



№ 5 (109)  
2014 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

✉ ВКУСНАЯ ПРЯНОСТЬ

Сушу луговые опята, или как их у нас называют — полевые рядовки — каждый год. Потом добавляю в соусы разные, в гуляш, в мясную начинку для пирогов. Этот порошок — очень ароматный. Кстати, недавно узнала, что это — лучшее профилактическое средство от рака.

*Миронова В., Саранск*

✉ ГРИБНОЙ КЕФИР

Очень вкусно и очень полезно. Налаживает работу кишечника, убирает метеоризм. Делаю так — в кефир утром добавляю половинку чайной ложки порошка луговых опят и треть ложечки сушеного укропа, даю настояться с полчаса. Можно еще чуть посолить. Пить — вкусно. Зимой — необходимо. Кишечник начинает сразу работать правильно.

*Неверович Р., Москва*

✉ ОТ УКУСА СЛЕПНЕЙ

У меня на любые укусы — одинаковая реакция — нагноение. Такой организм. Укусил слепень — покраснение, зуд, а к утру — надувшийся гнойничок.

Проверила на себе грибной рецепт (там говорилось о дождевике), но тогда дождевик не нашла, а вот полевых опят было много. Растерла шляпку пальцами, чтобы сок выделился, и на место укуса приложила. Зуд и боль прошли быстро, я и забыла. Утром, как всегда, вспомнила — ожидала увидеть зрелую флегмону. Но — нет. Все было чисто. Только красная точка осталась. Действует, значит.

Потом также внуку помогла — его оса укусила за палец. И тоже — отек прошел быстро, все в порядке.

*Рахметова И., Казань*

● ТЕМА НОМЕРА:  
Луговые опята —  
коровьи доктора



- Очевидное-невероятное  
«ГРИБНЫЕ» АРОМАТЫ В ПАРФЮМЕРНОМ МИРЕ
- Секреты фунготерапии  
ЖИВАЯ АМБУЛАТОРИЯ
- Рецепты от Филипповой  
ЛУГОВЫЕ ОПЯТА — ПОЛЕВОЕ ЛЕКАРСТВО
- Секреты фунготерапии  
БЕРЕЗОВЫЕ ГРИБЫ — РОССИЙСКОЕ ЧУДО
- Консультация травника  
ЧЁРНЫЙ ОРЕХ — YGLANS NIGRO

**Горячая линия фунготерапии**  
**8-800-5555-170**  
**КРУТОСУТОЧНО**  
**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**





Какой это все же удивительный месяц — май. Особенный, неповторимый, многогранный. Месяц, когда все грани каждого дня, каждой

минуты, играют многоцветным торжеством жизни. В старину на Руси это был месяц особенный, хлопотливый очень — ведь для крестьян май — месяц, от которого зависел весь остальной год... Маета, но — приятная, необходимая. Недаром каждый майский день имел свое название, свои особые приметы — когда что сажать, какая будет погода, каков урожай.

Выдумки это, что 1 мая придуман днем международной солидарности трудящихся. А вот День Труда — это точно. Испокон веков 1 мая на Руси считался большим праздником, назывался «запрягальник», потому что именно в этот день крестьяне начинали свою



## Май

пахню, высаживали овощи, называя еще этот день «Кузьма» («сей морковь да свеклу на Кузьму»...).

И так каждый майский день имел свое особое название, свои приметы: «Соловьиный день», «Федоров день», «Иов-росенник», «Глафира-горошница»...

Столько интересного в названиях и приметах майских удивительных дней: так, 11 мая называли «Максим-березосок», в этот день начинали собирать сок и поить им больных лихорадкой. А 12 мая — день «Девяти мучеников» — был днем целителей, исцелений. Знахари лечили больных заговорами, молитвами, лечебными травами и грибами, нашептывая над хворыми имена девяти покровителей этого дня. Кстати, не забудьте в этот день выйти в полдень на дорогу и подставить лицо теплому ветру — это прибавит здоровья на год вперед, так говорили в старину...

18 мая — Ирина-рассадница, капустница, 19 — Иов-горошник, росенник, 20 — Купальница, на мосты выставляли ведра с водой, она за полдня нагревалась, и крестьяне спешили умыться и облиться этой напоенной солнцем водичкой — для здоровья... Так же в этот день прогоняли по речке лошадей... Если 21 мая — Иван-Пшеничник — день был дождливым, это сулило богатый урожай грибов.

22 мая — Никола Вешний. Крестьяне верили, что посаженный на Николу картофель обладает целебной силой. 23 мая — День Симона, праздник земли, когда ее давали отдохнуть и не проводили никаких земляных работ. Но все равно селянам было не до отдыха — именно в этот день они спешили собрать в лесу лечебные травы да грибы, а 25 мая, на Епифана, начинали готовить из собранного лекарства.

Вот такой это удивительный месяц — май. Месяц, в который прекратилась страшная война, и весна возродила всех и все — к жизни.

И открывает май нам дверь в грибной сезон — в дни, когда одни из первых грибов, сморчки, дождевики да строчки сменяются трубчатými грибами, «колосовиками», за которыми последует дальнейшее грибное раздолье...

Гл. редактор И. Коротков





## ФАНТАЗИИ МАТУШКИ ПРИРОДЫ — ГРИБНЫЕ БУКЕТЫ

Мы привыкли «охотиться» за грибами. По одному собирать. А вот когда такое изобилие на одном месте — даже интриги нет, какое-то собирательство. Да и опасения — а вдруг мутанты? И вовсе нет — это дело опять грибочков. Микромицетов. Эти микромицеты понемножку паразитируют на мицелии (грибных гифах, расположенных в земле) — и в благодарность за это (вот же паразиты!) впрыскивают гормон роста. Вот и получаются «грибные букеты».



