



№ 10 (138)  
2016 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

✉ **КАЛИНОВЫЙ СНЕЖОК ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА**

Три года назад сделала я анализ – холестерин не просто зашкаливает, он огромный. И сосуды на УЗИ не радуют – сплошь бляшки. Врач грустно сказал – вот, дескать, все предпосылки для инсульта. И еще сообщил, что бляшки эти не рассасываются. Печалька такая.

А я знаю, что у нас в Псковской области всегда калину по осени собирали. Как только первые заморозки – соседка в лес за калиной. А у меня сейчас в Подмосковье на даче у соседей ее видимо-невидимо. Высаживали, чтобы забор прикрывать со стороны дороги. И никто не собирает – птицы склевывают, да сама опадает. Вот взяла я ведро и – за калиной. Три ведра набрала. Обобрала ягодки. Через мясорубку перекрутила, сахаром засыпала. Через два дня у меня получился настоящий калиновый сок. Я его в банки перелила, отцедила. И каждый вечер в стакан калинового сока добавляла шесть капсул (вернее, содержимое шести капсул) снежного гриба. Хватило мне моего калинового сока почти на месяц. Вот уже третий год по осени я пью калиновый сок с тремеллой (снежным грибом). Инсульта нет. В этом году поднакопила денег – пошла на доплерографию сосудов шеи и нижних конечностей. А потом сравнила. Рассасываются бляшки! Еще как рассасываются! И уже нет печальных слов – да у вас прединсультное состояние. Вот так.

*Березина А.Р., Москва*

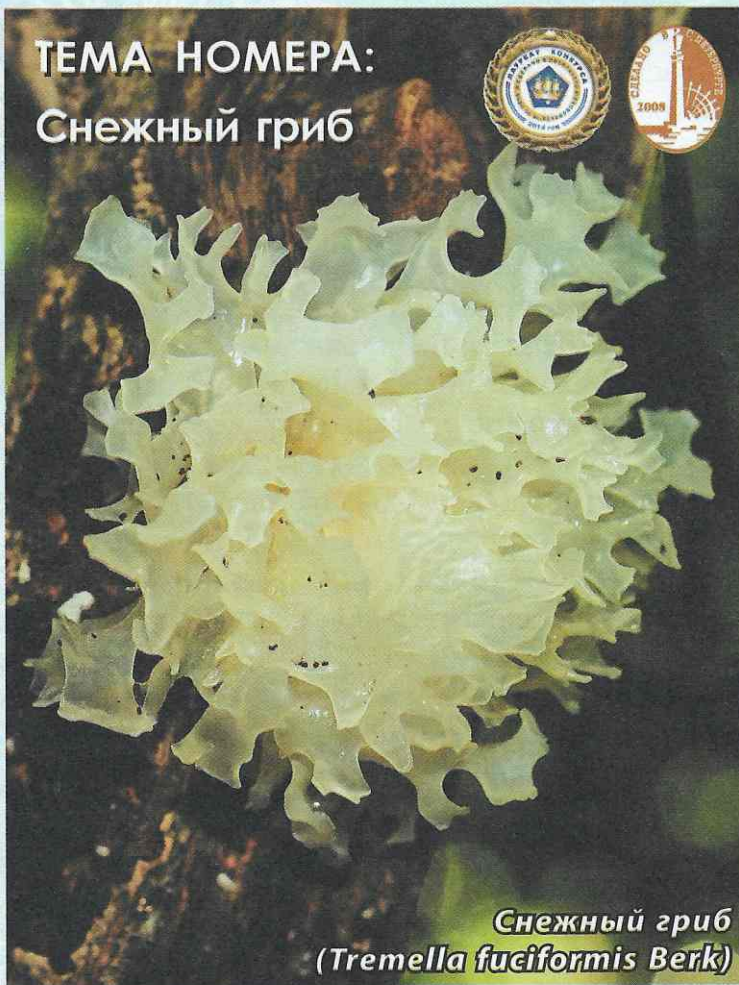
✉ **КОГДА СВОДИТ НОГИ**

Муж сильно мучился – постоянно икры сводило. От боли кричал – иголкой приходилось спазм снимать. Врачи говорят – кальций из мышц и костей выходит. Массаж надо... то да се...

Стала давать ему по восемь капсул в день «Снежного гриба» (четыре утром до еды и четыре вечером перед сном) – и стало намного лучше. Уже совсем редко такие спазмы.

*Аникеева Т.Д., Москва*

**ТЕМА НОМЕРА:  
Снежный гриб**



**Снежный гриб  
(Tremella fuciformis Berk)**

- **Советы фунготерапевта**  
**АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.**  
**МИОМЫ. ФИБРОМИОМЫ.**  
**ГРИБЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.**  
**ГРИПП. ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА.**
- **Опыт и практика фунготерапевта**  
**ДЕМЕНЦИЯ – ПОДАРОК СОБСТВЕННЫМ ДЕТАМ**

**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**



# Октябрь

Вот и октябрь с его дождями, серым пологом туч, похолоданием, редкими, но такими яркими, прощальными перед долгой зимой проблесками солнца.

Красивое время года, хоть и печальное немного, как любое увядание. Время листопада разноцветного – от ярко-жёлтого до багрового. Что там, под шуршащим ковром листьев лесных деревьев, осыпающихся с тихим шорохом дыхания осени? Найдём ли какие-нибудь грибы?

Конечно, найдём. Ведь если не было серьёзных заморозков, подберёзовики и даже белые вполне можно отыскать в траве увядшей. Это после наступивших холодов они уходят безвозвратно, до следующего года.

Побалует уходящим теплом октябрь – и лес нас побалует напоследок вернувшимися, пусть ненадолго, маслятами, рыжиками, моховиками.

При благоприятной погоде вполне может появиться в довольно массовом порядке несомненный принц октябрьского леса – польский гриб. Своим внешним видом и формой он немного напоминает короля-отца – боровика. Окрас, правда, другой, но вполне съедобен. Многими почитаем как деликатес.



В октябрьских лесах традиционно растут опять осенние и продолжают это делать довольно долго ещё, порой до декабря включительно.

