



№ 4 (108)  
2014 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

✉ ШИИТАКЕ — ГРИБ АЗИАТСКИЙ

Так чей же это гриб? Китайский или японский? Такое можно часто услышать в Интернете. Ну вот как объяснить, чей на самом деле боровик — русский или белорусский? Вот и шиитаке так же. Будем говорить так — гриб, хорошо известный в Азии. Хотя в китайской медицине он упоминается намного раньше, чем в источниках японских и китайских целителей. А лучше всего знают этот гриб в Северной Корее — там из него создано уже более пяти зарегистрированных лекарств.

*Красноженова И., Москва*

✉ ЗАБЫЛ ПРО ГРИБ — ПОДХВАТИЛ ГРИПП

В этом году подхватил какой-то странный грипп. Целый месяц он от меня не мог отвязаться. А все потому, что уже больше двух лет не пью шиитаке.

Ведь знаю же — это лучшая стимуляция иммунитета. Да вот расслабился — и получил. Опять начинаю пить шиитаке.

*Филитов А., С-Пб*

✉ МАСКА «ШИИТАКЕ» — ХОРОША НА ДИВО

Отличная маска для лица — из шиитаке. Дарю подругам — тоже восхищаются. А в этот грибной сезон и свои родные грибочки попробуем — на лесной полянке. Специально делаю подборку из Вашей газеты — о грибной косметике.

*Венникова А., Тюмень*

● ТЕМА НОМЕРА:  
Шиитаке — гриб «на все руки»



- Календарь грибника  
СМОРЧКИ — ГРИБНЫЕ ПЕРВОЦВЕТЫ
- Народная медицина разных стран  
ЛЕЧЕНИЕ ПИВНЫМИ ДРОЖЖАМИ  
И ГРИБНЫМ МОЛОКОМ
- Консультация травника  
БОРОВАЯ МАТКА — «ЕВА РАСТИТЕЛЬНОГО МИРА»

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



Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

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

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





Где растут грибы? Большинство людей ответят просто и не задумываясь — в лесу. Потому что привыкли собирать их именно там. Кто-то еще добавит — на полянах. В степях. Я же скажу тоже просто, но немного по-другому — ВЕЗДЕ. В самых мыслимых и немыслимых местах.

Они растут в лесах и полях, на скалах и в воде, на болотах и в пустынях.

Они растут везде и всегда — в мороз и зной, они растут в наших квартирах и внутри нас самих, в парках и на газонах, они могут вырасти посреди города, пробившись через асфальт, на оштукатуренной стене дома, на ветке дерева или на шишке, внутри ядерного реактора, на куче мусора. Везде...

Удивительные существа. Непредсказуемые. Могут убить человека, а могут и от смерти спасти. От смерти, вызванной тяжелыми болезнями, или от голодной — смерти.

Вот рассказ Наталии Бабак из города Королев. Ее прадед по материнской линии Петр Лукьянович с семьей проживал в селе Беловоды (Сумская область, Украина) вместе с семьей и дожил с женой Анной Артемовной до глубокой старости. Не сгнули в страшном 1933-м году, когда на Сумскую область обрушился голод, и вот почему...

Отчаявшийся почти уже глава семейства, потерявший к тому времени четверых детей, умерших от голода, неожиданно обнаружил во дворе за сараем, поутру, невесть откуда взявшиеся странные голубые грибы. Осмелился сорвать их, принести в дом, строго наказав жене и детям к ним не прикасаться пока — вдруг ядовитые? Решил попробовать на себе — приготовил, попробовал и стал тревожно прислушиваться к ощущениям. Вроде нормально все, и голод отступил, и не тошнит. Только после этого позволил поесть грибов семейству.

Так и повелось — стал глава семьи собирать за сараем чудесные грибы, стараясь ни в коем случае не повредить грибницу. И семья — выжила. А когда голод прекратился и жизнь наладилась, эти грибы исчезли так же таинственно, как и появились.

Вот еще рассказ женщины по имени Марина. Она с сыном-подростком жила в девяностые годы на Камчатке, и ей пришлось несладко — в тяжелые времена заболела загажной, опасной болезнью. Работать не могла, есть было нечего. Соседи, видя ее бедственное положение, принесли рыбу — лосося. Отлично, конечно, но вдруг Марине очень захотелось приготовить эту рыбку с грибами.

Жила она в поселке Паратунка, вокруг большой лесной массив, время было не грибное, но Марина упрямо пошла в лес. И совсем недалеко от дома нашла белый гриб — большой, крепкий, чистый и красивый. На две жарки хватило. Но нигде больше никаких признаков грибов она не обнаружила. И никто после тоже грибов там — не находил.

## Апрель

А вот девушка Алена, гуляя в глухом лесу под Питером, обнаружила вот какое чудо — квадратный гриб! И ни ей, ни подруге даже в голову не пришло срезать



этот гриб или сорвать. Будто кто-то запретил. Только сфотографировать позволили на телефон. Рядом с «квадратным братом» возвышался еще вот такой, напоминающий собачью голову с длинными ушами, торчащую на человеческом пальце.



Немного он напоминает «звездовик сидячий» (или «земляная звезда»). Но те — круглые. Может, это одна из разновидностей? Это невыясненное лесное чудо напоминает конверт, полуоткрытый. Может, это какое-то послание — всем нам? Письмо, которое прочитать мы, наверное, пока не готовы?

Гл. редактор И. Коротков



Звездовик сидячий





Грибы эринги — что это за грибы? Видел в универсамах Южной Кореи, даже сфотографировал — очень похожи на настоящие белые грибы. Гид утверждал, что это и есть «корейские боровики». Я что-то сомневаюсь — вкусу у них не тот, какой-то резиново-пресный.