## РАСПИСАНИЕ И ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ» В ИЮНЕ 2014 ГОДА ДЛЯ ВРАЧЕЙ И ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ

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

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

**4.06.2014 (среда) в 18.00**

ЛЕКЦИЯ: «ФУНГОТЕРАПИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА»

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

**11.06.2014 (среда) в 18.00**

ЛЕКЦИЯ: «ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ МЕТОДОМ ФУНГОТЕРАПИИ»

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

**18.06.2014 (среда) в 18.00**

ЛЕКЦИЯ: «ЦЕЛЕБНЫЕ ГРИБЫ — ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ»

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

**18.06.2014 (среда) в 18.00**

ЛЕКЦИЯ: «ГРИБНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПРЕПАРАТОВ ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»



# ЛУГОВЫЕ ОПЯТА — КОРОВЬИ ДОКТОРА



*Самое удивительное в этих грибах — их целебность. Они вырабатывают естественные антибиотики, вещества, которые подавляют кишечную палочку, золотистый стафиллококк и другие болезнетворные микробы.*

**Э**то именно о них, безобидных и бесслезных луговых тружениках, говорят высокомерно — поганки. А какие же они поганки, если являются родными братьями благородным опятам. Только их старшие братья забрались повыше — на пеньки, а эти — довольствуются коровьими пастбищами.

Под Брянском эти скромные грибки вообще именуются незатейливо — «коровий корм». Действительно, вместе с травой коровы с огромным удовольствием поедают эти маленькие грибки. Да и козы ими не брезгуют, и овцы, и собаки не прочь подкрепиться нежными грибочками.

А для грибников эти луговые опята — гриб бросовый, четвертого разряда. Единственное их достоинство, что начинают расти во второй половине мая, когда еще нет благородных грибов.

Но есть и продвинутые грибники, которые утверждают, что луговые опята по вкусу намного превосходят и подберезовики, и подосиновики. И предпочитают из всех грибных супов именно суп из луговых опят. Знаменитый писатель Солоухин вообще утверждает, что ароматнее и нежнее вкуса, чем у этих луговых грибочков, нет ни у кого из других представителей грибного царства. «Правда, — пишет он, — есть некоторое неудобство. На грибную охоту за этими опятами надо ходить... с ножницами. А если нападешь на «грибные волны» или «грибные хоробыды» опят, то настолько впадаешь в грибной азарт, то и нарежешь вместе с грибочками и травы с полевой кашкой-клевером. Вот потом и серчает жена, отбирая мой грибной улов...»

К луговым опятам многие относятся с предубеждением и еще по одной причине — уж





очень они любят расти или кольцами (так и называют «ведьмины кольца»), или эллипсами, или же волнами. Вот и думают, а можно ли есть такие «заколдованные» грибки?

Но к ведьмам, а также к нечистой силе луговые опятки не имеют никакого отношения. Их грибница устроена таким образом, что гифы находятся почти на поверхности и обычно бывает истоптана скотом, поэтому они наращивают новые гифы «лучеобразным» образом — по окружности, эллипсу, просто полосами. И в этом нет ничего удивительного.

А вот самое удивительное в этих грибах — их целебность. Они вырабатывают естественные антибиотики, вещества, которые подавляют кишечную палочку, золотистый стафилококк и другие болезнетворные микробы.

Поэтому знающие травники при кишечных расстройствах всегда пользовались сухим порошком из опят или же отваром из грибов, настоянным на водяной бане. Порошок из луговых опят делается очень просто — там не нужно их специально сушить. Достаточно разложить рядками на солнышке, и на следующий день уже готовы прекрасные сушеные шляпки. Бери и пользуйся.

Так как опята подавляют золотистый стафилококк, то вполне объяснимо, почему их так любят коровы и любой скот, пасущийся на выгоне. А может быть, Природой так специально придумано — лекарство для коров?

В народной русской медицине, кстати, существуют рецепты для промывания глаз при конъюнктивитах именно отваром опят, а также полоскания при ангинах, примочки при любых гнойных ранах.

В общем, хоть и маленький грибок, а выполняет большую и нужную работу.

Настоящий луговой ДОКТОР.







## «ГРИБНЫЕ» АРОМАТЫ в парфюмерном мире

**Н**ишевые запахи, составленные из особой, оригинальной смеси компонентов, могут выделить и подчеркнуть индивидуальные черты своих владельцев, превратиться в личный, неповторимый парфюм конкретного героя или героини. К таким уникальным ароматам в мире селективных композиций относятся букеты с органичными грибными оттенками.

Наиболее изысканным из грибов считается трюфель. Известный природный афродизиак, уважаемый английским поэтом-романтиком лордом Байроном, покровительницей наук и искусств, фавориткой французского короля Людовика XV мадам де Помпадур и итальянским писателем и путешественником Джакомо Казановой, трюфель источает благоухание орехов и опавших листьев, ягод и мха, влажной земли и лесной чащи.

Пряная нота этого гриба — популярнейший ингредиент в селективных букетах американской модной компании *Tom Ford*, отличающихся страстностью и изысканной утонченностью. Примером может служить элитная восточно-цветочная парфюмированная вода этого бренда *Black Orchid* (Черная Орхидея) от мастера *Givaudan*, выпущенная в 2006 году. Несмотря на недавний дебют, эти женские духи уже многократно завоевывали престижные награды и превратились в современный классический парфюм. В мистической, сложной композиции *Black Orchid Tom Ford* аккорду трюфеля аккомпанируют цитрусовые ноты, звуки гардении, жасмина, черной смородины, орхидеи, лотоса, специй, фруктовые оттенки, акценты ладана, ванили и белых цветов, тона амбры, сандалового дерева, темного шоколада и пачули. Букет вышел

яркий, роскошный и соблазняющий. Другим образцом дизайнерского искусства Тома Форда стал мужской букет *Tom Ford for Men Extreme*, изданный в 2007 году. Благородная туалетная вода играет негромкой безупречной мелодией, раскрываясь «бальзамом для обольщения». Волшебная, стойкая пирамида аромата слышится тихим дыханием пачули, трюфеля, инжира, полутонами лимона и белого кедра. Хрустальный шлейф запаха завораживает колдовским опьянением.

