



12+



№ 12 (128)
2015 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Первый раз увидела снежный гриб в Китае – в кафе. Там этими фестончиками-снежками они украсили «утку по-пекински». Красиво, но несъедобно, на мой взгляд. Но наш гид объяснил, что эти грибы едят для улучшения пищеварения, они помогают расщеплять жиры и тяжелые белки. Действительно, калорийное утиное мясо с таким гарниром было абсолютно не тяжелым для желудка.

И. Митрофанова, Тверь

✉ БОЛЕЗНЬ УШЛА

В Вене в аптеке увидел большую банку с плеротусами. По-латински написано. Наверно, китайцы не знают, как немцы вешенку называют. Немцы, кстати, тоже не знают ее названия. Но разговорился с продавщицей – она оказалась русскоязычной из Белоруссии – живет здесь уже двадцать лет. Она даже удивилась, дескать, зачем мне, россиянину, покупать китайское невесть что, если в России все настоящее и бады из дикорастущих вешенок. Это немцам можно что угодно скормить – они не понимают отличия в грибах. Я с ней согласился.

Т. Иваненко, Москва

✉ СНЕЖНЫЕ МАСКИ

В Сеуле – это Южная Корея – видела очень красивые маски. На фото – снежные цветы-грибы и белые розы. Купила всего две на пробу. Жалею. Лицо после маски – идеальное. Атласная кожа.

И еще – эффект подтягивания. Говорят, что после курса таких масок – молодеешь значительно. Больше нигде их не встречала.

Ю. Качалина, Псков

● ТЕМА НОМЕРА:

Снежный гриб –
тремелла фукусовидная



Тремелла фукусовидная
(*Tremella fuciformis Berk*)

- Рецепты от Филипповой
СНЕЖНЫЙ ГРИБ
- Опыт и практика фунготерапевта
РАК ПРЯМОЙ КИШКИ
- Советы фунготерапевта
ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ
- Фунгошарик
КАК ДАТЬ КОШКЕ ТАБЛЕТКУ

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

Приобретайте продукцию из целебных грибов в аптечной сети «ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ».



Телефон для справок **(812) 318-77-77, 700-03-03**



Декабрь

Зимы в крупных мегаполисах не бывает. Я уж не говорю о зимах вообще, которые, как и многое другое, стали суррогатными. Где пурга-метель, где сугробы по пояс, морозы? Разве что в далёком детстве остались. Нет, я понимаю – очень «мешает жить»... Пробки на дорогах, заторы, скользко ходить-ездить... Бежать куда-то, неизвестно зачем. Забавные всё же мы, люди, существа. Непременно надо бежать, КАК ВСЕ, в надежде иллюзорной добежать до чего-то. Чего – большинство и не ведаёт даже. И уж совсем подавляющее большинство не задумывается об очень простом. О том, что добежим мы, в итоге, все до одного и того же. Так какой смысл – бежать опростетью? Может, пройтись лучше неторопливо по этой жизни, если уж финал неизбежен? Больше увидим, больше поймём, больше получим удивительных, хороших и добрых эмоций ото всего чудесного, что нас окружает, чего никогда не рассмотреть и не понять, не заметить, чему не восхититься – на бегу...

Зима в городе если не убивает душу – то, по крайности, заплёвывает её, пачкает, омертвляет серостью, грязью, «реагентами», разъедающими не только снег и обувь. Тем приятнее вспоминать о лете, которое было не везде одинаково по урожайности грибной. Вот, например, письмо написала нам Галина Николаевна Волкова из Соликамска, Пермский край: «...В №9/2015 г. Прочла такую фразу: «По оценкам экспертов лето в этом году стало самым не грибным за последнюю четверть века» – и страшно удивилась...». «...Возможно, в каких-то регионах урожай грибов был так себе, но в нашем Пермском крае, по словам старожил, за последние 30 лет такого урожая не видывали. Грибов не запас только немощный и ленивый». Остаётся только позавидовать такому грибному изобилию. Похорошему, конечно, позавидовать, по-доброму. Ибо в центре России, действительно, с грибами было не очень густо. И вот ещё – из того же письма: «Все три базара в городе были заполнены грибниками, а на одном даже целая улица из грибников образовалась. Какая уж тут нехватка грибов?»».



Так что – у кого-то было пусто, у кого-то – очень густо. Что ж, этот год стремительно катиться на лыжах к своему финалу. Впереди Новый год. И лучший праздник, и немного печальный для тех, как говорится, «кому за...». Но не будем грустить. Будем надеяться всегда, что лучшее, что ещё произойдёт с нами, впереди. И грибов будет больше, и счастья, и любви. Удачи ВСЕМ, успехов, здоровья, хороших праздничных дней. И веры в то, что как бы там ни было – год грядущий будет лучше. И мы все будем жить дальше – с надеждой.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Гл. редактор И. Коротков

Снежная придворная королева

С чем только ни сравнивают снежный гриб – и с мячиками для гольфа (почему? по размеру?), с кораллами, с ванными кружевными губками (наиболее яркое сравнение), с ушами пуделя... В общем, у кого на что фантазии хватает.

Названий у этого гриба тоже достаточно: в китайском языке – «баи му эрх» – СНЕЖНЫЙ ГРИБ, в корейском – ДРОЖАЩИЙ ГРИБ или БЕЛЫЙ ГРИБ, в странах Азии известен под названиями – ДРОЖАЛКА БЕЛАЯ, СЕРЕБРЯНОЕ УХО или СЕРЕБРЯНЫЕ УШКИ. В диалектах Северной и Южной Кореи – «ЛЕДЯНОЙ ГРИБ», «КОРАЛЛОВЫЙ ГРИБ».



