



12+

№ 12 (140) 2016 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

**✉ ЕСЛИ «ПОДМАСЛИТЬ» МАЛИНУ**

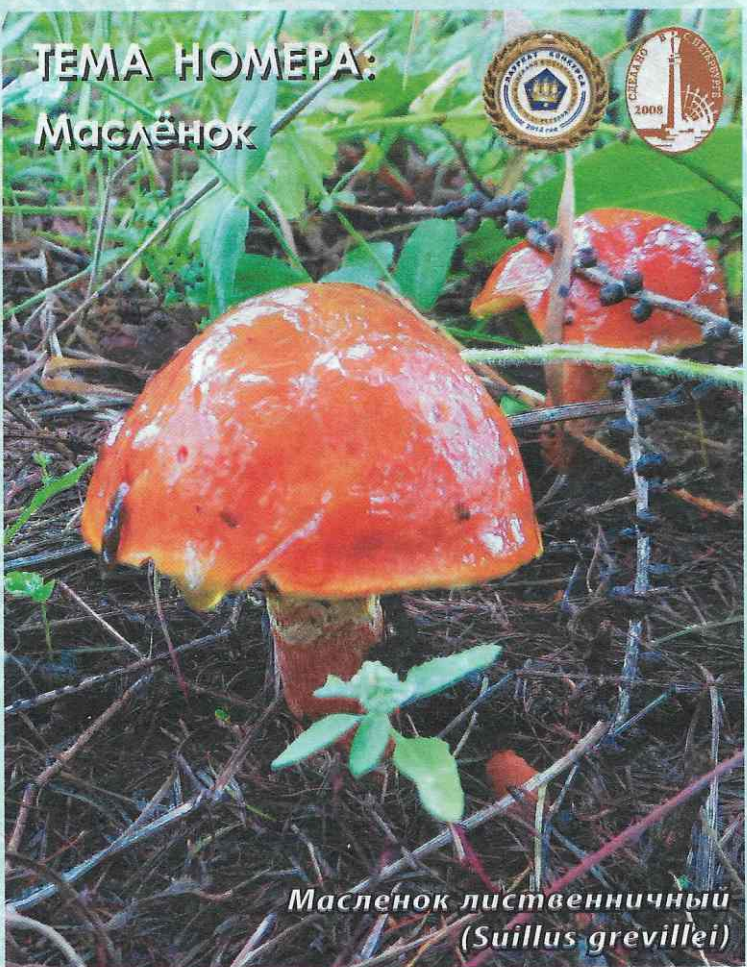
Маслят всегда бывает невероятно много – перезревших, червивых. Не поленитесь – наберите корзину. И перекопайте под малиной. Это – лучшая подкормка. У моей калитки всегда народ останавливается, потому что кусты малины – все красны от ягод. Прямо рубиновая волна. А всему «виной» – ежегодная подкормка грибным белком – ненужными червивыми маслятами.  
*Андрейченко Р.Д., Псков*

**✉ МАСЛЯТА ОТ ГРИБКА НОГТЕЙ**

Видели ножки пенсионерок? Те, которые без педикюра, потому что на педикюр уже стыдно идти с такими ногтями и такими ступнями. Иногда в нашей бане, куда я париться хожу, просто жалко смотреть. И ведь не волнует, что ногти искорежены грибом, мозолями, ходить неловко.  
Есть один секрет – настойка из пленок маслят. Их все равно счищают – так вот 30 граммов таких свежих пленок залить 200 граммами водки и поставить в холодильник, чтобы настоялись до интенсивного коричневого цвета. И обрабатывать ногти перед сном. Ни один грибок не устоит. Единственное – если ногти уж очень обезображены – спилить, срезать, зашлифовать и обрабатывать.  
*Моисеева Е.О., Всеволожск*

**✉ ЛЕСНОЙ ПЛАСТЫРЬ**

Пошли в лес за грибами? Зацепились за сучок? Порезались травой? Кровь, пот, грязь – все чревато инфекцией. Поэтому скорая помощь в экстренных случаях – найти масленок. Грибным соком протереть ранку и заклеить липкой пленочкой шляпки. Это лучше любого лейкопластыря. Там уже есть и антисептические вещества, и натуральные антибиотики. Никакого воспаления не будет.  
*Зудина Татьяна, с. Челомово, Челябинского района*



ТЕМА НОМЕРА:  
Маслёнок

Масленок лиственничный  
(*Suillus grevillei*)

- Грибная почемучка
- Секреты фунготерапии  
ИСТОРИЯ ГРИБНЫХ ЛЕКАРСТВ
- Мифы и реальность фунготерапии  
РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА ЯРСАГУМБЫ
- Грибные истории  
РУССКИЕ МАСЛЯТА В АФРИКЕ

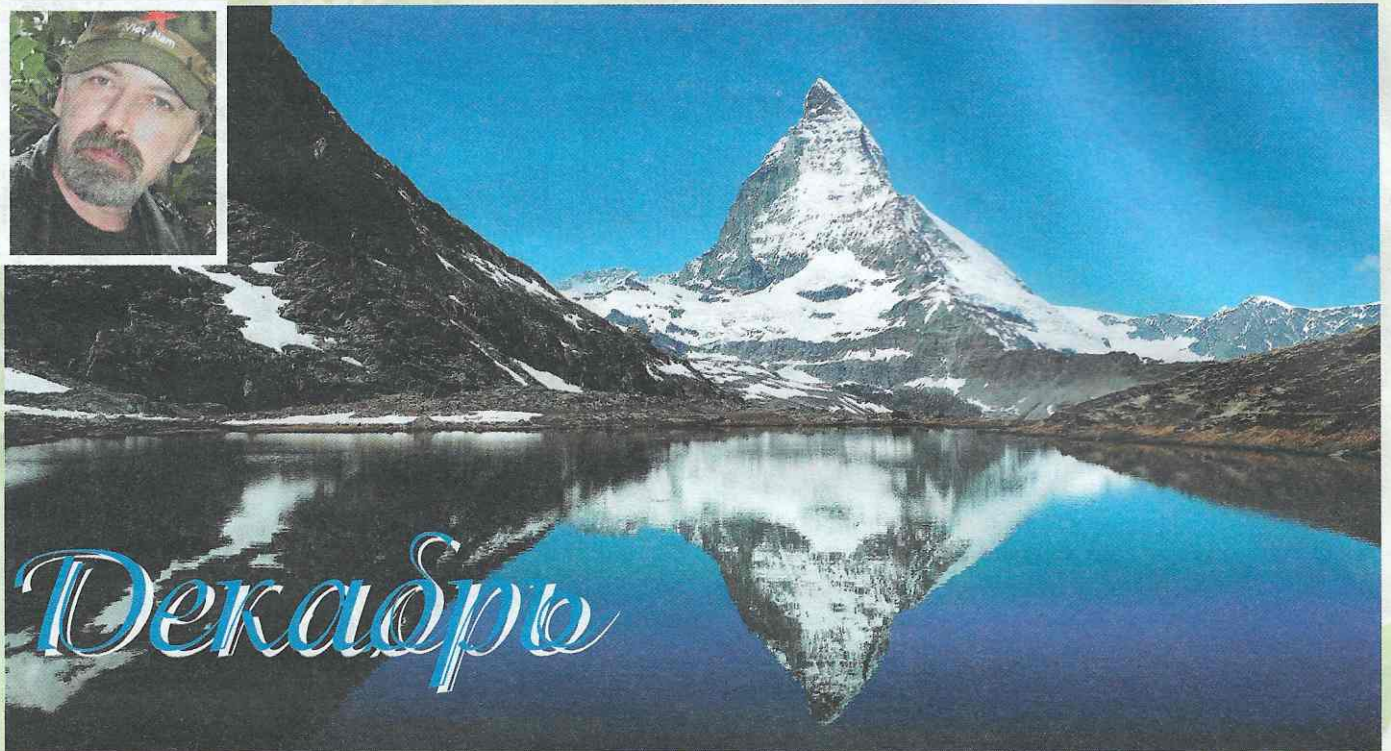
Горячая линия фунготерапии  
**8-800-5555-170**  
КРУГЛОСУТОЧНО  
Звонок по России бесплатный