Итальянский дом моды *Valentino* (Valentino) давно уже является символом блеска, процветания и роскоши. Парфюмерные творения этой марки не являются исключением. И, конечно, специалисты модного дома также не стали игнорировать замечательную ноту трюфеля. В восточно-цветочных духах 2011 года *Valentina* дизайнеры *Olivier Cresp* и *Alberto Morillas* соединили звучание гриба с изысканной амброй и страстным нюансом ванили, а яркие тона белых цветов жасмина, туберозы и флердоранжа, акценты виргинского кедра, бергамота и ягод земляники составили элегантную, нежную, аристократическую и многослойную пирамиду дамской парфюмированной воды. Летом 2012 года дебютировала новинка *Valentina Assoluto* фирмы *Valentino*, ставшая более сексуальной, интимной и мистической вариацией оригинала. Королевская композиция шипровых цветочных духов, созданных *Olivier Cresp*, включает переливы белых цветов, гурманские ноты мадагаскарской ванили и персика, оттенки итальянского жасмина и пачули, белых цветов и бергамота, дубового мха и пьемонтского белого трюфеля.

Под лейблом модной фирмы из Великобритании *Stella McCartney* вышла в 2012 году цветочная шипровая парфюмированная вода *L.I.L.Y.*, посвященная светлой памяти матери *Стеллы Маккартни*, которую супруг Пол ласково звал аббревиатурой фразы «Linda I Love You!» — «Лили» — «Линда, я люблю тебя!». Нежные женские туалетные духи олицетворяют гармонию счастливой семьи, теплоту и доверие между любящими душами. Ностальгический аромат ложится близко к коже, мастер *Jacques Cavallier* использовал в его составе пудровые тона мускуса, свежую ноту ландыша, землястые нюансы трюфеля и дубового мха и пряные звуки перца.

Специалисты парфюмерного искусства применяют не только трюфеля, их шедевры звучат нотами опавших листьев и сыроежек, сырой почвы и сосновой хвои, влажного мха и белых грибов. Образцами подобных букетов являются унисекс-духи *Soaked Earth* (Мокрая Земля) от американского парфюмерного бренда *CB I Hate Perfume*, презентованные в составе серии *Archetype* (Архетип) в 2009 году, или универсальные туалетные духи *Wild Hunt* (Дикая Охота) этой же марки, построенные на основе *Soaked Earth*, но более богатые и многогранные. Если *Soaked Earth* — монозапах, с ярко выраженным аккордом сырой почвы, то *Wild Hunt*, удивительно точно передавая глубокую атмосферу почти доисторического леса, переливается нотами еловой и сосновой хвои, листьев, опавших сломанных веток, сырой земли, маленьких белых грибов и намочшего мха.



*Наиболее изысканным из грибов считается трюфель. Известный природный афродизиак. Пряная нота этого гриба — популярнейший ингредиент в селективных букетах американской модной компании Tom Ford*



Помните, был такой журнал в советские времена? «Химия и жизнь» назывался. Журнал хороший, интересный. И я ничего не имею против химии как науки. Напротив, наука весьма полезная и необходимая. До определённого момента. До того самого, пока она не вторгается в наш организм в виде синтетической еды, синтетических лекарств и прочего подобного.

Вспомните себяз — вот заболела у вас голова, к примеру. Сразу начинаете анальгетики глотать горстями. Или там зуб — боль невыносимая, пока до врача доберётся — объесться «Нурофенами» всякими с «Кетаролами» Коленка, поясница заняла — и давай её натирать разными снадобьями. Желательно «заморскими» (этикетки, что ли, завлекательнее?..)

А — зачем? Зачем травить себя химией, когда всё — поверьте, ВСЁ, что необходимо человеку, чтобы не болеть — есть вокруг нас. Тысячи лет уже как есть. Есть в ульях пчелиных и муравейниках, в травах и ягодах, в солнечных лучах да родниковой воде, в грибах, побегах сосны, берёзовых почках, цветах... — да во всём, что природа подарила нам — во БЛАГО.

Люди жили и до нас. Сто лет назад. Пятьсот, тысячу... И они как-то обходились без таблеток. И род людской — не вымер, не сгинул. А существует до сегодняшнего дня.

Не случайно, наверное, написал — «существует». Есть такое опасение, что «жить»-то мы давно перестали, а стали «существовать», «выживать». Одолеваемые многочисленными хворями да недугами. Которые сами же себе подарили благодаря «благам цивилизации»...

А в старину люди жили просто и незатейливо. Заболела голова — заварили мяту в крутом кипятке, попили — как рукой сняло... Зуб занял, дёсны воспалились — так вот же они, у забора растут: шалфей, ромашка... Ревматизм в поясницу «вступил» — а налови-ка пчёл, да пусть они спинку твою покусает — вмиг забудешь о болях ревматических.

Сколько их было — травников, лечебников, знаний, собираемых тысячелетиями. Уходит всё это, забывается, и очень зря. Вот и губим мы сами себя химией разной. А фармацевтические компании по всему миру только ручки радостно потирают — ой, хорошо... Ой, да пусть болеют почаще. А мы уж постараемся, излечим всеобщей химизацией этого мира... Только больше калечимся мы от этого, а не лечимся.

Вот, не дай Бог, занедужили вы. Пришли к врачу на приём. Понавыписывает он вам «снадобий» на кругленькую сумму, да ещё добавит сокрушённо — это у вас витаминов в организме не хватает. Оттого и хвораете часто. Вот витамина D, например, у вас особо сильная нехватка. А потому — покупайте капсулки с этим витамином и пейте. Почаще. Да побольше. Что вы говорите там?

Из чего эти капсулки? И что там у них внутри? Да не ваше это, болезные, дело. Доктор прописал — пей!!!

