



№ 1 (141)
2017 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ **ГРИБНОЙ ЛИМОНАД**

Банка с чайным грибом всегда стояла у бабушки в деревне на подоконнике. Любимое питье. Всегда прибегал и срочно требовал: «Сделай лимонад!» Она добавляла сахар и на кончике ложки соды – все вспенивалось, бурлило. Очень вкусно. И полезно. Теперь понимаю, что это питье спасало от желудочных и кишечных расстройств, от дизентерии. Говорят, даже холеру лечили чайным грибом.

Андреев О., Москва

✉ **МЕДУЗИН – ЗАБЫТОЕ ЛЕКАРСТВО**

Было такое лекарство – натуральный антибиотик «Медузин». Вытяжка из чайного гриба. Сам видел. Приятель у меня там практику проходил, когда создавали это лекарство. Скромные десять таблеточек в бумажной упаковке, а сенсацию должны были произвести колоссальную. Потому что были натуральными и нетоксичными. Но – все заглохло. Руководство посчитало, что себестоимость очень высока. На поток так и не поставили. Жаль. Больше ничего о медузине не слышал.

Кропотков Р.Ж., С.-Петербург

✉ **ГРИБНЫЕ ВАННЫ**

Стоял-стоял у меня грибок. Никто и не пил уже. Дети сейчас кока-колу больше пьют. Жаль мне его стало – пропадет. Поэтому приспособилась заливать настой в ванну – себе и дочери.

Дочь потом вообще пристрастилась – курс из десяти ванн через день. В ванну – настой гриба из трехлитровой банки.

Что дает? Трещины на пятках проходят, грибок перестает беспокоить, гнойнички на коже перестают вскакивать, потливость уменьшается и кожа становится здоровой и эластичной. Ну и волосы блеск обретают. Полезно очень.

Аксенова И.Д., Тамбов



ТЕМА НОМЕРА:
Чайный грибок

Чайный грибок
(*Medusomyces gisevi*)

- Опыт и практика фунготерапевта
КАК ВЫРАСТИТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ
- Письма читателей
**ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПРОТИВ АНГИНЫ
О НЕКОТОРЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ЧАЙНОГО ГРИБА**
- Грибная косметика
**ПО ГРИБЫ ЗА КРАСОТОЙ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЙНОГО ГРИБА В КОСМЕТИКЕ**

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**



Январь

Вздумалось вот, в отличие от большинства нормальных людей, затеять себе стихийное бедствие в виде большого ремонта. Зимой. Летом всё равно некогда будет. Летом – грибы...

Скажете – да кому интересен твой ремонт? При чём тут ремонт...?

Да я не о ремонте. Я, как всегда – о грибах. Нет, не о плесени в углах сырой квартиры. Или на подоконниках возле «новомодных» пластиковых окон, чтоб им пусто было... Плесени у меня нет, потому что радиаторы отопления – не китайские, а старые, кондовые, советско-чугунные (лучших я не знаю...)... Поэтому в квартире тепло и сухо.

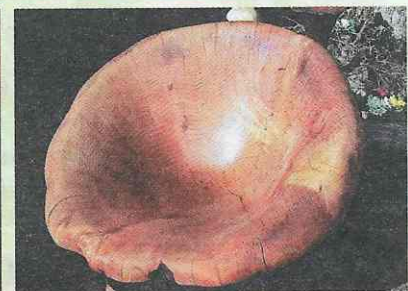
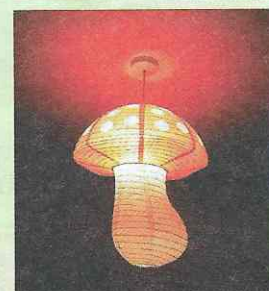
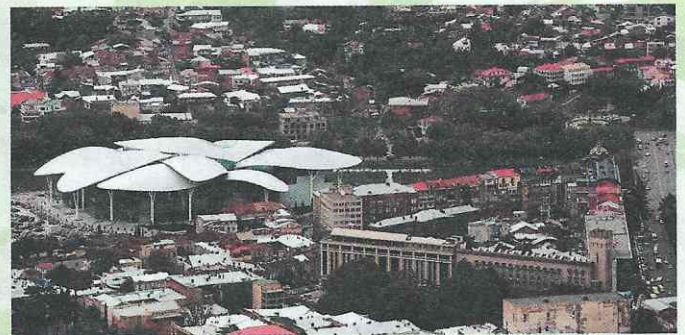
Стал я подбирать плитку кафельную для стеночки рабочей в кухне. Или «фартука», как это ещё называют. И тут они на меня напрыгнули. Грибы вездесущие. Вот полюбуйте – на кафеле теперь красуются. Везде пролезут...



Человечество делится ровно на две части: одна половина любит грибы, собирает, восхищается ими, солит, маринует, варит, жарит... Другая – не признаёт категорически, опасается, некоторые даже боятся.

Кто-то считает, видимо, что есть ещё третья часть людей – к грибам совершенно равнодушная. Это не так. Не к грибам они равнодушны – ко всему, к самой жизни. А значит – не живут. Просто делают вид...

Есть ещё люди творческие, которым не только нравится собирать грибы, употреблять их в пищу, но и – рисовать, изображать, делать скульптуры, интерьеры, архитектурные здания на тему грибов. Писать о них стихи. Снимать фильмы. И таких, увлечённых этими загадочными, забавными, часто непостижимыми созданиями – грибами – становится всё больше. Формат не позволяет рассказать об этом здесь подробно. Надо отдельную книгу писать – «Грибы в искусстве», например... А пока – полюбуйте на то, что поместилось...



Гл. редактор И. Коротков



Любимый советский напиток – ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Лет тридцать назад без чайного гриба не обходились ни в одном доме – будь то двухсотквартирная многоэтажка большого города или же скромная горница небольшой деревенской избы. Им утоляли жажду в знойные летние дни. Его подавали на стол наравне с компотами и отварами в праздники.

Чайный гриб живет в детских воспоминаниях почти каждого из нас – симпатичный, уютно устроившийся в трех- или пятилитровой банке, покрытой чистой марлей, добрый домашний друг.

История проникновения чайного гриба в Россию весьма непростая и запутанная, но из трех зооглей (морской рис, тибетский молочный гриб и чайный гриб) он наиболее известен и достаточно изучен именно в России, то есть в Российской империи до революции и в Советском Союзе после революции.

