



12+

№ 10 (126)
2015 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ ТОНУС – В ТОНУСЕ

Пью кефир, заквашенный «молочным грибом» уже десять лет. Раздала деток «молочного грибка» – несметное количество. Он быстро нарастает. Вкус магазинного кефира уже не воспринимаю – кажется и невкусным, и резким, и неправильным. Здоровье – отличное. А ведь мне 76 лет. Давление в норме, а ведь десять лет назад были скачки до 170 на 110. Желудок – наладился, до этого был эрозивный гастрит. Да и вообще этот кефирчик тонус придает – и на грядках работаю, и дом обихаживаю.

Михеенкова О.Д., Смоленск

✉ ТВОРОЖОК ТАКОЙ ЖЕ ЦЕЛЕБНЫЙ

Гриб разрастается быстро. Много сквашенного молока остается – не выпить все даже всей семьей. Делаю творожок – нежный и вкусный. У меня семья вообще молочная. Так что три литра «грибного кефира» – это норма. Недавно стала покупать козье молоко – очень вкусный кефирчик получается. А главное – все свое, свежее.

Ерофейчик А, Москва

✉ ГРИБНОЙ КЕФИР В КОСМЕТИКЕ

Мне, когда дарили «молочный гриб», тут же и распечатку дали с рецептами в косметике – я ее приложила для вашей газеты. Я уже два года не только пью грибной кефир, но и сывороткой мою волосы, умываюсь дневным кефиром, делаю маски. И волосы, и кожа – здоровые и красивые.

Андреева К., С-Пб

● ТЕМА НОМЕРА:
Молочный гриб



- Мифы и реальность натуротерапии
ФАРМАЦЕВТИКА: НАТУРАЛЬНАЯ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКАЯ
- Советы фунготерапевта
МУЭР – ЧЕРНЫЙ КИТАЙСКИЙ ГРИБ
- Тема номера
МОЛОЧНЫЙ ГРИБ
- Фунго-шарик
ОЖИРЕНИЕ У КОШЕК

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



Октябрь

Надежда не бывает последней. Надежда есть всегда, иначе жить было бы просто невозможно. Всегда и во всём. Вот с такой надеждой в сердце и душе нужно отправиться истаивающими днями финала сентября в грибной край. В Пушкинские Горы, Святогорские земли, например. Потому как лето совсем не побаловало грибным изобилием, только скупыми горстками – грибов...

Погоды в конце сентября – пасмурно-тихие, влажные и очень тёплые – рай для грибов, и можно будет занырнуть, раствориться в осенней лесной тиши...

И дожждаться знака... Грибного... заповедного..., когда не устаешь изумляться и воспринимать это как настоящее – Чудо!

Во мраке ночи, переливаясь в свете фар, прямо посреди подъездной дороги, в метре всего ворот, мерцали – грибы... Как привратники, стражи ночи, смотрели пристально – ну и где же вы, дескать были? Где носило? Мы тут вот стоим, растём, ждём – а никого нет и нет... И братья наши в лесах ждут. Вас ждут.



Так, казалось, говорили Копринусы. Вернее, говорил главный из них – высокий, я бы даже сказал – высокомерный.

Даже заезжать было жалко во двор на машине, чтобы не нарушить такую красоту. Как-то по-особенному сияли эти грибы в ночи, светились. Да куда деваться – заехал, и тот, самый высокий и говорливый надменно – конечно, сломался. Слишком длинным вымахал.

А на следующий день – счастье... Накормив проявившегося и безумно обрадовавшегося, в прошлом году ещё прирученного бездомного кота (который и братца с собой привёл – рыжего), счастье отправиться лесными дорогами, затаив дыхание, в чащи-рощи.

И сразу – яркой пестрядью – небывалое количество мухоморов. Некоторые поддеревные пространства простились красного цвета от их изобилия.

А если есть мухоморы, то белые, боровики – непременно будут. И какую же неизбывную, мистическую радость испытываешь каждый раз, обнаруживая этот Царь-гриб! Прячущийся лукаво в высокой траве, либо

высящийся на чистом, открытом месте.

А вот сыроежек нет. Странно было не видеть их привычного, казалось бы, разноцветного подмигивания. За всё лето – вот не кривя душой – если с десяток штук попало на глаза в лесах... С натяжкой.

А в остальном – грибная лепота. Лезут крошечные, с ноготок, подосиновики. И их присыпаешь листвой в тайной надежде найти их через день-другой подростками красавцами. И опять же убеждаешься, что кто-то, видимо, раньше поднимается поутру. Ну и на здоровье. Зато большие попадавшиеся «красноголовики» были на загляденье чистыми.



Много подберёзовиков – и грустно дряхлеющих, доживающих свой короткий грибной век, под дождями превращающихся в расплывающиеся в руках мокрые лепёшки, и молодых ещё пока, крепеньких. Рыжики, волнушки, моховики, немного лисичек, боровики – разнообразным, приятным получалось корзиночное наполнение.

Маслята же затмили всё своим присутствием, заткнув легко за пояс нахальные мухоморы. В редком, молодом сосняке они заволокли все поляны. И продолжали лезть упрямо, захватывая всё новые просторы.

Самые свежие, самые красивые их шляпки были испещрены характерными треугольными следами от клювов. Жаль, снять не удалось, как питаются птицы этими грибами. Только следы от этого пиршества.

Стремительно пролетели дни на гребне высокой ещё, но начинающей опадать крайней грибной волны. Не подвёл, в отличие от лета, конец сентября. Это же радость – грибные впечатления, которых хватит теперь надолго. До следующего сезона – точно...

Гл. редактор И. Коротков



Слышал, что в Англии есть такая болезнь - микофобия. И с газонов специально убирают любые грибы. Это вид аллергии?

Степанов В., Рига

Нет, к аллергии это не имеет отношения. Это чисто психические заболевания – фобии.