Так вот по поводу витамина D — доктор медицины Майкл Холик и его коллеги из Бостонского университета на конференции в Бостоне рассказали о проведённом ими небольшом исследовании, которое доказало, что за 12 недель ежедневного потребления грибов уровень 25-гидроксивитамина D поднимается в крови примерно до тех же показателей, что и при дневном приёме витаминов D<sub>2</sub> и D<sub>3</sub>.

«Результаты этого исследования могут служить доказательством того, что потребление грибов, подвергшихся ультрафиолетовому (солнечному) облучению и содержащих витамин D<sub>2</sub>, может быть хорошим средством восполнения запасов витамина D в организме человека», — сказал Холик во время своего выступления. Оказавшись под воздействием солнечного или ультрафиолетового излучения, грибы выделяют витамин D<sub>2</sub> (или эргокальциферол). Похожий процесс происходит в организме человека, в результате которого образуется витамин D<sub>3</sub> (или холекальциферол). Такой особенностью обладают не все растения, а только грибы, водоросли и дрожжи. А ведь эти витамины благотворно влияют на обмен веществ в костной ткани и кальциевый обмен.

Так что грибы, вероятнее всего — очень разумное решение для людей, которые хотят повысить уровень витамина D без лекарственных препаратов

и пищи животного происхождения.

Вкратце суть эксперимента: для того, чтобы определить эффективность потребления грибов (в данном исследовании использовался экстракт шампиньона двуспорового) для поддержания уровня витамина D в организме, исследователи разделили 30 человек (средний возраст 35 лет) на три группы. На протяжении 12 зимних недель три группы принимали соответственно: капсулы с содержанием витамина D<sub>3</sub>, с содержанием витамина D<sub>2</sub> и порошок из сушёных грибов. К концу эксперимента уровень витамина D у группы, которая питалась грибами, был практически таким же, как и в группах, принимавших капсулы.

Одно из рядовых исследований. Одно из сотен, в который раз уже доказывающее, напоминающее — лучшие для человека лекарства и снадобья находятся и всегда находились вокруг нас — только руку протяни. Конечно, чего уж проще — пойти в аптеку да набрать мешок таблеток. Куда сложнее — пойти в лес, на полянки, и самим искать там то, что исцелит. И если человечество не вернётся к истокам природных целебных сил, не протянет руки силам этим навстречу, не поверит им — оно ото всей этой химии протянет ноги в конце концов. Это я вам точно говорю.

## ЖИВАЯ АМБУЛАТОРИЯ



*Грибы, вероятнее всего, очень разумное решение для людей, которые хотят повысить уровень витамина D без лекарственных препаратов и пищи животного происхождения*



**Д**авно замечено, что там, где растут луговые опята — самая зеленая и буйная трава. Это совместное действие симбиоза грибов и травы. Паутинки мицелия (грифы грибов) в земле опутывают корешки трав и проникают в них. Но проникают не как паразиты — а как полевые доноры. Они впитывают расщепленные азотистые вещества (сами грибы расщеплять азотокислые соединения не могут), а в благодарность синтезируют специальные вещества — гормоны роста и лекарственные соединения, препятствующие распространению гнилей среди луговых трав — клевера,

душицы, одуванчиков и т. д. То есть грибы совершенно сознательно и подпитывают травы, и лечат их.

Эти крохотные грибки еще имеют название — негниючники. Потому что — не загнивают. У них настолько сильный выброс лекарственных веществ против гниения, что сами они только «мумифицируются», становятся сухими, как любой сушеный гриб. Но это — грибное лукавство. Стоит пойти дождю — и грибки напитываются влагой и продолжают расти, как ни в чем ни бывало.

Это свойство луговых опят противостоять любой гнили давно известно в народе. Ими лечили опрелости у младенцев и у людей, прикованных к постели.



### РЕЦЕПТ ПРОТИВ ОПРЕЛОСТЕЙ

Высушить на солнце 1 кг свежих шляпок луговых опят — получится 100 г сушеных грибов, размолоть в ручной мельнице. Завернуть в полотняный мешочек и уложить в стеклянную банку с закручивающейся крышкой. Помнить, что грибы моментально впитывают в себя влагу, поэтому хранить в сухом месте.

Для обработки опрелостей в 10 мл обыкновенного детского крема всыпать 1 г порошка луговых опят и старательно размешать крем. Обработать опрелости и промокнуть салфеткой.

Заживание опрелостей происходит быстро — через три-четыре обработки таким кремом даже застарелые опрелости исчезают.

### РЕЦЕПТ ОТ ЗАПАХА ИЗО РТА

Луговыми опятами (негниючками) лечили и дурной запах изо рта.

Интересный рассказ прислали наши читатели Егоровы Татьяна и Ольга Петровна из Смоленска:

«Прислали в нашу школу в Пржевальском учительницу после института, незамужнюю — это где-то



в семидесятых годах было. Сама вроде ничего — в меру худощавенькая и на лицо симпатичная — востроносенькая. Наши-то местные ребята поначалу обрадовались — невеста, да образованная. А потом их как ветром разметало, да еще ославили — что очень у нее изо рта смердит. И верно, дочка старшая приходит из школы, рассказывает, что не может на химии на передней парте сидеть — станет перед ней химичка, рассказывает, а запах — хоть топор вешай. Ученики ее прозвали Вонючкой. Директор как-то даже перед родителями ее оборвал: «Вы бы, Светлана Ивановна, лучше регулярно зубы чистили, а потом нотации родителям читали».

А она, бедная, и так у меня всегда половину аптечного запаса зубной пасты да мятных порошков скупает — люди же не стесняются в лицо говорить. Что дескать пахнет у нее изо рта, рядом стоять невозможно... Я тогда фармацевтом работала и народной медициной интересовалась, много у нас трав было в аптеке, и люди приходили — интересное что-то рассказывали. Вот бабулька местная мне и посоветовала попробовать луговые опята. Я Светлане Ивановне и пересказала рецепт, как избавиться от запаха изо рта. Она поначалу фыркнула, дескать, нужно мне это невежество дремучее. Однако потом мои дети сказали, что видели ее на пригорке, где она эти грибочки собирала.