Хотя, действительно, гриб красив. Особенно на стволе в природе. Кажется, что кто-то, леший, например, в пылу эмоций забросал снежками стволы деревьев. А снежки вдруг распустились в слюдяные цветы – от избытка жизни.

На самом деле гриб называется достаточно обыденно – «тремелла фукусовидная» (*Tremella fuciformis* Berk).

Переводится дословно с латинского языка: дрожание цветные образования (тремелл – дрожайший; фуки – крашенный, цветной; формис – форма).

Гриб похож на цветок, хотя микологи в описаниях указывают, что он имеет студенистое плодовое тело. И мягко поправляют, что и цвет бывает с разными оттенками, а не всегда снежно-белый.

Растет в Европе, Азии, Сев. Америке, на Дальнем Востоке. В наших местах средне-русской полосы не встречается.

Тремеллу используют в кулинарии и народной медицине.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

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 действие, снижает уровень холестерина.

Оказывает стимулирующее, тонизирующее, усиливающее рост и регенерацию молодых клеток эпидермиса, что послужило применением этого гриба в косметике.

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

Из культурального мицелия получают препарат тремелластин.

В тремелле – высокий процент содержания витаминов группы В, особенно В₃ (ниацин).

Обладает выраженной противоопухолевой активностью. Бады из тремеллы обычно назначают при онкологии желудочно-кишечного тракта, рака гортани, матки, носовых пазух.

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 (Лиу и Бау, 1980) 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 тремеллы (снежного гриба), 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. (Накайима и др., 1989).

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

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 (Йанг и др., 1986), повышают образование интерлейкина (Ма и Лин, 1992), стимулируют фагоцитоз (Зикан и др., 1982), а так же размер и продолжительность жизни макрофагов. Полисахариды могут повысить уровень и время выживания у мышей с имплантированными клетками опухоли на 30% (Лиу и др., 1994), стимулируют фагоцитарную активность макрофагов (Шен и Чен, 1990).

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

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ ТРЕМЕЛЛЫ

Внеклеточный глюкуроноксилومانнан доказал свою противоопухолевую активность, он эффективен для лечения лейкопении у раковых пациентов после радио- и химиотерапии, повышает иммунные функции и стимулирует активность лейкоцитов (Ху и Бат, 1987).

Другие клинические исследования показали, что экстракт Т. фукиформис обладает противорадиационными свойствами, а так же укрепляют иммунную активность (Зикан и др., 1983).

Китайский автор (Ксионг и др., 1985) 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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СНЕЖНОГО ГРИБА КАК БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ

Основываясь на положительных эффектах при снижении уровня холестерина во время исследований, проводимых на животных, снежный гриб в капсулах рекомендуется принимать в качестве профилактики сердечно-сосудистых проблем, таких как атеросклероз, вегето-сосудистая дистония, гипертензия.

В Японии зарегистрирован патент на «холестерин-контролирующие пищу и напитки», содержащие порошкообразный тремеллу.



Клинические исследования в Токийском НИИ Канцерогенеза предложили его использование вместе с химиотерапией и радиотерапией для онкологических пациентов. (Лиу и Бау, 1980).

Поэтому применение БАД «Снежный гриб» эффективно для профилактики онкологии.

БАД «Снежный гриб» – (ООО «Биолукс» С-Пб)

Снежный гриб

Рецепты использования целебных грибов для профилактики и лечения заболеваний я собираю уже тридцать лет. Коллекция накопилась неплохая – только по мухоморам – более ста народных рецептов!

Надеюсь в этом году выпустить книгу под этим же названием.

А пока – рецепты применения гриба Тремеллы фукусовидной, или снежного гриба.

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 СЕВЕРОКОРЕЙСКИХ 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.

Этот же рецепт при использовании капсул БАД «Снежный гриб»

В 50 мл жидкого липового меда (можно растопить мед, подогревая его) растворить шесть капсул (просто высыпать содержимое капсул) БАД «Снежный гриб» и 2 грамма размолотого в порошок сухого корня солодки. Баночку со смесью ставят в теплое место (например, на батарею отопления) на один час.

Принимают по столовой ложке два раза в день до еды.

РЕЦЕПТ УССУРИЙСКИХ ЛЕКАРЕЙ

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



Адаптированный рецепт

Можно использовать обычный «Кумыс» в бутылках, который продается в универсамах.

В 0,5 литра теплого кумыса развести 10 капсул БАД «Снежный гриб», добавить 50 г пюре из замороженных ягод черники и, при необходимости, две столовых ложки меда.

Пить эликсир глотками в течение дня

Адаптированные рецепты тоже очень эффективны – пользовалась ими при лечении астматического синдрома у своих детей. Только в этом случае – не использовать мед (он может вызвать аллергическую реакцию). Можно заменить сорбитом или другим сахарозаменителем.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ РЕЦЕПТ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Это заболевание не так безобидно, как кажется. И развивается хоть и постепенно, но неумолимо. Первые признаки – судороги ног, частые невралгии, головная боль по утрам, редкие головокружения, неумение сосредоточиться.

Рецепт тем хорош, что действительно усиливает ток крови и растворяет начальные отложения бляшек.

Приготовить пол-литра теплой коровьей сыворотки, для этого надо довести до кипения один литр молока и отцедить полученный творог.

В отцеженную сыворотку добавить 50 мл лимонного сока (самое лучшее – калиновый или рябиновый сок) и 10 капсул БАД «Снежный гриб» (просто высыпать содержимое капсул), настоять в течение часа.