Микофобия – страх к грибам. Это не очень распространенная фобия, но, как и другие фобии, выражается в иррациональном и необоснованном страхе. Обычно она провоцируется травматическим опытом, связанным с грибами.

Среди симптомов микофобии отмечают: увеличение частоты сердечных сокращений, чрезмерная потливость, судороги, затрудненное дыхание, удушье (может быть фатальным), боли в груди, расстройство желудка (рвота), головокружение и/или обмороки, паническая атака, озноб.



Случаи микофобии известны уже с тех времен, когда испанские монахи встретили ацтеков, использовавших псилоцибиновые грибы в религиозных ритуалах. Впечатлительные монахи стали связывать грибы (особенно галлюциногенные) с колдовством, сатанизмом и Антихристом, внушая этот страх и испаноязычной пастве.

В русскоязычном мире же микофобия встречается крайне редко.

Англичане – страшные грибофобы. Они боятся и не любят грибы. Мой приятель – студент Оксфорда в предместьях Лондона, усиленно затапывал черный грибок, объясняя мне, что их называют «чертова плевательница» и они приносят несчастье. Что это за гриб?

Кемеровский А, Лондон

Да, это так. Не любят англосаксы грибы и называют их неласково. Этот гриб – *devil's urn* – дословно «дьявольская урна» – не только не опасен, но даже съедобен.



Правда, условно. И несчастье не приносит. Разве что деревьям. Фитопатологи считают, что они вызывают рак дуба, паразитируя на нем.

По латински гриб называется *Urnula craterium*.

Появляется вместе с ярко-красными саркосцифами одним из первых в весеннем лесу. Также как у саркосцифы, плодовое тело у *Urnula* представляет собой блюдцевидное образование. Гриб обладает экстравагантной темной окраской, выраженной ножкой-основанием и завернутыми внутрь краями шляпки молодых плодовых тел.

Эти грибы встречаются группами с апреля по май в смешанных и лиственных лесах на разлагающейся лиственной древесине, особенно часто на дубах.

В большинстве источников *Urnula* приводится как несъедобный гриб, однако *Michael Kuo* в своей книге о съедобных грибах описывает вкус этого гриба как посредственный со следующим комментарием: «Урна дьявола не так плоха, как я думал, она не то чтобы хороша, но ее можно разжевать с натянутой улыбкой, если тетушка Ванда ее приготовила с душой и любовью».

А в русских названиях есть негативные названия грибов?

Дерябкина О., Псков

Ну разве что «сатанинский» гриб и гриб «иудино ухо».

Мнение большинства микологов однозначное – «сатанинский» гриб относится к ядовитым грибам. Хотя отмечены и некоторые достоинства этого гриба: «Известно, что в плодовых телах болетовых содержатся... вещества, действующие против злокачественных опухолей у мышей. Из таких видов известен как белый гриб (*Boletus edulis*), так и сатанинский гриб (*B. Satanus*)». («Жизнь растений», том 2).

Интересна оценка этого гриба людьми, которые хорошо разбираются в грибах. Так, М. Н. Сергеева пишет: «Сатанинский гриб вообще-то не оправдывает своего имени. Ничего дьявольски опасного в нем нет. Сатанинский гриб даже считают съедобным. Причем не только в последние годы». (кн. «Грибы, 2003 г.)

Гриб «Иудино ухо».

Аурикулярия уховидная (*Auricularia auricula*) – самый популярный представитель семейства аурикулярий. Существует и другое название гриба – иудино ухо. Такое интересное народное название происходит от библейской легенды об Иуде Искариоте, который повесился на бузине, а гриб чаще всего можно увидеть растущим именно на бузине.



Мякоть гриба хрящеватая и студенистая. Во время засухи гриб высыхает, а после дождя восстанавливает свою студенистую консистенцию.

В Японии этот гриб называют древесная медуза, а в Китае древесные уши. Продавцы корейских салатов в России называют его **черным грибом или МУЭР**.

В Азии аурикулярия уховидная ценится за вкусовые, а больше за лечебные свойства. На вкус гриб сладковатый и хрустящий. Он содержит много белка, богат минералами и растительными волокнами. В пищу грибы употребляют в основном в вареном виде, правда, если они молодые, то их можно сырыми добавлять в салаты, предварительно вымочив в воде. А вот старые грибы более толстые и грубые, поэтому нуждаются в отваривании. В китайской медицине считается, что аурикулярия уховидная «оживляет кровь, наполняет жизненной энергией, увлажняет и чистит кишечник, выводит токсины». Этот гриб обладает нейтрализующим эффектом и способен растворять камни в почках и желчном пузыре. Особые растительные коллоидные вещества в его составе препятствуют всасыванию жиров организмом, что способствует снижению уровня холестерина в крови и похудению. Аурикулярия уховидная является профилактическим средством при атеросклерозе, гипертонии. Китайские лекари считают этот гриб источником антираковых соединений, поэтому используют порошок из аурикулярии для лечения и профилактики рака.



ГРИБ МУЭР является сорбентом природного происхождения, содержит целлюлозу и хитозан, обладает высокой адсорбционной способностью и нейтрализующим эффектом, способным растворять камни в почках и желчном пузыре. Муэр содержит вещества, препятствующие тромбообразованию, а также коллоидные компоненты, препятствующие всасыванию углеводов и жиров. Этот гриб используется при острых отравлениях (как заменитель активированного угля) и хронических интоксикациях различного генеза, в том числе после проведения химио- и лучевой терапии для улучшения качественного состава крови и профилактики дисбактериоза кишечника. Муэр нормализует пищеварение при хронических заболеваниях ЖКТ на фоне болевого синдрома, диареи и метеоризма. Применяется при комплексном лечении аллергических заболеваний, сахарного диабета, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний-артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, нарушении липидного обмена.

