



12+

ГРИБНАЯ



№ 2 (130) 2016 г.

Вестник фунготерапии

АПТЕКА

✉ ПОРИЯ – ОТ ОТЕКОВ ДА ХВОРЕЙ

У моей сестры после родов стали отекать ноги – врачи заподозрили сбой солевого обмена, назначили сильные мочегонные, а от них развилась тахикардия и стало скакать давление. Хорошо в Перми есть травник-китаец – он и посоветовал порошок белой пории, растворять этот порошок в молочной сыворотке. И верно – отеки стали уходить очень быстро. К лету ноги были по-прежнему стройные и красивые.

Царина Анна, Пермь

✉ ГРИБКОВЫЙ ЛИМФАДЕНИТ

Воспалились лимфоузлы в паху. И очень часто – три-четыре раза в год. Антибиотиками заглушал на время. Посоветовали после антибиотиков пропить курс грибов – веселки и пории. Уже полтора года все спокойно.

Бутроменко О., Москва

✉ ОТ МЕТЕОРИЗМА СПАСАЕМСЯ ПОРИЕЙ

Смешно сказать, но мой пес – скотч-терьер – очень страдал метеоризмом. Ветеринары и питание ему меняли, и какие-то промывания ставили – все на том же уровне. И он постоянно поскуливает, тянет гулять, и нам его жалко. Спасла пория. Стали в мягкий корм подсыпать. С животом проблем стало намного меньше. И поносов не стало у бедного пса.

Иваненко Р., Москва

✉ ПОРИЯ – МОЙ ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК

Добавляю порию в кефир утром. Давно заметила мочегонное действие. Стогает воду из организма. Утром встаю – щелочки вместо глаз. А кефир с порией выпью – часа через два – нормальное лицо.

Головки Г., Псков

ТЕМА НОМЕРА:

Пория – гриб на корнях сосны



Пория кокосовидная (Wolfiporia extensa)

- Опыт и практика фунготерапевта
ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ГРИБОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ
- Грибное похудение
О ГРИБНОЙ ДИЕТЕ
- Дачные грибные хитрости
МОЖНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ НА ДАЧЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ?
- Фунгошарик
ГРИБНОЙ АНТИГЕЛЬМИНТИК ДЛЯ СОБАК И 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**



Февраль

*На пороге зимней смерти — в феврале,
Замирает жизнь на самом острие
Ожиданья — скоро... ну совсем ещё чуть-чуть,
И проснётся мирозданье как-нибудь,
Лес разбудит щебет прилетевших птиц,
Талая вода из-под ресниц
Серо-снежных и сомкнувшихся уже
Просочится в норку спящих там ежей,
Деловито ёж колючий вздёргнет нос
И вдохнёт тот ветер, что весну принёс...*

В детстве я очень боялся наступления года, который называют «високосным». Что-то страшное было в этом слове. Необъяснимое, пугающее. Казалось, что этот лишний, дополнительный день непременно должен принести нехорошее, злое. Високосный... Безжалостно выкашивающий живое, по-настоящему нужное, родное, необходимое. Тогда, много-много лет назад, это очень крепко засело в моей голове, душе, сердце. И подогревалось это ощущение различными поверьями, связанными с високосными годами нехорошими, порой трагическими событиями.

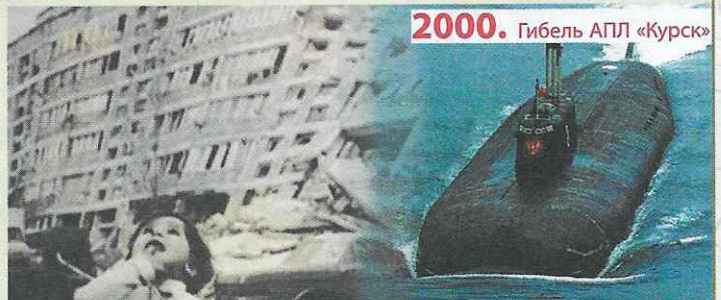
1968 год — известные события в Чехословакии... Там погиб один из двух экипажей транспортного самолёта из моего авиагарнизона. На втором командиром был мой отец, и мы до вечера того жуткого дня не знали — какой именно самолёт разбился...

1980 год — смерть Высоцкого Владимира... И — так далее... Но... Сейчас понимаю — это просто трагические совпадения. И не боюсь больше високосных годов. Лишний день нам подарен не для печалей и тоски. Может, мы в этот «лишний день» февральский перенесём на лето — август... Или сентябрь осенний. И подарим себе лишний день в лесу, полном грибов, и найдём такой гриб, который доселе не приходилось обнаружить...

Пусть этот день принесёт нам радость. И остальные — тоже...

Гл. редактор И. Коротков

2000. Гибель АПЛ «Курск»



1988. Землетрясение в Армении



1980. Смерть В.Высоцкого



1968. События в Чехословакии



1948. Землетрясение в Ашхабаде

1912. Гибель «Титаника»



1908. Тунгусский метеорит.

Пория

– гриб на корнях сосны

Гриб ли это? Шаровидные выросты на корнях сосны – зрелище необычное, как будто кто-то по неосторожности рассыпал пакет с картошкой и она зацепилась, приросла к корням, цепляющимся за почву и выпирающим узловатыми жилами... Трутовик? Но почему на корнях? Не гриб, а загадка. И эту загадку долгое время грибом-то и не называли. Русские поселенцы Дальнего Востока именовали это растение Китай-корнем, зная пристрастие китайских врачей к этому удивительному созданию Матери-Природы. И только во второй половине XIX века микологи опознали в нем Гриб. Да еще Гриб Целебный.



Называется этот гриб **Пория кокосовидная** (*Wolfiporia extensa*) ранее известная как *Poria cocos*, *Pachyma hoelen*; Семейство знаменитое и обширное – Трутовые или Полипоровые (*Poly-poraceae*).

За свою долгую историю как только не называлась пория, и на каких только языках: пахима кокосовая, трутовик кокосовидный, чжу-линь, индийский хлеб, вирджинийский трюфель.

Пория кокосовидная – уникальный гриб, растущей под землей и паразитирующий на влажных корнях высокогорной сосны или на пнях сосновых деревьев, включая: сосна Массона (*Pinus massoniana*), сосна густоцветная или красная японская (*Pinus densiflora*, *Pinus thunbergii*), сосна юньнаньская (*Pinus yunnanensis*), сосна тайваньская (*Pinus taiwanensis*), сосна длиннохвойная (*Pinus longifolia*)...

В Японии он известен как «**матсуходо**», в Северном Китае «**хоэлен**» (Наруи и др., 1980), в Южном Китае – **фулин**. В Корее – **тукахоз**. На Дальнем Востоке – **желтый корень, желтый земляной орех, китайский орех, Китай-корень**. В Европе – **Китайский орех**.

