



12+

№ 3 (131)
2016 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ ПОДОСИНОВИКИ

Подосиновики при жарке пахнут лекарствами. Вы не замечали? Я не знаю, что в них лекарственного. Но что удивительно – в прошлом году, когда грибов было не так много, я их засушила, не выбирая – и подосиновики, и подберезовики, и маслята с белыми. Самые некрасивые были в сушеном виде – подосиновики. Они – угольно-черные. А у моей крысы как раз начала развиваться опухоль. Я прочитала совет – давать им грибы, в которых есть противоопухолевые вещества. Сначала для пробы горстку насыпала. Так вот, та, которая с опухолью – выбирала специально... подосиновики. Черные и некрасивые. Опухоль не ушла, но перестала расти. Так и осталась – с горошину. А предыдущая крыса умерла, не в силах уже таскать огромную опухоль.

Еремина Н., Вологда

✉ КЕРАТОЗНЫЕ БЛЯШКИ

К старости на теле появляются неприятные желтоватые бляшки – и не бородавки, и не липомы. А именно бляшки. Некрасиво. Их можно убрать – соком подосиновика. Или просто натирать синеющей ножкой гриба, или делать маски и накладывать на область шеи, где больше всего таких кератозных пятен.

Сонятина К., Владимир

✉ ГРИБНЫЕ ПОЛОСКАНИЯ

Из подосиновиков грибной бульон получается насыщенно темный. Редко кто из них суп варит. А вот выливать такой бульон не стоит. Им прекрасно полоскать волосы – они активно начинают расти от этого. И перестают выпадать. Опыт свой – личный. Кожа головы горела и волосы сыпались. После таких «грибных полосканий» стало заметно лучше.

Иваненко Т.Л., Псков

● ТЕМА НОМЕРА:

Красная шапочка
российских лесов



Подосиновик (осиновик, красноголовик)
(Leccinum)

- Очевидное-невероятное
ГРИБЫ-ПРЯНОСТИ
- Опыт и практика фунготерапевта
ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ – ВЫМЫСЛЫ И ДОМЫСЛЫ
- Фунгошарик
КОПИЛКА СОВЕТОВ ФУНГОТЕРАПЕВТА

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



Март

*Март тихо постучался вдруг
В зимы прикрытые ворота.
Он февралю сосед и друг,
Но в небе просияло что-то,
Со вздохом зимний снег леса
Снимают с веток осторожно,
И синь, небесная краса –
Пока поверить в это сложно –
Всё ж пробивает серость мглы,
Будя окрестные просторы.
Проснёмся же с весной и мы...
Тепло и свет наступят скоро...*



Март всегда даёт надежду. Окрыляет и вдохновляет. На что? Да просто на жизнь. На то, что всё будет неизменно, несмотря на всемирно-глобальные пертурбации. И светлее станет, и теплее, и чище – после, как всегда кажется, слишком долгой зимы.

Вот уже и солнце проглядывает осторожно. И пусть пока лучи его низки и бледны – они делают своё дело. Неизменно набирают силу, сочность, яркость, заставляя снег уходить в небытие. Потому что приходит март, весна, праздник природы, у которой, вне всяких сомнений – Женское Начало. Вот праздник и случается в марте, когда всё просыпается, обновляется, расцветает. А потому – с праздником, дорогие наши, любимые женщины – оживайте от хмари холодной и распускайтесь нежными, яркими цветами. Очень разными – от скромно-полевых до изысканно-оранжерейных, диковинных. Мы вас всех любим и будем любить – и вы дарите нам свою любовь, без которой мы просто «загнёмся»...

А что у нас сейчас в лесу? Невидимая глазу человеческому работа. Вековая, неустанная. Соки земли проснулись, пришли в интенсивное движение. Напитывают необходимой жизненной силой и энергией корни деревьев, кустарника, будущей травы, ягод и цветов, грибницы. Вы знаете, что в мартовский период в трутовиках, например, наблюдается наивысшая концентрация полезных и лечебных веществ? Особенно в берёзовой чаге. Поэтому именно в марте лучше всего её заготавливать – для чаев, настоев, порошка.

Что же до остальных грибов – всё впереди. Так что готовьте заранее лукошки, корзинки, кузовки, чтобы в совсем недалёком будущем ворваться в Грибное Царство – во всеоружии...

Гл. редактор И. Коротков

Знаю, что бывают растения в форме черепа, а грибы бывают такими мистическими?

Иван Удадьцов, Пермь



Природа частенько подшучивает над человеком. А как это еще объяснить? На фото слева – гриб-черепа. Вот такая форма у этого чудесного гриба из семейства веселковых. Растет он в Перу и Боливии. Встречается довольно редко. Поэтому индейцы-кечуа его панически боятся и считают «меткой смерти». А черепашки справа – совсем не грибы. Хотя их может видеть каждый. Просто не замечаем. Ну разве что заядлые любители цветочники. Потому что это семенные чашечки... обычного львиного зева.

Почему просто не выращивать мицелий грибов в лабораторных условиях? И не продавать его повсеместно? Тогда и в лес ходить не нужно. Разве это невозможно? При нынешнем развитии науки и техники?

