



12+



**№ 1** (149)  
2018 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**



**От боли, от хвори**

Ну ведь надо такому уродиться? Не гриб, а лохматое чудовище. Как-то в еловом лесу – почти парке – около Опочки целая поляна была в таких уродцах. Даже страшновато было. А может, вся поляна заражена и поэтому вот такие грибы на ней растут? Или черти всю ночь плясали...

Но моя бабушка тут же сорвала парочку – «Вот хорошо. К больной косточке приложу – вмиг боль всю высосет. А мне сказала бородавки на руках помазать раздавленным грибом».

*Андрееenkova В., С-Пб*



**Лешачье лекарство**

Чагу пил по 1,5-2,0 литра в удовольствие – пить при повышенном сахаре хочется всегда, а у чаги мне тогда даже вкус нравился. Каждый день вместо чая и кофе. Сахар снизился очень быстро. Сейчас у меня абсолютная норма – 5,6.

*Хорошавина Т., Псков*



**Вместо парика**

У нас – у детей села Еремки – говорилось так – надо этот гриб втирать в лысину, тогда волосы полезут пучками. Хотела я деду процедуру провести, даже гриб нашла – но он отказался. А зря...

*Студеникина Р., Москва*



**Лешие на прогулке**

У нас в Вологде видела картинку – целая полянка на взгорке была сплошь усеяна шишкогрибами. И они вниз на дорожку как будто пошли – вроде как посоветовались и уходят из леса. Долго стояли – смотрели, но фотоаппаратов тогда не было. А мама моя говорила, что найти шишкогриб – к счастью. Это хозяин леса тебе весточку подает.

*Амелинка И.Д., Вологда*



**ТЕМА НОМЕРА:**  
Грибной леший –  
**ШИШКОГРИБ**

**Шишкогриб хлопьеножковый  
(Strobilomyces floccopus)**

- *Секреты фунготерапии*  
**СНЕЖНЫЕ ГРИБНЫЕ МЯЧИКИ**
- *Советы фунготерапевта*  
**КРАПИВНИЦА – ГРИБЫ ПОМОГУТ?**
- *Очевидное-невероятное*  
**МЕДИЦИНА В КАНАДЕ**
- *Грибная почемучка*
- *Опыт и практика фунготерапевта*  
**ДЕМЕНЦИЯ – ПОДАРОК СОБСТВЕННЫМ ДЕТЯМ**

**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**





## Февраль

На улице – заметает. Пурга. А может быть – выюга. Или метель. Но что снегопад – точно.

Ну скажите мне на милость, почему вдруг такое редкое сегодня явление, как снегопад – в зимний период, заметьте... – стал неожиданным до изумления **СТИХИЙНЫМ БЕДСТВОМ???** Ведь это просто идёт снег – зимой. Так было всегда. Это явление природы, причём красивое, завораживающее, естественное, казалось бы, а никакое не бедствие. Это радость нынче должна быть, когда зимы перестали быть зимами, а лето не похоже на лето.

Так нет – стихийное бедствие... Откуда это в середине, практически, календарной зимы – и снег? О, ужас!!! Не надо нам снег. По всем каналам – нагнетают. И пройти невозможно, и проехать, и скользят, и даже – падают!!!

Так может, и дождь – стихийное бедствие? И он нам не нужен? И облака, солнце, горы, леса, земля, реки – это тоже ничего не нужно? А нужна пластмассовая еда, синтетика, сталь, бетон, асфальт и бродящие среди всего этого потерянные, неприкаянные, омертвевшие души...?

Этот мир хотят уничтожить? Нет, поверьте. По моему скромному мнению любой, самый мелкий бес-хромоножка, может наш мир убить в мгновение ока. Но ИМ это не нужно. Им надо этот мир переделать, извратить, напустить смрада и тьмы. Сделать всё и всех одинаковым, тупожающим, покорным и безразличным стадом, которым так легко управлять. Лишить мир людей смысла, доведя всё до абсурда, бреда – и тогда наступит Царство Беса.

Многовековая цель тьмы будет достигнута... Это происходит, увы, на наших глазах.

Ежедневно, ежечасно. Война миров – Света и Тьмы. Тьма наступает, но ей можно и **НУЖНО** противостоять. Не поддаваясь, воюя – тем, чьи души ещё не отравлены, не заражены. Как? Да просто, очень просто – оставаясь самими собой. Не принимая того чуждого расчеловечивания, которое нам упорно и методично навязывают.

Так что пусть «падал прошлогодний снег...». Пусть он накрывает леса плотным пологом – грибнице под таким одеялом только теплее будет. И влаги весной окажется достаточное количество для того, чтобы грибов было больше.

И пусть лето снова станет летом – с ливнями и грозами, с естественным для летних месяцев теплом, а не промозгло-холодными, унылыми днями. А радуга на небе – не преломлением света и отражением его капельками воды, а чудом, настоящим **ЧУДОМ**, которым надо любоваться. Пусть всё **ЕСТЕСТВЕННОЕ, НОРМАЛЬНОЕ** вернётся на круги своя.

Хороших вам дорог в этом живом мире – своих, правильных, без лживых указателей. Ходите по ним спокойно и уверенно – и тогда никакие бесы этот мир не погубят, не одолеют – подавятся...

