



12+

№ 6 (146)
2017 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ **ПОКА ГРИБЫ В ЛЕСУ**

Знаете, как пигментные пятна вывести легко и быстро? Через мясорубку прокрутить пару белых грибов и граммов 20 свежей зеленой петрушки и эту кашку на лицо нанести минут на 15. Потом смыть водой, нанести крем. Через несколько таких масок пигментных пятен не будет, а лицо станет атласным.

Водовозова Татьяна, Новгород

✉ **ЧАГОЙ ПО ПОЛИПАМ**

У моего хорошего знакомого пять лет назад нашли два больших полипа в желудке – до двух сантиметров. Предлагали операцию. Он уже готов был согласиться, так его постоянные боли и изжога мучили. А потом решил грибами лечиться – выпивал по 4 стакана крепко заваренной чаги и настойку веселки пил до еды. Через год на гастроскопии врачи ничего не нашли.

Морева Татьяна, Павлов

✉ **И ТУБЕРКУЛЁЗ ПАСУЕТ**

Лиственничную губку в виде настоя принимают внутрь при изнурительных ночных потах у туберкулезных больных с одышкой и лихорадочном состоянии. Настой: 1-2 чайные ложки грибов в измельченном виде настаивают 2-3 часа в стакане кипятка и выпивают с медом по вкусу на ночь 2/3-1 стакан настоя.

Легкодимов Павел Степанович, Москва

✉ **МУХОМОР И ГРИБОК МОРИТ**

На даче мои ноги пришли в такое состояние, что просто ужас! Пятки как наждак, опять начался грибок между пальцами. Грибок я выжгла йодом (раз двадцать надо обильно смазывать пораженные места). Потом кожа отшелушится – и грибок беспокоить не будет. Но вот после такого лечения кожа грубеет. Поэтому применила мухоморовый крем и удивилась – 10 дней и стопы как у младенца!

А.К., Псков

ТЕМА НОМЕРА:

Принцесса –
лисичка аметистовая



*Лисичка аметистовая
(Cantharellus amethysteus)*

- Тема номера
ПРИНЦЕССА – ЛИСИЧКА АМЕТИСТОВАЯ
- Грибная почемучка
- Рецепты от Филипповой
ЛЕЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГРИБОВ
- Письма читателей

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

Приобретайте продукцию
из целебных грибов
в аптечной сети
«ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ».



Телефон для справок **(812) 318-77-77, 700-03-03**



Июнь

У Рэя Брэдбери есть давнишний замечательный рассказ – «Нескончаемый дождь». Я его перечитал сегодня, впервые после очень далёкой школьной поры. Получил массу удовольствия... Но...

Почему вспомнил, почему стал перечитывать? А просто на небо посмотрел... Ровный серо-белесый полог. Гроыхает вроде за горизонтом где-то, как будто гроза. Только странная гроза, не летняя какая-то. Унылая, бесцветная, не грозная вовсе, а так... Будто осень на дворе.



А между тем – середина лета приблизилась. И всё льёт, льёт, льёт – нескончаемый дождь... Дождь, который, как у Брэдбери, может свести с ума. Довести до самоубийства. От которого не скроешься, не отдохнёшь. Дождь, который обесцвечивает, смывает все краски – с природы, с тела, с души.

Ни присесть, ни прилечь на минутку хотя бы – тут же прямо на коже начинают прорасти бледненькие побеги и даже... грибы...

Вот я и вспомнил про НАШИ грибы. Как же им теперь-то жить-быть в этом странно, мягко говоря, меняющемся мире: зима без снега, лето – без солнца...?

В Ленобласти, Псковских куцах грибов пока мало. Лисички, в основном. Редко, еди-



нично, можно сказать, попадаются белые, подосиновики. Про подберёзовики вообще молчу – они и в относительно сухую погоду не балуют крепостью и чистотой, а под такими-то ливнями-потоками что останется от них? Одни печальные воспоминания.

Но не всё ещё потеряно. Прогнозы давать – дело неблагоприятное и даже чреватое. Тем не менее – я на это надеюсь – всё ещё изменится в грибной обстановке. К лучшему. И моя надежда – это август. Вот снится он мне в меру влажным, тёплым, с хорошими, солнечными деньками. То, что нужно для грибов.



Что же касается нынешних обстоятельств погодно-климатических – уверен – грибы приспособятся к любым переменам. Им ли привыкать – миллионы лет живут на планете нашей. Чего только не пережили – и ледниковый период, и великую сушь. Выжили. А вот приспособимся ли мы, человечество – это вопрос...

Гл. редактор И. Коротков

Трицисса – ЛИСИЧКА аметистовая

Неизвестно, кто ее так назвал. Микологи – народ фантазийный. Вечно ищут в грибах какие-то отличия.

Хотя эти отличия вполне можно увидеть. Вот я, например, обожаю собирать толстенькие плотные лисички – как табуреточки. Они даже на ощупь приятнее своих легкомысленных сестриц – обыкновенных лисичек. Чувствует прочная установка жизненная. Или, как утверждают микологи, «у молодого гриба шляпка имеет слегка выпуклую форму, но чаще всего она характеризуется большой плотностью, завёрнутым краем, плоскостью и мясистостью».

У зрелых грибов шляпка принимает воронкоо-

образную форму. Изначально мякоть шляпки имеет желтоватый оттенок, но постепенно белеет, становится сухой, упругой, словно резина, очень плотной.

Вкусовые качества лисички аметистовой характеризуются высоким качеством, немного напоминают привкус сухофруктов.

Лисичка вида *Cantharellus amethysteus* встречается в двух разновидностях, а именно – аметистовая (*amethysteus*) и белая (*pallens*).

Лисичка аметистовая (*Cantharellus amethysteus*) начинает плодоносить в начале лета (июнь) а завершение периода плодоношения приходится на октябрь.



Лисичка аметистовая (*Cantharellus amethysteus*)



Лисичка аметистовая (*Cantharellus amethysteus*)

Гриб распространён в лесистых местностях России, в основном лисичку аметистовую можно увидеть в хвойных, лиственных, травянистых, смешанных лесах. Этот гриб также отдаёт предпочтение не слишком загущенным мшистым участкам леса.