Летний гриб-зонтик пёстрый сменяет зонтик краснеющий, или лохматый – наверное, сердито краснеет от прохлады наступившей и ёжится, топорщит чешуйки на шляпке.

Рядовки краснеющие, серые, вешенки, фламмулина бархатистоножковая тоже вполне законные обитатели октябрьского периода.

Ну и, конечно же, груздь чёрный, осенний. В засолке неподражаем. Упрямо лезет из лесной почвы, раздвигая пожухлые уже, коричневые листья, улёгшиеся на землю. А если не раздвигает – то таким бугорком плавным подсказывает – нагнись, не ленись, осторожно подними пласт слипшихся, мокрых листьев – и найдёшь меня...

Грибников в октябре совсем уже немного – тем больше шансов отыскать все прощальные грибные подарки леса. Прогуляемся осенними тропами, октябрьскими. Насидимся ещё дома за всегда тянущейся, кажется, очень долго зимой, а пока – в лес!

*Гл. редактор И. Коротков*



С чем только ни сравнивают снежный гриб – и с мячиками для гольфа (почему? По размеру?), с кораллами, с ванными кружевными губками (наиболее яркое сравнение), с ушами пуделя... В общем, у кого на что фантазии хватает.

Названий у этого гриба тоже достаточно – в китайском языке – «баи му эрх» – снежный гриб, в корейском – дрожащий гриб или белый гриб, в странах Азии известен под названиями – дрожалка белая, серебряное ухо или серебряные ушки. В диалектах Северной и Южной Кореи – «ледяной гриб», «коралловый гриб».

Хотя, действительно, гриб красив. Особенно на стволе в природе. Кажется, что кто-то, леший, например, в пылу эмоций забросал снежками стволы деревьев. А снежки вдруг распустились в слюдяные цветы – от избытка жизни.

На самом деле гриб называется достаточно обыденно – «тремелла фукусовидная» (*Tremella fuciformis Berk.*).

Переводится дословно с латинского языка: дрожащие цветные образования (тремелл – дрожащий; фуки – крашенный, цветной; формис – форм).

Гриб похож на цветок, хотя микологи в описаниях указывают, что он имеет студенистое плодовое тело. И мягко поправляют, что и цвет бывает с разными оттенками, а не всегда снежно-белый.

Растет в Европе, Азии, Северной Америке, на Дальнем Востоке. В наших местах средне-русской полосы не встречается.

Тремеллу используют в кулинарии и народной медицине.

#### ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Считается в традиционной азиатской медицине на протяжении нескольких тысячелетий лекарственным грибом. Содержит активные биологические вещества, большое содержание витамина D. Имеет противовоспалительное, противоопухолевое, антирадиационное, противоаллергическое, антидиабетическое действие, снижает уровень холестерина.

Оказывает стимулирующее, тонизирующее, усиливающее рост и регенерацию молодых клеток эпидермиса, что послужило применению этого гриба в косметике.

Плодовые тела обладают иммуномодулирующей активностью. Эффективны при лечении кашля, астмы, хронических бронхитов.

Из культурального мицелия получают препарат тремелластин.

В тремелле – высокий процент содержания витаминов группы B, особенно B<sub>3</sub> (ниацин).

Обладает выраженной противоопухолевой активностью. Бады из тремеллы обычно назначают при онкологии желудочно-кишечного тракта, раке гортани, матки, носовых пазух.

### ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

В Китае использовали с древних времен как общеукрепляющее средство при многих заболеваниях. Но самое первое упоминание, по мнению китайских авторов, этого удивительного гриба было в китайском трактате придворного врача о применении ледяного гриба для придания белизны и матовости нежной кожи китайских аристократок. Авторы утверждают, что проведенные клинические испытания доказали очевидность этого факта – бетаглюканы гриба способны обесцвечивать даже ярко-выраженную пигментацию кожи.

Поэтому в косметике используются в кремах, тониках, масках при обожженной загаром кожи, гиперинсоляции, веснушчатости, возрастных пигментированных пятнах. В настоящее время западные косметические фирмы используют компоненты гриба в креме для нанесения на кожу для загара с целью придать загару бархатистый глубокий тон без повреждения верхнего слоя эпидермальных молодых клеток и обеспечить увлажнение кожи при прямых солнечных лучах.

Косметические маски из «снежного гриба» пользуются большим спросом в южных странах, где целебные свойства этого гриба не дают рано стареть коже из-за постоянного солнечного воздействия. Тоник из культуральной экстракции тремеллы тоже способствует продлению молодости и свежести кожи, предотвращая пагубное воздействие прямых ультрафиолетовых лучей как в южных, так и в северных странах.

Тремелла хорошо известна на Дальнем Востоке, местные жители называют этот гриб грибом Долголетия за его способность продлять молодость, хорошее самочувствие и выносливость.



Доказана способность снежного гриба противостоять атеросклерозу и растворять холестериновые бляшки.

В доклинических экспериментах на крысах было доказано, что в контрольной группе у крыс, принимающих экстракт тремеллы (снежного гриба), холестерин снизился на 29% (примерно на треть) по сравнению с группой крыс на питании без включения гриба тремеллы.

Надо заметить, что всем крысам (контрольной и обычной группы) предписали усиленное «холестериновое» питание, включающее яичный желток, сахар и масло.

Уссурийские лекари-шаманы тоже хорошо знали действие снежного гриба как средства, предупреждающего развитие атеросклероза (старости и утомляемости) и использовали напиток из тремеллы, как восстанавливающий силы – после и во время длинных таежных переходов, после болезни и т.д.

Замечено противовоспалительное действие грибов тремеллы в Северном Китае.

На тяжелые гнойные раны и трофические язвы накладывали повязку с свежесобранными грибами – считалось, что они оттягивают температуру и заживляют раны.

Противоопухолевое действие грибов тремелла доказано многими доклиническими испытаниями на животных по свидетельству китайских авторов.

Выяснилось, что полисахариды и гликопротеины повышают эффективность индукции интерферона (Йанг и др., 1986), повышают образование интерлейкина (Ма и Лин, 1992), стимулируют фагоцитоз (Зикан и др., 1982), а так же размер и продолжительность жизни макрофагов. Полисахариды могут повысить уровень и время выживания у мышей с имплантированными клетками опухоли на 30% (Лиу и др., 1994), стимулируют фагоцитную активность макрофагов (Шен и Чен, 1990).