Правда, названия его менялись: называли чайный гриб и волжским грибом, и морским грибом, и маньчжурским грибом, и японской губкой, и японской маткой, и чайным квасом, и просто квасом.

В Германии его называли еще чудесным грибом, Во Франции он носил имя Фанго, а в Китае его

знают как кам-бу-ха (слог «ха» по-китайски означает «чай»).

Официальная версия ученых, занимавшихся исследованием истории чайного гриба, такова: родиной его является Цейлон, именно оттуда культура распространилась в Индию, затем в Китай, Маньчжурию и Восточную Сибирь. В Россию же чайный гриб проник, вероятно, в начале века, после русско-японской войны, и уже из России продолжил свое триумфальное шествие по всей Европе. Но это тоже всего лишь гипотеза.

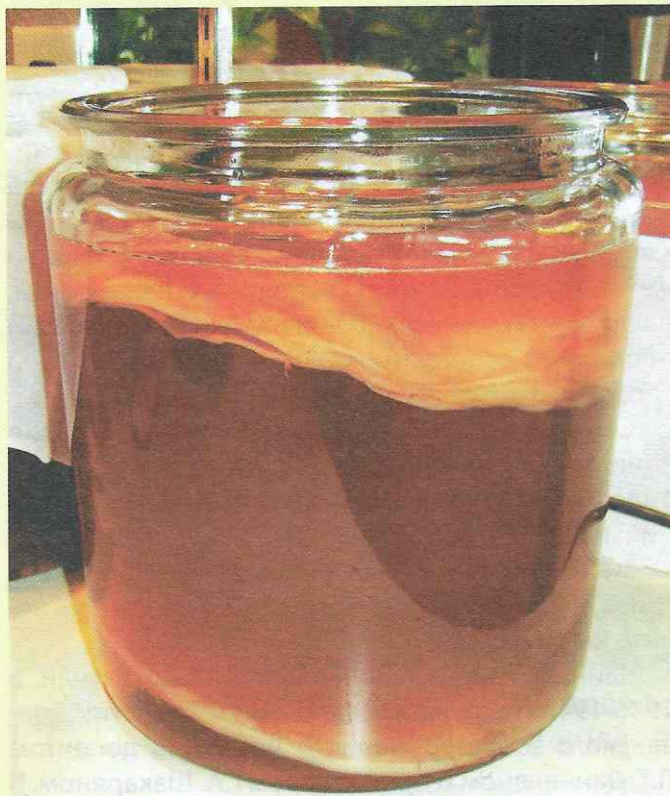
Сегодня чайный гриб культивируется как в Азии, так и в Европе, существуя как симбиоз двух видов микроорганизмов – уксуснокислых бактерий и дрожжей. Именно они обеспечивают высокие питательные и целебные свойства чайного гриба, позволяя не только предотвращать, но и лечить им самые различные заболевания.

Чайный гриб наиболее полно был изучен в 1946-1947 годах на кафедре микробиологии Ереванского зооветеринарного института доцентом Л.Т. Даниеляном и профессором Г.А. Шакарьяном. В

1950 году исследования позволили перейти к разработке методов выявления активного начала из настоя чайного гриба, используя при этом метод адсорбции на ионообменных смолах. В результате многочисленных серий опытов Л.Т. Даниелян выделил высокоэффективные антибактериальные вещества: кристаллические бактерицидины КЛ, КБ, КМ, лишенные токсических свойств.

Также углубленно изучал чайный гриб в 1942-1955 годах К.М. Дубровский в Казахском институте эпидемиологии и микробиологии. В основном исследовалось действие настоя гриба на течение острых и хронических заболеваний. Дубровский путем экстракции пленки чайного гриба получил антимикробное и терапевтическое вещество под названием ММ. Препарат ММ представляет собой сумму веществ, экстрагируемых из настоя чайного гриба и адсорбентов. Антибактериальная активность препарата определялась в отношении трехсуточной культуры золотистого стафилококка, брюшного тифа, паратифа А и В, дизентерии, пневмококков и дифтерийной палочки. Препарат, несомненно, оказывает бактерицидное действие на эти микроорганизмы.

В 1955 году Е.С. Златопольская из Второго медицинского института города Москвы изучала терапевтическое действие настоя чайного гриба при тяжелых формах стоматитов и установила терапевтический эффект, возникавший в течение 3-5 дней у 20 лечившихся препаратом медузин детей



в возрасте 2-3 лет. Этот препарат был выделен из чайного гриба Е.К. Наумовой в 1949 году и пополнил ряд антибиотических веществ.

Терапевтическое действие настоя чайного гриба в детской клинике испытали А.Т. Михайлова, Т.А. Аджян, Е.С. Златопольская. Семидневный настой гриба оказался эффективным при 17 случаях острой дизентерии детей. Настой давали детям за час до еды в дозе 10-20 мл в зависимости от возраста в течение 7 дней в сочетании с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками.

Лечебные свойства настоя были испытаны и в хирургической практике. В.С. Тиндник, С.Е. Функ и И.В. Сабинская отмечали, что всевозможные мелкие гнойные раны на пальцах рук и ног хорошо поддаются лечению чайным грибом.

Г.Ф. Барбанчик и его сотрудники в промежутке между 1953 и 1957 годами на 52 клинических больных установили, что применение настоя чайного гриба при выраженных формах атеросклероза и повышении артериального давления вызывает уменьшение количества холестерина до нормы и снижение кровяного давления. Терапевтическое действие 8-дневного настоя чайного гриба было проверено также в клинике на 75 больных разными формами острого тонзиллита. Во всех случаях отмечалось быстрое купирование местных и общих явлений и снижение температуры до нормы на второй день после начала лечения. Ими были выявлены биологические особенности чайного гриба, его физико-химические свойства, химический состав настоя, устойчивость бактерий к нему, механизм его действия на микроорганизмы. Изучалось влияние настоя на антигенные свойства патогенных микробов и влияние некоторых биологических факторов на антибактериальную активность настоя чайного гриба, токсические и другие фармакологические свойства, а также экспериментальное и практическое применение.