Пория кокосовидная – редкий гриб, напоминающий по внешнему виду небольшой кокосовый орех. Тело гриба белое или бледно-красное, твердое и хорошо крошится. Гриб на вкус сладковатый. Пория с красноватым внутренним поверхностным слоем называется **красной порией**, а с белым внутренним поверхностным слоем – **белой порией**.

Пория входит как компонент в большое количество рецептов китайских биодобавок, в Китае его используют очень активно как в традиционной медицине, так и в кулинарии. Ценятся большие белые влажные плодовые тела – они считаются более вкусными – «маслянистыми»

в поварском искусстве. Розоватые хоэлен считаются более целебными.

Пория кокосовидная распространена повсеместно в Северной Африке, на юге Китая и в Японии. Эти грибы разводятся и представляют предмет ценного промысла в Китае, они используются в качестве лекарственных грибов в Китайской медицине.

В медицинских целях используется центральная часть склероция пории кокосовидной. Собирают фульфу (порию) в период с июля по сентябрь. После сбора порию нарезают дольками и сушат в тени.

АФРИКАНСКАЯ ПОРИЯ

В Африке, там, где растут старые сосны, вильфопория тоже известна местному населению. Нигерийские женщины используют растертую вильфопорию с кровью курицы как abortивное средство и для нормализации менструального цикла.

Мужчины-нигерийцы никогда не берут сушеные лепешки из этого гриба с собой в далекое путешествие или на охоту – эти лепешки сильное мочегонное средство, а в палящую африканскую жару терять драгоценную влагу совсем нежелательно. Зато этими лепешками кормят больных с отеками и заболеваниями почек. (Пранс, 1984).

АМЕРИКАНСКАЯ ПОРИЯ

На востоке и юге США вильфопория тоже хорошо известна – местные индейские племена пекли из пории хлеб, который европейские поселенцы называли «индейским». Индейский хлеб был также распространенной едой бежавших рабов. Единичный экземпляр может весить 5-10 кг, но обычно не превышает размеры

мелкого картофеля... И так как он паразитирует на корнях, то может находиться как в земле, так и снаружи. У индейцев считалось, что гриб ядовит до тех пор, пока его не пропекут на углях костра. После этого плодовое тело мололи и из «грибной муки» выпекали лепешки, по вкусу напоминающие сладковатые рисовые отруби. В 1821 году биолог Джон Торей сделал один из первых анализов «тукахоз» и выяснил, что он содержит вид «глитина», который он назвал «склеротин».

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ПОРИЯ

Уссурийский район занимает Приморье и юг Хабаровского края. Здесь распространена богатая и разнообразная маньчжурская флора. Известный ученый и путешественник В.К. Арсеньев в своей книге «Сборщики женьшеня» описал не только удивительный растительный мир – когда южные лианы оплетают северные сосны и кедры, но и рассказал об обитателях тайги и их народной медицине. О применении женьшеня, родиолы розовой, губки листовичной (трутовика листовичного), трутовика санхвана, пории и др. целебных растений и грибов.

Удэгейцы повсеместно собирали орехи пории, хорошо видимые на поверхности или подрытые дикими кабанами. Складывали их в мешки и подвешивали для сушки. Хорошо просушенные орехи запекали в глиняных камерах костра или печках и мололи на муку. Из этой муки готовили еду зимой, проваривая в жире и мясе. И скатывали затем катышки, которые или замораживали, или коптили в печках. Это был «концентрат» любого охотника. Поэтому в народной медицине Китая укоренилось мнение о пользе пории для восстановления сил.

У тувинцев существовал целебный рецепт живительной мази, которая снимала опухоли, очищала язвы от гноя, снимала воспаление (опухоли) лимфоузлов.

Медвежий жир растапливали и томили в глиняном горшке, добавляли истолченный порошок пории. Раскладывали по небольшим глиняным крышкам.

Буряты – бортники использовали свою целебную мазь при различных недугах. Маленькие орехи пории (без шкурки) томили в диком пчелином меде. Это снадобье принимали внутрь при различных заболеваниях.



КИТАЙСКАЯ ПОРИЯ

Этой порией завалена вся Европа и США. Трудно представить себе такие объемы сбора дикорастущего сырья. Но китайцы – великие мастера.

Если на любой БАД указывается ИЗ КАКОГО СЫРЬЯ получен данный препарат (мицелиальный, искусственно выращенный или дикорастущий), то китайцы это игнорируют.

Известно, что часть пории закупается на Дальнем Востоке – у местных сборщиков китайцев. Но цена такой дикорастущей пории непомерно высока. Оптовая закупка – шесть тысяч рублей за кг свежей необработанной пории. Поэтому эти закупки для внутреннего пользования – для китайских целителей, ожидающих эффект от лечения.

Искусственное выращивание пории освоено – но оно оказалось коммерчески невыгодным – орехи пории нарастают на зараженных мицелием корнях несколько лет. Чтобы образовалось плодовое тело с кокосовый орех, должно пройти 10-15 лет.

Поэтому китайцы завалили весь мир МИЦЕЛИАЛЬНЫМИ бадами. То есть полученными из мицелия гриба. В специальных автоклавах на питательных средах проращивают клочки мицелия (грибницы), то есть тонких переплетенных гифов, которые выбрасывают почки – будущие плодовые тела пории. До плодовых тел дело не доходит, да они и не смогут вырасти в такой среде.

А мицелия можно произвести сколько угодно. Целебных веществ там, естественно, в десятки раз меньше, чем в плодовых грибах пории.

Обычно хитрые китайцы стараются придать товарный вид полученному мицелиальному порошку, сделать подобие дикорастущего гриба.

БЕЛАЯ ПОРИЯ

Бело-окрашенная пория (*bái sè líng*) в порошке и сформированных кубиках и спиральях производится в провинции Guangxi;

Куски пории (*gè líng*) шаровидной формы, окрашенные в цвет гриба, производятся в провинции Yunnan.

Главная область культивирования находится в провинции Anhui, и поэтому культивируемое сырье из этой области упоминается как ān líng.

КИНОВАРНАЯ ПОРИЯ (*zhū fú líng ulu zhū yī fú líng*)

Кубики мицелиальной пории опрыскивают водой и ненадолго закрывают, чтобы они пропитались водой; затем добавляют киноварь, чтобы она равномерно распределилась по поверхности. Получают так называемую красную порию.

Поэтому говорить о дикорастущей пории – нет смысла.

Настоящую порию можно найти только в Южной и Северной Корее и в России (закупка натурального сырья гриба на Дальнем Востоке).

Но по ценам китайская мицелиальная пория стоит дороже натуральной из-за скачка доллара и коммерческого аппетита мелких российских фирм, занимающихся экспортом Бад из Китая.