К сожалению, более детальной информации об этих исследованиях китайскими авторами не представлено.

### КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ ТРЕМЕЛЛЫ

Внеклеточный глюкуроноксиломаннан доказал свою противоопухолевую активность, он эффективен для лечения лейкопении у раковых пациентов после радио- и химиотерапии, повышает иммунные функции и стимулирует активность лейкоцитов (Ху и Бат, 1987).

Другие клинические исследования показали, что экстракт Т. фуциформис обладает противорадиационными свойствами, а так же укрепляет иммунную активность (Зикан и др., 1983).

Китайский автор (Ксионг и др., 1985) приводит пример клинического исследования (к сожалению, без названия клиники), когда содержащий полисахариды экстракт тремеллы давали 45 пациентам с хроническим гепатитом по три капсулы в день в течение трех месяцев. У 32 пациентов из группы с хронически активным гепатитом успех составил 56,3%, а из 13 пациентов с хронически повторяющимся гепатитом – 76,9%. 16 пациентов вылечились, а через 6-36 месяцев у 14 пациентов пропали дальнейшие симптомы.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СНЕЖНОГО ГРИБА КАК БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ

Основываясь на положительных эффектах при снижении уровня холестерина во время исследований, проводимых на животных, снежный гриб в капсулах рекомендуется принимать в качестве профилактики сердечно-сосудистых проблем, таких, как атеросклероз, вегето-сосудистая дистония, гипертензия.

В Японии зарегистрирован патент на «холестерин-контролирующие пищу и напитки», содержащие порошкообразную тремеллу.

Клинические исследования в Токийском НИИ Канцерогенеза предложили его использование вместе с химиотерапией и радиотерапией для онкологических пациентов (Лиу и Бау, 1980). Поэтому применение БАД «Снежный гриб» эффективно для профилактики онкологии.



## БОЛГАРСКАЯ ДРОЖАЛКА-ТРЕМЕЛЛА – ЛЕКАРСТВО ОТ АСТМЫ

Из тремеллы был выделен биологически активный полисахаридглюкуроноксиломаннан. Лабораторные испытания показали, что он обладает иммуностимулирующей, радиозащитной, противодиабетической, противовоспалительной и антиаллергенной активностью, а также участвует в защите печени (гепатит В).

Этаноловый экстракт свежих плодовых тел вызывает полную гибель раковых клеток А549 (рак легких), повышает выработку интерферона и интерлевкина-2, убивает клетки рака шейки матки и усиливает действие химиотерапии.

В Китае на основе глюкуроноксиломаннана запатентовано несколько медицинских препаратов (противоопухолевые, противовоспалительные, регулирующие давление крови).

Плодовые тела дрожалки содержат незаменимые аминокислоты и витамины группы В, что делает эти грибы ценными не только в лекарственном, но и в пищевом отношении.

Для лекарственных препаратов гриб культивируется глубинным способом (Китай).

В китайской народной медицине дрожалку использовали как общеукрепляющее средство, для лечения легочных заболеваний, бронхита, а также при параличе, воспалении глаз и как успокоительное средство. Известно применение в Англии (натираание свежим плодовым телом) для заживления кожных язв.

Вот, в качестве примера, один из болгарских народных рецептов: взять 3-6 г сухих грибов или 30-60 г свежих, залить водой и варить на слабом огне до пастообразного состояния, добавив в конце варки немного меда. Пить перед сном на протяжении 10 дней. Помогает при простуде, гриппе, бронхите, астме и общей слабости.

М. Вишневский

## АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Достаточно мучительное заболевание, порой доводящее мужчин до нервного срыва: частые позывы к мочеиспусканию, давящие и покалывающие боли в паху и пояснице, общее угнетенное состояние. Чем может помочь грибная методика при мужских проблемах?

Сегодня во всем мире известны противоопухолевые свойства таких грибов как веселка, шиитаке, рейши и др. Эти грибы активно применяются при различных заболеваниях, и в первую очередь при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей.

### ГРИБ ВЕСЕЛКА

Применяется при многих заболеваниях, в том числе и при аденоме предстательной железы. Этот редкий гриб российских лесов прочно удерживает первенство среди других целебных грибов мира. Его противоопухолевая активность в несколько раз выше, чем у известных японских целебных грибов (шиитаке, мейтаке, рейши) и бразильского агарика – признанных мировых лидеров в лечении и профилактике рака. Полисахариды веселки уже на 10-й день приема останавливают рост и деление онкоклеток.

Полисахариды веселки подавляют действие вещества ароматаза в организме больного раком человека. А блокирование ароматазы – это сокращение уровня гормона при гормонозависимых опухолях. Этот гриб обладает способностью уничтожать метастазы, останавливать и регрессировать рост опухолей, подавлять онкоклетки в крови и лимфе.

Кроме этого гриб веселка обладает и другими целебными веществами, например, он вырабатывает несколько натуральных антибиотиков, каждый со своим спектром целебного воздействия – на вирусы, золотистый стафилококк, стрептококки и другие патогенные микробы и бактерии.

Целебные вещества гриба веселки обыкновенной многообразны, о ней можно сказать вполне доказательно – «панацея», так как вещества этого гриба воздействуют комплексно на все органы и системы организма



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ-ФУНГОТЕРАПЕВТОВ**  
Тел. для справок: 8 (495) 77-620-88

### ГРИБ ШИИТАКЕ

Этот гриб для биохимии стал сенсацией, так как было сделано сразу же два открытия: полисахарид «лентинан», выделенный впервые и обладающий уникальной противоопухолевой способностью, и летучеподобные соединения, названные «грибными фитонцидами», способные бороться с любыми вирусами.