Как вырастить ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Прежде всего, нужно осторожно отделить пленку и перенести гриб в чистую банку, залив теплой водой. Ни в коем случае нельзя «отщипывать кусочки гриба». Это не только неверно, но и травматично для гриба: он, возможно, выживет, но будет болеть. Нельзя грубо обращаться с грибом, нужно стараться как можно меньше его травмировать.

Слоистую дочернюю пленку следует аккуратно залить теплой водой в трехлитровой (или пятилитровой) банке, накрыть банку чистой марлей и оставить при комнатной температуре на сутки (не надо его подкармливать чайным раствором и класть сахар – он пока еще болеет и приживается). В это же время гриб очень восприимчив к различным внешним воздействиям, поэтому лучше всего закрыть его кусочком марли и обвязать ниткой (ни в коем случае нельзя закрывать полиэтиленовой крышкой – гриб задохнется).

Если вы забудете накрыть банку, скорее всего ваш чайный гриб погибнет, так и не успев вырасти, так как мухи очень любят откладывать на нем свои яйца.

Если вы сделали все правильно, слоистая пленка гриба осядет на дне банки.

Через сутки нужно поместить гриб в уже привычную для него питательную среду. Лучше всего готовить напиток так: сначала надо приготовить однопроцентный настой чая на кипяченой воде и добавить к нему сахар (соотношение примерно 1:10). В эту питательную среду перенести часть чайного гриба. В зрелом состоянии гриб напоминает слоистый пирог.

Внимание! Настой чайного гриба редко употребляется цельным, разве что вы подкармливаете его ежедневно и концентрация кислоты в нем очень слаба. В других случаях настой следует разбавлять как минимум в соотношении 1:2, а то и более, в зависимости от его «крепости». Настой должен иметь приятный легко-кислый вкус, не вызывать сильного пощипывания языка и не раздражать слизистую рта.

Через два-три дня на поверхности питательной среды появится едва заметная нежная бесцветная пленка. В последующие несколько суток на этой пленке образуются бело-серые выпуклые колонии с ровными краями. Затем эти колонии постепенно сольются в одну большую и образуют толстую кожистую пленку. Пленка начнет разрастаться, и че-



рез две-три недели ее толщина уже будет составлять примерно 10-12 мм.

Настой будет оставаться прозрачным в течение всего процесса культивирования, а пленка при хорошем уходе должна слоиться. Со временем нижний ее слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет, и от него вниз свисают тяжи, а на дне сосуда формируется рыхлый осадок с зернистыми колониями такого же цвета.

Уже на 7-10-й день от начала процесса вы смело можете начинать дегустацию чайного гриба, выпивая в день по 2-3 стакана.

Когда ваш гриб изрядно разрастется (станет многослойным), его можно аккуратно отслаивать и, промыв, отделенный слой холодной кипяченой водой и пересадив его в другую банку с питательным раствором, продолжать культивирование гриба.

Подкармливать гриб надо регулярно (не реже одного раза в 2-3 дня) слабым настоем чая с десятипроцентным содержанием сахара.

Кроме того, раз в две-три недели грибу необходимо устраивать «банный день». Для успешного проведения этой процедуры гриб нужно аккуратно достать из настоя и тщательно (но бережно!) промыть его в прохладной кипяченой воде. Затем гриб следует поместить обратно в настой.

Будьте внимательны во время промывания, старайтесь не повредить нежную грибную поверхность.

✉ ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПРОТИВ АНГИНЫ

Здравствуйте, дорогие коллеги!

Я беру на себя смелость называть вас так потому, что так же, как и вы, уже не один десяток лет занимаюсь изучением различных аспектов народной медицины. В нашей районной газете третий год веду полосу «Здоровье».

Прочитала в одной московской газете статью о чайном грибе. Очень много полезных сведений, но один аспект лечения настоем чайного гриба они все-таки упустили. Очень важный, с моей точки зрения, аспект.

Дело в том, что я с раннего детства болела тяжелыми ангинами. Когда мне было лет шесть, моя бабушка (она – врач) сказала моим родителям: «Ребенку надо немедленно делать тонзиллэктомию (вырезать гланды), иначе она останется инвалидом на всю жизнь. Как минимум, ей обеспечен порок сердца...» С тех пор эти слова бабушка повторяла регулярно в течение многих лет. Не помню уже, что удержало моих родителей от этой несложной операции, но гланды мне так и не вырезали, они у меня и по сей день пребывают на своем месте.

В то же время ангины мои начинались с удивительной регулярностью: раз в два месяца, приблизительно в один и тот же день. Сказать, что протекали они тяжело, значит ничего не сказать. По неделе я лежала с температурой сорок, не могла не только есть, но и воду проглатывала с трудом – по чайной ложечке каждый час.

Недели по две потом я приходила в себя после таких ангин, а спустя еще несколько недель все начиналось сначала. До сих пор удивляюсь, как мне удалось доучиться до 6 класса, ни разу не оставшись на второй год. Хотя, каково было качество знаний, которое я получила, пропустив половину занятий, вы можете догадаться сами.

Как-то летом (я как раз лежала с очередной ангиной) в соседний с нами дом въехали новые жильцы – молодая супружеская пара, перебравшаяся в наш городок откуда-то с Украины. Моя мама сразу же подружилась с новыми соседями, и уже через пару дней после переезда они с Вале́й (новой хозяйкой) часами напролет делились житейской мудростью и хозяйственными секретами, как это принято у женщин.

Мама пожаловалась Вале на мои бесконечные ангины, и та рассказала ей, что у них на родине большое горло лечат настоем чайного гриба – пьют его по два-три стакана в день и полощут им горло.



Моя отчаявшаяся мама тут же решила испытать это средство на мне. У меня как раз наступил кризис – я не то, что сопротивляться новому методу, как часто принято у детей, я и шепотом-то уже говорить не могла. Так что мама могла свободно проводить целительский эксперимент.

Самое удивительное, что гриб мне помог! И это тогда, когда не помогали уже ни антибиотики, ни бесконечные солевые, содовые, йодные, травяные полоскания, когда аспирин сбивал температуру всего на полградуса, да и то на час-два.

Тогда мама решила продолжить лечение – она давала мне чайный гриб не только во время обострения болезни, но и когда я себя чувствовала вполне прилично. Я так к тому времени уже намучилась со своими ангинами, что готова была на все и с редким усердием и аккуратностью выполняла все предписанные процедуры.

