунготерапии в ТЮМЕНИ — тюменцы, встречайте!!!

16 марта — лекция, обсуждения,  
консультации Филипповой И.А.,  
запись заранее

Тюмень — замечательный русский город, расположившийся на юге западной Сибири у берегов реки Туры. Свою историю город отсчитывает с 1586 года, именно тогда по царскому указу было начато строительство Тюменской крепости.

Тюмень и Тюменская область — это история и настоящее, которые сплелись яркими лентами дорог, пройденных замечательными людьми, а люди в Тюмени живут особые!

На севере области трудятся сильные и волевые мужчины и женщины, добывают они чёрное и голубое золото. Условия жизни и работы — тяжелейшие. Вечные снега, мерзлота, кое-где — полярные ночи. Сугробы в человеческий рост и узенькие тропы. А потом — короткое лето и комары. А отличает этих людей удивительная взаимопомощь, честность и душевная порядочность.

Суровый климат, бешеный ритм жизни современного мегаполиса и экология, которая уже во всех крупных городах России, как известно, действует на наше здоровье пагубным образом, заставляют человека все больше прислушиваться к своему организму, а в нужный момент и своевременно ему помогать. Ни для кого не секрет, что многочисленные заболевания, окружающие нас повсюду, требуют к себе квалифицированного и современного подхода. Фунготерапию не зря называю наукой 21 века. Интерес ученых к ней огромен, а великолепные результаты доказывают необходимость ее применения во многих направлениях современной медицины.

Вот уже несколько лет в городе Тюмень работает филиал Центра Фунготерапии Ирины Филипповой. Ирина Александровна Филиппова по праву считается одним из ведущих врачей-онкологов, фунготерапевтов в мировой практике. Ее многочисленные публикации и книги, посвященные целебным грибам, пользуются заслуженной популярностью и востребованностью не только в России, но и за ее пределами. Именно колоссальный опыт Ирины Филипповой, а также зна-

ния фунготерапевтов и целителей различных стран и легли в основу создания центра. В Тюмени грибная продукция представлена в двух аптеках КОП.

Первая аптека по адресу ул. Ямская, 104 (тел. (3452) 64-51-22), находится в районе Тюменского Областного Онкологического центра, ведь одним из приоритетных направлений нашего центра является реабилитация онкологических больных. Вторая аптека по адресу ул. Профсоюзная, 90 (тел. (3452) 45-62-68) — практически в центре Тюмени. Для правильного подбора грибных препаратов врач-фунготерапевт проводит консультации, во время которых изучает историю болезни пациента, результаты последних анализов, а также сопутствующие заболевания и другие важные факторы. По итогам консультации осуществляется назначение необходимого курса приема грибных препаратов. Немаловажно то, что все консультации наши пациенты получают совершенно бесплатно, а для удобства и экономии вашего времени консультации осуществляются по предварительной телефонной записи.

В аптеках, на базе которых осуществляется работа нашего центра, подобраны замечательные сотрудники. Наши победы — это наш общий праздник. Радуемся вместе. Бывают неудачи — огорчаемся, но, также вместе, ищем пути решения проблем.

Не случайно многие пациенты стали нам друзьями, ведь все приглашаются на повторные приёмы с целью оценки эффективности назначенной терапии, в ходе которой узнаём динамику улучшения состояния и, в случае необходимости, проводим корректировку курса.

На приём пришёл мой постоянный пациент Андрей Степанович. Сделали операцию, всё прошло отлично. А как было страшно ему, его семье..... Пока мы победители, будем работать и дальше. И всё будет отлично!

Однажды во время врачебного

приёма позвонила Валентина, тоже наша постоянная пациентка. У неё радостная новость — болезни нет, а долгожданная беременность наступила!

А работали мы с ней целый год! И были минуты отчаяния. Радуемся все вместе! Всегда поражаюсь силе и выдержке людей, которые ко мне приходят.

Они приходят с надеждой и готовностью бороться со своей бедой, и мы делаем всё, что можем, чтобы победить. Так и должно быть, как в притче про лягушку, которая попала в кувшин с молоком и, барахтаясь, взбила масло. Ставьте цель и идите к ней. Не бойтесь сбиться с пути. Главное, ищи и иди. Всё равно что-нибудь найдёшь и куда-нибудь придёшь. Ведь Колумб искал Индию, а открыл Америку.

Вот ради этих и многих других побед, а их немало, и за каждой стоят люди, наши сильные, умные, добрые и красивые, мы и будем жить, и работать.

В памяти наших пациентов еще свежи воспоминания о последней встрече с руководителем и основателем нашего центра, Филипповой Ириной Александровной в марте прошлого года. Тогда она приезжала в Тюмень для того, чтобы поделиться с нами своим бесценным опытом. Многие были бы рады вновь пообщаться с ней, ведь впечатления от встречи остались самые положительные и жизнеутверждающие. Некоторые не смогли попасть на эту встречу из-за запланированных дел и по иным обстоятельствам, но очень хотели попасть. Именно по этим многочисленным просьбам состоится новая встреча с Филипповой Ириной Александровной. Мы приглашаем вас принять в ней участие.

Встреча состоится 16 марта 2013 года с 11:00 до 14:00 в гостинице «РЕМЕЗОВ» по адресу: ул. Грибоедова, 6 корпус 1/7.

Ждем всех желающих. Вход и консультации БЕСПЛАТНЫ.

*Здоровья вам и успехов.*

*С уважением, всегда ваш доктор,*

*Марина Викторовна.*

*Тюмень*

# СНЕЖНЫЙ ГРИБ — китайский пришелец



Вот уж совсем он не похож ни на йети, ни на китайского снежного пришельца. Очень симпатичный грибок — беленький такой. В свежем виде даже чем-то на розу похож — снежно-белую. Да и в сушеном — тоже неплохо смотрится. В самом начале 90-х, когда китайские товары хлынули в Россию мутным потоком, этот гриб даже удивлял. Такие аккуратные брикетки со спичечный коробок с сухим бело-кремоватым содержимым и гордой надписью с чудовищными ошибками — **белый гриб**. Да еще за копейки. Неизбалованные наши покупатели принимали это все за чистую правду и покупали для грибного супа, надеясь на вкус и аромат белого гриба. Увы!!! Ни вкуса там нет, ни аромата... Одно название — белый гриб. Да и здесь опять китайцы слукавили, смошенничали. Гриб этот к нашему известному белому грибу отношения никакого не имеет, но не так он уж и плох. Правда, не для еды, а для ... лечения. Очень даже известный гриб. И называется он —

## Тремелла фукусовидная (*Tremella fuciformis*)

Переводится дословно с латинского языка: дрожащие цветные образования (тремелл дрожащий; фуки — крашенный, цветной; формис — форма).

Другие названия — в китайском языке — «баи му эрх» — **снежный гриб**, в корейском — **дрожащий гриб** или **белый гриб**, в странах Азии известна под названиями — **дрожалка белая**, **серебряное ухо** или **серебряные ушки**. В диалектах Северной и Южной Кореи — **ледяной гриб**, **коралловый гриб**.

Плодовое тело от лопастного до листовидного, с тонкими извилистыми лопастями, 2–5 см шириной и 1–2 см высотой, студенистое, желтоватое или чисто белое.

Гифы тонкостенные, с многочисленными пряжками. Растет в Европе, Азии, Сев. Америке, на Дальнем Востоке.

Предпочитает гниющую древесину лиственных пород. Иногда так густо заселяет бревно, что оно похоже на...невесту в фате.

## Гриб — белый лекарь

Считается в традиционной азиатской медицине на протяжении нескольких тысячелетий лекарственным грибом. Содержит активные биологические вещества, большое содержание витамина D. Имеет противовоспалительное, противоопухолевое, антирадиационное, противоаллергическое, антидиабетическое (снижает уровень холестерина) свойства. Оказывает стимулирующее, тонизирующее, усиливающее рост и регенерацию молодых клеток эпидермиса, что послужило применению этого гриба в косметике.

