



№ 1 (093)
2013 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА



**Кто ж ест уши?
А от потливости — помогают**

Может китайцы и любят эти самые муэр, иудины уши по-нашему, а русский человек это за грибы считать не может. Ну что это за еда? Дочка у меня решила нас с матерью таким салатом побаловать. Как посмотрели — как они разбухают, да какого вида ужасного, так напрочь аппетит пропал! Есть его мы не стали, а пользу он все-таки принес.

Я забрался в Интернет почитать про этот гриб муэр, и вычитал, что он снимает хорошо потливость ног. А у меня как раз это самая проблема — обувь нигде снять не могу без опасения задушить ароматом окружающих. Я стал ванночки делать из муэра, в горячую воду брошу его в тазик, когда вода станет коричневой — ноги в нее опущу, полотенцем прикрою и телевизор смотрю. Точно — подействовало. Сейчас намного лучше стало. Уже не так ядовито ногами благоухаю. Жена очень довольна.

Маркелов Петр, Москва



От метеоризма — гриб?

Спасаясь этим грибом от постоянного вздутия живота. Как отравилась прошлым летом клубникой садовой — на рынке купила, так уже год животом маюсь. На любой продукт — метеоризм с коликами. Активированный уголь — как мертвому припарка. А муэр помогает — несколько капсул до еды — и кишечник спокойный.

П.О., Петербург



**ТЕМА НОМЕРА:
МУЭР — черный китайский
гриб**

- Мастер-класс:
ГРИБНАЯ КОСМЕТИКА — своими руками
- Кулинарная страничка:
ГОТОВИМ САЛАТ ИЗ ГРИБОВ МУЭР

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

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



Январь

Ну вот он и позади, в прошлом — двенадцатый високосный год 21 века. Разным он был — впрочем, как и все наши прожитые годы. Для кого-то — счастливым, для кого-то — не очень. Кому-то — совсем не повезло. Но он закончился, так давайте же оставим в памяти всё только хорошее, что случилось в прошлом году, и будем жить, двигаться дальше в Новом, мудром (год Змеи, как-никак...), с замечательным числом 13 в его аббревиатуре. Не всем из вас нравится число 13? Зря. Мне вот такое сочетание цифр всегда приносило счастье да удачу. Чего и вам от души желаю.

Снова впереди море забот и хлопот, и хорошо это, потому что нельзя долго сидеть на одном месте, лежать на диване, так как есть опасность зарастить мхом болотным, покрыться пылью вековой да зачахнуть уныло и бессмысленно.

Нам же чахнуть недосуг. Праздник — он, конечно, и на Востоке праздник, но от такого длительного новогоднего отдыха устаёшь больше, чем на лесоповале. Так что продолжаем работать, поглядывая на Восток. Потому как китайцы вот, к примеру, очень трудолюбивые. И упорные. А нам от них отставать нельзя никак.

Ну вот есть у них там, на Востоке, замечательный гриб — там его называют *муэр*, или *чёрный гриб*, у нас более известен как *Аурикулярия*, или *Иудино ухо*.

Из-за формы гриба, удивительно напоминающего именно ухо, его так и прозвали. Иной раз у нас его называют ещё собачье, или даже «чёртовое ухо»... Да зря. Ничего «чертовского» потому как в этом грибе нет и в помине. А есть только, как и у многих представителей грибного мира, многочисленные лечебные свойства, известные издревле. На Востоке — само собой в первую очередь, потому что там он наиболее распространён. В китайской медицине считается, что этот гриб прекрасно «оживляет кровь», наполняет организм жизненной энергией, чистит кишечный тракт, выводит токсины из организма.

Аурикулярия уховидная — отличное профилактическое средство при

атеросклерозе, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Древние китайские целители считали этот гриб природным источником антираковых соединений, и до сих пор порошок из Аурикулярии применяют для профилактики и исцеления от онкологии.

Да и у наших родичей — восточных славян — этот гриб пользовался заслуженным вниманием — его использовали в качестве внешнего охлаждающего средства при воспалении гортани и глаз и как действенное средство при жабе, опухоли языка, миндалин, горла, от иных наружных опухолей, просто прикладывая сырой прохладный гриб к больному месту. Многие древние рецепты сохранились и успешно применяются в народной медицине по сей день.

Кроме всего прочего, этот гриб съедобен, даже в сыром виде, а учитывая почти полное отсутствие какого-либо специфического запаха и вкуса, этот гриб служит прекрасной добавкой ко многим блюдам и продуктам, вполне с ними сочетаясь.

Недаром в прошлые века из Маньчжурии совершались целые варварские набеги на наши леса, чужеземные браконьеры срубали дубы, пилили их на дрова, и через некоторое время снимали огромные урожаи Иудиных ушей, которые плодятся в основном на ветвях да стволах лиственных пород деревьев. О таких губительных для леса нашего набегах упоминали ещё Пржевальский да Арсеньев — наши известные исследователи дальневосточных земель.

Что вы говорите? Не желаете кушать салаты из иудиных ушей? Да я вас не принуждаю. Кому интересно — попробуют, кто не хочет — да доедайте уж новогодние яства, и отдыхайте — от отдыха затянувшегося новогоднего — познаванием чего-то нового, необычного, интересного. С Новым годом вас — и с новыми открытиями этого бесконечно чудесного грибного мира...

Гл. редактор И. Коротков



Ретро-фото



Ретро-фото

От чего зависит рост и появление грибов? Две недели шли теплые дожди безостановочно — я каждый день в дождевике ходил под знакомые осины — за подосиновиками. А их не было. Но ведь дожди — сыро, тепло — что еще грибам нужно?