Шиитаке используется в комплексной противоопухолевой терапии в качестве препарата, задерживающего развитие различных опухолей и препятствующего через активацию иммунной системы образованию метастазов. Причем действие «лентинана» двояко – с одной стороны он усиливает иммунитет, а с другой – активизирует работу клеток-киллеров. Полисахарид «лентинан» стимулирует деятельность Т-лимфоцитов, которые, в свою очередь, активизируют макрофаги. Они убивают чужеродные клетки с помощью фермента под названием «перфорин» (perforin). Перфорин создает отверстия в наружной мембране чужеродных клеток, вследствие чего они вытекают и погибают.



Иммуномодулирующее действие данного полисахарида расширяет область его применения, позволяя использовать его при разнообразных иммунодефицитных состояниях. Применение шиитаке приводит к восстановлению сниженной активности иммунокомпетентных клеток.

Кроме того, шиитаке обладает уникальной способностью выводить из организма «плохой» холестерин, за счет чего нормализует кровяное давление, подавляет патогенную флору в организме, лечит любые воспалительные процессы, борется с низшими грибками, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, при неврологических и аутоиммунных заболеваниях дает толчок к ремиссиям. Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний.

## МИОМЫ. ФИБРОМИОМЫ

Различаются миома и фибромиома происхождением. Фибромиома имеет соединительнотканное и гладкомышечное происхождение, миома только гладкомышечное.

Миомы и фибромиомы – доброкачественные опухоли мышечных тканей. Миома имеет форму узлов, одного или множественных, круглой формы и разных размеров. Миома матки является широко распространенным заболеванием. Она редко возникает до полового созревания и после менопаузы. С наступлением климакса, как правило, рост миом прекращается и наблюдается их обратное развитие.

Тем не менее это серьезное заболевание, которое способно переродиться в злокачественную опухоль.

Рассчитывать на быстрое рассасывание новообразований не приходится. Грибы с противоопухолевыми свойствами справляются с ними не очень быстро, но относительно эффективно. Грибные вещества начинают работать в организме избирательно: сначала воздействуют на гормональные нарушения, потом, наладив баланс в организме, берутся за новообразования.

### ГРИБ МЕЙТАКЕ

Целебность мейтаке известна в Японии с глубокой древности.

Мейтаке традиционно используют для лечения женских заболеваний, связанных с половой сферой и назначают при менопаузе и менструальных расстройствах, так как полисахариды мейтаке контролируют и влияют на уровень гормонов в крови. Мейтаке обладает способностью снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома у женщин – раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость, нормализует гормональный фон. Это уникальный японский гриб, обладающий удивительным свойством уменьшать климактерические явления, способствует снижению частоты приливов крови, потливости, снимает раздражительность во время перестройки женского организма.

Мейтаке способствует рассасыванию доброкачественных образований в женском организме: миом, фибромиом, кист любых локализаций. Успешно применяется при мастопатии.

Мейтаке оказывает благотворное действие при сахарном диабете, синдроме хронической усталости, хроническом гепатите, ожирении, высоком артериальном давлении. Гриб мейтаке помогает организму адаптироваться к стрессам и нормализует функции организма. Согласно данным исследований, этот гриб более эффективен при приеме в комплексе с другими грибами.

Кроме вышеперечисленного, мейтаке обладает удивительным свойством снижать вес за счёт нормализации обменных и гормональных процессов, поэтому препарат из этого гриба включён в систему похудения «Ямакиро».



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



**Состав:**  
экстракт гриба мейтаке  
60 капсул по 75 мг



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ГРИБЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

**Сахарный диабет – эндокринное заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара в крови в результате абсолютной или относительной недостаточности инсулина.**

Сахарный диабет I типа – инсулинозависимый, чаще развивается у молодых лиц с абсолютным дефицитом инсулина. В основе заболевания лежит аутоиммунный процесс, обусловленный сбоем в работе иммунной системы. В дополнение к основному лечению можно применять грибные препараты с иммуномодулирующим, антигипоксантным действием, что позволит уменьшить дозу инсулина и замедлить прогрессирование заболевания.

Лечение СД II типа направлено на подбор сахароснижающих препаратов и диетотерапии. При имеющемся ожирении в комплексе с медикаментозными препаратами или в качестве самостоятельного метода лечения могут быть использованы грибные препараты: улучшающие метаболизм, нормализующие вес; уменьшающие проявления инсулинорезистентности; улучшающие реологические свойства крови; нормализующие углеродный и липидный обмен; активизирующие функции выделительных систем.

### ШИИТАКЕ



**ШИИТАКЕ** – давно и хорошо известный в восточной народной медицине целебный гриб, используемый уже не первую тысячу лет. Но наука долгое время игнорировала опыт на-

родных целителей и не стремилась его изучать. Так что первые фундаментальные исследования шиитаке были проведены лишь в 1969 г. доктором Тетсуро Икекава в токийском Университете Пурдуэ (японском эквиваленте Национального Института Рака в США). 60 процентов участвовавших в эксперименте мышей излечились полностью, а у остальных – опухоли перестали прогрессировать и метастазировать. В шиитаке был обнаружен ранее неизвестный уникальный полисахарид «лентинан», который обладает противоопухолевой активностью, во много раз превышающей все известные растительные препараты. «Лентинан» активно стимулирует иммунную систему человека и активизирует выработку имеющихся в любом организме особых лимфоцитов – киллеров опухолевых образований. Поэтому он обладает не только лечебными, но еще и профилактическими.

Применение ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ при сахарном диабете не несет в себе задачи полного отказа от прописанных врачом-эндокринологом противодиабетических средств, в т.ч. и инсулина.

Действие целебных грибов на функции поджелудочной железы позволяет скорректировать (в сторону снижения) дозу сильнодействующих средств, что уменьшает общую химическую нагрузку на организм, замедляет прогрессирование заболевания, достичь компенсации всех видов обмена, продлить сроки ремиссии.