*Иванцов П., Москва*

Грибы эринги — это разновидность вешенки, грибы, искусственно выращиваемые в грибных хозяйствах в странах Азии. О вкусовых качествах спорить не приходится — они явно уступают нашим дикорастущим боровикам, да и целебных свойств в них маловато. Но как продукты питания они очень популярны в Южной и Северной Корее. В Северной Корее эти грибы считают важным продуктом, способным решить нехватку витаминов в скудном рационе малообеспеченных северокорейцев.



Эринги (*Pleurotus eryngii*)

Разведение грибов дома оказалось занятием не из лёгких. Сначала нужно собрать много початков кукурузы без семян и измельчить их. Кроме того, биологу пришлось решить и немало научно-технических проблем, связанных с домашним грибоводством. Учёный не пала духом и продолжала поиск. Как выяснилось, секрет успеха заключается в правильной подготовке культуры микроорганизмов и непрерывном скрещивании пород. Имея в своём распоряжении элитные сорта, можно преуспеть в домашнем производстве грибов.

Всякий раз, когда в результате скрещивания исходных сортов получалась новая элитная порода, северокорейский биолог повторяла цикл культивирования спор. Так была выведена наилучшая культура гриба *Pleurotus eryngii* (DC.: Fr.) Quel. В апреле 2013 года от этой культуры вырос гриб, вес одного куста которого превысил 20 кг.





# ШИИТАКЕ – гриб «на все руки»



**Ш**иитаке — японское название, образованное от «гриб» (take) и shii — вид каштанового дерева (*Castanopsis cuspidata*), на котором обычно растет гриб в Японии. Шиитаке (*Lentinus edodes*) — это деликатесный съедобный и очень вкусный гриб. Легенда гласит, что императоры Китая ели грибы в больших количествах, чтобы замедлить процессы старения.

В Японии и Китае — двухтысячелетняя история применения в медицине этого гриба. На острове Хонсю делали мазь с шиитаке и жиром угря для лечения раковых язв на теле. Особенно хорошо поддавались этой мази застарелые базиломы.

В Шанхае известен рецепт для приема внутрь при залечивании язв желудка — свежий сок шиитаке с соевым молоком и прополисом в равных долях принимали по столовой ложке на ночь.

В Пекине шиитаке использовали в косметике. Известны так называемые королевские ванны, в горячую воду которых вливали верблюжье молоко, настоенное на грибах шиитаке.

На острове Чеджу в Южной Корее было хорошо известно масло камелий с шиитаке для проблемной увядающей кожи. Это масло имеет запах тыквенных семечек, не самый лучший аромат для аристократок, поэтому использовали его только в лечебных целях.

При онкологии шиитаке применяли в вытяжках, настаивали на сакэ, сливовом китайском вине, меде, принимали в свежем виде (измельчали до кашицы вместе с чесноком).

Китайские целители ставили противоопухолевые свойства шиитаке намного выше любых растительных снадобий.

Всемирная известность шиитаке началась в середине прошлого века, когда американские натуропаты открыли для себя его удивительную целебность. Сейчас только в США зарегистрировано более 200 названий БАД из грибов шиитаке. А подогрелся интерес американских ученых к японским грибам тем, что в Японии — самая низкая заболеваемость раком.

Именно шиитаке Япония обязана тем, что заболевание раком у них минимальное, а получение выделенного «лентинана» (экстракт из гриба шиитаке) и использование его в реабилитации онкологии (после операции и химиотерапии) произвело сенсацию во всем мире. Полисахариды шиитаке несут тройную функцию в этот период — угнетают рост и развитие раковых клеток в лимфе и крови (именно эти клетки впоследствии развиваются в метастазы), стимулируют второй специфический иммунитет (тот, который не дает развиваться раку) и стабилизирует формулу крови после химиотерапии.



То есть, лентинан СНИМАЕТ риск возникновения метастазов — и это его основная заслуга.

В европейской и японской онкологии сейчас использование комплексных препаратов из базидиальных грибов (обычно это японские грибы — шиитаке, рейши, мейтаке, кордицепс, энokitаке и т. д.) применяется очень широко — и до, и во время, и после химиотерапии. А исследование грибов считается приоритетной государственной программой.

Профессор-фунготерапевт Горо Чихара (Goro Chihara) на Первой международной конференции по биологии грибов и грибных продуктов в Гонконге в августе 1998 г. подверг критике сразу же две «судьбоносные» теории официальной онкологии: главную идею «уничтожения» раковых клеток лекарствами, так называемую химиотерапию и «синтетическую иммунотерапию». Д-р Чихара открыл новый, ранее неизвестный полисахарид



лентинан в грибах шиитаке и убедился, что этот полисахарид каким-то образом дает толчок к образованию перфорина, который и убивает раковые клетки.

### ДОКАЗАННЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ШИИТАКЕ

В странах Востока на протяжении более 2000 лет использовали в традиционной медицине как общеукрепляющее средство при различных заболеваниях. Из плодовых тел выделен лентинан, β-(1,3)-D-глюкопиранан с боковыми β-(1,6)-моноголикозильными цепями, имеющий спиральную конфигурацию. Лентинан активирует макрофаги, Т-лимфоциты и другие клетки иммунной системы, что определяет его противоопухолевое и антимикробное действие. Активация макрофагов сопровождается образованием интерлейкина 1, супероксидного аниона, окиси азота, фактора некроза опухоли, повышением фагоцитарной реакции и цитотоксичности.

Противоопухолевое действие лентинана показано в экспериментах на животных и в клинической практике на больных раком.

Его применяют как профилактическое средство против гипертонии и атеросклероза. Содержание лентинана в плодовых телах и его биологическая активность уменьшается при их хранении при комнатной температуре за счет ферментного гидролиза β-глюканазой.

Из культурального мицелия выделен гетерогликопротеин, обладающий антивирусными свойствами, применяемый орально при лечении хронического гепатита В, активный *in vitro* против ВИЧ, активирующий макрофаги и лимфоциты.

Эритаденин, выделенный из гриба, снижает уровень холестерина и липидов в сыворотке крови (экспериментальные исследования).

