



№ 4 (096)
2013 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА



Украшение для салатов

Пузырчатка – гриб съедобный. Правда, есть его вряд ли захочется – резина, которую разжуешь и выплюнешь. А вот в Словении я видела в отеле, как её используют...для украшения. Салаты были украшены этими нежными чашечками, в которые до горошек лежит, то оливка, то звездочка морковная на подложке из острого листочка.

Иванова Катя, Минск



От кератозных пятен – средство верное

На коже пожилых людей часто можно заметить темные выпуклые пятна – образования – кератозы. Моя бабушка эти пятна выводила мазью из пузырчатки (можно использовать и глинистую темно-коричневую пузырчатку, которая растет на тропинках). Ее надо истолочь и смешать с вазелином. И смазывать эти пятна. Помогает очень хорошо.

Елабугина Наталья, Вологда

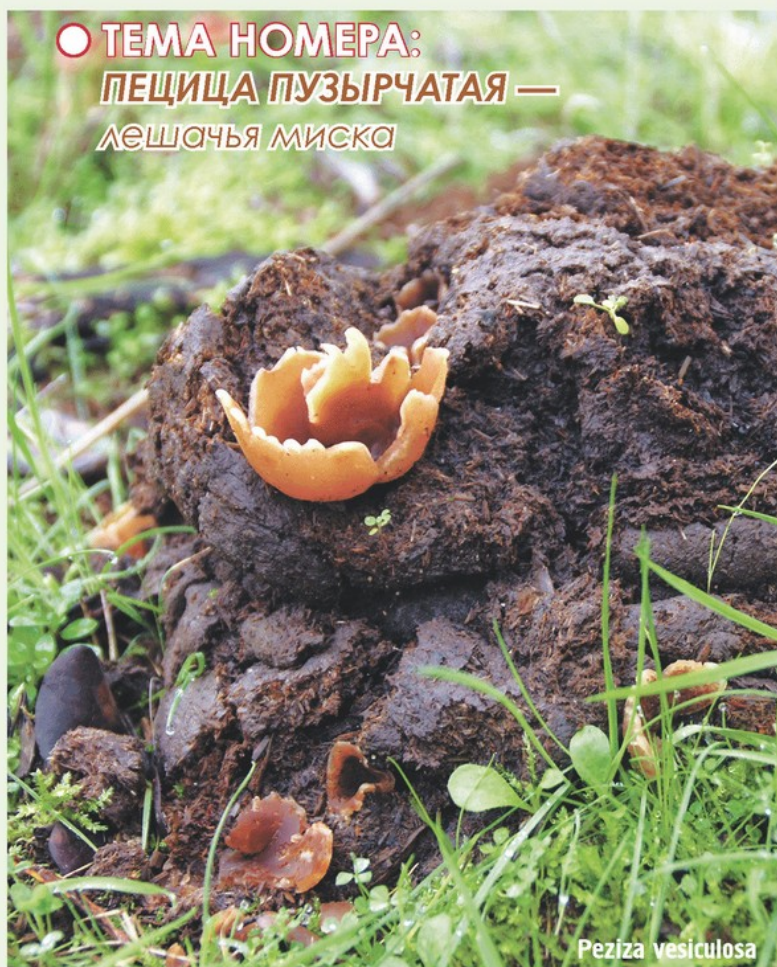


От липоматоза – отвар грибной

Неподалеку от нас жила женщина – мы ее в детстве очень боялись, обзывали ведьмой и медузой. У нее по всему лицу были мелкие бородавки-припухлости. Липоматоз, как я сейчас понимаю. На улицу она старалась не выходить. А недавно мне моя мама рассказала, что видела ее – лицо чистое в еле заметных выпуклостях. Тон наложить – и все нормально. Всех интриговала это излечение. А оказалось – съездила к бабке-знахарке под Витебск, та отшептала да дала рецепт – пить по стакану отвара пузырчатки на ночь. У нас в городке сейчас этой пузырчатки не найти – всю собрали. Лечатся.

Радина Марина, Рославль

ТЕМА НОМЕРА: ПЕЦИЦА ПУЗЫРЧАТАЯ — ЛЕЩАЧЬЯ МИСКА



Peziza vesiculosa

- Консультации травника:
ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ (дикий ямс) –
«КОРЕНЬ МОЛОДОСТИ»
- Легенды Перу: ЗОЛОТОЕ ЗЕРНО ИНКОВ
- Очевидное-невероятное:
ЭНТОМОФТОРОВЫЕ ГРИБЫ –
РАКЕТНЫЕ УДАРЫ ПО НАСЕКОМЫМ



Аптеки оптовых цен

Уже сегодня!

Всю продукцию из целебных грибов
Вы можете приобрести в Москве
в аптеках ГОРЗДРАВ

Единая справочная ГОРЗДРАВ: 8 (495) 58-958-03 Служба доставки: 8 (495) 225-70-70

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



*Апрельский лес звенит весенним эхом,
Ветвями крон пронзая небеса,
И через рваные да серые прорехи
Голубизна струится на леса.
Замшелый пень, уставший за зимовье,
Вдруг улыбнулся ласковому дню:
Ведь у его гнилого изголовьа
Сморчок проклюнулся, ответно улыбнувшись пню.
Он – первый! Гриб спешит весне навстречу.
Так было – и так будет – на века.
И непременно – пусть уже под вечер –
Он попадёт в лукошко грибника.*

Никогда не задумывались – а почему у первых весенних грибов – сморчков, в частности – такая сморщенная шляпка? Может, это он от холодного пока ещё, но уже пропитанного весенней свежестью воздуха – сморщился, бедолага? Или от голода морщится – вот тебе пожалуйста, все ещё спят под землёй, а меня матушка-грибница выпихнула на поверхность – давай, обживайся. Обживёшься тут – на выставшей за зиму да выхолощенной почве...

А я так думаю – это он смеётся. И морщинки его – от смеха. От радости – что кончилась долгая нудная зима, и что совсем скоро вслед за ним заполонят лесные пространства неистребимые полки его собратьев из Грибного Царства. Миллионы лет которому. Если вдуматься в это – голова кругом идёт.

Вот немецкие учёные обнаружили в карьере на юго-западе Франции кусок янтаря, в котором сохранился, предположительно, хищный гриб возрастом 100 миллионов (!!!) лет и останки нематод (очень маленьких червей), которых подобные грибы ловят в свои кольца, срабатывающие на манер пегли-лассо, и питаются ими. Теперь учёные надеются, что данный экземпляр хоть немного прояснит, как эволюционировали эти странные существа.

Когда человек появился на Земле? Лет 300 000 тысяч назад? 500 000? Миллион? А тут – 100... .. И кто, скажите мне пожалуйста, кого лучше изучил, узнал? Мы – грибы? Да бросьте... ОНИ – нас. Потому и тянутся они к нам, помочь хотят. Что только не выдумывают, чтобы обратить на себя внимание.