### ПРИМЕНЕНИЕ ГРИБА ШИИТАКЕ

- \* доброкачественные опухоли (аденома простаты, фибромы, миомы, мастопатия и др.): здесь механизм действия несколько другой, чем в онкологии – активизируются не лимфоциты – киллеры, а мелонины, которые корректируют развитие доброкачественных опухолей;
- \* рассеянный склероз: за счет поднятия иммунитета происходит снятие воспаления и восстановление недостающего миелина;
- \* гипертония, постинфарктные и постинсультные состояния: гриб успешно борется с артериосклерозом, снижая уровень холестерина в крови;
- \* сахарный диабет: при диабете 1-го типа «лентинан» восстанавливает поврежденные участки в поджелудочной железе, синтезирующие инсулин, при диабете 2-го типа – улучшает усвоение гликогена печенью и мышцами, снижает содержание холестерина;
- \* любые вирусные инфекции (герпес, гепатиты, грипп): шиитаке повышает противовирусную защиту организма за счёт недавно обнаруженных летучеподобных соединений, грибных «фитонцидов»;
- \* неврологические и аутоиммунные заболевания: восстанавливая иммунитет, «лентинан» дает толчок к ремиссии.



## ГРИПП. ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

# Грипп как зеркало, в котором виден ваш иммунитет

Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно заболевают до 500 млн. человек.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Большинство взрослых болеют ОРВИ ежегодно, иногда по несколько раз. Дети, посещающие ясли или детские сады, болеют до 5-10 раз в год, что может привести к существенному ослаблению их иммунной системы, развитию хронических болезней органов дыхания, почек, ушей, придаточных пазух носа, аллергических болезней, задержке физического и психического развития.

В настоящее время уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом возможна только при условии профилактики, и ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер и использовать различные способы для укрепления иммунитета. К ним относят вакцинацию, физические нагрузки, закаливание, прием витаминно-минеральных комплексов, рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, а также соблюдение режима отдыха. Иммунитет можно улучшать разными способами, но совершенно очевидно, что делать это нужно постоянно. Фунготерапевты рекомендуют натуральные и гипоаллергенные средства для профилактики гриппа и укрепления иммунитета: «Кордицепс», «Болетус», «Формика».

Активные иммуномодулирующие комплексы помогают защитить организм от вирусных, бактериальных, грибковых инфекций, предупреждая развитие хронических воспалительных заболеваний.

Иммунитет необходимо укреплять и в системе восстановления после инфарктов, инсультов, до и после хирургического лечения, химио- и лучевой терапии.



### НАТУРАЛЬНЫЙ АНТИБИОТИК КОРДИЦЕПС



Гриб, который на Востоке считается подарком Богов, обладает огромными целебными свойствами – в зависимости от исходного состояния он может как повысить сниженный иммунитет, так и снизить проявления избыточного повышения иммунитета (иммуномодулятор), он повышает работоспособность и стрессоустойчивость человека и положительно влияет на весь организм в целом.

### К МУРАВЬЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Вытяжка муравьиных яиц является иммуномодулятором и оказывает положительный эффект в помощь «усталой иммунной системе». Уникальный природный комплекс – незаменимые аминокислоты, протеины, полисахариды, целый набор микроэлементов и витаминов – способствует «встряхиванию» иммунной системы, повышению сопротивляемости организма инфекциям, простудам и подпитыванию организма естественными витаминами и микроэлементами. Он останавливает распространение вирусных инфекций на ранних стадиях.



### БОРОВИК – РЕКОРДСМЕН ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.



Белые грибы имеют в составе 8 незаменимых аминокислот, которые повышают иммунитет и улучшают состояние здоровья человека. По химическому составу болетус является поистине кладезем полезных веществ. Из белых грибов биохимики выделили двадцать аминокислот, в том числе незаменимые (т. е. те, которые организм человека самостоятельно не вырабатывает). Белые грибы ценны и высоким содержанием витаминов: А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, D и др.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ДЕМЕНЦИЯ – подарок собственным детям

Бывший строгий педантичный завуч – семидесятилетняя Тамара Ивановна – утром грозно вопрошала у своей дочери: «Дама, почему в вашем отеле нет хозяйственного мыла? И одна ванна на всех?» Дочь она не узнавала...

Антонина Петровна, бывшая воспитательница, в том же возрасте уничтожила все документы на квартиру – чтобы никому не досталась. А на сына бросилась с ножом – ей показалось, что это черные риэлтеры...

Это – не пациенты психиатрической клиники. Это – обычные пожилые люди. С заболеванием ДЕМЕНЦИЯ, или старческое слабоумие. Часто приходится читать и видеть объявления – «Нашелся старик. Где живет – не помнит, назвать себя не может. Ищем родственников».

От деменции не застрахован НИКТО. Вдруг наш мозг начинает себя вести просто предательски: забывает слова, путает произношения, начинает насыпать тревожные сны и кошмары, водить по знакомым местам в родном городе как в диком лесу...

Ученые объясняют, что в капиллярах мозга нарастают белковые бляшки, они не дают подводить питательные вещества к нейронам мозга. Поэтому в мозгу утрачиваются нужные связи, стирается память.

У больного остаются неизменными прежняя манера держаться, жесты, правильная речь, живые интонации. Все это нередко вводит в заблуждение постороннего. Он думает, что разговаривает с абсолютно здоровым человеком, и лишь случайно заданный вопрос обнаруживает, что так интересно говорящий старик, сообщающий массу примеров из прошлого, не в состоянии сказать, сколько ему лет, есть ли у него семья, где он живет и с кем говорит сейчас.

Но нередко у них наблюдаются и признаки психозов, которые сопровождаются бессонницей или инверсией (смещением во времени) сна. Могут появляться галлюцинации, обостряется подозрительность, возникают перепады настроения от умиления до агрессии.

Деменция современной медициной не лечится. Нет препаратов, способных восстановить мозг.

Но есть природные средства, которые могут ОСТАНОВИТЬ распад сознания.

Не так давно в одном китайском медицинском журнале проскользнула статья Эн Ла Сань – доктора-гериатра, в котором он классифицировал профессии, при которых деменция практически не проявляется.



Удивительно, но факт. Это оказались люди – работники леса. Егери, лесники, заготовители леса и ...микологи.

То есть он делает умозаключение, что свежий воздух, целебные травы, лекарственные грибы, солнце практически не дают развиваться слабоумию.

И он прав. А еще есть косвенные свидетельства о том, что у славянских народов, издавна питающихся грибами – старческое слабоумие определялось в четыре(!) раза меньше, чем у англосаксов, всегда опасавшихся грибов.