Андрей Голубев, Десногорск

Сакраментальный вопрос. Отчего люди не летают, как птицы? Наверное, ведь могут? Наверное, но не знают – КАК. Грибы растут в лесу. В основном. Лишечки, подосиновики, белые, грузди, подберёзовики и масса других. И являются микоризообразующими существами – они вступают в сложный, только им



ведомый, симбиоз с корнями деревьев, являющийся взаимовыгодным как для деревьев, так и для грибов. Не один высоконаучный миколог «сломав голову» над механизмом такого обоюдополезного взаимодействия, но... Вырастить ТАКОЙ мицелий в лабораторных условиях до сих пор не удалось. Никому. Грибные существа – это тайна за семью печатями. Они всегда ведут себя так, как им нужно и хочется, а не так, как от них ждут. Может быть, когда-нибудь... Расскажут нам всё. Если, конечно, захотят...

Когда-то человечеству приносили беды многие болезни, ныне побеждённые, к счастью. Так, например, в средние века люди гибли тысячами от заболевания, называемого «Антониев огонь», «злые корчи». Столько мифов, легенд, суеверий родилось из-за этой беды. Было замечено, что этому недугу практически не были подвержены... монахи. Отчего это? Божьи люди, праведники, Богом оберегаемые?

Анна Пригова, Волоколамск



Да, была такая страшная болезнь, вызываемая спорыньей – высшим сумчатым грибом-паразитом, поражающим урожаи ржи и пшеницы. Выяснилось это только в XIX веке. Болезнь, к счастью, давно побеждена. Мало того, спорынью начали культивировать намеренно. Дело в том, что некоторые алкалоиды, содержащиеся в спорынье, губительно действуют на организм человека, вплоть до летального исхода. Но, оказывается, в малых дозах они могут быть весьма полезны для излечения других болезней – как лекарства от пролактиномы, нервных расстройств, состояний возбуждения и страха, мигрени, сужения сосудов... Что же касается монахов – всё до банальности просто: монастыри тогда жили не бедно, запасов зерна для хлеба хватало на годы. А с истечением двух-трёх лет действие алкалоидов спорыньи сходит на нет и не представляет опасности для человека. Вот такой вот Божий Промысел...

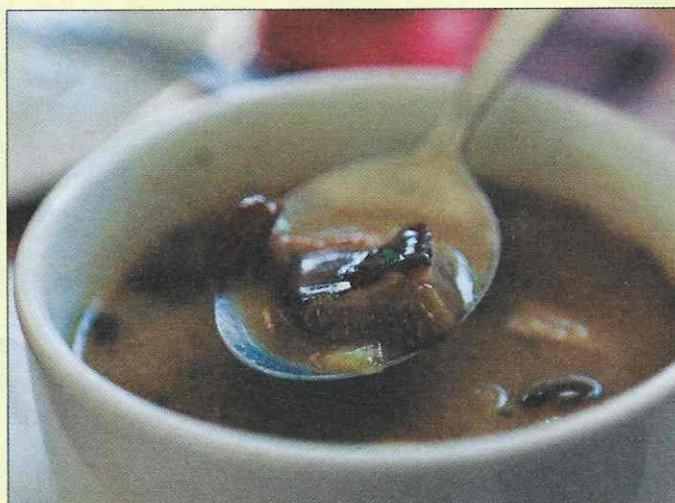


Красная шапочка российских лесов

Редкое удовольствие собирать подосиновики. Особенно тогда, когда они только начинают проклевываться. Красные карандашники – атласная шляпка, бархатная ножка. Но вот готовишь их без удовольствия – и ножка синееет, и бульон – темный. Как деготь. И в маринаде они не особенно хороши. Да и в жаренке – есть неуловимый аптечный запах. Зато для глаз – одно удовольствие.

Что удивительно, подосиновик не вызвал пристального к себе интереса у фармацевтов. Нет серьезных научных работ по исследованию их целебных свойств, да и в народной медицине только обрывочные крохи об их использовании в лечении.

Пока не будем делать выводов о нецелесообразности. Потенциал подосиновиков высок. Мы просто не знаем их возможностей.





А вот лесные обитатели знают – внимательно приглядитесь: обычно шляпки бывают просто источены зубками грызунов. Значит, лечатся.

Да и красный цвет шляпки наводит на размышления – нет ли там аналогов мускарину, который есть в мухоморах? Неядовитый вариант?

А что за вещество, которое окисляясь, синеет на воздухе?

В общем, вопросы, вопросы и вопросы...

И почему у этих нарядных грибов очень узкий симбиоз – с осинами? Что говорит фитопатология?

А она говорит, что осины – наиболее нежные среди деревьев и подвержены многочисленным заболеваниям – раку, гнилям, волокнистости древесины.

И поэтому им, осинам, нужен СВОЙ доктор. Узкий специалист.

Выявлено одно ценное свойство у подосиновиков – фунгицидное действие. То есть противогрибковое. Они, оказываются, могут бороться с паразитными грибами – подавляют их.