Апрель



Случилось это около Екатеринбурга, в Сысертском районе в марте 2010 года. Грибы буквально оккупировали ... пихты, растущие во дворе Ирины и Сергея Родионовых. Не почву возле деревьев, не стволы, а ветки! Как, почему – кто это объяснит? Ну разве – не Чудо?

Или вот ещё – в лесах Латвии специалист по редким видам растений Ансис Опманис обнаружил тоже очень редкий вид гриба, который к тому же ранее там не произрастал – *Microstomaprotracta* (Микростома вытянутая). Этот крошечный грибок имеет бокаловидное или колокольчиковидное тело 0,5–1 см в диаметре, ножка высотой от 1 до 4 см. Сначала гриб закрыт, а потом раскрывается и становится похожим на волшебный ярко-красный цветок. А начало периода роста – как раз апрель-май. Посчастливится ли кому-нибудь из нас хоть раз в жизни найти такое крошечное чудо природы? Не знаю... Наверное, это тоже самое, как отыскать цветок папоротника в колдовскую ночь на Ивана Купалу... Не всем даётся. Только избранным.



Вот такая она – многотомная энциклопедия Королевства грибов. С несколькими словами на первой странице первого тома. Все остальные – пусты пока. Успеет ли заполнить остальные? Хватит ли времени у человечества, сил, пылливости да любознательности? Думаю – да. Уверен – да!

Гл. редактор И. Коротков

Пецица пузырчатая (*Peziza vesiculosa*) – ЛЕШАЧЬЯ МИСКА

Ох уж эти ученые! Ну кто назвал так этот гриб? И так неказист – непонятно что располагается на земле, а еще и такое название. Хорошо, что народ у нас смекалистый – грибы они называют по признакам – и просто, и образно, и доступно.

На что похоже эта – по-научному – пецица? Ну конечно, на лопнувший пузырь или же на мисочку с закругленными краями. Поэтому и название славянское по этим двум признакам – или пузырчатка или же – лешачья миска. Все правильно, кто же из таких мисочек будет питаться – только лесные лешие да кикиморы.

Правда, этот малопривлекательный гриб, да еще с такой репутацией (блюдо для разной нечисти) любит селиться поближе к человеку – около хлебов на навозных кучах, на выгонах для скота, где почва так же унавожена. И чувствует себя вольготно – иногда покрывает своими незатейливыми чашечками всю поверхность более затененной навозной горки.

Водится пецица-пузырчатка везде – на всех континентах. Но только мало где ее замечают и считают серьезным грибом, потому как в съедобности заподозрить ее сложно.

А вот для лечения – использовали. И очень успешно, потому что гриб этот можно легко высушить и хранится он в сушеном виде достаточно долго, и срок годности тоже у него длинный – несколько лет.

В восточной медицине применяли пузырчатку при ослаблении иммунной системы и опухолях, в славянских странах наружно использовали для рассасывания жировиков, в настоях – при опухолях желудочно-кишечного тракта.

История применения в народной медицине

В Китае гриб известен давно и широко распространен в целебной практике. Его используют как компонент в сборах с другими противоопухолевыми грибами (рейши, траметес, шиитаке). Хотя по утверждению китайских авторов (Мимура, 1986) наиболее эффективен он при доброкачественных полипах желудочно-кишечного тракта. Приводится рецепт использования этого гриба:

«Замочить два больших гриба пузырчатки (20 граммов) и один гриб рейши (30 граммов) в кислом молоке на сутки. Затем вынуть грибы из густой простокваши и проварить их в обычном молоке – 15-30 минут, профильтровать, остудить. И залить остывшее молоко в полученную ранее простоквашу. Оставить на два часа. Затем пить по 20 мл на ночь в течение месяца. Если за это время полип не уменьшится в размерах, лечение прекратить».

В Белоруссии известен рецепт наружной мази при доброкачественных образованиях – жировиках.

«50 грамм свежих грибов пузырчатки мелко истолочь, залить растопленным нутряным свиным жиром. Прикладывать к жировикам, закрепля повязкой или пластырем».

При липоматозе пили отвар пузырчатки по стакану в день.

В книге американского автора Джонса Кеннета есть пересказ из воспоминаний ковбоя, который утверждает, что бычки и коровы специально ищут эти грибы и с удовольствием их поедают, поэтому отбившуюся от стада корову вероятнее всего искать на окраинах поселков и городков, куда привыкли выбрасывать мусор и где на унавоженной почве всегда растет пузырьковый гриб.

В Польше местные жители свежий гриб пузырчатку прикладывали к болезненной разросшейся косточке большого пальца ступни – такой компресс снимал боль, и даже способствовал уменьшению костного мозоля.

В Северной Корее пузырьковый гриб варят в овечьем молоке и пьют при малокровии и упадке сил.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ.

Плодовые тела до 10 см в диаметре, вначале пузыревидные, затем блюдцевидные с неправильно-складчатыми краями образуют большие скопления. Мякоть хрупкая, бледная.



Диоскорея кавказская (дикий ямс) – «КОРЕНЬ МОЛОДОСТИ»



Родовое название получила по имени греческого врача Диоскорида.

В легенде о происхождении этого растения рассказывается, как три героя отправились в Пулуту и добыли там ямс. Они явились в дом Хикулео, но того не было в жилище. Незваные гости спрятались, один из них даже превратился в камень. Когда Хикулео вернулся, он хоть и был слеп, всё же учуял человеческий запах и приказал жителям Пулуту искать пришельцев, но их попытки оказались безуспешными. Тогда сам хозяин иного мира велел гостям выходить, и те явились перед ним в своём облике.

Настало время испытаний. Сначала Хикулео велел героям съесть всю приготовленную для них еду. Задача была не из лёгких, настолько избыточны были запасы того света. Но одна гостя – Фаималиэ, была так прожорлива, что съела не только весь ямс и свинину, но даже корзины, в которых доставили пищу. Хикулео изумился, но придумал другое задание. Он предложил собрать бесчисленные плоды со сливового дерева. К счастью, среди гостей оказался герой, у которого было много щупалец и он без труда обобрал плоды дерева. Третье испытание было на выносливость – нужно было как можно дольше продержаться под водой. Но и это не составило труда для героя, который умел превращаться в камень.

После всех испытаний Хикулео велел гостям возвращаться назад, в мир живых, ибо здесь, в Пулуту, они всех устрашали своими возможностями.

Но герои не спешили отплывать в своей лодке – им хотелось взять с собой хоть что-то из богатств иного мира. Прожорливая Фаималиэ заметила гигантский ямс на берегу и проглотила клубень. Когда путешественники прибыли обратно, Фаималиэ выплюнула ямс на землю – так в Полинезии распространилась эта культура.