Тиопролин (тиазолидин-4-карбоксилат) блокирует образование канцерогенных нитритов.



- Онкологические заболевания.
- Доброкачественные и злокачественные опухоли.
- Рассеянный склероз.
- Гипертония, постинфарктные и постинсультные состояния.
- Вирусные инфекции.
- Аутоиммунные заболевания.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Повышение иммунитета.





## МАТУ-СИТА — ПЕРУАНСКИЙ ДОМ С ПРИЗРАКАМИ

**В** апреле мы снова посетили Перу, гуляли по любимой Лиме и услышали там историю, новую для нас. Хотя, казалось бы, всё (ну, или почти — всё...) о Лиме уже знаем. Оказалось — не всё...

В Лиме — огромном городе — домов бесчисленное число. Если не считать исторического центра с помпезно-роскошными испанскими дворцами-домами времён конкистадоров и новые районы со вполне уж европейскими многоэтажными отелями, супермаркетами и бизнес-центрами, все остальные здания — двух-трёхэтажные коробочки с плоскими крышами. И есть среди них один дом, очень выделяющийся, бросающийся в глаза, в два этажа, странноватого ярко-жёлтого цвета. Мне сразу вспомнилось, как в советские ещё времена «сумасшедшие дома» называли «жёлтый дом». Почему? Я не знаю. Но всё совпало, потому что история этого жёлтого дома в Лиме полна — сумасшествия.

Началось всё много-много лет назад. В те времена в доме жил старик с семьёй на втором этаже, а первый занимали слуги и повар с дворецким. Старик-хозяин отличался весьма дурным нравом — злобный, вечно всем недовольный, он постоянно унижал и оскорблял всех, слуг — в особенности. И те решили ему в конце концов отомстить — лопнуло терпение. Месть была проста и незатейлива — слуги «всего-навсего» подсыпали в угощение, приготовленное для гостей званного вечера, устроеного хозяином... грибочков. Специальных таких грибочков — галлюциногенных псилоцибинов. И, хихикая да потирая ручки, притаились внизу, ожидая — что же будет.

Ожидание не сильно затянулось — спустя всего полчаса сверху донёсся какой-то дикий рёв, слышались яростные, нечеловеческие уже крики, вопли ужаса, звон бьющейся посуды, грохот... А затем всё стихло. Перепуганные повар с дворецким не сразу, но отважились наконец подняться наверх и заглянуть в гостиную. Кошмарная картина предстала перед ними — стены, пол и даже потолок забрызганы кровью, и кругом валяются части человеческих тел. Обуянные неведомой, полной злом силой, все, кто там находился, поубивали друг друга самыми страшными и изощрёнными способами.

На смерть перепуганные слуги, ввергнутые таким кошмаром в полнейший шок, сразу поняли, что во всём обвинят их, и все дружно повесились — там же, в гостиной...

С тех самых пор иногда ночами из этого дома стали доноситься жуткие вопли, стоны, и некоторые замечали в окнах второго этажа мечущиеся, навек проклятые тени. Но история на этом, увы, далеко ещё не закончилась...

Долгое время странный жёлтый дом пустовал, стал уже разрушаться, пока его не арендовала какая-то строительная фирма. Только первый этаж — вход на второй был надёжно заблокирован. Но не только «святое место пусто не бывает»... Не ведающий о страшном событии какой-то приезжий японец с семьёй купил второй этаж, намереваясь прожить там, видимо, долгую и счастливую жизнь. Не получилось... В первую же ночь по необъяснимой причине этот японец убил всю свою семью и себя.



Тут уже хозяева страшного дома совсем сильно обеспокоились и стали просить священников провести в помещении обряд экзорцизма — изгнания злых духов. И отважившийся на это один из священнослужителей, только взойдя на второй этаж, рухнул замертво от разрыва сердца.

Но и это ещё не финал. В 60-е годы телеведущий Умберто Вера Вильчес поспорил в прямом эфире, заявив, что легко проведёт на втором этаже этого здания семь ночей. Сказано — сделано. Но только после проведённой одной ночи этого несчастного нашли на тротуаре возле дома, абсолютного невменяемого, и отвезли в другой «жёлтый дом», где следы его затерялись...

Мы побывали возле того дома днём, осмотрели снаружи — ничего особенного вроде бы, дом как дом. Само собой, вход в него запрещён, окна второго этажа закрыты чем-то наглухо. А я стоял возле этого проклятого дома и в который раз уже думал о том, что во всяком зле, происходящим вокруг нас и в нас самих, виноват прежде всего человек, люди, а не галлюциногенные грибы, как в этой леденящей душу истории, или что-то ещё — в подобных происшествиях. Люди, не желающие, не умеющие пользоваться тем, что им дано, что им подарили, не умеющие и не желающие жить в мире и гармонии с окружающим удивительным миром, друг с другом и сами с собой. Не понимающие, что зло, сотворённое ими, вернётся и обернётся уже стократным — злом...

Так и стоит этот дом, называемый «La Casa Matusita» посреди Лимы, и многие перуанцы даже днём не желают проходить возле — переходят на другую сторону улицы.



Я это сам видел. Уходя же, всё оглядывался, и всё продолжал думать, что днём я бы сходил на второй этаж, и ножки бы не подогнулись, а вот ночью... Да ни за какие коврижки...

## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ 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@fungospb.ru](mailto:office@fungospb.ru)

[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)



Весна! И вот уже появляются первые грибы. Открывают грибной календарь таинственные, необычной формы, прохладные на ощупь сморчки и строчки, которые являются первыми весенними съедобными грибами.

Появляются они в середине апреля — начале мая, когда в средней полосе России по оврагам, а местами и в лесу,

где-нибудь под елями, еще можно встретить нерастающий снег. За это их прозвали грибами-подснежниками. Растут сморчки и строчки больше на незадернованной почве, по лесным опушкам и полянам в мелколесье, вдоль лесных дорог. Плодоносят эти грибы по июнь включительно.