Сейчас мне 39 лет, с того лета – вот уже 27-й год – у меня не было ни одной ангины. А чайный гриб стал моим надежным другом, с тех пор он всегда есть в моем доме.

Я знаю, и сегодня многие детишки (да и не только маленькие люди, но и взрослые) мучаются ангинами, не могут справиться с этой заразой. Напечатайте в вашей газете мой рецепт, вы увидите, он принесет огромную пользу людям!

С уважением,

Л.И. Краснюк,
г. Кашин, Тверской губернии

✉ О НЕКОТОРЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ЧАЙНОГО ГРИБА

Давно и хорошо знаю чайный гриб, постоянно пользуюсь им. Раздаю друзьям и знакомым. Вот таким образом он в моем доме уже 20 лет. Знаю его характер, знаю и заболевания, при которых он помогает.

Помогает настой чайного гриба и при так называемых «общих» заболеваниях, которые, увы, настолько часто в последнее время являются нашими спутниками, что человека, не болевшего гриппом два-три года, сегодня уже, наверное, и не встретишь.

Все мои друзья и знакомые давно знают: приближается эпидемия гриппа – увеличивай дозу настоя чайного гриба со стакана-двух до трех-четырех ежедневно, и, авось, «минует чаша сия».

Ну а если уже заболел, надо начинать применять весь комплекс лечения – пить гриб, полоскать горло. Лично я промываю слабым (1:10) настоем слизистую носа по старым йоговским методикам очищения – прекрасно помогает от насморка.

Настоем чайного гриба прекрасно излечиваются и конъюнктивиты различного происхождения.

Еще в 1949 году в одной из московских клиник эти свойства чайного гриба были использованы врачами для лечения пневмококковых конъюнктивитов, запущенных форм гнойных кератитов и тому подобных заболеваний. При лечении настоем чайного гриба (его капали в глаза по 2-3 капли, разведенным водой в соотношении 1:20, несколько раз в день). Эффект был самым многообещающим: быстро исчезали воспалительные отеки, при исследовании врачи не обнаруживали микробов и

гнойных клеток в конъюнктивальном мешке, а срок излечения уменьшался на 3-4 дня по сравнению со сроками лечения другими методами.

В качестве лечебного препарата настоя чайного гриба был испытан и на инфицированных ранах. При внутривенном введении настоя чайного гриба сокращает срок лечения инфицированных ран в 2-3 раза, при местном применении – в 1,7 раза. При лечении ран настой стимулирует защитно-регуляторные способности организма, чем и объясняется сокращение срока лечения. Под действием настоя воспалительный процесс выражается отчетливым и быстрым купированием местных и общих явлений, снижением температуры, улучшением общего состояния, восстановлением аппетита и заживлением ран за короткий срок. Перед лечением настоем раны не подвергались предварительной обработке антисептическими растворами.

По данным врачей, трех-четырекратное применение препарата способствовало значительному уменьшению отделения гноя, гной при этом становился доброкачественным.

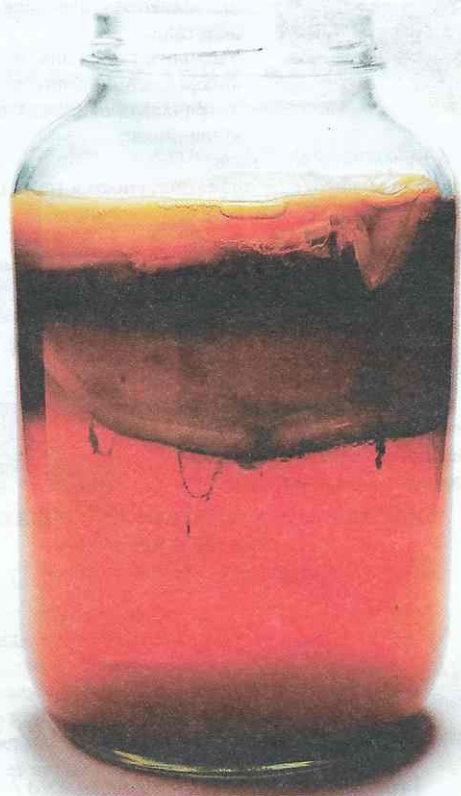
Настой чайного гриба обладает широким спектром антибактериального действия, выражающимся в бактериостатическом и бактерицидном действии в отношении как грамположительных, так и грамотрицательных бактерий. Микроорганизмы с трудом адаптируются к настою чайного гриба. Под его действием ослабляются ферментативные процессы и снижается вирулентность бактерий.

Биологические жидкости (кровь, сыворотка крови, плазма, желудочный сок) не снижают активности чайного гриба.

При гнойных ранах, фурункулезе, ожогах настой эффективен в виде промывания, орошения, аппликации и тампонов. При этом в фазе грануляции необходимо пользоваться настоем чайного гриба, разведенным с кипяченой водой в соотношениях 1:1, 1:2, 1:4 по мере заживления раневой поверхности.

Настой чайного гриба выгодно отличается от ряда антибиотиков тем, что обладает широким спектром действия, который не теряется при хранении в условиях комнатной температуры и при кипячении. Кроме того, его изготовление просто и не требует больших затрат, что обуславливает его применение в любых условиях.

Макимова А.П.,
врач-фунготерапевт, Москва





Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИЯ*

(Агарик, Веселка, Шиитаке)



Профилактика онкологии;
Снижение риска возникновения метастазов после проведенных лечебных мероприятий (операции, химиотерапии, лучевой терапии);
Реабилитации онкобольных после проведенных лечебных мероприятий (операция, химиотерапия, лучевая терапия) – для восстановления формулы крови, иммунного

статуса, подавления патогенной грибковой флоры, развивающейся после химиотерапии;

Во время курсов химиотерапии для снижения поражающего фактора токсичными химиопрепаратами организма и его иммунной системы, а также для усиления работы химиопрепаратов;

Снижение интоксикации организма, продление срока жизни, а так же улучшение качества жизни больных на последних стадиях онкологии.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРЦА*

(Огневка, Рейши, Веселка)



Улучшает метаболизм сердечной мышцы;
Улучшает реологические свойства крови, нормализует липидный спектр;
Способствует нормализации артериального давления;
Рекомендуется для профилактики сердечно-сосудистых осложнений (инфаркт, инсульт) и реабилитации после сосудистых нарушений;
Предупреждает развитие сердечной недостаточности.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И БОЛЕЗНЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ*

(Трутовик, Шиитаке, Золотой ус)



Улучшает функциональное состояние печени, поджелудочной железы (нормализует белковый, жировой, углеродный обмен);
Уменьшает проявление иммунорезистентности;
Способствует снижению веса;
Рекомендуется для профилактики сосудистых осложнений: микро- и макроангиопатии;

Обладает иммуномодулирующим действием.