Мионов А., Псков

«Грибной вопрос» тщательно изучали в СССР перед запуском космических станций «Салют-5» и «Салют-6», на которых выращивали съедобные грибы. Выяснилось, что питательные растворы поступают в плодовые тела грибов исключительно благодаря испарению воды с поверхности мицелия и плодовых тел. Грибы хорошо растут при уровне испарения от 0,2 до 4 миллиграммов воды в час на квадратный сантиметр поверхности. Если испарение выше, грибы засыхают, если ниже — они не растут, так как в них не поступает из мицелия вода, а с ней и питательные вещества. Именно поэтому полив или увлажнение воздуха должны быть периодическими, чтобы грибы успевали испарить воду.



Я слышала про какой-то супер экспресс-метод похудения черными грибами? Груздями, что ли? Что это такое?

Орехова Е., Москва

Да, есть такой метод. В Китае тоже стоит проблема ожирения населения из-за фаст-фуда. Иногда это бывает просто опасно, например, ожирение при бронхиальной астме может сократить жизнь вдвое, при гипертонии — на 10–20 лет. Китайские хирурги бьют тревогу, что делать операции очень полным людям крайне опасно — они могут не выдержать длительности наркоза. Поэтому был разработан метод лечебного похудения. Он позволяет сбросить по полтора — два кг в день, что является стрессом для организма, поэтому курс не рассчитан более чем на неделю.

Метод очень простой — салат из свежей капусты с лимонным соком на завтрак и ужин, капсулы гриба МУЭР — по 4 капсулы 3 раза в день, и сам грибной напар этого черного древесного гриба в термосе (выпивать надо до трех литров в сутки).

От метеоризма (накопление газов в кишечнике после еды) страдаю очень давно, прописывают всегда активированный уголь по 6 таблеток. Я на него уже смотреть не могу, да и не особо он помогает, может быть заменить его черным грибом МУЭР?

Лукьянова Р., Москва

Да, именно так и нужно сделать. Адсорбционная способность у порошка гриба МУЭР на порядок выше активированного угля, гриб за счет присутствия хитозана еще и вычищает кишечник как щеткой, заставляет его активнее работать, впитывает в себя токсины и подавляет гнилостные бактерии. К тому же он не калориен и безаллергенен. Применение очень просто — до еды 2 капсулы БАД «Муэр».



**В капсулы его!
В капсулы!**

Давно знаю это средство гриб муэр (иудино ухо по-нашему), и как самое лучшее средство от кишечных газов, и как лучший веник для кишечника. И давно его использую. Но уж больно его неприятно есть, жуешь как резину. Порошок делала — глотать тяжело. Уж очень прошу — сделайте капсулы, чтобы принимать муэр было удобно. Такие биодобавки с муэром видела только в Дании — очень удобно. Да вот жаль — купила всего пару баночек. Надеюсь, скоро увидеть и наш российский БАД муэр в капсулах. Постарайтесь. Нас таких — страждущих — много.

Арефьева Р.Д., Москва



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 семейства.



Муэр в сушеном виде



Тело «иудина 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 консистенцию. 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 вошеную 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 и токсины и выводит их.

Поэтому это самый незаменимый гриб для профилактики **диарей** 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 бузинных хрящей залить горячей водой и поставить в глиняном горшке на медленно тлеющие угли, затем опустить 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.

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 язычка, 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. 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.

О производителях грибной продукции для красоты и здоровья

В СССР был очень известный и любимый народом грибной препарат «Бефунгин» — это экстракт из ЧАГИ. Тогда он был действительно НАТУРАЛЬНЫМ и эффективным.

Был в пятидесятые годы и еще один препарат — натуральный антибиотик «Медузин» — вытяжка из ЧАЙНОГО гриба. Это было прекрасное лекарство — эффективное и мягкое, но вскоре его стало выпускать невыгодно, оно было слишком дорогим по сравнению с синтетическими тетрациклинами и пеницилинами. А народ тогда искренне верил, что синтетическая фармацевтика делает благо, выпуская дешевые и синтезированные препараты. И что медицина тоже прежде всего заботится о здоровье, а не о набивании карманов олигархов от медицины.

Вот и все — всего два грибных натуральных препарата. Причем никто не навешивал на них слово «биодобавка», они были лекарственными натуральными препаратами. Это сейчас НАТУРАЛЬНЫЕ лекарства (экстракты и вытяжки из трав и грибов) мы обязаны сертифицировать как БАДы (лекарственные препараты мы не можем делать потому, что НЕТ протокола для НАТУРАЛЬНЫХ лекарств). Синтетическая фармацевтика и олигархи от фармацевтики делают все, чтобы задушить натуральную фармацевтику, дискредитируя ее постоянно. В «Законе о рекламе» некие деятели западного фармбизнеса пролоббировали даже положение о том, что делать указание на натуральность и естественную природность запрещено!!! То есть, сейчас потребитель не сможет узнать, какое средство ему предлагают — искусственное или натуральное, только потому что нам, производителям, запрещено на этикетках указывать, что оно НАТУРАЛЬНОЕ.

И это не глупость наших законотворцев — это абсолютно продуманное и выверенное действие — задушить натуральную медицину. И именно потому, что люди перестали слепо доверять синтезированным антибиотикам, синтетическим витаминам, убийственной гормонотерапии и калечащей химиотерапии.