Плодоношение аметистовой лисички отличается своей массовостью. Лисички попадают к грибникам только колониями, рядами или кругами, которые бывалые грибники прозвали «ведьмиными».

Аметистовая лисичка (*Cantharellus amethysteus*) так же как и обычная лисичка – вкусный гриб.

В лисичках практически никогда не заводятся черви, поэтому этот гриб считается кошерным. Красивый оранжевый цвет может быть сохранён и после варки, если в момент отваривания добавить в воду чуточку сока лимона.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА

Аметистовая лисичка характеризуется прекрасными лекарственными свойствами. Её употребление в пищу помогает повысить устойчивость организма к заболеваниям простудного характера, увеличить иммунитет, поднять тонус, справиться с дерматитами. Гриб с воронкообразной шляпкой помогает бороться с раковыми клетками, обладает мощным бактерицидным и противовирусным действием.

Плодовое тело аметистовых лисичек в своём составе содержит большое количество витаминов, в том числе – B1, B2, B3, A, D2, D, C, PP. Есть в этом грибе и микроэлементы в виде меди и цинка, важные для организма кислоты, каротиноиды с антиоксидантным действием.

Если лисички аметистовые употреблять в пищу



Лисичка белая (*Cantharellus pallens*)

постоянно, то это поможет улучшить показатели зрения, предотвратить воспалительные заболевания на глазах, убрать сухость кожи и слизистых оболочек. Специалисты из Китая также рекомендуют включать в свой рацион лисички тем, кто постоянно работает за компьютером.

В составе аметистовых лисичек и похожих на них видов содержится особое вещество эргостерол, характеризующееся своим активным воздействием на печёночные ферменты. Лисички рекомендованы к употреблению всем, кто страдает болезнями печени, гемангиомами, гепатитами. Согласно последним проведённым исследованиям, на вирус гепатита негативно влияет траметонолиновая кислота. Данный полисахарид содержится в достаточном количестве в грибах лисичках.

Плодовые тела лисички аметистовой можно настоять на спирту, а потом употреблять настой в лекарственных целях, для предотвращения развития в организме раковых клеток. При помощи лисичек можно избавиться и от глистных инвазий. Возможно это благодаря ферменту хитинманнозе, принадлежащей к числу естественных антигельминтиков. Интересен и тот факт, что в Латвии лисички применяют для эффективного излечения тонзиллитов, туберкулёза, фурункулёзов.



В Германии в 80-х годах была популярна группа тяжелого рока по названию *Toteritrompete*, а эмблемой у них был стилизованный гриб странной формы – как черная граммофонная труба. Такой гриб есть в природе?

Алексеев Олег, Москва



«Toteritrompete» в переводе с немецкого означает «труба смерти». Так немцы называют серую лисичку, гриб достаточно безобидный и съедобный. Хотя в Германии серую лисичку подозревают во всех смертных грехах – считается, что в месте где растут скопления серых лисичек побывали на шабаше ведьмы. И это брызги их пота во время неумеренной чертовской пляски. В Баварии считают, что выросший около крыльца этот гриб – предвестник будущего несчастья.

А в Англии отношение к серой лисичке диаметрально противоположное – там его называют Horn of Plenty (рог изобилия). И найти такой гриб считается большой удачей: его фотографируют и фото вешают на стену, чтобы в семье было изобилие.

Нашел целую поляну серых лисичек, мой дядя (грибник со стажем) сказал, что это бросовый гриб – вороночник. А как в России еще называют серую лисичку? И как ее использовать?

Кольцов П.



В России и Белоруссии серую лисичку называют и вороночком, и ведьминым ухом, и черным колокольцем, и муравьиной трубой, но в основном кличут незамысловато – поганкой. Гриб съедобен, но вкус как у всех лисичек – резиновый. В Псковской области серую лисичку добавляли в соленые огурцы – чтобы огурцы не размягчались и не плесневели, и, вероятно, для придания аромата.

Целебные свойства серой лисички еще только изучаются, но несомненно, что там, как и в лисичке обыкновенной, находится хиноманноза, которая растворяет оболочки яиц паразитов и отпугивает личинки. А применять целесообразно серую лисичку в порошке как пряность – она придает тонкий грибной аромат блюдам и служит профилактикой для глистных инвазий.

Правда ли, что грибы «вылечили» Чернобыль?

Максим Пылаев, Москва

Ночью 26 апреля 1986 года произошел мощный взрыв на четвертом реакторе Чернобыльской АЭС. Возник сильный пожар, который в конце концов удалось потушить. А вот мельчайшие радиационные частицы, вырвавшись из поврежденного реактора, устремились в небо, где на большой высоте образовалось смертоносное облако. Подхваченное ветром, оно направилось на север, поливая радиоактивными дождями поля, сады и леса Гомельской и Могилевской областей. Там в почве оказалось столько стронция, что население многих деревень пришлось переселить в безопасные районы. Радиоактивные осадки выпали и на юго-западе Ленинградской области. Чернобыльский «хвост» протянулся от Нарвского залива и Лужской губы до границ Волосовского и Гатчинского районов.



Ширина «хвоста» колеблется от 10 до 50 километров. В этом регионе наблюдается превышение естественного фона в два-три раза. Хотя прямой опасности для здоровья людей нет, но медики не рекомендуют собирать там грибы.

Теперь о том, как грибы усваивают радиоактивные вещества.

Белорусские ученые установили, что разные виды грибов по-разному накапливают радиоизотопы цезия и делятся на три группы.

К первой группе отнесены боровик, осиновик, березовик, синяк, строчок обыкновенный, опенок осенний, шампиньон лесной, сыроежки,

У этих видов грибов коэффициент накопления самый низкий – от 0,6 до 2,4.

Во вторую группу вошли черный груздь, черный подгруздь, лисичка желтая, груздь обыкновенный, белянка, волнушка.

Их коэффициент накопления составляет 3,4-13,8.