В Польше в народной медицине использовали рецепт при псориазе – натерли кашицей из красных шляпок подосиновиков псориазные бляшки. И утверждают, что с хорошим эффектом. А в других славянских странах кашлицу из подосиновиков использовали при ВИТИЛИГО. И тоже помогало.



Очень интересен опыт садовода Ивана Сергеевича Плетнева из Пскова, который утверждает, что подосиновики прекрасно справляются с ЯБЛОНЕВЫМИ гнилями.

Наверно. Каждый знает и видел яблоки, уже тронутые гнилью прямо на дереве с характерной «белой мухоморной обсыпкой», то есть с белыми выпуклыми пятнами на гнилом боку. Это говорит о том, что гниль поразила не только плоды, но и само дерево.

В этом случае Плетнев рекомендует делать специальные «грибные болтушки». То есть очистки от подосиновиков и перезревшие червивые грибы истолочь и залить водой и этим составом обильно поливать корни яблонь. Остатки грибов прикопать землей и граблями немного разворошить верхний слой – для лучшей проницаемости воздуха.

Он утверждает, что такие процедуры за один грибной сезон ВЫЛЕЧИВАЮТ заболевшую яблоню.



Ну а чешские целители утверждают, что подосиновик обладает такими же целебными свойствами, общими для всех грибов: повышает иммунитет, стимулирует работоспособность щитовидной железы, борется с раковыми клетками, заживляет раны, повышает жизненный тонус. Учёные доказали, что сушёные грибы помогают разрушать холестериновые бляшки, выводить избыточный холестерин из организма, тем самым очищать кровеносные сосуды и улучшать их состояние.

Регулярное употребление красноголовиков оказывает положительное воздействие на нервную и сердечнососудистую систему, на работу почек, снижает содержание сахара и холестерина. Улучшает состояние слизистой, кожи, волос, замедляет процессы старения, стимулирует клеточное обновление.

Так что будем ждать грибной сезон и собирать подосиновики!

ГРИБЫ – ПРЯНОСТИ

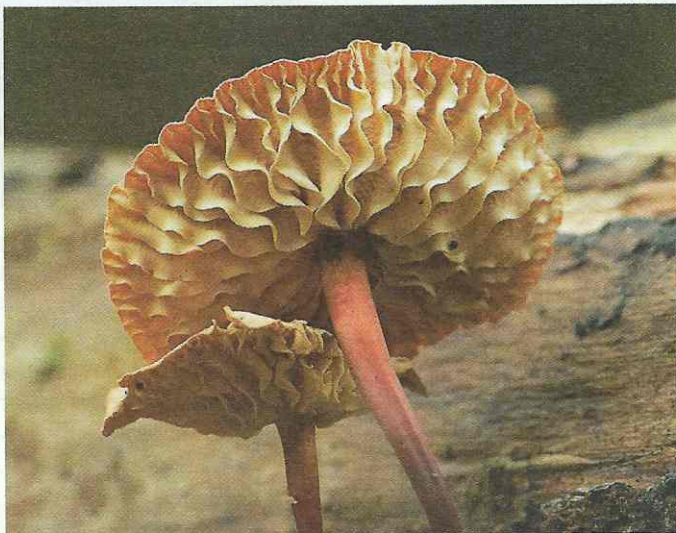
Да, бывают и такие. А то все уверены, что грибы почему-то только и должны, что пахнуть... ГРИБАМИ и иметь вкус только ГРИБОВ.

Нет, грибы так разнообразны и необычны, что и цветом могут быть каким угодно, и пахнуть как угодно (даже фиалками), и на вкус бывают очень оригинальными.

Но сейчас – о пряностях.



ЧЕСНОЧНЫЙ ГРИБ (*Marasmius scorodonius*) – потому так и называется, что пахнет чесноком. Сильно и ярко. Грибок сам маленький и хиленький, но растет кучно, очень часто – кругами. Поэтому можно сразу собрать целую охапку.



Чесночные грибы превосходно сохраняют аромат в высушенном виде, поэтому порошок из них может быть использован в течение всего года. Он высоко ценится как пряность в китайской кулинарии, ибо его чесночный аромат очень нежен и смешан с характерным запахом грибов, что, естественно, облагораживает его.

У нас, к сожалению, этот невзрачный на вид гриб почти не употребляют. А целебные свойства его в десятки раз выше, чем у обыкновенного чеснока. Соберите, высушите – и у вас будет свой натуральный грибной антибиотик.

ГРИБ-ПЕРЕЦ

(масленок перечный – *Chalciporus piperatus*).

Вкус – действительно перечный, сладковато-жгучий. Просто так жарить и есть – невозможно, а вот добавлять в соусы – вкус получается совершенно необычный – перечно-мятно-грибной.

В Чехословакии это был один из видов придворных соусов в 18 веке, коим очень удивляли европейских гостей.



ГРИБ С АНИСОВЫМ АРОМАТОМ

(говорушка ароматная – *Clitocybe odora*)



Говорушку ароматную используют только как приправу в сушеном виде. Сильный анисовый запах совершенно забивает вкус гриба в отдельном блюде. Иногда ее готовят в виде легкой закуски к аперитиву.