Плодовые тела обладают иммуномодулирующей активностью. Эффективны при лечении кашля, астмы, хронических бронхитов.

Из культурального мицелия получают препарат тремелластин, который содержит 50% кислого  $\alpha$ -1,3-гетерополисахарида глюкуроноксиломаннана, белок, богатый незаменимыми аминокислотами, диетическое волокно и витамины группы B, особенно B<sub>3</sub> (ни-

Тремелла фукусовидная



ацин). Внеклеточный глюкуроноксиломаннан обладает противоопухолевой активностью. Водно-спиртовой экстракт мицелия используют как пищевую добавку.

### История применения в народной медицине

В Китае использовали с древних времен как общеукрепляющее средство при многих заболеваниях. Но самое первое упоминание по мнению китайских авторов этого удивительного гриба было в китайском трактате придворного врача о применении ледяного гриба **для придания белизны и матовости нежной коже китайских аристократок**. Авторы утверждают, что проведенные клинические испытания доказали очевидность этого факта — бетаглюканы гриба способны обесцвечивать даже ярко-выраженную пигментацию кожи. Поэтому в косметике используются в кремах, тониках, масках при обожженной загаром коже, гиперинсоляции, веснушчатости, возрастных пигментированных пятнах. В настоящее время западные косметические фирмы используют компоненты гриба в креме для нанесения на кожу для загара с целью придать загару бархатистый глубокий тон без повреждения верхнего слоя эпидермальных молодых клеток и обеспечить увлажнение кожи при прямых солнечных лучах.

Косметические маски из «снежного гриба» пользуются большим спросом в южных странах, где целебные свойства этого гриба не дают рано стареть коже из-за постоянного солнечного воздействия. Тоник из культуральной экстракции тремеллы тоже способствует продлению молодости и свежести кожи, предотвращая пагубное воздействие прямых ультрафиолетовых лучей как в южных, так и в северных странах.

Тремелла хорошо известна на Дальнем Востоке, местные жители называют этот гриб *грибом долголетия* за его способность продлять молодость, хорошее самочувствие и выносливость. Доказана способность снежного гриба противостоять атеросклерозу и растворять холестериновые бляшки.

В доклинических экспериментах на крысах было доказано, что в контрольной группе у крыс, принимающих экстракт Т., холестерин снизился на 29% (примерно на треть) по сравнению с группой крыс на питании без включения гриба тремеллы. Надо заметить, что всем крысам (контрольной и обычной группы) предписали усиленное «холестериновое» питание, включающее яичный желток, сахар и масло.

Уссурийские лекари-шаманы хорошо знали действие тремеллы, как средства, предупреждающего развитие атеросклероза (старости и утомляемости) и использовали напиток из Т. как восстанавливающее силы средство — после и во время длинных таежных переходов, после болезни и т. д.

### Рецепт уссурийских лекарей

Скващенное кобылье молоко довести до кипения, творог откинуть через сито. В оставшемся обрате (1,5 литра) варить 100 граммов свежесобранных грибов тремеллы или же 10 граммов сушеных в течение

20 минут, откинуть на сито. Грибной обрат остудить и добавить в него 100 граммов выжатого сока из свежих ягод голубики (не путать с черникой). Пить эликсир глотками в течение дня до литра в день в течение двух недель.

Свежий гриб тремелла



Замечено противовоспалительное действие грибов тремеллы, в Северном Китае на тяжелые гнойные раны и трофические язвы накладывали повязку с свежесобранными грибами — считалось, что они оттягивают температуру и заживляют раны.

Противоопухолевое действие грибов Тремелла доказано многими доклиническими испытаниями на животных по свидетельству китайских авторов.

Выяснилось, что полисахариды и гликопротеины повышают эффективность индукции интерферона, повышают образование интерлейкина, стимулируют фагоцитоз, а так же размер и продолжительность жизни макрофагов. Полисахариды могут повысить уровень и время выживания у мышей с имплантированными клетками опухоли на 30%), стимулируют фагоцитарную активность макрофагов.

К сожалению, более детальной информации об этих исследованиях китайскими авторами не представлено.

### Клинические исследования противоопухолевой активности Тремеллы

Внеклеточный глюкуроноксиломаннан доказал свою противоопухолевую активность, он эффективен для лечения лейкопении у раковых пациентов после радио- и химиотерапии, повышает иммунные функции и стимулируют активность лейкоцитов.

Другие клинические исследования показали, что экстракт Тремеллы фукиформис обладает противорадиационными свойствами, а так же укрепляют иммунную активность.

Китайский автор Ксионг приводит пример клинического исследования (к сожалению, без названия клиники), когда содержащий полисахариды экстракт тремеллы давали 45 пациентам с хроническим гепатитом по три капсулы в день в течение трех месяцев. У 32 пациентов из группы с хронически активным гепатитом успех составил 56,3%, а из 13 пациентов с хронически повторяющимся гепатитом — 76,9%. 16 пациентов вылечились, а через 6–36 месяцев у 14 пациентов пропали дальнейшие симптомы.

## ЧЕРНАЯ КУКУРУЗА — ПЕРУАНСКАЯ «МАМА САРА»

Сколько сортов кукурузы вы знаете? Странный вопрос, не правда ли? Конечно, тот, который растет на Украине и в Крыму, украшает пачки с хлопьями и жестяные банки с консервированными зернами. ОДИН сорт. С глянцевыми крупными зернами и роскошной челкой шелковых волокон из-под зеленой одежды початка. ОДИН. И мне, честно говоря, его вполне всегда хватало, и совершенно не интересовало, на какие подвиды он делится и как культивируется, как эти подвиды называются.. Меня вполне устраивала — желтая кукуруза. И мне вполне хватало ОДНОГО сорта. Ну примерно так же, как для рядового перуанца вполне достаточно



Початок свежей черной кукурузы

ОДНОГО сорта яблок — просто яблоки. Потому что они там не растут. Как и у нас — кукуруза. И им невдомек, что бывает вкуснейший «белый налив» — и розовый, и сахарный, и антоновка, и полосатый штрифель, и сладчайшая коробовка.. Сколько можно назвать российских сортов яблок? Сто, двести? И нас это не удивляет. Как не удивляет перуанцев их 150 сортов...кукурузы. А меня это не то чтобы удивило, меня это повергло в шок. Культурный шок. На обыкновенном сельском рыночке «меркадо» — тогда, когда я увидел... черную кукурузу. ЧЕРНУЮ. С абсолютно черными зернами. Ну это то же самое, что увидеть в России — яблоню с черными яблоками. Только вот наша селекция до этого не додумалась. Впрочем, перуанская селекция к этому тоже не имеет отношения. Эта ЧЕРНАЯ кукуруза не выведена селекцией — она дана перуанцам, вернее, народностям кечуа — как ДАННОСТЬ. То есть в природе были два вида дикой кукурузы — со светлыми желтыми зернами и с ЧЕРНЫМИ зернами. Правда, сами початки и той и другой кукурузы были крохотные — не больше четырех сантиметров.

Черная кукуруза — самый важный продукт народностей древности, обитавших на территории Перу.