К сожалению, пока развернутых научных докладов по этой теме нет. Но будем верить мудрым китайцам, которые своим правителям готовили целебные грибные напитки из рейши – для предотвращения старческого слабоумия.

## РЕЦЕПТ ХОЛОДНОГО РАЗУМА ПО-КИТАЙСКИ

Из одного литра буйволиного (коровьего или козьего) кислого молока приготовить сыворотку – довести до кипения (скваживания), дать отстояться и процедить через марлю или сито. Отжать. Полученную сыворотку остудить.

В 100 мл полученной сыворотки добавить шесть капсул БАД «РЕЙШИ» и 2 капсулы БАД «ШИИТАКЕ», размешать. Выпить перед сном.

Курс – по 10 дней два раза в год.

Павлов Н.Р., фунготерапевт, Болгария



# БАД «ОКЕАН ЖИЗНИ»:

## ИКРА МОРСКИХ ЕЖЕЙ + ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

В настоящее время все большее внимание производителей и потребителей уделяется биологически активным добавкам, в состав которых входит продукция из морских гидробионтов. Многие морепродукты обладают высокой пищевой ценностью, так как они имеют сбалансированный состав незаменимых аминокислот, жирных кислот, витаминов, минеральных соединений и других биологически активных веществ. Мурманскими специалистами предприятия «Удача» разработаны биологически активные добавки линейки «ОКЕАН ЖИЗНИ», на основе уникальных природных компонентов: сублимированной икры морских ежей Баренцева моря (50%) и комплекса лекарственных растений (50%), состав которого меняется в зависимости от трех направлений действия БАД:

- Восстанавливающее: поддерживающая, сопроводительная терапия для восстановления функционального состояния организма после физических нагрузок, болезней, в период проведения и после химиотерапии злокачественных опухолей, профилактика и коррекция возрастных нарушений в работе иммунной, сердечно-сосудистой, репродуктивной систем.  
(Состав: ламинария, расторопша, эхиноцея).
- Афродизиак: для стимулирования и усиления полового влечения и половой активности. Эректильная дисфункция (ЭД) неспособность достигать и (или) поддерживать эрекцию, достаточную для проведения полноценного полового акта, что ограничивает или делает невозможным удовлетворительное половое общение, – распространенная медицинская проблема. По результатам статистических исследований в настоящее время во всем мире эректильной дисфункцией страдает свыше 100 миллионов мужчин. Первый эффект от приема БАД: появление эротических сновидений и поллюций, в дальнейшем усиление спонтанной и адекватной эрекции. Помимо описанных реакций в результате приема БАД улучшается настроение, общее функциональное состояние, повышается работоспособность.  
(Состав: красный корень, пастернак посевной, чеснок посевной, элеутерококк колючий).
- Урологическое: при неспецифических воспалительных и инфекционных заболеваниях мочеполовой системы. Применение биодобавки расширяет возможности комплексной терапии половых расстройств у мужчин.  
(Состав: фукус пузырчатый, чеснок посевной, элеутерококк колючий).

Все лекарственные растения, входящие в состав БАД, представляют собой комплекс природных адаптогенов.

Интересно отметить, что морские водоросли – макрофиты: ламинария и фукус в составе БАД в какой-то степени родственники грибов: они вместе с папоротниками и грибами относятся к одной систематической группе низших споровых растений.

Эффективность действия гонад (икра) зеленых морских ежей (*Strongylocentrotus droebachiensis*), основного компонента БАД «ОКЕАН-ЖИЗНИ», показана официальной и народной медициной

Основной причиной возникновения многих заболеваний является переизбыток свободных окислительных радикалов. Кроме того, известно, что схожий процесс происходит и при старении организма. Свободные радикалы в первую очередь повреждают мембраны клеток, их липидные структуры, обуславливая нарушение гомеостаза. Неконтролируемому образованию свободных радикалов (помимо системы защитных сил организма) противостоят биологически активные вещества, которые содержатся в икре ежа.

- Употребление икры повышает адаптационные возможности человека к повышенным физическим нагрузкам, ускоряет восстановление организма при переутомлении, в Китае, Франции и Японии икра морского ежа входит в рацион спортсменов.
- Икра морского ежа оказывает выраженный стимулирующий эффект на процессы кроветворения, нормализует уровень лейкоцитов, повышает уровень гемоглобина и эритроцитов в крови, рекомендуется в период проведения и после химиотерапии злокачественных опухолей, в профилактике онкологических заболеваний.
- Является мощным антиоксидантом, повышает устойчивость организма в районах с неблагоприятной экологической обстановкой.
- Необычайно высокая биологическая активность препарата обусловлена наличием в икре морского ежа жирных кислот, фосфолипидов, каротиноидов и простагландинов, их прямой стимуляцией многих физиологических процессов, включая умственную, физическую и половую активность. Биологически активные вещества, которые содержатся в икре ежа, противостоят неконтролируемому образованию свободных радикалов (помимо системы защитных сил организма).
- Технология первичной переработки и лиофилизации икры (обезвоживание при низких температурах), разработанная ООО «Удача», используемая при создании БАД, позволяет сохранить в течение длительного срока все ее целебные свойства.

**Форма выпуска БАД линейки «ОКЕАН ЖИЗНИ»:**  
капсулы по 200, 300 и 400 мг в блистерной упаковке

БАД линейки «ОКЕАН ЖИЗНИ»  
не являются лекарственным средством

**Спрашивайте БАД «ОКЕАН ЖИЗНИ»  
в магазинах «ГРИБНАЯ АПТЕКА»**



**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**

**Центр Фунготерапии Ирины Филипповой и НПО «Биолюкс» приглашают принять участие в семинаре для практикующих врачей и любителей натуральной медицины  
15–16 декабря 2016 года  
г. Санкт-Петербург**

## **ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА**

Обучение проводят опытные врачи-фунготерапевты, ведущие специалисты и руководитель Центра фунготерапии Филиппова Ирина Александровна.