К слову – фирма «Биолюкс» и «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой» производят грибные БАДы только из ДИКОРАСТУЩЕГО СЫРЬЯ, чем и завоевали приоритетное положение во всем мире.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Склероции гриба пории кокосовидной (пахима) содержат: тетрациклические тритерпеновые кислоты (эбуриколовая, дегидроэбуриколиновая, пахимовая); полисахариды (пахиман, бетапахимин, 84% пахимозы) и сахара (глюкоза, фруктоза), жиры, фитостероиды (эргостерол, холин), ферменты (липаза, протеаза), метиловый эфир тхумулозиновой кислоты, целлюлозу, макро- и микроэлементы, окислы фосфора, соединения магния, кальция и натрия.

Основные активные компоненты пории кокосовидной:

- Тритерпеновые кислоты (пахимовая, 3-ацетил-гидрокситраметеноловая) предотвращают разрушение красных кровяных клеток;
- Пахимовая кислота защищает мочевыделительную систему от опухолевых процессов, тормозит рост раковых клеток простаты;
- Полисахариды оказывают выраженное иммуномодулирующее действие: активируют макрофаги, которые вызывают следующий каскад реакций иммунной системы: выработку Т-хелперов, интерлейкинов, натуральных киллеров;
- Глюкан – пахиман оказывает защитное действие на почки, предотвращает выведение белков с мочой, оказывает гипогликемический эффект, защищает от развития нефритов.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПОРИИ

Согласно трактатам китайской медицины: «Наружная кожица, сердцевина и основание клубнеобразного гриба пории кокосовидной соответствует трем его особенностям: мочегонное, поддерживает работу желудка и селезенки, успокаивает сеть лёгких и сердца (разгружает малый круг кровообращения)».

- Пория является прекрасным тонизирующим (превосходит аналоги), общеукрепляющим средством. Используется во всех возрастных группах, а также у ослабленных больных как укрепляющее и успока-

ивающее (мягкое седативное) средство. Назначают порию при инсульте, невралгии, переутомлении, головокружении, обмороке, состояниях неудовлетворенности отдыхом, бессоннице, благотворно влияет на миокард. Пория содержит иммуномодулирующие полисахариды.

- Пория – прекрасное диуретическое (мочегонное), противоотечное средство используется при отеках в сочетании с олигурией, пульсацией в висках, вызванной задержкой жидкости в организме. Регулирует метаболизм и водный обмен в организме, понижает артериальное давление.
- Пория кокосовидная выводит шлаки, улучшает регенерацию и циркуляцию воды в организме, предотвращает сухость кожи лица, обеспечивает коже макропитание.
- Снижает уровень сахара в крови.
- Полисахариды пории препятствуют и тормозят развитие раковой опухоли, предотвращают развитие метастазов. Усиливает действие противоопухолевых агентов (то есть может назначаться во время курса химиотерапии).
- Пория улучшает пищеварение: снижает диспепсию, вздутия живота, поносы. Применяется при уменьшенной функции селезенки (по восточным критериям) с симптомами анорексии.

Благотворный эффект пории на пищеварительную систему заключается еще в том, что она восстанавливает кишечное пищеварение и всасывающую функцию кишечника, ингибирует кишечную перистальтику, устраняет диарею. Более того, обладая выраженной иммуномодулирующей активностью, подавляет рост патогенных бактерий.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПОРИИ

Пория регулирует метаболизм и водный обмен в организме, помогает превратить потребляемую пищу в энергию и избавиться от токсинов. Рекомендуются нервным людям, больным с проблемами легких (помогает очистить легкие от мокроты), при поносе, для улучшения мочеиспускания, при набухших и воспаленных голосовых связках, после болезни и тяжелых нагрузок.

Легко усваивается организмом, успокаивает сердце, оздоравливает селезенку.

Российская фирма «Биолюкс» выпускает БАД «ПОРИЯ КОКОСОВИДНАЯ» и планируется серия грибной косметики на основе пории.



Применение ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРИБОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

До недавнего времени фунготерапевты всего мира исключали применение Бад из целебных грибов при химиотерапии по принципу – пусть химиотерапия поработает жестко и уничтожит какую-то часть онкоклеток, а затем можно подключить комплексные грибные методики по следующей схеме:

Так любая химиотерапия – это крайне агрессивный фактор не только по отношению к раковым клеткам, которые уничтожаются (обычно одна треть), но и велико поражение всех здоровых систем организма. Прежде всего, страдает кровь – резко падает гемоглобин, становятся нестабильными остальные показатели. Поэтому первые две задачи грибных комплексов на первом этапе после химиотерапии:

1. Выведение из организма метаболитов.

То есть, необходимо вывести продукты распада разрушенных онкоклеток и здоровых клеток. Помочь справиться организму с интоксикацией и снять нагрузку на организм. В этом случае подключаем фитотерапию (почечные и печеночные настои трав) и фунготерапию (настой чаги в большом количестве – до двух литров в день). И Бад лекарственных грибов «Дождевик», «Пория» (при отеках), «Снежный гриб», «Муэр» (при нарушениях ЖКТ.) Эти лекарственные грибы характеризуются способностью ВЫВОДИТЬ продукты полураспада в организме.

Курс начинается сразу после последнего введения химиопрепарата (на следующий день) и составляет 10 дней.

2. Восстанавливающие формулу крови

После применения химиотерапии больше всего страдает гемоглобин – он резко падает. Железо инъекциями – помогает ненадолго. Или вообще не помогает. Как и советы есть телячью печенку, икру и пить гранатовый сок. Эффект (и существенный) дают следующие грибные и природные Бад:

1. Бад «Формика» (вытяжка из муравьиных яиц) – по 2 капсулы два раза в день до еды
2. Бад «Болетус» – по 2 капсулы в день до еды.
3. Бад «Кордицепс» – по 2 капсулы 2 раза в день до еды
4. Бад «Перепелка» (измельченные натуральные скорлупки перепелиных яиц) – по 4 капсулы 2 раза в день (при метастазировании в костях)

Курс – от 2 недель до месяца.

После восстановления формулы крови назначается базовая поддерживающая грибная комплексная методика (в зависимости от вида онкологии и стадии развития болезни).

«Легкий курс»: капсулы шиитаке – по 2 капсулы 2 раза в день; капсулы весёлки – 2 капсулы 2 раза в день; капсулы рейши – по 2 капсулы 2 раза в день.



Гриб «Болетус» (*Boletus sensibilis*)

При онкологических заболеваниях прямой кишки, ректосигмоидного отдела толстого кишечника, органов малого таза, при послеоперационных воспалительных инфильтратах и явлениях постлучевых осложнений рекомендовано проведение курса местно свечами весёлки – 1 свеча 1 раз в 3 дня. Курс 20 свечей. При неоперабельных опухолях этой локализации применение свечей 1 раз в 3 дня местно per vaginum (во влагалище) или per rectum (в анус) до стабилизации процесса.

«Жёсткий» курс: водорастворимые пакетики шиитаке (ШВР) – по 1 пакетик 3 раза в день; водорастворимые пакетики весёлки – 1 пакетик 3 раза в день; капсулы рейши – по 2 капсулы 2 раза в день.