# СМОРЧКИ — грибные первоцветы



**Н**азвания «сморчки» и «строчки» в известной степени условные. Они подразделяют сморчковые грибы на две группы. Сморчками называют те из них, у которых поверхность шляпки поделена ребрами на более или менее правильные ячейки. У строчков же шляпка складчатая, мозговидная, а у некоторых состоит из пересекающихся лопастей. Такие грибы называют еще лопастниками. Однако необязательно идти за сморчковыми в лес. Их можно растить и на садовом участке. С середины XIX в. во Франции и Германии в рощах и яблоневых садах стали выращивать сморчки, причем в основном сморчок конический с удлиненной шляпкой и сморчок обыкновенный с закругленной шляпкой.

Сморчок конический появляется весной в хвойных и смешанных лесах на песчаной или супесчаной почве часто, а иногда и обильно. У него очень характерная вытянутая и сужающаяся кверху шляпка 2–8 см высотой и 1,5–4 см шириной. На поверхности шляпка имеет правильно расположенные, сильно выступающие пересекающиеся ребра. Окраска бурая, желтовато-бурая или серо-коричневая. Ножка белая или желтоватая, 2–4,5 см высотой.

В странах Западной Европы и особенно в Северной Америке (в частности, в США) сморчок конический считается деликатесом, его подают на торжествах по случаю ежегодных съездов американских специалистов по грибам — микологов.

Другой выращиваемый сморчковый гриб — сморчок обыкновенный, высотой от 6 до 15 см, растущий в лиственных лесах и парках на хорошо освещенных местах. Шляпка у него яйцевидная или овальная с поперечными и продольными складками, образующими ячейки неправильной формы, бурая или охряно-бурая. Ножка беловатая или желтоватая, внутри полая. Сохранившиеся до нашего времени два способа выращивания сморчков конического и обыкновенного могут быть полезны и российским грибоведам-любителям. Поэтому остановимся на них подробнее.

По немецкому способу на подходящее место в саду, обычно среди травы под яблонями, весной разбрасывали кусочки грибов, собранных в лесу, и поливали эти места водой, оставшейся от их промывки. Такая вода содержит споры сморчков.

Затем места посадки засыпали золой, а осенью прикрывали слоем опавших листьев яблони или других мелколиственных пород деревьев (береза и др.), или слоем соломы. Весной покрывку из листьев или соломы осторожно снимали, оставив только ее тонкий слой для защиты грибницы от пересыхания. Такая плантация может плодоносить несколько лет. Обычно уже через 2 недели после снятия покрывки появляются первые сморчки.

По французскому способу сморчки выращивают на обычных грядках, где так же, как описано выше, разбрасывают кусочки грибов весной.





Сморчок конический



Сморчок обыкновенный

Осенью грядку рыхлят и закрывают слоем яблочных выжимок или других отходов яблок, оставшихся от приготовления соков, джемов и т. д., т. к. замечено, что они способствуют развитию и плодоношению сморчков. Этот способ основан на наблюдении, что во Франции в садах особенно много сморчков появляется там, где остались неубранные гниющие яблоки. На зиму грядки прикрывают листьями, а весной покрывку снимают.

Эти способы вполне могут быть опробованы грибоводами-любителями, т. к. не требуют никаких затрат. В них может быть внесено множество добавлений, исходя из климатических и других условий. Но нужно отметить, что искусственное выращивание сморчков остается на уровне любительского культивирования. Однако недавно в США запатентован способ выращивания сморчка конического в искусственной культуре на особом субстрате в специальном закрытом помещении, так же, как выращивают шампиньоны. У сморчков появилась перспектива стать сельскохозяйственной культурой. Но возможность иметь в своем саду собственную плантацию этих вкусных весенних грибов, вероятно, всегда будет привлекать грибоводов-любителей.

Остается напомнить, что сморчки и строчки относятся к условно съедобным грибам: их необходимо предварительно отварить в течение 15–20 минут, а затем промыть холодной водой. После этого можно готовить разнообразные грибные блюда.

Старики говорят, что большие урожаи сморчков случаются примерно раз в семь лет. Если это так, то год имеет все шансы стать сморчковым. Последний богатый урожай этих грибов случился весной 2007 года. Тогда в Сибири и на Урале сморчки собирали буквально тоннами, а в лесах вода стояла местами чуть ли не до июня. В Центральной России — в Подмосковье, Владимирской, Тульской, Орловской и Брянской областях, а также в Белоруссии без сморчков не обходится практически ни одна весна. Однако начало грибного сезона не каждый год обещает быть особенно успешным и побить давние рекорды. По всей стране зима оказалась довольно снежной, лесные запасы были солидными, а сморчки, как известно, очень любят воду. Кроме того, в этом году весна пришла в Россию стремительно, что не позволило снегу вытаивать постепенно. Леса в большинстве регионов страны наверняка сохраняют влагу до самой июньской жары, главное, чтобы эта самая июньская жара

не нагрянула уже на майские праздники — именно на это время обычно приходится начало сбора сморчков.

Почему не нужна сильная жара? Потому что сморчки, как и любые другие грибы, её не переносят. Если температура превышает +20 (это даже жарой назвать нельзя, хотя для весны очень тепло), сморчки, их родственники строчки и особенно сморчковые шапочки пропадают, едва выскочив на поверхность. Особенно подвержены влиянию резкого повышения температуры нежные шляпки этих грибов.

Ждать ли грибникам сморчков в этом году или нет, покажет время. Мы можем лишь надеяться и указывать на признаки их возможного массового (или не вполне массового) появления.

Итак, весенние сморчки и строчки появляются:

- После многоснежных зим.
- Если снег тает поздно и массово, а не рано и постепенно, то есть когда в лесу местами задерживается вода.
- Если в апреле — начале мая проходят довольно сильные дожди и нет резких перепадов температуры, особенно в сторону значительного тепла.
- При стабильной среднесуточной температуре +5... +10 градусов.
- Если они сами этого хотят.