Инки возвели ее (черную кукурузу — МАМУ САРУ) в культ божества. Из черной кукурузы получили удивительный напиток — ЧИЧА МОРАДА — насыщенный бордово-фиолетовый напиток со вкусом и вишни, и ананаса, и свеклы. Энергоемкость этого напитка поражает воображение — при малом количестве килокалорий он дает бешеное количество энергии. Инки пользовались этим вовсю — существовали специальные гонцы-бегуны, которые во время заданий пили только «чичу мораду» без всякой еды и за день покрывали расстояние (это по горам-то, в разреженном воздухе) — около ста километров!!! Современные перуанцы (потомки инков) — стройны и легки. Жен-

щины — перуанки прекрасно знают, что месяц на ЧИЧА МОРАДЕ — это не иссушающая невыносимая диета — а питание БЕЗ ГОЛОДА — нужно просто с удовольствием пить вкусный сладкий напиток из черной кукурузы, получать массу энергии для работы, здоровый сон, очищение организма через выведение токсинов (при питье ЧИЧИ МОРАДЫ усиливается мочеотделение) и — активное похудение. ЧИЧА МОРАДА — это самый любимый национальный продукт, гордость перуанцев (на втором месте стоит КОКА). Есть всевозможные конфеты, которые так и называются ЧИЧА МОРАДА, и на фантиках гордо красуется черный початок, есть мороженое,

пирожные, я видел роскошный торт с венцом из черных початков, искусно сделанных из марципановой массы. Есть даже алкогольные напитки с яркой этикеткой черного початка. Ну а то, что в любом ресторане или кафе вам первым делом принесут кувшин с ЧИЧА МОРАДОЙ — и вопросов нет. Популярность ЧИЧА МОРАДЫ в Перу перекрывает явно популярность в России кваса или клюквенного морса. О реальном похудении могу рассказать на примере моей сотрудницы, с которой «осваивали» натуральные товары Перу. За две недели посещения ресторанчиков и кафе с невероятно вкусной местной кухней (морепродукты, мясо ламы и альпаки, нежнейшая баранина, говядина, тающая во рту, возвращенная на изумрудной травке горных Анд) было прибавлено 6 кг, о чем с горестью констатировали весы. Три последних дня — чисто на ЧИЧА МОРАДЕ — эти 6 кг убрали. То есть по 2 кг в день!!! Из негативных проявлений (для меня — негативных... Потому как скакала та дама по горам молоденькой ламой, не поспевал за ней...) могу отметить только сверхактивность моей спутницы, которая замучила меня пешими восхождениями на крутые склоны Лимы с целью изучения районов города — Барранка и Сан-Исидро.

Рецепт ЧИЧА МОРАДЫ прост и изящен. Хотя существует масса напитков в пакетиках (и натуральные экстракты черной кукурузы и сиропы, и даже синтетические заменители без натуральных сахаров), но перуанцы предпочитают готовить этот напиток самостоятельно.

- черная кукуруза — 1 кг
- ананас (спелый) — 1 шт.
- яблоки — 2 шт.
- гвоздика — 1 шт.
- корица (палочка) — 1 шт.
- лимон — 1 шт.
- сахар — по вкусу.

Вымойте кукурузу и фрукты. С ананаса снимите кожуру. Яблоки нарежьте большими кусками. Кукурузу, кожуру ананаса, яблоки, гвоздику и корицу сложите в кастрюлю и залейте 4 литрами холодной воды. Варите, пока не лопнут ядра кукурузы. Снять с огня, дать остыть и процедить.

Подавать холодным. При использовании добавьте в него сахар и лимонный сок по вкусу. Можно добавить нарезанные мелкие кусочки фруктов.

*Можно этот рецепт упростить — ананас не использовать, обойтись только яблоками.*

А теперь о самом главном — где взять и как вырастить ЧЕРНУЮ КУКУРУЗУ. Черную кукурузу можно ВЫРАСТИТЬ самим на своем дачном участке. Это — не сложно. В прошлом году мы проделали опыт по выращиванию черной кукурузы в средней полосе России, и даже на северо-западе России (в Пскове и окрестностях Санкт-Петербурга) и уже можем доказательно утверждать, что черная кукуруза вполне прекрасно адаптируется к нашим условиям. Единственная ошибка — высеяли кукурузные зерна поздно — в начале июня, поэтому початки не вызрели. Но они МОГУТ вызреть, и получить урожай — реально. Лучше, конечно, высаживать в теплице. Чтобы получить початки. Дело в том, что перуанские растения до такой степени своенравны — диву даёшься... Некоторые из них растут привольно только на определённой высоте. В месте, где они хотят — расти. Пересаживать — пробовали. Неоднократно. Буквально на несколько метров — выше или ниже. И что? Дудки! НЕ ЖЕЛАЮТ... Вот (1) фотографии черной кукурузы, выросшей в Подмоскowie (автор фото — Наталья Маматова), вот (2) — кукуруза из Смоленска (супруги Тимошины), вот (3) кукуруза, выросшая в Пушкинских Горах (Филиппов Александр). Мощный стебель, высота — около четырех метров, яркие зеленые листья с черными полосами, мощная корневая система. Есть одна особенность произрастания черной кукурузы на русской почве — чтобы укрепиться под северным ветром, растение дает отростки со ствола — мощные черные паукообразные корни — и глубоко в ноябре ствол, уже почерневший и замерзший, не так просто свалить даже шквальному ветру. Эти отростки — черные паукообразные корни — невероятно целебны. Это — лекарство ИНКОВ. Настойку надземных корней черной кукурузы используют для лечения ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ, РАКА МАТКИ, РАКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ, наружно ее используют при лечении варикозно расширенных вен (и капиллярных сеточек), для заживления тромбфлебитных язв, для рассасывания липом и липоматоза, при псориазе и экземах.



Рецепт настойки довольно прост — 100 граммов измельченных (мелко нарезанных) надземных корней черного цвета залить 100 мл водки (40 градусов) и настаивать 10 дней.

**Применение:** при любых доброкачественных опухолях 4 капли этой настойки добавить в 50 мл молочной сыворотки (простоквашу или кефир или просто скисшее молоко довести до кипения, откинуть на ситечко получившийся творог, жидкость желтого цвета в остатке — и есть молочная сыворотка, которую надо остудить). Принимать один раз в день на ночь после еды.

Перуанские медики — знатоки народной медицины Инков утверждают, что доброкачественные опухоли можно рассосать в течение полугода. А через три месяца — можно остановить рост раковых клеток при раке груди и матки.

Наружно использовать настойку — мягко втирая в липомы, или просто смазывая язвы, псориазные и экземные бляшки до высыхания настойки на коже. Эту процедуру делать раз в три дня — не чаще.

## Выращивание ЧЕРНОЙ КУКУРУЗЫ — объявляем КОНКУРС

**Условия конкурса** — фотографии выросшей кукурузы и крупно — черного початка с адресом, ГДЕ выращена кукуруза и фамилией, КТО ее вырастил. Фотографии можно отправлять на мейл редакции, или просто на адрес редакции письмом по почте.

**ПРИЗ** (на выбор) — ПЛЕД из шерсти альпаки, или ИГРУШКА из меха альпаки. Подведение итогов конкурса — декабрь 2013 года. 30 декабря 2013 года будут определены 3 победителя из разных регионов России и Ближнего Зарубежья. Еще 10 особо активных кукурузоводов будут награждены перуанскими сувенирами (те, кто расскажет о своем опыте, ошибках, неудачах, наблюдениях о выращивании ЧЕРНОЙ КУКУРУЗЫ на русской почве).

**ПОСЕВНОЙ МАТЕРИАЛ** можно заказать:

- по электронному адресу [zakaz@fungo.ru](mailto:zakaz@fungo.ru) или [magda8888@ya](mailto:magda8888@ya);
- Письмом по адресу газеты «Грибная аптека» — 191167 Невский пр. 180, офис 25.
- в группах «Перуанская Черная Кукуруза» в «Одноклассниках» и «В контакте» — письмом администратору.

## Купить

Посевной материал (5 зерен черной кукурузы) вместе с буклетом-рекомендацией по выращиванию высылается НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ (то есть оплата при получении на почте). Стоимость — 300 рублей. Стоимость услуг почтовой пересылки может быть от 20 рублей до 100 в зависимости от дальности. Все зерна — со стопроцентной всхожестью, здоровые и блестящие. Дерзайте, садоводы!!! Осваивайте новую культуру!!! И помните — черная кукуруза — исконное растение ИНКОВ, оно никогда не подвергалось искусственному ГЕННО-модифицированию!!!!



## Шаг за грань

Я заблудился. Сотню раз ведь бывал в этом лесу, исходил его, казалось, вдоль и поперёк — и вот на тебе, приехали — здрасьте, девочки.