ГРИБ С ГВОЗДИЧНЫМ АРОМАТОМ

(коллибия дубовая – *Collybia dryophila*)

Очень ранняя и везде распространенная коллибия растет до осенних холодов.

Мякоть приятно пахнет гвоздикой и сладковатая на вкус. Немного горьковатый вкус убирается кипячением, а затем высушивание и порошок в чистом виде – грибная гвоздика. Этот соус был любим Римским Папой Пием 12.



ГРИБ С ЗАПАХОМ МИРАБЕЛИ

(лисичка серая – *Craterellus cornucopioides*)

Это тот пепельно-черный гриб, который русские грибники активно давят сапогом: дескать, это мутант-лисичка. А в Германии ее называют «трубой смерти». В общем, не любят этот гриб и опасаются его.

Напрасно. Вкусный, съедобный. А как пряность – выше похвал.

Гриб относится к семейству лисичек и считается грибными гурманами лучшим из съедобных грибов.

Мякоть горьковатая, пахнет мирабелью. В высушенном виде используется как приправа к блюдам из мяса и соусам.

Гриб имеет достаточно странный пепельно-серый цвет, но это ничуть не сказывается на его вкусе – вкус и запах божественный. В XIX веке подавался в соусе к седлу ягненка в Париже, блюдо стоило около 100 руб (сейчас это около 1000 долларов).



Соус парижских гурманов:

- грибы серые лисички – 3г высушенного порошка
- сливочное масло – 2 стл.
- растительное масло
- соль
- мука – 1-2 стл.
- сметана – 2-3 стл.

Масло растопить в посуде, добавить мелко нарезанный лук и сметану, тушить 15-20 мин. Затем посыпать мукой и при непрерывном помешивании добавить грибной порошок, при необходимости немного сливок, и варить еще 5 мин.

Грибной соус можно заправить также лимонным соком. При желании можно добавить в соус 0,5-1 ст. ложку сухого белого столового вина, портвейна или мадеры.

Белый грибной соус подходит к блюдам из мяса ягненка.



Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ*

(Агарик, Веселка, Шиитаке)



Профилактика онкологии;
Снижение риска возникновения метастазов после проведенных лечебных мероприятий (операции, химиотерапии, лучевой терапии);
Реабилитации онкобольных после проведенных лечебных мероприятий (операция, химиотерапия, лучевая терапия) – для восстановления формулы крови, иммунного

статуса, подавления патогенной грибковой флоры, развивающейся после химиотерапии;

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

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

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА*

(Огневка, Рейши, Веселка)



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

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И БОЛЕЗНЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ*

(Трутовик, Шиитаке, Золотой ус)



Улучшает функциональное состояние печени, поджелудочной железы (нормализует белковый, жировой, углеводный 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.



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

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, замедляя развитие склеротических и дистрофических процессов в организме.



ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

(при наличии избыточного веса)*

(Трутовик, Рейши, Веселка)

Обладает антигипоксантичным 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.



Круглосуточная горячая линия: 8-800-5555-170

(звонок по России бесплатно)

Эл. почта: office@fungospb.ru

сайт: 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 КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ 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, Кордицепс, Дождевик)



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

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

РЕШЕНИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ*

(Трутовик, Болетус, Веселка)

Активизирует функциональную активность органов пищеварения, уменьшает проявление интоксикации, способствует восстановлению микрофлоры в кишечнике;
Улучшает обменные процессы, восстанавливает витаминный баланс в организме;

Оказывает противовоспалительное, антимикробное, фунгицидное и противовирусное действие;
Улучшает микроциркуляцию, микродренаж, репаративные свойства кожи.



ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ*

(Трутовик, Агарик, Золотой ус)

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



ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ*

(Трутовик, Шиитаке, Кордицепс)

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



ДЛЯ МУЖЧИН*

(Формика, Веселка, Дождевик)

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



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ*

(Трутовик, Болетус, Дождевик)

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



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ*

(Кордицепс, Сморок, 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.



Трещины на пятках –

ВЫМЫСЛЫ и ДОМЫСЛЫ



Эти трещины известны всем. Вдруг заболела пятка – и ходить больно, и некрасиво – кожа загрубела, как подошва.

Ну что делать – скажет страдалец – видно, обувь такая, неудобная, да и босиком много хожу, а может, и возраст сказывается.

Женщины обычно идут на педикюр – может, подшлифуют – и все пройдет? Педикюрши вдумчиво покачают головой – не следите, однако, за ступнями. А надо и размачивать ороговевшую кожу и счищать пилкой, и кремами как следует увлажнять. Ну мыслимое ли дело с такими пятками ходить – как черепаший панцирь, да еще потрескавшийся.

Вдумчивый человек, опять же, в Инет залезет – там советы посмотрит. А там – то же самое. Размягчайте – горячей водой, счищайте отмерший слой, увлажняйте кремами кожу. И будет вам счастье.