* Данные комплексы разработаны опытными врачами-фунготерапевтами и оказывают комплексное воздействие на организм, однако при коррекции вышеизложенных заболеваний могут быть использованы и другие комбинации препаратов на основе целебных грибов.



Приобрести и заказать препараты можно в «Трибных аптеках»

Санкт-Петербург: (812) 703-06-44, 717-17-11,

Москва: (495) 77-620-88, 510-49-70

Урал: (343) 213-99-61

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ*

(Дождевик, Агарик, Кордицепс)

Уменьшает явление интоксикации любого генеза;

Способствует профилактике хронических воспалительных заболеваний любой локализации;

Дренаж лимфатической системы способствует активизации венозного и артериального кровоснабжения, замедляя развитие склеротических и дистрофических процессов в организме.



ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРЦА

(при наличии избыточного веса)*

(Трутовик, Рейши, Веселка)

Обладает антигипоксантным и антиоксидантным действием, нормализует липидный спектр крови;
Стабилизирует артериальное давление, улучшает реологические показатели крови;

Используется в комплексном лечении и профилактике сердечной недостаточности и реабилитации после инфарктов и инсультов.



ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ*

(Формика, Кордицепс, Дождевик)



Улучшает состояние бронхолегочной системы: оказывает тонизирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, дренажное действие;
Уменьшает явления интоксикации и аллергии организма;
Устраняет проявления дисбиоза кишечника;

Стимулирует кору надпочечников;
Санирует хронические очаги инфекции, способствует профилактике простудных заболеваний;

ПРИ АНЕМИИ*

(Болетус, Шиитаке, Веселка)

Активизирует костномозговое кроветворение;
Улучшает кровоснабжение и регенерацию слизистой желудочно-кишечного тракта;
Уменьшает проявление интоксикации; восстанавливает витаминный баланс.



Круглосуточная горячая линия: 8-800-5555-170
(звонок по России бесплатно)

Эл. почта: office@fungospb.ru

сайт: fungospb.ru

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ* (Формика, Шиитаке, Веселка)

Оказывает гастропротективный эффект на состояние слизистой желудка, уменьшает проявление воспаления, улучшает микроциркуляцию, улучшает репарацию;
В комплексном лечении способствует иррадикации хеликобактериальной инфекции;
Укрепляет местный и общий иммунитет;
Способствует профилактике развития доброкачественных и злокачественных опухолей.



ПРИ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ* (Трутовик, Шиитаке, Веселка)

Восстанавливает микрофлору кишечника;
Подавляет развитие грибковой флоры;
Уменьшает проявления интоксикации организма;
Способствует профилактике онкологических заболеваний (рак желудка, печени, поджелудочной железы).



ПРИ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЯХ*

(Болетус, Мейтаке, Рейши)

Нормализует гормональный фон: устраняет нервно-психические нарушения, адаптирует к стрессовым ситуациям, уменьшает вазомоторные проявления (приливы, потливость, тахикардию, неустойчивость артериального давления);
Улучшает состояние кожи и слизистых оболочек;



Способствует профилактике остеопороза, сердечно-сосудистых осложнений, ожирения, опухолевых заболеваний.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА* (Формика, Кордицепс, Дождевик)

Активный иммуно-модулирующий комплекс способствует профилактике вирусных, бактериальных, грибковых, туберкулезных инфекций;
Предупреждает развитие хронических воспалительных заболеваний;
Уменьшает проявления интоксикации любого генеза;
Активизирует гемопоэз, улучшает состав крови;



Может быть использован в системе реабилитации для восстановления после инфарктов, инсультов, до и после хирургического лечения, химио- и лучевой терапии.

РЕШЕНИЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ*

(Трутовик, Болетус, Веселка)

Активизирует функциональную активность органов пищеварения, уменьшает проявление интоксикации, способствует восстановлению микрофлоры в кишечнике;
Улучшает обменные процессы, восстанавливает витаминный баланс в организме;
Оказывает противовоспалительное, антимикробное, фунгицидное и противовирусное действие;
Улучшает микроциркуляцию, микродренаж, репаративные свойства кожи.



ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ* (Трутовик, Агарик, Золотой ус)

Оказывает противовоспалительный, антибактериальный, противовирусный эффект, нормализует отток желчи, обладает гепатопротекторным действием;
Повышает ферментативную активность органов пищеварения (улучшает трофику тканей);
Уменьшает проявление интоксикации, оказывает сорбционный эффект;
Укрепляет местный и общий иммунитет.



ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ* (Трутовик, Шиитаке, Кордицепс)

Оздоровливает мочеполовую систему;
Оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное действие;
Способствует профилактике возникновения воспалительных заболеваний мочеполовой системы, развития мочекаменной болезни, артериальной гипертензии.



ДЛЯ МУЖЧИН*

(Формика, Веселка, Дождевик)

Нормализует тонус мочеполовой системы;
Оказывает противовоспалительное, антимикробное, лимфодренажный эффект;
Способствует профилактике заболеваний предстательной железы (простатит, гиперплазия, новообразования);
Восстанавливает половую активность, стимулирует потенцию;
Повышает местный и общий иммунитет.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ* (Трутовик, Болетус, Дождевик)

Уменьшает проявления эндогенной интоксикации, очищает печень, почки, кишечник, лимфу и кровь;
Нормализует функции эндокринных органов, восстанавливает витаминный баланс и содержание микроэлементов в организме;
Активизирует кроветворение;
Способствует уменьшению рецидивов хронических заболеваний;
Укрепляет иммунитет, способствует профилактике доброкачественных и злокачественных опухолей.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ* (Кордицепс, Сморчок, Рейши)

Повышает адаптацию организма и органов зрения к неблагоприятным явлениям окружающей среды;
Оказывает ангиопротективное, противовоспалительное, противовирусное действие, улучшает микродренаж, оказывает десенсибилизирующий эффект, нормализует обменные процессы. Тем самым способствует профилактике нарушения зрения, развитию катаракты и глаукомы.