А у нас небольшое сообщение – наша газета будет издаваться раз в **ДВА** месяца. Долго решали, советовались, много спорили и пришли к выводу – издавать будем, как и прежде – полноцветную, яркую, красочную газету на хорошей дорогой бумаге. Не будем на этом экономить. А экономить приходится – типографии кусаются незлобиво...

Ну что же делать. Все равно мы с вами, а вы – с нами. И это хорошо.

*Гл. редактор И. Коротков*



# Грибной ЛЕШИЙ



Шишкогриб хлопьеножковый (*Strobilomyces floccopus*)

Встретишь такой гриб – и испугаешься. Может, мутант какой? Или больной? Грязно-черный, лохматый, взъерошенный – вылитый грибной леший.

На сосновую шишку похож. На перезимовавшую. Из которой птицы вытрясли все семена съедобные, помяли ее, клювами потюкали и на полянку сбросили. Нога в тяжелом башмаке так сама и тянется, чтобы наступить на это безобразие. Потому что ну не бывает таких грибов. Это какое-то издевательство над грибами. Грибной шарж.

Но делать этого не стоит. Сразу по трем причинам.

Первое: этот гриб – **Шишкогриб хлопьеножковый** (*Strobilomyces floccopus*) занесен в Красную Книгу. То есть – мало совсем осталось этих смешных грибных леших. И их требуется защищать. От развязных грибников в первую очередь.

Второе: этот гриб съедобен. Вкусовыми качествами он, конечно, не поражает, но вполне годится в жаренку.

И третье – он целебен. То есть, как и все остальные грибы используется местным лесным населением как лекарство. И это очень ценно.





### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ШИШКОГРИБА

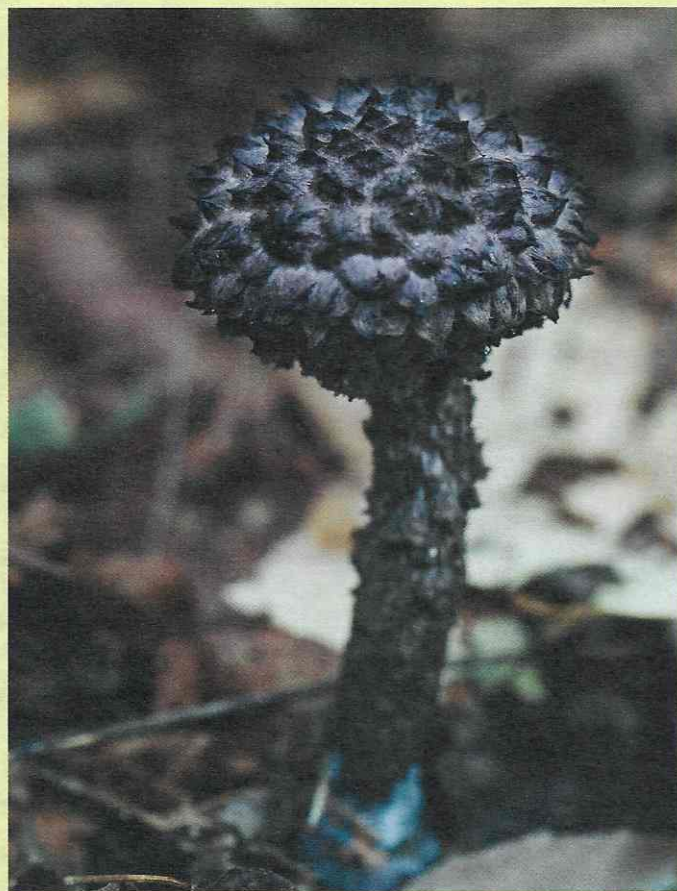
Гриб этот редкий. И раньше его не всегда встретишь. Пушкиногорская великая целительница да знаток лекарственных грибов Наталья Илларионовна утверждает, что этот гриб применяли при псориазе и при дерматозах у детей.

«Раньше – особенно до войны, когда я сама маленькая была, много было золотушных детей. Да и взрослых тоже.



А почему золотухой называли? Потому же, что и золотарей – золотарями. Это которые бочки с испражнениями возили, нужники откачивали – ведрами вычерпывали. Про них говорили – дескать, в золоте работают.

Вот и золотуха похожа на эти «золотые брызги». Ладно, некрасиво, а ведь все это расчесывается до язв. Дети спать не могли – до родимчика докрикивались.



Я хорошо помню мазь, которую бабушка моему брату делала – она деготь смешивала с порошком этого гриба – шишкогриба. Проходила золотуха.

Сейчас даже мазь такая есть – на основе дегтя. Для псориаза. Вот только с шишкогрибом эффект был бы сильнее, да где его сейчас найдешь. Я лет пять его вообще не встречала в лесу.»

В Польше этим грибом лечили гнойные кожные воспаления – присыпали порошком или настаивали на водке гриб. И уже настойкой обрабатывали гнойные раны.

Гриб несомненно малоизученный и таинственный. Но, так как он занесен в Красную Книгу, вряд ли его ждет великое будущее – не станут изучать. Коммерчески не выгодно. А вот сохранять его стоит. И лучше не уносить с собой – пусть тихонько догнивает на месте – спорами разбрасывается.