Увы! Счастья уже не будет. Даже если замачивать, отпаривать, шлифовать и увлажнять. Потому что дело мы имеем не с банальной сухостью кожи, а с ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИЕЙ.

«Вот же, черт подери, – расстроится потенциальный носитель грибковой инфекции – Как же это я? Где подцепил? Наверно, в бане... Или в бассейне... Говорили же, что это рассадник грибковых заболеваний.. А все они – нет должной антисептики. Мало хлорки кладут...»

Итак, вымысел первый:

1. ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ЭТО ИНФЕКЦИЯ.

И ею можно заразиться. Как гриппом, например. А рассадники грибковых инфекций – бассейны, бани, водоемы.

Итак, если популярно, то можно объяснить следующим образом. Патогенные грибы нас окружают и в нас существуют. Так было всегда. Любой белковый организм для них – еда. Полуфабрикат, которые еще надо приготовить по вкусу. И жилье, которое надо приспособить для своих нужд. А так – ничего личного.

За миллионы лет эволюции организм человека научился отражать атаки – выработал второй специфический иммунитет. Противогрибковый. И с этим иммунитетом мы довольно бодро проживаем всю жизнь.

Микозы стоп вызываются несколькими видами патогенных грибков, причем мы знаем о них крайне мало. И описано всего несколько видов –

- *Trichophyton spp.* Микоз гладкой кожи, стоп, паховой области, волосистой части головы, ногтей пластинок;

- *Epidermophyton spp.* Микоз паховой области, стоп, ногтей пластинок;

- *Microsporum spp.* Микоз волосистой части головы и гладкой кожи.

Эти грибы – не агрессивны. Они не набрасываются, как жадные волки. Хотя есть эти грибки везде. Не только в банях и водоемах. Они повсюду. На полу чисто вымытой квартиры, на садовых дорожках, в песочницах и т.д.

Но прижиться на стопах могут только тогда, когда нет отпора иммунной системы.

То есть попадание споры гриба на кожу (а каждый день таких попаданий – тысячи) вызывает ответную реакцию организма. Грибок не может паразитировать – не приживается.

А вот если создать условия, то он начинает пировать. Сначала потихоньку – то зудящий пузырек появится, то ноготь вдруг начнет крошиться и пожелтеет. И так может длиться много лет.

Ну да – микоз. Грибок. Но особого вреда не приносит. И то хорошо. Но это до поры, до времени.

Итак, что нужно четко понять – не грешите на бани, бассейны и т.д. Они – не виноваты. Подцепить грибок как инфекцию – невозможно. Для этого нужны особые условия в организме.

2. ТРЕЩИНЫ ПЯТОК МОЖНО УСТРАНИТЬ УВЛАЖНЯЮЩИМИ КРЕМАМИ И УХОДОМ ЗА СТУПНЯМИ.

Это еще один миф. Дескать, не заботимся о стопах ног – вот и происходит такое. А всему виной – обувь. То шлепанцы, то тапки, то сапоги. Ноги потеют, или кожа пересыхает. Поэтому надо распаривать, удалять ороговевший слой и умащать кремами. И трещины пройдут.

Не пройдут. Не надейтесь. Это – грибковое заболевание. А значит, от них избавиться ОЧЕНЬ СЛОЖНО.

Они пришли в ваш организм – ЖИТЬ И ПИТАТЬСЯ, а также РАЗМНОЖАТЬСЯ.

Так вот, трещины на пятках – это уже генерализованное поражение грибами стопы.

Начавшееся безобидно – с зуда между пальцами – заболевание будет развиваться. Сначала затронет ногти или же пойдет на кожу стопы. Распаривая ноги в ванне, можно заметить, что счищать приходится все больше ороговевшей ткани. Мозоли нарастают мгновенно. Кожа грубеет на глазах. И наконец, появляются трещины.

Вы видели пораженные грибом ногти? Архитектурные наслоения, чуть ли не многоэтажные поселения. Ноготь становится в несколько раз объемнее и рыхлым. Такое впечатление, что грибки строят...города.. Как у людей. В принципе, все так и происходит – они внедряются и поглощают здоровые клетки ногтей и эпидермиса, а отработанный материал выстраивают как обычные жилища. Да, мы имеем дело не с неразумными вирусами и бактериями, а с условно разумными КОЛОНИЯМИ грибов, прекрасно организованных и замечательно умеющих приспособиться к любым поражающим лекарствам. Они мутируют. То есть учатся. Примерно, как люди. Если какой-нибудь город был уничтожен – то этот же город будет построен с крепостными стенами. Или с защитной системой ПВО. Вот так и грибки – они постоянно вырабатывают новые способы защиты от ХИМИЧЕСКИХ лекарств.

А что уж тут говорить о каких-то содовых ванночках и увлажняющих кремах.

Для грибов это – деликатес. Поэтому, чем больше вы будете увлажнять кремами, распаривать и удалять мозоли, этим залечить трещины не получится.

3. НОГТЕВОЙ И ТКАНЕВОЙ ГРИБОК БЕЗОБИДЕН.

Им болеет каждый четвертый житель планеты.