И наконец, третью группу составляют моховик желто-бурый, польский гриб, говорушка, горькушка, колпак кольчатый, масленок, дождевик.

Коэффициент накопления этой группы очень высокий – 38,4-56,5. По мнению белорусских ученых, грибы этой группы являются своеобразными аккумуляторами радиации.

Да, грибы – лекари. От радиации. Вытянули на себя и «съели» её.



ЛЕЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГРИБОВ

И какой русский не любит собирать грибы: душистые опята, веселые лисички, крепыши-подосиновики, вальяжные белые... При этом мало кто из нас задумывается, что грибы – не только вкуснейшая еда, но и лекарство. А что мы знаем об их целебных свойствах?

К изучению лечебных возможностей грибов меня привела сама жизнь. Когда я была студенткой, заболел отец – рак желудка. Как и все студенты-медики, я была достаточно консервативной и убежденной, что все, кроме апробированной фармацевтики – невежество! Нельзя мешать врачу какими-то дедовскими средствами. Это средние века. Медицина сейчас может все. Но, оказалось, что далеко не все. В онкологии – тем более. Отцу сделали операцию, провели химиотерапию и отправили домой для наблюдения, а, по сути, ждать, когда начнут расплзаться метастазы, чтобы провести еще курс химиотерапии. Увы, в официальной онкологии пока нет средства, предотвращающего расплзания метастазов. И тогда в борьбу за жизнь отца вступила мама. Она делала какие-то свои настои и настойки из чаги и мухомора. Они снимали боль, не давали расти метастазам. Рак

желудка – крайне агрессивное заболевание и статистика была на ладони. Отец прожил еще четыре года – при четвертой степени рака – это много.

Тогда же я познакомилась с книгой Александра Солженицына «Раковый корпус», где он рассказал свою историю полного излечения от рака – липосаркомы. Я тут же, буквально шаг за шагом, стала исследовать эту необычную историю исцеления, восстановила назначение онкологов, терапию в онкодиспансере и лечение доктора Сергея Никитича Масленникова, который лечил своих больных настоем и настойками чаги. Делал он это, конечно, не официально. Сейчас в Александрове находится его крохотный музей. А писателю доктор Масленников подарил еще 40 лет жизни.

К сожалению, в мединститутах сейчас нет даже семинаров по фитотерапии, апитерапии и, конечно, фунготерапии. Вот и пришлось по крупичкам

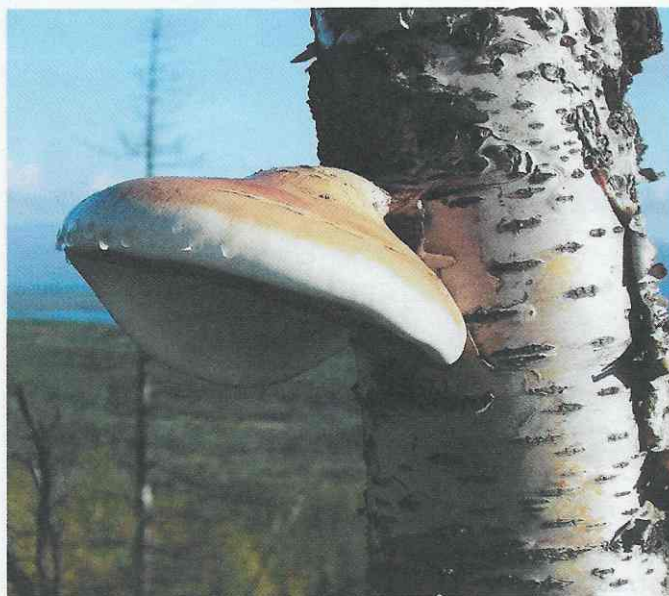
собирать в единую систему познания о целебных свойствах грибов. Зато теперь российская фунготерапия – флагман в мире.

Приведу рецепт настоя чаги по рецепту доктора Масленникова: вымытый кусок гриба заливаем теплой или холодной кипяченой водой для размягчения на 4–5 часов. Потом трем на терке или пропускаем через мясорубку. Измельченный гриб заливаем кипяченой водой, в которой вымачивали гриб. Ее температура должна быть не больше 70–80 градусов, так как при более высокой температуре чага утратит свою активность. На 1 часть гриба берем 5 частей воды. Настаиваем 48 часов, перемешивая за это время 3–4 раза. Затем настой процеживаем через несколько слоев марли, а остаток отжимаем и добавляем опять ту же воду, в которой вымачивали гриб до первоначального объема. Настой храним четыре дня в темном прохладном месте. Пьем по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. В день выпиваем не меньше трех стаканов.

Для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки настой употребляем по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды. При опухолях органов малого таза (рак прямой кишки, рак простаты) дополнительно назначают теплые микроклизмы по 50–100 мл на ночь или по 2–4 ст. ложки два раза в день.

Если больному противопоказан прием большого количества жидкости, настой готовят двойной крепости – 2 части гриба на пять частей воды.

Поделюсь еще одним рецептом универсально-лечебного настоя из чаги: берем 200 г экстракта гриба, 150 г травы тысячелистника, 50 г травы по-



Чага

лыни горькой, 10 г травы чистотела большого, 50 г почек сосны обыкновенной, 150 г плодов шиповника. Заливаем 4 л воды и настаиваем ночь. Утром томим на малом огне 2–2,5 часа. Затем настаиваем сутки в плотно закрытой и тепло укутанной емкости. Процеживаем, отжимаем и вливаем в отвар такую смесь: по 250 г сока алоэ, сока винограда, коньяка или спирта и 0,5 меда. Тщательно перемешиваем и настаиваем несколько суток в темном прохладном месте в плотно закрытой банке. Принимаем по 1 ст. ложке три раза в день за 1–2 часа до еды при гипертонии и сердечных болях.

Чтобы приготовить экстракт чаги в домашних условиях, 2 ч. ложки измельченного сырья заливаем 150 мл кипяченой воды, даем настояться 48 часов и процеживаем.