Потом она в Смоленск уехала — допекли ее школьники. Да и директор. А через несколько лет зашла ко мне в аптеку — я ее и не узнала, модная такая. С красивой прической. Рассказала о себе. Что замуж вышла, живет хорошо, муж — большой чиновник в образовании. И пока мы говорили — и запаха не было. Духами пахла. А потом меня поблагодарила за рецепт. Сказала, что и отвар луговых опят пила и настойкой рот полоскала. Вот и наладилось все».

### Отвар

Залить 200 граммов свежих шляпок (ножки отрывать) холодной водой (литр), бросить 3 лавровых листочка, и довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить — тут же выключить. Пену убрать. И дать настояться 3 часа. Затем отфильтровать жидкость от грибов. Пить по полстакана три раза в день. Обязательно с утра — натощак и вечером — перед сном. Этого отвара хватает на два дня. Затем настаивать свежий.

### Настойка

Настойка из луговых опят необходима для полоскания рта. Полоскать ротовую полость желательно вечером перед сном и утром после пробуждения до чистки зубов.

200 г свежих шляпок луговых опят залить 0,5 литра водки. Настоять три дня. Хранить в холодильнике. Для полоскания можно разбавлять водой (для людей, не переносящих алкоголь).

Этот же состав можно применять внутрь — по столовой ложке два раза в день натощак. Это будет

достаточно эффективно, так как гнилостные процессы развиваются в желудочно-кишечном тракте, из-за чего и происходит неприятный запах изо рта.

Эти рецепты тем и хороши, что подавляют гнилостные бактерии в организме. И справляются с этим намного лучше, чем любые синтетические антибиотики.

## НОЖНЫЕ ВАННЫ ПРИ ПОТЛИВОСТИ НОГ И НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА



Эта проблема свойственна скорее мужчинам — о носках и о чудном запахе «настоящего мужика» существует немало анекдотов. Однако это серьезная проблема, с которой справиться одной только гигиеной вряд ли возможно. Дело в том, что в потовых железах в этом случае вольготно размножились гнилостные бактерии и дезодорантами с ними совладать невозможно.

Здесь желательно использовать целый комплекс лечебных процедур:

- ✓ ножные ванны из отвара луговых опят (см. выше приготовление отвара)
- ✓ использование лечебного крема «Веселка», который подавляет дрожжевые и патогенные грибки, соседствующие с гнилостными бактериями.
- ✓ использование настойки из луговых опят для протирания стопы ног перед сном.
- ✓ прием БАД «Дождевик» по 4 капсулы 3 раза в день.

Курс — 1 месяц. После этого курса стопы ног перестают источать зловонный запах. Но курсы повторять регулярно — два-три раза в год.

## ЛУГОВЫЕ ОПЯТА В КОСМЕТИКЕ



Лучший рецепт для профилактики гнойных высыпаний на коже — это смесь свежих шляпок луговых опят и 20–30 процентной сметаны.

200 г свежих шляпок измельчить (можно обычной деревянной толкушкой) смешать с двумя столовыми ложками сметаны. Смесь наложить на лицо и область декольте. Через 15 минут смыть и ополоснуть лицо лимонной водой (несколько капель свежего лимона на стакан воды).

Луговые опята прекрасно способствуют росту, укреплению и препятствуют выпадению волос. При сильном (очаговом выпадении) лучше всего мягко вмассировать в корни волос грибную настойку минут на 15–20, затем вымыть голову с шампунем.

Если же выпадение не очаговое, то желательно после мытья волос — просто ополаскивать их крепким отваром луговых опят.





## Березовые грибы — российское чудо

**В**еликий русский композитор М. И. Глинка возвращался на родину, остановил свой экипаж, вышел на дорогу и низко поклонился белой березке — символу своей родины.

Достойна поклона и поклонения березка, достойна. И преклонить колени надо перед ней не только как перед символом Родины — белоствольной красавицей. А еще и перед чудо-целительницей.

Давайте посчитаем, что целебно в березе, что нашло применение в деятельности человека?

**Береста** — в березовой бересте нашли противоопухолевое вещество «бетулин», которое применимо в онкологии. Берестяные грамоты — это первые письменные свидетельства русичей, первая «книжная» библиотека.

**Листья березы** — это духмяные, восхитительно-го аромата березовые веники — визитная карточка русской бани, нашей российской традиции. Это целебные противомикробные и антифунгицидные вещества, эфирные противовирусные масла.

Березовые почки — целебные настойки, применяемые испокон века при различных заболеваниях.

**Березовые сережки** — используются для настоек и водок за их удивительный мягкий и свежий аромат, за способность подавлять патогенную флору кишечника.

**Березовый уголь.** В России древесный уголь производили издревле. Невозможно представить старую русскую деревню без кузницы, а кузнечные горны работали именно на древесном угле.

Целебность березового активированного угля — несомненна. Его используют при метеоризме, отравлении токсинами, при кишечных заболеваниях.

**Березовый сок** — целебный сок, который используют русичи не одно тысячелетие и для приготовления медвяных квасов, и напитков, и целебных бальзамов. И сейчас — это один из самых популярных напитков россиян.

А еще есть у березы друзья-соратники, ее постоянные спутники, о которых я и хочу рассказать в этой книге, об их удивительной целебности, о невероятных доказанных лекарственных свойствах. Это — березовые грибы.

Уверена, что сразу перед мысленным взором читателей всплыл образ нашего российского скромняги — грибка ПОДБЕРЕЗОВИКА. И это — верно. И он — тоже. Но у березы есть целое сообщество ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ, объединенных одним — они растут только на березе. Они могут жить только вместе — в симбиозе — помогая друг другу.