Получить бесплатные рекомендации специалистов и приобрести препараты можно в Центре фунготерапии Ирины Филипповой
Телефон горячей линии 8 800 5555 170
Звонок по России бесплатный
www.fungospb.ru

34-я

межрегиональная
специализированная
выставка-ярмарка

16 лет
с Вами

КРАСОТА
ЗДОРОВЬЕ
МОЛОДОСТЬ

3-9
НОЯБРЯ
2015

- * 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



Муэр — черный китайский гриб

Муэр — красивое название. Сразу же в воображении появляется нечто воздушное, летящее, нежное на ощупь — муаровое. Увы!

Совсем наоборот. В сушеном виде — что-то угольно черное, как сгоревшая бумага с еле уловимым запахом дыма, в свежем же виде эти грибы и вовсе уродливы — слякотно-медузными ушами усеивают весь ствол прогнившего дерева. На вид — ну никак аппетита не вызывают. Да и не ели их славяне никогда. Брезговали. И назвали уж вообще презрительно — «иудины уши». Почему? Скорее всего по форме — они действительно похожи на уши, а иудины — может быть потому, что любит этот гриб на прогнивших стволах бузины селиться, а ведь именно на бузине Иуда и повесился.



В других странах этот гриб тоже не особо жалуют — в Японии его называют «древесная медуза», в Германии — «бузинные хрящи», в Америке — «уши утопленника», а в Китае «древесные уши». Продавцы корейских салатов в России называют его черным грибом.

Гриб относится к семейству аурикуляриевых — аурикулярия уховидная (*Auricularia auricula*) — самый популярный представитель семейств.

Тело иудины уха сидячее, уховидной формы, молодые грибы имеют форму блюдца. Размер — от 3-х до 8-ми сантиметров в диаметре. Цвет красновато-коричневый, фиолетово-серый или почти черный. Наружная поверхность покрыта мягкими волосками, внутренняя поверхность гладкая, покрыта жилками с морщинками,



темного или сероватого оттенка. Мякоть тонкая, студенистая, не имеет специфического запаха и вкуса, при высыхании твердеет.

Мякоть гриба хрящеватая и студенистая. Во время засухи гриб высыхает, а после дождя восстанавливает свою студенистую консистен-

цию. Местом обитания этих странных грибов является Западная Европа, Европейская часть России и Дальний Восток, Юго-Восточная Азия и Америка. В лесу грибы можно найти на старых поваленных лиственных деревьях (предпочитают бузину, дуб, клен, ольху). Растут они небольшими группами, тесно прилегая друг к другу

ГРИБ – ДЕЛИКАТЕС ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

На Дальнем Востоке, в особенности в Китае, считается деликатесом. В Китае гриб иудино ухо был известен уже в III веке нашей эры. Он достаточно распространен в кулинарии Азии, но не за сверхвкусовые качества (гриб по вкусу напоминает вощеную бумагу – абсолютно безвкусный), а за другое замечательное качество. Он – как самая лучшая щетка... вычищает кишечник. Дело в том, что в нем присутствует плохо растворимая пищевая целлюлоза и хитозан, которые и чистят кишечник. Свойство муэра разбухать на глазах – то есть впитывать воду впятеро больше его веса в сухом виде, – действительно бесценно. Он впитывает в кишечнике вместе с жидкостью токсины и выводит их.

Поэтому это самый незаменимый гриб для профилактики ДИАРЕИ и МЕТЕОРИЗМА. И в Китае этой его способностью пользуются повсеместно – на званых пирах всегда в конце застолья подавали... суп из муэра и острую закуску перед ним, куда входили кусочки гриба с соевыми ростками. То есть давали возможность объевшимся гостям не мучиться от скопления газов. Вот такой вот замечательный гриб-лекарство! Кстати, и похож он очень на... обыкновенный активированный уголь, который тоже используют от вздутия живота.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА «БУЗИННЫХ ХРЯЩЕЙ»

В Австрии этот гриб в пищу не употребляли, но вот порошок из него делали – впрок сушили. И тоже использовали от вздутия живота. Но еще сохранился и старинный рецепт (аж из средних веков!), когда настоем этого гриба лечили заболевания глаз.

«Две унции бузиновых хрящей залить горячей водой и поставить в глиняном горшке на медленно тлеющие угли, затем опускать в него кусок пакли и прикладывать к больным глазам эту горячую паклю. Так делать до полного заживания язв и опухолей. Гной же перстает истекать на вторые сутки.»

Эти записи были сделаны на молитвослове одного из прихожан кирхи в Вене.



Использовать грибы можно для приготовления первых блюд и в салатах так же, как и другие виды грибов. Вот и у нас на столе стали не редкостью эти деликатесные грибы. Мы теперь можем оценить их пищевые и вкусовые качества, а также и целебные свойства. А заядлые охотники-грибники могут сами попробовать найти эту экзотику в родных лесах.

Современные исследования показали, что гриб иудино ухо содержит вещества, препятствующие тромбообразованию.

Это ценнейшее свойство – разжижать кровь и препятствовать инсультам и инфарктам уже взяли на вооружение российские производители лекарств. Пока в продаже можно найти только БАД «Муэр – черный гриб», а исследования уже подходят к концу и скоро будет запущен синтетический аналог лекарства, лучше и безопаснее аспирина разжижающее кровь.

СЛАВЯНСКИЕ ПОЗНАНИЯ ОБ ИУДИНОМ УХЕ

Как лечебное средство этот гриб применяли и восточные славяне в качестве наружного охлаждающего средства при воспалении горла и глаз и как эффективное средство при «жабе, опухоли языка, миндалин, и гортани и от прочих внешних опухолей» (прикладывали сырой гриб к больному месту).

