

Полезных веществ в грибах немало. Они великолепный источник белка. Причем в сухих грибах его больше, чем в мясе. Витаминами РР, D в грибах почти как в печени, сливочном масле. Найдены и целый набор микроэлементов – железо, молибден, серебро, цинк, медь, кобальт и другие. Есть клетчатка, эфирные масла, смолы, аминокислоты и углеводы. По содержанию кальция грибы приближаются к черносливу и изюму, а по сытности и питательности этим дарам природы нет равных. Скажем, в 100 г сушеных маслят или подосиновиков столько же питательных веществ, как в мясной котлете.

## АПТЕКА ПОД ШЛЯПКОЙ

**Н**аиболее ценными по вкусовым и целебным качествам считаются белые грибы, грузди, рыжики, волнушки, маслята, подберезовики и подосиновики, шампиньоны, лисички, опята и сыроежки.

В свежих шампиньонах есть белок, углеводы, много витаминов. Фосфора почти столько же, сколько в рыбе. Причем всеми этими веществами шляпки шампиньонов богаче, чем ножки. Для сохранения питательных свойств эти грибы надо готовить быстро – порезать, положить на сухую сковородку и жарить 10 минут, не накрывая крышкой. Затем добавить жареный лук и сметану, закрыть крышкой и готовить еще пять минут. Однако эти грибы не стоит есть при заболеваниях почек, желудка и кишечника, подагре.

Белые грибы полезны для сердца, повышают жизненный тонус, спасают от головной боли. Известно, что боровик замедляет рост раковых клеток. В лечебных целях используется настойка. В банку положите шляпки боровика, доверху залейте водкой. В теплом темном месте оставьте на три недели, процедите. Пить настойку по 1 чайной ложке 3 –

4 раза в день до еды курсами три недели, сделав перерыв семь дней.

При гематомах (синяках) делают компресс со шляпкой боровика. Предварительно ее варят, после чего оставляют на два часа в кастрюле.

Гриб-дождевик (прозванный в народе «дедушкин табак») – отличное ранозаживляющее средство. Разрежьте его и прикладывайте мякоть к больному месту. Дождевик быстро останавливает кровотечение. Для лечения нарывов приложите ломтик очищенного молодого грибка, забинтуйте. Меняйте повязку утром и вечером.

От бородавок можно избавиться, накладывая на них повязку из любых съедобных грибов.

Настойка сморчков выводит из организма радиоактивные вещества: 1 ст. ложку свежих или сухих сморчков залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 30 – 35 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 – 20 мин. до еды.

Опенок зимний обычно растет на стволах деревьев – липах, тополях, иве. По данным японских ученых, содержит противоопухолевый белок, а также вещества, которые лечат ишемическую болезнь сердца,

диабет. В лечебных целях зимние опята надо употреблять курсами до трех недель по 200 г в день. Можно пить и настойку из опят – шляпки настоять на водке (1:5) в течение 7 – 10 дней в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 – 5 раз в день до еды.

Замечательный лесной лекарь – лисичка. Заметьте, она никогда не бывает червивой, что понятно. Лисичка великолепно выводит из организма кишечных паразитов – остриц, глистов, аскарид (2 ст. ложки свежих измельченных грибов или 3 чайные ложки сухих залить 150 мл водки, настоять две недели в холодильнике). Смесь не процеживают, периодически взбалтывают, принимают по 1 чайной ложке на ночь в течение месяца.

Грузди полезны при заболеваниях желудка, почек, выводят из них камни. Масленок хорош при головных болях, болезнях суставов. Лечит также и мухомор. Так, из него делают средство от артрита и других суставных заболеваний – радикулита,

ревматизма. Нарежьте большой мухомор мелкими кусочками, положите в бутылку, залейте водкой (1:5). Настоять средство пять дней и растирать больные места.

Нужно помнить, что грибы полезны не всегда и не всем. Они довольно тяжело перевариваются и вовсе не являются диетической пищей, хотя содержат мало жиров. Вареные и жареные грибы нужно есть только свежеприготовленными, через день-два они становятся вредными для здоровья. Многие грибы накапливают тяжелые металлы – свинец, кадмий, ртуть, особенно те, что растут вдоль дорог и промышленных предприятий.

**Наталья ЕРМОЛАЕВА**



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТШКИНА

**П**авел Владиславович, последнее время российских журналистов упрекают в том, что они раздувают тему фальсификации лекарств. Может, это справедливо?