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



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





В конце каждого года необходимо подводить итоги. Положено так. Тем более, леса занесены снегом. Грибов нет, даже подснежников. Спят, все спят... И трутовики спят, чтобы в феврале начать наливать целебным соком, и грибница спит – усталая. В этом году ей пришлось изрядно потрудиться – грибов было немеряно: и белых, и подосиновиков, да и остальные тоже навестили Россию.

Центр Фунготерапии этому несомненно рад, потому что заготовлены сотни тонн целебных грибов и в этом году не будет дефицита ни для внутреннего потребления, ни для экспорта в другие страны.

Экспорт БАД из целебных грибов расширяется – только из Китая за 2016 годы мы приняли семь делегаций, с которыми заключили договоры о поставке в Поднебесную наших товаров. Особенно они были впечатлены чагой, веселкой, трутовиком лиственничным, лисичками.

Газета «Грибная аптека» будет выходить теперь на китайском и венгерском языке, потому что такой информации у них и близко нет.

Также с книгами Ирины Филипповой – в этом году было заключено несколько договоров на передачу авторских прав в Венгрию, Италию и Китай. Соответственно книги выйдут на этих языках.

Есть очень интересные договоры о сотрудничестве с закрытой и таинственной страной – Непал. Это родина настоящего кордицепса. Натурального. Потому что все существующие БАД китайского происхождения – мигцелиальные. То есть выращенные в лабораториях в больших чанах и даже отдаленно на настоящий кордицепс не похожие.

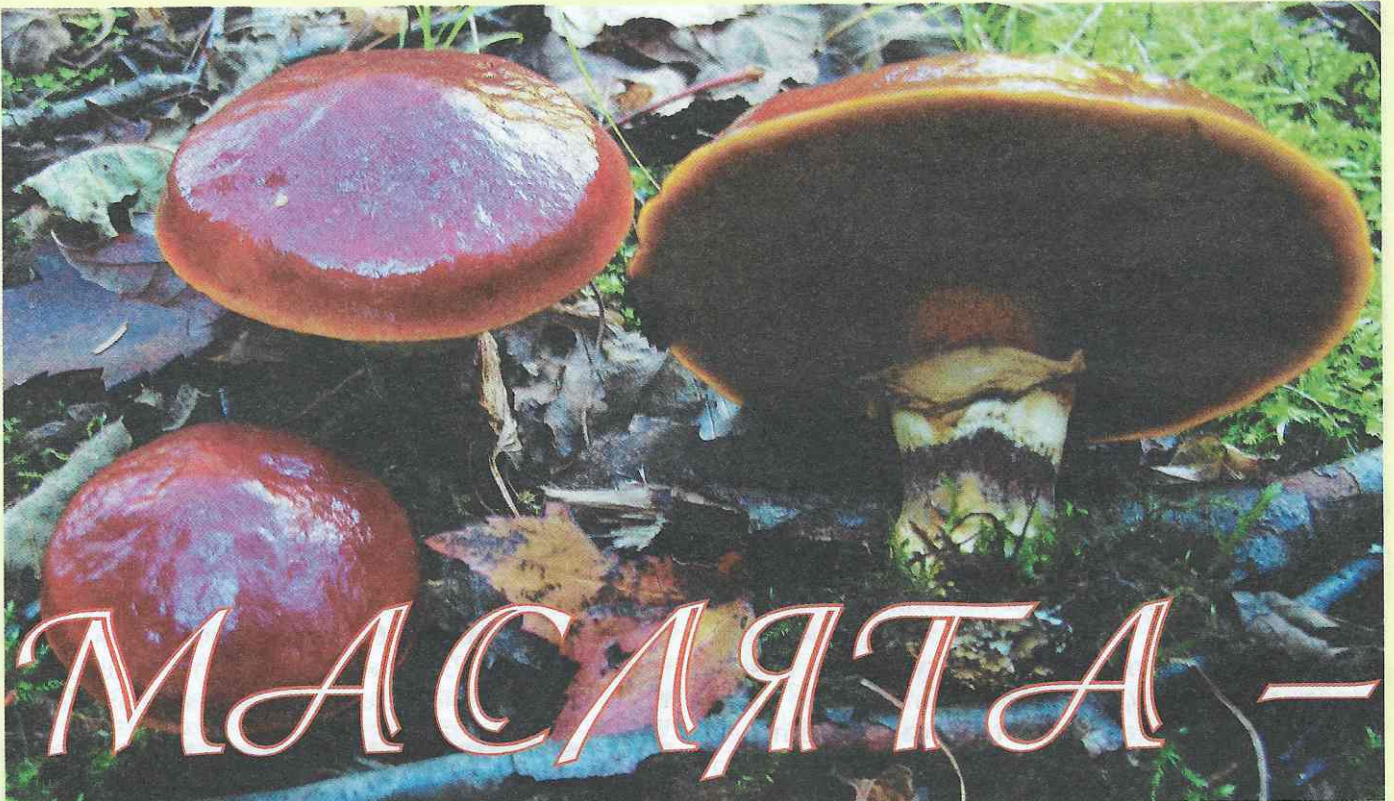
В этой газете будет большая статья о настоящем натуральном кордицепсе и его колоссальной ценности во всем мире.

Надо сказать, что наша фирма будет теперь напрямую получать это гриб со всеми сертификационными документами.

Так что, работа идет, и идет активно. Потому что для настоящих природных лекарств кризиса нет и не может быть. Потому что мы – люди – составляющая этой природы и можем надеяться только на нее.

*Гл. редактор И. Коротков*





# МАСЛЯТА – лесные, бактерицидные лейкопластыри

К маслятам грибники относятся по-разному. В зависимости от того, есть ли желание у жены грибника потратить 2-3 часа на чистку маслят – снятие с них клейкой пленочки. Занятие достаточно муторное для того, перед кем поставили эту корзину с маслятами и вручили грибной нож для чистки. А вот если сам собрал эти грибы, то и это надоедливое действие превращается в дополнительные лесные воспоминания. Вот эта семейка росла под сосной, где уже наклюнулись боровики – только шляпки показались, а вот эти «масляные головушки» на самой обочине росли – как это уцелели от колес машин вездесущих грибников?

Масленок считается вкусным грибом, действительно он не меняет свою окраску при варке и жарке и поэтому выглядит очень симпатично в любом кушанье: от замечательной красоты стеклянных баночек с маринованными маслятками до нежной кремовой окраски в жаренке. Но есть несколько минусов у этого замечательного гриба в кулинарном отношении: они мгновенно червивеют, то есть чистый молоденький масленок можно найти только в самое урожайное лето, когда грибных комариков меньше, чем желающих увидеть белый свет маслят. А во-вторых, слишком они впитывают вла-

гу – стоит пройти небольшому дождику и шляпки маслят становятся тяжелыми и водянистыми.