Принимать глотками до 200 мл в день. Курс – 2 недели два раза в год.

Рак прямой кишки

Рак прямой кишки – распространенное заболевание и составляет 4–6% всех злокачественных опухолей человека. Во всем мире отмечается рост заболеваемости раком прямой кишки наиболее выраженный в экономически развитых странах.

Раковые опухоли прямой кишки характеризуются медленным ростом и постепенным появлением клинических симптомов.

Частыми проявлениями рака прямой кишки являются нерегулярность стула, чередование поносов и запоров, болезненный акт дефекации, ложные позывы.



Всю прямую кишку можно осмотреть при ректороманоскопии – осмотр кишки через ректоскоп. Ультразвуковое исследование с датчиком, вводимым в прямую кишку, позволяет оценить степень прорастания опухоли слоев стенки кишки. Традиционное УЗИ – исключить метастазы в лимфатических узлах и в печени. В последнее время для диагностики опухолей толстой кишки используются компьютерная, магнитно-резонансная, позитронно-эмиссионная томографии.

ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ

Основным методом лечения рака прямой кишки является хирургический. В зависимости от расположения опухоли и ее размеров выполняют 4 основные операции: внутрибрюшную резекцию прямой кишки, операцию Гартмана, брюшно-анальную резекцию прямой кишки и экстирпацию прямой кишки.

Внутрибрюшная резекция прямой кишки – это удаление пораженной опухолью кишки с последующим сши-



ванием концов пересеченной кишки. Сшивают концы как вручную, так и при помощи специальных сшивающих аппаратов, обойтись без которых в ряде случаев невозможно. Тогда приходится выводить один из концов кишки на переднюю брюшную стенку – колостому.

При операции Гартмана опухоль удаляют, «верхний» конец кишки выводят в виде колостомы, а «нижний» – зашивают. Эта операция выполняется, когда есть большой риск сшивать концы кишки. После нее можно колостому ликвидировать при повторной операции.

При брюшно-анальной резекции пораженную опухолью кишку удаляют, а «верхний» конец кишки протягивают внутрь «нижнего», ждут, пока они не срастутся, а потом отсекают избыток протянутой в задний проход кишки.

При экстирпации прямая кишка удаляется полностью вместе с задним проходом и формируется колостома. После такой операции колостому ликвидировать невозможно. Эта операция применяется, когда опухоль расположена слишком близко к заднему проходу, когда здоровой стенки кишки ниже опухоли нет. В диспансере все такие больные бесплатно обеспечиваются современными одноразовыми калоприемниками.

Все эти операции могут дополняться удалением соседних органов при врастании в них опухоли или удалением метастазов.

ЛУЧЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ



Лучевая терапия сама по себе или в сочетании с химиотерапией широко применяется для лечения рака прямой кишки до или после операции. Заменить операцию она не может (за исключением некоторых форм рака анального канала). Применение лучевой терапии до операции может уменьшить опухоль и облегчить ее удаление, избежать наложения колостомы, а после операции – улучшить результаты лечения за счет снижения риска возникновения новой опухоли (рецидива) на месте операции. Имеются серьезные доказательства, что использование облучения до или после операции продлевает жизнь по сравнению с одной только операцией.

ХИМИОТЕРАПИЯ РАКА ПРЯМОЙ КИШКИ



Как и для опухолей толстой кишки, химиотерапия используется для лечения метастазов рака прямой кишки и профилактически (адьювантно, т.е. в тех стадиях рака, когда после операции видимых метастазов нет, но вероятность наличия микрометастазов, которые невозможно диагностировать современными методами обследования, высока). Стандартными препаратами для химиотерапии рака толстой кишки являются 5-фторурацил (чаще в сочетании с лейковарином или фолиноматом кальция), препараты платины. Применение химиотерапии увеличивает продолжительность жизни больных с метастазами опухоли и улучшает ее качество. В последнее время появились новые препараты, обладающие большей активностью по сравнению со ставшими уже стандартными лекарствами (оксалиплатин, кселода, UFT, КАМПТО, и другие). По последним данным, наилучшие показатели демонстрирует Элоксатин в различных вариантах комбинации с 5-фторурацилом и лейковарином (т.н. режимы FOLFOX).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГРИБНЫХ ПРЕПАРАТОВ

1. Веселка (ВВР) – по 1 пакетику 2 раза в день до еды.
2. Шиитаке (ШВР) – по 1 пакетику 3 раза в день до еды.
3. Агарик бразильский (АВР) – по 1 пакетику вечером до еды (если поражены лимфоузлы).
4. Настой чаги до 2 литров в день.
Курс три месяца.

Этот курс повторять 1 раз в год, в остальное время допустимо «грибные живые полисахариды» заменять на капсулы из тех же грибов.

При метастазировании в другие органы вводить специальные грибы:

- В печень – трутовик (капсулы) по 2 капсулы 2 раза в день и лисички по 2 капсулы вечером.
- В легкие – трутовик, растворенный в молоке.
- В кости – кордицепс.
- В лимфоузлы – дождевик и агарик по 2 капсулы 2 раза в день.



ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ГРИБНЫХ ПРЕПАРАТОВ

– Пациент 48 лет, Рига, рак прямой кишки. От операции отказался по причине большой веры в чудо голодания по Бройсу. Предлагал совместить прием грибов и голодания – «для скорейшего чудесного излечения». Я наотрез отказалась от такого комплексного подхода. Разъяснения, что раковые клетки не питаются человеческой едой, а замещают (поглощают) соседние клетки, и если те будут истощены от голодания, то раковые клетки их поглотят в четыре раза больше – действия не оказало. Пациент стойко голодал 42 дня. Потом все же согласился на диагностику – опухоль увеличилась в 4 (!) раза при общем истощении организма. К счастью, было еще не поздно сделать операцию, хотя метастазирование уже пошло в печень и заборюшинные лимфоузлы (вот к чему приводит голодание!).