ПО ГРИБЫ ЗА КРАСОТОЙ



Экотренды сегодня в моде. В кулинарии, в одежде, в косметике. Это тенденция мировая, и Россия, конечно, не исключение. Но фунгокосметика появилась на рынке намного раньше повального увлечения зелеными технологиями и продуктами органик. Это говорит только об одном: уходовая косметика на грибах на рынке – надолго. Ведь кремы, тоники и шампуни, а также и БАДы – результат исследования ученых натуропатов и фунготерапевтов, основанных на вековом народном опыте.

ДОКТОР ЭНДРЮ, ЧЕЛОВЕК И БРЕНД

Вспомнить о роли и могуществе грибов нашим современникам наше время предложил известный натуропат из США Эндрю Вейл, доктор медицины, автор бестселлеров о холистическом здоровье и прочая, прочая.

Всю жизнь он стремится объединить альтернативную и традиционную медицину. Влюбленный в мир растений и грибов, конце 80-ых годов XX века он заявил, что красота и здоровье – одно и то же, и именно грибы лучше других растений совмещают и полезное, и прекрасное.

В конце XX века доктор Эндрю создал для компании Origins, одного из ведущих брендов натуральной косметики из США, коллекцию Dr Andrew Weil for Origins, главным действующим компонентом которой выступили экстракты и вытяжки из грибов. Новинка произвела переворот во всем мире. Ведущие косметические бренды всего мира обратили на грибы самое пристальное внимание и разработали немало коллекций и продуктов по этой теме.

Пионером современной грибной косметики можно назвать японскую компанию Menard, которая впервые ввела грибы рэйши в состав своих средств. В предложенной линейке Embellir было заявлено два грибных компонента. «Черный рэйши» выводил токсины, замедляющие обновление клеток эпителия, а «красный рэйши» стимулировал рост и развитие клеток и устранял повреждения, нанесенные УФ-лучами и свободными радикала-





ми. Серия появилась на косметическом рынке Японии в 1986 году и очень быстро стала популярна в более чем в 30 странах мира. Продукты Embellir работают с такими возрастными изменениями, как потеря упругости, эластичности, появление морщинок, пигментированных участков, провисание контуров лица разной степени выраженности.

Сегодня косметику на основе экстрактов шиитаке и рейши выпускают такие косметические гиганты как Yves Rocher, Orlane, Estee Lauder и другие.

Johnson & Johnson в 2007 году вывела на рынок серию косметики для ухода за кожей век Positively Ageless. В ее составе – вытяжка из грибов рейши и шиитаке. А в Италии концерн ISHI-Dafla Group выпускает профессиональную косметику в составе которой – самый дорогой и престижный в мире гриб – благородный трюфель. Кроме чисто косметического эффекта трюфель имеет и чисто маркетинговый эффект, как символ красивой жизни и экстравагантной роскоши. Применяют и черный, и белый трюфели.

Черный вводят в состав омолаживающих средств, а белый используют в осветляющих композициях.

ВЫРОСЛИ НА ТРАДИЦИЯХ

Нельзя сказать, что Эндрю Вейл открыл что-то принципиально новое.

В римской империи очень уважали белый гриб. Его подавали в самых аристократических домах к столу, а первые красавицы Рима использовали настойку из белого гриба в косметических целях: для разглаживания морщин и устранения воспалений на коже.

В странах Азии грибам, а именно древесным, просто поклонялись. С помощью настоев ухаживали за волосами и ногтями, лечили кожу и противостояли морщинам. Именно маскам из «японского опенка» – шиитаке – обязаны гейши своим изумительным матовым оттенком кожи. Омолаживающий и тонизирующий эффект вытяжки из шиитаке был известен уже в середине прошлого тысячелетия. А гриб рейши даосы называли символом бессмертия. Он обладает антиоксидантными свойствами и способностью стимулировать выработку

интерферона, защищающего кожу от инфекции. Этот гриб и сегодня используется во многих средствах по уходу за проблемной и стареющей кожей.

На Руси знахари и травницы тоже активно практиковали гриболечение: выводили бородавки соком млечных грибов, отварами трутовика ополаскивали волосы для блеска, а настойкой чаги лечили экземы и раздражения. Настой красного мухомора или лисички применялся при дерматитах.

Разумеется, этот коллективный опыт не забылся и хранится в нашей генетической памяти.

ПОСЧИТАТЬ ПО ПАЛЬЦАМ

Сегодня в России грибную косметику производят немного компаний. Основные, а может, и единственные – это Центр Фунготерапии Ирины Филипповой (Санкт-Петербург – Москва) и «Тринити-М» Новосибирск, выпускающая продукцию под торговой маркой «Венец Сибири». Они вышли на рынок примерно в одно время, на стыке двух тысячелетий. Для производства БАДов и косметики российские компании применяют щадящую технологию, которая максимально сохраняет целебные свойства сырья.

«Идея производства косметических средств на грибах лежала на поверхности. Данные о воздействии грибных полисахаридов на интенсивность деления молодых клеток эпидермиса были получены на основе опытов профессора Соколова в Ветеринарной Академии по выявлению противоопухолевого механизма. Параллельно проводились научные изыскания в Японии, в результате получили доказательство, что грибные полисахариды гриба шиитаке восстанавливают жизнедеятельность отмирающих клеток», – рассказывает основатель «Грибной аптеки», российский врач и ученый Ирина Филиппова.



Благодаря доступу к первоисточникам и собственному анализу, Филипповой удалось создать ряд уникальных препаратов на основе грибов с лекарственными свойствами: трутовик, лисички, веселки, мейтаке, яркий мухомор, кордицепс.

Абсолютно каждый гриб представляет собой мини-аптеку со своими уникальными свойствами, в этом Ирина Филиппова уверена. Вот, например, веселка.

Этот гриб – клад для натуропата: важные аминокислоты, биоактивные соединения, микро- и макроэлементы. Веселка лечит от онкологии (конечно, не каждого человека и не каждый тип рака). Фитонциды в составе гриба активно борются с вирусами гриппа, герпеса, гепатита. Экстракты веселки повышают иммунитет, настойку на основе гриба применяют в качестве профилактического средства до прогнозируемого начала эпидемии гриппа. Но и для косметолога веселка – настоящий подарок.