Исконная родина диоскореи – далёкая Индия, хотя ископаемые находки подтверждают, что в ледниковый период она была распространена по всему Кавказу, где и в настоящее время сохраняется её основное местообитание.

Род диоскореи объединяет около 250 видов. В России встречается 2 вида – диоскорея кавказская и японская, произрастающая на Дальнем Востоке.

В качестве лекарственного сырья используется корневище и корни растения, собранные в течение всего вегетационного периода.

Содержит в своем составе биологически активные

вещества – биофлавоноиды, органические кислоты, основное действующее вещество – стероидоподобные гликозиды (сапонины), главный из которых диосгенин – предшественник прогестерона и кортизона. Попадая в организм человека, диосгенин способствует выработке ДГЭА – дегидроэпиандростерона – прогормона (материнского гормона), на основе которого эндокринные органы продуцируют более 20 видов гормонов, в том числе и половых. С возрастом продукция их существенно снижается, что отрицательно сказывается на деятельности различных органов и систем.

Современные учёные доказали положительное влияние диоскореи на гормональный баланс женского организма, способность регулировать выработку прогестерона и полноценному развитию желтого тела, сохранять беременность, особенно на ранних сроках, препятствовать чрезмерной выработке эстрогенов.

Таким образом, основные показания к назначению диоскореи у женщин:

- нарушения менструального цикла (недостаточность желтого тела).
- устранение проявления климактерического, предменструального и перименопаузального синдромов.
- бесплодие у мужчин и женщин, снижение полового влечения.
- мастопатии, опухоли матки и молочных желёз, кисты яичников, эндометриоз.
- инволютивные и дегенеративные процессы половых органов и костной ткани (в комплексном лечении остеопороза).

Диоскорея кавказская оказывает выраженное сосудистопротективное действие. При изучении действия сапонинов на холестерин обмен установлено, что сапонины оказывают гипохолестеринемическое действие.

Они удерживают холестерин в коллоидном состоянии, уменьшают возможность его отложения в сосудистой стенке, в печени, коже. Возможно сапониновые вещества действуют наподобие «мыла», смывая и растворяя холестериновые бляшки, а также микротромбы со стенок кровеносных сосудов. Это приводит к улучшению кровотока как центрального, так и периферического, улучшается функциональное состояние сердца, головного мозга, замедляется пульс, понижается артериальное давление. Препараты диоскореи активно используются при артериальной гипертензии, общего атеросклероза, как на начальных стадиях заболевания, так и на стадии реабилитации после инфарктов и инсультов, особенно в сочетании с таволгой и гинкго-билоба.

Разновидность сапонинов – сапониты, являются поверхностно-активными веществами, способными уменьшать повреждающее действие иммунных комплексов на мембрану клетки, что делает их перспективными в комплексном лечении аутоиммунных заболеваний.

Препараты диоскореи усиливают обменные процессы, повышают умственную и физическую работоспособность, восстанавливают память, интеллектуальную способность, замедляют старение мозга, помогают справиться с различными видами депрессий, улучшают сон, зрение, слух.

Она прекрасный помощник пожилым людям. Оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, противоаллергическое действие и может быть использована в комплексном лечении заболевания суставов, способствует выведению мочевой кислоты, улучшает течение катаракты, обладает радиопротективным действием, улучшает состояние кожи при аллергических дерматитах, псориазе, экземе.



СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

НАСТОЙ: одну чайную ложку измельчённого порошка корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Курс 20 дней, 7 дней перерыв, курс повторить в течении 3 месяцев. Проводить повторные курсы через 6 месяцев.

НАСТОЙКА: 100 г измельчённого корня залить 500 мл водки, настоять 100 дней. Принимать по 25 капель 3 раза в день после еды. Курс 30 дней, провести не менее 3-х курсов с интервалом в 7 дней.

ПОРОШОК: измельчить корень до состояния порошка, принимать по 1/3 чайной ложке порошка 3 раза в день после еды, с чайной ложкой мёда. Курс 10 дней, затем повторить. Порошком корня можно присыпать длгонезаживающие раны.

МАЗЬ: при атеросклерозе сосудов ног – 100 г измельчённого корня залить растопленным нутряным жиром, томить на водяной бане 2 часа, настоять сутки. Втирать в больные ноги перед сном.

Побочные эффекты – склонность к понижению артериального давления и замедлению пульса, способность раздражать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта (в этом случае – применять после еды). Не рекомендуется применение препаратов при инсулинозависимом сахарном диабете.

Врач фитотерапевт Васильева Л.А.

ЗОЛОТОЕ ЗЕРНО ИНКОВ



Растение киноа

Часто путают эти две удивительные крупы – киноа и амарант. Хотя они действительно относятся к одному семейству – амарантовых, но это два совершенно разных растения.

Семейство амарантовых – огромно.. Из наиболее известных «родственников» можно назвать шпинат, свеклу и... лебеду.

Киноа (квиноа) (*Chenopodium quinoa*) – американский рис, перуанский шпинат, рисовая лебеда.

Киноа (*Chenopodium quinoa*) – это зерновая культура, которая произрастает на склонах Анд в Южной Америке. Киноа имеет очень древнее происхождение. В цивилизации Инков киноа был одним из трех основных продуктов питания наравне с кукурузой и картофелем. Уже тысячи лет инки считают его неотъемлемой частью ежедневного меню и даже придают киноа статус святого растения. Согласно легенде, засадка полей этим злаком, превращалась в праздник, когда первое семя кидал вожьд племени специальным золотым ковшом.

Многие ошибочно относят киноа (*Chenopodium quinoa*) к хлебным злакам, хотя на самом деле – это очень маленький семенной плод, который произрастает в Южной Америке и относится к семейству шпината. Так же, в Южной Америке, киноа называют маленьким рисом и используют в различных областях – в местной медицине его используют для заживления ран и облегчения болей, кроме того, из него делают алкогольный напиток, по вкусу напоминающий пиво.



Амарант и Киноа

Перуанский рецепт из киноа для антисептики и заживления ран

Свежую ветку киноа вместе с семенами измельчить до однородной кашицы (перуанцы растирают растение пестиком в медной ступке) – 100 г, добавить прополиса – 20 г и растопленного воска 30 г. Смешать в однородную массу и завернуть в воощеную бумагу, оставить в холодильнике.

При применении подогревают состав и наносят слоем на инфицированную рану, закрепляют бинтом или пластырем.

Есть сведения, что этот состав помогает не только при гнойных и инфицированных ранах, но и при раковых и тромбофлебитных язвах.

Высокогорное племя кечуа – до цивилизации ИНКОВ – киноа ценило как невероятно лекарственную траву. В отваре киноа купали младенцев, если у них начинались кожные дерматиты, в крепком настое киноа держали стопы, чтобы предотвратить кожный грибок и суставные заболевания. Слабым настоем киноа промывали глаза при конъюнктивитах у людей, и домашних животных (альпак и лам).