– Во всех странах растут объемы фальсифицированных лекарственных средств. Эксперты ВОЗ предполагают, что каждый 20-й препарат на мировом рынке фальсифицированный, а в развивающихся государствах – каждый третий. Постсоветское пространство просто идеально для размножения фальсификатов. Хотя ответить точно на вопрос, какой процент составляют некачественные лекарства и подделки, поступающие на наш фармацевтический рынок, пока нельзя. Очень сложно выявить многочисленные каналы поступления. По примерным оценкам, объем подделок составляет от 3 до 12 процентов российского фармацевтического рынка. Причем в Москве и других крупных городах подделок продается меньше, чем на периферии. По данным МВД РФ, 67 процентов фальсификатов изготовлены в России, 2 процента в СНГ, остальное завозится из азиатских стран.

– Фальсификат каких препаратов наиболее распространен?

## НЕПУГАНЫЙ ФАЛЬСИФИКАТ

К теме фальсифицированных лекарственных препаратов «МС» обращалась не однажды. Однако проблема эта по-прежнему стоит очень остро. Почему до сих пор нет ее решения? На этот вопрос мы попытались ответить с помощью уже традиционного эксперта «МС» – гендиректора Межрегионального центра сертификации Павла КОРЫТНИКОВА

– Чаще всего подделывают дорогостоящие и пользующиеся спросом лекарственные средства – иммуномодуляторы, кардиологические, гастроэнтерологические, противогрибковые и гормональные препараты, антибиотики. В списке – валокордин, супрастин, но-шпа, фестал, сумамед, рулит, мезим-форте, бисептол. Активно фальсифицируются и препараты, не являющиеся лекарствами: витаминные добавки, биодобавки, лечебная косметика. Можно назвать омег и ципролет, линекс, цефазолин, нистатин, ампиокс как зарубежных, так и российских компаний.

– Есть какие-то данные о трагедиях, связанных с приемом фальшивок?

– По официальным данным, в России ежегодно происходит миллион острых химических отравлений, из них 50 тысяч с летальным исходом. Но сколько их вызвано фальсификатами, а сколько самолечением и иными причинами, таких данных нет. Фальшивого сумамеда, например, у нас продавалось немало, а вот количество пострадавших неизвестно.

– Что предпринимает Россия для борьбы с «фальшивотаблетчиками»?

– Главная проблема в том и заключается, что сегодня фальсификатор в России ходит непуганым. Наше законодательство очень несовершенно и слабо защищает от него рынок. Это, впрочем, понятно: Россия впервые столкнулась с масштабной фальсификацией лекарственных средств относительно недавно – только в 1997 году. До законодательства, как говорится, руки не дошли.

Тем не менее противодействие распространению фальсификатов на российском рынке осуществляется как со стороны госструктур, так и бизнеса и общественных объединений. Разработано соглашение о мерах борьбы с обращением фальсифицированных лекарственных средств. Росздравнадзором разосланы письма по всей России с предложением ввести единую автоматизированную систему маркирования лекарств и учета лекарственных средств на всем пути обращения.

– А дешевые подделки между тем вытесняют из аптеки настоящие лекарства. Как быть потребителю?

– Например, обратиться в наш центр. За 3 года работы мы довольно хорошо изучили участников фармацевтического рынка, собрали обширную базу данных как хороших, так и сомнительных производителей и дистрибуторов. Есть четкие рекомендации, как уменьшить риск покупки фальшивки. Все это опубликовано на интернет-сайте нашего центра – [www.mccgus.ru](http://www.mccgus.ru)

**P.S.** Когда материал уже был готов к печати, в ГУВД Москвы сообщили, что 12 июля в Восточном административном округе (ВАО) обнаружена подпольная фабрика, на которой выпускались в массовом количестве поддельные лекарственные препараты. «Лекарства» расходились через подставные фирмы в основном в регионы РФ. Но часть попадала и в московские аптеки. По результатам проверки установлено, что фальшивка в основном состояла из мела, аскорбиновой кислоты и ароматизаторов. В Москве, чтобы выйти на предприятие-изготовителя, пришлось провести несколько контрольных закупок. В ходе расследования выяснилось, что возглавляли это предприятие выходцы с Северного Кавказа, а работали на них гастарбайтеры из Молдовы и Украины.