## СНЕЖНЫЕ грибные мяшки

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 слякотные 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.

## ГРИБНОЙ КАЛЕЙДОСКОП

Ученые назвали продукт, который поможет замедлить старение

Регулярный прием в пищу белых грибов позволит дольше сохранять молодость, так как в них содержатся два антиоксиданта, способных замедлить старение, выяснили ученые из США. О результатах исследования сообщается на сайте Университета штата Пенсильвания.

Исследователям удалось установить, что в грибах содержится большое количество антиоксидантов эрготионеина и глутатиона. Эти вещества помогают нейтрализовать негативный эффект оксидативного стресса – повреждения клеток при реакциях окисления, которые наносят свободные радикалы – атомы кислорода с неспаренными электронами на внешнем электронном уровне.

«Уже довольно давно существует свободнорадикальная теория старения, которая утверждает, что побочным эффектом при окислении пищи в организме является образование свободных радикалов, многие из которых вредны» – пояснил почетный профессор университета штата Пенсильвания Роберт Билмэн. По его словам, ущерб от свободных радикалов связан с риском развития таких заболеваний, как рак, ишемическая болезнь сердца и болезнь Альцгеймера.

Количество эрготионеина и глутатиона серьезно различалось у разных видов грибов, наибольшее количество этих веществ ученые обнаружили в белых грибах. Другие исследованные виды, к примеру, шампиньоны, содержали меньше антиоксидантов, чем белые грибы, но больше, чем другие виды продуктов.





# КРАПИВНИЦА – грибы помогут?



✉ «У меня вдруг стали появляться зудящие волдыри. То спина зачесется – начинаю расчесывать, то вдруг под коленкой волдырь вскочит. Думала, на что-то реагирую – на кофе или на орехи. Оказалось, что на все. Гуляющий такой аллерген. Помогает только кларитин. Но я его за последние два года уже перепила сверх меры. А недавно во время простуды – вдруг губы стало разносить. Просыпаюсь утром – от лица только губы остались. Аллерголог отдался общими рекомендациями – выявить аллергены, стараться их избегать. Ну еще кровь почистить капельницами предложил. Это тоже не особо помогло. Где-то в Интернете нашла чей-то отзыв, что такая крапивница купируется грибами. Вот и задаю вопрос – какими и как?»

Леонтьева Ида Аркадьевна, Москва

«...Многие врачи не знают, по каким механизмам может протекать крапивница, какие условия, факторы и состояния приводят к ее развитию, и в результате консультация пациента сводится к назначению симптоматического лечения и проведению различного рода дорогостоящих исследований, обычно не обоснованных течением, формой и клинической картиной заболевания...»

Это цитата из докторской диссертации. Она абсолютно верна. Сейчас действительно неизвестно, что является причиной крапивницы.

Вернее, известны факторы. Например, определенная еда, на которую наступает реакция, или холод, или еще что-нибудь. Ученые задумываются, почему запускается механизм – аутоиммунной



реакции, то есть борьба иммунитета с собственным организмом.

Ищут первопричину – бактерии, вирусы, паразиты, грибы.

И все это – абсолютно верно. Но, как всегда, фактор патогенных грибов явно недооценен.

А именно он является решающим.

### ПАТОГЕННЫЕ ГРИБЫ

В нашем организме множество самых разных колоний патогенных грибов – кандида альбиканс (дрожжевые грибки), фузариум, аспергиллиум, ботрикс и т.д. В процессе эволюции эти грибки и организм привыкли друг к другу. Организм выработал специальную защиту – вторую иммунную систему. Специально против грибков.

Потому что прекрасно знает, что он для грибов – пища, продукт. И что ферменты – продукты жизнедеятельности грибков, не просто загружают организм ядами, они стараются (как любое живое существо) выжить любым путем и захватить организм целиком. Этим и отличаются от бактерий и вирусов – те как кометы, просто врываются и творят беды. Грибы же делают все целенаправленно и... разумно. Они стремятся проникнуть в структуру клетки – в ДНК клетки и заменить участок памяти. То есть вложить туда СВОЮ память. Такое вот генное модифицирование происходит. И клетка организма перестает осознавать себя клеткой организма, она начинает развиваться как...клетка грибницы.

Защитные силы организма выдвигают свои колонны на уничтожение слишком осмелевших захватчиков. Но на определенном этапе, грибы начинают выбрасывать мутированные ферменты – маскирующие. И это вводит в заблуждение макрофаги организма. Происходит выброс гистаминов. И результат – на коже. Зудящие волдыри.

А это светофор для организма – он показывает: они слишком активны (захватчики), они действуют коварно. Но я уже не могу сам бороться с разросшимися и сильными колониями грибов.

Применение антигистаминов (кларитина и т.д.) в этом случае работает очень слабо. Они нейтрализуют только гистамины, вырабатываемыми организмом. И никак не действуют на колонии патогенных грибов.

Итак. Вывод – крапивница – это пограничное состояние организма. Это сигнал для подавления колоний патогенных грибов.

Что делать в таком случае? Защищаться. Не предохраняться, как рекомендуют врачи – то есть не усугублять. А дать бой патогенным грибам. Лучше всего с этим справляются полисахариды целебных грибов. Обыкновенных.

Принцип гомеопатии – подобное лечат подобным.