КИТАЙСКАЯ ЛЮБОВЬ К ЦЕЛЕБНОМУ ГРИБУ

В китайской медицине считается, что аурикулярия уховидная *«оживляет кровь, наполняет жизненной энергией, увлажняет и чистит кишечник, выводит токсины»*. Этот гриб обладает нейтрализующим эффектом и *«способен растворять камни в почках и желчном пузыре»*. Особые растительные коллоидные вещества в его составе препятствуют всасыванию жиров организмом, что *«способствует снижению уровня холестерина в крови и похудению»*.

Аурикулярия уховидная является профилактическим средством при *«атеросклерозе, гипертонии»*. Китайские лекари считают этот гриб *«источником антираковых соединений»*, поэтому используют порошок из аурикулярии *«для лечения и профилактики рака»*.

Сегодня в продаже можно встретить свежие, но чаще сушеные грибы. Сушеные грибы имеют серо-коричневый цвет, а при вымачивании светлеют и увеличиваются в размерах в пять раз. Форма и размер у вымоченных грибов практически соответствует свежесобранному.



ТАЙНА ПРОИСХОЖДЕНИЯ МОЛОЧНОГО ГРИБА

Откуда же взялись эти симпатичные молочные грибки, бережно передаваемые из рук в руки? Как они образовались? Откуда пошли? Где первоисточник?

И запутывали все дружно себя сами, определяя историческое место жительства молочного гриба и разыскивая страны, где он мог появиться первым.

А ведь оказалось намного проще, чем кажется из истории. У этих молочных грибков просто нет единого центра, из которого они распространились по миру. Поэтому называть их – «тибетский», «индийский», «бурятский» и т.д. – абсолютно самонадеянно.

Помните высказывание одного из известных русских писателей о том, что лечиться «кумысом или кислым молоком у бурятов, которые все это производят в грязном бурдюке, никогда не мытом – себе дороже...»? Вот в этом и есть главная тайна молочного грибка.

Дело в том, что в складках кожаного (никогда не мытого) бурдюка и происходит «самозарождение» молочного гриба.

Это не единичный и не уникальный процесс – симбиоз дрожжевых и уксусно-кислых бактерий известен давно. Так в бродящем вине появляются слизистые *матки*, сгустки образования, на основе которого делается вино. Каждая матка обладает своим ароматом и присущими только ей специфическими чертами.

Тот же процесс происходит и в кожаном бурдюке – белковые молекулы вступили в симбиоз с лактобактериями, уксусно-кислыми бактериями и дрожжевыми грибами и образовали сферическое тело, которое готово к продуцированию новых образований с такими же чертами. Для этого только нужно питание – белковые молекулы.

Вот поэтому молочный гриб так усиленно размножается и каждой крупинкой своего «маточного тела» способен переносить присущие ему свойства будущему кефиру.

БИОХИМИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНОГО ГРИБА

Исследование проводилось в биохимической лаборатории на платной основе в Институте токсикологии.

Были взяты образцы молочного гриба из разных источников – из Пскова, Москвы, Санкт-Петербурга, Тбилиси, Баку.

Везде был подтвержден один и тот же состав – *Lac.lactis*, *Lbm.buchntri*, *Lbm. brevis*, *Lbm.bulgaricum*, *Lbm.acidophilum*, дрожжи *Saccharomyces lactis* и рода *Torulopsis*, уксуснокислые бактерии, белковая структура клеток, наличие полисахаридов и манинилов.

Причем, состав отличался ненамного – где-то было больше дрожжевых грибков (а где-то их минимум), где-то больше уксусно-кислых бактерий.

В принципе догадки ученых прошлого и нынешнего

века о симбиозе были подтверждены.

РАЗМЫШЛЕНИЯ УЧЕНЫХ О ТАЙНЕ МОЛОЧНОГО ГРИБА

В. Дмитриев в конце XIX в. высказал предположение, что кефирные грибки суть не что иное, как измененные кумысные дрожжи.

Кочевники-татары, переселившись в горы и занявшись разведением рогатого скота, попробовали заквашивать кумысными дрожжами вместо кобыльего молока коровье, имевшееся в изобилии. Закваска эта, попав в новую питательную среду, постепенно изменяла свое строение и под влиянием различных условий приняла со временем тот вид, который свойствен кефирному бродилу. Свое предположение автор подтвердил тем фактом, что ему удалось получить прекрасный кумыс из кобыльего молока заквашиванием кефирными грибами.

По данным Давидова Р. Б. (1973) еще сто лет назад полагали, что центральная часть кефирного бродила состоит из более старых бактерий, обладающих малой жизнедеятельностью. На периферии же грибка сосредоточены главным образом молодые зародыши микроорганизмов – споры, отличающиеся способностью быстро расти и размножаться, особенно если грибок попадает в благоприятную среду. Такой средой для кефирного бродила служит молоко, преимущественно коровье. Находясь в нем, грибки постепенно разбухают и распадаются на более мелкие комочки, которые в свою очередь тоже растут и дают начало новым зернам. Эта способность грибков легла в основу искусственного размножения бродила и позволила охранять бродило от различных вредных влияний.

Исследования современных ученых подтверждают предположения своих предшественников. Молочный грибок действительно представляет собой сложный симбиоз (совместное существование) нескольких микроорганизмов, образовавшихся в процессе длительного развития и сосуществования. Сжившиеся микроорганизмы ведут себя как целостный организм: они вместе растут, размножаются и передают свою струк-

туру и свойства последующим поколениям грибков.

ЧТО ТАКОЕ ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

Гриб представляет собой шаровидное белое тело диаметром 5–6 мм в начальной стадии и 40–60 мм в конце развития перед делением. Крохотные крупинки молочного гриба, помещенные в молоко, довольно быстро начинают расти, трансформируя цепи, полукружия, похожие на творожистые образования.

Гриб очень чувствителен к температуре – погибает при температуре ниже 5 градусов и выше 60 градусов.

Способен к высушиванию. Высохшая субстанция вполне может быть оживлена в теплом молоке.