Этот «Закон» уже сделал свое черное дело — обан-

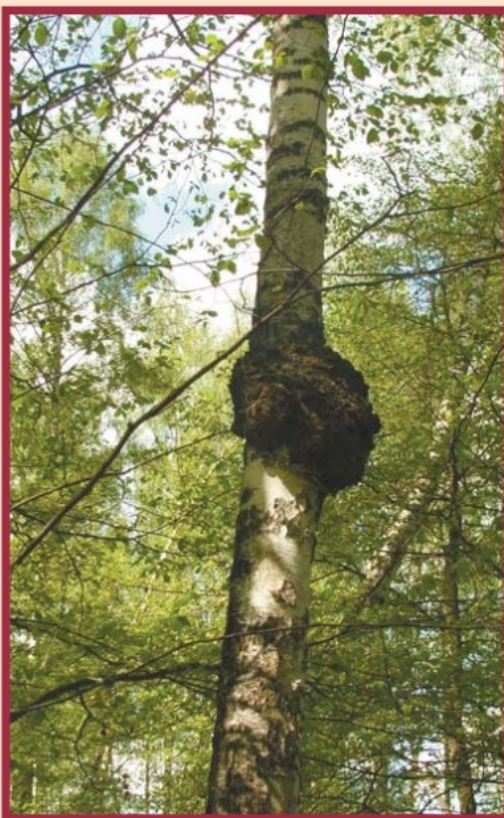
кротилось очень много мелких производителей натуральных препаратов. Их задушили штрафами. Ведь одно упоминание на этикетке, например, что зверобой имеет антимикробное свойство, облагается штрафом от 45 до 500 тыс. рублей. Казна после выхода этого закона пополнилась очень существенно, а народ не досчитался многих натуральных лекарств. Исчезли замечательные НАТУРАЛЬНЫЕ витамины Д (рыбий жир), не будет лечебных мазей с барсучьим жиром, не выгодно стало производить препараты из пчелопродуктов. Перечислять еще можно очень долго — чего уже НЕТ.

Но это не говорит о том, что эти названия исчезнут. Нет — названия не исчезнут. Крупные фармфирмы уже выпускают синтезированные препараты так называемого «растительного или натурального происхождения». «Рыбий жир» сейчас выпускает одна западная фирма специально для России и золотые капсулы сейчас наполнены синтезированным олеиновым маслом, обогащенным токоферолом (формула витамина Д). Синтетики хватит на всех.

Вот поэтому мы — производители НАТУРАЛЬНОЙ грибной продукции — ООО «ШИИТАКЕ», ООО «БИОЛЮКС» — ответственно заявляем: мы выпускаем НАТУРАЛЬНУЮ продукцию со сложной технологией экстракции. Это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** настоящие грибные лекарства. И то, что нас заставляет их сертифици-

ровать как биодобавки и пищевые добавки, а затем писать на этикетках очевидную ложь — «Не является лекарством», «принимать как добавку к пище» и не разрешают указывать натуральность и эффективность — это должен знать не только узкий круг людей — это должны знать все. Знать, как вводят их в заблуждение, если не сказать больше — спекулируют на их здоровье.

Второе. Это ложь, когда везде утверждают, что БАДы не проходят клинические испытания, поэтому их так регистрируют. Практически все НАТУРАЛЬНЫЕ БАДы имеют и доклинические (на животных) и клинические испытания (на пациентах). А наша фирма проводит **ОБЯЗАТЕЛЬНУЮ** доклинику



и клинику ВСЕЙ продукции. И результаты этих испытаний вполне открыты (если, конечно, они не содержат важную информацию по технологии препаратов). Их можно увидеть на наших сайтах, в материалах Конгрессов по микологии и фунготерапии, многочисленных статьях научных и популярных журналов.

Третье. Мы не являемся ни маркетинговой, ни какой-либо другой структурой. А на вопрос обывателя — если у вас такие замечательные препараты, то почему их нет в каждой аптеке — отвечаем просто. На всех хватает только синтетики, и как бы нам ни хотелось, но миллионными упаковками грибные препараты мы продавать просто не сможем по одной простой причине — нам не хватит грибного сырья. На экстракт 10 г трутовика лиственничного нужно 1,5 кг самого гриба. А 15 миллионов кг трутовика не собрать и за 10 лет со всей Сибири. Поэтому, стоит очень призадуматься, покупая какой-нибудь препарат, стоящий в любой аптеке — как при таких количествах он может быть натуральным?

Четвертое. Часто задают вопрос, а не проще ли делать водочные настойки на грибах, ведь и сама Филишова дает прописи настоек у себя в книгах. А ваши грибные препараты достаточно дороги.

Опять же повторяю, мы **ВЫНУЖДЕННЫ** это делать. И идти на явный подлог, когда в газете «Грибная аптека» помещаем реальное письмо, где человек пишет, что благодарен производителям грибных препаратов, так как у него через некоторое время ушли метастазы, нормализовалось состояние и т. д. Мы в этом письме **ЗАМЕНЯЕМ** строчки и пишем, что человек принимал самостоятельно приготовленные настойки. Это делается потому, что «Законом» запрещено во первых, благодарственные письма и отзывы (!!!), а во вторых, запрещено указывать лечебные свойства натуральных препаратов.

Заниматься же приготовлением настоек в домашних условиях не следует по разным причинам:

- 1) можно перепутать вид грибов;
- 2) грибы накапливают много тяжелых металлов и никогда нельзя знать, чистые ли это грибы, так как анализов не проводилось. Мы же **ОБЯЗАНЫ** проводить многочисленные анализы каждой партии грибов для изготовления грибных препаратов;
- 3) грибы не достаточно изучены, и растворение в спиртовой фракции какого-либо неизвестного вещества, например, в подберезовике, может как-то негативно повлиять на организм. В грибных препаратах использованы только изученные и хорошо известные моно-вещества;

4) Не стоит экономить на своем **ЗДОРОВЬЕ**. Экономить можно на еде и удовольствиях, тем паче стоимость грибной продукции в нашем Центре достаточно разумная, если учесть даже, что самый редкий гриб — кордицепс и веселку — могут вполне купить себе не только состоятельные люди (кстати, вытяжку натурального жень-шеня способны сейчас приобрести только нефтяные магнаты).

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.

Все это позволяет не только хорошо осваивать учебный материал, но и регулярно общаться с практикующими врачами-фунготерапевтами. Все учащиеся обеспечены возможностью своевременно связаться с преподавателем в процессе обучения, задать вопрос, получить консультацию по непонятному разделу.