Сбор урожая киноа в предгорьях АНД

Листья киноа тоже съедобны – их используют как в салатах, так и для тушения, точно так же как у нас листья капусты.

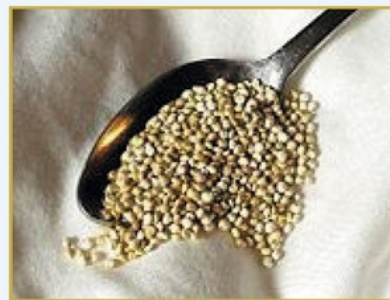
Но в киноа присутствует рекордное содержание сапонинов, поэтому листья горьковаты и в салатах их надо нейтрализовать уксусом. Или вымачивать так же, как баклажаны. То есть посыпать солью – и образовавшийся сок сливать вместе с горечью. Предварительно листья надо порезать.

Такие салаты сами по себе очень целебны – они заживляют эрозии слизистой на стенках желудка и кишечника, способствуют усилению перистальтики кишечника, предохраняют от стойких запоров.

Существуют два основных вида киноа:

Киноа обычный – это маленькие семена, белого или светло-бежевого цвета. Этот вид произрастает в основном в Перу. Киноа королевский (рояль) – это более крупные семена, обладающие более насыщен-

ным вкусом. Этот вид выращивают только в Боливии в специальных климатических условиях. Киноа имеет достаточно нейтральный вкус, с легким ореховым привкусом и используется в разных видах блюд – в качестве закусок, гарнира и даже десерта.



Поговорим о том, насколько же полезен киноа. Он содержит больше белков, чем любые другие зерна. В среднем на 16,2 процента по сравнению с 7,5 процентами риса, 9,9 процентами для проса, и 14 процентами



пшеницы. Некоторые сорта киноа содержат более 20 процентов протеина. Кроме чистого белка, в этом маленьком семени содержатся все 8 аминокислот, необходимых для нашего организма, углеводы, магний и кальций, минералы и жиры, железо и некоторые витамины. Киноа имеет необычно высокое качество. Его полный белок и основных аминокислот баланс близок к ... молоку!

Помимо уникального белка, киноа содержит также крахмал, сахар, масло (с высоким содержанием лецитиновой кислоты), волокно, минералы и витамины. Не остается сомнений в ценности этого продукта и неудивительно, что диетологи так любят этот злак и советуют употреблять его и людям, имеющим проблемы с пищеварением, маленьким детям и беременным женщинам.

Учитывая такой состав, НАСА рекомендует эту крупу для длительных космических перелетов. Кроме того, листья киноа используют в качестве салатных.

Единственный минус рисовой лебеды – повышенное содержание сапонинов, они полезны для организма, но очень горькие на вкус. Именно поэтому крупу тщательно промывают и вымачивают перед употреблением. А киноа с магазинной полки, как правило, уже прошла всю необходимую обработку.

ЭНТОМОФТОРОВЫЕ ГРИБЫ – ракетные удары по насекомым



Эти грибы развиваются в природе на довольно широком круге насекомых: капустной белянке, капустной моли, различных тлях, щелкунах, трипсах, яблоневого медяницы, пауках, клещах. Есть среди них и особи специального назначения, действующие исключительно только против клопов, сверчков и саранчи.

Все энтомофторовые грибы образуют внутри тела насекомого довольно слабо развитую одноклеточную грибницу. Со временем грибница распадается на отдельные элементы различной формы и размеров. Током гемолимфы эти элементы разносятся по телу хозяина и, оседая в ряде потаенных мест, начинают свое разрушительное действие. Внутреннее содержимое организма насекомого постепенно оказывается полностью разрушенным и переваренным грибными клетками. Тело насекомого приобретает вид набитого грибной тканью мешка. Сохраняется неизменным только покров этого мешка из хитина. Считается, что смерть насекомого наступает от нарушения циркуляции гемолимфы и от выделяемых грибом продуктов жизнедеятельности — токсинов и ферментов. Продолжительность периода от прорастания спор до гибели у крупных насекомых (саранчи) занимает от 5 до 8 дней, у мелких (комары, мошки, тли) не превышает 2-3 дней.

Особенности развития энтомофторовых грибов вызывают большой интерес. Только им присущ такой характерный признак в распространении спор, как их отстрел, — причем на такое расстояние, которое порой может превысить их собственные размеры в тысячи раз. Толчок, отбрасывающий споры, образуется в результате высокого давления плазмы внутри специального спороносного образования. Массовая гибель

некоторых насекомых, например саранчи, происходит в определенные часы, обычно между 15 и 17 часами пополудни. Ночью гриб приводит в порядок спороносные выступы, доводит их способность к предстоящей работе до соответствующего состояния, а обстрел из них спорами начинается рано утром, когда особи саранчи скапливаются кучами. Кроме того, что спора должна попасть на тело насекомого, ей нужно как-то закрепиться на нем прилипнуть. И здесь помогает обстоятельство, что утром, как правило, повышена влажность от изобилия выступающей на листьях растений, траве, росы. От множества спор, отброшенных грибом, образуется плотное облачко мучнистого вида. Не ожидающие какого-либо подвоха экземпляры саранчи спокойно наблюдают, как оно плавно кружит над их головами, накрывая затем их целиком. Уже через сутки насекомые будут жестоко наказаны за подобное поведение. Грибы начнут свое развитие с разжижения внутренних органов тела хозяина. При этом можно наблюдать, как у насекомого растягивается по сегментам брюшко. Затем оно разрывается и изнутри начинает вытекать жидкость с элементами грибницы. В дальнейшем эти элементы прорастают, образуя на поверхности сплошной налет грибницы в виде бархатистой щетки. На брюшной поверхности погибших насекомых вырастают корнеподобные присоски, которыми гриб прикрепляет пораженную жертву к какой-нибудь поверхности. В таком виде насекомое может храниться до следующей весны. Мумифицированное таким образом насекомое представляет своего рода мину замедленного действия для живых сородичей. Отстреливаемые от него споры продолжают вершить безнаказанную агрессию гриба и чинить, тем самым, масштабную чистку рядов саранчи.

Чтобы спора в большинстве случаев добиралась до искомого субстрата (тела), компенсируя возможные недолеты и перелеты, ей предоставлены природой уникальные способности. Так, оказываясь в неподходящем для развития гриба месте, она находит в себе самой достаточное количество энергии и сил для совершения следующей серии прыжков в окружающем пространстве в поисках восприимчивого хозяина.

При развитии некоторых видов энтомофторовых грибов сопутствующий этому инфекционный процесс у ряда насекомых протекает иначе, чем у саранчи, и не носит характера общего поражения и превращения их в заминированные спорами ловушки. Например, зеленому яблоневому клопу внедрившимся грибом позволяется довольно долго и активно двигаться. Попутно гриб щедро осыпает новые и новые участки массами спор, заставляя тем самым своего хозяина исполнять роль ходячего очага болезни.