О БОЛГАРСКИХ КОРНЯХ МОЛОЧНОГО ГРИБА И ВЕЛИКОМ ОТКРЫТИИ

Наиболее полная информация получена из народной медицины болгарских знахарей и целителей. Они утверждают, что целебные свойства этого гриба поистине уникальны. И действительно подтверждают, что вывезен грибок был из Тибета.

В Болгарию тибетский молочный грибок попал 300–350 лет назад и с тех пор культивируется почти в каждой крестьянской семье.

Одна из главных его способностей — это *продление жизни без болезней*.

Именно это заинтересовало великого ученого – русского физиолога и микробиолога И. И. Мечникова.

Занимаясь проблемами долголетия, в начале XX в. ученый пришел к выводу, что одной из причин преждевременного старения является постоянное отравление организма продуктами распада пищи. «Отсюда — единственный вывод, — писал И. И. Мечников, — чем больше изобилует кишечник микробами, тем более становится он источником зла, сокращающим существование».

Ученый установил, что идущее из толстого кишечника практически хроническое отравление не только ведет к преждевременному старению организма, но делает эту старость патологической, болезненной, дряхлой.

Придя к таким выводам, И. И. Мечников начал искать средство для борьбы с преждевременным старением. Для дезинфекции кишечника он пробовал применять различные антисептические средства, но удовлетворительных результатов это не дало. Изучая бактериальную флору кишечника новорожденных, И. И. Мечников обнаружил способность молочно-кислых микробов значительно тормозить развитие гнилостных бактерий.

Исходя из этого наблюдения, ученый начал искать возможности культивирования молочно-кислых микроорганизмов в кишечнике взрослых людей для противодействия другим, вредным микробам.

И тут – удача. А может быть неслучайное совпадение.

Он узнаёт о работе болгарского студента. Мало того, он первый в мире оценил значение открытия болгарского студента Стамена Григорова. Ещё в 1905 Мечников, как директор Института Пастера, пригласил молодого болгарина в Париже, чтобы он прочёл лекцию о своем открытии перед светилами микробиологии





СТАМЕН ГРИГОРОВ

ИЛЬЯ МЕЧНИКОВ



того времени. В 1907 были опубликованы результаты первого в мире медицинского исследования функциональных свойств болгарской палочки и болгарского кислого молока.

ЧТО ЖЕ ОТКРЫЛ БОЛГАРСКИЙ СТУДЕНТ?

О болгарском йогурте (кисело мляко), нашумевшем в начале XX века своими уникальными свойствами, способствующими долголетию, слагаются легенды. История этого продукта окутана множеством любопытных фактов.

В Западной Европе слово, обозначающее кислое молоко – йогурт, появилось сто лет тому назад, причем первоначально оно использовалось в сочетании «болгарский йогурт». Такова история появления этого слова во французском языке, согласно справке в Академической педагогической документации. Популярность волшебного продукта, а позднее и самого слова – заслуга молодого болгарского ученого кафедры бактериологии Женевского университета Стамена Григорова, который в 1905 году обнаружил «виновника» превращения свежего молока в кислое – палочковидной бактерии в сочетании с шаровидной. Палочковидная бактерия извлечена именно из овечьего кислого молока, произведенного в домашних условиях в Болгарии. Впрочем, в научной публикации по этому вопросу будущего профессора Стамена Григорова в швейцарском журнале *Revue medicale de la Suisse Romande* не используется появившееся позднее слово «йогурт», а идет речь о

«ферментированном сыром молоке», которое ученый обозначает болгарским сочетанием «кисело мляко» и прилагательным «былгарско».

На сегодняшний день в Болгарии установлен памятник открывателю молочнокислой бактерии профессору Стамену Григорову. Он был не только гениальным ученым, создавшим первую противотуберкулезную вакцину, но и очень скромным болгариним-патриотом. После совершенного им открытия, связанного с *Lactobacillus bulgaricus*, Стамен Григоров получал немало заманчивых предложений. Его приглашали возглавить кафедру бактериологии в Женеве, предлагали руководить филиалом института им. Пастера в Бразилии. Но молодой ученый предпочел вернуться на родину, где возглавил больницу в своем маленьком родном городке Трын. Сегодня эта больница названа его именем.

Исследовав новую бактерию, которая впоследствии получила название *Lactobacillus bulgaricus*, Мечников констатировал, что она обладает способностью убивать как раз гнилостные микроорганизмы в кишечнике и таким образом укреплять организм. Подтверждение своей теории о влиянии на долголетие кислого молока, а именно болгарского сквашенного молока, Мечников находит и в статистических данных о долгожителях в отдельных странах, собрав данные по 36 странам. Первое место в то время по этому показателю занимала Болгария (самое большое количество «столетников» – 4 на 1000 человек), в которой йогурт был основным продуктом питания с незапамятных времен.

Родина йогурта – Балканский полуостров, а точнее древняя Фракия. Примерно за 4000 лет до нашей эры жители древней Фракии заметили, что ферментированное молоко сохраняется на протяжении большого времени, чем свежее. Посредством прибавки ферментированного молока в сваренное свежее молоко они получили продукт, известный как квашеное молоко. Посредством системного и продолжительного приготовления «квашеного молока», естественным путем были селекционированы две молочнокислые бактерии болгарского кислого молока *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*.



Фармацевтика: натуральная или синтетическая?



**Западная демократия
стремится
уничтожить
натуральную
фармацевтику**

Окончание. Начало в №8, 9 2015

Итак, почему не нужно исключать никакие продукты из рациона питания онкобольного? Я, конечно, не имею в виду разумные диеты, которые назначаются по *необходимым* показаниям; если, например, есть метастазы на печени – печень утрачивает свою функцию, и уже трудно организму усваивать «тяжелую» мясную или рыбную пищу. Такие диеты рекомендует врач-онколог, на учете у которого состоит пациент и который знает хорошо его болезнь.