Если знающий грибник сможет дополнить этот список своими наблюдениями и соображениями, то милости просим оставлять свои комментарии! Будем надеяться, что грибной сезон начнется с мажорного сморчкового аккорда!



Строчок обыкновенный



## Лечение ПИВНЫМИ ДРОЖЖАМИ И ГРИБНЫМ МОЛОКОМ



*Кто же еще так беззаветно любит пиво, как немцы и тирольцы? Конечно же — чехи.*

Невероятная Прага наряду с красотами костелов, арок, мостов, ажурных замков умиляет и крохотными старинными пивоварнями, кабаками и ресторанчиками. А еще вызывает уважение своими традициями. Нерушимыми. Как делается пиво? На этот мой достаточно наивный вопрос Вацлав — известный пивовар и мой хороший приятель, грустно покачал головой: «Эх, русские... вы только водку уважаете... А пиво — оно пиво. Оно варится с душой, а еще со свежайшими дрожжами». И в доказательство вынес кирпич свежайших дрожжей с головокружительным запахом, ну понятно каким — свежих дрожжей. «Вот — оно наше богатство, оно же лекарство».

Действительно, чехи крайне традиционны и предпочитают лечиться своими проверенными дедовскими методами. А дрожжами лечились везде и всегда. Как и грибами. Чехи, кстати, великие любители грибной кухни. Поэтому за те несколько часов, что я находился в пивоварне у Вацлава, я повидал несколько мамаш, озабоченных прыщами своих тинейджеров и мужчин

с дерматозами, которые покупают у Вацлава свежие дрожжи для лечения. И в один голос утверждают — что лучшего средства просто нет. Поэтому делятся рецептами, что называется, не отходя от кассы. Кстати, Вацлав тоже открыл секрет, что еще в советские времена, будучи скромным инженером, он страдал псориазом, а как только занялся пивоварением — все прошло. От постоянного соприкосновения с дрожжами, естественно, ну и от рецепта, которым он поделился.

### ЧЕШСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЭКЗЕМЫ И ПСОРИАЗА от пивовара Вацлава

*1. Раз в неделю делать специальные примочки на очаги пораженной кожи.*

Лечебный состав следующий — на 200 мл теплой воды — 50 граммов каменной соли (размешать), 20 граммов соды, 1 чайная ложка нашатырного спирта и 1 чайная ложка керосина. Размешать основательно. Взять марлевый тампон и смоченный прикладывать к пораженным участкам — будет щипать. выдержать надо хотя бы пару минут. Потом смыть. Эти примочки делать — раз в неделю.

*2. Целебный состав, который надо пить каждый день в течение двух недель, затем перерыв месяц — и опять две недели.*

10 граммов сушеных белых грибов залить поллитром молока и на медленном огне томить до закипания. Не кипятить! Затем слить полученное «грибное молоко» (грибы отжать) — они вполне пригодятся для супа.

В это теплое грибное молоко добавить 5 граммов свежих дрожжей (в крайнем случае 2 грамма сухих), размешать и пить глотками целый день (сразу выпить все это сложно да и не нужно).





## ПРАЖСКИЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ УГРЕВАТОЙ ПОДРОСТКОВОЙ КОЖИ

Половинку чайной ложки пивных дрожжей залить теплым молоком (2 столовых ложки), добавить мед по вкусу, выпить натощак перед сном.

Если же кожа поражена не только камедонами (черными точками), а еще и гнойными прыщами и воспаляется при малейшем надавливании, то необходимо применить следующий тоник для лица (спины, рук, там, где нездоровая кожа).

### Тоник

Кефир трехпроцентный (0,5 литра) довести до кипения, откинуть творожок на сито, а в полученную молочную сыворотку добавить сушеные грибы веселка (2 грамма) либо же содержимое 6 капсул БАД «Веселка», чуть остудить и дать настояться грибной взвеси, добавить 1 чайную ложку сухих дрожжей. Этим составом обильно

смазать кожу и оставить для высыхания минут на 15. Затем смыть теплой водой и смягчить кремом (желательно кремом из веселки).

И наконец, последний рецепт от Златы — жены Вацлава, с просьбой передать его моей жене — как сохранить молодость кожи рук, сиянье и крепость ногтей. Рецепт очень прост — нужно держать руки в дрожжевом напитке.

## РЕЦЕПТ ДРОЖЖЕВОЙ ВАННОЧКИ ДЛЯ СВЕЖЕСТИ РУК

Готовится он следующим образом: в 100 г теплой кипяченой воды добавить 10 г сахарного песка и 10 г пивных дрожжей. Состав должен немного постоять в тепле, чтобы поднялась опара, затем его размешать и он готов к употреблению. Держать в нем руки минут 5–10 хотя бы раз в неделю.

Ингвар Коротков

# БОЛЕТУС

(BOLETUS EDULIS)

По всем вопросам  
обращаться по телефонам  
в СПб: (812) 703-06-44,  
717-17-11, 575-57-97  
Эл. почта: zakaz@fungospb.ru  
САЙТ: WWW.FUNGOSPB.RU



синтезированный селен влияет отрицательно на почки, а калий на надпочечники.

Целебные свойства белых грибов тоже не вызывают сомнения — найдены полисахариды, имеющие способность подобно лентинану из шиитаке **подавлять опухолевые клетки**.

Российские ученые обнаружили способность пигмента меланина белых грибов встраиваться в белковую структуру клетки и заставлять ее активнее делиться, то есть эти вещества заставляют быстрее **регенерировать молодые клетки ткани** (например, эпидермиса). А это означает, что наши предки были абсолютно правы, прикладывая порошок и свежие белые грибы к незаживающим ранам и ожогам. Хорошо рассасывает белый гриб и всевозможные келлоидные рубцы. Врачи-дерматологи и косметологи уверяют, что **кремы с веществом белого гриба ОМОЛАЖИВАЮТ увядающую кожу**.