В распространении энтомофтороза большое значение имеет поведение насекомых. Например, пораженные особи саранчи взбираются на верхушки растений или кустарников, погибая там в характерной позе, зацепившись передними и средними лапками за стебель, всегда вверх головой. Такая позиция способствует максимальному попаданию отстреливающихся спор на находящихся в нижних ярусах растений и ползающих на почве насекомых. Кроме того, высоко расположенные споры легче разносятся во все стороны воздушными потоками.

В природе первоначальное заражение энтомофторовыми грибами происходит от спор, сохраняющихся в почве или на растительных остатках. Раз начавшись, болезнь развивается чрезвычайно быстро с последующим образованием спороносных выростов, отстреливанием из них спор и прорастанием грибов на новых особях. Нарастание болезни идет в геометрической прогрессии. Миграция (перелеты) зараженных крылатых насекомых с последующим отстрелом спор на популяции здоровых особей является наиболее эффективным путем рассеивания заболевания.

В быту энтомофторовые грибы часто оставляют следы своей деятельности на комнатных мухах, которых они избирают в качестве подходящих объектов для питания. Пораженные мухи остаются прикрепленными к оконным стеклам, стенам. Брюшки мух, сильно увеличенные в размерах, имеют между сегментами бархатистый налет из выступивших наружу спороносных образований грибов. Вокруг тел мух образуется ореол из отбрасываемых спор.

Долгое время энтомофторовые грибы считались строгими паразитами, не способными расти вне тела хозяина. Однако исследователям удалось выделить из погибших насекомых несколько видов грибов этого семейства и вырастить их в условиях чистой культуры. При этом использовались питательные среды, богатые белками животного происхождения (мяса, рыбы, куриных яиц). В условиях культуры большое значение

имеет сохранение жизнеспособности энтомофторовых грибов. Поэтому для их размножения используют также и живых насекомых. Для этой цели идеально подходят гусеницы златоглазки, выращенные в специальных инсектариях. Получая в искусственных условиях массу спор грибов, становится возможным применение их против популяций вредных насекомых. При внесении спор под сельскохозяйственные культуры используют также одновременно полив растений, что увеличивает процент заражения личинок и взрослых насекомых вдвое.

Очень впечатляющими оказались попытки борьбы при помощи энтомофторовых грибов с кровососущими насекомыми-паразитами. Обычно заражению подвергали прибрежную растительность водоемов, отстреливая при этом массы спор из специальных приспособлений. Делалось это осенью, поскольку в этот период у паразитов происходит усиленная яйцекладка, от качества которой зависит численность насекомых в следующем году. Уничтожая самок; грибы сокращали запасы зимующих яиц, чем прямо влияли на снижение поголовья рождаемых паразитов. Наибольшее число таких зараженных грибами насекомых, как комаров, встречалось под покровом растительности у водоема (75-95%). Погибшие комары часто плавали на поверхности водоема или лежали на влажной зоне прибрежной земли. В воде споры грибов прорастали в грибницу, образующую студенистую пленку по всей прибрежной полосе водоема в период массовой гибели комаров. В сухих местах тела погибших комаров разрушались, а вокруг их останков четко был виден спорный налет.

Использование данных о грибных эпидемиях насекомых учитывается при прогнозировании массового размножения вредителей — насекомых. Правильно поставленный прогноз на снижение численности вредителей от влияния энтомофтороза позволяет снять запланированную химическую обработку, дать этим большую экономию средств и ограничить вред, причиняемый живой природе химическими препаратами.

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 афродизиак, т.е. гриб, поднимающий потенцию. Веселка применяется при лечении опухоли мозга, мастопатии, заболеваний печени, язвы ЖКТ, лечении аденомы простаты и женской половой сферы. Действующие вещества гриба обладают великолепной способностью выводить холестерин и понижать давление. Является профилактическим средством для предотвращения вирусных и простудных заболеваний.

ВЕСЕЛКА



«ЛЕШАЧЬЯ ЗАБАВА» и «ВЕДЬМИНА КАПУСТА»



«Посылаю вам 2 фотографии: на пеньке «экибана» из моего любимого гриба – трутовика серно-желтого, я его называю «оранжевым». Встречается в наших местах он довольно часто с мая по июль на дубовых пнях или на деревьях вяза и клена. Старый гриб я использую в настойках на водке или просто отварами – он прекрасно чистит кровь и лимфу, то есть работает как абсорбент. А молодые грибы – это деликатес. Вкус особенный – очень нежный и ни на что не похожий.»

А вторая фотография – я нашла редкий для наших мест гриб, который у нас называют спарасис кудрявый. Пахнет очень резко – хвойно-парфюмерный запах. Но ничего больше об этом грибе не знаю. Очень интересно – есть ли у него целебные свойства, пригоден ли он в пищу.»

*Людмила Журавская,
Житомир*

Спасибо большое за фотографии, действительно, очень интересные и полезные грибы, которые даже знатоки грибной охоты знают плохо и обходят стороной. А зря – грибы съедобные и целебные.

Оранжевое чудо в корзинке и на пеньке – это действительно трутовик серно-желтый, в народе его еще называют «ведьминой серой» или «лешачьей забавой».

На первой стадии развития трутовик серно-желтый представляет собой каплевидную (или даже «пузыревидную») желтоватую массу – так называемая «наплывная форма». Выглядит это так, словно откуда-то изнутри дерева сквозь трещины в коре убежало тесто. Затем гриб постепенно твердеет и приобретает более свойственную трутовикам форму – консольную, образуемую несколькими сросшимися псевдошляпками. Чем гриб старше, тем более обособлены «шляпки». Цвет гриба по мере развития меняется с бледно-желтого на оранжевый и даже розовато-оранжевый. Плодовое тело может достигать весьма крупных размеров – каждая «шляпка» разрастается до 30 см в диаметре. Мякоть упругая, толстая, в молодости сочная, желтоватая, позже – сухая, деревянистая, практически белая.

Растет с середины мая до осени на остатках деревьев или на живых ослабленных деревьях лиственных пород. Первый слой (майско-июньский) наиболее обилен.

В молодом возрасте *Laetiporus sulphureus* съедобен, хотя вкус, надо отметить, «на любителя».

ДОСТАВКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРИБНОЙ КОСМЕТИКИ И БАДов
курьером по Петербургу и Москве!!!

Телефон доставки – Петербург (812) 703-06-44, Москва – (495) 510-49-70

А вот и рецепт приготовления молодого трутовика от Людмилы Журавской, неоднократно ею опробованный:

Беф-строганов из трутовика серно-желтого

Грибы должны быть ярко-оранжевого цвета сверху и ярко-лимонного снизу – это показатель молодости гриба. И нож должен проходить сквозь гриб как сквозь масло. Такой гриб нарезать тоненькими ломтиками, опустить на одну минуту в кипящую воду, чтобы ушел горьковатый привкус. Затем обжарить на подсолнечном масле 5 минут, посолить по вкусу, немного поперчить, добавить три ложки сметаны и потушить под крышкой еще 10 минут.