Обязательно применение свечей «Веселка», «Шиитаке» «Трутовик» в зависимости от варианта поражения онкоопухолью организма.

Напар чаги – до литра в день глотками.

ЧТО ТАКОЕ ХИМИОТЕРАПИЯ?

В настоящее время разработаны различные химиопрепараты. Делая назначения, врач руководствуется определенной схемой. Химиотерапия – это, в первую



Гриб трутовиковый «Траметес» (*Trametes ochracea*)

очередь, строгое соблюдение дозировок используемых препаратов. Только специалисту известно, от каких комбинаций будет достигнута максимальная эффективность лечения.

Корректировать курс может лишь врач-онколог. Курсы могут быть разными, как и их количество.

Вместе с тем, всем известно, насколько сложно переносится лечение онкологических больных. Причина заключается в природе опухолевых клеток, которые являются своими для организма. Это просто видоизменившиеся клетки больного человека.

Сложность создания эффективного лекарства заключается в воздействии на опухоль без повреждения здоровых клеток организма.

Ученые работают (но очень медленно) над созданием таких препаратов, которые сведут к минимуму побочные эффекты. Онкологи предупреждают: пациент должен быть готов к следующим симптомам:

- выпадению волос;
- анемии;
- изменениям кожи и ногтей.

Одновременно ухудшается память, появляются запо-



Гриб санхван (*Phellinus linteus*)

Усиливают, это значит РАСЧИЩАЮТ дорогу (от завесы охранных выбросов онкоклеток), то есть втягивают в себя, абсорбируют «выхлопы» больных клеток и способствуют проникновению туда ядовитой химии.

А потом так же оттягивают на себя и выводят продукты некроза после уничтожения онкоклеток и здоровых клеток.

Это давно отметили фунготерапевты во всем мире. И сейчас активно используют этот промежуток – между курсами химиотерапии для приема лекарственных грибов.

Обычно используют следующие целебные грибы:

1. Гриб «санхван» – трутовик ярко-желтого цвета. Доклинические испытания проводились в Японии и Южной Корее, где можно убедиться, что санхван показал великолепные свойства абсорбции и используются во время и после химиотерапии. (Бад «Санхван»)
2. Гриб трутовиковый «Траметес». (Бад «Траметес»)
3. Гриб пория кокосовидная. (Бад «Пория»)
4. Гриб «Дождевик». (Бад «Дождевик»)
5. Гриб «Болетус». (Бад «Болетус»)
6. Гриб «чага».

Фунготерапевт подберет нужный гриб и дозу для приема во время трехнедельного перерыва во время химиотерапии.



Пория кокосовидная (*Wolfiporia extensa*)

ры, тошнота. У пациента наблюдается слабость. К другим симптомам относится диарея. Не избежать отеков и расстройства мочеиспускания. Нужно быть готовым к возможным кровотечениям. Хотя у пациентов после использования препаратов симптомы проявляются по-своему.

Обычно курсы химиотерапии назначаются с перерывами в три недели. Во время этих перерывов не назначается других поражающих препаратов, а наоборот облегчающие симптомы, например, противорвотный церукал.

Сейчас появились исследования во всех странах, что в этот период отдыха применение целебных грибов не только безопасно и влияет в одну сторону – в сторону улучшения. То есть на фоне приема целебных грибов, химиотерапия работает эффективно! И есть отдельные результаты, когда множественные метастазы исчезали полностью.

Как работают грибные полисахариды вместе с химиотерапией?

Очень нежно и вполне любовно. Они УСИЛИВАЮТ действие химиотерапии, но не в плане усиления побочных эффектов (рвоты, выпадения волос и т.д.). А совсем наоборот.



✉ УДИВИЛ-ТАКИ ФРАНЦУЗОВ

Муж мой работал поваром в 70-е годы в Облсо-впрофе в Петербурге. И вот однажды его вызывают и просят удивить чем-нибудь делегацию французов, приехавших по обмену опытом. Якобы, очень были наши хорошо приняты в Париже и им местные повара сделали какие-то небывалые блюда из боровиков. Вот и нашим чиновникам не захотелось ударить в грязь лицом. Пока муж обдумывал меню (а там и раки были задействованы, и осетры, и заливные поросята), мы с ним на дачу поехали под Приозерск. И вот ходим по лесу и грибы собираем. Увидел он черные такие грибы (я бы на них и внимания не обратила) и себя по лбу стукнул – обрадовался. В общем авторское блюдо было такое – ассорти из боровиков и подосиновиков на грибных тарелочках зонтика пестрого и под соусом из серых лисичек. Грибная фантазия называлось это блюдо. Французы были очень довольны.

Как сейчас помню – грибы жарились обычно со сметаной, только были измельчены. Шляпки зонтика обмакивались в яйцо, взбитое с мукой и сливками. А соус готовился тоже просто:

- грибы серые лисички – 3 г высушенного порошка
- сливочное масло – 2 ст.л.
- соль,
- мука – 1-2 ст.л.
- сметана – 2-3 ст.л.

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

Иванкова Римма Сергеевна, С-Пб

✉ БУЛЬОН ИЗ... ДОЖДЕВИКОВ

Желудок у меня с юности не в порядке: гастрит перешел в эрозивный гастрит и осенью и весной меня это очень донимает. А в мае этого года жена принесла молоденьких дождевиков – вычитала у вас, что это хорошо помогает при язвах и эрозиях. Сварила бульончик, добавила туда специй – укроп, петрушку. И я этот грибной бульон с удовольствием ел, потому что овсяные слизистые каши уже видеть не могу. И, знаете, ведь очень быстро пережил обострение. Действительно, помогает.

Андрусенко О., Тосно



✉ ГРИБНАЯ ВИАГРА

Сейчас много говорят про виагру, то есть про средства, поднимающие мужскую потенцию. Всем почему-то это сейчас надо стало. А в Вологодской области всегда была своя «виагра» – кундюмы, так это средство называется. А основа его – ...белые грибы.

Меня тут, когда я приезжал к родственникам, тетка моя подколола, дескать родил одну девку, да и на этом остановился, приезжай на подольше, я тебя кундюмами откормлю – с новыми силами к жене приедешь. У них в деревнях меньше трех-четырёх детей не бывает, если конечно, жена освоила мастерство правильные кундюмы делать. А делаются они не так уж сложно – сухие белые грибы толкутся и добавляются порезанные на мелкие стружки соленые рыжики, обжаренные в свином сале. И все это заворачивается в тесто на манер пельменей и запекается в русской печке. Тетушка моя говорит, что раньше, как только родители хотели дочку замуж выдать, то начинали потенциального жениха этими кундюмами угощать – кровь разогреть, чтобы он уже и не замечал, что девка косая или рябая. Главное, желанная. И что удивительно, недавно я нашел подтверждение этому в научной литературе – оказывается в боровиках и рыжиках присутствует вещество, которое действительно оказывает возбуждающее действие.

Мякинин Сергей, Колпино

✉ КАК МНЕ НРАВИТСЯ ВАША ГАЗЕТА!