Нет, надо успокоиться и передохнуть, а то паника мутной жижей уже начинала вливаться в сердце. Чего бояться? Ну лес и лес. Ну и что, что Чёрным зовут? Черноты мы не видали? Так, успокаивая себя, выбрал я на полянку, где рос дуб вековой — огромный, замшелый, весь в трутовиках, как в оспинах.

Там, под дубом этим самым, я и присоседился — между двумя огромными, корявыми, выступающими высоко из земли корнями была глубокая ложбинка, засыпанная ворохом сухих листьев. Прямо трон лесной! Уселся я в него, прислонился спиной к стволу, прикрыл глаза, обнаружил в голове вялую мысль и стал её думать. Что, значит, у меня имеется в активе? Нож есть — хороший, из дамасской стали. Зажигалка есть, даже спичек коробок, (не доверяю я этим зажигалкам), баклажка с водой на ремне болтается; пачка сигарет — вот, в общем, и всё. Негусто.

Пассив: я чёрт его знает где, и куда идти — знает он же. Я посмотрел сквозь могучую крону на небо. Мягким своим жёлто-серым брюхом оно лежало на верхушках деревьев, сумрачно и утробно погромыхая. Дождя мне только не хватало для полного счастья. Муть снова холодным скользким гадом поползла в душу. Что я улетел из Питера на свою малую родину и нахожусь в этом треклятом лесу — не знает никто. Сегодня у нас суббота, и если я до понедельника не выберусь отсюда — кранты. Леди-босс в порошок сотрёт и развеет над Невой — это наша красавица умеет делать легко и радостно. И налажусь я собирать бутылочки пластиковые, до стеклянных надо будет ещё плестись и плестись по карьерной божовской лесенке. Тьфу, чушь всякая в голову лезет.

Ну ладно, сидеть я тут ничего не высижу, разве что кикимору какую лесноболотную из жёлудя, интенсивно согреваемого моим задом, обтянутом кожаными штанами. Удобная одёжка, очень рекомендую, в лесу просто незаменима. Никакой злобный клещ не проберётся, от влаги защитят, и вообще.

Ладно, пора бежать, но некуда. Оглядывая полянку, я заметил слева ещё один дуб, и как-то потянуло меня к нему. Подошёл поближе — и жутью на меня повеяло, морозом прошло. Рожа страшная выпучивалась наростом из ствола невысоко от земли, метра два — ох и рожа. Глубоко запавшие дикие глаза красновато паялились на меня из-под нависших надбровных дуг, и пасть хищно и издевательски щерилась зеленоватыми заплесневев-

### От редакции:

Эту историю-быль мы уже печатали в нашей газете несколько лет назад, пытались найти по данным солдатских жетонов родственников погибших партизан. Но... безрезультатно. И вот забрезжила надежда — эту историю Игорь Олегович рассказал в документальном фильме о грибах: «Монстры на ножках», талантливо сделанным коллективом телеканала РЕН ТВ.

Фильм собрал многомиллионную аудиторию.

И вот звонок из Самары — кажется, нашлись родственники погибшего лейтенанта. Как бы это было хорошо...

А фильм можно посмотреть на нашем сайте [fungospb.ru](http://fungospb.ru) в разделе Видео.

лыми клыками. Здоров, дескать, милок, милости просим в пропасть нашу безвозвратную, темь непроглядную.

А рядом, слева от рожи той чащобной, ветвь сухая торчит вбок, на лапу когтистую похожа, и будто указывает — туда, родимый, вот туда двигай и будет тебе счастье. Я судорожно перевёл дух и ватно-макаронные мои ножки подкосились. Сел прямо в сухой валежник, попытался унять озноб ледяной, закурил. Привычный процесс убивания себя никотином успокоил, вкусный знакомый мир вернул меня, в панике чуть не рванувшего, как лось сохатый напролом, в меня же самого, и я недобро так ухмыльнулся, бурывая глазами рожу дикую. Туда, говоришь? Ай, благодарствуйте, туда как раз я и собирался.

Вскочил бодренько, штаны подтянул — и вперёд. Да, видимо, пошёл я куда надо. Лес становился всё гуще, валежник непролазнее, и мрак спускался. Хоть бы птичка какая голос подала, что ли. Нет. Тишина дёбровая, недобрая, и лес только похрустывает, покрякивает да вздыхает тяжело да уныло. Есть и пить уже хотелось невыносимо, пить особенно. Но баклажка у меня только одна, а кругом — сухость мёртвая, полумрак, лишайники лешачьими прядями свисают с веток до самой земли. Сделал я пару глотков — больше себе не позволил — полегчало вроде. С едой вот было хуже.

И куда же это забрёл я, и что ж это за лес такой — ни болотца, ни ягодки, а из грибов — только мухоморы да поганки бледные. И чем дальше — тем больше этих самых краснорожих в крапинку белую. Нагло так табунятся вокруг, ухмыляются приглашающе — отведай, милок? Ну уж фиг вам, себе дороже. Окочурюсь я тут в одиночестве, и никто не узнает, где. Мухоморы я презрел и побрёл дальше. И в такую уж чащобу залез — дальше некуда. Совсем уже темно стало, и в душе — сумрачно. Надо на ночлег приспособливаться. Выбрал, пока ещё не совсем стемнело, дубок покорявей да поразлапистой, взгромоздился не очень высоко — там такая ветвища была удобная, на толстую трёхпалую лапу похожая, и так тесно эти пальцы-ветви росли, прямо кровать готовая. Прилёг я в эту мою колыбельку поднебесную, и так мне хорошо стало, покойно. Ночь уже окутала лес непроницаемым саваном, я лежал, проваливаясь в дрему, вспоминал Невский, свой дом и плавал в мягком полусне.

И чудилось мне сквозь сон, что бродят внизу какие-то тени — бесплотные, но не опасные, и почему-то тянуло чужим потом, прелью, гарью, да металлически так позвякивало что-то внизу. Я ещё удивиться успел — что тут в лесу может звякать? — и провалился в забытьё.



Проснулся, когда светало. Лежал в полумраке и вдыхал запах мухоморов, который заполнил собой всё вокруг, и сам я пропитался ядовитым духом этим насквозь. Когда окончательно рассвело, я сделал несколько глотков воды, выкурил, не вставая со своего ложа, пару сигарет, и решил — пора двигать. Соскочил с дубка, огляделся вокруг — не фонтан. Ни просвета. Да куда ж деваться — надо двигать. Ну я и двинул. А выходя с полянки крошечной, споткнулся обо что-то твёрдое, красно-рыжее. Нагнулся, разгрёб ножом землю, и выудил из мусора лесного солдатскую каску, насквозь проржавевшую. И вспомнилось мне, что в лесу этом самом в войну главные базы партизанские находились. Ну что ж, коль партизаны из этих дебрей вылезали — я, что ли, дороги не найду? Положил каску под дерево, покурил, стоя над ней, и пошёл дальше.

И вышел — но не туда, куда так стремился усталым телом и измотанной душой, а акkurat на бывшую базу партизанскую. Деревья тут росли попросторнее, кроны повыше, погуще, так что сверху этот лесной городок зелёным пологом укрыт был надёжно. Пару землянок там были, блиндаж штабной, место, под кухонку оборудованное под навесом, чудом сохранившимся. Забыл я о бедах своих блуждающих, стал исследовать лесной городок, так с войны никем и не обнаруженный. К сожалению, ничего особенного не нашёл — так, хлам всякий, плоски-ложки оловянные. Под навесиком кухонным в куче истлевшего хвороста обнаружил кулёк из вощёной бумаги, а в нём — факелы смоляные заготовленные. Сухие, хорошие ещё вполне. Зажёг один и полез по землянкам. Ничего тоже особенного — котелки там разные, истлевшее тряпье, светильники из гильз. В последней землянке на пороге погас мой факел, я спичкой циркнул — а на меня с нар череп голый щерится.