Просто ни с того, ни с его исключать продукты *нельзя*.

Рак (опухоль) не питается едой, которая попадает в организм, опухоли абсолютно все равно, что ест ее организм – паюсную икру или свежую капусту – злокачественная опухоль методично осваивает соседние здоровые клетки, получая питание именно из них. И чем истощеннее они будут (а их рост и развитие как раз и зависит от энергоемкости поступающей еды), тем больше этих клеток опухоль захватит. **В истощенном организме рак развивается очень быстро!**

И это – очередной миф, рассказка для дураков, что голоданием можно излечить рак. Онкологи-хирурги это знают стопроцентно. Если удастся после такого 42-дневного голодания все-таки оперировать больного, то опухоль за это время (полтора месяца!) увеличивается в три-четыре раза!

Хорошо помню такой же случай из личной практики – больной с онкологией прямой кишки (без метастазирования) решил по Бройсу излечиться и бодро голодал уже 35 день, когда у него стали закрадываться

сомнения: голодает, голодает, уже по идее и излечение должно наступить, а кровь из кишечника течет все обильнее, да еще с гноем, боли становятся все резче. Какое-то время он списывал все на «обострения, неизбежные при любом излечении» (это еще одно высказывание «целителей»). На мои призывы пока не поздно лечь под нож хирурга уже реагировал более заинтересовано. Но все же решил соблюсти чистоту эксперимента – проголодать ровно 42 дня. К счастью, операцию еще возможно было сделать и после этого. Для него и для всех остальных, свято верящих в чудо голодания, были сделаны замеры опухоли и сверка с ее размерами до голодания. А выросла ровно в 4 раза! И это за полтора месяца! При нормальном питании такого *никогда* не может быть!

То же самое случается и при исключении разных продуктов. Что обычно исключают? Шоколад, мясо, молоко и кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир – это же необходимость для борющегося организма!), квашеные овощи, сладкие фрукты, чай, кофе и т. д., и т. п. В общем все то, что необходимо для нормального функционирования организма. И это при хорошем, еще не утраченном аппетите!

Поэтому основное правило фунготерапии при лечении онкологии: **не исключать без необходимости продукты питания из своего рациона!**

Я всегда на лекциях объясняю пациентам, что нужно прислушиваться к своему организму. При раке, когда организм атакован и оккупирован коварными захватчиками, на подкорке формируется целый план противостояния оккупантам и сам организм начинает

избирательно «заказывать» нужное питание и нужную энергоёмкость.

Я хорошо помню мужчину со злокачественной лимфомой (неоперабельной), который очень «капризно» относился к рекомендуемым мною ему грибным препаратам. Он мог прийти и сказать, что чага у него уже поперек горла стоит – пить ее он больше не может. И я отменяла ее, потому что доверяю вот таким «капризам» организма. Или что на шиитаке у него отрыжка, а на трутовик – тошнота. Вот так вдвоем и подобрали состав грибных препаратов, которые он принимал с удовольствием. Кроме того, на питание он реагировал так же. Жена приходила с жалобами: «Запретите ему есть килограммами красную перченую квашеную капусту. Я ее не хочу покупать, так он посылает сына на рынок, или украдкой сам бегаёт и потихоньку в ванне съедает.» Я тоже не стала запрещать такое явное предпочтение к грузинской капусте, тем более он ее прекрасно усваивал и потом от болей в печени не страдал. А в результате такого избирательного питания и лечения конечный результат – полная ремиссия. А это означает, что вопреки всем прогнозам он живет, живет без болей и химиотерапии, опухоль регрессировала, метастазы не появились. Чувствует себя бодро, работоспособен, даже пытался снять инвалидность и потрудиться всласть на прежней работе – крановщиком.

Еще случай – больной 67 лет с раком печени. В этом случае диета назначается, функции печени ослаблены и ее надо щадить. Так вот у него была потребность – есть вареные всмятку яйца. И он очень беспокоился по этому поводу, и дочь опять же запрещала. Поэтому он стойко сидел на слизистых супах и манной каше. Я все-таки разрешила ему ввести в рацион два яйца. Все замечательно усвоилось, потом он съедал и большее количество штук. И самое интересное: результаты лечения грибами сразу стали качественно лучше! Восстановилась формула крови, улучшился сон, опухоль стала уменьшаться достаточно быстро!

Поэтому второе правило фунготерапии: **прислушиваться к своему организму!**

Как принимать грибные препараты? Строго по времени до еды!

Нет, у нас нет строгих правил приема грибных веществ – они работают всегда эффективно и автономно (то есть делают свою целебную работу, не от-



влекаясь ни на что).

Обычно рекомендуем прием – **до еды** за 10-15 минут.

Если при приеме нато-цак есть какие-то факторы, которые мешают (например, тошнота или отрыжка воздухом), то можно принимать капсулы после еды через 30 минут.

Самый удобный прием капсулы и саше, который

мы рекомендуем, это с утра – до завтрака, и вечером – перед сном. Это обусловлено и физиологическими причинами – самое лучшее усвоение целебных веществ – ночью и до полудня. И к тому же облегчает прием – забыть сложно: лежат на тумбочке перед кроватью; и утром после просыпания можно сразу же принять капсулы, и перед сном опять же человек не забудет – на той же тумбочке лежат.

Также не имеет значения, **как** принимаются грибные препараты – в капсулах или в растворенном виде, высыпая порошок из капсул в воду. Желатиновые капсулы сделаны в Швейцарии по специальной пищевой технологии – они абсолютно безвредны и мгновенно растворяются в желудке.

Если есть проблемы с глотанием, то можно высыпать содержимое капсул в воду (чуть теплую, обычно 10-15 мл) и выпить.