И как я вам благодарна за интересные материалы и реальную помощь!

Прочитала о противоопухолевых свойствах боровичков и с прошлого лета начала самостоятельную профилактику. Сушить грибы я не умею – не получается, они как месиво становятся, да и порошок грибной тоже не хранится. Поэтому использую свой личный рецепт противоопухолевой профилактики, который называю – «грибы малосольные». А делаю так: собираю молоденькие боровички без единой червоточинки, режу их вдоль тонкими пластиками. На дно керамической тарелки кладу метелку укропа, на них слоями пластики грибов и присаливаю мелкой

солью. На следующий день они пускают сок. Если сока нет, то кладу гнет (обычно блюдечко, а на него стакан с водой) и жду сока. Через сутки – двое боровички готовы. Есть их можно как угодно: и с картошкой, и просто на бутерброд с маслом. И вкусно, и все целебные полисахариды сохраняю. Точно так же можно и с шампиньонами магазинными, но они мало сока дают, хотя тоже ничего – полезно. После такого употребления малосольных грибочков уже заметила результат – мастопатия раньше очень беспокоила, грудь болела и набухала. А после такой «грибной профилактики» лучше стало, спокойнее.

Е.З., г. Троицк

КАМЕННЫЕ ГРИБЫ – НЕМЕЦКАЯ СЕНСАЦИЯ

Шли мы с приятелем по Зальцбургу, искали, где бы перекусить. Вдруг плакат – «Только у нас – каменные грибы». Меня это просто заинтриговало. Заходим – дают очень красивый буклет, где описываются все прелести каменного гриба – и холестерин он убирает, и потенцию поднимает, и клетки кожи регенерирует. Спасает от гипертонии и рака, увеличивает жизненную энергию, нормализует гормональный обмен и т.д. – 4 листа текста. И крупными буквами – это наш, немецкий гриб! А на картинке (фото) я вижу – русский крепенький боровик, как будто только из-под русской елки. Мой друг-немец смеется: «Это у вас он – боровик, и стоит копейки, а у нас – его называют каменным грибом – steinpilze, и они у нас очень ценятся. А сейчас, когда целебные свойства грибов научно подтверждены – особенно. Да ты сейчас сам увидишь – насколько ценятся».

Принесли нам большое немецкое блюдо, а на нем тонюсенько нарезанные ломтики сырого маленького боровичка, украшенные листьями какой-то травки. Сами дольки гриба были политы лимонным соком и сбрызнуты ароматическим маслом с солью. Стоимость – 89 евро. Друг только смеялся – для здоровья ничего не жалко. Да, кафе явно не прогорит – отведать каменных грибов интересно и иностранцам, да и немцы очень о своем здоровье беспокоятся.

Андрущенко Игорь, Москва



ЦЕЛЕБНОЕ БЛЮДО ИЗ СЫРОЕЖЕК

Этот мой салат всегда съедается первым – он необыкновенно вкусен. А когда гости узнают, что и целебен необычайно, то сразу рецепт просят. Рецепт таков: сыроежки обдаю кипятком, после этого они не крошатся и годятся для засолки. Пересыпать сыроежки солью, добавить чеснок, петрушку, листья смородины, накрыть тарелкой и положить сверху камень. Часов через пять сыроежки готовы. К ним можно добавить помидоры, кольца лука, молотый черный перец. Даже без водки этот салат всегда у гостей идет «на ура».

Кстати, очень верю, что сыроежки имеют противоопухолевые свойства. У меня никогда не было никаких папиллом – все подружки удивляются. И никогда – ни миом, ни жировиков, и щитовидка в порядке. Думаю, что заслуга в этом – мое пристрастие к сыроежкам.

Андреева Ираида А., Г. Псков

ШАМПИНЬОНОВЫЙ СОК ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГ

Очень люблю этот рецепт – целебный и вкусный. Шампиньоны – самые безбидные грибы. Их едят сырыми даже тусы-французы и скандинавы. Шампиньон им внушает доверие. А я в сыром виде шампиньонами привыкла лечиться. Потому что в шампиньоне есть масса целебных веществ, которые подавляют патогенные микроорганизмы, убирают холестерин, чистят кровь и лимфу, и даже поднимают иммунную систему.

Мой рецепт прост: очищаю молоденькие магазинные шампиньоны (обязательно брать нужно свежие), обдаю их кипятком (неизвестно где хранились, и что к ним могло прилипнуть от рук сортировщиц) и прогоняю через соковыжималку. Четыре маленьких гриба – как раз столовая ложка грибного сока-пюре. Не нужно удивляться – сок-пюре сразу изменит цвет и будет коричневым. Добавлять ничего не надо – ни соли, ни зелени. Столовую ложку – сразу в рот. И очень вкусно (какой грибной аромат!) и очень целебно.

Я в сыром виде (в виде сока) уже года два шампиньоны принимаю, естественно, не каждый день, а курсами – по 10 дней. И не болею. Хотя очень мучилась запорами, плохим запахом изо рта, был и эрозивный гастрит. Теперь обо всем этом я просто забыла.

Ивакина А.П., г. Санкт-Петербург

О ГРИБНОЙ ДИЕТЕ

Сразу же скажу – это пока личный опыт, но, я думаю, уже можно говорить о том, что это самая сбалансированная и эффективная диета для снижения веса. А так как я врач диетолог, то осталось совсем чуть-чуть, чтобы сделать необходимые расчеты и доказать, что это так.

Началось все с того, что я утром смотрела очередную программу «Малахов+». Она меня заинтересовала только в том ключе, что я ждала рассказ Филипповой Ирины Александровны о веселке, грибе, который имеет самые сильные противоопухолевые вещества и вообще крайне интересен в терапии многих заболеваний. Следом за ней Проклова пригласила следующую даму, которая худеет на грибах. Она показала себя, ответила, что в такой форме ей помогают грибы, но больше из нее вытащить ничего не удалось – просто ем грибы: жарю, варю, солю. Информации никакой, но все-таки что-то мне запало в душу.

Дело в том, что и сама я не Дюймовочка, и дамы, которые приходят на консультации диетолога – тоже проблемные. И очень часто даже на сбалансированной диете похудеть им не удается.

И я стала активно изучать диетологию грибов. И открыла для себя много нового.

1. В грибах – самый удачный состав: и углеводы, и белки, и аминокислоты. То есть, это овощи, фрукты и мясо в едином коктейле.

2. В грибах есть целлюлоза и хитозан, то есть те вещества, которые как метелкой выметают из организма токсины и непереварившиеся остатки. Это сразу же снимает вопрос запоров. В Кремлевской диете этот вопрос стоит остро – во-первых, мясоедение вызывает запоры, во-вторых, отравляет организм токсинами. А грибы – нет.

3. В грибах масса целебных веществ. В холодной засолке они их теряют по минимуму, поэтому это еще и профилактика рак и других болезней.