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@fungo.ru



Информация о продукции из целебных грибов
ЦЕНТР
ФУНГОТЕРАПИИ
Ирины
Филипповой



2013

Справки по телефонам:
в Санкт-Петербурге: (812) 703-06-44
в Москве: (495) 510-49-70, 940-20-13
Урал: (343) 213-99-61

www.fungo.ru

	Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь						
пн	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	пн												
вт	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	вт															
ср	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	ср															
чт	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	чт															
пт	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	пт															
сб	5	12	19	26	2	9	16	23	30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	сб														
вс	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	вс															

	Июль							Август							Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
пн	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	пн														
вт	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	вт														
ср	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	ср															
чт	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	чт															
пт	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	пт															
сб	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	сб															
вс	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	вс															

С.-Петербург. Тел. (812) 703-06-44

Бесплатная доставка заказанных грибных препаратов и косметики



Украина

г. Киев. (044) 484-13-54; (044) 331-74-44



Эстония

г. Нарва. (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан

г. Алма-Ата. (7727) 577-00-77



Грибной газон

«Хоть косой коси!» — говорят грибники, радуясь удачному сезону. Для тех, кто выращивает маслята в саду на газоне, это выражение имеет особый смысл. Плодоносит масленок обильно, и поневоле задумаешься: нельзя ли использовать для сбора косилку?

Портрет героя

Масленок — микоризный гриб, его нельзя «поселить» на пеньках и опилках, он растет только в симбиозе с живым деревом.

Масленок зернистый (*Suillus granulatus*) предпочитает известковые ($\text{pH} > 7$), песчаные или глинистые почвы. Другой популярный гриб — **масленок настоящий** (*Suillus luteus*) — избегает известковых почв, но растет преимущественно на песке. Оба образуют микоризу с сосной обыкновенной (самый распространенный у нас вид сосны). В саду лучше выращивать масленок зернистый: его урожай намного больше. Растет он под соснами, в основном молодыми, по опушкам соснового леса. Часто попадает на участках земли, отвоеванных сосновым бором у пашни. Грибы появляются с мая по октябрь.

Посадка

Самый надежный способ устроить плантацию с маслятами — пересадить из леса небольшую сосну с грибокорнем (так называют корни деревьев, заселенные микоризным грибом). Подойдет не только то деревце, под которым когда-либо росли маслята, но и любая сосенка в радиусе до 100 метров от нее: в лесу грибница масленка образует грибокорень со всеми деревьями породы-хозяина в радиусе до нескольких сотен метров.

Во время сбора маслят отметьте запланированные к пересадке сосенки. в удобное время выкопайте их с комом земли. Поздней осенью или ранней весной деревья хорошо укореняются даже без кома, если вытащить их, не повредив основной корень. После пересадки сосны высотой более метра грибы появятся уже через 4–5 лет. Но лучше приживаются сосенки размером 30–70 см, да их и закопать легче, хотя ждать урожая придется дольше. Не многие вкусные грибы предпочитают расти среди травы. Масленок зернистый хорошо растет даже на газоне, который периодически скашивают. На такую полянку с газоном и надо посадить сосенки на расстоянии не менее 5 метров одна от другой.

Уход

Когда нет дождя, многие виды грибов не растут из-за слишком сухого воздуха. Но маслята на орошаемом газоне все равно появятся: трава создает благоприятный для них микроклимат. Если же в сухое время газон не поливать, грибов будет мало: они высохнут, как только перерастут траву. Чтобы маслят было много, газон поливают 1–2 раза в день (в сухую погоду)

С поливом или без, спустя несколько лет после посадки под сосной появятся первые маслята, а затем грибы начнут расти на увеличивающемся с каждым годом расстоянии от сосны — в виде «ведьминых кругов», указывающих на радиус освоения корнями дерева почвы. Опыт показал, что «ведьмины круги» масленка не повреждают газонную траву. Это важно, ведь есть и грибы, образующие круги, внутри которых трава почти не растет. Лесные маслята летом быстро становятся червивыми, но на газоне грибным комарикам («грибным мухам») мешает ветерок, отсутствие других грибов и своевременный сбор. Поэтому в саду маслята практически не поражаются насекомыми.

Личный опыт

Пересадка масленка зернистого нам всегда удалась на 100%, если в саду известкованная почва. Первые сосны с маслятами мы посадили в 2000 году на лужайку с газонной травой в садовом товариществе «Южный», у реки Беспута. Деревья были метровой высоты. В 2004 году вырос первый масленок, а в 2005-м было уже несколько волн плодоношения. Начиная с 2006 года грибы собирали регулярно. Затем мы высадили там же целый лес из молодых сосенок — в зоне отдыха. В 2008–2009 годах маслята появлялись не очень дружно. Зато в сентябре 2010 года, после жаркого сухого лета, садоводы набирали корзины маслят каждый выходной. Жаркое лето только способствовало развитию мицелия. Все грибы были совершенно чистыми, без червоточин. Под сосной старше четырех лет вырастает от 50 до 100 маслят за одну волну плодоношения. При своевременном поливе с мая по ноябрь за 5–6 волн плодоношения под каждой сосной можно собрать 6–10 кг грибов. В 2008 и 2009 годах на «плантации» маслят под некоторыми соснами выросли и рыжики (*рыжик деликатесный, форма сосновая, Lactarius deliciosus var. pini*). **Масленок настоящий** (*Suillus luteus*) тоже растет под некоторыми пересаженными соснами, но отдельные грибочки появляются только осенью. Масленок настоящий не любит известковых почв, скорее всего, поэтому и не получается разводить его в нашем саду.

Текст: Федор Карпов

Грибная косметика — своими руками

Фрогурты грибные (повторение по просьбам читателей)

ФРОГУРТ — замороженные шарики или кубики грибных настоев с молочными продуктами.

Благодаря этому простому и изощренному изобретению косметолог Арина Ноэль стала знаменитой во Франции. Ее клиенты — известные актеры и самые состоятельные люди Франции. Маски из красной кетовой и черной паюсной икры и фрогурты из целебных грибов покорили заграничный бомонд.