Далеко не безобиден. Это – показатель того, что иммунная система рушится. С грибами ей бороться все сложнее и сложнее. И это – ВОРОТА, через которые грибы начнут захватывать организм.

Небольшая статистика от онкологов – у каждого онкологического больного всегда присутствует грибковая инфекция. Всегда.

4. ГРИБОК СТОП МОЖНО ЛЕГКО ВЫЛЕЧИТЬ ФУНГИЦИДНЫМИ (ПРОТИВОГРИБКОВЫМИ) ПРЕПАРАТАМИ.

Грибковые заболевания известны очень давно, еще со времен античности. Однако возбудители дерматомикозов, кандидоза были выявлены только в середине XIX в., к началу XX в. были описаны возбудители многих микозов. До появления в медицинской практике антимикотиков для лечения микозов использовали антисептики и калия йодид.

А в медицинской практике фунгицидные препараты появились в 50-е годы. То есть совсем недавно. Известны самые эффективные формы – спреи.

Ламитель; Ламизил; Термикон; Тербикс; Бифосин и др.

И идет их активная реклама о полнейшем излечении от грибка стопы.

Но не все так лучезарно. Есть два вопроса:

1. Без фунгицидов все население земного шара каким-то образом выжило? И даже до изобретения антисептиков и калия йодида? Или все поголовно ходило с изъеденными грибом ногтями и стопами?

2. За эти полвека пришлось изобретать и апробировать все новые формы фунгицидных препаратов. Потому что у грибов они вызывают быстрое привыкание и мутации. И самое печальное – после применения синтетических фунгицидных препаратов болезнь дей-

ствительно затухает на какое-то время, чтобы потом возобновиться с новой силой. Почему?

Ответы достаточно просты. Вся десятилетиями история человека разумного была направлена на выживание. И на оттачивание иммунной системы против грибков-паразитов. А плюс еще – использование природных фунгицидных лекарств.

Неудивительно, что после изобретения синтетических фунгицидных лекарств и их использования рост заболеваемости за эти полвека грибными микозами увеличился в СОТНИ раз.

Что происходит? А происходит очевидная вещь – отторжение синтетических чужеродных отравляющих веществ.

Как работают фунгицидные препараты? Они связываются со стеринами живой клетки грибка и обезвоживают ее. Грибок погибает. Вернее, гибнет большинство грибов. Но оставшиеся начинают отбивать атаку и защищать стерины. То есть происходит мутация. Так бывает всегда. И в довершение оставшиеся клетки начинают делиться с геометрической прогрессией – им надо выжить.

Это – поведение ЛЮБОГО грибка в белковом организме.

Но только на СИНТЕТИЧЕСКИЙ чужеродный для организма компонент.

А вот на воздействие грибных биохимических компонентов паразитные грибки не отвечают – ни мутациями, ни ускоренным развитием. Потому что не считают их агрессорами. Они свои – белковые.

Вот поэтому человечество (и животные тоже) прекрасно эволюционировали до наших дней без нужды в отравляющих фунгицидных лекарствах. Они лечились природными средствами.

КАК ЛЕЧИЛИСЬ СЛАВЯНЕ ОТ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Травами, грибами, березовым дегтем. Натуральными природными средствами. И ничего – выживали.

А главное, у них была отработанная профилактика. Грибы не любят кислые растворы. А что было приоритетным у славян? Какие напитки? Квас, простокваша и чайный гриб.

Да и грибы в любом виде – в соленом, маринованном, сыром. Квашеная капуста, соленые огурцы. То есть питание было рассчитано на угнетение патогенных грибов в организме.



Много ли сейчас мы имеем таких продуктов? Без консервантов? Йогурты? Их крахмалистая составляющая наоборот подпитывает грибки.

Ну а теперь несколько рецептов о лечении трещин на пятках и общем лечении грибковых заболеваний стопы.

При ярко выраженных трещинах и боли при хождении:

1. Обрабатывать стопу спреем «Экзодерил» – утром и вечером.
2. Вечером перед сном, распарив стопы в горячей воде и счистив ороговевшую поверхность, как следует вмаассируйте крем «Мухомор».

Если есть возможность, можно делать ванночки из свежих мухоморов:

1. Несколько крупных шляпок (штук шесть) истолочь, чтобы выделился сок. И равными частями разложить в бахилы или обыкновенные пластиковые пакеты. Опустить туда стопы. Держать не менее 15 минут. Затем смыть и обработать детским кремом.

Курс – две недели.

За две недели этой методикой мы постарались уничтожить активные колонии грибков. Теперь надо закрепить победу и восстановить эпидермис, а заодно и дополнительно пролечить ногтевые пластинки.

Для этого великолепно подходит гриб Веселка. Если есть возможность найти свежую веселку, то можно самостоятельно сделать крем.

Гриб веселку в стадии яйца или уже созревшую – со шляпой, размельчить, размять вилкой и соединить или с топленным маслом, или с нутряным свиным жиром в пропорции 1 часть веселки на 10 частей жира.

Хранить в холодильнике. Великолепно залечивает любые грибковые поражения кожи – от трещин до псориаза.