**Геннадий ВОСКРЕСЕНСКИЙ**

## ПОРТРЕТ В ТЕМПЕРАТУРНОМ РЕЖИМЕ

**П**ри воспалениях, как правило, температура организма повышается. Хотя у онкообразований, несмотря на проходящие бурные процессы деления клеток, она, наоборот, ниже нормы. Но как считать эту температуру? Ведь она различается даже на разных участках кожи, а не то что внутри организма. Способы предлагались разные. Человека даже оборачивали в фотобумагу. Но, увы, все эти попытки не увенчались успехом.

Между тем в военной промышленности вполне успешно велись разработки приборов ночного видения. Они ловили тепловое излучение предметов, делали снимки в инфракрасных лучах, причем с хорошим разрешением и на огромные расстояния – в несколько километров. Разрабатывались такие приборы и в Институте общей физики РАН. С началом перестройки, когда с этих работ сняли гриф секретности, ученые института в качестве одного из направлений своей деятельности выбрали медицину.

«Адаптация происходила не просто, – рассказывает кандидат медицинских наук Виктор Калинушкин. – Существующие приборы делают один снимок в две секунды. Этого недостаточно для получения необходимого для лечебных целей непрерывного изображения. Но все трудности удалось преодолеть, когда смогли изготовить высококочувствительную матрицу на пластине кремния. На ней удалось разместить около 250 тысяч усилителей и проводников. Причем все изготавливается на московских предприятиях».

Прибор назвали «Тепловизор». Внешне – обыкновенная кинокамера, правда,

Состояние организма исследуют с помощью рентгена, ультразвукового обследования. Однако распознавать воспалительные процессы и заболевшие органы можно и по температуре.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТШКИНА

с довольно внушительным объективом, диаметром сантиметров 12. Объектив направляется на лицо человека, и на экране монитора появляется «портрет в цвете».

«Врачи, как правило, проламмируют «Тепловизор» так, чтобы каждой температурой соответствовал определенный цвет. Поэтому такой живописный портрет и получается», – комментирует Виктор Петрович. Около уха температура 37,8 градуса – коричневое поле, нос несколько холоднее – 35,2 градуса – желтый, еще ниже температура щек – 34 градуса – они синие. Подобное визуальное восприятие позволяет врачу определить проблемные зоны.

Сотрудник кафедры челюстно-лицевой хирургии Центрального научно-исследовательского института стоматологии Михаил Большаков рассматривает лицо прооперированного больного. «Прибор позволяет увидеть и гематомы, и плохо заживающие швы. Изображение занесут в карту, и впоследствии можно будет проанализировать изменения в организме пациента».

«Тепловизор» уже прошел технические испытания. Сейчас размещен в нескольких московских клиниках для проведения медицинских испытаний. Одна из них – ЦКБ РАН в Узком. Врач-флеболог кандидат медицинских наук

Ирина Истомина применяет прибор при диагностике и в физиотерапевтическом лечении. «Как правило, заболеланиями вен страдают люди пожилого. Традиционные методы обследования – ультразвук, введение препаратов, содержащих изотопы, им часто противопоказаны, – говорит Ирина Сергеевна. – Здесь же делается просто снимок, который врач и изучает. Хорошо видны места застоя лимфы и венозной крови. Можно сделать снимок и после проведения процедуры и оценить ее эффективность, то есть проанализировать динамику лечения. Такое «фотографирование» абсолютно безвредно и для больного, и

для персонала и может длиться часами». Кстати, еще одно поле применения прибора – сопровождение операций. Ведь он позволяет видеть циркуляцию крови.

Экспериментальный прибор стоит и в отделении неврологии. Здесь он помогает больным, перенесшим инсульт. С помощью «Тепловизора» можно увидеть движение и застой крови в головном мозге. Он помогает и при диагностике заболеваний щитовидной железы, простатита.

Вообще, по мнению заместителя директора по науке ЦКБ РАН кандидата медицинских наук Александра Алехина, широкое применение прибор должен получить в экспресс-диагностике. «Помните, по школам и предприятиям ездили автобусы и делали флюорографию? «Тепловизор» очень подходит для таких массовых исследований», – считает Александр Иванович.

Российский прибор стал разрабатываться позже своих зарубежных аналогов и превосходит их по ряду характеристик. Правда, иллюзий на завоевание зарубежных клиник разработчики не строят. «Да нам и своих лечебных учреждений хватит, лишь бы внедряться», – говорит Алехин.

**Ольга МАТВЕЕВА**