Зато целебность маслят не подлежит сомнению. Мало того, она просто поражает своей эффективностью – по антибактериальным свойствам маслята стоят наравне с признанными российскими грибами-антибиотиками мокрухой еловой и козляком. У маслят уже выделено два вида природных антибиотиков, один из которых угнетает кроме многочисленных патогенных бактерий и особо устойчивый золотистый стафилококк, а другой антибиотик способен подавить туберкулезную палочку Коха.

Самое же интересное было найдено в клейкой коже масленка – вещества, которые там находятся, аналог самым сильным антисептикам! Даже возбудитель столбняка под воздействием этих веществ прекращает свою разрушительную деятельность!

Клейкая пленочка масленка – это самый настоящий лесной бактерицидный пластырь! А так как маслята – это одни из самых неприхотливых грибов, плодоношение которых начинается уже с июня и заканчивается в конце октября, то россияне были хорошо знакомы с действием этих «лесных пластырей».





Масленок зернистый (*Suillus granulatus*)

Секретарь императрицы Екатерины Великой – выходец из Малороссии Адриан Грибовский, который оставил описание рабочих дней царицы, удивлялся пылливому уму государыни. Как-то проезжая по парку, она увидела интересную сценку: крестьянская девочка лет 10 усадила на пенек горько плачущего малыша, которого несла до этого на закорках и что-то клеила ему на грязную ножку. Рядом лежала уже сорванная горка маслят. Екатерина послал спросить, что же она делает. Но оробевшая девочка не могла вымолвить ни слова. И только царский кучер смог государыне объяснить эту сценку – «она липкой кожей масленка царяпину залепливает и кровь останавливает. Все у нас в деревнях так делают. Иначе беда – раздует ногу и станет гнить. А если масленком залепить – все заживет...» Императрица велела отдать эти грибы для изучения своему придворному лекарю и даже имела беседу по этому поводу с Ломоносовым. Но, видно, ни к чему большему это не привело.

Из знахарских рецептов Смоленской губернии тоже видно, что местные деревенские целители знали о свойствах этих пленочек и всю их использовали. Сушеный порошок из них приклады-



Масленок лиственничный (*Suillus grevillei*)

вали к раковым язвам и гнойным трофическим язвам, водочную настойку с этими пленками и медом пили при туберкулезе и опухолевых заболеваниях легких и бронхов. Кстати, в Польше есть свидетельство, что рак бронхов (рак, не поддающийся никакому лечению) вылечивается именно этой настойкой вместе с настоем чаги и березового трутовика (бетулины).

Сами грибы маслята тоже замечательное средство поднять свое здоровье за короткий грибной период. Например, для лечения подагры или артроза обычно используют грибные ножные ванны. Но набрать много грибов для такой ванночки обычно дело трудное. А маслят – всегда много. Тем более червивые маслята нисколько не теряют своих целебных качеств. Поэтому при заболеваниях ног это сделать достаточно просто – маслята вместе с пленочками и в любом состоянии (молодые, перезрелые, червивые) толкутся в ведре до появления сока, чтобы грибы на вид напоминали густую грибную жижу. Эта жижа выливается в широкий тазик (обычно очень хорош бывает массажный та-



Масленок серый (*Suillus aeruginfscens*)

зик) и ноги окунаются в этот «грибной густой суп». Держать 20-30 минут. Потом ноги вымыть и вытереть. Таких ванн желательно проделать не менее десятка. При артрозе облегчение наступает очень быстро, и что самое приятное – восстанавливаются ногти от застарелого грибка.

Применение свежих и сушеных маслят – самое широкое. Снадобья с ними делают и на густом сладком вине, и на меду, и смешивают с нутряным салом и жирами, для наружного применения используют водочные настойки.

Ну, а основной совет – попробуйте приготовить самостоятельно водочную настойку на липких пленочках маслят и оцените их ранозаживляющее действие. А о результатах пишите нам. Сейчас ученые-фунготерапевты как раз работают над этой чудо-настойкой и мазью и будут рады вашим наблюдениям.



*Слышал выражение: «Грибы сделали человека разумным...» Это как?*



Это выражение философа Кастанеды и обычно трактуется оно в применении к галлюциногенным грибам – дескать, они и только они умеют расширять сознание. А, следовательно, человек стал мыслить и его мозг обрел ассоциативную память благодаря этим грибам.

Но сторонники этой теории явно забывают, что есть грибы, с которыми человек познакомился намного раньше – это ДРОЖЖЕВЫЕ грибы.

Эти прирученные грибки позволили человеку обрести хлебопечение и виноделие. И именно с этого времени цивилизация пошла семимильными шагами. Так что, выражение действительно правильное. Дрожжевые грибки каким-то образом действительно заставили мозг работать быстрее.

*А как грибы влияют на историю?*

Очень просто и драматично. Так, в 1845 году гриб микромицет фитоптора (*Phytophthora infestans*) практически полностью погубила картофельные плантации Ирландии. В результате около 1 млн ирландцев погибли от голода и столько же эмигрировали в Америку, где образовали одну из наиболее крупных и влиятельных национальных групп США.



*Мемориал картофельного голода в Дублине*

Или, например, в 1920 году в Гватемале было настоящее бедствие: нашествие диктиофоры сетчатой (родной сестры нашей веселки обыкновенной) на плантации тростника. Тростник был испорчен – подгнил и его отказывались принимать на закупочных станциях. В результате все это вылилось в очередную местную революцию с кровопролитием.

*А можно ли верить анекдоту, что Гитлер напал на Россию, будучи под действием галлюциногенных грибов?*

Это известный исторический анекдот. Правда винят в этом не галлюциногены, а ...трюфели. Адольф Гитлер, как известно, был вегетарианцем и питал слабость к итальянским белым трюфелям.



Именно их пагубное действие на мыслительную способность фюрера отмечают некоторые историки. Дело в том, что было уже условлено время наступления немецких войск на Англию. Война с ней была уже неизбежностью. И вдруг

в последний момент фюрер отдает приказ – передислоцировать части на ...Россию. Утверждают, что такое решение было им принято сразу после ужина с пьемонтскими трюфелями. И оно было гибельным не только для него, но и для фашистской Германии. Те же историки утверждают, что бесноватость фюрера подкреплялась к тому же и особыми видами галлюциногенных грибов.

*Слышал, что китайцы научились подделывать даже французские трюфели. Или это газетная выдумка?*



Нет, все верно. Настоящие деликатесные трюфели (а во Франции лучшими считаются трюфели из Перигора) стоят сейчас до 1000 евро за килограмм. Редчайшие белые итальянские трюфели из Пьемонта – даже до пяти тысяч. Но в последние годы на европейском рынке с ними конкурируют гораздо более дешевые низкокачественные китайские трюфели, внешне неотличимые от настоящих даже для специалиста. Разница ощущается только в приготовленном блюде. Китайские грибы поддаются массовому разведению и стоят до 20 евро за килограмм. Нередко их продают под видом французских. Вдобавок китайские трюфели представляют собой опасность экологической агрессии: они растут гораздо быстрее европейских, и если их споры попадут в лесную почву, китайский вид сможет вытеснить европейский.