Пулей вылетел я наружу, неожиданно очень было. Руки затряслись, пот холодный прошиб и силы совсем оставили. Сидел я у входа в чей-то последний приют, курил, в ознобе трясся. Ничего, отпустило потихоньку. Ну, кости, ну и что? Может, раненый какой оставался тут один, а все на задание ушли — да сгнули. И этот здесь в одиночестве угас. Подумаешь, кости. Костей мы не видели. Так успокоил себя, покурил ещё, снова факел зажёг — и туда. В неверном чадном свете жутко, конечно, было — казалось, кости те пошевеливаются.

А тут ещё на вторых нарах скелет в куче тряпья, сразу-то и не заметил. Весело. Но жуть лесную поборол, подошёл поближе, смотрю — погоны по бокам черепа топорчатся с двумя звёздочками — лейтенант, значит. Вылез я на поверхность, и чего-то мне совсем худо стало, от голода чуть в обморок не сверзился.

Отошёл подальше от землянки, закурил — тошнит. Надо поесть, а что? Вокруг городка того — сплошь мухоморы, целые стаи наглые. И вспомнился мне шаман один знакомый — неподалёку от нашего офиса на Невском тот конторку свою открыл, где посредством бубна, дыма и всякой отравы хворь из болящих изгонял, огребая при этом деньги лопатой. Так тот шаман эти самые мухоморы жрал, что твои конфеты. И ничего. Рассказывал ещё что-то заумное: дескать, шляпка — верхний мир, ножка — срединный, а мицелий-то, стало быть — нижний. А, была не была — верхний, нижний — есть очень хочется. Шаман-то в порядке, бодрячком таким, на девиц вон как глазом чёрным зыркает — глядишь, и я не помру.

Набрал мухоморов покрепче, вспоминая, как шаман тот рассказывал, что и как надо вываривать да выпари-

вать, пришёл к кухонке партизанской, нашёл посуды подходящие — и вперёд. Наварил-нажарил, сел тут же под навесом, вилкой подцепил кусочек — и в рот. Пожевал, проглотил — ничего вроде, жив. В общем, подъял аккуратно тарелочку, нормально, только в сон очень потянуло. На заплетающихся ногах, в сумерках уже, дотянулся до пустой землянки, прихватив котелок с остывшим отваром (воду-то из баклажки я давно выпил, но, по счастью, неподалёку от землянок обнаружил я болотце лесное, тихое и на удивление чистое, оттуда воду и набирал). Повалился на полусгнившие полаты, котелок рядом на пол земляной поставил. И про отвар этот мне шаман тоже что-то влетал, очень, мол, действенный, сил придаёт да мозги прочищает.

Лежал я тихо на нарах, и какие-то прорехи в тёмном пространстве с шорохом расплзались, и утянуло меня в них, где я и провалился в бездну. Очнулся ночью глубокой, всё вокруг меня шевелится, землянка крутится, шинелью какой-то накрыт — не было ж никакой шинели. С трудом свесившись с полатей, слабой рукой ухватил котелок, и стал жадно пить пахучую прохладу. И растворялся во тьме, и снова улетал куда-то. Когда снова очнулся — услышал голоса какие-то. На столе коптила снарядная гильза, а напротив на нарах сидел какой-то солдат, пристально наблюдающий за мной. Я обмер и закрыл глаза. Всё, сошёл с ума, галлюцинации... Солдат между тем негромко так бросил в сторону: «Лейтенант, лейтенант — очухался, кажись».

По земляным ступеням дробно ссыпался в землянку молоденький паренёк в ладной гимнастёрке с лейтенантскими погонами, в одной руке держащий армейский ПППШ. Положив автомат на стол, присел передо мной на корточки, улыбнулся весело: «Очнулся? Вот и славно, двигать пора — утро скоро». Я лежал в полном обалдении, не в силах ни промолвить слово, ни пошевелиться. Между тем пожилой солдат, сидящий на нарах, подошёл к нам, помог лейтенанту поставить меня на ноги, нахлобучил шинель — и осторожно так вывели они меня на воздух. Тут я совсем офонарел — под навесом топились печка, вкусно пахло кашей, вокруг бродили какие-то люди в форме и в гражданском, тихо переговаривались, посмеивались, курили.

Всё вокруг было другое — свежее какое-то, новое, и запахи — совсем другие. И мухоморов этих самых — в помине не было. Вышли мы за пределы лагеря, подошли к какой-то лесной ложбинке — туманом светящимся та была залита, и мерцали в ней огоньки разноцветные, тени плавали. Подтолкнул меня лейтенант ободряюще в спину, прошептал: «Не бойся, шагай. Пошли, пошли, утро уже начинается, утром — не пройти». И я — шагнул. И провалился в это неведомое, и растворился без остатка.

Очнулся я утром у дороги — в горле кошки дерут, тошнит, голова разламывается. На попутках добрался до города, отлежался в своей берлоге запущенной, на самолёт — и в Питер. Как раз в понедельник утром и прибыл. Несколько лет после этого ездил я в отпуск, ходили с друзьями в этот Чёрный лес. Искал я партизанскую базу — потому что совесть меня мучила — не похоронил я останки по-Божески. Нашли. Спасители мои. Похоронили их в братской могиле, вернее, подхоронили. Пусть покоятся с миром.

*Игорь Коротков*

**Огуречный снежок для похудения**

Когда я была в Китае (а я там бываю часто по работе), то меня удивило то, что грибы на рынках называются по разному. Например, гриб ИНЬЯР в провинции Фуцзянь называют «снежными грибами», а в самом Пекине — ледяным грибом. Запутаться можно. Но я люблю этот гриб. Он прекрасно снижает вес. Когда мне надо сбросить за неделю 3–4 кг, я сажусь вот на такой салат (его можно есть хоть целый день и только будешь худеть). Кстати, это прекрасное мочегонное.

Необходимо для ежедневной порции: 2 длинных огурца, 2 снежка грибов (15 г сухих грибов), мелко порубленный чеснок, устричный соус, уксус (можно бальзамический), соль, кунжутное масло.

Предварительно замочить сухие белые древесные грибы в воде, очистить и разделить на мелкие части, быстро отварить грибы в кипящей воде, чтобы они не стали мягкими, и остудить.

Огурцы слегка отбить, превратив их в «битые» огурцы. Затем нарезать на кусочки, добавить 2 неполных чайных ложки соли. Все перемешать и оставить на 15 минут, после чего слегка отжать получившийся сок.

Грибы и огурцы перемешать, добавить чеснок по вкусу, добавить немного уксуса, устричного соуса и кунжутного масла. Еще раз все перемешать. 5 дней на этом салате — от 3 до 5 кг минус.

*Елистратова Оксана,  
Благовещенск*

**Для роста улиток — грибок плодовой**

Много читала об этих грибах (их в Интернете называют **иньер**). По внешнему виду они напоминают снежки из рыхлого снега. В среде аристократов белые древесные грибы называли «средством для продления лет и долголетия» и «лекарством от старости». Решила я тоже бежать от старости и каждый день хоть понемногу их жевать. Увы! Это как целлофан жуешь — ну невкусно. Поэтому мы с дочкой быстро к ним остыли. Попробовали скорчить их нашим улиткам-ахатинам (у нас их 15 штук и все привереды в еде), а им понравилось! С удовольствием ели. И мало того — стали активно расти, теперь самая крупная у нас — 15 см. На грибах разъелась!

*Елизаровы, Москва*

**Системы****«ЯМАКИРО» и «АКУРА»**

Некоторые грибы являются не только сильнейшими природными антибиотиками, но помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ и помогают благополучно худеть!

Система «ЯМАКИРО» корректирует забытое умение, восстанавливая работу печени по производству эрментов.

В специально подобранный комплекс для похудения «ЯМАКИРО» входят: мейтаке, трутовик листовичный и шиитаке. Он выполняет функцию «раскрытия печени», то есть способствует образованию эрментов для расщепления белков и жиров; способствует снижению холестерина.

Перед применением системы «ЯМАКИРО» рекомендуется пройти систему очистки организма.