Водный настой чаги помог моему деду избавиться от полипов в желудке, а я вылечилась от эрозивного гастрита.

Очень важное замечание: срезая чагу, важно снять не только сам нарост, но извлечь из ствола дерева клубенок, вокруг которого образовался этот нарост, потому что именно в нем скрыта целебная сила.

Мы как-то забываем, что именно грибы открыли эру антибиотиков в медицине. И появлению пенициллина мы тоже обязаны определенному виду грибов. Даже «простушки»-говорушки являются источником определенных видов антибиотиков. Всем нам хорошо известный дождевик подавляет развитие многих видов бактерий и обладает противоопухолевым действием за счет выработки кальциевой



Чага



Говорушка дымчатая

кислоты. Так что не так-то просты самые на первый взгляд невзрачные грибочки. Потому в последнее время во многих лабораториях мира активно исследуют как съедобные, так и ядовитые грибы с целью поиска новых ценных веществ для создания препаратов от самых разных недугов.

Россия, наверное, самая грибная страна. И практически все грибы, растущие на ее территории, в той или иной мере целебны, в том числе и те, которые мы считаем поганками: звездовики, печеночницы, синяки и многие, многие другие.

В природе животные грибы не едят, как принято думать, они ими лечатся. Лося поедают сырыми мухоморы для того, чтобы предохранить суставы, белочки заготавливают маслята и моховички, чтобы поддержать зрение, которое у них начинает резко садиться зимой, ежики предпочитают лисички для выведения всевозможных паразитов из организма и подберезовики для укрепления колючек и лечения дерматитов.

Да и в древности славяне очень неплохо разбирались в лекарственных свойствах грибов. Помню,



Звездовик бахромчатый

где-то вычитала слова одной знахарки: «Закусите сырыми молоденькими рыжиками или желтенькой сыроежкой перед едой, чуть-чуть подсолите и ешьте с хлебушком – никаким раком не заболеете до 100 лет».

Кстати, имейте ввиду, что никогда не стоит выливать первый отвар грибов, потому что это тоже лекарство. Отвар млечников (груздей, волнушек, валуя, говорушек) избавит от тканевого грибка и дерматита. Опустите ступни в теплую ванночку «грибного бульона», подержите минут 10. Этого будет достаточно, чтобы зуд перестал беспокоить. А курс из десяти ванночек вообще подавит грибок.

Отвар белых грибов – лучшее полоскание для выпадающих волос. Прополощите волосы и подержите грибной отвар на них до высыхания, а затем



Желтые сыроежки

смойте шампунем и сполосните. За грибной сезон волосы полностью восстановятся.

Даже скромные луговые опята обладают большой целебной силой. Давно замечено, что там, где они растут – самая зеленая и буйная трава. Это результат совместного действия грибов и травы. Паутинки мицелия в земле опутывают корешки трав и проникают в них. Но проникают не как паразиты, а как полевые доноры. Они впитывают из растений расщепленные азотистые вещества (сами грибы расщеплять азотистые соединения не могут), а в благодарность синтезируют гормоны роста и лекарственные соединения, препятствующие распространению гнилей среди луговых трав – клевера, душицы, одуванчиков. То есть грибы совершенно «сознательно» подпитывают травы и лечат их. Не случайно эти крохотные грибочки имеют еще одно название – «негниючки», потому что имеют свойство противостоять любой гнили. Об этом знали наши предки и использовали для



Млечники

лечения опрелостей у младенцев и у людей, прикованных к постели.

Итак, чтобы не было опрелостей, высушиваем на солнце 1 кг свежих шляпок луговых опят, чтобы получилось 100 г сушеных грибов, измельчаем деревянной ступкой, заворачиваем в полотняный мешочек и укладываем в стеклянную банку с закручивающейся крышкой. Помня, что грибы моментально впитывают в себя влагу, храним в сухом месте.

Для обработки опрелостей в 10 мл обыкновенного детского крема всыпаем 1 г порошка луговых опят и старательно размешиваем крем. Обрабатываем опрелости и промокаем салфеткой. Через 3–4 дня даже застарелые опрелости исчезнут.

Луговыми опятами лечили и дурной запах изо рта. 200 г свежих шляпок без ножек заливаем 1 л холодной воды, бросаем 3 лавровых листочка и доводим до кипения, но ни в коем случае не кипятим. Убираем пену и даем настояться 3 часа. Затем отфильтровываем жидкость от грибов, Пьем по 0,5 стакана 3 раза в день. Утром – натощак, вечером –

перед сном. Этого отвара хватает на два дня. Затем готовим свежую порцию.

Настойкой из луговых опят полезно полоскать рот – вечером перед сном и утром после пробуждения до чистки зубов. 200 г шляпок луговых опят заливаем 0,5 л водки, даем настояться три дня. Храним в холодильнике. Тем, кто не переносит алкоголь, для полоскания этот состав можно разбавлять водой. Чтобы избежать гнилостных процессов, развивающихся в желудочно-кишечном тракте и становящихся причиной неприятного запаха изо рта этот же состав можно применять внутрь – по 1 ст. ложке два раза в день натощак. Для профилактики гнойных высыпаний на коже нет лучшего средства, чем смесь свежих шляпок луговых опят и 20-30% сметаны. 200 г свежих шляпок измельчаем



Луговые опята

деревянной толкушкой, смешиваем с 2 ст. ложками сметаны. Смесь накладываем на лицо и область декольте. Через 15 минут смываем и ополаскиваем лицо лимонной водой, добавив в стакан воды несколько капель сока свежего лимона.

Вот только несколько самых простых и доступных рецептов из арсенала грибной аптеки. И хотя мы забыли, как в лечебных целях пользоваться этим природным богатством, предпочитая грибной аптеке грибную кулинарию, все же советую отдавать предпочтение холодному способу засолки, который дошел до нас испокон веков.

Только представьте – в природе существует около ста тысяч видов грибов. Активное изучение их свойств подарит нам еще немало открытий и новых надежд на исцеление от тяжелых недугов.