После операции был назначен курс химиотерапии, поддержанный в периоды между вливаниями приемом шиитаке (ШВР) по 1 пакетику 2 раза в день.

После химиотерапии был назначен основной грибной курс. Через три месяца к основному курсу добавлен трутовик в капсулах. Через полгода метастазы в печени незначительно, но уменьшились. Температура стала нормальной, состояние стабилизировалось, сон налажился.

Через два года из 6 метастазов остались 2, и те уменьшились в размерах. Сейчас рекомендовано пройти курс химиотерапии. Наблюдение продолжается.

– Г.Л., 68 лет, Тосно. В 2001 году сделана операция (рак прямой кишки). Первый год – прием основного курса, второй и третий – облегченный грибной курс. Затем раз в год – основной курс.

В настоящее время пациент здоров – ремиссия продолжается 8 лет.

– О.Д., 53 года, С-Пб. Рак прямой кишки – отказ от операции и химиотерапии в 2002 году. В 2005 году – метастазирование в печень, лимфоузлы, кости таза. Объемное образование на ягодицах, сросшееся со слизистой, ярко-красного цвета, похожее по форме на цветную капусту. Температура до 38 градусов к вечеру, угнетенное состояние. Об операции речь уже не шла.

Назначение – промывание опухоли настойкой веселки и мухомора, смазывание мазями из веселки и мухомора.

Свечи веселки, чаги, агарика. Внутрь – «живые полисахариды» шиитаке, веселки.

Состояние стабилизировалось, температура понизилась. Опухоль через два месяца сократилась визуально на несколько сантиметров. Стихли боли. Качество жизни заметно улучшилось.

К сожалению, в этом случае удалось только продлить жизнь на два года.

Экспресс-похудение за две недели

(МИНУС СЕМЬ КИЛОГРАММОВ)

А мне сегодня ночью приснился сон – сижу в куртке в бальном зале, когда вокруг вальсируют красивые женщины в ослепительных вечерних платьях.

Если судить по Фрейду – это звоночек, глубокое раздражение своим внешним видом. Особо прислушиваться к Фрейду не стоит – желчный был мужчина со скверным характером, но озаботиться своей внешностью не мешает.

Что можно сделать за две недели, чтобы чувствовать себя если не восторженной и удивленной от случившегося Золушкой, то хотя бы уверенной в себе Феей. Итак.

1) Похудение (при экспресс-похудении за 2 недели можно снять 8 кг).

2) Стимуляция подтяжки кожи.

3) Омоложение кожи тела и лица (грибные методики).

4) Восстановление волос.

Третий и четвертый пункт требуют большего времени, поэтому остановимся на похудении и будем стремиться к тому, чтобы кожа при потере лишнего жирка не обвисла послепраздничными флажками.

Итак, у нас есть 2 недели. Тогда вперед – за результатами и красивым телом!

Что необходимо для похудения

- 1) 2 упаковки «Трутовик лиственничный» – по 60 капсул;
- 2) 2 упаковки «Муэр» – по 60 капсул;
- 3) 1 упаковка «Мейтаке» – 60 капсул;
- 4) сушеные грибы – 200 граммов;
- 5) молоко или кефир по бутылке (0,5) каждый день;
- 6) свежие огурцы;
- 7) вареное мясо;
- 8) грибная соль.

Первая неделя

Понедельник. Готовим сыворотку – как необходимый компонент для похудения.

2 бутылки кефира или скисшего молока выливаем в кастрюлю и доводим до кипения, свернувшееся молоко откидываем на дуршлаг, предварительно поставленный в широкую кастрюлю. Творожок остужаем себе на завтрак, а сыворотку сливаем в банку и ставим в холодильник.

Завтрак – полученный творожок – посыпаем грибной солью и едим с удовольствием. Это – вкусно!

В 200 мл добавляем 4 капсулы лиственничного трутовика и выпиваем или до завтрака, или после.

Похудение – уже началось!

Итак, день похудения

1. Завтрак – 200 мл сыворотки с 4 капсулами «Трутовика лиственничного».

Сам завтрак – творожок с грибной солью, огурец (варианты – 1) яблоко, груша; 2) квашеная капуста с растительным маслом; 3) огурец с солеными грибами и сметаной).

2. Обед – 200 мл сыворотки с 4 капсулами «Мейтаке».

Сам обед – вареное мясо с грибной солью (варианты – 1) грибной суп; 2) кефирный суп с огурцами и солеными грибами; 3) курица-гриль; 4) рыба).

3. Ужин – 200 мл сыворотки с 4 капсулами «Муэр».

Сам ужин – свежие огурцы с грибной солью, капуста, тертая морковь, тертая свекла.

Перед сном взвешиваемся – каждый вечер должен быть минус 500-700 граммов. Если этой цифры нет – удваиваем количество капсул утром и вечером.



✉ ОГУРЕЧНЫЙ СНЕЖОК ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Когда я была в Китае (а я там бываю часто по работе), меня удивило то, что грибы на рынках называются по разному. Например, грибы ИНЬЕР 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 кг 3-4, 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



✉ 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

✉ ДЛЯ РОСТА УЛИТОК – ГРИБОК ПЛОДОВИТЫЙ

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 скормить 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



ЗИМНЯЯ кридная аптека



Обращаете ли вы внимание на трутовики летом? Уверена, что нет. Вокруг в лесу столько интересного, к тому же внимание полностью поглощено сборанием грибов или ягод. Разве есть время замечать скопище неприглядных лепешек, развешанных по веткам и стволам деревьев?