**Об участии в семинаре просим заблаговременно сообщить ОРГКОМИТЕТУ.**

**Пожалуйста, пришлите заявку удобным способом:**

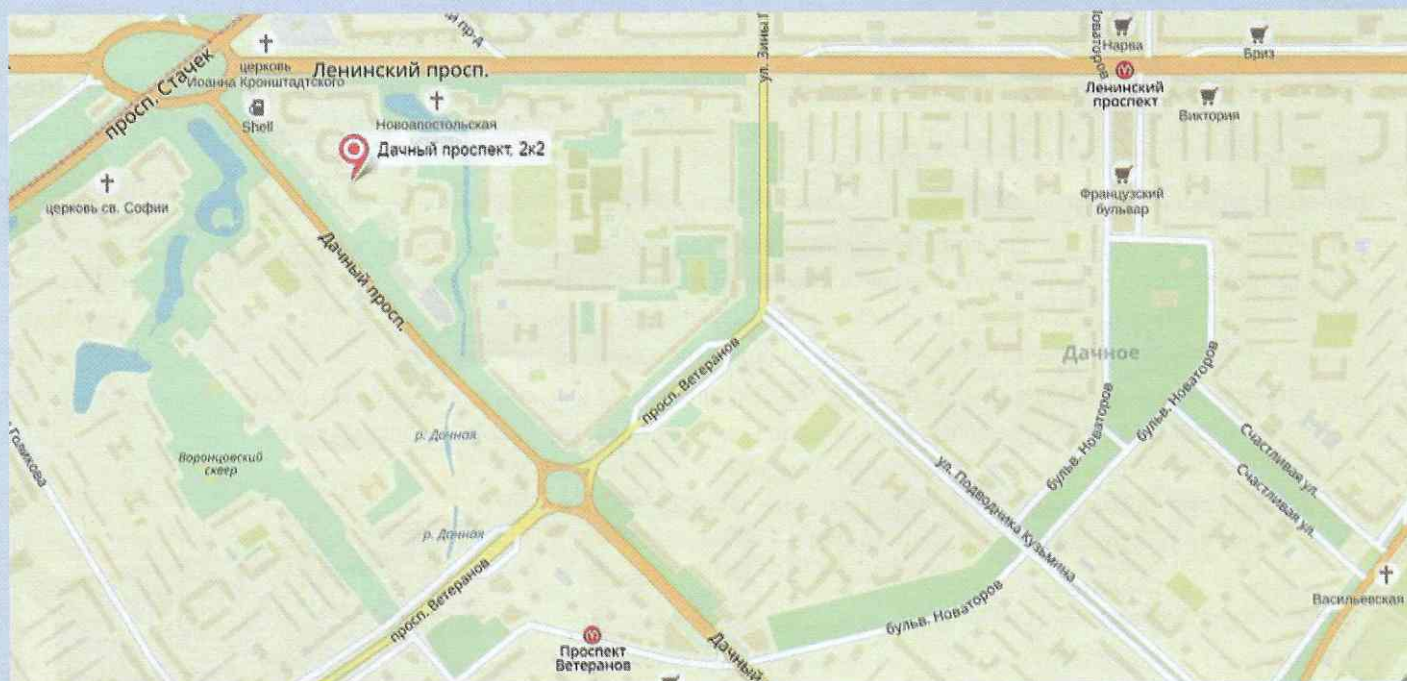
- по почте: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720, Центр фунготерапии Ирины Филипповой
- по e-mail: [office@fungospb.ru](mailto:office@fungospb.ru) • по факсу: 8 (812) 703-06-44

Просим сообщить, нужна ли гостиница (дата, категория номера).

**Стоимость участия в семинаре с выдачей сертификата – 7000 рублей.**

*Все участники обеспечиваются необходимой справочной и учебной литературой. После обучения гарантируется информационная поддержка. Предоставляется скидка на приобретение продукции нашего производства.*

**Адрес проведения семинара:** Санкт Петербург, Дачный пр., д.2 к.2, «ГРИБНАЯ АПТЕКА», т. (812) 377-26-86 (ст. метро «Проспект Ветеранов» / «Ленинский проспект»).



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

15–16 декабря 2016 года  
г. Санкт-Петербург

# ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА

семинар для практикующих врачей и любителей натуральной медицины

Докладчики:

- Филиппова И. А.** – генеральный директор «Центра фунготерапии Ирины Филипповой», онколог  
**Разин А. Н.** – главный биотехнолог, зав. производством НПО «Биолюкс», к.б.н.  
**Токарева Е. Т.** – ведущий специалист, онколог, гомеопат-гомотоксиколог, фунготерапевт  
**Шабанова-Кубе Е. В.** – ведущий специалист, педиатр, нутрициолог, фунготерапевт, фитотерапевт  
**Волкова Е. Н.** – врач высшей категории, педиатр, диетолог, фунготерапевт  
**Мальцев А. А.** – врач высшей категории, гастроэнтеролог, фунготерапевт  
**Юшкевич Т. В.** – к.в.н., фунготерапевт  
**Исакова Д. В.** – аспирантка кафедры экологии СПб ГАВМ  
**Поляков Г. Т.** – врач высшей категории, рефлексотерапевт, фунготерапевт (г. Волгоград)

**15 декабря (четверг), начало в 11:00**

1. Современная фунготерапия и новейшие исследования лечебных свойств высших грибов (Филиппова И. А.).
2. Лечебные свойства грибов и перспективы их применения в реабилитации онкологических больных (Филиппова И. А.).
3. Передовые мировые технологии приготовления субстанций из высших грибов (Разин А. Н.).
4. Биология, систематика, фармакология и лекарственные свойства высших грибов (Разин А. Н.).
5. Базидиальные грибы – ценный источник биологически активных веществ (Юшкевич Т. В.).
6. Взаимодействие грибных препаратов и травяных сборов на течение опухолевых процессов (Шабанова-Кубе Е. В.).