*Ирина ФИЛИППОВА,
врач-онколог, натуропат,
Член международной Ассоциации Фунготерапии,
руководитель Центра Фунготерапии*



Белый гриб березовый



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЦЕЛЕБНЫЕ ГРИБЫ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Кордицепс

заболевания кровеносных сосудов, лимфы и крови, доброкачественные и злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы

Лисички

гельминтоз, лямблиоз, аскаридоз, описторхоз, энтеробиоз, хронические заболевания печени, гемангиомы, цирроз, жировое перерождение печени

Трутовик

доброкачественные и злокачественные образования, восстановление клеток печени, заболевания печени (гепатит В и С, гепатоз, жировая дистрофия печени), снижение аппетита, восстановление микрофлоры толстого кишечника, дезинфекция органов мочеполовой системы, лёгочные заболевания (в комплексной терапии с шиитаке и рейши)

Чага

хронический гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка), дискинезии ЖКТ с явлениями атонии, язвенная болезнь желудка (в составе комбинированной терапии, вне обострения), полипоз желудка и кишечника, заболевания почек, боли в печени, маститы, фибромы, злокачественные образования различной локализации, сахарный диабет, гипертония, панкреатит

Шиитаке

онкологические заболевания, доброкачественные опухоли, рассеянный склероз, гипертония, постинфарктные и постинсультные состояния, вирусные инфекции, аутоиммунные и сердечно-сосудистые заболевания, повышение иммунитета, сахарный диабет II типа

Центр фунготерапии Ирины Филипповой. Бесплатные рекомендации врача-фунготерапевта
Телефон для справок в Москве: 8 (495) 77-620-88
Телефон для справок в Санкт-Петербурге: 8 (812) 703-06-44

ГРИБ

ПРИМЕНЕНИЕ

Агарик

доброкачественные и злокачественные образования, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, заболевания лимфы и крови, аутоиммунные заболевания, эпилепсия и энцефалопатия, дисбактериоз, геморрой, полипы кишечника

Болетус (белый гриб)

регуляция обмена веществ, заболевания органов пищеварения, синдром хронической усталости (гиповитаминозы А, Е, D), бронхит, трахеит, тонзиллит, туберкулез, заболевания сердца

Веселка обыкновенная

доброкачественные и злокачественные опухоли, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы, мочевого пузыря, женской половой сферы, сердечно-сосудистые заболевания, дистония, гипертония, заболевания лимфы и крови

Дождевик

выведение радионуклидов и тяжелых металлов, фтор- и хлорсоединений, заболевания лимфатической системы, эндокринные заболевания, выведение токсинов после перенесенных гельминтозов, гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов

Копринус

профилактика алкогольной зависимости

Мейтаке

миомы, эндометриоз, мастопатия, климактерический и предменструальный синдром, дисфункция яичников, ожирение, холестериновые бляшки в сосудах, заболевания щитовидной железы, кисты печени, почек, молочных желез, яичников

Муэр

острые отравления (как заменитель активированного угля), хронические интоксикации различного генеза, после проведения химио- и лучевой терапии для улучшения качественного состава крови и профилактики дисбактериоза кишечника, снижение веса и нормализация обменных процессов при сахарном диабете, сердечно-сосудистые заболевания

Мухомор

суставные заболевания, труднозаживляемые раны, тромбофлебитные язвы, свищи, пролежни, чирьи, фурункулы, кожные заболевания, варикозное заболевание вен, варикозные «сеточки», тромбофлебит

Пория

инсульт, неврастения, переутомление, головокружение, обморок, гипертония, отеки, доброкачественные и злокачественные опухоли

Рейши

доброкачественные и злокачественные образования, бронхиальная астма, хронические бронхиты, кандидамикоз легких, плевриты, аритмия сердца, аневризма аорты, ишемическая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность, дистония, гипертония, аллергические и аутоиммунные заболевания, повышение иммунитета

Сморчок

близорукость, возрастная дальнозоркость, профилактика катаракты и глаукомы

Снежный гриб

атеросклероз, растворение холестериновых бляшек, предотвращение неврозов, бессонница, улучшение памяти

Санхван

заболевания желудочно-кишечного тракта, гепатиты, заболевания мочеполовой системы, нарушение обмена веществ, онкологические заболевания

Траметес

онкологические заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания бронхов и легких, заболевания мочеполовой системы, заболевания молочной железы - фиброаденоматоз, диффузно-фиброзная мастопатия

www.fungo.ru

www.fungospb.ru

www.fungomoscw.ru

✉ ЗАЙМИТЕСЬ ЗДОРОВЬЕМ В ГРИБНОЙ СЕЗОН

Сейчас самый грибной сезон – не пропустите! Разомните в руках зеленую бахрому зрелого боровика и натрите этим соком кожу ног – это и питание, и витаминизация, и предотвращение варикоза.

Снимите с масленка кожицу и мягкой шляпкой протрите кожу подмышек – уменьшится потоотделение, пропадут коричневатые пятна от постоянного потения и даже пропадают пятна повышенной пигментации (так называемый солнечный лишай). Конечно, этих процедур надо проделать не менее 7-10.

Иванова А., Москва

✉ ЗВЕЗДНАЯ МАЗЬ

У отца моего загноился палец на ноге, потом раздулся. Делали повязки, принимали антибиотики, даже кровь переливали – толку не было. Гноится, течет, ноготь слез, рана мокнущая расплзается... В Институте дерматологии сказали, что надо отнимать палец, а не то начнется гангрена – вообще стопу придется отрезать. Дали нам адрес знахаря из Витебска, повезли отца туда. Он дал мазь – живицу сосновую растопил и добавил туда порошок из сушеных звездочков. А пить велел настойку тоже из каких-то грибов – сам ее дал. Через три недели рана зажила полностью, а потом и новый ноготь вырос. Сразу скажу: это было 40 лет назад, деда того давно в живых нет...