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УГНЕТЕНИЯ ПАТОГЕННЫХ ГРИБКОВЫХ КОЛОНИЙ

**1. Первая неделя** – утром до еды – 4 капсулы дождевика (БАД «Дождевик»), вечером после еды – 4 капсулы БАД «Болетус».



**2. Вторая и третья недели** – по 4 капсулы БАД «Пория» два раза в день после еды



**3. Четвертая неделя** – 4 капсулы БАД «Трутовик лиственный» растворить (без облатки) в 50 мл яблочного сока (лучше свежевыжатого) и принимать перед сном.

Достаточно месячного курса, чтобы крапивница (предположительно грибкового происхождения) больше не повторялась.



Эту новую рубрику мы открыли неслучайно. Хотя вроде бы к грибной теме она не имеет отношения. Но она имеет отношение к понимаю того, что происходит в «цивилизованной загранице». Именно те процессы, которые нас шокируют и которые вполне нормальны там. Это я о БАДах. Сейчас наши натуральные лекарства (а именно они таковыми и являются) напоминают мне наших спортсменов на Олимпиаде – их презрительно пускают на рынок синтетических лекарств, на них надели опознавательные рубашки «БАД», их запрещают называть лекарствами.

И еще – наконец, надо открывать глаза тем людям, которые еще верят, что за границей хорошая медицина. Увы, в том хаосе и упадке, который там уже начался – медицины не бывает. Как страховой (бесплатной якобы), так и дорогой, платной. По одной простой причине – специалистов там больше нет. Образование платное не дает возможности обучать профессионалов.

У нас в России – еще есть старая школа медицины. Там ее уже нет. Поэтому не стоит завидовать тем, у кого есть куча денег, чтобы уехать на лечение за границу.

Но обо всем этом от первого лица.

Елена Фрумин-Ситникова живет уже более 25 лет в Канаде. В Торонто. Сейчас мы с ней готовим книгу о «радостях» эмиграции, в частности о канадской медицине.

Отрывки из книги предлагаем нашим читателям.

## Медицина в Канаде

Конец двадцатого столетия принёс нашей стране много испытаний. И среди них – одно, о котором говорят нечасто. Это массовая эмиграция. Начиная с конца восьмидесятых, с момента подъема железного занавеса, на протяжении девяностых и в начале двухтысячных страну покинули миллионы людей.

Они разъехались по всему миру, от Израиля до Австралии, поселились в Европе и в Северной Америке. Иногда выезжали целыми семьями, иногда семьи разделялись. До середины 1991 года те, кто решился покинуть Родину, должны были подписать отказ от гражданства и от жилья, и ещё приплатить государству изрядную сумму, чтобы получить возможность выехать. Тогда уезжали, как умирали. Без надежды вернуться назад и вновь увидеть родные лица и любимые места.

С тех пор времена изменились. Люди свободно ездят по всему свету, работают живут в разных уголках земного шара. Идёт свободный обмен информацией. Мир открылся. Железного занавеса больше нет. Многие когда-то уехавшие, вернулись, поняв, что на чужбине счастья для них не припасено. Но, тем не менее, в Российском народе до сих пор живы мифы о легенды о сладком и сытом заграничном житье – бытье.

Очень часто я, прожившая почти двадцать пять лет в Канаде, сталкиваюсь с тем, что мои бывшие соотечественники с каким-то завистливым восторгом всхлипывают: «Вам хорошо, вы живете в Канаде!» А когда я начинаю рассказывать о реальной жизни в заграничном «раю», мне подчас не верят. Или не хотят верить.

Я часто думаю, зачем Господь меня забросил в этот отдаленный край? И не нахожу другого ответа, кроме как затем, чтобы я рассказала людям о той стране, где мне приходится жить. И том, что такое эмиграция.

Тема эта огромная. Написано о ней много. Постараюсь и я внести свой малый вклад в её раскрытие.

Итак, Канада глазами русского эмигранта.

Начнём, пожалуй, с медицины, поскольку каждому рано или поздно приходится с ней столкнуться.

### «Как моему мужу вырезали желчный пузырь»

История эта длилась несколько лет и началась с того, что муж почувствовал боль в правом подреберье. Обратились к врачу. Врач ничего не нашёл, боль не уходила, назначили УЗИ. Одно, другое, третье. Безрезультатно.

Боль нарастала, он перестал спать и выпил пузырёк обезболи-

вающего. Однажды ночью боль стала такой нестерпимой, что мы сели в машину и отправились в больницу.

Я знаю, что люди в России привыкли вызывать по такому и меньшим поводам «Скорую помощь.»

Российская «Скорая» – это прекрасно. Приедет врач, посмотрит больного, назначит лекарство, а если надо, пропишет госпитализацию.

В Канаде все несколько иначе. Начнём с того, что вызов скорой стоит больше \$100. В персонал «Скорой» врач не входит. Работают на ней так называемые парамедики, люди со средним образованием. Их задача – не дать пациенту умереть, пока его везут в госпиталь. По возможности, конечно. Вколоть укольчик, остановить кровь и сдать в больницу с рук на руки.

Так что столь дорогой перевозкой народ старается не пользоваться, а добирается до больницы на собственной машине. В крайнем случае, на такси. Всяко дешевле будет.