Подавать с зеленой петрушкой. Цвет гриб не меняет, остаются такой же нарядно-оранжевый. (Лук, чеснок и пряности не добавлять – они уничтожат аромат гриба).

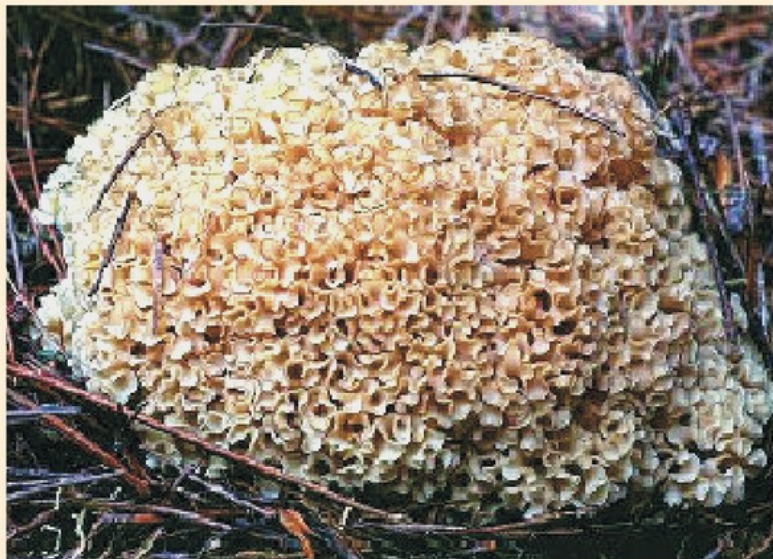
Вкус незабываемый.

ГРИБНАЯ КАПУСТА, он же спарасис кудрявый, он же «ВЕДЬМИНА КАПУСТА»

Гриб редкий, к тому же занесен в Красную книгу. А старожилы-грибники вообще говорят, что найти этот гриб, значит найти свое грибное счастье. После этой находки грибы так и льнут к человеку, в самый засушливый год без целой корзинки из леса не уйдет.

Всего одним экземпляром можно накормит целую семью. На вкус он напоминает грецкий орех, но только в молодом возрасте. Старый гриб издает действительно сильный парфюмерный запах и в еду уже не годится, но хорош в отваре и настойке как ...слабительное, то есть его можно использовать для лечения стойких запоров и при атонии кишечника. Встречается в горах и на равнинах исключительно у основания пней и стволов хвойных деревьев. Растет летом и осенью. Он образован множеством веточек и похож на огромную цветную капусту, диаметр «кочана» может превышать 40 см и весить 5-6 кг. В то же время ножка короткая, но толстая – 8-12 см. Из нее растут лентообразные переплетающиеся веточки, разделяющиеся на более узкие пластинки бежевого цвета.

Существует поверье, что тот кто съест хоть кусочек гриба в день Успения Пресвятой Богородицы будет счастлив – любое его сильное желание будет исполняться и он получит власть над темными силами. «Ведьминой капустой» гриб тоже назван неспроста – ведьмы во время своих полетов в Вальпургиеву ночь сажают эти грибы – кусочки своих волшебных метелок вставляют в кору деревьев и затем собирают урожай – для пира на шабаше.



Фрикасе из грибной капусты

500 г грибов (особенно хороша грибная капуста, то есть спарасис кудрявый), 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона, 1/2 стакана сухого белого вина, / яичный желток, 1 ст. ложка нарубленной петрушки, лимонный сок, черный молотый перец, соль по вкусу.

Быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть и почистить, нарезать маленькими кусочками. Растопить на сковороде половину сливочного масла, обжаривать грибы в течение примерно 15 мин.

Распустить в небольшой кастрюльке оставшееся сливочное масло, засыпать муку и немного прогреть при помешивании. Продолжая помешивание, постепенно влить бульон, затем вино. Варить соус до нужной консистенции на слабом огне приблизительно 15 мин, время от времени его перемешивая.

Положить в соус грибы. Снять соус с плиты, добавить яичный желток, приправить лимонным соком, солью и перцем, перемешать. Посыпать фрикасе петрушкой и подавать на стол.

Подается с рисом.



Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ* (агарик, веселка, шиитаке)



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

* 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.

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 избыточного 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.



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

сайт: 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 КАНДИДАТОСЫМ ПРОЯВЛЕНИЯХ*

(болетус, мейтаке, 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, коралцене, дождевик)

Активный иммуно-модулирующий комплекс способствует профилактике вирусных, бактериальных, грибковых, туберкулезных инфекций;

Предупреждает развитие хронических воспалительных заболеваний;

Уменьшает проявления 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 проявления 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 проявления 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, коралцене)

Нормализует тонус мочеполовой системы;

Оказывает противовоспалительное, антимикробное, лимфодренажное действие;

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*

(коралцене, 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.



ИРЛАНДСКИЕ ТОДДИ И ГРИБНЫЕ ЭЛЬФЫ

ОТ ЛЮБЫХ ПРОСТУД

Ирландцы – народ особый. Фантазийно-непредсказуемый. В Ирландии и сейчас каждый куст, каждое дерево заселено эльфами, орками, гоблинами и гномами и пусть кто-нибудь скажет, что это – не так. Дань традициям у них особенно сильна. А любовь к народной медицине безмерна. И стоит вам только подхватить простуду в непредсказуемом ирландском климате, помните – все силы ирландских друзей отразятся на вас в полной мере. И отбиваться бесполезно. Вы испробуете все домашние рецепты скорого лечения простуды, соседи и друзья принесут свои. И к выздоровлению вы станете большим знатоком ирландской народной медицины, во всяком случае, как подопытный кролик, испробуете это лично.

В первый мой приезд в Ирландию к друзьям, ирландским микологам, я подхватил насморк. И тут же познакомился с «ТОДДИ». Это такой напиток, который ирландцы пьют всегда при любой простуде. И в любом количестве. Toddy – коктейль из виски, кипяченой воды, меда, лимона и гвоздики.



РЕЦЕПТ «ТОДДИ»

В 100 мл вскипяченной воды добавить 2 столовые ложки виски, 1 столовую ложку меда, выжать половинку лимона и добавить 3 гвоздики. Чуть остудить путем активного перемешивания и пить глотками, завернувшись в теплую (ирландскую) шаль.