Белый гриб успешно расщепляет атеросклеротические бляшки, а также необходим для противоопухолевой профилактики. Для этого достаточно добавлять этот порошок в салаты, вторые блюда уже после их приготовления.

**Б**елый гриб имеет рекордное количество витамина Д (именно того витамина, которым лечат рахит, а недостаток которого, у взрослых чреват и диффузным зобом, и гормональными нарушениями, остеопорозом и заболеваниями суставов). Нельзя недооценивать, что витамин Д в БОЛЕТУСЕ связан с протеинами, а это означает, что он усваивается в организме очень быстро. Вообще, в белом грибе представлена почти вся таблица Менделеева. Особенно в больших количествах присутствует **селен и калий**, (так необходимые организму) и все это в гармоничном, естественном виде. Ведь уже доказано, что

Горячая линия по России: **8-800 5555-170** (бесплатно)



# Боровая матка —

*«Ева  
растительного  
мира»*

**И**скусство исцеления с помощью лекарственных растений на Земле насчитывает тысячелетия. Древние знахари, ведуны, староверы с помощью трав успешно врачевали различные недуги. Народная память бережно хранит множество легенд и преданий о чудодейственных исцелениях. Русский народ, сохраняя знания предков, передавал их своим потомкам. В особом почете на Руси считались взвары из нежных листьев берёзы и земляники, плодов шиповника и калины, душистые чаи из чабреца, зверобоя, кипрея.

Магическая сила трав не только исцеляла от физических и душевных хворей но, и возвращала молодость. И даже сегодня, когда медицина достигла больших высот, люди всё чаще и чаще обращаются за помощью к природе, используя её огромный потенциал с целью вернуть себе здоровье.

В списке уникальных народных растений достойное место занимает боровая матка — ортилия однобокая (боровушка, материнка, винная трава, заячья соль, лесная грушанка). В Сибири считается травой «от сорока недугов», «Евой растительного мира».

Многолетнее вечнозелёное растение с блестящими нежными листьями, стелющимся стеблем, изящно изогнутым цветоносом, увенченным крохотными колокольчиками. По внешнему виду напоминает ландыш.

Все вечнозелёные растения чрезвычайно богаты витаминами, минералами, биологически активными веществами, которые они запасают всё лето, чтобы пережить суровую и длинную сибирскую зиму. Прирост подземной части боровой матки за год составляет около 1 метра. Длинные стелющиеся ветви легко укрепляются в земле и способствуют самовывживанию в критических условиях, обеспечивая адаптацию и долгожительство. Вот откуда черпает свои силы боровая матка!

Произрастает по всей лесостепной зоне умеренного климата в Сибири, на Дальнем Востоке, в Европе, Азии, Северной Америке. Цветёт в июне — июле.

Плод — овальная коробочка с семенами, созревает в августе — сентябре.

На Аляске местные жители собирают созревшие семена и употребляют их в пищу.

Лекарственное сырьё-надземная часть: цветки, стебли и листья, собирают в период цветения или поздно осенью.

На протяжении многих веков боровая матка использовалась народной медициной различных стран. Её настои и отвары применялись ещё в те времена, когда не было понятия о гормональных нарушениях, а сохранить женское здоровье было необходимо. Это было основное растение для лечения гинекологических заболеваний, особенно в Сибири. Современные ученые подтвердили эффективность этого растения. В 2003 году оно было официально признано Минздравом России. В настоящее время фармакологическая наука изучает это растение как перспективное средство для лечения женских болезней.

### ОСНОВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Гормонорегулирующее, противовоспалительное, противопухоловое, рассасывающее, мочегонное, спазмолитическое, антимикробное, стресс-протективное средство.

Уникальные лечебные свойства боровой матки определяются входящими в её состав компонентами.

### ФИТОГОРМОНЫ:

- фитопрогестероны — нормализуют гормональный баланс, улучшают состояние репродуктивной системы, повышают функциональную активность матки, маточных труб и яичников, способствуют зачатию. Недостаток прогестерона снижает вероятность бере-



менности, способствует появлению болезненных месячных, набуханию и болезненности молочных желёз, повышает угрозу выкидыша и бесплодия. Прогестерон нормализует выработку других гормонов, уменьшает количество пролактина.

- Фитоэстрогены, находящиеся в боровой матке, оказывают положительное влияние на климактерический синдром, уменьшают частоту приливов, смягчают депрессию и нервозность, нормализуют состояние сердечно-сосудистой системы, понижая артериальное давление, снижая холестерин и сахар крови, уменьшая отёчный синдром, оказывают омолаживающее действие на организм, сдерживают рост опухолей. Фитоэстрогены конкурируют с натуральными эстрогенами за рецепторы в органах-мишенях, препятствуя развитию гиперпластических процессов и опухолей. Фитоэстрогены в репродуктивном периоде проявляют антиэстрогенные свойства, в постменопаузе — выполняют роль заместительной эстрогенотерапии. Боровая матка, благотворно влияет на функциональное состояние яичников и гипоталамо-гипофизарной системы, подавляет синтез эстрогенов и восстанавливает вторую фазу менструального цикла.

**ФЛАВОНОИДЫ** — рутин, кверцетин, иридоиды — укрепляют капилляры, оказывают спазмолитическое, мембраностабилизирующее, антиоксидантное действие. Закладывают основу активного долголетия.

**ГОРЕЧИ** — регулируют жировой и углеводный обмен, нормализуют пищеварение, улучшают обменные процессы.

**САПОНИНЫ** — повышают секреторную активность, разжижают вагинальный секрет, способствуют зачатию.

**ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** — оказывают вяжущее и противовоспалительное действие.

**ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ** — прямые источники клеточной энергии.

**ПРОИЗВОДНЫЕ КУМАРИНА** — разжижают кровь, могут быть причиной маточных кровотечений

**ГИДРОХИНОНЫ И АРБУТИН** оказывают противовоспалительный и уросептический эффект.

Боровая матка оказывает положительное влияние при заболеваниях мужской половой сферы при орхитах, простатите, аденоме, мужском бесплодии, повышают число активных сперматозоидов, увеличивают объём спермы, оказывают противовоспалительное, противоотёчное и противоопухолевое действие.