А вот в зимнем лесу – любой трутовик притягивает взгляд. И не только своей формой, а еще и оживленной возней птичьего царства и звериного народца рядом с семействами трутовиков. Я сама долгое время была уверена, что птичек трутовики привлекают только как ...кормушки. Ведь очень удобно – козырек на стволе, на который, вероятно, ветром заносит и семена, и погибших насекомых. И даже буквально истыканный клювами и острыми коготками матерый трутовый гриб не наводил на другую мысль – ну и что, что весь в метинах от клювов? Значит, старались, выклевывали что-то, уже чуть ли не проросшее в плоть гриба. Однако, стоило

только побольше понаблюдать и провести совсем несложные опыты – и убедиться в том, что трутовик птиц и грызунов привлекает не как кормушка и не как еда, а как хорошо известное лесное лекарство.

А опыты были самые простейшие – у ствола березы, поросшей десятком «лепехов» – березовым трутовиком (не чагой), судя по снежному покрову на самом стволе, почти под 30 градусов склонившемуся к земле, и на сугробах около ствола – жизнь самая напряженная. Нежный снежок весь в свежих следах – птичьих, беличьих, мышиных. Я протираю каждый гриб варешкой, чтобы не было там ни посторонних семян, ни завалывшихся с лета сухих мошек и ухожу в теплый охотничий домик напротив – сидеть у окна и наблюдать за лесной жизнью у березового ствола с трутовиками. Первые полчаса – тишина. Лесное зверье осторожничает. Первой «ласточкой» оказалась синичка. Пробежала по стволу, вскочила на лепешку трутовика, тукнула клювиком

– не понравилось, видно, после вчерашнего десятиградусного мороза он еще не оттаял, тем более что и находится в тени – почти под стволом. Перелетела на небольшой «лепешок» вверх по стволу, на солнечном припеке, – и давай молотить клювом – только сухие ошметки полетели. Вероятно, добралась до более сочной мякоти – потому что стала более вдумчиво клевать и заглатывать трутовиковую плоть, запивая ее тут же из лужицы растаявшего снежка на загнувшейся твердой бересте. Спугнули синичку две вальжанные сороки – спикировали прямо на большой трутовик. Тоже попрыгали по стволу в поисках более «мягких и вкусных» трутовиковых таблеток, поклевали нехотя (наверно, только ради профилактики) и затихли с закрытыми глазами на солнышке... А тут и новый гость объявился – белка. От ближайшей сосны метров пятьдесят перебежками зверек одолел, сначала под стволом затаился, а потом резво поскакал по стволу. Сороки от такой прыти даже в смятение пришли – сорвались с места и перелетели на балясину крыльца моего домика. А белка шустро обследовала трутовички и пристроилась к самому тоненькому. Откусит кусочек и в лапках держит, потихоньку выгрызает. Потом были еще полевки, вроде хорек приходил (по следам видно), а ночью даже енотовидная собака забредала – во всяком случае самого нижнего трутовика я на стволе на следующее утро не досчиталась. Значит, верно, трутовики – это скорая лесная аптека. Причем, аптека – зимняя.

Очень интересно свидетельство брянского партизана, героя-ветерана Маклакова Григория Ивановича, который рассказывает, каким оригинальным образом пользовал и партизан, и все их семьи, скрывающиеся в глухой чаще, партизанский фельдшер. «Лекарств не было вообще. Бесплезно в окружающие городки и поселки вылазки делать – аптеки и больницы закрыты, у местных жителей – шаром покати. Даже йода не было. А налеты на медсанбаты немецкие делать – сил мало-вато тогда было. Вот наш фельдшер и пользовал всех, чем умел. А надо сказать, большой дока был. Операции делал чуть ли не кухонным ножом – сам мастерил, выточивал инструмент. Летом – травы разные лекарственные заготавливал, грибы сушил. А зимой, когда все это кончалось, заставлял молодежь нашу (много семей ушло с детьми в лес – жили в землянках) трутовики



ему разные собирать, кору с деревьев. Вот притащат мальчишки ему заморозивших трутовиков разных целый мешок, он сидит, на кучки разбирает, трет, толчет, с чем-то смешивает, на чем-то настаивает. Всех спасал, смертности у нас от ран и болезней практически не было. Это потом мы уже поняли, какой нам клад врачевный достался, когда после войны пообщались с другими бойцами из соседних отрядов Белоруссии да Украины. У них от болезней, а не от ран люди в основном умирали – не было никакой врачебной помощи, девчонки-санитарки могли только слезами участь облегчать. А наш – молодец. Жаль, мало после войны прожил. Умер от инфаркта – обидели его сильно. Он же и дома продолжал лечить травами да грибами, люди к нему толпами ходили, расплачивались кто чем мог. Он никогда не требовал денег. А кто-то все равно наклепал на него. Арестовали, судили – за мошенничество и за что-то еще. Там же в суде он и умер от инфаркта, сердце не выдержало. Хотя мы все, бывшие партизаны-пациенты, письмо подписывали в его защиту.