Егорова Р.Д., Тосно

✉ АГАРИК ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЙ

Моей 19-летней дочери с детства ставили диагноз «лимфоаденит». Как только чуть простудится, тут же железки набухают, лимфоузлы даже в паху выскакивают. Антибиотиками глушили сколько можно. А двухмесячный курс из агарика бразильского просто чудо сотворил. Весной подхватила грипп с температурой – ни один лимфоузел не воспалился!

Корнеева Лариса, г. Жуковский

✉ ЖАЛЬ, ЧТО БОЛЬШЕ НЕТ КИЕВСКОГО ЦЕНТРА

У отца – меланома. Вырезали родинку 6 лет назад – в 2003 году, тут же и родственников поставили в известность, что надежды нет, химиотерапия при этом не делается, пока метастазов

нет. Но они пойдут мгновенно и спасения просто не будет. Вот уже 6 лет отец принимает грибы. Без перерыва. И метастазов нет. И чувствует себя хорошо. Живем мы в Киеве и назначала нам методику сама Филиппова в своем Центре на Крещатике. Хотя наш онколог и говорит сейчас, что меланома – заболевание малоизученное и может вести себя по разному, но мы прекрасно понимаем, кому и чему мы обязаны жизнью отца.

Криворучко Оксана, Киев

✉ ЧАГА – И ТОЛЬКО ЧАГА

Операцию по удалению желчного пузыря я сделала год назад. Испугалась, когда врач наговорил, что может быть такой приступ, когда рядом не будет медицинской помощи. И я согласилась. До операции я была женщиной полной – 87 кг. Полнота меня не тяготила – очень даже в тему. Через год я весила 57 кг, выглядела как старуха, выпущенная на поруки из туберкулезного диспансера. Знакомые пугались. А я всерьез считала, что у меня рак. На обследование пойти заставил муж. Но рака не нашли. Ничего не нашли. Сказали, что это дисбактериоз. После удаления желчного пузыря организм отказался перестраиваться и нормально усваивать пищу. У меня были сплошные поносы, в организме ничего не задерживалось. Вылетало все, как у утки.

Начала я пить чагу. Сначала с поллитра, потом до двух литров. Параллельно ставила свечи из чаги. И через четыре месяца начала поправляться. И кишечник наладился. Сейчас я вешу уже 70 кг, при моем росте это маловато, зато стала хоть на женщину своих лет похожа...

Ахметова Неля, С-Пб

✉ СПАСИБО ЗА МУХОМОРНЫЙ КРЕМ

Спасаясь сейчас только кремом-мухомором. На даче внаклонку поработаю над грядками, вечером – не разогнуться. Поясницу так прихватит, что криком кричи. Натру себя мухомором, обмотаюсь платком, утром уже вроде и ничего не болит. Опят на огород – капусту сажать. Кризис ведь. Надо своих детей городских поддерживать..

Лешко Н.Л., Лодейное Поле

✉ ЕЖОВИК

Эти ярко-оранжевые грибки росли около нашей пятиэтажки в военном городке под Орлом. Мы очень любили их рвать и играть в магазин, кукол кормить. Взрослые пугали, дескать, поганки,

только в рот не берите. А одна бабушка, которая гуляла с внуком-малышом около нас, как-то сказала другой своей собеседнице, что эти грибы хорошо бородавки выводят. Я тогда шипики счищала со шляпок и прибинтовывала их к бородавкам своих малолетних «пациентов». Помню даже свое удивление, когда бородавка просто на глазах рассосалась на пальце у моего друга – семилетнего Вовки. Очень он меня зауважал. И через двадцать лет стал моим мужем. До сих пор вспоминает, что поразила я его своим умением лечить. Правда, врачом я все же не стала.

Иваненко Наташа, Пермь

✉ ОТ ВИТИЛИГО – ЕЖОВЫЙ ГРИБ

У моего знакомого егеря витилиго (белые пятна на руках) стали появляться лет пять назад. Неприятно, некрасиво – да и только. И не лечится, и по врачам не ходит. В прошлом году сам руки показал – смотри, почти уже и не видно. Действительно, пятна явно не такие белые. Оказывается, ему посоветовали натирать руки свежим соком оранжевых грибов – лисичек, ежевиков, алеврии, трутовиком рыжим. И ведь – результат заметен!!

Устинов П.П., Псков

✉ КРЕМОВОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО

У нас под Тулой ежевиков бывает – просто море. Но в деревне их не сбивают, и просто так увидеть раздавленный гриб нельзя. Их скоту скармливают. В основном козам и овцам. Моя тетя принесет ведра два ежевиков, тут же в печке разложит на просушку – это на зиму. А пару пригоршней ножом покромсает, обратом горячим зальет (это сыворотка из-под творога), хлеба да отрубей добавит – и вечером козе несет. Говорит, что одной травы козе маловато для хорошего жирного молока. А молоко у этой козы Феньки – ох и вкусное, с кремовым оттенком и сладкое. Я сына выпаиваю на нем.

Полозова Лариса, Тула

✉ МОЛОЧНАЯ СЫВОРОТКА С ТРУТОВИКОМ – ОЧЕНЬ ЦЕЛЕБНО

Очень интересный рецепт я опробовала на себе – и довольна невероятно. Подсказала врач из Самары, которая давно знакома с вашей газетой и любит целебные грибы. Я пришла к ней по поводу кисты на почке – она небольшая была, но запускать и доводить до операции, конечно, не хотелось. А наблюдать – как советовали другие

врачи – и ничего не делать, я не умею. Так вот, сам рецепт: в теплую молочную сыворотку (кефир подогреть на плите, откинуть получившийся творожок на ситечко, а сыворотку – использовать) – всыпать содержимое четырех капсул трутовика «траметес», размешать и добавить шесть капель свежеежатого алоэ (пару стрелок пропустить через мясорубку), добавить чайную ложку липового меда. Сыворотки надо совсем немного – мл 50. Эту смесь надо немного подержать в теплом месте – пару часов. И на ночь – перед сном – выпить глотками один раз в три дня. Курс – 10-15 приемов. Через два месяца сделала УЗИ почек – кисты больше не было.