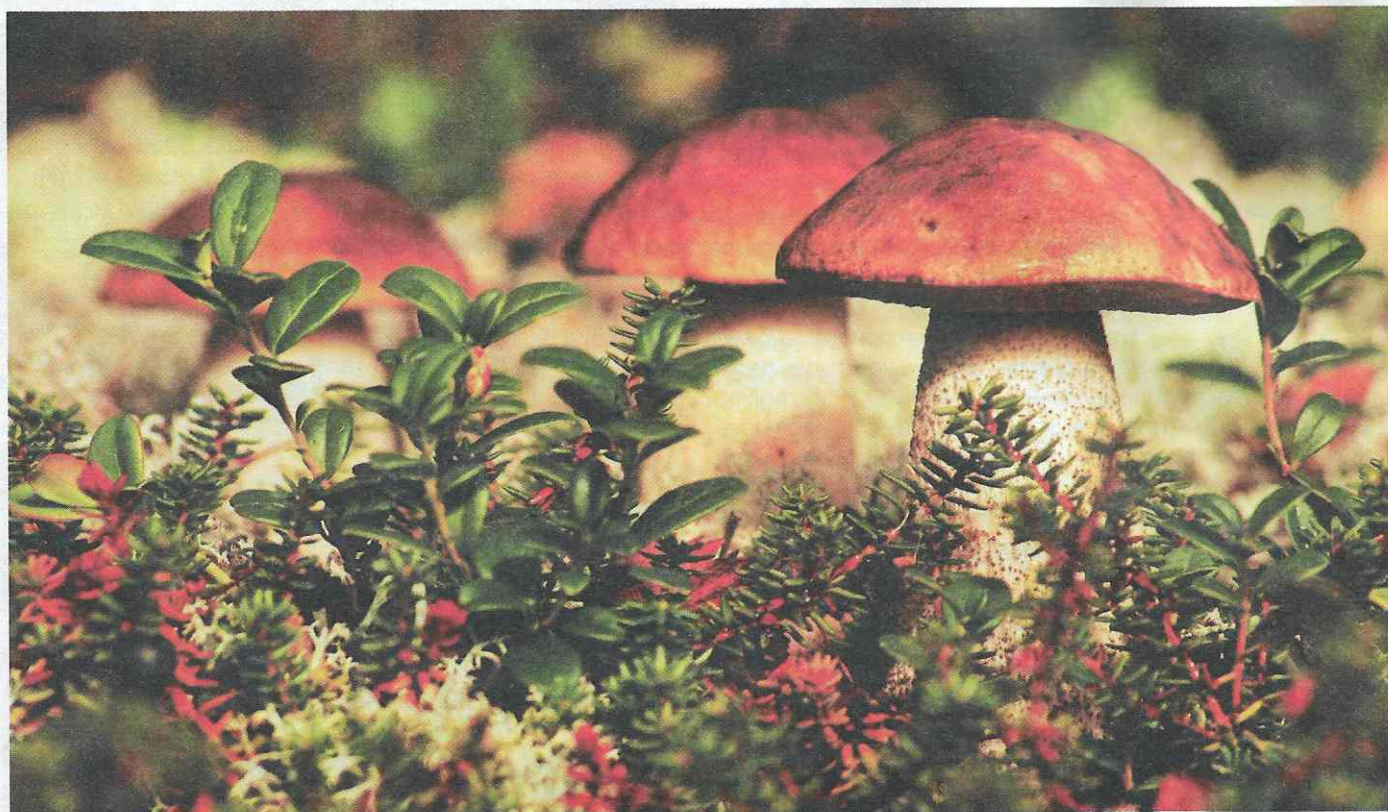
Институт сельскохозяйственных исследований в Клермон-Ферране (Франция) разработал метод теста ДНК грибов, который позволяет надежно отличать китайскую дешевку от благородного трюфеля. Анализ рекомендуют проводить оптовикам при закупке больших партий грибов.

*А почему грибы часто именуют «семенами дьявола»?*

Это пошло, вероятно, с легкой руки французского ботаника Вейяна. Вот сказанные им слова еще в 1713 г.: «Грибы – это изобретение дьявола, придуманное им для того, чтобы нарушать гармонию остальной природы, смущать и приводить в отчаяние исследователей-ботаников».







## История природных лекарств

Когда я рассказываю или пишу о грибах как о лекарствах, дарованных нами самой Природой, всегда возникает вопрос – а почему мы об этом ничего не знали?

Ну почему же не знали? Скорее, не хотели знать. У фунготерапии (науки о лечении лекарственными грибами, фунго – по латински ГРИБ) история очень долгая и славная. Я не буду рассказывать об интереснейших наскальных изображениях грибов, о грибах – каменных изваяниях – это отдельная тема. Да, у многих народов существовал ГРИБНОЙ КУЛЬТ – грибы почитали как божества, и это не в последнюю очередь за их целебные свойства. Культ грибов у майя и ацтеков отнюдь возник не из-за галлюциногенных грибов, как принято считать. Хотя эти псилоцибиновые грибы тоже внесли свой вклад в медицину – их ацтекские хирурги использовали как... анестезию и могли безболезненно для пациента сделать самую сложную операцию (даже на головном мозге). Древние врачи ацтеков и майя прекрасно знали о целебных свойствах грибов

и умело их использовали: мухомор применяли при суставных заболеваниях, редкий гриб – бразильский агарик – успешно применяли в лечении рака.

Для наших северных народов культ грибов был очень серьезным, для них это было ТАБУ, вот почему карелы и якуты грибы не едят в нашем понимании – они ими могут только лечиться – мухоморами, маслятами, чагой и т.д.

Самое известное и структурированное знание о целебных свойствах грибов пришло к нам из Японии и Китая.

Что удивительно – лекарственные грибы там известны уже более двух тысяч лет, их целебные свойства описаны у знаменитого целителя Ву Горин в трактате «Лекарственные средства для ежедневного применения» (1309 год), в которой целая глава посвящена этим грибам. Ву Горин дает рецепты применения при аутоиммунных заболеваниях – рассеянном склерозе, красной волчанке, склеродермии и др., при онкологии и для поднятия жизненной силы.



В «Каноне» Авиценны первое место по целебным свойствам опять же занимают грибы. А самое удивительное то, что сразу же после перечисления более десятка грибов идет ... женьшень. Считайте, он только на одиннадцатом месте по целебности.

## ГРИБЫ – ПРАДЕДЫ СОВРЕМЕННЫХ АНТИБИОТИКОВ

В России знания о целебных грибах тоже были достаточно обширные, знахари имели в своем ассортименте до 150 наименований различных грибов и вылечивали всевозможные болезни. К сожалению, большинство этих знаний утеряно, и сейчас используются только несколько видов грибов. А в официальной медицине – один только древесный гриб чага.

Только в пятидесятые годы интерес к лекарственным грибам резко возрос и именно из-за открытия пенициллина. Как известно, он был выделен из плесневых грибов («зеленого кистевика»), то есть грибов-микромитетов. Большое количество различных антибиотиков продуцируют такие плесневые грибы, как виды родов *Penicillium* и *Aspergillus*. Такие антибиотики как гризеофульвин, цитринин, вортманин, нотатин, патулин, аспергиллин, фумагилин и т.д. – это как раз и есть «детища» микромитетов. Стали исследоваться и макромитеты, то есть базидиальные грибы: французские ученые получили из говорушки гигантской антибиотик клитоцибин, шведы выделили из рыжика антибиотик лактариовиолин, венгры нашли в поддубнике антибиотик болетол. И даже из всем известного «чайного гриба», который стоит на подоконнике в больших стеклянных банках, русские ученые выделили антибиотик и назвали его «медузин».