Так вот, а я ему благодарен по гроб жизни – спас меня от смерти и ногу сохранил. Мы тогда минировали подъезды к аэродрому, занятому немцами. Наткнулись на охрану, в перестрелке мне зацепило ногу. Двое парнишек, которых я водил набираться опыта на минирование, меня потеряли. А аукаться нельзя было. Я отлеживался день в овраге, а ночью полз. И так двое суток. Ступня от потери крови обморозилась, и через несколько суток стала гнить. Наш фельдшер сразу сказал, что по уму надо ступню отрезать, а я такую операцию без наркоза не выдержу – слаб очень. И будет он спасать мне ногу. Знаю точно, что пил я горькое варево из трутовиков (разных видов), прикладывал он к ноге тоже какие-то растолченные волокна из трутовиков, чагой обмывал ногу и компрессы привязывал с ней же. Температурил я недели две. Но потом все пошло на поправку, ногу сохранил мне мой врач. Изуродована она, конечно, но живая и действует до сих пор. И сразу скажу: все это только трутовиками, без единой таблетки, без единой травки. Как раз конец зимы был – какие травы?»

Филиппова И.А.



Слышала, что есть грибы-хищники. Это так?

Кузимова П.К



Да, и таких грибов достаточно много. Например, кордицепс паразитирует на гусеницах и вырастает именно из тела гусеницы. На Тибете считается самым целебным тот гриб, который растет на большой и толстой гусенице. Причем для лечения используют не только сам гриб, но и тело гусеницы, на котором он растет. Это очень логично – гриб выделяет особый фермент, который не дает портиться и гнить телу гусеницы, то есть «консервирует» ее. Вещество это однозначно обладает антимикробным действием.

Кордицепс считается агрессивным грибным хищником, но есть и пассивные. Например, всем известная вешенка (именно та, которую часто можно увидеть на прилавках универсамов). Этот безобидный на первый взгляд гриб тоже любит полакомиться животным белком. Его пища – мелкие червячки-нематоды. Грибница выделяет в древесину вещество, которое парализует червей, а затем гифы (тонкие нити грибницы) на довольно большой скорости устремляется к ним. Примерно сутки нужно гифам, чтобы проникнуть через покрытие внутрь червя. Там они разветвляются и начинают высасывать питательные вещества из обреченного донора.

Кстати, обыкновенные лисички тоже, по всей видимости, являются пассивными хищниками, так как у них было обнаружено сходное вещество, которое временно парализует червячков и заставляет их держаться от них подальше, и вещество под названием хиноманноза, которое способно проникнуть через оболочку яиц паразитов и дать возможность грибнице «схарчить» их содержимое. Вот почему лисички практически никогда не бывают червивыми.

Везде утверждают, что грибы имеют ярко выраженный грибной аромат, а я нашла гриб, который отталкивающе пахнул ...помойным ведром.

Керимова Н.Н., С-Пб

Скорее всего вы нашли мутинус собачий – крохотный стебелек с ярко-красной шляпкой. Именно так он и пахнет. У гриба трюфеля – тоже своеобразный аромат, который каждый ощущает по-своему – от запаха метана до цветущего луга.

Есть и более знакомые запахи, например, один из видов сыроежки пахнет... селедкой, рядовка белая – квашеной капустой, чесночник из рода негниючников – действительно пахнет чесноком, паутинник камфарный – подгоревшей картошкой, а паутинник аметистовый – горелым рогом. Паутинник вонючий можно распознать по запаху паровозного дыма, а паутинник козий имеет запах козьего хлеба. Запах рядовки серной настолько силен, что создается впечатление, что вы стоите рядом с открытой дверью деревенской уборной.

Слышала, что микроскопические грибы главные возбудители болезней у растений. Так ли это?

Фомина А.А., Тосно

В природе мы не найдем растений, на которых бы не росли грибы. Иногда они мирно сосуществуют в симбиозе (это редко), в основном паразитируют и вызывают заболевания. Количество видов грибов, растущих на растениях, во много раз превышает количество видов самих растений. В описании флоры Северной Америки выделяют 9565 видов растений, а растущих на них видов грибов – 40 тысяч. На территории Дании встречается 1400 видов растений, а на них – 3500 видов грибов (и микроскопических, и высших).

Эти грибы вызывают всевозможные заболевания растений – от гнили и плесеней до рака растений. Причем рак растений бывает самых разных видов и вызывается не одним видом грибов, а многими. Фитопатология растений – так называется наука, занимающаяся изучением болезней растений и их возбудителей.

У меня в саду на старом березовом пеньке завелись опята. Я очень радовалась – и в лес ходить не надо, вышел и тут же набрал грибы для супа. А в следующем году опята я уже обнаружила уже на здоровой яблоне. Неужели они поражают и здоровую древесину?

Иванкова Л.Л., Волхов



Да, опята – грибы всеядные и поражают своим умеренным аппетитом. Они могут за милую душу съесть и молодое дерево. Для лесников опята – сродни нашествию гусениц, спасения от них нет. В следующем номере мы постараемся подробно рассказать, как все-таки обезопасить молодые деревья.

Экологи знают, что лесные животные постоянно едят грибы! Белки, ежики, мышки, лоси... А наши домашние питомцы? По отзывам владельцев кошек и собак, они, как и дикие их сородичи, воспринимают ГРИБЫ (грибные капсулы) как еду и с удовольствием принимают в качестве профилактики (ЛИСИЧКИ, БОЛЕТУС, ДОЖДЕВИК) и лечения болезней (ВЕСЕЛКА, ШИИТАКЕ, РЕЙШИ, ПОРИЯ). Надо просто высыпать содержимое капсулы в воду или корм и дать питомцу.

А ВОТ ДРУГАЯ ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ...

О таблетке не вредной КАК ДАТЬ КОШКЕ ТАБЛЕТКУ.