Госпожа Ноэль — русская по происхождению и воспитанию — уверена, что только натуральная косметика может воскресить увядающую кожу дам бальзаковского

возраста. И только у натуральной косметики стопроцентное будущее. Кстати, косметический сеанс в салоне Ноэль в Монте-Карло или Париже стоит от 2000 долларов.

А рецепты фрогуртов из целебных грибов госпожа Ноэль заказывала для разработки и апробации в Петербурге в Центре фунготерапии у госпожи Филипповой. Эти рецепты эксклюзивны и запатентованы брендом Ноэль.

В России в ближайшем будущем госпожа Ноэль не собирается открывать салоны, поэтому дала согласие открыть секрет приготовления одного из «фрогуртов» для самостоятельного использования.

Итак, фрогурт «Грибной туман России».

В данном рецепте используем следующие ингредиенты:

1. Кисло-молочный напиток тибетского молочного гриба.
2. Приготовленный напар из следующих грибов: чаги, веселки, шиитаке.

4 столовых ложки порошка чаги заливаем 0,5 литра горячей воды (50-60 градусов), добавляем содержимое 20 капсул веселки и 20 капсул шиитаке. Оставляем завариваться до утра. Утром теплый

напар еще больше остужаем до 20 градусов и в этот напар вливаем 100 г грибного кефира, все перемешиваем и заливаем в формочки для льда.

Льдом протираем лицо один раз в три дня и на ночь не смываем лицо ни лосьонами, ни водой. Умываемся только утром.



Тибетский молочный гриб



Чага



Весёлка



Шиитаке



Предраковые состояния шейки матки

В этом номере мы разговариваем с гинекологом из Екатеринбурга Светланой Горских, которая давно использует лекарственные грибы в своей практике лечения пациентов как паллиативное средство и убеждена, что это — лучшая профилактика рака.

Корр. Светлана, как обычно много вопросов о том, что считать наиболее опасным для развития рака шейки матки у женщин. Ведь заболеваемость онкологией шейки матки стоит в первой десятке раковых женских заболеваний.

С.Г. Обычно предрасполагающим фактором к развитию этих заболеваний является деформация и разрывы шейки матки, возникающие после не леченной родовой травмы, что приводит к изменениям как в эпителии, так и в мышечных слоях этого органа. К предраковым заболеваниям шейки матки относятся обычно такие заболевания, как:

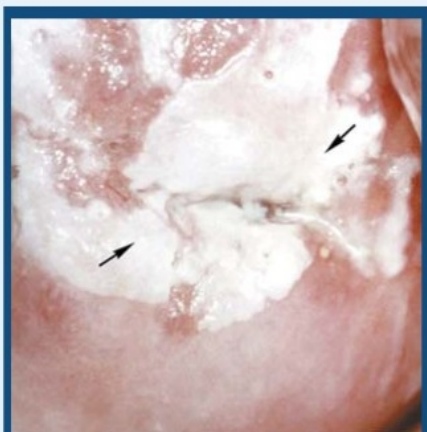
Лейкоплакия имеет вид бляшки или пятна белого или серого цвета с резкими границами и причудливыми очертаниями. Выделения из половых органов при лейкоплакии могут быть обильными и имеют молочно-белую окраску. С присоединением инфекции они могут приобретать гнойный, а при наличии изъязвления — сукровичный характер. Лейкоплакия характеризуется утолщением плоского многослойного эпителия с усиленным ороговением поверхностных слоев.

Профилактика целебными грибами — спринцевания густым отваром гриба МУЭР (3 столовых ложки на 0,7 литра горячей воды (60–70 градусов), напаривать в термосе не менее 12 часов, процедить тщательно через два слоя марли и теплым напаром один раз в неделю на ночь спринцеваться (объем спринцовки 200 мл), следовательно вводить лежа в ванне три объема спринцовки.

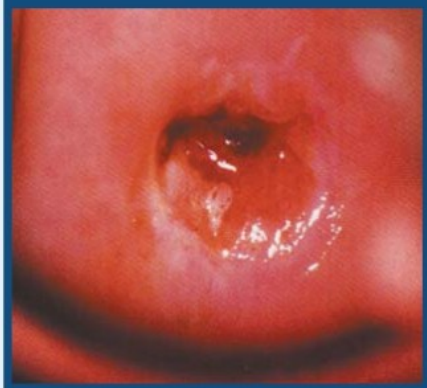
Внутри профилактически раз в полгода принимать капсулы шиитакэ (по 2 капсулы три раза в день до еды) в течение 10 дней и капсулы МУЭР по 2 капсулы вечером перед сном тоже в течение 10 дней.

Эритроплакия — имеет вид пятна красного цвета из-за просвечивания сосудов шейки матки.

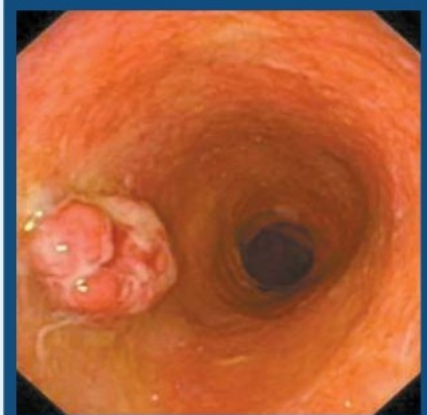
Это заболевание встречается гораздо реже лейкоплакии. Для нее характерны желтоватые клейкие выделения из влагалища. Эритроплакию характеризует и атрофия и истончение эпителия.



Лейкоплакия шейки матки



Эрозия шейки матки



Полип шейки матки

Папиллярные и фолликулярные эрозии, как правило, сочетаются с выворотом слизистой оболочки шеечного канала. Шейка матки в этом случае увеличена и плотна. Поверхность ее имеет сочный сосочковый покров красного цвета из-за просвечивающих сквозь тонкий слой эпителия подэпителиальных сосудов. Отдельные участки могут быть лишены эпителиального слоя и легко кровоточат. Выделения из влагалища имеют слизисто-гнойный характер, иногда с примесью крови.