То есть, можно абсолютно смело сказать, что каждый второй антибиотик – это синтетический аналог натурального природного грибного антибиотика со своими специфическими свойствами.

И вовсе не вина грибов в том, что слово «антибиотик» сейчас слово чуть ли не ругательное, из серии мрачных пугалок для взрослых. Это вина часто бездумной химической фармацевтики и консервативной ультрасовременной медицины, которая явно подзабыла, что в основном все существующие лекарства – это синтезированные аналоги природных целебных веществ. Да, эффективные, да, быстрые и удобные в употреблении. Но крайне агрессивные и ... чужие для любого природного организма.

Поэтому фунготерапия – это прежде всего натуральное направление в медицине, которая для себя определила назначение – профилактика и реабилитация. Никто не спорит и не опровергает значение современной химической медицины, но мы четко разграничиваем понятия: «стрессовая медицина», то есть когда помощь больному

организму нужна срочно и незамедлительно, и паллиативная (вспомогательная) медицина, когда мягко и корректно нужно выводить организм из последствий применения жестких химиопрепаратов и восстанавливать иммунный статус. А это можно сделать только при помощи натуральной медицины – фунготерапии, фитотерапии, апитерапии, гирудотерапии и любой природной терапии. Но, боюсь, такое понятие есть только у очень немногочисленных натуропатов – «белых ворон» от медицины.

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ ИЛИ...?

Так называемая традиционная медицина последнее время яро отрешивается от нетрадиционной – дескать, суеверия, заблуждения, невежество. Главный санитарный врач Онищенко вообще потряс народ своим заявлением: «Биологически активная добавка – это не лекарство. Это просто набор микроэлементов и витаминов». Ну что не лекарство – это понятно. Лекарство, по мнению Онищенко – это химический синтезированный препарат лечебного воздействия. А то, что это какой-то природный аналог – это уже никому не известно. В мед. институтах этой темы не касаются и лечебные свойства трав, грибов, пчелопродуктов не изучают даже точно – нет ни семинаров, и даже понятия об этом нет.

А вот насчет того, что это набор только микроэлементов и витаминов, это звучит крайне странно – неужели он никогда ни от кого не слышал, что зверобой, например, ОЧЕНЬ целебная травка и экстракт из НАТУРАЛЬНОГО зверобоя можно зарегистрировать только как БАД, потому что в современной фармацевтике нет протокола для регистрации НАТУРАЛЬНЫХ природных лекарств и сложная технология экстрагирования того же самого зверобоя сохраняет ЦЕЛЕБНЫЕ ВЕЩЕСТВА. Но Онищенко уверен, что в этом экстракте зверобоя есть только кое-какие микроэлементы и витамины, а следовательно – рекомендует он – БАД употребляется только как добавка к пище. То есть, оказывается в традиции народной – заедать яичницу зверобоем, или прополисом, или же теми же целебными грибами. А действительно, разве это не пища?

В этом случае я настроена далеко не оптимистично – эти заявления подкреплены многочисленными инструкциями и даже Законом, который карает любые попытки сказать, что например, экстракт из гриба «шиитак» подавляет рост раковых клеток, предотвращает расползание метастазов, восстанавливает формулу крови буквально за месяц. И это не смотря на то, что научных публикаций о целебных грибах – невероятное количество, их всесторонне изучают во всем мире и весь научный мир убежден: будущее медицины – это натуральные лекарства именно из грибов.



## РЕАЛЬНАЯ МИСТИКА

## ЯРСАГУМБЫ



История кордицепса напоминает скорее увлекательный приключенческий роман с элементами детектива, а не скучную хронику, в которой ученые и медики рассказывают о его полезных свойствах и способах применения. И в этом романе присутствует, модно-избито выражаясь, и триллер, и хоррор, и фэнтези, и, конечно, кажущаяся волшебной мистика, тем не менее подкреплённая давно доказанными фактами.

Лекарственное использование кордицепса тянется в глубине веков. Тем не менее первое письменное упоминание о нём относится лишь к 15 веку и принадлежит тибетскому врачу Зукар Намней Дордже. А первым целителем, описавшим удивительные свойства кордицепса, был Бен Цао Бео Яо в своём труде *Materia medica* (1694 г.). Где утверждал, что кордицепс использовался ещё в 7 веке, со времён династии Тан.

Из более 400 видов кордицепса, растущего на планете, наиболее интересен Кордицепс Китайский – Ярсагумба, который живет в Гималаях. Поскольку только он обладает уникальными свойствами и является одним из самых полезных... существ, в незапамятные времена поселившийся на нашей земле.

Кордицепс – реликтовый гриб и он жил на нашем «третьем камушке от солнца» гораздо раньше, чем появились homo sapiens, политики, придумавшие государства, народы, границы, разделившие эту землю на части...

Он был ничьим и просто рос в Гималаях, которые тогда тоже не назывались Гималаями. И они просто были, как были вода, земля, воздух, огонь, небо. Чьим-то он стал после того, как его нашли Люди.

Люди же – самые странные существа на планете, обладающие уникальным, только им присущим свойством все называть и использовать...

С этого момента и началась история Кордицепса, которую мы знаем сегодня.

Люди Кордицепсу абсолютно не были нужны. Он прекрасно себя чувствовал и не нуждался ни в чьей помощи.

Но у человечества, кроме немалых пороков и недостатков, справедливости ради надо сказать, есть достоинства несомненные – пылливость ума, наблюдательность, жажда познания и здоровое любопытство.

По легенде чудесные свойства кордицепса были открыты пастухами, которые увидели, что яки и козы, пасущиеся на высокогорных лугах, обладают гораздо большей выносливостью и силой, чем их собратья с зеленых долин. И срок их жизни также намного дольше. А позже обнаружился и источник такого долголетия и здоровья. Им оказались невзрачные, похожие на траву коричневые ростки.

Но к траве это удивительное существо не имело никакого отношения.

По сути кордицепс китайский – это уникальное природное явление: симбиоз гриба и гусеницы бабочки тонкопряда (*Hepialus armoricanus*).



Споры из плодового тела гриба разносятся ветром и заражают гусениц этой бабочки, поселяются в ней. После чего у гусеницы появляется хозяин, и ее жизнь и действия становятся полностью подконтрольны ему.

Гусеницы ползут в горы на высоту 4000-5000 метров, зарываются там в землю и в их теле начинает развиваться мицелий гриба-хозяина, что, конечно, приводит их к гибели. На следующее лето из гусеницы, используя ее питательные вещества, на поверхность прорастает гриб, похожий на травинку. Личинка мумифицируется и зрелый гриб выглядит как желто-коричневая гусеница с темным сучком. В зависимости от места произрастания цвет гриба варьируется от бледно-желтого до темно-коричневого.

Удивительным является не только сам гриб, но и места, где он произрастает.

Гималаи – одно из самых загадочных мест на земле. Здесь все окутано тайной. Множество легенд рассказывают о Гималаях как о таинственном месте силы.

Где-то здесь находится страна Шамбала – страна Великих Учителей, там реально существуют районы, в которые нельзя проникнуть, где духовный мир соприкасается с материальным. Проводники отказываются вести людей в эти зоны и говорят, что туда нельзя, что это запретная зона Махатм.

Да, далеко не каждый человек может попасть в сердце Гималаев.