Ерохина И.Р., Тольятти

✉ ПОМОГЛА ПОРИЯ – НЕ ЗНАЮ ГОРЯ Я

После рождения детей (а они у меня погодки) замучили кисты на яичниках – и гормонами меня лечили (только располнела от этого), и какие-то дефицитные уколы назначали – некоторые кисты уходят, тут же новые образуются. Поликистоз. Даже предлагали операцию – удалить правый яичник. Но ведь мне всего – 34. Я еще, может быть, родить хочу. Поэтому стала искать рецепты трав, ходить к травникам. И нашла свое средство – травник из Сочи порекомендовал трутовый гриб порию, достала его с трудом – выслали из Забайкалья знакомые. Настаивала в термосе и пила по 50 мл в день. Долго пила – с полгода. Сразу стало заметно улучшение – остались только две большие (до сантиметра) кисты. Маленькие пропали. А теперь прочитала вашу газету – знаю, что у вас появился новый БАД из пории. Обязательно закажу.

Кирсанова Е.Б., Калининград

✉ ВЕСЕЛКА ПРОТИВ ЭРОЗИЙ ЖЕЛУДКА

Эрозивный гастрит – это мучение. Постоянная тошнота, боли, отрыжка воздухом. Особенно плохо стало после антибиотиков, которые вирус в желудке убивали. А эрозии так и не залечились. Пробовала настойки водочные травяные и грибные – плохо, боли. Решила своим методом – в теплом липовом меде растворяла пару капсул веселки и рассасывала во рту. Очень хорошо. И эрозии потихоньку перестали беспокоить, сейчас могу себе позволить нестрогую диету. Сделаю неприятную процедуру – проверю, как заживает слизистая желудка – и результаты сообщу письмом. Уже знаю, что веселка помогла.

Митрофанова Н.Н., Москва

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов август 2017 г.
Санкт-Петербург

Розыгрыши призов, подарки,
дегустации грибных
препаратов.

Бесплатная консультация
фунготерапевта.
Вход свободный.



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

Читать новость на сайте www.fungospb.ru

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

23.08.2017 (среда) в 18.00

**«ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
ЧАЙНОГО НАПИТКА И ПАСТИЛОК
С ЭКСТРАКТОМ ГРИБА ЛИСИЧКА»,
«ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА»,
«ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».**

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

24.08.2017 (четверг) в 18.00

**«ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
ЧАЙНОГО НАПИТКА И ПАСТИЛОК
С ЭКСТРАКТОМ ГРИБА РЕЙШИ»,
«ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА»,
«ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».**

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

30.08.2017 (среда) в 18.00

**«ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА
ЧАЙНОГО НАПИТКА И ПАСТИЛОК
С ЭКСТРАКТОМ ГРИБА РЕЙШИ»,
«ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА»,
«ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».**



«ФУНГОШАРИК»

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

БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

- По электронной почте: sharik@fungospb.ru
- На форуме: www.fungospb.ru
- По телефону горячей линии: (812) 703-06-44, 973-57-50 пн., вт., ср., чт., пт. с 10 до 18.00
- Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.
«ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ»

КРЕМА



ЗА ПОМОЩЬЮ
К ГРИБАМ!

на основе грибов:
мухомор, шиитаке,
веселка, чага,
лисичка

- заболевания суставов
- трудно заживляемые раны
- кожные заболевания



Центр фунготерапии

Ирины Филипповой

Грибная косметика

Грибная косметика эффективная и целебная. Грибные вещества обладают ростостимулирующим действием на кожу. Кожа, как резервный орган выделения, участвует в процессах метаболизма, а грибные вещества, содержащие полисахариды быстрее включаются в обменные процессы.

Маски

Маска "Мейтаке"
омолаживающая с
керамидами гриба Мейтаке

Гриб Мейтаке в Японии называют "грибом молодости". Вытяжку из этого гриба применяли для сохранения жизненной энергии и красоты лица. Наличие керамидов в эпидермисе - необходимое условие для сохранения молодости кожи. Грибные керамиды легко впитываются в кожу и препятствуют выведению влаги. Грибные меланины усиливают регенерацию молодых клеток. После 30 лет рекомендуется курс ежедневного применения в течение 10 дней.

Состав: вода, молочные триглицериды, масло виноградной косточки, гриб Мейтаке, натуральная отдушка.

Маска "Веселка"
для проблемной кожи

Активные вещества гриба Веселки обыкновенной снимают воспаления кожи, не дают развиваться гнойничковому высыпанию, дезодорируют и дезинфицируют протоки сальных желез и волосяных фолликул. Ежедневное применение маски в течение недели справляется с раздражением и шелушением кожи. Полисахариды Веселки смягчают и тонизируют слой эпидермиса, дают питание мельчайшим капиллярам и улучшают кровоснабжение, не вызывает аллергии.

Состав: активные полисахариды базидиального гриба Веселка, глицерин, вода, натуральная отдушка.

Секрет Вашей красоты и здоровья



Способ применения:
Нанести маску на очищенную тоником кожу лица и дождаться 15 минут. Остатки маски можно втирать в кожу кончиками пальцев. Маска предназначена для однократного использования.

Хранить при температуре от 0 до 25°C.





Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

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

Единая справочная: (812) 703-06-44
www.fungospb.ru

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

(м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 (499) 248-28-83
(м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13
(м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 (495) 77-620-88
(м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,
(в ТЦ Казанский, 2-й этаж) (985) 293-99-75
(м. Нагатинская), Варшавское шоссе, д. 26,
(в ТЦ «FOR YOU», 1-й этаж) (916) 970-07-16
(м. ВДНХ), Проспект Мира, влад. 119, территория ВВЦ,
пав. № 5 (919) 109-01-97
Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Москов-
ской области. Адреса аптек спрашивайте по тел. (495) 77-620-88

www.fungomoscov.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Наше ЗДОРОВЬЕ -
ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

www.fungo.ru



АПТЕКА
ГРИБНАЯ АПТЕКА

Доставка по всей России:

- Биологически активные добавки
- Лечебные кремы и лосьоны-бальзамы
- Фунгосвечи
- Сборы трав
- Уход за кожей лица
- Уход за телом
- Функциональное питание
- Книги о лекарственных грибах
- Газета «Грибная аптека»