Если назначено 3 вида разных капсул, временной промежуток между ними должен быть минут 5 – этого достаточно. Делать коктейли не следует.

Я вообще отрицательно отношусь к смешиванию нескольких видов грибов – этим стираются границы работы каждого. Причем часто в один препарат соединяют два, а то и несколько абсолютно несовместимых гриба (этим грешат западные фирмы, которым глубоко безразличен эффект от их лечения – главное, чтобы продажи были большими).

В наших препаратах такое соединение возможно только тогда, когда мы добавляем болетус (белый гриб).





Это признанный грибной катализатор, который усиливает действие других грибов. И это доказано доклиническими исследованиями.

А в западных препаратах можно видеть самое разное сочетание целебных грибов по принципу «чем больше – тем покупателю интереснее» (этот принцип, я вижу, и наши некоторые псевдотравники переняли – делают сборы по 17 трав! Это же уму непостижимо!). Так я уже видела и разные «мейши» (то есть рейши с мейтаке, как я понимаю). Более нелепое сочетание целебных грибов трудно себе представить – они категорически не могут вместе работать по двум причинам:

1. Рейши – древесный гриб из семейства трутовиковых, а мейтаке хоть и древесный гриб, но нежнейшей структуры. У них разные вещества, у рейши совершенно иной температурный режим экстрагирования полисахаридов, чем у мейтаке. И получается, что полисахариды мейтаке в этом «коктейле» уже мертвые.

2. Разные механизмы усвоения в организме и по времени, и по эффективности.

Не менее нелепое сочетание кордицепса с чагой (!), а то бывает и несколько грибов в одном препарате (даже не знаю, как это назвать – коктейль, микс или еще как...).

Одно нужно знать точно – **количество не означает качество и эффективность.**

ГРИБНАЯ ТЕРАПИЯ – ЛЕЧЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ

Я бы, может быть, и не обращала бы внимания на разные «трансформеры», «Линч-жи» и «шийме», но – увы! – проходимцы и шарлатаны безобидны, когда «лечат» ожирение и усердно рекламируют препараты для похудения. Но вот если они начинают обещать немедленное излечение онкологии – это уже далеко не безобидно.

Мне приносят газеты оздоровительного направления, где идут рекламы какого-нибудь самодельного снадобья из грибов (обычно пакуют какой-нибудь дешевый порошок из опят или сыроежек, например), со следующей рекламой: «я, такой-то, лечу грибами 40 (!) лет, еще моя бабушка всех пользовала лисичками (!). Обещаю излечение рака грибами шиитаке.» Или какие-нибудь фирмы-однодневки тоже списывают старательно из моих книг интересующий их отрывок даже

не изменяя (!), в конце добавляют от себя, что готовы излечить грибами от любого вида рака.

Есть у меня по всему миру и «ученики», да еще любимые, отмеченные мною «золотой медалью» (некий болгарин в Киеве), а есть и «клоны», которые проводят лекции по фунготерапии и подписывают (!) мои книги.

Удивительного здесь ничего нет – это шарлатаны, или, как мы их привыкли называть, «липкие лапки» (по книге Туве Янсон о муми-троллях, где такие же «липкие лапки» прилипают к любому интересному делу, но не для того, чтобы помочь, а чтобы для себя частичку урвать. Маленькую, но частичку).

И ладно бы только это – они же подмачивают репутацию Фунготерапии, беззастенчиво обманывая беззащитных пациентов, обещая скорое излечение... Это – преступно.

Поэтому, первое, что нужно запомнить каждому фунготерапевту: если вы хотите получать только деньги и беззастенчиво выдавать желаемое за действительное, то займитесь лучше чем-нибудь другим. Например, устройтесь в банк, или станьте чиновником.

Фунготерапия – это вспомогательное лечение. А основное лечение онкологии – это операция, лучевая и химиотерапии – то есть те методы, которые непосредственно уничтожают раковые клетки. Прямо и жестко, а не опосредованно.

Грибная терапия поднимает второй специфический иммунитет, она заставляет очнуться от «спячки» макрофаги, вырабатывающие специальный «перфорин», который и перфорирует онкоклетки. То есть, грибы действуют как **природный иммуномодулятор**.

Да, грибы назначаются при любой онкологии (даже запущенной и уже неоперабельной), и даже тогда они делают невозможное – восстанавливают формулу крови, утишают боли, регрессируют опухоли и метастазы. Но делают это – опосредованно, через воздействие на специфический иммунитет! Основная функция фунготерапии – снизить риск возникновения и развития метастазов через определенный период времени после операции. И если есть хоть малейшая сохранность специфического иммунитета – грибы справятся: удастся избежать метастазирования.



Ожирение у кошек

Лекарственные грибы в профилактике развития ожирения у кошек

Лекарственные грибы, назначаемые в качестве профилактики или в дополнение к лечению заболеваний - та общая «территория», на которой встречаются представители ветеринарной профессии и фунготерапевты, предоставляющие практикующим врачам полезную информацию о грибной терапии для их повседневной работы. Современные владельцы кошек очень заботятся о здоровье своих питомцев, поэтому здоровье кошек является постоянным объектом ветеринарных исследований. Как свидетельствует опыт ветеринарных специалистов, клиническое проявление некоторых патологий связано с нарушениями в питании. Одной из самых распространенных проблем у кошек является ожирение. Фунготерапевты разработали для кошек программы: профилактики ожирения и контроля массы тела. Они оказывают воздействие на процессы нормализации жирового и углеводного обменов.

Почему ожирением чаще страдают кошки? Немного истории...