И называются они — **БЕРЕЗОВЫЕ ГРИБЫ**.

Березовые древесные грибы — трутовики — всем известная **ЧАГА** и менее известный **БЕРЕЗОВЫЙ ЛЕПЕХ** (березовая губка).

Образования на березовых стволах и ветвях, вызванные действием (совместным сожительством) микрогрибов — это **ВЕДЬМИНЫ КЛУБКИ** и **КАПА**.



**БЕРЕЗОВЫЕ** микоризные грибы, растущие в симбиозе с березой — **ПОДБЕРЕЗОВИК**, березовый боровик, белый груздь.

Целебные свойства у этих **БЕРЕЗОВЫХ ГРИБОВ** — вероятны, подтверждены научными исследованиями, уже — доказаны — и практически неизвестны широкому кругу людей.



## ВЕДЬМИНЫ МЕТЛЫ

На подъезде к Петербургу со стороны Пскова есть удивительный участок дороги — огромные березы по обе стороны шоссе выглядят довольно устрашающе — все кроны усеяны, усыпаны огромными шарами — гнездами. Как будто кто-то разбросал по ним клубки. Летом эти клубки не особо заметны — разве своей «пушистостью» и более темной зеленью, а зимой — среди голых ветвей — да, действительно клубки, или — метлы. Ведьмины.

Что удивительно — этот феномен «ведьминых метл» никто всерьез не изучал, хотя мифов было предостаточно. И забавных ситуаций, с ними связанных — тоже предостаточно. Например:

**Миф первый.**

Видный советский биолог Лысенко (термин «лысенковщина» именно от его фамилии и от невежества и элементарного незнания природы) в пятидесятые годы выдвинул потрясающую теорию — нет постепенной эволюции природы по Дарвину, а есть диалектическое скачкообразное развитие в зависимости от условий и природных факторов. Это его утверждение, что рожа САМА зарождает сорняки (васильки в частности), что птицы могут зарождать новые виды (например, в гнезде у пеночки может быть кукушонок, яйцо с которым вывела сама пеночка).

Основным доказательством Лысенко стала именно эта ветка березы с ведьминой метлой. Эту ветку торжественно показывали на многих сценах сомневающимся в лысенковской теории.

«Вот, — витийствовал биолог Лысенко, — вы сами можете видеть, как на ветке березе **САМОЗАРОДИЛАСЬ** ветка ольхи. Так и в природе происходит».

**Миф второй.**

Уже в наши годы — в конце 20 века появились публикации, что это северная разновидность омелы, прижившаяся на березах.

**Миф третий.**

Ведьмины метлы — это раковые заболевания деревьев, и их необходимо уничтожать — выкорчевывать даже большие деревья, потому что ведьмины метлы — источник заражения раком.

И все это — мифы. Ольха «самозародиться» на березе не может, и ученые-биологи костями легли, но нашли возбудителя болезни. Подобные разрастания на березе — обычный патогенный грибок.

Фитопатология растений объяснила, что ведьмины метлы — это **ГРИБКОВОЕ** заболевание.

*Продолжение в следующем номере.*





# Черный орех

*Juglans nigro*



**В** Библии сказано: «У потока по берегам его с той и другой стороны будут расти всякие деревья... плоды их будут употребляемы в пищу, а листья на врачевания» (Иезекииль, 47:12). Без сомнения это говорится о грецком орехе, ведь он родом из тех мест, которые известны как родина самых распространенных на земном шаре религий-христианства, иудаизма и ислама.

Ближайшие родственники грецкого ореха — орех Зибальта, орех серый, орех обманчивый, орех маньчжурский и чёрный — издавна известны своими целебными свойствами. Но право именоваться уникальным растением принадлежит чёрному ореху. Древо жизни — так часто величают чёрный орех, он не только восстанавливает силы, но и лечит.

Чёрный орех относится к виду ядровых листопадных деревьев из рода орех. Историческая родина — Северная Америка. В Россию впервые завезено в 18 веке. В районе Сочи имеются обширные посадки, дающие обильный урожай. Дерево достигает 50 метров в высоту. Ствол черного цвета, окруженный веером перистых листьев. Цветёт в июне — июле одновременно с распусканием листьев. Плод зелёного цвета покрытый железистыми волосками, созревает в октябре-ноябре, висит крупными гроздьями, напоминающими грецкий орех. Орех имеет толстую скорлупу, ядро отличается особым ароматом, содержит до 60% жира, 30% высокоусвояемых белков, 6% углеводов. Ядро чёрного ореха съедобно, широко используется в кулинарии.

Чёрный орех имеет многовековую историю применения. Со времён Гиппократы целители разных стран применяли его при туберкулёзе, кожных заболеваниях, опухолях, как противопаразитарное и противоглистное средство, врачевали им укусы змей и бешеных собак.

Церковные служители не всегда благосклонно относились к этому дереву. В древние времена ими было подмечено, что под их кроной на земле отсутствует любая растительность. Этот факт приписывался злым духам. На самом же деле в различных частях дерева, больше в околоплодниках, содержится вещество юглон, накапливающее йод, подавляющее рост других растений.

Изучение лечебных свойств чёрного ореха началось в конце 20 века. Нездоровая экологическая обстановка, широкое использование химико-фармацевтических препаратов с их побочными токсическими эффектами, нарушение иммунной адаптации, рост заболеваемости, в том числе и онкологией, потребовало изыскания растительных препаратов с широким спектром терапевтического действия — иммуномодулирующим, антипаразитарным, противогрибковым. В их числе оказался чёрный орех.

В 1999 году Пятигорская Химико-фармацевтическая Академия провела научные исследования и выявила уникальные лечебные свойства чёрного ореха — зелёные листья, плоды, околоплодники оказались ценнейшим лекарственным сырьём. Исследования учёных показали, что чёрный орех, по сравнению с грецким орехом, содержит в 4–5 раз больше биологически активных веществ.