4. Грибы – это вкусно. И если уметь их сочетать с другими продуктами, то диета не становится обузой.

5. Грибы – низкокалорийны. Жиры в них присутствуют по минимуму, углеводы – тоже. А белки – это строительный материал для мышц и костей, но не жировой ткани.

ПРОДУКТЫ	КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Белые грибы	23,00	3,70	1,70	1,10
Белые грибы сушеные	152,00	20,10	4,80	7,60
Грузди	16,00	1,80	0,80	0,50
Лисички	20,00	1,60	1,10	1,50
Маслята	9,00	2,40	0,70	0,50
Опята	17,00	2,20	1,20	0,50
Подберезовики	23,00	2,30	0,90	1,40
Подберезовики сушеные	231,00	23,50	9,20	14,30
Подосиновики	22,00	3,30	0,50	1,20
Подосиновики сушеные	239,00	35,40	5,40	12,90
Рыжики	17,00	1,90	0,80	0,50
Сморчки	16,00	2,90	0,40	0,20
Сыроежки	15,00	1,70	0,70	1,50
Шампиньоны	27,00	4,30	1,00	0,10

Теоретически – все идеально. А вот на практике как будет? Готовить себя к диете я стала заранее. Весь сентябрь заготавливала грибы – мариновала и сушила белые, солила волнушки и грузди, закрывала грибную икру из подосиновиков. Заготовила впрок сухой порошок из подберезовиков и подосиновиков. И к Великому Посту решила сесть на грибную диету. Вес у меня тогда был 92 кг при росте 165 см.

За месяц я похудела на 6 кг, абсолютно не испытывая чувства голода. Мало того, я испытывала удовольствие и от еды и от своего...самочувствия.

Результат был достигнут – действительно, идет похудение на обычной грибной еде. Это первое. Второе – уровень холестерина у меня понизился до 4, а был 7,3.

Третье, у меня стали подсыхать и отпадать...папилломы. И четвертое, давление стало абсолютно стабильным (до этого оно могло скакать до 130-140).

Я думаю, описывать каждый день грибной диеты – совершенно не нужно. Дам только несколько советов, а более подробно будет описанов брошюре по грибной диете.

Итак, **СОВЕТ ПЕРВЫЙ**

Совершенно не нужно каждый день есть какое-либо грибное блюдо. Но сухой грибной порошок использовать надо постоянно – это уже для того, чтобы грибы не только худили, но и целительствовали организм. Я добавляла грибной порошок (маленькую чайную ложку) в салаты или тушеные овощи.

СОВЕТ ВТОРОЙ

Сидя на своей диете нельзя забывать о семье – они не должны испытывать неудобств от вашей диеты. Я делала просто – тушила грибы с луком целый сотейник и ставила в холодильник. Для себя брала просто порцию тушеных грибов, а домочадцам дополнительно готовила картофельное пюре или жареную картошечку. Довольны были все.

СОВЕТ ТРЕТИЙ

Блюды из грибов – великое множество. Но существует четкое сочетание в диетологии.

Сочетаются грибы с любыми овощами, кроме картофеля. Хотя иногда можно позволить себе отдельно грибы и вареный картофель с подсолнечным маслом.

Некалорийно сочетание грибов и любой рыбы, кроме палтуса. А вот грибы и мясо – очень вкусно, но при грибной диете не допустимо.

Не сочетаются грибы и со многими фруктами, например, грушами, дыней, бананами, виноградом. При грибной диете старайтесь избегать эти фрукты.

СОВЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Грибы с крупами – это хорошо. И очень вкусно.

Очень интересно сочетание грибов с яйцами (яичницей, вареными яйцами). Малокалорийно – и очень вкусно.

Ну и наконец, **СТАНДАРТНЫЙ ДЕНЬ** на грибной диете:

УТРО: вареное яйцо, фаршированное солеными грибами – 15 ккал. Кофе с молоком и кусочком сахара – 10 ккал

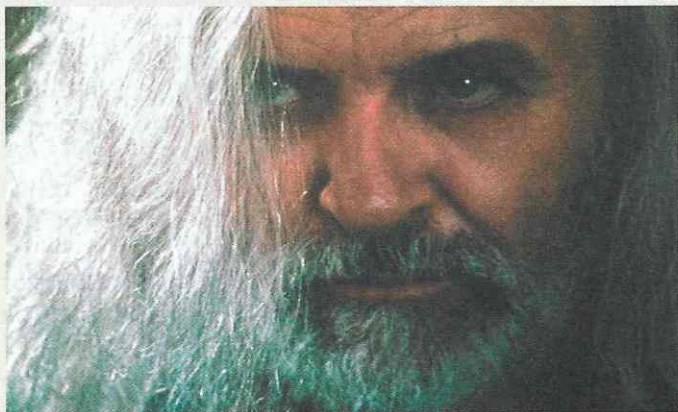
ОБЕД: грибной суп – 20 ккал. Солянка из капусты с грибами – 15 ккал. Минеральная вода

УЖИН (до 19 часов): Жареные со сметаной грибы с хрустящими хлебцами (30 ед). Кефир, фрукты (10 ед).

Слышал, что в природном парке Parco Naturale della Maremma, что в Тоскании, собирают прекрасные боровики. Не жарко ли им там?

Воденников Р., Москва

Нет, прекрасно себя чувствуют и в Европе считаются наиболее деликатесными. Называются по итальянски «порчини» и пользуются любовью. Но все же меньшей, чем в России. Хотя грибники регулярно прочесывают национальный парк в поисках грибов. Этой осенью грибники даже совершили удивительную находку – им попался давно пропавший 47-летний испанский психиатр Карлос Санчес Ортиз де Салазара. Он ушёл из дома в Севилье ещё



в 1995 году и с тех пор его никто не видел. Доктор страдал от глубокой депрессии, поэтому отправился жить в лес (психиатры тоже люди). Пошёл он куда глаза глядят, и убрёл на мыс в заповеднике Parco Naturale della Maremma на побережье Тосканы – а это, между прочими, почти две тысячи километров от дома – и жил там преспокойно два десятилетия. Все эти годы на отшельника никто не обращал внимания, ну или хитроумный доктор надёжно прятался на своей потаённой поляне.

Через 14 лет после исчезновения его объявили мёртвым и прекратили поиски. Но тут внезапно



двое грибников встретили пропавшего психиатра. «Я испанец, меня зовут Карлос», – сказал он и показал свой паспорт (впрочем, едва ли совпадал он с фото в документе, по свидетельствам грибников у врача было очень грязное лицо и длинная борода). Отшельник пояснил, что не хотел жить среди людей, поэтому ушёл в лес, а также предупредил, чтоб никому не сообщали о его местоположении, а то покинет его.

Тихие (но коварные) охотники выкрали паспорт и, выбравшись из леса, первым же делом пошли и вероломно сообщили о случившемся в службу по поиску людей. Похлопав по карманам и не найдя паспорт, догадливый психиатр быстро смекнул: это удар в спину от пособников поисковых служб, и поменял дислокацию.