Богатый минеральный состав обеспечивает отличное состояние кожи. Маски, приготовленные из гриба, оказывают на кожу омолаживающее действие. Биологически активные вещества, входящие в состав гриба, останавливают старение кожи, способствуют ее омоложению.

Сегодня Центр фунготерапии Филипповой Ирины имеет 52 собственные разработки. В их числе и косметические средства. Около 30% продукции распространяется за рубежом.

Грибную косметику под торговой маркой «Венец Сибири» выпускает еще одна российская компания – «Тринити-М», из города-наукограда Новосибирска. Все производство основано на разработках ученых с мировым именем, ориентированных на поиск нестандартных решений и эксклюзивных компонентов.

Косметическая компания «Тринити-М» сотрудничает с Государственным научным центром ви-

русологии и биотехнологии «Вектор» и академией космонавтики имени К.Э. Циолковского.

В ассортименте – более 600 наименований косметических кремов, масок, тоников, сывороток, бальзамов, шампуней, оздоровительных ванн и зубных паст. Среди них – 4 линии на основе грибных компонентов.

В составе кремов «Тринити-М» входят популярные в последнее время смешанные компоненты, включающие препараты трех и более видов лекарственных грибов одновременно. Например, в состав антивозрастной лифтинг-маски серии «Долголетие» входит фитоаминный грибной альянс: экстракты мухомора масляный и водный, «коллаген А+А», настой шампиньона, масленичный комплекс рыжиков и маслят, экстракт полыни и мимозы, гидролизат крапивы, «коктейль» аминокислот, антиоксиданты: витамин Е, эфирное масло розмарина. Этот набор содержит максимальный набор биоактивных компонентов и незаменимых аминокислот, антиоксиданты: витамин Е и эфирное масло розмарина, а также изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и Валин. Как известно, без аминокислот в организме не может происходить регенерация клеток, без них не вырастет ни один волос или ноготь, кожа и мышцы не смогут восстанавливаться. Поэтому восполнять недостаток аминокислот, которые не синтезируются в организме, принципиально важно для современных кремов.

Сейчас интерес к грибной косметике в России массовым не назовешь. На вопрос: «Знаете ли вы, что сегодня есть кремы и другая косметика на грибах?» – последует чаще всего отрицательный ответ.

Однако, по мнению экспертов, фунготерапия и фунгокосметологи – это перспективные направления, хотя бы потому что их использование не требует огромных затрат, их полезные свойства изучены и доказаны, а результат от применения заметный, быстрый, безопасный и качественный.

Грибы содержат много полезных веществ, в том числе и витамины «А», «В₁», «С» и много витамина «Д», словом, все, что нужно для сохранения красоты на долгие годы.

Вся грибная косметика легко усваивается, при этом еще и оздоравливает кожу, особенно чувствительную и склонную к раздражениям. Да и в других уходовых свойствах, например, антиэйджинговом, легко убедиться самостоятельно, сделав это как можно скорее.

«Работы в фунготерапии очень много, и я не сомневаюсь, что все открытия впереди. На грибных опушках «вырастет» еще не одна сенсация, а изучать и расшифровывать эту аптеку Господа Бога предстоит еще очень долго», – итожит Ирина Филиппова.



Использование чайного гриба в косметике

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Эту процедуру можно делать раз в неделю при любой коже лица. Сначала очистите лицо от грязи и косметики любым подходящим для вашей кожи средством. Затем намочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите его и приложите к лицу на 1-2 минуты. Наложите на влажное лицо льняную салфетку, смоченную в трехдневном настое чайного гриба и слегка отжатую. Сверху накройте лицо влажным теплым махровым полотенцем. Продолжительность процедуры – 5 минут.

Туалетная вода

Смешайте в пропорции 1:1 минеральную воду и настой чайного гриба. Очищайте этим средством жирную кожу лица утром и вечером.

Лосьон «Лепестки розы»

Смешайте 1/2 стакана настоя чайного гриба с 5 столовыми ложками минеральной воды. Залейте этой смесью горсть сушеных лепестков розы. Смесью поставьте настаиваться в темное прохладное место на 2-3 недели, плотно закрыв сосуд крышкой. Затем процедите настой, и лосьон готов.

Протирайте этим лосьоном лицо утром и вечером. Средство прекрасно подходит для жирной нездоровой кожи. Его можно также использовать для ванны, добавив в воду.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

Ванны

- Добавьте в воду для ванны 250 мл настоя чайного гриба. Продолжительность такой ванны – не менее 15 минут: кислота должна подействовать на кожу. Эта ванна дает прекрасные результаты при усталой и вялой коже.

- Чтобы избавиться от запаха пота, протрите настоем чайного гриба. Это очень эффективное средство. Настой уничтожает бактерии, которые и являются причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу, не нарушая ее естественной защитной кислой среды.



УХОД ЗА РУКАМИ

Чайный гриб поможет вам сделать руки мягкими и красивыми.

- Если кожа ваших рук – шершавая и потрескавшаяся, после каждого мытья рук, и особенно перед сном, смазывайте руки смесью оливкового масла с настоем чайного гриба в пропорции 1:1. На ночь можно надеть на руки тонкие хлопчатобумажные перчатки, чтобы не испачкать постельное белье. Через некоторое время вы увидите, что кожа рук стала гладкой и эластичной. Это средство можно использовать также для ухода за кожей всего тела.

- Если ногти у вас ломаются и на них появляются белые пятнышки, значит, вашему организму не хватает кремниевой кислоты, кальция и натрия. Поскольку все эти минеральные вещества содержатся в чайном грибе, то регулярное и длительное (не менее 6 недель) питье настоя восполнит этот дефицит.

УХОД ЗА НОГАМИ

- При ороговевших ступнях, сухих и мокрых мозолях и «натоптышах» помогут компрессы с настоем чайного гриба. Эту процедуру нужно выполнять перед сном. Сначала распарьте ноги, подержав их в теплой мыльной воде в течение 10 минут. Затем наложите на ороговевшее место или мозоль кусочек ткани или бинта, смоченные в настое чайного гриба.

Укрепите компресс бинтом (или наденьте хлопчатобумажные носки) и оставьте его на ночь. Повторяйте процедуру до тех пор, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

- Для уничтожения неприятного запаха ног можно использовать ванночки из настоя чайного гриба.