Профилактика целебными грибами (то есть предотвращение возможности рака шейки матки) достаточно простая — спринцевания густым отваром ЧАГИ (5 столовых ложек на 0,7 литра горячей воды (60–70 градусов), напаривать в термосе не менее 12 часов, процедить тщательно через два слоя марли и теплым напаром один раз в неделю на ночь спринцеваться (объем спринцовки 200 мл), следовательно вводить лежа в ванне три объема спринцовки.

Внутри профилактически раз в полгода принимать капсулы шиитакэ (по 2 капсулы три раза в день до еды) в течение 10 дней и капсулы Мейтакэ по 2 капсулы вечером перед сном тоже в течение 10 дней.

Полипы шейки матки — исходят из слизистой оболочки шеечного канала. Имеют миндалевидную или округлую форму, гладкую поверхность розового цвета.

Полипы обычно удаляются хирургическим путем, но если нет возможности быстро сделать необходимую процедуру, то предотвратить рост и перерождение полипов можно следующим образом:

Спринцевания серебряной водой (0,5 литра) с чайной ложкой настойки веселки обыкновенной, теплым раствором спринцеваться один раз в неделю на ночь (объем спринцовки 200 мл), следовательно вводить лежа в ванне три объема спринцовки.

Внутри профилактически раз в полгода принимать капсулы шиитакэ (по 2 капсулы три раза в день до еды) в течение 10 дней и капсулы Веселки по 2 капсулы вечером перед сном тоже в течение 10 дней.

Бешеный огурец — перуанец



Хосе, мой хороший знакомый, а также врач и большой любитель растительного мира, как-то рассказывал мне об экзотах растительного мира Латинской Америки и показывал на примере, как перуанцы чтят фитотерапию и как лечатся растениями. «Вот, — указал на роскошный дом-фаенду, — посмотри, дерево-целитель, алоэ.» Это дерево-кустарник было огромным, закрывало полверанды дома. Приглядевшись, я узнал... наш столетник! Тот, который растет на каждом подоконнике и в дерево не вырос еще ни разу. «Знаешь, сколько пользы во врачебном деле от него?» — значительно поинтересовался мой собеседник. «Знаю. Я сам тебе перечислю, что им у нас лечат...» И перечислил. Совпало.

Значит, наш столетник — выходец из Перу? То есть — латиноамериканец? Оказалось, что не он один. Мы шли и делились целебными тайнами наших общих растений — коланхоэ, баклажан, подсолнечник, томат. И вдруг я увидел знакомую зеленую изгородь — моя бабушка высаживала такую, закрывая от солнца мансарду. В мае легкие белые цветы пахли медом и привлекали пчел, меня даже ужалила одна... А потом из этих цветов созревали плоды — мягкие зеленые шипастые цилиндрики, похожие на огурцы. И созревая — с треском раскрывались, роняя семена. В комнате стоял постоянный легкий шум и слабый треск.. Это же — наш «бешеный огурец»!

«Не ваш, а наш, — гордо ответил мой друг. — Очень целебное растение. Популярное среди наших целителей.»

А вот об этом-то я и не знал.

Оказывается, из «бешеного огурца» готовят самые разные снадобья — и настойки, и отвары, и мази, и даже вытяжку из него добавляют в конфеты и алкогольные напитки.

Препараты лекарственного растения «бешеного огурца» оказывают мочегонное, слабительное, антигельминтное, противомаларийное,



противоопухолевое и антибактериальное действие.

В конфеты и алкогольные напитки добавляют это растение для профилактики — в сельве и тропиках Мексики малярию подхватить очень легко, а эти «целебные» продукты не дают заболеть и принимать их намного приятнее, чем профилактическую хину.

В Перу зимы как таковой нет — температура выше нуля, но страшная сырость доводит до безумия. Плесневет буквально все — от обоев в доме до кожаных сандалий. А это — предрасположенность к грибку стопы. Да и вообще к грибковым заболеваниям. Так вот, бешеный огурец и здесь помогает — его отваром моют ноги и тело, протирают обувь. Жена моего друга — Роза, специально для меня приготовила горячую ножную ванну из «бешеного огурца». Было приятно и целебно.

Отвар готовится просто.

Стебли, цветы и пустые плоды (без семян) заливаются кипятком в расчете — 200 г свежей массы растения на 3 литра воды, добавляется 1 столовая ложка меда и напаривается все это, как русский веник. Затем в тазик опускаются ноги как раз на мягкую распаренную зелень.

Роза утверждает, что убрать ногтевой и тканевой грибок такими ванночками можно за пять сеансов.

А вот как помочь при гайморите бешеным огурцом — это личный опыт. У моего коллеги после посещения высокогорного памятника истории инков — Мачу-Пикчу — обострился гайморит. Решили последовать опять же советам Розы и стали закапывать свежий сок в полость носа. Удивительно, но уже на следующий день пошло улучшение: и антибиотики не понадобились, и от прокалывания тоже избавились. Стала отходить полужидкая слизь и все пришло в норму, врач в Москве нашел болезнь вылеченной.

Рецепт от гайморита, который посоветовала мексиканка Роза.

Свежий сок, разбавленный водой в соотношении 1 : 4, дает положительные результаты при заболевании придаточных пазух носа. После закапывания 2–4 капель появляется чихание, сменяющееся гноетечением. Процедуру повторяют только через 3 дня. Если после двукратного закапывания отвара положительного эффекта не наблюдается, то дальнейшее применение препарата бесполезно.

У «бешеного огурца» еще много целебных свойств, но я ограничусь пока теми, которые уже проверил на себе. А в России летом уже на русском «бешеном огурце» проверю и остальные.