Это рецепт «тодди» для несерьезных простуд, типа насморка или кашля. А вот ядреный «БИГ ТОДДИ» применяют только при серьезных простудах, когда температура зашкаливает и общее состояние организма хуже некуда. «Большой тодди» действует активно и буквально через час после применения нужно ждать обильного потоотделения. То есть лежать в постели – и эффективно потеть. А потом переодеться и поменять простыни и наволочки (так сказано в древнем рецепте кельтов – это не моя отсебятина).

РЕЦЕПТ «БИГ ТОДДИ»

В горячее кипящее молоко (100 гр) добавить виски (100 гр) и две столовые ложки мёда, выпить глотками сразу и завернуться в одеяло.

А вот от затяжного кашля и бронхитов ирландцы используют «клеверное молоко». Трилистник клевера считается волшебным листком, именно этим клеверным трилистником Святой Патрик по преданию изгнал с острова всех змей (в Ирландии – что поразительно – действительно нет змей), и этот же трилистник выгоняет всякую нечисть как из дома, так и из организма.

РЕЦЕПТ «КЛЕВЕРНОГО МОЛОКА»

Горсть измельченных листьев и цветков клевера (30 г) залить кипящим молоком (100 мл), добавить 2 столовые ложки меда, настоять 1 час и пить глотками на ночь каждый день в течение недели. Кашель уходит даже при злостном бронхите за неделю.

Если же болезнь из банальной простуды перетекла в воспаление легких, то и здесь клевер поможет. Ирландцы в этом уверены. Нужно только дополнительно ставить специальные клеверно-овсяные «горчичники». Ставят эти горчичники на область легких – на спину и на грудь и обертывают сначала полотняным полотенцем, а затем теплым чистошерстяным пледом. Рецепт тоже прост.

РЕЦЕПТ ОВСЯНО-КЛЕВЕРНЫХ ГОРЧИЧНИКОВ

Измельчить горсть клевера (листья и цветки) – 30 г, сварить на воде густую овсяную кашу (200г), добавить в нее измельченный клевер, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку ржаной муки и 1 чайную ложку сухой молотой горчицы. Все перемешать и слепить из этого состава несколько блинчиков круглой формы в 1 см толщиной. Накладывать эти блинчики на кожу спины и груди в районе легких. На них воощеную бумагу или полиэтиленовую пленку и затем согревающий шарф или плед. Держать не менее часа. Затем убрать и протереть теплой влажной тряпочкой кожу.

Есть и более простой способ лечить бронхиты – рецептом «Грибных эльфов». Ирландцы в отличие от чопорных англичан – грибофобов, грибы очень ценят и любят. У них даже есть специальные эльфы – грибные – которые ответственны за грибные урожаи и великие знатоки всей медицины.

РЕЦЕПТ «ГРИБНЫХ ЭЛЬФОВ»

Крупные грибы маслята запечь на противне вместе с пленочкой – не более 10 минут на среднем огне. Остудить и теплыми приложить на спину и грудь в районе бронхов и легких. Закрывать воощеной бумагой и шерстяным шарфом. Держать 15 минут.

Сразу скажу, благодаря активному гостеприимству моего друга Патрика (не святого) и его семьи я испробовал на себе все эти рецепты и даже рецепт «грибных эльфов», потому что урожай маслят оказался рекордным и они росли даже в цветниках загородных домов. Поэтому улетел из Белфаста абсолютно здоровым и счастливым. К тому же нагруженный рукописными рецептами от всяческих заболеваний.

Ингвар Коротков

магазины "Грибная АПТЕКА" в Санкт-Петербурге

(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 и м.Достоевская) ул. Колокольная, д. 8, тел.: (812) 334-98-911, 575-57-97
(м.Пр.Ветеранов, м.Ленинский просп.) Дачный пр.д. 21, к.2, тел.: (812) 377-26-86, 973-57-40
(м.Пр.Просвещения) пр. Энгельса, д.132/1, тел.: (812) 715-47-26

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

магазины "Грибная АПТЕКА" в Москве

(м.Дмитровская) ул. Бутырская, д.67, тел.: (495)510-49-70, 234-55-41
(м.Полежаевская) Хорошевское шоссе, д.68, к.51, тел.: (495) 940-20-13, 941-30-10
(м.Смоленская) ул. Плющиха, д.16, к.1, тел.: (495) 641-01-87
(м.ВДНХ) на территории ВВЦ, в павильоне № 5, тел.: 8-919-109-01-97
(м.Комсомольская) ул.Каланчевская, д.12А, стр.1, тел.: (985) 293-99-75

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

Приобрести грибные препараты можно в аптеках Москвы и Московской области

(м.Ясенево) ул.Голубинская, д.32/2, тел.: (495) 423-21-69
(м.Братиславская) ул.Перерва, д.62, к.1, тел.: (495) 658-54-28
(м.Преображенская площадь) ул.Б. Черкизовская, д.51, к.1, тел.: (495) 963-51-00
(м.Новые Черемушки) ул.Гарибальди, вл.4Б, стр.1, тел.: (495) 971-56-15
(м.Каширская, м.Марьино) ул.Братеевская, д.16, к.1, тел.: (495) 342-02-13
(м.Бульвар Дм.Донского) ул.Грина, д.30, тел.: (495) 714-84-27
(м.Люблино) ул.Новороссийская, д.25, к.1, тел.: (495) 358-27-80
(м.Митино) 3-й Митинский пер., д.1, тел.: (495) 752-78-00
(м.Перово) Зеленый проспект, д.13, тел.: (495) 672-91-29
(м.Братиславская) ул.Верхние Поля, д.9, к.2, стр.4, тел.: (495) 351-42-06
(м.Каховская) Симферопольский бульвар, д.17, к.1, тел.: 8 (499) 317-36-22
(м.Беляево) ул.Островитянова, д.5, тел.: (495) 438-74-75
(м.Кузьминки) Волгоградский проспект, д.145, к.2, тел.: (495) 657-03-81
(м.Люблино) ул.Новороссийская, д.30, к.1, тел.: (495) 783-08-33, 358-42-59
(м.Университет) пр.Вернадского, д.11/19, тел.: (495) 131-29-21, 517
(м.Дмитровская) Дмитровский проезд, д.8/11, тел.: (495) 976 -34-74
(м.Марксистская) ул.Воронцовская, д.1/3, стр.2а, тел.: (495) 911-05-95
(м.Новокузнецкая) ул.Пятницкая, д.16, стр.1, тел.: (495) 951-70-13
(м.Новослободская) ул.Краснопролетарская, д.14/2, тел.: (499) 542-02-80
(м.Измайловская) ул.3-я Парковая, д.7/178, тел.: (499) 165-25-30
(м.Царицыно) ул.Медиков, д.16, тел.: (499) 320-79-83
(м.Электроставодская) ул.Б. Семеновская, д.32, стр.7, тел.: (499) 369-20-38
(м.Кожуховская) ул.Южно Портовая, д.7, стр.7, офис 107, тел.: (925) 514-86-8
(м.Охотный ряд) ул.Тверская, д.4, тел.: (495) 692-05-25
(м.Римская) ул.Сергия Радонежского, д.8, тел.: (495) 678-80-17
(м.Маяковская) ул.Красина, д.24/28э, тел.: (499) 254-64-96
(м.Выхино) ул.Хлобыстова, д.26, стр.2, тел.: (495) 657-54-90
(м.Печатники) ул.Гурьянова, д.4, корп.1, тел.: (499) 722-46-28
Московская обл., г.Люберцы, ул.Юбилейная, д.17А, тел.: (495) 559-03-55
Московская обл., г.Люберцы, Октябрьский проспект, д.66, тел.: (495) 503-11-11
Московская обл., г.Зеленоград, корпус 2010, тел.: (499) 729-27-20
Московская обл., г.Зеленоград, корпус 1456, тел.: (499) 738-40-77 доб.12
Московская обл., г.Зеленоград, корпус 234А, тел.: (499) 729-27-20
Московская обл., г.Зеленоград, корпус 1818, тел.: (499) 738-01-40