Лекарственное сырьё — листья, околоплодники и плоды зелёного цвета, собранные в течение лета и осени.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:

- юглон — основное, уникальное биологически активное вещество, которое придает чёрному ореху запах йода, обладает антибактериальной, противогрибковой и противоглистной активностью. Юглон считается природным антибиотиком, естественным консервантом, обладающим противоопухолевой активностью, не являясь токсическим препаратом, позволяющим использовать его после химио — и лучевой терапии. Юглон имеет широкий антимикробный спектр против стафило- и стрептококков, кишечной палочки, патогенных дрожжевых грибов рода кандиды. Это очень важно при многих заболеваниях, сопровождающихся комплексной инвазией( бактериальной, вирусной, грибковой). Есть мнение о том, что юглон угнетает активность фермента фосфатидилинозитол-3-киназы, с чем связаны его антиканцерогенные свойства.
- танины — дубильные вещества, обладают противовоспалительным действием, способствуют регенерации тканей.
- флавоноиды, кверцетин — гипотензивный, спазмолитический эффект миотропного действия, улучшает реологические свойства крови, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие.
- каротиноиды, витамины В, Е, С, биотин, органические кислоты, эфирные масла, хлорофилл.

### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА:

Антибактериальное, иммуномодулирующее, противовоспалительное, фунгицидное, противопаразитарное, противоаллергическое. Антиоксидантное, противоопухолевое, лимфодренажное, рассасывающее, детоксикационное и адаптогенное.

### ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЧЁРНОГО ОРЕХА МОГУТ БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНЫ:

1. С целью профилактики и лечения в комплексной терапии иммунодефицитных состояний, аллергических заболеваний, ОРВИ и гриппа, хронических заболеваний бронхов в комплексе с фунгопрепаратами кордицепсом, шиитаке, рейши, веселкой, агариком, дождевиком.
2. При заболеваниях желудка, кишечника, гепатобилиарной системы (язвенная болезнь, хронический гастрит с пониженной секрецией, гепатиты, холециститы, колиты любой этиологии, дизбактериоз кишечника) в сочетании с весёлкой, трутовиком, рейши, агариком, шиитаке, чагой.
3. При глистных и паразитарных инвазиях в комбинации с лисичками, пчелиной огнёвкой, трутовиком.
4. Эндокринной патологии — сахарном диабете, патологии щитовидной железы, климактерических явлениях, метаболическом синдроме. В комплексе с мейтаке, рейши, трутовиком, снежным грибом, порией и т. д.
5. Воспалительных заболеваниях женской половой сферы, кистах яичников, миоме, эрозии шейки матки

в комплексе с весёлкой, агариком, трутовиком, шиитаке, мейтаке, аги.

6. Заболеваниях кожи (угревая сыпь, экзема, нейродермит, туберкулёз кожи, псориаз) сочетая с грибными препаратами из весёлки, лисичек, трутовика, дождевика, агарика, рейши, чаги.

7. Лимфаденитах + грибные препараты на основе кордицепса, весёлки, дождевика, агарика, пории.

8. В комплексном лечении онкологических больных с целью реабилитации после химио-лучевого лечения на фоне разнообразных грибных препаратов.

### СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Собрать чёрный орех, когда его оболочка полурезлая (зелёная), имеющая мягкую консистенцию. Орехи моют, укладывают на дно посуды, заливают доверху 50% спиртом до горлышка, чтобы избежать соприкосновения с воздухом. Настоять в тёмном месте 2 недели. Хранить в тёмном прохладном месте в плотно закрытой банке.

Побочные явления: необходимо контролировать дозы препарата, при приёме больших доз возможны неприятные ощущения в теле, головокружение, связанные с рефлекторным спазмом мозговых сосудов.

Приём препарата при глистных инвазиях на фоне массовой гибели паразитов может привести к ухудшению состояния. Необходимо принимать сорбенты, запивая достаточным количеством воды.

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

#### НАСТОЙКИ ЧЁРНОГО ОРЕХА:

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний — в первый день выпить 5 кап. настойки в 100 мл воды 2 раза в день. Во второй день увеличить дозу до 10 кап. на приём. В третий день — до 15 кап. 2 раза в день. Продолжать повышение до 30 кап. на приём 2 раза в день. Настойку пить маленькими глотками в течение 15 мин. курс лечения 3–6 мес. С перерывом между месяцами на 10 дней.

При грибковых, вирусных и паразитарных заболеваниях в первый день выпить ¼ ч. л. настойки, на второй день увеличить дозу ещё на ¼ ч. л., пока не дойдёте до дозировки 2 ч. л. на приём.

Принимать настойку 2 раза в день до еды в 200 мл воды. Три недели пить, неделю отдыхать. Принимать до 6 мес.

Для лечения и профилактики онкологических заболеваний даются завышенные дозы настойки. В первый день начать с 0,5 ч. л., на следующий день увеличить дозу на 0,5 ч. л. и т. д. пока не будет достигнута доза 2–3 ч. л. на приём. Пить 3 раза в день мелкими глотками. Курс от 6 месяцев до года.

Для детей при глистных инвазиях и инфекционных заболеваниях настойку принимать из расчёта 1 капля на год жизни в 1 стакане воды 2 раза в день.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Беременность, лактация, язвенная болезнь желудка и эрозивный гастрит, цирроз печени, алкоголизм, тромбоз флегбит.

Врач фунго-фитотерапевт Л. А. Васильева



*Со времён Гиппократ целители разных стран применяли его при туберкулёзе, кожных заболеваниях, опухолях, как противовоспалительное и противоглистное средство, врачевали им укусы змей и бешеных собак.*



# ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ

г. Санкт-Петербург «ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ»

Для ветеринарных специалистов и владельцев домашних животных

*Вход свободный*

Адрес: СПб, ул. Колокольная д. 8, «Грибная аптека», м. Владимирская/Достоевская

Контакты: тел./факс (812)703-06-44, 8-901-373-57-50.