Вскоре были найдены его родные. Родители приехали в Тоскану, но сына не нашли – ведь тот снова исчез. Взглянув на фото в паспорте, родители подтвердили: «Да, это он – это наш Карлос. Он жив и это самое главное». Мать врача Амелия, смахнув слезу, добавила: «Мы уважаем его решение и его свободу, но мы не уйдем, пока не обнимем его снова, даже если это будет в последний раз».

Услышал смешное название гриба в Испании – «лунные какашки». Что это за гриб?

Засимов С., Троицк



Casa de luna, что в переводе с испанского означает «испражнения Луны», на самом деле является ничем иным, как слизевиком *Reticularia lycoperdon*, к тому же представляющим гастрономический интерес: жители мексиканского штата Веракрус собирают молодые ретикулярии. Но не для жарки – жарить их очень затруднительно, а для добавления в соусы.

Найти ретикулярию можно повсеместно на разных типах древесных субстратов и в Испании, и в Латинской Америке, и у нас в России.



МОЖНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ НА ДАЧЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ?

Аксенов Игорь, Тверь

Любители-грибоводы Украины применяют следующий способ разведения белых грибов.

На обычной грядке сами по себе лесные грибы расти никогда не будут. На участке должно быть хотя бы одно дерево. Это является обязательным условием для произрастания многих видов грибов, грибницы которых формируются путем внедрения грибокорня в корневую систему дерева. Оттуда он получает аминокислоты и углеводы. Взамен отдает минералы и природные антибиотики, защищающие дерево от болезней и насекомых-вредителей. Место для посадки грибов нужно выбирать вдали от ягодных, плодовых и овощных насаждений. Оно должно быть максимально приближено к естественной лесной среде.

На площадке, затененной деревьями, выкапывают котлован глубиной 30 см и шириной 2 м. Его наполняют питательной смесью специального состава. Смесью готовят за месяц до закладки. Она состоит из опавших дубовых листьев, собранных весной, трухлявой дубовой древесины (5% к весу листьев) и чистого конского навоза без подстилки (5% к весу листьев). Листья укладывают в кучу слоями по 20 см. Каждый слой пересыпают древесной трухой и конским навозом и поливают 1-процентным раствором аммиачной селитры.

Через семь-десять суток, когда смесь разогреется до 35-40°, ее перелопачивают, пока не получится однородная масса.

Подготовленную питательную смесь укладывают в котлован слоями по 10-12 см, пересыпая каждый слой шести-, восьмисантиметровым слоем огородной земли. Общую толщину насыпанного грунта доводят до 50 см. Посредине грядку делают несколько выше, чтобы на ней не задерживалась вода.

Посадку проводят кусочками грибницы, взятыми из леса. Посадочные ямки располагают в шахматном порядке, на расстоянии 30 см друг от друга. Грибницу заготавливают в дубовом лесу, в местах, где растут белые грибы (дубовая форма). Вокруг найденного гриба вырезают лопатой пласты почвы размером 20-30 см, толщиной 10-15 см.

Эти пласты разрезают на пять-десять частей и сажают на такую глубину, чтобы над куском древесины был слой земли толщиной 5-7 см.

Грядки с посадками грибницы слегка увлажняют, покрывают листьями и щитами для сохранения постоянной влажности. Грибы появляются в следующем году.



ГРИБНОЙ АНТИТЕЛЬМИНТИК ДЛЯ СОБАК И КОШЕК

Гельминтозы – скрытая угроза для здоровья животных, так как вероятность заражения довольно высока. Постановка диагноза обычно затруднена по причине неспецифичного течения паразитарных болезней. Объясняется это тем, что симптомы очень схожи с проявлениями, характерными для большинства других заболеваний. Поэтому очень часто, когда питомцу «нездоровится», причиной является паразитарная инвазия.

Гельминтозы – это широко распространенные болезни животных и человека, вызываемые паразитическими червями, гельминтами. При установлении факта паразитирования того или иного гельминта в организме хозяина используется термин «инвазия». Это понятие включает все формы взаимодействия паразита с организмом хозяина, как манифестные, так и клинически бессимптомные.

Заражение может происходить разными путями – при заглатывании инвазионного начала (цист простейших, яиц или личинок гельминтов):

- с кормом или водой;
- при контакте с больными животными;
- через предметы ухода;
- переносчиками могут быть насекомые и клещи.

В клиническом течении гельминтозов различают три стадии:

Острую – связана с миграцией личинок паразита по кровеносной системе и тканям животного и характеризуется главным образом развитием аллергического симптомокомплекса, однотипного для всех гельминтозов: лихорадка, зуд, кожные высыпания, отеки, поражение легких,

увеличение печени, селезенки и лимфатических узлов, миокардит, болезненность живота, понос, артриты. В крови – эозинофилия, умеренная гиперпротеинемия, повышение уровня гамма-глобулина.

Латентную – клинически не проявляется, она связана с паразитированием в организме собак и кошек незрелых, юных гельминтов.

Хроническую – наступает с момента яйцекладки. В этой фазе выделяют раннюю и стадию исходов.

По мнению экспертов, даже если у животных нет симптомов заболевания, это не означает отсутствия в его организме гельминтов. Все больше практикующих ветеринарных врачей считают целесообразным проводить профилактическую дегельминтизацию как единственное эффективное средство защиты от гельминтозов. Ветеринарные специалисты рекомендуют владельцам обязательное проведение своим питомцам антигельминтных курсов 3-4 раза в год. Предпочтение отдается препаратам, которые не оказывают системного токсического действия. Среди перспективных антигельминтиков натурального происхождения особенно выделяется грибной препарат из Лисички настоящей (активное вещество: хиноманноза). Преимущества этого препарата очевидны:

- одновременно воздействует на половозрелые особи, личинки и яйца паразитов;
- эффективен в отношении наиболее распространенных возбудителей гельминтозов собак и кошек;
- не имеет побочных эффектов и легко переносится животными разных возрастов.

Паразитарные заболевания:

	котят до 1 года	щенки, мелкие породы собак, взрослые кошки	средние породы собак	крупные породы собак
«Лисички»	0,5 капс. в день	1 капс. в день	2 капс. в день	4 капс. в день
«Огневка»	0,5 капс. в день	1 капс. в день	2 капс. в день	2 капс. в день

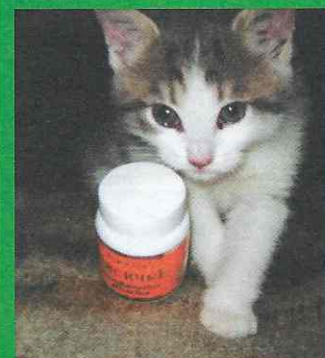
Дополнительно при склонности к запорам:

	котят до 1 года	щенки, мелкие породы собак, взрослые кошки	средние породы собак	крупные породы собак
«Трутовик»	0,5 капс. в день	0,5 капс. в день	1 капс. в день	2 капс. в день

При дисбактериозе:

	котят до 1 года	щенки, мелкие породы собак, взрослые кошки	средние породы собак	крупные породы собак
«Трутовик»	0,5 капс. в день	0,5 капс. в день	1 капс. в день	2 капс. в день

Курс 1 месяц. Повторять 3-4 раза в год.