**16 декабря (пятница), начало в 11:00**

1. Грибная профилактика:
  - мастопатии (Филиппова И. А., Шабанова-Кубе Е. В.);
  - доброкачественных опухолей молочной железы (Филиппова И. А., Волкова Е. Н.);
  - злокачественных опухолей молочной железы (Филиппова И. А., Токарева Е.Т.).
2. Фунготерапия:
  - хронического простатита (Филиппова И. А., Шабанова-Кубе Е. В.);
  - аденомы предстательной железы (Филиппова И. А., Мальцев А. А.);
  - злокачественных опухолей предстательной железы (Филиппова И. А., Токарева Е. Т.).
3. Фунготерапия, история применения в русской медицине (Поляков Г. Т.).
4. Грибная терапия и профилактика:
  - при паразитарных инфекциях и дисбиозе (Шабанова-Кубе Е. В.).
  - при заболеваниях органов дыхания (Волкова Е. Н.).
  - при заболеваниях органов пищеварения (Мальцев А. А.).
5. Симбиотические грибные организмы (Исакова Д. В.).
6. Косметический уход «Грибное омоложение» (Юшкевич Т. В.).



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

36-я

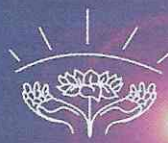
межрегиональная  
специализированная  
выставка-ярмарка

17 лет  
с Вами

# КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

2-7 ноября

11.00-19.00  
(7 ноября до 17.00)



- \* натуральные косметические препараты
- \* товары и услуги для укрепления здоровья
- \* ортопедические изделия
- \* изделия из натуральных материалов
- \* товары для здоровья детей
- \* продукты здорового питания
- \* экспресс-диагностика

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»  
НАПРОТИВ м. ЛЕСНАЯ



Санкт-Петербург, КВЦ «ЕВРАЗИЯ»

ул. Капитана Воронина, 13 ☎ (812) 596-38-64, 324-64-16

✉ krasota@sivel.spb.ru 🌐 www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru

## РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов

ноябрь 2016 г.

Санкт-Петербург

Розыгрыш призов, подарки, дегустации грибных препаратов.

Бесплатная консультация фунготерапевта.

Вход свободный.

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

Читать новость на сайте  
[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)



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

7.11.2016 (понедельник) в 18.00

«ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРИБОВ, ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ». «ГРУЗДИ, СКРИПИЦА, ВОЛНУШКА – ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА», «ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».

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

10.11.2016 (четверг) в 18.00

«ПЕРЕДОВЫЕ МИРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУБСТАНЦИЙ ИЗ ВЫСШИХ ГРИБОВ». «МОХОВИКИ, МАСЛЯТА, РЫЖИКИ – ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА», «ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».

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

21.11.2016 (понедельник) в 18.00

«БАЗИДИАЛЬНЫЕ ГРИБЫ – ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ». «ЛИСИЧКИ, ДОЖДЕВИК, ГРИБ-ЗОНТИК – ГРИБНАЯ ПОЧЕМУЧКА», «ГРИБНАЯ КУЛИНАРИЯ».

«Грибная аптека», ул. Ленсовета д. 88, тел. 368-98-04, (м. Звездная)

25.11.2016 (пятница) в 18.00

«ФУНГОТЕРАПИЯ ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ». «МЛЕЧНИК СЕРЫЙ, ВАЛУЙ, СЫРОЕЖКИ – 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](mailto:sharik@fungospb.ru)
- На форуме: [www.fungospb.ru](http://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

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.fungomoscow.ru](http://www.fungomoscow.ru)

## ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Наше ЗДОРОВЬЕ -  
ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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



**А П Т Е К А**  
**Г Р И Б Н А Я А П Т Е К А**

### 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. Вологда 8-921-143-24-56  
 г. Выборг (813) 782-80-44  
 г. Владимир 8 (4922) 21-88-90  
 г. Екатеринбург (343) 213-99-61  
 г. Ейск 8-918-63-64-417  
 г. 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. Магнитогорск (3519) 48-35-51  
 г. Москва (495) 77-620-88, 940-20-13  
 г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36  
 г. Нижний Тагил (3435) 43-68-17  
 г. Нижневартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40  
 г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78  
 г. Пермь (342) 271-29-86  
 г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64  
 г. Снежинск (35146) 235-35  
 г. Сочи (8622) 39-99-60  
 г. Тольятти (8482) 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. Чебоксары (8352) 22-61-22  
 г. Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05  
 г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93  
 г. Чита (3022) 35-93-66  
 г. Югорск (34675) 7-34-75



### Украина:

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



### Беларусь:

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**

## КАША ИЗ ЧЕРНОГО РИСА С СЕРЕБРЯНЫМИ УШКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** черный рис, серебряные ушки, финики, леденец, гингко билоба, ядра грецкого ореха и очищенный от кожи арахис.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Черный рис замочите на ночь в 5-7 кратном объеме воды. Коралловые грибы предварительно замочите на час, вымойте и удалите твердые ножки, нарежьте. Рис доведите до кипения и добавьте белые древесные грибы, финики, леденец, гингко билоба, ядра грецкого ореха и очищенный от кожи арахис. Варите кашу около часа на слабом огне, помешивая, чтобы грибы не пристали к кастрюле. Блюдо имеет высокую питательную ценность.

**Приятного аппетита!**



## СЛАДКИЙ СУП С КОРАЛЛОВЫМИ ГРИБАМИ И КИТАЙСКОЙ ГРУШЕЙ



**ИНГРЕДИЕНТЫ:** коралловые грибы, китайская груша (можно купить в обычном магазине в отделе Фрукты), дереза китайская, леденец.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы предварительно замочите на час, вымойте и удалите твердые ножки, нарежьте. Поставьте грибы вариться, доведите до кипения, после этого уменьшите огонь и варите на маленьком огне, пока грибы не станут мягкими, добавьте леденец, затем порезанную китайскую грушу и китайскую дерезу, варите до готовности.

**Совет 1:** Дерезу китайскую можно заменить сушеной вишней или кизилом, по вкусу они близкие. Я пробовала.

**Совет 2:** Добавьте серебряные ушки в компот из сухофруктов, порезав или порвав их (так делают китайцы) на соответствующие остальным компонентам кусочки, его питательность и польза значительно возрастет, а к ягодкам прибавится пикантная хрустинка.

**Совет 3:** При большом желании дополнительные к грибам компоненты сладкого супа легко можно заменить парой пачек чая Бабао, стоит только посмотреть их состав.

**Приятного 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 коммуникации 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», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 6946 от 15.10.2016 г.