Гора Кайлас, на вершину которой не ступала нога человека, место обитания Бога Шивы, является самым священным местом силы и концентрации энергии Вселенной на нашей планете для всех тибетцев, а также других поклонников буддизма, джайнизма, индуизма и религии бон.

Тысячи людей ежегодно совершают паломничество к Кайласу, чтобы совершить кору (обход) вокруг горы, очистить и сжечь свою карму.

Иногда физическая жизнь человека, совершившего кору, заканчивается и его душа отправляется на другой виток эволюционного развития.

Издrevле Тибет был признан обителью оккультных наук и сверхъестественных явлений, где даже обычные жители всегда были очень искусны в колдовстве и волшебстве, могли порчу наводить, знали травы волшебные, гипноз, левитацию, телепатию, заклинания... Все это было просто реальностью их жизни, обыденностью. К сожалению, уходящей под неотвратимым натиском так называемой «цивилизации».

Хотя и сейчас не все забыто... Чудесное можно встретить здесь буквально на каждом шагу.

И кордицепс тоже можно смело назвать одним из таких чудес. Как говорят о нем сами тибетцы: «Дар Богов, Золото Гималаев».

Целебные свойства Кордицепса известны более 4000 лет. Об удивительных особенностях этого гриба знали и в средневековой Европе. По Великому Шел-

ковому пути в Европу доставляли не только ткани и специи, но и кордицепс. Его использовали алхимики для приготовления эликсира вечной молодости.

В Китае на протяжении веков он был доступен в основном китайским императорам, их семьям и ближайшей знати. В том числе из-за своей высокой стоимости.

В архивах указано, что за него платили серебром в 4 раза больше его собственного веса.

В наше время ситуация мало изменилась, цена на дикий, природный кордицепс уже превышает цену на золото и с каждым годом растет.

В Тибете, Непале стоимость одного килограмма достигает 30-40 тысяч долларов США. В Китае, который является основным потребителем кордицепса, цена может достигать и \$100.000. И неумолимо продолжает расти...

В наше время кордицепс использовался в традиционной медицине Китая и сопредельных стран, долго оставаясь неизвестным за их пределами.

Завеса тайны была приоткрыта во времена дружбы СССР и Китая благодаря личному врачу Мао Цзэдуна. Он был специалистом традиционной китайской медицины высочайшего уровня и использовал кордицепс для поддержания здоровья народного лидера. Наши руководители высшего состава также имели возможность пользоваться услугами китайских специалистов и, соответственно, кордицепсом.

На Западе интерес к кордицепсу возник после громких побед китайских спортсменов в 1993 году на чемпионате Китая по легкой атлетике в Пекине. Там было установлено три мировых рекорда на разных дистанциях. До сих пор эти рекорды никем не были побиты. Допинг-пробы спортсменов вопреки ожиданиям были отрицательны. А в интервью тренер спортсменов рассказал, что они принимают кордицепс. Все китайские спортсмены и по сей день продолжают использовать свойства этого гриба, помогающие достигать высоких результатов.

В последнее десятилетие кордицепс стал широко известен и популярен. Он является добавкой для многих настоев, вытяжек, бальзамов. Эти продукты наводнили сегодня рынок и имеют привлекательно невысокую цену. Но не стоит забывать, что количество Кордицепса в мире не прибавилось, встречается он в природе редко, растет в труднодоступных горных районах и время сбора очень ограничено.

Кроме того, в Тибете давно известно, что гриб приносит пользу, пока живы его споры, а отвары и настойки убивают их, поэтому часто оказываются бесполезными.

В Китае даже наладили выращивание кордицепса в лабораторных условиях и производство из него различных препаратов, но, как показывает практика, эти продукты не обладают заявленным целебным эффектом.



Поэтому сами тибетцы и китайцы используют только дикий кордицепс.

На формирование стоимости природного кордицепса влияет много факторов.

### 1. Короткое время сбора и ограниченный ареал его обитания.

Целебными свойствами обладает гриб, собранный на высоте более 4000 метров.

Кордицепс, растущий ниже этого уровня, не представляет интереса для сборщиков. Например в Индии, в районе Манали, где ежегодно бывают тысячи туристов, а сами индусы приезжают посмотреть на белоснежные вершины и поиграть в снежки на перевале Ротанг, о чудо-грибе не знают, хотя там он тоже растет. Но высота этих мест недостаточна.

С наступлением лета высокогорные села Тибета и Непала пустеют. В домах остаются только старики и маленькие дети. Жители отправляются на горные луга собирать урожай. Ежегодный сбор кордицепса в Тибете и Непале превратился в «грибную лихорадку», и, как и золотая лихорадка на Аляске, она не обходится без жертв. Каждый год случаются столкновения между сборщиками из-за участков, где растет гриб. Появилось даже понятие «Кордицепсовые войны». Часто эти конфликты заканчиваются нанесением тяжелых увечий и даже убийствами. Появились и бандиты, которые специализируются на ограблениях сборщиков и мелких торговцев.

И это при том, что сбор кордицепса в Тибете официально контролируется Китаем (оно и понятно – Тибет де-юре является частью Китая).

С Непалом все обстоит сложнее. Официально он независимое государство. Но Китай имеет большое влияние и в этой стране.

Еще в период гражданской войны в Непале (1996–2006), которая привела к свержению королевской власти, местности, где собирается гриб, стали предметом ожесточенного противоборства между правительственными силами и революционерами-маоистами, поддерживаемыми китайской стороной. Правительство потеряло контроль над рядом изолированных районов, законная власть там была уничтожена, а население деревень вынуждено было выполнять указания повстанцев, установивших там режим террора. В контролируемых ими районах маоисты ввели налог со сбора кордицепса, что в немалой мере помогло им в ведении войны.

Сегодня в Непале большая часть сбора гриба неофициально находится под контролем китайской мафии. Ведь наряду с торговлей оружием и наркотиками, это очень прибыльный бизнес. И такой же опасный – «на войне, как на войне»...

На сегодняшний момент ситуация может усугубиться еще больше. После апрельского землетрясения прошлого года, нанесшего колоссальный удар по экономике страны, Китай принимал актив-



ное участие в оказании помощи по восстановлению Непала.

Но... за всё приходится платить. И начиная с этого года Поднебесная начала процесс выкупа высокогорных заповедников Непала, где и произрастает ясагумба.

Это неизбежно приведет к очередному скачку цен на внутреннем рынке кордицепса в Непале.

Правительство Непала со своей стороны тоже контролирует процесс сбора и устанавливает налог как на сам сбор, так и на вывоз ясагумбы из страны, который составляет не одну \$1000.

Неофициальный вывоз даже одного килограмма кордицепса, без уплаты налогов, уголовно наказуем и неизбежно грозит тюрьмой. Даже если человек, попытавшийся это сделать, является гражданином другого государства.

### 2. Неразумное отношение человека к природе.

Мы все прекрасно знаем, что люди далеко не всегда относятся к окружающей их природной среде бережно и склонны бесконтрольно использовать то, что даровано им Матушкой-Землей. Только в крайних случаях, когда тот или иной вид флоры и фауны становится исчезающим, начинают бить тревогу и спасать вымирающие виды животных, птиц, редкие растения, кустарники, деревья... Создают заповедные зоны, где пытаются сохранить в нетронutom виде островки дикой природы, переиздают Красные книги, содержащие перечень растений и животных, которые находятся на грани исчезновения или уже остались в истории. В какой-то степени это привлекает внимание общественности к проблемам дикой природы. Увы, зачастую слишком поздно.