Прошло много времени с тех пор, как кошки из случайных и непрошенных посетителей ферм и городских улиц превратились в наших компаньонов, чему в немалой степени способствовали их красота, деликатность и загадочность. Постепенно условия жизни кошек становились все более комфортными. Не случайно в настоящее время они по численности стали опережать популяцию собак. Отношения человека и кошки претерпели значительную эволюцию, в ходе которой основные модели поведения прежде дикого животного существенно изменились. Кошки так хорошо адаптировались к условиям человеческого жилища, что продолжительность их жизни значительно возросла: если уличная кошка в среднем живет около четырех лет, то животные домашнего содержания доживают до восемнадцати и более. Но такое комфортное существование имеет и отрицательную сторону: оно сопряжено с высоким риском развития ожирения, которое стало основной угрозой для здоровья животных.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Методика применения целебных грибов (взрослые кошки):

Лисички, Трутовик, Шиитакэ, Мейтакэ

Курс 1–2 месяца. Повторять курсы 2 раза в год.

*Дозировка рекомендуется индивидуально.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВЕСА

Методика применения целебных грибов (взрослые кошки):

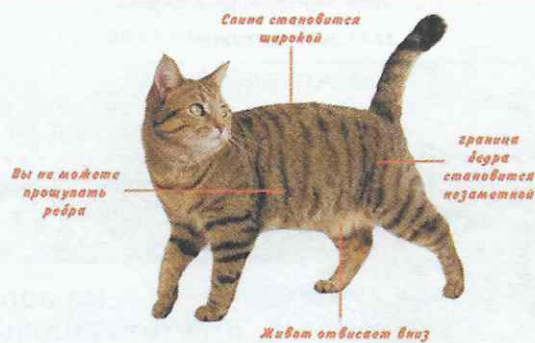
Болетус, Золотой ус, Трутовик

Курс - 2 месяца. Повторять 2 раза в год.

*Дозировка рекомендуется индивидуально.

В «Грибных аптеках» Вы можете получить каталог грибной продукции для животных, в котором практикующие ветеринарные врачи и владельцы животных смогут легко найти ответы на все свои вопросы, касающиеся роли фунготерапии в поддержании здоровья и лечении заболеваний животных.

Лекарственные грибы обеспечивают профилактику многих заболеваний: мочекаменная болезнь, пищевая аллергия, хроническая болезнь почек, приобретенные заболевания сердечно-сосудистой системы, патологии ротовой полости у кошек и собак.



Признаки ожирения

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов

ноябрь 2015 г.



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

Санкт-Петербург
(вход свободный)
www.fungospb.ru

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

10.11.2015 (вторник) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ РЕЙШИ»

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

11.11.2015 (среда) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ САНХВАН»

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

12.11.2015 (четверг) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ТРАМЕТЕС»

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

13.11.2015 (пятница) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ СНЕЖНЫЙ ГРИБ»

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

24.11.2015 (вторник) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ АГАРИК БРАЗИЛЬСКИЙ»

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

25.11.2015 (среда) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ МЕЙТАКЕ»

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

26.11.2015 (четверг) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ДОЖДЕВИК»

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

27.11.2015 (пятница) в 18.00

«ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ЧАГА»

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на дистанционное обучение

ЧТО ТАКОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Дистанционное обучение (ДО) представляет собой современный и вместе с тем легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и иные знания не выходя из дома или офиса. ДО — очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- Образовательная литература (книги и методические пособия).
- Обучающие диски с записью семинаров.
- On-line консультация по электронной почте или в Skype.

По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам каждого и выдается сертификат.

СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4900 руб, он включает в себя успешный опыт 8-летней работы Школы Фунготерапии!

Дополнительная информация
по телефону в СПб (812) 703-06-44

или по электронной почте: office@fungospb.ru

www.fungospb.ru



«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

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 Москов-
 ской области. Адреса аптек спрашивайте по тел. (495) 510-49-70
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

На правах рекламы

Наши представители



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) 510-49-70, 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**

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Дорогие читатели!

Надоели котлеты из мяса, присоединяйтесь, сегодня будем готовить грибные котлеты. Эти котлетки хороши при диетах, во время постов, для вегетарианцев и просто когда хочется разнообразить наш стол, ведь они по вкусу не уступают мясным котлетам. Рекомендую всем, кто любит грибы, приготовить эту вкуснятину.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грибы отварные — 400-500 гр.
 Кабачок — 200 гр.
 Картофелина — 1 шт. среднего размера
 Луковица — 1 шт. среднего размера
 Чеснок — 4-5 зубчиков
 Яйцо куриное — 1 шт.
 Соль, перец черный молотый — по вкусу
 Овсяные хлопья — 3 столовых ложки с горкой



Подготовлено по материалам сайта <http://www.privetsochi.ru/blog/KulinarSochi/49352.html>

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Свежие грибы очищаем, хорошо промываем и отвариваем. Сушеные грибы замачиваем. Затем хорошо их промываем и отвариваем. Если используете шампиньоны, то их можно не отваривать.

2. Для приготовления фарша из грибов мелко их измельчаем или пропускаем через мясорубку.

3. Все остальные ингредиенты чистим, промываем и мелко измельчаем или пропускаем через мясорубку.

4. В грибной фарш добавляем лук, яйца, перец, соль и овсяные хлопья. Все хорошо вымешиваем и оставляем минимум на полчаса для набухания овсяных хлопьев. Овсяные хлопья лучше измельчить, котлеты будут более нежными.

5. Оставляем наш фарш минут на 20,

чтоб хлопья слегка разбухли.

6. Если фарш получился жидким, добавьте немного муки и хорошо перемешайте.

7. Из полученного фарша формируем котлеты, обваливаем их в панировочных сухарях или муке и обжариваем на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Чтобы они были более мягкими, кладем их в кастрюлю, наливаем чуть-чуть воды и ставим на плиту на 10-15 минут. Тушим котлетки на маленьком огне.



Лучше всего из гарниров к грибным котлетам подойдет отварной картофель или пюре из картофеля. Но выбирать вам, можно отварить и любую кашу.

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



4 607058 209001

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 № 6297 от 13.10.2015г.