«АКУРА», в которую входят Лисички, Шиитаке, и Трутовик. «Грибное очищение» печени на сегодняшний день одно из наиболее эффективных и безопасных, и включает в себя избавление от паразитов на всех стадиях развития, выведение из организма токсинов и радионуклидов, а так же восстановление работы печени и поджелудочной железы.

**ВЕСЕЛКА****ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА ВЕСЕЛКА**

- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (АТЕРОСКЛЕРОЗ, ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ, ГИПЕРТОНИЯ)
- ПОСТИНСУЛЬТНЫЕ И ПОСТИНФАРКТНЫЕ СОСТОЯНИЯ
- ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ
- АДЕНОМА ПРОСТАТЫ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛИМФЫ И КРОВИ
- СУСТАВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Этот гриб обладает уникальными целебными свойствами и известен в народной медицине с давних времен. Веселка обладает высоким противораковым индексом, не зря знахари в Древней Руси лечили веселкой рак, и очень успешно. Кроме того, Веселка известна была в народе как а родизиак, т.е. гриб, поднимающий потенцию. Веселка применяется при лечении опухоли мозга, мастопатии, заболеваний печени, язвы ЖКТ, лечения аденомы простаты и женской половой сферы. Действующие вещества гриба обладают великолепной способностью выводить холестерин и понижать давление. Является про и лактическим средством для предотвращения вирусных и простудных заболеваний.



## РЕЦЕПТЫ от Фриллиновой

Снежный гриб — тремелла фукусовидная — гриб изученный и любимый в Азии. К тому же он достаточно дешевый и его легко найти в дикой природе. В Корее, например, это народное средство для лечения бронхитов у детей. Дело в том, что этот гриб еще и обладает антигистаминными (противоаллергическими свойствами), поэтому при всех пограничных астматических состояниях его можно абсолютно спокойно использовать, не боясь вызвать аллергию. В приведенном ниже рецепте мед можно заменить сахаром или заменителем сахара.

В Северной Корее до сих пор применяют старинный рецепт для лечения легочных заболеваний. Считается, что это лучший эликсир для отхождения мокроты, смягчения жесткого дыхания, снятия спазмов бронхов при астме и астматическом компоненте у детей.

### Рецепт североамериканских целителей

Использовать этот эликсир следует теплым.

Четыре грамма сухой тремеллы вымачивают в воде в течение 1–2 часов, потом варят (тушат) в духовке до пастообразного состояния в грубом глиняном горшке. Добавляют мед диких пчел (2 чайных ложки) и два грамма истолченного корня солодки. Запечатывают в глиняном горшке горлышко пергаментной бумагой и перед употреблением подогревают данный эликсир. Принимают

по столовой ложке два раза в день до еды.

Снежный гриб — тремелла — незаменимое средство при атеросклерозе. Он не только сдерживает рост холестериновых бляшек, но по некоторым данным корейских ученых — способен даже растворять их. В корейских рецептах присутствует всегда компонентом кобылье молоко, но его вполне можно заменить козьим.

### Рецепт от атеросклероза

Поллитра козьего молока сквашивать, добавив в него столовую ложку обыкновенного кефира из коровьего молока (сбраживание в теплом месте произойдет часа через два). Довести полученное сквашенное козье молоко до кипения, творожок откинуть на сито, а полученный обрат (сыроватку) остудить и добавить туда 6 капсул БАД «Снежного гриба» и 2 капсулы БАД «Болетус». До-

бавить столовую ложку гранатового сока. Принимать по 50 мл на ночь в течение двух недель. Две недели — перерыв. Четырех курсов вполне достаточно, чтобы понизить холестерин и сахар в крови.

Этот рецепт с успехом был апробирован на «группе риска» — мужчинах от 40 до 59 лет, которым грозил диагноз «предынсультное состояние в связи с высоким содержанием холестерина в артериях». Через полгода практически у всех заметно улучшилось самочувствие — прекратились спонтанные головокружения, сахар в крови понизился от 2 до 4 единиц, нормализовалась память (раньше многие из них забывали слова и мучительно вспоминали номера телефонов, до этого знавшие их наизусть), холестерин понизился у более чем половины группы. Такое исследование проводилось добровольно в одной из клиник Благовещенска.

**XXIX**

межрегиональная

специализированная

выставка-ярмарка

14 лет  
с Вами

**КРАСОТА**

**ЗДОРОВЬЕ**

**МОЛОДОСТЬ**

**9-15  
АПРЕЛЯ  
2013**

- \* косметические и оздоравливающие препараты на природной основе
- \* медицинские и оздоровительные центры
- \* домашняя медтехника
- \* товары для здоровья детей

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»  
НАПРОТИВ м. ЛЕСНАЯ

Санкт-Петербург, Экспоцентр «ЕВРАЗИЯ»,

ул. Капитана Воронина, 13, т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16

e-mail: krasota@sivel.spb.ru, www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru



Интересная история у нас произошла на даче в Вистино. Это недалеко от АЭС в Сосновом Бору под Петербургом. Вырос у нас под елкой гриб боровик. Жена сказала, что жалко его срезать — пусть растет и споры разбрасывает, чтобы в следующем году их много было, вот тогда и будем свои боровики на участке собирать. Боровик вымахал большой со шляпой солидной, конечно, уже был червивый. Но самое удивительное — вечером мы заметили, что он светится!!! Таким мягким голубоватым сиянием. Не каждый вечер — но светился раза три-четыре. Не от радиации ли это? Гриб на всякий случай выкопали и выбросили подальше.

*Иванов Артем, СПб*

Напрасно. Свечение грибов-перестарков — явление завораживающее, фантастическое, но вполне обычное. Радиация здесь ни при чем.

Грибы обладают любопытнейшим из свойств — способностью светиться. Светиться могут гифы грибов, плодовые тела и споры. Ча-



*Светящиеся грибы-люминофоры*

сто в осиновых лесах ночью можно увидеть свечение листьев, благодаря развитию на них крошечных плодовых тел шляпочных грибов Маразмисов и Мицен. Пронизывая своим мицелием листья, грибы ночью становятся виновниками свечения.

Светятся ризоморфы опенка, создавая в лесу незабываемое зрелище. Вот как описывает писатель Акимов такой светящийся пенек, заросший опятами: «Зрелище было невыразимое. Вокруг пня такая светлынь, хоть книжку читай: отчетливо виден каждый сухой стебелек, травинка. От верхушки до основания он как бы тлел

то ярко сияющими, то тускло серебристыми пятнами. Свет излучал не только старый пенек, но и облепившие его опята. Их толстенькие, в мохнатых манжетках, чешуйчатые ножки будто насквозь были пронизаны неугасимым свечением. А темные, отчетливо очерченные силуэты шляпок затейливо сплетались в узорные кружева. Не чудо ли это природы!».

Иногда можно увидеть аметистовый свет в трухе замшелого пня.

Сине-зеленый свет часто излучают грибы-перестарки, которых называют грибы-люминофоры. У них фосфоресцируют нижние поверхности старых шляпок, пластинки, в которых светятся мельчайшие микроскопические бактерии.

Гнилые опенки, весенние сморчки и грибы-трутовики светятся в темноте перед сырой погодой и грозой. Не случайно грибы-люминофоры называют лесными синоптиками, их свечение — к перемене погоды, к ненастью. Поэтому, и ваш гриб своим свечением явно вам давал понять, что завтра будет дождь.

В прошлом сезоне нашел удивительный гриб-подосиновик — ну вылитый мутант! Принес домой — жена даже занервничала, всю корзинку с грибами в помойку отправила. Дескать, на радиационном месте грибы собирал. Грибы-мутанты точно нельзя собирать и есть?

*Плученко А., СПб*

Нет, эти грибы отнюдь не мутанты и радиация здесь тоже ни при чем.