Игорь Коротков

Немецкий метод лечения простуды ... грибным пивом

Как потогонное средство пиво (не крепкое!) применяют при простудных заболеваниях дыхательных путей. Иными словами, если у вас болит горло, нагрейте и выпейте пиво, лучше с медом. в легком пивном дурмане ложитесь спать, а утром «першение» в горле останется для вас в прошлом.

В качестве потогонного и отхаркивающего средства хочу порекомендовать следующее:

Столовую ложку высушенных листьев мать-и-мачехи заваривают как чай в стакане кипятка. Процеживают, добавляют столовую ложку меда, три столовые ложки пива и 30 мл отвара белого гриба (боровика). Принимают теплым по столовой ложке 2–3 раза в день.

Пивной сироп: 250 г сахара залить 500 г пива, добавить 2 крупных лимона, провернутые через мясорубку с кожурой, но без косточек, 2 столовые ложки измельченного корня солодки и 1 чайную ложку листьев аниса. Варить на водяной бане этот состав 1 час, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при сильном кашле.

Грибное теплое пиво — теплый напар чаги (5 столовых ложек порошка чаги всыпать в термос и залить 0,5 литра горячей (60–70 градусов) воды, настоять в термосе не менее 12 часов, отфильтровать и влить чуть теплый настой в горячее пиво, подогреть до 60 градусов, выжать сок половины лимона. Пить глотками в течение дня.

А еще хороши пивные компрессы

Мы привыкли применять при простуде водочные компрессы, однако пивной компресс намного эффективнее и действует гораздо мягче, особенно показан он детям, так как никогда не обожжет нежную детскую кожу.

Нагреть стакан пива до 30 градусов (больше не надо, так как мед при большей температуре теряет свои лечебные свойства), добавить 1 чайную ложку меда и хорошенько разме-

шать до растворения меда. Смочить салфетку в этом составе, обернуть шею, затем, как обычно, слой компрессной бумаги, слой ваты, теплый шарф.

Тирольский метод лечения пивом

Напрасно считают, что немцы без совета своего врача и чихнуть боятся. Скорее, это касается американцев, которые никогда ни под каким предлогом не займутся самолечением, и даже занозу в пальце пойдут удалять не к своему лечащему врачу, а по его направлению к профессиональному хирургу.

Немцы совсем другие. Их пунктуальность не позволяет так легкомысленно тратить время и деньги на то, что они прекрасно могут сделать сами. Тем более, что они не так фанатично верят современной медицине и стараются применять больше дедовские средства. Один наш видный спортсмен - горнолыжник на отдыхе в маленькой тирольской деревушке Вандхален простудился при катании на горных лыжах, да еще при падении растянул связки ноги.

От простуды его лечили самым натуральным тирольским способом: в горячее пиво добавили четверть чайной ложки соли и такое же количество кайенского перца. Выпить стакан такой смеси, да еще горячей, утверждает он, подвиг немалый, наш русский способ — стопка водки с перцем намного приятнее. Но тирольский способ тут же выдает результат: крепкий сон и обильное потоотделение, после чего утром чувствуешь себя практически здоровым.

И растяжение мышц они лечат по-иному, нежели мы. В России спортсмены туго бинтуют ногу и ждут, когда сойдет опухоль и пройдет боль. Обычно на это уходит 2–3 дня. Тирольцы справляются с этим быстрее.

Эта процедура называется обертывание с горячим пивом.

В эмалированной посуде нужно подогреть пиво, чтобы оно было градусов 50. Разбавлять водой его не надо. Взять полотняную салфетку или марлю и смочить ее в этом пиве, затем ее нужно отжать. Прежде чем накладывать на пораженное место салфетку, одну сторону ее надо посыпать обычным перцем (не черным горошком, а размолотым). Наложить салфетку на больное место именно этой стороной, посыпанной перцем. Поверх завязать старенькое махровое полотенце. Салфетка должна находиться на пораженном месте 5–10 минут. Через некоторое время процедуру надо повторить. Обычно 2–3 раз бывает достаточно.



Центр фунготерапии



Ирины Филипповой
г. Санкт-Петербург

На правах рекламы

магазины "Грибная АПТЕКА" в Санкт-Петербурге

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

Справки по телефонам в С.-Петербурге:

(812) 703-06-44, 740-37-61

www.fungo.ru

магазины "Грибная АПТЕКА" в Москве

(м. Дмитровская) ул. Бутырская, д. 67 (495) 510-49-70, 234-55-41
(м. Полежаевская) Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5,
(495) 940-20-13, 941-30-10
(м. Смоленская) ул. Плющиха, д. 16, к. 1. (495) 641-01-87
(м. ВДНХ) на территории ВВЦ, в павильоне №5 т.: 8-919-109-01-97
(м. Комсомольская) ул. Каланчевская, Д. 12А, стр. 1,
т.: (985) 293-99-75

Справки по телефонам в Москве:

(495) 510-49-70, 940-20-13

www.fungomoscow.ru

Приобрести грибные препараты можно

в аптеках Москвы и Московской области

(м. Ясенево) ул. Голубинская, д. 32/2, тел.: (495) 423 21 69
(м. Братиславская) ул. Перерва, д. 62, к. 1, тел.: (495) 658 54 28
(м. Преображенская площадь) ул. Б. Черкизовская, д. 5, к. 1, тел. (495) 963-51-00
(м. Новые Черемушки) ул. Гарибальди, вл. 4Б, стр. 1, тел.: (495) 971 56 15
(м. Каширская, м. Марьино) ул. Братеевская, д. 16, к. 1, тел.: (495) 342 02 13
(м. Бульвар Дм. Донского) ул. Грина, д. 30, тел.: (495) 714 84 27
(м. Люблино) ул. Новороссийская, д. 25, к. 1, тел.: (495) 358 27 80,
(м. Митино) 3-ий Митинский пер., д. 1, тел.: (495) 752-78-00
(м. Перово) Зеленый проспект, д. 13, тел.: (495) 672 91 29
(м. Братиславская) ул. Верхние Поля, д. 9, к. 2, стр. 4, тел.: (495) 351 42 06
(м. Каховская) Симферопольский бульвар, д. 17, к. 1, тел.: 8 (499) 317 36 22
(м. Беляево) ул. Островитянова, д. 5, тел.: (495) 438 74 75
(м. Кузьминки) Волгоградский проспект, д. 145, к. 2, тел.: (495) 657 03 81
(м. Люблино) ул. Новороссийская, д. 30, корп. 1, тел.: (495) 783 08 33, 358 42 59
(м. Университет) Проспект Вернадского, д. 11/19, тел.: (495) 131-29-21, 517
(м. Дмитровская) Дмитровский проезд д. 8/1, тел.: (495) 976 34 74
(м. Марксистская) ул. Воронцовская, д. 1/3, стр. 2а, тел.: (495) 911-05-95
(м. Новокузнецкая) ул. Пятницкая, д. 16. стр. 1, тел.: (495) 951 70 13
(м. Новослободская) ул. Краснопролетарская, 14/2, тел.: (499) 542-02-80
(м. Измайловская), ул. 3-я Парковая, д. 7/178, тел.: (499) 165 25 30
(м. Царицыно), ул. Медиков, д. 16, тел.: (499) 320-79-83
(м. Электrozаводская), ул. Б. Семеновская, д. 32, стр. 7, тел.: (499) 369-20-38
(м. Кожуховская), ул. Южно-Портовая д. 7, стр. 7, офис 107, тел.: (925) 514-86-8
(м. Охотный ряд) ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-05-26
(м. Римская), ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17
(м. Маяковская), ул. Красина 24/28э, тел.: (499) 254-64-96
(м. Выхино), ул. Хлобыстова, д. 26, стр. 2, тел.: (495) 657-54-90
(м. Печатники) ул. Гурьянова д. 4 корп. 1, тел.: (499) 722-46-28
Московская обл., г. Люберцы, ул. Юбилейная, д. 17А, тел.: (495) 559-03-55
Московская обл., г. Люберцы, Октябрьский проспект, д. 66, тел.: (495) 503-11-11
Московская обл., г. Зеленоград, корпус 2010, тел.: (499) 729-27-20
Московская обл., г. Зеленоград, корпус 1456, тел.: (499) 738-40-77 доб. 12
Московская обл., г. Зеленоград, корпус 234А, тел.: (499) 729-27-20
Московская обл., г. Зеленоград, корпус 1818, тел.: (499) 738-01-40

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170

Звонок по России бесплатный

Наши представители



Россия:

г. Адлер (8622) 33-40-43
г. Белгород (4722) 53-88-55
г. Владивосток (4232) 371-291, 707-509
г. Волгоград (844) 247-44-90
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. Казань (843) 526-01-24, 251-47-67
г. Красноярск (3912) 242-66-98, 299-82-82
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. Н. 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. Тольятти (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50
г. Тюмень (3452) 64-51-22, 45-62-68
г. Ухта (82147) 643-50
г. Хабаровск (4212) 74-96-17
г. Холмск (42433) 5-09-78
г. Чебоксары (8352) 343-845
г. Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05
г. Череповец (8202) 22-26-92, 8921-145-99-93
г. Чита (3022) 35-93-66



Украина:

г. Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86
г. Донецк (066) 950-24-03, (066) 754-34-51
г. Мариуполь (095) 591-35-08
г. Днепропетровск (066) 393-72-15
г. Одесса (048) 743-88-61, (067) 556-01-74
г. Полтава (066) 284-06-57
г. Севастополь (050) 283-03-60, (0692) 93-31-11
г. Черновцы (03737) 3-11-00
г. Харьков (057) 762-76-46, (050) 606-72-66
г. Херсон (067) 748-08-89, (050) 765-42-44
г. Ивано-Франковск (0342) 71-07-73
(050) 949-09-42



Беларусь:

+375-29-732-23-63, +375-01-514-33-241,
+375-01-514-51-226,
+375-33-654-67-51, +375-33-656-53-25



Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

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



САЛАТ ИЗ ГРИБОВ МУЭР

Ингредиенты:

муэр (древесный черный гриб) — 25 г;
 морковь — 1 шт;
 лук репчатый — 1 шт;
 чеснок — 2–3 зуб.;
 болгарский перец (по желанию) — 1 шт;
 перец красный острый (свежий, по вкусу);
 масло растительное;
 перец черный (молотый, по вкусу);
 кориандр (молотый, пара щепоток);
 соевый соус — 2–3 ст.л.;
 уксус столовый — 1 ч.л.;
 соль (по вкусу, если потребуется).

Приготовление:

- 1 Замачиваем грибы в воде комнатной температуры на 4–5 часов. Воды должно быть достаточно много, так как грибы увеличиваются в размере более чем в 10 раз!
- 2 Размокшие грибы промыть проточной водой, дать стечь.
- 3 Лук порезать четвертинками колец, чеснок мелко порезать. Разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок, добавить порезанный острый перец, молотый кориандр, черный перец. Прогреть, добавить уксус и соевый соус.
- 4 Пока лук и специи обжариваются, грибы режем лапшой (если попадаются плотные плодоножки-отрезаем), морковь трем на терке для корейских салатов.
- 5 Выливаем в грибы с морковью лук и специи в горячем масле. Перемешиваем, если требуется, то подсаливаем.
- 6 По желанию, добавляем порезанный соломкой болгарский перец.
- 7 Перемешиваем и оставляем в холодильнике на 1 час настояться.

Приятного аппетита!



1-2



5



3



6



4



7

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@fungo.ru, www.fungocenter.com. 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@fungo.ru, главный редактор Коротков И. Тираж 100 000 экз. Подписано в печать 22.01.2013 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 266.