Ведь всеобщая глобализация и прогресс убийственной для нашего мира «Цивилизации Потребления» являются прямыми врагами природной среды.

Жизнь всех представителей флоры и фауны, представляющих для человека коммерческий интерес, всегда находится под угрозой.

Выражение «После нас хоть потоп», ставшее крылатой фразой, сегодня еще более актуально,



чем во времена маркизы де Помпадур. И, к сожалению, стало образом жизни для большинства представителей вида Homo Sapiens.

По исследованию специалистов общемировой годовой объем рынка кордицепса составляет 5-11 миллиардов долларов.

В странах, где растет гриб, доходы от его сбора являются существенным вкладом в ВВП и составляют около 50% от годового дохода местных жителей высокогорных районов, где он растет. На деньги, полученные от продажи кордицепса, они обеспечивают себя всем необходимым на год вперед, ожидая начала следующего сезона сбора.

Стараясь получить максимальный урожай, сборщики часто забирают и слишком молодые грибы, споры которых еще не успели созреть и расплыться. Также играет роль воздействие людей на почву горных лугов, выпас животных.

Последние несколько лет правительство Непала обязало сборщиков кордицепса зарывать ямки, оставляемые после выкапывания гусеницы из земли. Насколько это требование выполняется, неизвестно.

Но по наблюдениям микологов, урожаи чудо-гриба начали падать. Сборы стали сокращаться уже на протяжении нескольких лет. Причем это касается всех стран, где его собирают в коммерческих целях.

Ученые опасаются, что история этого реликтового гриба может закончиться также, как и история многих лекарственных растений, о которых сейчас сохранились только изображения, легенды и записи в Красной книге.

Это будет особенно непоправимо, потому что ничто из растущего на Земле не обладает такими свойствами, как яrsaгумба.

В китайской медицине важное место занимает теория о балансе двух видов энергии Инь и Ян. В соответствии с ней зима – это Инь, лето – Ян; земля – Инь, небо – Ян; растение – Инь, животное – Ян. Таким образом, в процессе развития кордицепс проходит 3 стадии Инь и 3 стадии Ян. Поэтому ки-

тайская медицина считает, что кордицепс – это лекарственное средство, сочетающее в себе 3 вида энергии Ян и 3 вида энергии Инь. Он обладает удивительным свойством двухсторонней регуляции физиологических процессов нашего организма

Кордицепс имеет около 7-8 различных механизмов действия в организме человека. И все они направлены на целостность, на совершенствование системных связей.

Многовековые клинические наблюдения китайских врачей позволили выявить три основных особенности кордицепса:

- Широкая сфера применения;
- Выраженный эффект в качестве вспомогательного лечебного средства;
- Отсутствие гормонов и возбуждающих веществ, побочных явлений и токсического действия.

Кордицепс – единственный на земле гриб, одновременно обладающий специфическим противоопухолевым и антиметастатическим действием.

Он способствует омоложению организма, приостанавливает старение и дегенерацию организма. Является противовирусным средством, усиливает иммунитет и повышает сопротивляемость воздействию внешних негативных факторов. Служит хорошей защитой от радиации, выводит токсины, яды, радионуклиды. Подавляет действие различных вирусов. Улучшает обмен веществ. Применяется при различных видах ферментной недостаточности, в т.ч. при аллергиях. Воздействует на кровеносные сосуды, увеличивая их просвет и эластичность, чистит кровь. Восстанавливает клетки печени, функцию почек. Подавляет развитие воспалений и опухолей, используется в составе комплексного лечения онкологии. Является лидирующим среди афродизиаков, как для мужчин, так и для женщин, средством от эректильной дисфункции, за что получила еще одно название – «тибетская виагра»; повышает выносливость и переносимость к физическим нагрузкам. Используется при лечении диабета, туберкулеза, низкого кровяного давления, гепатитах...

Высокогорные районы Гималаев не приспособлены для жизни, там практически невозможно выжить. Отсутствие кислорода на большой высоте сочетается с тяжелыми климатическими условиями.

И именно поэтому тибетцы относятся к яrsaгумбе как к чуду, как к живому существу, вобравшему в себя священную энергию жизни этих таинственных мест, удивительному грибу, обладающему мистической силой, которого Боги дали людям в дар.

А то, во что мы верим, становится реальностью. То, о чем мы думаем больше всего, начинает воплощаться...

Возможно именно поэтому кордицепс обладает такими уникальными свойствами и способен менять жизнь людей.







## ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО – КЛАДОВАЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



### «БИОКАЛЬЦИЙ ПЕРЕПЁЛКА»

60 капсул по 200мг

**Состав:**

измельченная скорлупа перепелиных яиц

**Противопоказания:**

индивидуальная чувствительность к компонентам препарата

## СКОРЛУПОТЕРАПИЯ

Перепелиное яйцо - это кладовая питательных веществ и терапевтических средств. По сравнению с куриным яйцом в одном грамме перепелиного содержится больше витаминов: А - в 2,5 раза, В1 - в 2,8 и В2 - в 2,2 раза. В пяти перепелиных яйцах, по массе равных одному куриному, в 5 раз выше уровень фосфора и калия, в 4,5 раза - железа. Значительно больше в яйцах перепелов меди, кобальта, лимитирующих и прочих аминокислот. По содержанию таких незаменимых аминокислот, как тирозин, треонин, лизин, глицин и гистидин, перепелиные яйца превосходят куриные. Тирозин, как известно, играет значительную роль в метаболизме и способствует формированию пигмента, обуславливающего здоровый цвет кожи. Вот почему перепелиные яйца используются в косметической промышленности. Они являются концентрированным биологическим набором необходимых человеку веществ.

Яичная скорлупа имеет самое различное практическое применение. Это — идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях — одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты — хлористый кальций, гипс, мел — плохо усваиваются организмом.

Самая ценная скорлупа — перепелиная. Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), как раз усваивается легко. При этом она содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. И у детей, и у взрослых применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

## БИОКАЛЬЦИЙ ПЕРЕПЁЛКА

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ

Женщинам при беременности.  
Детям от 1 года до 6 лет.  
В подростковом и юношеском возрасте.  
Для предупреждения заболевания позвоночника, кариеса зубов, остеопороза.  
Спортсменам.  
Для выведения из организма радионуклидов.  
Для профилактики рака толстой кишки.  
Рахит и анемия у детей.  
Ортопедические заболевания у детей.  
Ломкость ногтей и волос.

### ПРИМЕНЕНИЕ

По 1 капсул. 3 раза в день. Курс 2 месяца.  
По 1 капсул. раз в день. Курс 1 месяц ежегодно.  
По 2 капсул. 1-2 раза в день. Курс 2-3 месяца.  
По 2 капсул. 3 раза в день. Курс 2 месяца, 2 раза в год.  
По 2 капсул. 3 раза в день. Курс 2 месяца.  
По 1 капсул. 3 раза в день. Курс 2 месяца.  
По 1 капсул. 3 раза в день. Курс 2 мес., 2 раза в год.  
По 1 капсул. 1 раз в день. Курс 1 месяц.  
По 1 капсул. 1-2 раза в день. Курс 1 месяц.  
По 2 капсул. 2-3 раза в день. Курс 3 месяца.