Или же воспользоваться кремом «Веселка».

Очень хорошо сделать мухоморные грибные кубики, когда пойдут свежие мухоморы.

КРЕМА

на основе грибов: мухомор, шиитаке, веселка, чага, лисичка

ЗА ПОМОЩЬЮ К ГРИБАМ!

- заболевания суставов
- трудно заживляемые раны
- кожные заболевания

Рецепт прост.

Замочить мухоморы в горячей воде (напар) и дать постоять пару часов. Затем полученный настой залить в формочки для льда.

Более насыщенный напар можно сделать в термосе. И в горячей воде потомить шляпку среднего мухомора до утра.

Прекрасная противогрибковая профилактика – это питье настоя чаги. Чага обладает выраженным противогрибковым эффектом, как и любой трутовик.

35-я

юбилейная межрегиональная
специализированная
выставка-ярмарка

17 лет
с Вами

КРАСОТА
ЗДОРОВЬЕ
МОЛОДОСТЬ

12-17
АПРЕЛЯ
2016

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

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»
НАПРОТИВ м. ЛЕСНАЯ

Санкт-Петербург, КВЦ «ЕВРАЗИЯ»,
ул. Капитана Воронина, 13, т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16
e-mail: krasota@sivel.spb.ru; ww.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru



Копилка советов фунготерапевта



Уважаемые владельцы животных!

Ответы на все вопросы о применении грибных препаратов для домашних питомцев вы найдете на сайте www.fungospb.ru

К вашим услугам: консультации ветеринарного врача – фунготерапевта, возможность получить быстрый совет на ФОРУМЕ САЙТА, а также получить много другой полезной информации о грибной терапии для животных.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

- Что делать, если у животного обнаружили глисты – грибные препараты помогут?
Совет: Лисички.
- Какие грибные препараты для профилактики онкологии рекомендуете «пожилым» домашним животным?
Совет: Шиитаке, Веселку, Рейши.
- Какие грибные препараты применять для профилактики онкологии молочной железы?
Совет: Мейтаке, Шиитаке, Траметес, Веселку.
- Какие грибы способствуют активному долголетию животных?
Совет: Рейши, Агарик бразильский, Муэр, Снежный гриб.
- Применяются ли грибы при сахарном диабете?
Совет: Шиитаке, Снежный гриб.
- Можно ли применять грибные препараты как симптоматическое средство при бактериальных и вирусных инфекциях?
Совет: Кордицепс.
- Что посоветуете применять при аллергических заболеваниях?
Совет: Рейши.
- Возможно ли применение грибов при избыточном весе и ожирении?
Совет: Трутовик, Мейтаке, Шиитаке.
- Если у домашнего питомца наблюдается хроническое заболевание кишечника, запоры?
Совет: Трутовик.
- Что применить для улучшения обмена веществ?
Совет: Болетус, Пория.
- При хроническом заболевании почек и мочевого пузыря, какие грибные препараты посоветуете?
Совет: Дождевик, Пория, Веселка.
- Какие грибы способствуют росту и развитию молодых животных?
Совет: Болетус.
- У животного лимфостаз после операции?
Совет: Дождевик.
- Что посоветуете для нормализации обменных процессов при мочекаменной болезни?
Совет: Муэр.
- Какие грибы обладают иммуномодулирующей активностью?
Совет: Веселка, Шиитаке, Кордицепс, Агарик и другие.
- У животного нет аппетита?
Совет: Пория.
- Какие грибные препараты посоветуете при дерматите.
Совет: кремы с экстрактами грибов Мухомор, Веселка, Шиитаке, Чага.
- Для ускорения заживления инфицированной раны что применить?
Совет: бальзам с экстрактом Веселки и Мухомора.
- У животного с диагнозом онкология – асцит?
Совет: Агарик бразильский.
- Поставлен диагноз: повышенная чувствительность кожи и зудящая экзема?
Совет: крем с экстрактом Лисички.



«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»

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

**Санкт-Петербург
Вход свободный. Розыгрыш приза,
подарки, дегустации.**

Телефон
горячей линии:
(812) 703-06-44
Читайте новости на сайте
www.fungospb.ru



«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86

(м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)
6.04.2016 (среда) в 18.00

**«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
ГРИБНОЕ ПОХУДЕНИЕ»**

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

8.04.2016 (пятница) в 18.00

**«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
ХУДЕЕМ ПО-ЯПОНСКИ»**

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97,

(м. Владимирская/м. Достоевская)

11.04.2016 (понедельник) в 18.00

**«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
О ГРИБНОЙ ДИЕТЕ»**

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

13.04.2016 (среда) в 18.00

**«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ»**

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86

(м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

20.04.2016 (среда) в 18.00

**«ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФУНГОТЕРАПИИ.
ПРОФИЛАКТИКА ОПУХОЛЕЙ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ»**

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

22.04.2016 (пятница) в 18.00

**«ФУНГОТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ОПУХОЛЕЙ ПОЧКИ»**

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97,

(м. Владимирская/м. Достоевская)