1. Сядьте на диван. Возьмите кошку и нежно прижмите ее к груди, как будто кормите ребенка из бутылочки. Ласково поговорите с ней. Указательным и большим пальцами правой руки аккуратно нажмите на щеки кошки, держа таблетку (будьте терпеливы). Когда кошка откроет рот, бросьте таблетку внутрь. Дайте кошке закрыть рот и сглотнуть. Отпустите кошку. Обратите внимание куда она побежала.

2. Поднимите таблетку с пола. Извлеките кошку из-за дивана. Прижмите кошку к груди левой рукой и повторите процесс.

3. Извлеките кошку из вашей спальни и выкиньте измочаленную таблетку.

4. Выньте из упаковки другую таблетку. Прижмите кошку к груди левой рукой, крепко сжимая ее задние лапы. Силой разожмите ее челюсти и протолкните таблетку в горло указательным пальцем правой руки. Держите рот кошки закрытым пока не сосчитаете до десяти.

5. Извлеките таблетку из аквариума. Снимите кошку со шкафа. Позовите супруга(у).

6. Встаньте на колени, крепко зажав между ними кошку. Держите ее передние и задние лапы. Не обращайтесь на рычание. Заставьте супруга(у) крепко держать голову кошки, силой засовывая в рот деревянную линейку. Бросьте в рот таблетку и энергично потрите кошке горло.

7. Снимите кошку с карниза для занавески. Выньте из упаковки еще одну таблетку. Запомните, что надо купить новый карниз и новую линейку. Осторожно подметите осколки фарфоровых фигурок, которые стояли на камине. Положите осколки в сторону – потом склеите.

8. Оберните кошку в большое полотенце. Попросите

супруга(у) лечь на кошку так, чтобы только голова виднелась из подмышки. Засуньте таблетку в соломинку. Раскройте рот кошки карандашом. Вдуйте туда таблетку.

9. Проверьте этикетку, чтобы удостовериться, что таблетка безопасна для людей. Выпейте стакан воды, чтобы отбить вкус. Заклейте пластырем руку супруга(и). Ототрите кровь с ковра холодной водой и мылом.

10. Достаньте кошку с соседского сарая. Возьмите другую таблетку. Суньте кота в буфет и прижмите дверцей шею, оставив снаружи голову. Разожмите рот ложкой, запустите таблетку в горло резинкой.

11. Принесите из сарая отвертку. Прикрепите дверь обратно. Поставьте на щеку холодный компресс. Проверьте, когда вы последний раз делали прививку от столбняка. Выкиньте рубашку и возьмите в спальне другую.

12. Вызовите пожарных, чтобы снять кошку с дерева на другой стороне дороги. Извинитесь перед соседом, который разбил машину, уворачиваясь от кошки. Выньте из упаковки последнюю таблетку.

13. Привяжите передние ноги кошки к задним шпагатом и крепко примотайте к ножке обеденного стола. Возьмите в сарае крепкие садовые перчатки. Разожмите челюсти кошки лопаткой. Затолкните ей в рот таблетку, а вслед за ней большой кусок мяса. Держа голову вертикально, влейте кошке в рот стакан воды.

14. Попросите супруга(у) отвезти вас в больницу. Сидите спокойно, пока доктор вам зашивает палец и руку, а также извлекает из глаза кусочки таблетки. По дороге домой остановитесь в мебельном магазине и закажите новый стол.

15. Вызовите на дом ветеринара, а лучше – приходите к нам в ГРИБНУЮ АПТЕКУ и таких хлопот у Вас не будет!



Проконсультироваться с фунготерапевтом – ветеринарным врачом
о здоровье Вашего питомца можно на ФОРУМЕ сайта

www.fungospb.ru

e-mail: fungodoctor@yandex.ru



**РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ
В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»
для любителей грибов январь 2016 г.**



**Санкт-Петербург
(Вход свободный)
www.fungospb.ru**

**Телефон горячей линии:
(812) 703-06-44**

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

12.01.2016 (вторник) в 18.30

«ВЫСШИЕ ГРИБЫ – ЛЕЧАТ»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

13.01.2016 (среда) в 18.00

«ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ ЛЕГКИХ МЕТОДАМИ ФУНГОТЕРАПИИ»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского)

14.01.2015 (четверг) в 18.00

«ТЕХНОЛОГИИ ПОЛУЧЕНИЯ СУБСТАНЦИЙ ИЗ ВЫСШИХ ГРИБОВ»

«Грибная аптека», ул. Ленсовета д. 88,
тел. 368-98-04, (м. Звездная)

15.01.2015 (пятница) в 18.00

«ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ ПЕЧЕНИ МЕТОДАМИ ФУНГОТЕРАПИИ»

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

26.01.2016 (вторник) в 18.30

«ФУНГОТЕРАПИЯ: РЕАБИЛИТАЦИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

27.01.2015 (среда) в 18.00

«ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ ПОЧЕК МЕТОДАМИ ФУНГОТЕРАПИИ»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского)

28.01.2015 (четверг) в 18.00

«ФУНГОТЕРАПИЯ – НАУКА О ЛЕЧЕНИИ ГРИБАМИ»

«Грибная аптека», ул. Ленсовета д. 88,
тел. 368-98-04, (м. Звездная)

29.01.2015 (пятница) в 18.00

**«ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
МЕТОДАМИ ФУНГОТЕРАПИИ»**

**ЧЕШСКИЙ ОПЫТ
ГРИБНОЙ КОСМЕТИКИ**

В Чехии у меня знакомая супружеская пара – он пивовар, она – косметолог. Им очень интересна грибная продукция нашей фирмы. И они подходят к ней творчески. Меня напоили грибным пивом и надиктовали рецепты грибной косметики.