**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.**



# РУССКИЕ МАСЛЯТА в Африке



В Замбии я работал несколько лет – обучал в школе местных подростков, а заодно и сам учился местным обычаям и языку. Как-то в начале декабря по пути домой нагнал мальчишек. Они несли груды желто-зеленовато-коричневых грибов и пуляли ими друг в друга.

– Маслята! Откуда у вас эти грибы? – изумился я. Вот уже три месяца я в Солвези, а в голову не приходило, что маслята могут расти в Африке!

Ребята переглянулись.

– Так вон же, сэр... – Мальчишка посмелее махнул рукой. – Где сосны... Там их видимо-невидимо...

Здесьние сосны удивили меня еще в первый день приезда. Десятка два их росло вдоль шоссе, укрывая от солнца школьную спортивную площадку. Огромные, крепкоствольные, с длинными светло-зелеными иголками. И вот второе чудо: под соснами, оказывается, маслята водятся...

– На обед несете? – спросил я мальчишек.

Ребята посмотрели на меня, будто я только что превратился в крокодила. Швырнули грибы в траву и пустились наутек. Четверть часа спустя, прихватив с собой корзину и нож, я отправился к соснам. Вечерело. Шоссе оживлялось. Пешком и на велосипедах жители окрестных селений возвращались домой из города. Мужчины – с работы, женщины – с базара. Цепляясь за верхушки деревьев, волочили водянистые кудри тучи. Того и гляди грянет ливень – сезон дождей заступил в свои права. Корзина быстро наполнилась. Не в силах унять азарт заядлого грибника, я приспособил под грибы и шляпу. Когда я обернулся, то обомлел: человек пятнадцать-двадцать – кто стоял, кто сидел на обочине – смотрели на меня.

«Что это они, никогда не видели, как собирают грибы?.. – подумал я. – А может, перестарался – вон сколько нарезал... Хотя маслята столько, что с лихвой хватит на все Солвези!»

Среди ребят на спортплощадке Джозеф Мванса, ученик из моего класса. Я подозвал его и по-

просил разузнать, что так заинтересовало прохожих. Мванса растерянно посмотрел на корзину и шляпу.

– Зачем вы собираете это?

– Чтобы есть...

Если бы у меня вдруг выросли крылья и я полетел, Мванса, наверно, поразился бы меньше...

– Они же ядовитые! Люди удивляются, зачем вам нужно так много ядовитых грибов. Не колдун ли вы?..

– Кто тебе сказал, что грибы ядовитые? – опешил я.

– У нас такие не едят. И вы не ешьте, учитель. Я принесу вам съедобных грибов. Белых...

Белые – это шампиньоны. В здешних низинах их столько, что косой можно косить! Я отказался и пригласил Мвансу зайти ко мне через час. Когда он пришел, я усадил его за стол и принес из кухни сковородку жареных грибов.

– Сейчас отведаешь. У нас, в России...

Мванса выскочил из-за стола и подбежал к двери, готовый броситься прочь. Я придвинул сковородку и принялся уплетать грибы. Покончив с жарехой, подмигнул Джозефу:

– Теперь будем ждать, выживу ли...

Через неделю на базаре в Солвези я заметил женщину, торговавшую... маслятами. Покупателей, правда, не было – люди подходили лишь поглазеть на диковинку. Но женщина не унывала и настойчиво предлагала товар, весело приговаривая:

– Русские грибы! Русские грибы!..

Пытаясь выяснить секрет появления маслята на земле Солвези, я узнал, что в позапрошлом веке какой-то европеец-миссионер посадил здесь саженцы сосны. Привез ли он их из Европы или взрастил из семян на солвезских суглинках, никто не ведает. Если привез, может, на корешках саженцев оказались и споры «русских грибов».

В.РЫБИН,

кандидат педагогических наук



Центр фунготерапии

Ирины Филипповой

Грибная косметика

Грибная косметика эффективна и целебна. 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 эрба 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 развиться гнойничковым высыпаниям, 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 слои эпидермиса, дают питание мельчайшим капиллярам и улучшают кровоснабжение, не вызывает аллергии.

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

Секрет Вашего здоровья и красоты



Способ применения: Нанесите маску на очищенную теплую кожу лица и держите на 15 минут. Остатки удалите нежно влажной ватной косметической салфеткой. Маска рассчитана на однократное использование. Хранить при температуре от 5 до 25С.



КРЕМА

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

ЗА ПОМОЩЬЮ К ГРИБАМ!

- заболевания суставов
- трудно заживляемые раны
- кожные заболевания



«ФУНГОШАРИК»

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

БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

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



Центр фунготерапии  
Ирины Филипповой

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

«ГРИБНЫЕ ФИТОНЦИДЫ»:

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

«ГРИБНОЙ АНТИБИОТИК»:

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

«ГРИБНЫЕ АНТИВИРУСЫ»:

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

«ГРИБНОЙ АНТИГРИППИН»:

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



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

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

Эл.почта: [office@fungospb.ru](mailto:office@fungospb.ru)

НАШИ ФИЛИАЛЫ В Санкт-Петербурге:

- Горячая линия в Санкт-Петербурге – тел/факс: (812) 703-06-44
- Грибная аптека Невский пр., 180 (М. Пл. А.Невского) 717-17-11
  - Грибная аптека ул. Колокольная, 8 (М. Владимирская/Достоевская) 575-57-97
  - Грибная аптека Дачный пр, д.2, корп.2 (М. Пр. Ветеранов/Ленинский пр.) 377-26-86
  - Грибная аптека ул.Ленсовета, д.88 (М. Звездная) 368-98-04
  - Грибная аптека ул. Чайковского, д.51 (М. Чернышевского) 273-20-43
  - Грибная аптека пр. Энгельса, д.132/1 (М. Пр. Просвещения) 715-47-26





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

На правах рекламы

## Наши представители

**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](http://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.fungomoscw.ru](http://www.fungomoscw.ru)

## ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Наше ЗДОРОВЬЕ -  
ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

[www.fungo.ru](http://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



#### 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**



## ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦОМ

Зразы готовят по-разному, но я предпочитаю делать мясные зразы с грибами и яйцом. Зразы – очень универсальное блюдо, их можно подавать на праздничный стол или приготовить и подать к обеду или ужину.

Перед вами – простой рецепт приготовления зраз с грибами и яйцом. Вам понадобятся: обжаренные с луком маслята (или другие грибы), яйца (2 – в фарш и 2 – в начинку), фарш свиной, лук, картофель, специи и растительное масло. Готовые зразы подаются к столу со сметаной.



**ИНГРЕДИЕНТЫ (на 7-8 порций):** фарш свиной – 600 г; яйца – 4 шт.; картофель – 1 шт.; маслята – 200 г (обжаренные с луком); лук репчатый – 1 шт.; масло растительное, соль и перец – по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



**1** Яйца сварите вкрутую, затем измельчите. Смешайте яйца с обжаренными грибами. Посолите и поперчите.

В середину кладем начинку.



**4**



**2** Лук и картофель натрите на терке, смешайте с двумя яйцами, посолите и поперчите. Тщательно все перемешайте.

Слепите пирожок.



**5**



**3** Из фарша и начинки формируем зразы. Берем кусок фарша и делаем лепешку.

Обжарьте зразы на растительном масле до готовности.



**6**

**Приятного аппетита!**

Подготовлено по материалам сайта <http://povar.ru/>

# 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](mailto:gazeta@fungospb.ru), [www.fungospb.ru](http://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](mailto: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 № 8611 от 15.12.2016 г.