Надо сказать, что решиться на поездку в Канадский госпиталь непросто. В чем-то это даже сродни подвигу. Когда собираешься здесь в больницу, будь готов провести бессонную ночь на жестком стуле в приемном покое, больше проходим на зал ожидания небольшого вокзала.

Каждый новоприбывший сначала идёт к медсестре, где у него меряют давление и температуру, потом ему на руку надевают бу-мажный браслет и отправляют ожидать.

Больной находит свободный стул и садится в надежде не умереть до того момента, когда его вызовут. Больной орган он старается разместить покомфортнее, насколько это возможно. Лечь невозможно. Такая опция не предусмотрена. Ну разве что на пол. Кое-кто так и делает.

Сидят там люди со сломанными руками и ногами, с проломленными головами, с колотыми ранами, с болезнями не столь явными, но несомненными. Кто-то кладёт голову на плечо сопровождающей второй половины, кто-то, не силах сидеть, пытается прилечь на сдвинутые стулья, если есть свободные.

После четырёх часов ожидания нас пригласили за стеклянные двери, в собственно приемный покой, где мужа должен был, наконец, осмотреть врач.

Боль в печени шла по нарастающей. Нам выделили кабинку с койкой за матерчатой занавеской и велели уложить больного. Кое-как, с зубовным скрежетом от боли, муж разделся и улёгся. Уф. Хоть ноги вытянуть. После этого прошло ещё пару часов, во время которых муж периодически впадал от боли в забытье.



Я сидела рядом с ним и держала его за руку. Но много ли пользы в моей руке, если человек корчится от боли?

В общем, я вышла за занавеску. Мимо меня в разных направлениях проносились мириады людей в синих и зелёных пижамах. У каждого на кармане висела табличка с именем и должностью, но прочитать надписи не было никакой возможности — уж слишком быстро они бежали.

Я подошла к девице за столом и попросила позвать врача. Сказала, что мы ждём в общей сложности пять часов, что боль невыносимая. Помогите, говорю, проявите милосердие.

Молодуха подняла на меня равнодушные глаза и сказала: «Ждите, к вам подойдут, когда будет возможность». Меня ответ не устроил и я повторила просьбу слегка погромче и понастойчивее.

Тогда милая девушка (сестра милосердия?) пальцем показала мне на висящее над её головой объявление, на котором было написано примерно следующее «Доводим до сведения пациентов и членов их семей, что слишком настойчивые требования в персоналу приведут к тому, что мы вынуждены будем вызвать полицию и наказать грубиянов по всей строгости закона с максимальным штрафом \$5000. А сами пациенты будут немедленно выдворены за пределы госпиталя».

Прочитав плакатик и поняв, что они не шутят и проглотила готовые сорваться с моих уст слова и отправилась держать мужа за руку. Что и делала ещё около часа.

Муж стонал, засыпал и просыпался, сучил ногами от боли. Его стоны вливались в стоны других больных, раздававшиеся из других матерчатых кабинок.

В конце концов к нам заглянул врач. Он пощупал у мужа живот, потрогал лоб и ушёл. Ещё через некоторое время пришла флиппинка-медсестра и попыталась сделать мужу обезболивающий укол в вену. Попытка удалась не с первого раза, но, в конце концов, все же удалась и муж наконец забылся беспокойным сном.

Часы показывали 3:30 ночи.

За столом сидела уже другая девица с таким же холодными глазами. Она сказала, что я могу ехать домой, потому что до утра уже ничего не произойдёт. Что я и сделала.

Наутро я нашла своего любимого лежащим все в том же приемном покое, но уже не в кабине за занавеской, а в коридоре. Прямо под электрощитком, что почему-то показалось мне наиболее обидным. Врач его ещё не смотрел. Присесть был негде.

Муж спал, уколотый димедролом. Еду ему выдали сухим пайком в виде крекеров в целлофановой упаковке и бутылки сладкой газировки.

Есть он не захотел, так что крекеры унесли обратно. А мимо по-прежнему неслись стаи людей в голубых пижамах. Это броуновское движение очень оживляло стерильный пейзаж и даже наполняло его смыслом. Скрытым от непосвященных.

Так мы провели второй день в больнице.

К вечеру я, качаясь от усталости, отправилась домой. Утром — опять в больницу. Не нахожу мужа на привычном месте под электрощитком, в волнении спрашиваю дежурную, где, мол? Порывшись в бумагах, мне отвечают, что ночью мужу была сделана операция и он в палате.

Несусь в палату. Любимый лежит бледный. Чувствует себя плохо. Температура около 40. Слабым голосом рассказывает, что его внезапно, буквально бегом увезли на операцию и что хирург сказал, что камни грозили разорвать желчный пузырь.

Так что успели буквально в последний момент. Но вот теперь температура высокая, а с утра уже приходил врач и велел собираться домой.

Когда врач ушёл, к мужу подошла уборщица, возрастная негритянка, и сказала, чтобы он не соглашался на выписку, пока не почувствует себя хорошо. Что они всем это предлагают, но выписать больного насильно права не имеют.

В общем, муж отказался выписываться с высокой температурой. И даже уговоры типа, что «после операции высокая температура — это нормально и что, если будет плохо, придете опять», не подействовали. В общем, сделался диссидентом, борцом с системой. Но система сдаваться не собиралась.