Боровая матка показана при всех видах воспалительных гинекологических заболеваниях, маточных кровотечениях, эрозии шейки матки, миомах и фибромиомах, эндометриозе, гиперплазии эндометрия, мастопатии, спаечных процессах, нарушениях менструального цикла, предменструальном синдроме, молочнице, вагините, кольпите, патологическом климаксе, острых и хронических инфекциях мочевыводящих путей, недержании мочи.

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Настой — 2 ст. ложки сырья залить 500 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Настойка — 50 гр. травы залить 500 мл. 40% водки, настоять 20 дней в тёмном месте. Пить по 20–30 капель за 30 мин. до еды.

- Отвар — 2 ст. ложки сырья залить 300 мл кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30 мин., процедить, пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Длительность приёма препаратов определяется особенностью течения заболевания и подбирается индивидуально.

Применение боровой матки с лечебной целью требует особой осторожности! Перед началом лечения необходимо проконсультироваться у гинеколога, пройти гормональное обследование (определить уровень эстрогенов). Если уровень эстрогенов пониженный, то лечение боровой маткой начинают со 2-й фазы менструального цикла. Если эстрогены в норме, то лечение начинают с первого дня после окончания месячных. Нельзя применять боровую матку во время месячных, т. к. кумарины, содержащиеся в ней, могут усилить маточное кровотечение. Боровая матка противопоказана при низкой свёртываемости крови. Одновременно с боровой маткой не рекомендуется применять гормонально активные растения (дурнишник, солодку, клевер, хмель) и гормональные препараты. Минимальный курс приёма боровой матки составляет 3 недели. Максимальный лечебный курс составляет от 3 до 6 месяцев с интервалом между месяцами в 10 дней. Как считают травники, за один год болезни необходимо выпить 200–250 мл настойки. Приём боровой матки может повлиять на менструальный цикл — удлинить или укоротить его, изменить характер месячных — обильные или скудные выделения, может сместить день овуляции. Приём боровой матки с профилактической целью требует особой осторожности — контроль эстрогенов.

### РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОРОВОЙ МАТКИ:

- Мастопатия — возникающая при нарушении гормонального фона, повышении эстрогенов и пролактина, заболевании щитовидной железы, психо-эмоциональных нарушениях. *Настойка боровой матки 30 кап. 3 раза в день в течение 3 месяцев с интервалом в 10 дней в сочетании с мейтаке 2 капс. 2 раза в день, дождевик 2 капс., санхван 2 капс.* ▶



**БОРОВАЯ МАТКА** (боровушка, материнка, винная трава, заячья соль, лесная грушанка). Показана при всех видах воспалительных гинекологических заболеваниях. Оказывает положительное влияние при заболеваниях мужской половой сферы



- Эрозия шейки матки — следствие гормональных нарушений, снижения уровня эстрогенов, половых инфекций, нарушении флоры кишечника и влагалища. *Настойка боровой матки по 20 кап. 3 раза в день 3 курса в сочетании со спринцеванием из отвара по 100 мл. боровой матки (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка) в течение 10 дней. Свечи мейтаке, свечи весёлки и свечи шиитаке чередовать + кордицепс 2 капс 2 раза в день.*
- При гиперпластических процессах эндометрия на фоне гормонального дисбаланса, нарушении функции эндокринных органов, патологии со стороны печени, нарушающих утилизацию эстрогенов. *Отвар боровой матки 1 ст. ложка 5 раз в день в течение 3 месяцев с интервалами в 10 дней, спринцевания по 100 мл отвара + свечи мейтаке и свечи весёлки, чередовать трутовик 2 капс. в день, шиитаке 2 капс. в день.*
- При аднекситах, возникающих на фоне застойных явлений в малом тазу, скрытых половых инфекциях, воспалительных заболеваниях половой сферы. *Настойка боровой матки по 30 кап 3 раза в день, курс 2 месяца с интервалами, спринцевания в сочетании с сабельником, боровой маткой и ромашкой в равных пропорциях по 100 мл. на ночь ежедневно + свечи весёлки, агарика, шиитаке чередовать, мейтаке по 2 капс. 2 раза в день, дождевик 2 капс., огнёвка пчелиная 2 капс.*
- При миоме, фибромиоме, как следствиях гормональных нарушений, половых инфекций, хронических заболеваний печени, заболеваний щитовидной железы. *Настойка боровой матки 30 капс. 3 раза в день не менее 3 месяцев, в сочетании со спринцеваниями из боровой матки и чистотела в соотношении 1:1 по*

*100 мл настоя № 10 + свечи мейтаке, весёлки, агарика чередовать, пчелиная огнёвка по 2 капс. и дождевик по 2 капс.*

- При молочнице на фоне гормональных нарушений, хронических половых инфекций, депрессии иммунитета. *Настойка боровой матки 30 капс. 3 раза в день в сочетании со спринцеваниями боровой матки + свечи шиитаке, агарика, весёлки чередовать, кордицепс 2 капс. 2 раза в день, траметес 2 капс. 2 раза в день. Курс не менее 3 месяцев.*
- Спайки в малом тазу в результате воспалительных заболеваний в малом тазу, хронических очагов инфекции, застойных явлений в малом тазу. *Настойка боровой матки по 30 капс. 3 раза в день до 3–4 месяцев с интервалами в приёме + спринцевания с чистотелом, боровой маткой в пропорциях 1:1, тампоны с мумиё или каменным маслом + огнёвка пчелиная 2 капс. 3 раза в день, агарик свечи, весёлка свечи и шиитаке свечи чередовать, дождевик 2 капс. 2 раза в день.*

Биологически активные компоненты боровой матки оказывают очищающее, противовоспалительное и восстанавливающее действие на кожу. Раз в неделю полезен компресс из боровой матки. Содержащаяся в растении лимонная кислота обладает отшелушивающим действием, удаляя омертвевшие частички верхнего слоя, омолаживает кожу и стимулирует обменные процессы. Для приготовления настоя 2 ст. ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин., притирая лицо 2 раза в день.