Я с лисичками дружу – паразитов вывожу!

Индивидуальная консультация с фунготерапевтом – ветеринарным врачом о грибной профилактике гельминтозов на Форуме сайта www.fungospb.ru или e-mail: fungodoctor@yandex.ru



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



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

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

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

10.03.2016 (четверг) в 18.00

«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.

ЧАСТЬ 3 – ПОЧЕМУ И КАК ЛЕЧАТ ГРИБЫ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»

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

11.03.2016 (пятница) в 18.00

«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

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

14.03.2016 (понедельник) в 18.00

«ХУДЕЕМ ПО-ЯПОНСКИ»

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

16.03.2016 (среда) в 18.00

«РАССЕЯНЫЙ СКЛЕРОЗ ЗАТОРМОЗИТЬ ВОЗМОЖНО»

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

24.03.2016 (четверг) в 18.00

«ОПЫТ И ПРАКТИКА ФУНГОТЕРАПЕВТА.

ЧАСТЬ 4 – ПОЧЕМУ И КАК ЛЕЧАТ ГРИБЫ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»

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

25.03.2016 (пятница) в 18.00

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ РАК?»

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

28.03.2016 (понедельник) в 18.00

«ЭКСПРЕСС ПОХУДЕНИЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ»

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

30.03.2016 (среда) в 18.00

**«РЕЦЕПТЫ ОТ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ.
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЦЕЛЕБНОСТИ ГРИБОВ»**



«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**

**предлагает продукцию на основе
целебных грибов для профилактики и
борьбы с любой вирусной инфекцией:**

«ГРИБНЫЕ ФИТОНЦИДЫ»:

- БАД «Шиитак» (30 саше) – 1 350 руб.;
- БАД «Шиитак» (60 капсул) – 750 руб.;
- Свечи «Шиитак» (твердый бальзам
(№10 по 2,2 г) – 1 350 руб.

«ГРИБНОЙ АНТИБИОТИК»

- БАД «Кордицепс» (60 капсул) – 980 руб

«ГРИБНЫЕ АНТИВИРУСЫ»:

- БАД «Веселка» (30 саше) – 3 700 руб.;
- БАД «Веселка» (60 капсул) – 1 350 руб.;
- Свечи «Веселка» (твердый бальзам
(№10 по 2,2 г) – 1 850 руб.

«ГРИБНОЙ АНТИГРИППИН»:

- Целебные грибы России «ЧАГА»
(порошок 100 г) – 160 руб.;
- Свечи «ЧАГА» (твердый бальзам
(№10 по 2,2 г) – 1 200 руб.



Горячая линия по фунготерапии **8-800-5555-170**
(звонок по России бесплатный)

САЙТ: **www.fungospb.ru**

Эл.почта: **office@fungospb.ru**

НАШИ ФИЛИАЛЫ В Санкт-Петербурге:

Горячая линия в Санкт-Петербурге – тел/факс: **(812) 703-06-44**

- Грибная аптека Невский пр., 180 (М. Пл. А.Невского) 717-17-11
- Грибная аптека ул. Колокольная, 8 (М. Владимирская/Достоевская) 575-57-97
- Грибная аптека Дачный пр, д.2, корп.2 (М. Пр. Ветеранов/Ленинский пр.) 377-26-86
- Грибная аптека ул.Ленсовета, д.88 (М. Звездная) 368-98-04
- Грибная аптека ул. Чайковского, д.51 (М. Чернышевского) 273-20-43
- Грибная аптека пр. Энгельса, д.132/1 (М. Пр. Просвещения) 715-47-26



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 (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

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) 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**

ЗАПЕЧЁННЫЕ ТЫКОВКИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА ШЕСТЬ МАЛЕНЬКИХ ТЫКОВОК:

- одна среднего размера луковица;
- одна некрупная морковь;
- один некрупный красный сладкий перчик;
- примерно полстакана риса;
- грибы отварные любые на Ваш вкус (примерно 300-400 граммов).

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- пара зубчиков чеснока;
- подсолнечное масло для жарки;
- соль и перец по вкусу;
- приправа из серии «Едим дома» для тушения овощей;
- пищевая фольга и стеклянная форма для запекания.



1

Почти все необходимые ингредиенты

Вначале готовим тыковки к запеканию: острым ножом разрезаем их на две неравные части – у нас получается формочка для фарша и крышечка. Натираем изнутри формочку и крышечку смесью соли и чеснока.



2

Делаем из тыковок маленькие «хеллоунчики»

Совмещаем формочки и крышечки, заворачиваем в пищевую фольгу и отправляем в разогретую духовку на полчаса. Затем нужно раскрыть фольгу и крышечки и продолжить запекание до готовности ещё в течение примерно 20 минут.



3

Тыковки готовы к запеканию

О полуготовности будем судить по некоторому умягчению мякоти и выделению тыквенного сока. Пока тыквенные горшочки для запекания томятся в духовке – самое время заняться ингредиентами для фарша.



4

Обжариваем морковь...

Нам нужно отварить рис до полуготовности, порубить морковку, лук и грибы, и обжарить последние три компонента. Поскольку рис будет вариться минут десять, нам придётся начинать



5

...добавляем лук и приправу для тушения овощей.

с резки овощей и грибов. В качестве грибов мы использовали свежемороженые лисички. При обжаривании моркови-лука-грибов не забываем посолить и добавить приправу по вкусу.



6

Теперь можно добавить грибы

Когда компоненты фарша готовы, рубим в кубик половинку сладкого красного перца (вторая половинка пойдёт на украшение готового блюда) и перемешиваем с рисом и овощегрибами.



7

Наполовину готовые тыковки...

Достаём из духовки почти готовые тыквенные горшочки, раскрываем фольгу (внимание – не полностью!) и утрамбовываем в формочки-горшочки нашу начинку. Немного начинки кладем и в крышечку. Закрываем крышечки, плотно заворачиваем формочки в фольгу – и обратно



8

...начинаем фаршем, и – обратно в духовку

в духовку – запекаться до готовности. Момент истины наступит примерно через 40 минут. Всё зависит от сорта тыковки. Те, которые были похожи на маленькие арбузики, имеют самую нежную мякоть и будут готовы первыми. Это обстоятельство нужно учитывать, подбирая



9

Готово – можно звать гостей!

тыковки к запеканию. Готовим зелень и овощи для украшения блюда, бутылочку коньяка и ...гостей. Шесть маленьких запечённых тыковок-горшков – шесть довольно-таки сытных порций для наших дорогих гостей. Приятного аппетита!

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