Центр фунготерапии

Ирины Филипповой

Грибная косметика

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

Маски

Маска «Мейтаке»
омолаживающая с
керамидами гриба Мейтаке

Гриб Мейтаке в Японии называют «грибом молодости», вытяжку из этого гриба применяли для сохранения жизненной энергии и красоты лица.

Наличие керамидов в эпидермисе - необходимое условие для сохранения молодости кожи. Грибные керамиды легко впитываются в кожу и препятствуют выведению влаги. Грибные меланины усиливают регенерацию молодых клеток.

После 30 лет рекомендуется курс ежедневного применения в течение 10 дней.

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

Маска «Веселка»
для проблемной кожи

Активные вещества гриба Веселки обыкновенной снимают воспаления кожи, не дают развиваться 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, глицерин, вода, натуральная отдушка.

Секрет Вашего здоровья и красоты



Способ применения:
Наложить маску на очищенную тоником кожу лица и декольте на 15 минут. Остатки жидкости можно втирать в кожу ладонями пальцев. Маску можно использовать неоднократно.

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»

консультации по лечению лекарственными грибами



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**

Эл.почта: **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

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

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

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

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

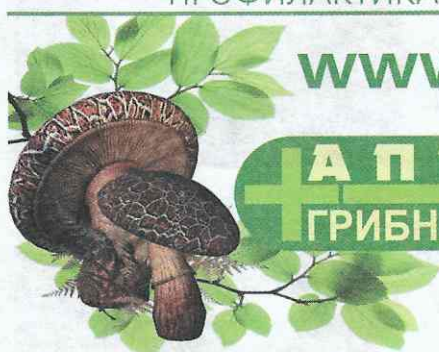
- (м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 (499) 248-28-83
- (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13
- (м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 (495) 77-620-88
- (м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,
(в ТЦ Казанский, 2-й этаж) (985) 293-99-75
- (м. Нагатинская), Варшавское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

Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Московской области. Адреса аптек спрашивайте по тел. (495) 77-620-88
www.fungomoscw.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Наше ЗДОРОВЬЕ -
ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

www.fungo.ru



А П Т Е К А
ГРИБНАЯ АПТЕКА

Доставка по всей России:

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

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

На правах рекламы

Наши представители



Россия:

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



Украина:

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



Беларусь:

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



Эстония:

- г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

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



Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

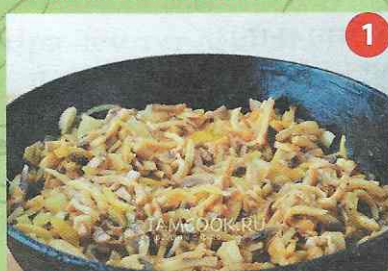
Приобретайте продукцию из целебных грибов
в сети аптек «УДАЧНЫЕ» в г. Санкт-Петербурге.

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

САЛАТ «ГРИБЫ ПОД СНЕГОМ»

Праздничный и простой салат «Грибы под снегом» готовится из доступных ингредиентов и не занимает много времени. Если вы еще не пробовали такой салат, приготовьте и побалуйте своих гостей.

ИНГРЕДИЕНТЫ: шампиньоны - 400 г; куриное филе - 300 г; сыр плавленый - 3 шт.; йогурт или майонез - 250 г; картофель - 3 шт.; лук репчатый - 2 шт.; масло растительное (для жарки) - 1 ст.л.; соль - 1,5 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук почистить и нарезать кольцами или половинами колец. Грибы помыть и нарезать соломкой. Обжарить лук и грибы на сковороде с растительным маслом. Добавить соль.



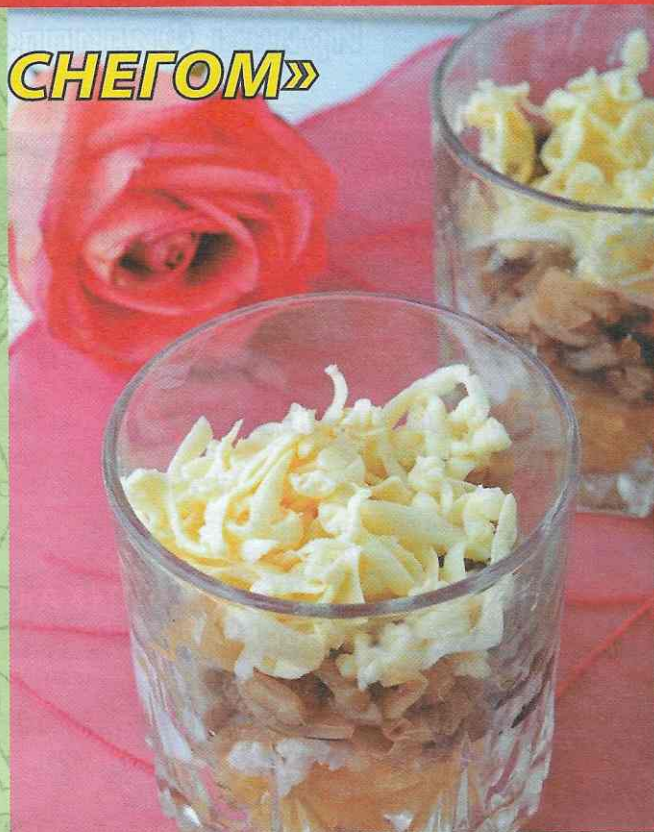
2. Мясо отварить в подсоленной воде, охладить и порвать на кусочки.



3. Картофель отварить, охладить и натереть на крупной терке. Теперь выложить салат слоями. Можно сделать порционные стаканы или выложить в салатник.



4. Натертый картофель будет первым слоем. Добавить соль по вкусу. Вареное мясо выложить на картофель, посолить.



5. Добавить 2-3 ложки йогурта или майонеза. Положить слоем грибы с луком.



6. Снова добавить йогурт и выложить натертый плавленый сыр. Его заранее можно немного заморозить, положив в холод, - легче будет тереться.



7. Салат «Грибы под снегом» готов. Настоять 2-3 часа и подавать к столу.



Приятного аппетита!

19320

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



4 607058 209001

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru, www.fungospb.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н, редакция газеты «Грибная аптека». Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006 г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru. Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, СПб, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, лит. А, пом. 44. Заказ № 1049 от 20.01.2017 г.