АПТЕКА + ГРИБНАЯ АПТЕКА
(495) 77-620-88

На правах рекламы

Наши представители



Россия:

г. Белгород (4722) 53-88-55
г. Владивосток 8-914-790-75-09
г. Волгоград 8-927-519-15-09, 8-988-492-79-47
г. Выборг (813) 782-80-44
г. Владимир 8 (4922) 21-88-90
г. Екатеринбург (343) 213-99-61
г. Ейск 8-918-63-64-417
г. Изобильный (86545) 225-39, 8-962-405-57-15
г. Казань (843) 526-01-24, 8 (905) 182-32-52
г. Краснодар 8-918-103-28-71
г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06
Крым +7-978-838-49-84
г. Москва (495) 77-620-88, 940-20-13
г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36
г. Нижний Тагил (3435) 43-17-13
г. Нижневартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40
г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78
г. Пермь (342) 271-29-86
г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64
г. Снежинск (35146) 235-35
г. Тольятти (8482) 20-31-00, 40-33-84
г. Тюмень (3452) 788-977
г. Ухта (82147) 643-50
г. Хабаровск 8-914-151-50-73
г. Холмск (42433) 5-09-78
г. Челябинск (908) 071-36-36
г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93
г. Чита (3022) 35-93-66
г. Югорск (34675) 7-34-75



Украина:

г. Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86



Беларусь:

г. Минск +375-29-619-47-19
г. Гродно +375-33-654-67-51, 8-015-14-33-2-41
г. Минск, 345-40-07
г. Минск, 380-02-18
г. Витебск, 29-815-75-10
г. Витебск, 53-19-18
г. Орша 033 3024529, 44 4986716
г. Полоцк 8 (0214) 42-11-11, +375 29 649 16 67



Эстония:

г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

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



Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

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

Телефон для справок (812) 448-03-03

ПИЦЦА С ГРИБАМИ

Раньше пиццу делали итальянские бедняки из того, что под рукой. Сейчас даже самые известные рестораны хвалятся наличием ее в собственном меню. Стоит она порой очень не дешево, а вот готовить ее просто и с этим справится даже новичок. Начинка тоже может быть самая разнообразная, тут фантазия только приветствуется!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА: 2 стакана молока; 2 столовые ложки сухих дрожжей; 2 столовые ложки сахара; 3 столовые ложки растительного масла; 1-1,5 чайных ложек соли.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ: 500-1000 грамм грибов (500 если они маринованные или соленые, 1000 свежих); 100-150 грамм сыра; 7 столовых ложек майонеза; укроп; 2 столовые ложки томатной пасты или томатного соуса (если есть помидоры, то это даже лучше); 5 чайных ложек сушеной ламинарии (это морские водоросли, которые продаются в аптеках).

Шаг 1. Делаем кислое тесто.

Начнем с приготовления теста. Для этого выльем 2 стакана молока в кастрюлю. Добавим туда 3 столовые ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла и поставим на медленный огонь. Ваша задача подогреть содержимое кастрюли до температуры около 38 градусов. Для этого периодически предлагаю трогать жидкость пальцем, потому как если будет очень холодно, наши дрожжи потом не пойдут, если слишком горячо, то они попросту сварятся. Только когда трогаете пальцем, будьте осторожны, так как готовим мы все-таки не суп.

И вот наша жидкость стала достаточно теплой, чтобы туда добавлять дрожжи. Оставляем огонь включенным и отодвигаем кастрюлю. Добавляем дрожжей 2 столовые ложки, около 3 столовых ложек муки с горкой. И накрываем крышкой!

Если вы помните, то кастрюля стоит недалеко от конфорки со включенным газом. Это делается для того, чтобы наша «субстанция» была в тепле. Но не перегревайте!

Где-то через минут 10-12 наше тесто начнет пузыриться. Добавьте еще 2 стакана муки, перемешайте и закройте крышкой. Еще через минут 5-7 видя, что тесто поднимается, добавьте остальную муку, перемешайте и закройте крышкой. Даже если у вас получилась очень сухая масса, не переживайте, она поднимется. Главное, чтобы нашему тесту было тепло!



Шаг 2. Подготавливаем ингредиенты для начинки.

Тем временем начнем подготавливать начинку. Начнем с ламинарии. Ламинарии – это очень полезные морские водоросли, которые богаты необходимым нам йодом. Кроме того, они подчеркнут грибной вкус и добавят начинке пикантность. Возьмем 5 чайных ложек ламинарии и зальем их кипятком. Кипяток должен покрывать наши водоросли где-то на сантиметр.

Теперь займемся грибами. Они могут быть любыми – свежими или солеными. Свежие грибы потушите с луком. Я брала маринованные вешенки из собственных запасов. Если грибы сильно соленые, то хорошенько промойте их. Ламинария все еще содержит морскую соль, поэтому если грибы будут слишком солеными, то начинка будет пересолена.

Шаг 3. Делаем пиццу.

Итак, наше тесто готово! Теперь раскатаем его и выложим на смазанный лист. Смажем лист майонезом и томатной пастой. Если вместо пасты вы взяли помидоры, то порежьте их на тонкие колечки и разложите на майонез. А теперь сливаем воду с ламинарии и намазываем нашу ламинарию на нашу лепешку. Потом укладываем грибы и опять все смазываем майонезом, посыпаем укропом (хоть свежим, хоть сушеным).

А теперь берем сыр и трем его прямо над листом. Тогда он будет ложиться ровным слоем и покроет поверхность равномерно!

Вау-ля! Сажаем нашу пиццу в разогретую до 180-200 градусов духовку и ждем минут 20-25.

Приятного Вам аппетита!

19320

Подписной индекс газеты «Грибная аптека» по каталогу «РОСПЕЧАТЬ» (с любого месяца)



Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru, www.fungospb.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н, 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., 180/2, литер А, пом. 9Н. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru. Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, СПб, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, лит. А, пом. 44. Заказ № 4729 от 20.06.2017 г.