Врач фито- и фунготерапевт Васильева Л. А.

## РАСПИСАНИЕ И ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

г. Санкт-Петербург. Телефон горячей линии (812) 703-06-44. Сайт: [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

### Май 2014 года

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

**15.05.2014 (четверг)**

#### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ В 18.00

1. Грибы — лесные помощники нашему здоровью.
2. Симбиотический организм чайный гриб, или чайная медуза.

#### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ В 19.00

3. Антипаразитарные программы из целебных грибов для животных.

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

**18.05.2014 (воскресенье)**

#### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ В 14.00

1. Лекарственные грибы — путь к здоровью и долголетию.



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

**21.05.2014 (среда)**

#### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ В 18.00

1. Грибы Ленинградской области и г. Санкт-Петербурга.
2. Доброкачественные опухоли — возможности фунготерапии.

#### ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ В 19.00

3. Фунготерапия в профилактике и реабилитации онкологических заболеваний собак и кошек.





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

На правах рекламы

## Наши представители

**ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ**

### Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

(м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51, 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) ул. Колокольная, д. 8, тел.: (812) 334-98-91,  
575-57-97  
(м. Пр. Ветеранов) 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

Единая справочная: (812) 703-06-44  
[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

### Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

(м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1, (495) 641-01-87  
(м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5, (495) 940-20-13  
(м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67, (495) 510-49-70  
(м. Комсомольская), ул. Каланчевская, д. 12а, (985) 293-99-75  
(м. ВДНХ), Проспект Мира, влад. 119, территория ВВЦ, пав. № 5,  
(919) 109-01-97

Единая справочная: (495) 510-49-70  
[www.fungomoscow.ru](http://www.fungomoscow.ru)

Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Московской области. Адреса аптек спрашивайте по телефону: **(495) 510-49-70**

#### НАШИ ПАРТНЕРЫ В МОСКВЕ



Сеть аптек «ГОРЗДРАВ»  
Единая справочная: (495) 58-958-03



Сеть аптек «СЕРДЕЧКО»  
Единая справочная: (495) 654-51-03



Сеть аптек «АСНА»  
Единая справочная: (495) 223-34-03



## SHOP НЕ БОЛЕЛ



**ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ**  
Официальный интернет-магазин  
Геннадия Малахова

[www.shopnebolel.ru](http://www.shopnebolel.ru)

- Доставка товаров по России
- Удобная система подбора и покупки товаров

**Информационная поддержка**  
оздоровительного портала  
[www.genesha.ru](http://www.genesha.ru)  
Телефон для справок: +7 961 29 39 697



### 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. Казань (843) 526-01-24, 251-47-67  
г. Краснодар 8-918-103-28-71  
г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06,  
299-77-47, 244-18-18  
г. Магнитогорск (3519) 48-35-51  
г. Москва (495) 510-49-70, 940-20-13  
г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36  
г. Нижний Тагил (3435) 43-68-17  
г. Нижневартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40  
г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78  
г. Пермь (342) 271-29-86  
г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64  
г. Снежинск (35146) 235-35  
г. Сочи (8622) 39-99-60  
г. Тольятти (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50  
г. Тюмень (3452) 78-89-77, 30-57-53  
г. Ухта (82147) 643-50  
г. Хабаровск 8-914-151-50-73  
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, 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:

+375-29-780-85-85,  
+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



## Центр фунготерапии Ирины Филипповой

БЕСПЛАТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ-ФУНГОТЕРАПЕВТОВ  
Москва: (495) 510-49-70; Санкт-Петербург: (812) 703-06-44



Аптеки оптовых цен

### Уже сегодня!

Всю продукцию из целебных грибов  
Вы можете приобрести в Москве  
в аптеках ГОРЗДРАВ

Единая справочная ГОРЗДРАВ: 8 (495) 58-958-03 Служба доставки: 8 (495) 225-70-70



## ЖЮЛЬЕН ИЗ ШИИТАКЕ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шиитаке или любые другие грибы.
- Лук репчатый.
- Свежемолотый перец.
- Соль.
- Мука — около 1 ст. ложки.
- Сливки.
- Мягкий сыр.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сушеные шиитаке надо замочить в теплой воде на 2–3 часа, а лучше всего на ночь. Если времени в обрез, перед тем как готовить, опустите грибы в воду хотя бы на 45 минут, слегка посыпав их сахаром. Затем выньте шиитаке и осторожно отожмите. Нарезьте нежные шляпки ломтиками или порубите.



Отправить на сковородку тушиться-обжариваться. Как грибы потушились немного и из них почти полностью ушла жидкость, добавить лук и продолжить тушить. Под конец посолить и поперчить. Конец определяется по готовности лука.

Добавить муку, перемешать и чуть пожарить все вместе.

Потом долить сливки. На глаз, следя за образующейся густотой, чтоб не было слишком жидко.



Немного потушить все вместе, чтоб смесь «завязалась».

Разложить грибную смесь по кокотницам. Щедро посыпать натертым сыром.

И отправить в духовку до зарумянивания сыра.



**19320** Газету «Грибная аптека»  
в Республике Беларусь  
можно приобрести в ООО «Арго-НН»  
220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46  
Подписка в Белоруссии — каталог РУП «Белпочта» 19320

Подписной индекс  
газеты «Грибная аптека»  
**19320**  
По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»  
(с любого месяца)

РОССИЯ



Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungospb.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 И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Подписано в печать 25.03.2014 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 1544.