E-mail: office@fungospb.ru

www.fungospb.ru

Расписание цикла: 7.06—16.07.2014



Кол-во часов	Наименование лекций	Дата занятий, время
1 час 1 час	<b>Фунготерапия — наука о целебных грибах. Информация о деятельности Центра фунготерапии и перспективах развития натуральной медицины в ветеринарии.</b> Лектор: Филиппова Ирина Александровна — генеральный директор «Центра Фунготерапии», онколог Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>7.06.2014</b> Суббота 15.00
1 час 1 час	<b>Грибная индустрия и технология получения субстанций из высших грибов.</b> Лектор: Разин Александр Николаевич, главный биотехнолог, научно-производственное объединение «Биолюкс» Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>14.06.2014</b> Суббота 15.00
1 час 1 час	<b>Питательная и диетическая ценность целебных грибов для сохранения здоровья животных.</b> Лектор: Филиппова Ирина Александровна — генеральный директор «Центра Фунготерапии», онколог Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>18.06.2014</b> Среда 18.00
1 час 1 час	<b>Фармакологические свойства препаратов из высших грибов.</b> Лектор: Соколов Владимир Дмитриевич — д. в. н., профессор кафедры фармакологии и токсикологии, заслуженный деятель наук Российской Федерации Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>21.06.2014</b> Суббота 15.00
1 час 1 час	<b>Токсикологическая характеристика препаратов из высших грибов.</b> Лектор: Андреева Надежда Лукояновна — зав. кафедрой фармакологии и токсикологии СПбГАВМ, д. б. н., профессор Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>28.06.2014</b> Суббота 15.00
1 час 1 час	<b>Фунготерапия — вспомогательный метод лечения внутренних незаразных заболеваний животных.</b> Лектор: Юшкевич Татьяна Владимировна — эксперт по исследовательским разработкам «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой», к.в.н., фунготерапевт Практический курс — Юшкевич Татьяна Владимировна — к.в.н., фунготерапевт	<b>5.07.2014</b> Суббота 15.00
1 час 1 час	<b>Биологически активные препараты из высших грибов в профилактике иммунодефицитных состояний и онкологических процессов у животных.</b> Лектор: Юшкевич Татьяна Владимировна — эксперт по исследовательским разработкам «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой», к.в.н., фунготерапевт Практический курс — Вознюк Елена Викторовна — аспирант кафедры патологической физиологии СПбГАВМ, фунготерапевт «Центр Фунготерапии Ирины Филипповой»	<b>16.07.2014</b> Суббота 15.00



БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

## «ФУНГОШАРИК»

На вопросы о здоровье ваших питомцев  
ответит кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт

- эл. почта: sharik@fungo.ru
- горячая линия: (812) 703-06-44, 973-57-50 пн., вт., ср., чт., пт. с 10 до 18.00
- почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург а/я 720  
«Центр фунготерапии Ирины Филипповой»





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

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)

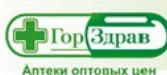
### Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

(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



## ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ ЛУГОВЫЕ ОПЯТА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

опята луговые — 800 гр.  
 перец красный сладкий — 2 стручка  
 небольшой цукини — 2 шт.  
 лук репчатый — 1 головка  
 масло сливочное — 2 ст. л.  
 масло оливковое — 6 ст. л.  
 бульон овощной — 150 мл  
 уксус бальзамический — 2 ст. л.  
 сахар — щепотка  
 белый молотый перец — по вкусу  
 соль — по вкусу  
 сливки (по желанию) — 200 гр.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Опята перебрать и очистить — снять пленки и обрезать нижние части ножек (у крупных старых грибов ножку срезать полностью). Вымыть или протереть влажной салфеткой. Нарезать опята кусочками (не очень большими). Перец красный очистить — разрезать вдоль и вынуть сердцевину, затем вымыть и нарезать соломкой. Вымыть цукини и нарезать кольцами. Если кожура у цукини уже грубая, ее следует срезать. Очистить луковичку и нарезать мелким кубиком.

Разогреть 0,5 заявленной порции оливкового масла в сковороде (лучше сразу взять большую сковороду). Обжаривать опята 3–5 минут, затем отставить сковороду в сторону.

В кастрюле растопить сливочное масло и добавить лук. Тушить лук до тех пор, пока не станет прозрачным.



В готовый лук влить овощной бульон и нарезанный перец. Тушить эту смесь 4–5 минут. Затем добавить кольца цукини и тушить дальше еще 2–3 минуты. В полученную массу добавить жареные опята и все смешать.

К оставшемуся оливковому маслу добавить сахар, а также соль, уксус и белый молотый перец по вкусу. Немного взбить. Приготовленный таким образом соус влить в тушеную смесь с грибами и снова все перемешать.

Подавать к столу можно с гарниром. Отлично подходят гарниры из риса и макаронных изделий. Для сочетания блюда с гарниром понадобится большее количество соуса. Дополнительный соус можно получить, если добавить к жареным грибам 200 гр. сливок и вскипятить. Затем уже смешать с овощной массой.

## СОУС ИЗ ЛУГОВЫХ ОПЯТ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

опята свежие 150 г  
 грибы белые свежие 30 г  
 вода 2 стакана  
 лук 3–4 шт.  
 масло сливочное 3 ст. ложки  
 мука пшеничная 1 ст. ложка  
 перец чёрный молотый по вкусу  
 соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Подготовленные шляпки молодых луговых опят отварить с сушеными белыми грибами и откинуть на сито. Лук мелко нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные вареные грибы и жарить еще 10 минут. Смешать полученный соус с жареным луком и грибами и варить 10 минут. За минуту до окончания варки заправить перцем и солью. Подавать к мясным и овощным блюдам.

**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 15.05.2014 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 3011.