*Гриб-подосиновик «Утка»*

Природа гораздо на фантазии. Здесь просто произошло наложение двух зачатков — может механически кто-то придавил грибицу, или дождь размыл гнездышко одного из зачатков и он бросился спа-

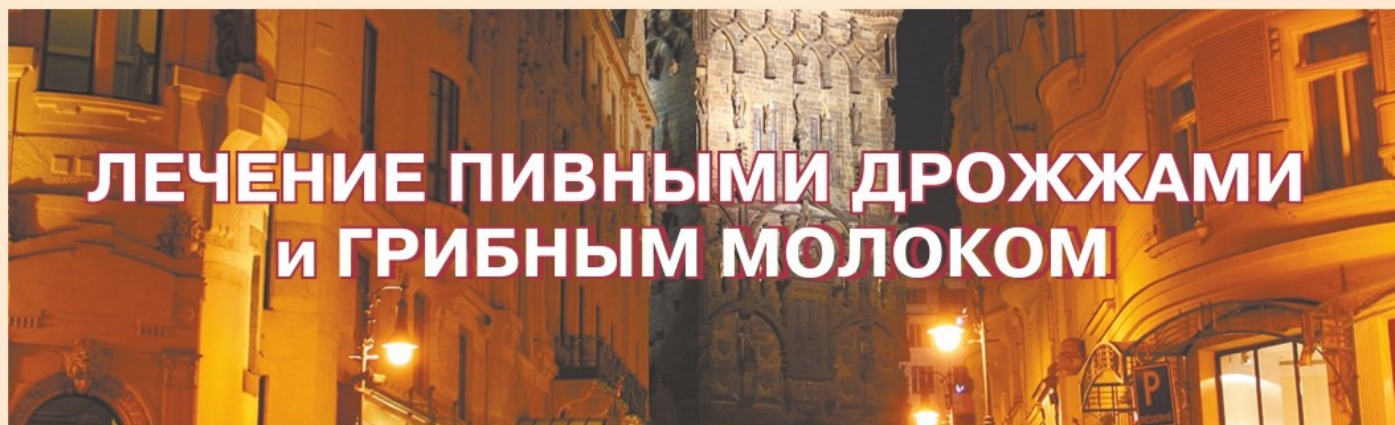


*Белый гриб «Два брата-акробата»*

саться к собрату и нечаянно врос в его тело. Грибы не бывают совершенных геометрически-правильных форм, каждый из них — товар штучный. А эти еще — и с фантазией.



*Гриб-подберезовик «Викинг»*



## ЛЕЧЕНИЕ ПИВНЫМИ ДРОЖЖАМИ и ГРИБНЫМ МОЛОКОМ

Кто же еще так беззаветно любит пиво, как немцы и тирольцы? Конечно же — чехи.

Невероятная Прага наряду с красотами костелов, арок, мостов, ажурных замков умиляет и крохотными старинными пивоварнями, кабачками и ресторанчиками. А еще вызывает уважение своими традициями. Нерушимыми. Как делается пиво? На этот мой достаточно наивный вопрос Вацлав — известный пивовар и мой хороший приятель, грустно покачал головой: «Эх, русские...вы только водку уважаете... А пиво — оно пиво. Оно варится с душой, а еще со свежайшими дрожжами». И в доказательство вынес кирпич свежайших дрожжей с головокружительным запахом... ну понятно каким — свежих дрожжей. «Вот оно — наше богатство, оно же лекарство».

Действительно, чехи крайне традиционны и предпочитают лечиться своими проверенными дедовскими методами. А дрожжами лечились везде и всегда. Как и грибами. Чехи, кстати, великие любители грибной кухни. Поэтому за те несколько часов, что я находился в пивоварне у Вацлава, я повидал несколько мамаш, озабоченных прыщами своих тинейджеров и мужчин с дерматозами, которые покупают у Вацлава свежие дрожжи для лечения. И в один голос утверждают — что лучшего средства просто нет. Поэтому делятся рецептами, что называется, не отходя от кассы. Кстати, Вацлав тоже открыл секрет, что еще в советские времена, будучи скромным инженером, он страдал псориазом, а как только занялся пивоварением — все прошло. От постоянного соприкосновения с дрожжами, естественно, ну и от рецепта, которым он поделился.

### Чешское лечение экземы и псориаза от пивовара Вацлава

1. Раз в неделю делать специальные примочки на очаги пораженной кожи.

Лечебный состав следующий — на 200 мл теплой воды — 50 граммов каменной соли (размешать), 20 граммов соды, 1 чайная ложка нашатырного спирта и 1 чайная ложка керосина. Размешать основательно. Взять марлевый тампон и смоченный прикладывать к пораженным участкам — будет щипать. выдержать надо хотя бы пару минут. Потом смыть. Эти примочки делать — раз в неделю.

2. Целебный состав, который надо пить каждый день в течение двух недель, затем перерыв месяц — и опять две недели.

10 граммов сушеных белых грибов залить полулитром молока и на медленном огне томить до закипания. Не кипятить! Затем слить полученное «грибное молоко» (грибы отжать) — они вполне пригодятся для супа.

В это теплое грибное молоко добавить 5 граммов свежих дрожжей (в крайнем случае 2 грамма сухих), размешать и пить глотками целый день (сразу выпить все это сложно да и не нужно).

### Пражский рецепт лечения угреватой подростковой кожи

Половинку чайной ложки пивных дрожжей залить теплым молоком (2 столовых ложки), добавить мед по вкусу, выпить натощак перед сном.

Если же кожа поражена не только камедонами (черными точками), а еще и гнойными прыщами и воспаляется при малейшем надавливании, то необходимо применить следующий тоник для лица (спины, рук, там, где нездоровая кожа).

### Тоник

Кефир трехпроцентный (0,5 литра) довести до кипения, откинуть творожок на сито, а в полученную молочную сыворотку добавить сушеные грибы веселка (2 грамма) либо же содержимое 6 капсул БАД «Веселка», чуть остудить и дать настояться грибной взвеси, добавить 1 чайную ложку сухих дрожжей. Этим составом обильно смазать кожу и оставить для высыхания минут на 15. Затем смыть теплой водой и смягчить кремом (желательно кремом из веселки).

И наконец, последний рецепт от Златы — жены Вацлава с просьбой передать его моей жене — как сохранить молодость кожи рук и сиянье и крепость ногтей. Рецепт очень прост — нужно держать руки в дрожжевом напитке.

### Рецепт дрожжевой ванночки для свежести рук

Готовится он следующим образом: в 100 г теплой кипяченой воды добавить 10 г сахарного песка и 10 г пивных дрожжей. Состав должен немного постоять в тепле, чтобы поднялась опара, затем его размешать и он готов к употреблению. Держать в нем руки минут 5–10 хотя бы раз в неделю.

*Игорь Коротков*



# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

## ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ\* (агарик, 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.

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА\* (огневка, рейши, веселка)



Улучшает метаболизм сердечной мышцы;  
Улучшает реологические свойства крови, нормализует липидный спектр;  
Способствует нормализации артериального давления;  
Рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых осложнений (инфаркт, инсульт) и реабилитации после сосудистых нарушений;  
Предупреждает развитие сердечной недостаточности.

## ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И БОЛЕЗНЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ\* (трутовик, шиитаке, золотой ус)



Улучшает функциональное состояние печени, поджелудочной железы (нормализует белковый, жировой, углеродный обмен);  
Уменьшает проявление иммунорезистентности;  
Способствует снижению веса;  
Рекомендуется для профилактики сосудистых осложнений: микро- и макроангиопатии;

Обладает иммуномодулирующим действием.

## ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ\* (дождевик, агарик, кордицепс)

Уменьшает явление интоксикации любого генеза;

Способствует профилактике хронических воспалительных заболеваний любой локализации;

Дренаж лимфатической системы способствует активизации венозного и артериального кровоснабжения, замедляет развитие склеротических и дистрофических процессов в организме.



## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА (при наличии лишнего веса)\* (трутовик, рейши, веселка)

Обладает антигипоксантным и антиоксидантным действием, нормализует липидный спектр крови;  
Стабилизирует артериальное давление, улучшает реологические показатели крови;  
Используется в комплексном лечении и профилактике сердечной недостаточности и реабилитации после инфарктов и инсультов.



## ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ\* (формика, кордицепс, дождевик)



Улучшает состояние бронхолегочной системы: оказывает тонизирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, дренажное действие;  
Уменьшает явления интоксикации и аллергии организма;  
Устраняет проявления дисбиоза кишечника;

Стимулирует кору надпочечников;  
Санирует хронические очаги инфекции, способствует профилактике простудных заболеваний;

## ПРИ АНЕМИИ\* (болетус, шиитаке, веселка)

Активизирует костномозговое кроветворение;  
Улучшает кровоснабжение и регенерацию слизистой желудочно-кишечного тракта;  
Уменьшает проявление интоксикации; восстанавливает витаминный баланс.



\* Данные комплексы разработаны опытными врачами-фунготерапевтами и оказывают комплексное воздействие на организм, однако при коррекции вышеизложенных заболеваний могут быть использованы и другие комбинации препаратов на основе целебных грибов.



Приобрести и заказать препараты можно в «Трибных аптеках»

Санкт-Петербург: (812) 703-06-44, 717-17-11,

Москва: (495) 234-55-41, 510-49-70

Урал: (343) 213-99-61

Круглосуточная горячая линия: 8-800-5555-170

(звонок по России бесплатно)

Эл. почта: [zakaz@fungo.ru](mailto:zakaz@fungo.ru)

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

## **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ\*** (формика, шиитаке, веселка)



Оказывает гастропротективный эффект на состояние слизистой желудка, уменьшает проявление воспаления, улучшает микроциркуляцию, улучшает репарацию;  
В комплексном лечении способствует иррадикации хеликобактериальной инфекции;  
Укрепляет местный и общий иммунитет;  
Способствует профилактике развития доброкачественных и злокачественных опухолей.

## **ПРИ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ\*** (трутовик, шиитаке, веселка)



Восстанавливает микрофлору кишечника;  
Подавляет развитие грибковой флоры;  
Уменьшает проявления интоксикации организма;  
Способствует профилактике онкологических заболеваний (рак желудка, печени, поджелудочной железы).

## **ПРИ КАНБАКТЕРИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЯХ\*** (болетус, мейтак, рейши)



Нормализует гормональный фон: устраняет нервно-психические нарушения, адаптирует к стрессовым ситуациям, уменьшает вазомоторные проявления (приливы, потливость, тахикардию, неустойчивость артериального давления);  
Улучшает состояние кожи и слизистых оболочек;

Способствует профилактике остеопороза, сердечно-сосудистых осложнений, ожирения, опухолевых заболеваний.

## **ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА\*** (формика, кордицепс, дождевик)



Активный иммуно-модулирующий комплекс способствует профилактике вирусных, бактериальных, грибковых, туберкулезных инфекций;  
Предупреждает развитие хронических воспалительных заболеваний;  
Уменьшает проявление интоксикации любого генеза;  
Активизирует гемопоэз, улучшает состав крови;

Может быть использован в системе реабилитации для восстановления после инфарктов, инсультов, до и после хирургического лечения, химио- и лучевой терапии.

## **РЕШЕНИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ\*** (трутовик, болетус, веселка)

Активизирует функциональную активность органов пищеварения, уменьшает проявление интоксикации, способствует восстановлению микрофлоры в кишечнике;  
Улучшает обменные процессы, восстанавливает витаминный баланс в организме;  
Оказывает противовоспалительное, антимикробное, фунгицидное и противовирусное действие;  
Улучшает микроциркуляцию, микродренаж, репаративные свойства кожи.



## **ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ\*** (трутовик, агарик, золотой ус)

Оказывает противовоспалительный, антибактериальный, противовирусный эффект, нормализует отток желчи, обладает гепатопротекторным действием;  
Повышает ферментативную активность органов пищеварения (улучшает трофику тканей);  
Уменьшает проявление интоксикации, оказывает сорбционный эффект;  
Укрепляет местный и общий иммунитет.



## **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ\*** (формика, веселка, дождевик)

Оздоровливает мочеполовую систему;  
Оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное действие;  
Способствует профилактике возникновения воспалительных заболеваний мочеполовой системы, развития мочекаменной болезни, артериальной гипертензии.



## **ДЛЯ МУЖЧИН\*** (трутовик, шиитаке, кордицепс)

Нормализует тонус мочеполовой системы;  
Оказывает противовоспалительное, антимикробное, лимфодренажный эффект;  
Способствует профилактике заболеваний предстательной железы (простатит, гиперплазия, новообразования);  
Восстанавливает половую активность, стимулирует потенцию;  
Повышает местный и общий иммунитет.



## **ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ\*** (трутовик, болетус, дождевик)

Уменьшает проявления эндогенной интоксикации, очищает печень, почки, кишечник, лимфу и кровь;  
Нормализует функции эндокринных органов, восстанавливает витаминный баланс и содержание микроэлементов в организме;  
Активизирует кроветворение;  
Способствует уменьшению рецидивов хронических заболеваний;  
Укрепляет иммунитет, способствует профилактике доброкачественных и злокачественных опухолей.



## **ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ\*** (кордицепс, сморчок, рейши)

Повышает адаптацию организма и органов зрения к неблагоприятным явлениям окружающей среды;  
Оказывает ангиопротективное, противовоспалительное, противовирусное действие, улучшает микродренаж, оказывает десенсибилизирующий эффект, нормализует обменные процессы. Тем самым, способствует профилактике нарушения зрения, развитию катаракты и глаукомы.



**Китайский салат с древесными грибами****Ингредиенты:**

Древесный гриб иньер (сушёный) — 1/2 упак.  
 Фарш свиной — 200 г  
 Рисовая лапша — 1 упак.  
 Огурец свежий — 2 шт.  
 Сок одного лимона — 1 шт  
 Соевый соус, оливковое масло

**Приготовление:**

1. Размочить сушеные грибы в большом количестве теплой воды. Время указано на упаковке. У меня это было примерно 4 часа. Они увеличиваются в несколько раз. По истечении этого времени их следует перебрать: отрезать корешок, т. е. темную часть, чтобы осталась только белая — лепесточки. Их резать не надо, достаточно немного расправить.
2. Готовим рисовую лапшу. Обычно ее нужно буквально опустить в кипящую воду, и она уже готова. В любом случае смотрите на упаковку — там скажут точно, это зависит от вида лапши.
3. На растительном масле жарится фарш до готовности, не доводить до румяности.
4. Огурец режется тонкой соломкой вместе со шкуркой.
5. Заправка: смешивается равное количество соевого соуса и сока лимона. Плюс оливковое масло — половина от количества лимонного сока.
6. Все ингредиенты смешиваются, салат заправляется соевым соусом.

**Сладкий суп с грибами «серебряные ушки» и китайской грушей****Ингредиенты:**

Снежные грибы  
 Китайская груша (можно купить в обычном магазине в отделе «Фрукты»)  
 Дереза китайская  
 Леденец

**Приготовление:**

Грибы предварительно замочите на час, вымойте и удалите твердые ножки, нарежьте. Поставьте грибы вариться, доведите до кипения, после этого уменьшите огонь и варите на маленьком огне, пока грибы не станут мягкими, добавьте леденец, затем порезанную китайскую грушу и китайскую дерезу, варите до готовности.

**Совет 1**

Дерезу китайскую можно заменить сушеной вишней или кизилом, по вкусу они близкие.

**Совет 2**

Добавьте «серебряные ушки» в компот из сухофруктов, порезав или порвав его (так делают китайцы) на соответствующие остальным компонентам кусочки, его питательность и польза значительно возрастет, а к ягодкам прибавится пикантная хрустинка.

**Совет 3**

При большом желании дополнительные к грибам компоненты сладкого супа легко можно заменить парой пачек чая Бабао, стоит только посмотреть их состав.

Лилия Алексеенко

**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



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, оф. 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 08.06.2006 г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф. 25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, главный редактор Коротков И. Тираж 100 000 экз. Подписано в печать 22.02.2013 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № ТД-0796.