Стали выяснять, отчего такая высокая температура. Делали тесты, просвечивали на аппаратах. Вроде все нормально. Потом пришёл оперировавший хирург, пожилой красавец араб, похожий на Омара Шарифа, поднял мужу рубашку и увидел красный, твёрдый и горячий живот. Выругался английским матом и сказал, что в ране инфекция. Назначил уколы антибиотиками и капельницу с чем-то. Тут бы, наконец, нам обрадоваться счастливому избавлению. Но не тут-то было.

Медсестра, ставившая капельницу, с огромным трудом попала в надлежущую вену (а муж мой — человек крупный, каждая вена с мой палец). И как-то так неловко она воткнула эту иглу, что продырявила вену и вошла в мышцу. Куда и начала литься медицинская жидкость.

Через пару часов рука у мужа раздулась. Он позвал сестру. Пришла санитарка. Он показал ей свою раздутую руку. Она сказала, что сделать ничего не может, потому что сестра, у которой есть лицензия на внутривенные уколы сейчас на ланче. Надо ждать.

Когда она ушла, муж сам выдернул иглу из руки и стал массировать распухшую руку. В результате, когда сытая лицензия сестра его навестила, она обнаружила его лежащим в луже розового цвета. Это вытекало из руки влитое туда.

В общем, пролежал он в больнице 4 дня. Каждый день с утра к нему приходил врач и уговаривал уйти. Но мой любимый держался стойко. Пока температура не стала нормальной, не ушёл.

В одной палате с ним лежал ещё один больной. Молодой иранец, которому удалили селезенку. Каждый раз, когда я приходила туда, первое, что я видела — огромные, полные боли и отчаяния темно-карие глаза. Был он маленький, как подросток.

Лежал на своей кровати молча и только тихо стонал. А после каждого приема пищи у него начинался приступ. И тогда приходила сестра и делала ему обезболивающий укол. Иногда его навещали жена и мать. Они тихо сидели возле постели и чем-то разговаривали на фарси.

Очень интересная диета была в том госпитале. Больных кормили гамбургерами и жареной картошкой. Иногда была пицца. На мой вопрос о специальной диете для послеоперационных больных мне отвечали, что это и есть правильная диета. То, что доктор прописал. Муж спросил у этого парня, зачем он это ест. Тот ответил, что он должен доказать врачам, что ему от этой «нормальной» еды плохо, иначе ему не дадут инвалидность.

Вот такая хроника одной из первых серьёзных наших встреч с канадской медициной.

Было это в городе Торонто, в одном из лучших госпиталей. Называется госпиталь Sunnybrook. Случилось то, о чем я рассказываю, в 2001 году.

Через пятнадцать лет мне тоже пришлось пережить подобную операцию. В другом госпитале и в гораздо более мягком варианте. Но тоже не без интересных деталей.

Моя операция была плановая и амбулаторная. Муж привёз меня в больницу к 9 утра. В 11 меня отвезли на операцию. В два часа меня вывезли в инвалидной коляске к нашей машине, в которой ожидал меня муж. Я практически ничего не помню, потому что была под наркозом. Очнувшись дома, в своей постели. Мужу, который грузил меня в машину, сказали дежурное: «Будет хуже — приходите». Хуже не стало, слава Богу!

Да, и еще одна деталь. После операции врач ко мне не подходил. Это я узнала от самого врача, когда пришла к нему на осмотр через две недели. Я удивилась: «Разве врач не должен осмотреть больного после операции?» Врач улыбнулся: «А зачем?»

...



*Почему грибы одного вида в разные сезоны иногда имеют различную окраску шляпки – порой яркие, порой – не очень, а иной раз – совсем уж «бледный вид»...?*

*Сергей Бусыгин, Ярославская область*



Это объясняется довольно просто. Например, лето прошлого года совсем «не задалось» и рыдало бесконечными дождями. Они-то и сделали шляпкам многих грибов весьма, как вы сказали, «бледный вид». Просто смыли окрас. Но самое интересное ещё заключается в том, что грибы при достаточном количестве солнечного цвета вырабатывают витамин D – от этого зависит цвет их шляпки. То есть грибы на самом деле...загорают! И вполне естественно, что подосиновики или, скажем, белые, растущие на хорошо освещённых солнцем местах, будут выглядеть ярче, чем их собратья, растущие в тени.

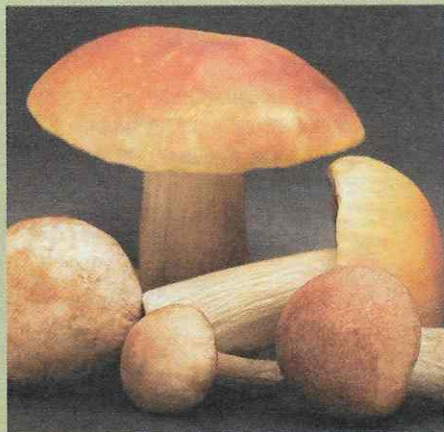
*Я очень люблю грибы. Белые – особенно. Правда ли, что их не стоит есть вместе с мясом? Да и с картошкой в виде гарнира – не очень? Если да – то почему? Кроме того, я сердечница, и слышала, что в белых много полезных веществ для сердца. Это так на самом деле?*

*Людмила Мокрухина, Пензенская область*

Давайте попробуем по порядку. Сначала о грибах и мясе... Белые грибы – чемпионы мицелия по полезным белкам. В килограмме белых грибов протеинов больше, чем в куске говядины такого же веса. А вот жиров – совсем чуть-чуть. Что выгодно отличает порцию тушеных белых грибочков от жареного стейка.