25.04.2016 (понедельник) в 18.00

**«ГРИБНАЯ КОСМЕТИКА ОТ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ –
СЕКРЕТ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ»**

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

27.04.2016 (среда) в 18.00

**«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ»**



Генеральный директор
Центра Фунготерапии
Ирина Филиппова

ГРИБНАЯ АПТЕКА в центре Петербурга

ГРИБНАЯ АПТЕКА... ТАК МНОГО НОВОГО ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВОШЛО В НАШУ ЖИЗНЬ. НЕЗНАКОМЫЕ СЛОВА, МАГАЗИНЫ, О КОТОРЫХ МЫ РАНЬШЕ ДАЖЕ И НЕ СЛЫШАЛИ И ИХ НЕОБЫЧНЫЕ ДЛЯ УША НАЗВАНИЯ НАМ МАЛО О ЧЕМ ГОВОРЯТ. НАШ РАССКАЗ О СЕТИ МАГАЗИНОВ «ГРИБНАЯ АПТЕКА» ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ.

Многие задают себе вопрос, что такое фунготерапия? Целебные грибы в последние годы становятся популярными и изучаемыми. Результаты исследований*, проводимых сейчас во всем мире, и сенсации, связанные с открытием в них фитонцидов и полисахаридов, имеющих уникальные свойства, поражают и заставляют биохимиков взглянуть на «грибное царство» с надеждой.

Те, кто посещает «Грибные аптеки», отмечают: много труда и души вложено в эти уголки здоровья. Они переросли понятие магазинов и аптек. Это скорее клубы по интересам: к своему здоровью, к окружающему миру. Когда вы окажетесь в центре города на **ст. метро «Чернышевская»**, мы вас приглашаем зайти в наш магазин «Грибная аптека» по адресу: **ул. Чайковского, д. 51**. Специалисты нашего Центра организовали познавательные курсы для всех любителей грибов – «Школу фунготерапии». Она имеет большой успех. Можно задать вопросы лектору, уточнить детали – и все это в режиме реального времени. Фунготерапевты Центра во время бесплатной консультации помогут подобрать вам индивидуальные схемы профилактики различных заболеваний.

Если вы не смогли приехать к нам, то всегда в часы работы нашей «Грибной аптеки» продавцы-консультанты готовы помочь вам по телефону: **273-20-43**. Внимание, культура обслуживания – это стиль нашей работы, и мы этим гордимся. Наш девиз: «Грибы говорят здоровью ДА!»

И у нас есть чем удивить вас. Это и всеми любимые Лисички, Белые; и многим знакомые Дождевики, Чага, Сморчки, Трутовики; редкие грибы – Веселка, Пория, Муэр, Агарик; и восточные грибы – Рейши, Шиитакэ, Мейтакэ, Кордицепс. В нашем магазине вы найдете натуральную косметику из грибов, нашедшую поклонников во всем мире. Такие мелочи, как «Грибная соль» и наборы редких специй, могут заинтересовать даже самого изысканного гурмана. И многое-многое другое. Вы увидите все сами.

Мы радушно приглашаем вас познакомиться с нами и стать нашими друзьями. А друзьям – только лучшее!

* Заикина Н.А. и др. «Основы биотехнологии высших грибов», 2007 г.
ВСЯ ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА. БАД не является лекарством. Возможны противопоказания.
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом



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 (919) 109-01-97

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**

ПОСТНЫЙ УЖИН ИЗ ОВОЩЕЙ С ТРУТОВИКАМИ

Сегодня мы импровизируем со свежемороженым трутовиком серно-жёлтым (*Laetiporus sulphureus*), овощами и готовим постный ужин



1 Трутовик серно-жёлтый в стадии молочной спелости

ДЛЯ ИМПРОВИЗАЦИИ НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- приготовленные загодя свежемороженные трутовики серно-жёлтые в упаковке из-под молока;
 - пакетик свежемороженных овощей для жарки (можно купить в магазине);
 - масло подсолнечное;
 - соль и молотый перец по вкусу.
- Из подручных средств нам понадобятся тёрка и сковорода.



2 Ингредиенты для импровизации



3 Трутовик серно-жёлтый нужно натереть на тёрке

Если мы не догадались вовремя измельчить собранные летом трутовики, то самое время сделать это теперь. Если дать грибам чуть-чуть оттаять, то их можно будет легко натереть на крупной тёрке.

Измельчённые грибы вместе с овощами (их можно не размораживать) высыпаем на сковороду с разогретым подсолнечным маслом, солим и перчим по вкусу и готовим вначале на среднем, а затем на медленном огне до готовности. Сковороду лучше закрыть крышкой.

Готовое блюдо украшаем свежими овощами и зеленью.

Быстро, питательно, полезно и вкусно.

И можно рекомендовать в качестве постного блюда.

Приятного аппетита!



4 Тёртый трутовик



5 Трутовик с овощами



6 Приятного аппетита!

Подготовлено по материалам сайта <http://mycoveb-sae.narod.ru/fungi/index.html>

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 № 1668 от 13.03.2016 г.