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

Звонок по России бесплатный

Наши представители



Россия:

г.Адлер (8622) 33-40-43
г.Белгород (4722) 53-88-55
г.Владивосток (4232) 371-291, 707-509
г.Волгоград (844) 247-44-90
г.Вологда 8-921-143-24-56
г.Выборг (813) 782-80-44
г.Владимир 8 (4922) 21-88-90
г.Екатеринбург (343) 213-99-61
г.Ейск 8-918-63-64-417
г.Казань (843) 526-01-24, 251-47-67
г.Красноярск (3912) 242-66-98, 299-82-82
г.Магнитогорск (3519) 48-35-51
г.Москва (495) 510-49-70, 940-20-13
г.Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36
г.Н. Тагил (3435) 43-68-17
г.Нижевартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40
г.Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78
г.Пермь (342) 271-29-86
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) 64-51-22, 45-62-68
г.Ухта (82147) 643-50
г.Хабаровск (4212) 74-96-17
г.Холмск (42433) 5-09-78
г.Чебоксары (8352) 343-845
г.Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05
г.Череповец (8202) 22-26-92, 8921-145-99-93
г.Чита (3022) 35-93-66
г.Югорск (34675) 7-34-75



Украина:

г.Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86
г.Донецк (066) 950-24-03, (066) 754-34-51
г.Мариуполь (095) 591-35-08
г.Днепропетровск (066) 393-72-15
г.Ивано-Франковск (0342) 71-07-73, (050) 949-09-42
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.Харьков (057) 762-76-46, (050) 606-72-66
г.Херсон (067) 748-08-89, (050) 765-42-44
г.Черновцы (03737) 3-11-00



Беларусь:

+375-29-732-23-63, +375-01-514-33-241,
+375-01-514-51-226,
+375-33-654-67-51, +375-33-656-53-25



Эстония:

г.Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

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

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КИНОА



Во-первых, хранить киноа желательно в холодильнике или даже морозильной камере. Перед употреблением киноа необходимо тщательно промыть под проточной водой.

Готовят этот злак по принципу

приготовления других злаков и круп – заливают водой в соотношении 1:2, доводят до кипения и варят на маленьком огне минут 15-20. При варке киноа увеличивает свой объем примерно в четыре раза, его центр становится прозрачным, вокруг образовывается маленькое колечко. Во всех рецептах с рисом, кускусом или бургулем можно заменить эти продукты киноа.

Еще один интересный способ употребления киноа – в пророженном виде. За два дня до приготовления вымачиваем его в воде в течении ночи, после чего раскладываем на вате и

ожидаем, пока появятся росточки. В таком виде можно добавлять киноа в овощной салат, заправленный соевым соусом, бальсами (винным уксусом) и чесноком.

В чашке сухого киноа содержится 318 калорий.

И готовится киноа очень легко и быстро, на приготовление блюдо из киноа уходит всего 15 минут. Его употребляют вместо риса, макаронных изделий, пекут из него хлеб и еще много разных блюд.

Вот, например, в Колумбии, Эквадоре и Перу популярны:

Бургеры из киноа и орехов

Это блюдо классифицируют как куик ланч (быстрый обед). И местное население охотно употребляет его на работе во время обеда.

Бургеры готовятся из киноа, лука, сельдерея, моркови, миндаля, семян подсолнуха и жарятся на оливковом масле.

Горячий салат из киноа и лисичек

- 1 порезанная луковичка
- 3 моркови, порезанные кубиками
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- Соль, перец по вкусу
- 10 маслин, без косточек, мелко порезанных
- 2 помидора, порезанных
- 1 ложка сушеных помидоров, порезанных кусочками
- 2 ложки базилика, порезанного
- 10 грибов лисичек, мелко порезанных
- 2-3 ложки оливкового масла для жарки

Овощи, фаршированные киноа и грибами

- 1,5 стакана киноа
- Овощи для фаршировки: 5 кабачков или перцев
- 4-5 грибов (лисички, подберезовики, боровики)
- 5-6 шампиньонов, порезанных кубиками
- 4 моркови, чищенные и порезанные кубиками
- 2 корня петрушки, чищенные и порезанные кубиками
- 3-4 толченых зубчика чеснока
- 100 гр сушеных помидоров или 2 свежих помидора
- 1 стакан воды
- 4-5 перьев зеленого лука, крупно порезанного
- Пучок петрушки и пучок базилика, мелко порезанных
- Пучок мяты, сельдерея, можно добавить укроп по желанию

Способ приготовления

В кастрюле обжариваем лук, чеснок и морковь в масле, периодически помешивая. Добавляем киноа, перемешиваем и добавляем воду, соль и перец и доводим до кипения, накрываем крышкой и варим на маленьком огне минут 20, выключаем огонь и оставляем накрытым еще минут 10. Перекладываем киноа в салатницу, добавляем маслины, сушеные и свежие помидоры, базилик. Обжариваем грибы и добавляем в салат. Подаем теплым.

Способ приготовления

Киноа заливаем водой так, чтобы вода покрывала крупу, но не более. Варим минут 10, до того, как киноа ствновится мягким, снимаем с огня.

В сковороде обжариваем овощи для начинки: грибы, морковь, корень петрушки.

Добавляем чеснок и перемешиваем.

Помидоры и взбиваем в блендере до получения однородной массы.

В большой кастрюле кипятим воду и добавляем в нее помидорную массу, хорошо перемешиваем, добавляем киноа, соль и перец по вкусу, и варим на маленьком огне 5 минут. Гасим огонь и добавляем обжаренные ранее овощи, зеленый лук, мяту и петрушку.

Наполняем полученной смесью овощи, подготовленные для фаршировки, смазываем их оливковым маслом, выкладываем на противень и печем при средней температуре 180 гр 45-55 минут.



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-2224.