Но при этом диетологи настаивают, что белые грибы – самостоятельное и капризное блюдо. Мясные белки вступают в «конфликт» с грибами: в результате чего может начаться «революция в животе» и вовсе не бархатная.

Крахмал тормозит и без того долгий процесс переваривания белых. Так что картошка – не самый полезный гарнир к этим грибочкам. Лучше всего белки белых



(простите за тавтологию) усваиваются с медленными углеводами, например, необработанным рисом. Так что вкуснейшее сицилийское блюдо – «ризотто с белыми грибами» – один из оптимальных вариантов для пищеварения.

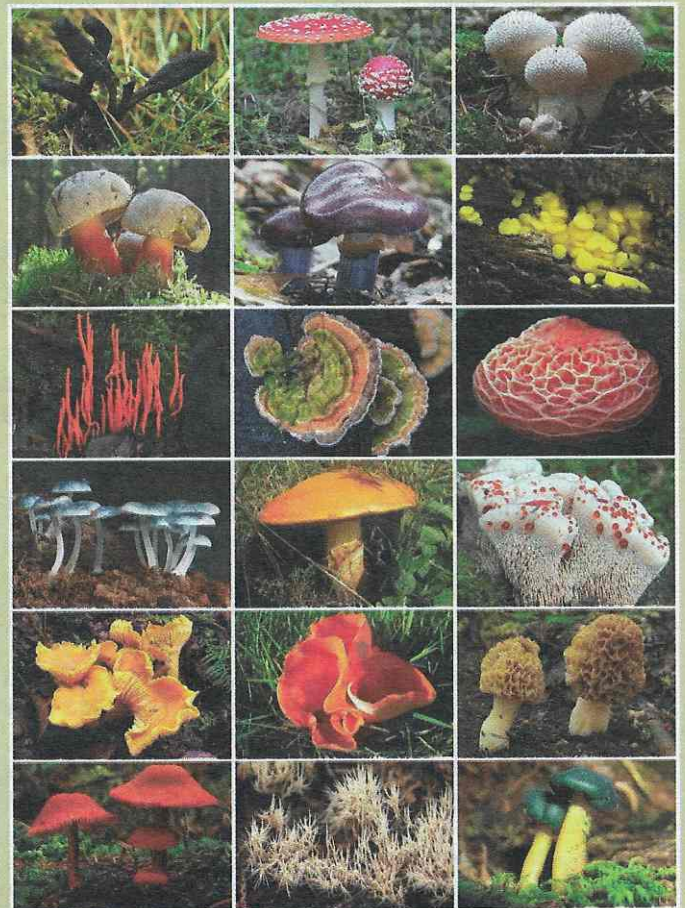
Теперь о «делах сердечных»... В боровиках очень много «сердечного» витамина PP (никотиновой кислоты, «никотинки», как говорят медики), что доказывает пользу этих лесных грибов для организма человека. Врач-кардиолог Тамара Огиева считает, что для сердечников очень хорош суп из свежих белых грибов – для укрепления стенок миокарда.

Еще в белых грибах много солей железа. Потому гречка с грибами – отличное средство для профилактики железодефицитной анемии.

Также в них содержатся цинк, йод, медь и витамин B<sub>1</sub> – необходимые для поддержания иммунитета. Кушайте на здоровье и не болейте!

*Почему считается, что грибы имеют очень много форм, видов и прочее? На мой взгляд, в лесах, полях растений такое разнообразие, что никакие грибы с ними не сравнятся...?*

*Тамара Грушина, Курская область*



Тут вы не правы. Просто мы ещё многого не знаем. А вот учёные утверждают, что именно грибы – самые разнообразные живые существа на нашей планете. Их так много, что на каждый вид растений приходится 6 видов грибов! И этих видов, по самым приблизительным подсчётам, около двух миллионов! Хотя изучено при этом примерно 100 тысяч, классифицировано же и того меньше.



# 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 опасующихся 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





39-я межрегиональная специализированная **Выставка-ярмарка**

# Красота Здоровье Молодость

11–16 апреля

11:00–19:00  
(16 апреля до 17:00)  
вход свободный

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



Санкт-Петербург, **КВЦ «ЕВРАЗИЯ»**

ул. Кантемировская, 26 (внутри квартала), ст. м. «ЛЕСНАЯ»

☎ (812) 324-64-16 ✉ krasota@sivel.spb.ru 🌐 www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru

*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 включают 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 развиться гнойничковым высыпаниям, дезодорируют и дезинфицируют протоки сальных желез и волосяных фолликул.

Ежедневное применение маски в течение недели справляется с раздражением и шелушением кожи. Полисахариды Веселки смягчают и тонизируют слои эпидермиса, дают питание мельчайшим капиллярам и улучшают кровоснабжение, не вызывает аллергии.