О грибном пиве чуть позже, а вот рецепты косметики привожу полностью.

Если 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», 6 капсул БАД «Снежный гриб», 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.

Ингвар Коротков



«ФУНГОШАРИК»

**На вопросы о здоровье ваших питомцев
ответит кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт**

**БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
ПО ВЕТЕРИНАРИИ**

- По электронной почте: sharik@fungospb.ru
 - На форуме: www.fungospb.ru
 - По телефону горячей линии: (812) 703-06-44, 973-57-50 пн., вт., ср., чт., пт. с 10 до 18.00
 - Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.
- «ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»**



Центр фунготерапии Ирины Филипповой

На правах рекламы

Наши представители

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

- (м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51 (812) 273-20-43
- (м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88 (812) 368-98-04
- (м. Пл. А. Невского) Невский пр., д.180 (812) 717-17-11
- (м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 8 (812) 334-98-91,
575-57-97
- (м. Пр. Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к. 2 (812) 377-26-86,
973-57-40
- (м. Пр. Просвещения) пр. Энгельса, д. 132/1 (812) 715-47-26

Единая справочная: (812) 703-06-44
www.fungospb.ru

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

- (м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 (499) 248-28-83
 - (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13
 - (м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 (495) 77-620-88
 - (м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,
(в ТЦ Казанский, 2-й этаж) (985) 293-99-75
 - (м. Нагатинская), Варшавское шоссе, д. 26,
(в ТЦ «FOR YOU», 1-й этаж) (916) 970-07-16
 - (м. ВДНХ), Проспект Мира, влад. 119, территория ВВЦ,
пав. № 5 (985) 248-28-83
- Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Московской области. Адреса аптек спрашивайте по тел. (495) 77-620-88

www.fungomoscow.ru

ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ ГРИБНУЮ АПТЕКУ

г.МОСКВА (м.Нагатинская),
Варшавское шоссе, д.26, стр. 5-7-8,
ТЦ «FOR YOU», 1 этаж, (916) 970-07-16



ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ:
(495) 77-620-88

Россия:

- г. Белгород (4722) 53-88-55
- г. Владивосток 8-914-790-75-09
- г. Волгоград 8-927-519-15-09
- 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. Изобильный (86545) 225-39, 8-962-405-57-15
- г. Казань (843) 526-01-24, 8 (905) 182-32-52
- г. Краснодар 8-918-103-28-71
- г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06
- Крым +7-978-838-49-84
- г. Магнитогорск (3519) 48-35-51
- г. Москва (495) 77-620-88, 940-20-13
- г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36
- г. Нижний Тагил (3435) 43-68-17
- г. Нижневартовск (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. Сочи (8622) 39-99-60
- г. Тольятти (8482) 20-31-00, 40-33-84
- г. Тюмень (3452) 78-89-77, 34-81-09
- г. Ухта (82147) 643-50
- г. Хабаровск 8-914-151-50-73
- г. Холмск (42433) 5-09-78
- г. Чебоксары (8352) 22-61-22
- г. Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05
- г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93
- г. Чита (3022) 35-93-66
- г. Югорск (34675) 7-34-75



Украина:

- г. Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86



Беларусь:

- г. Минск +375-29-619-47-19
- г. Гродно +375-33-654-67-51, 8-015-14-33-2-41
- г. Минск, 345-40-07
- г. Минск, 380-02-18
- г. Витебск, 29-815-75-10
- г. Витебск, 53-19-18
- г. Орша 033 3024529, 44 4986716
- г. Полоцк 8 (0214) 42-11-11, +375 29 649 16 67



Эстония:

- г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

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



Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

Приобретайте продукцию из целебных грибов
в сети аптек «УДАЧНЫЕ» в г. Санкт-Петербурге.

Телефон для справок **(812) 448-03-03**

ЖУЛЬЕН В ТАРТАЛЕТКАХ С ГРИБАМИ



Как приготовить жульен в тарталетках? Очень просто! Вместо кокотниц используйте вафельные тарталетки, а остальное как обычно. Для жульена понадобятся шампиньоны, сметана и твердый сыр. Обжарьте сначала грибы с луком, потом влейте сметану и протушите. Готовую грибную начинку сложите в тарталетки, посыпьте сыром и запеките в духовке до красивой корочки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны — 400 граммов
- Сыр твердый — 80 граммов
- Растительное масло — 1 ст. ложка
- Лук — 1 штука
- Сметана — 100 граммов
- Соль, перец черный молотый — по вкусу
- Тарталетки — 1 упаковка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:



1. Подготовьте продукты для жульена. Вымойте и тонко нарежьте шампиньоны. Очистите луковицу от шелухи.

2. Порежьте лук мелкими кубиками.



3. Раскалите сковороду, влейте масло и обжарьте лук до полупрозрачности. Добавьте грибы, жарьте до готовности. Посолите.



4. В конце жарки налейте в грибы сметану, протушите всё вместе до испарения жидкости.

5. Затем мелко натрите твердый сыр.

6. Возьмите вафельные тарталетки, наполните их грибным фаршем, сверху щедро посыпьте сыром (с горкой)!

7. Отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 10-15 минут, не забывайте следить за готовностью жульена в тарталетках с грибами.

8. Как только сыр расплавился и подрумянился – блюдо готово!

9. Снимите с противня, украсьте блюдо зеленью и подайте к столу горячим!



Подготовлено по материалам сайта <http://povar.ru>

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@fungospb.ru, www.fungospb.ru. 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@fungospb.ru. Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 7602 от 14.12.2015г.