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

## Секрет Вашего здоровья и красоты



**Способ применения:**  
Нанести маску на очищенную тоником кожу лица и держать на 15 минут. Остатки жидкости можно втирать в кожу. Косметика не содержит парабенов. Маска рассчитана на одноразовое использование.

Хранить при температуре от 9 до 25°C



Объем: 5мл ГОСТ Р-52343-2005

## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на дистанционное обучение

### ЧТО ТАКОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Дистанционное обучение (ДО) представляет собой современный и вместе с тем легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и иные знания не выходя из дома или офиса. ДО — очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

### НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- Образовательная литература (книги и методические пособия).
  - Обучающие диски с записью семинаров.
  - On-line консультация по электронной почте или в Skype.
- По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам каждого и выдается сертификат.

### СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4900 руб, он включает в себя успешный опыт 8-летней работы Школы Фунготерапии!

Дополнительная информация  
по телефону в СПб (812) 703-06-44  
или по электронной почте: office@fungospb.ru  
[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)



## «ФУНГОШАРИК»

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

БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

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





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

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,  
(495) 941-30-10  
(м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 ..... (495) 77-620-88  
(м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,  
(Казанский вокзал, 2-й этаж, ТЦ Казанский) ... (985) 293-99-75  
(м. Бабушкинская), ул. Менжинского, д.36, ..... (495) 762-68-76,  
2 этаж, пав.9. (985) 762-68-76

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

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

## ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Наше ЗДОРОВЬЕ -  
ПРОФИЛАКТИКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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



**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. 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 8 (905) 182-32-52  
г. Краснодар 8-918-103-28-71  
г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06  
Крым +7-978-202-96-03  
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**



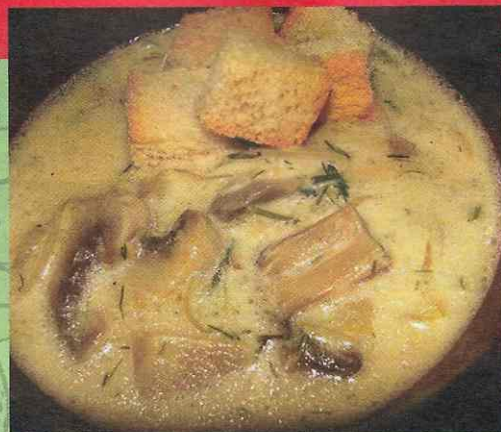
**БАРХАТНЫЙ ГРИБНОЙ СУП**

Суп – просто объедение!!! Автор рецепта – шеф-повар Тами Сиркис. Результат превзошел все ожидания!

Время приготовления: 30 минут

Количество порций: 4

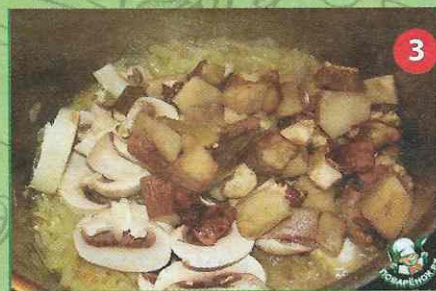
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** Укроп (мелко нарезанный) – 1/2 стакана; молоко – 100 мл; сливки – 200 мл; специи (соль, свежемолотый черный перец – по вкусу, мускатный орех – щепотка); вино белое сухое – 200 мл; грибы – 500 г; чеснок – 2-3 зубчика; масло оливковое – 50 мл; лук репчатый – 300 г; сухарики (крутоны); вода – 150 мл.



1 Лук режем кольцами или мелкими кубиками, чеснок нарезаем пластиками. Обжариваем лук и чеснок в оливковом масле до золотистого цвета.



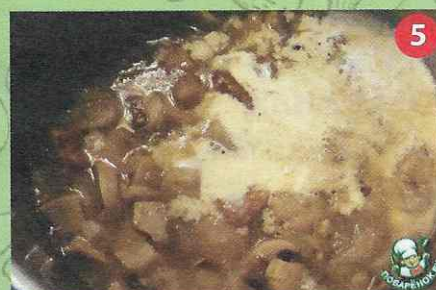
2 Грибы разморозить слегка, свежие – нарезать крупными пластиками.



3 Грибы добавляем к обжаренному луку, а также добавляем соль, черный перец (щедро), щепотку мускатного ореха. Перемешиваем.



4 Вливаем 200 мл белого сухого вина. Как закипит, добавляем примерно 150 мл воды, накрываем кастрюлю крышкой и варим 10-15 минут.



5 Затем добавляем в суп молоко и сливки, доводим до кипения и выключаем печь.



6 Добавляем много укропа.



7 Пробуем на вкус и при необходимости досаливаем и перчим.

Пока суп варится, можно самим засушить сухарики из белого хлеба.

8 Суп подаем с сухариками (крутонами).

Пальчики оближешь и язык проглотишь! Попробуйте!

**19320**

Подписной индекс газеты «Грибная аптека» по каталогу «РОСПЕЧАТЬ»



4 607058 209001

Уважаемые читатели! Сообщаем Вам, что в первом полугодии 2018 года газета «Грибная аптека» будет выходить 1 раз в 2 месяца. 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 № 843 от 19.02.2018 г.