



№ 3 (156)  
2019 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА



### Лучшее средство от кашля

Как-то я схватила бронхит. На полтора месяца. Температуры нет, а кашель ужасный. И ничего не помогает. Ни антибиотики, ни отхаркивающие. Хожу как слон и трубю. И надоумила меня участковая купить «Трутовик» в «Грибной аптеке» – 2 капсулы в теплом молоке с медом на ночь. И ведь помогло – через день я уже откашливалась, через неделю сама удивилась. Нет кашля. Потом еще так сына лечила – тоже помогло.

*Севрикова С., Москва*



### Таежное средство

В Хабаровске на рынке купил баночку меда с губкой лиственничной. Продавец сказал, что у них нет лучшего средства от всяких бронхо-легочных заболеваний. Удэгейцы при простудах заваривали в чане лиственничную губку и пили ее с молоком и медом диких пчел, а на грудь накладывали компрессы с бараньим жиром и размолотым трутовиком. Или большие ломти губки проваривали в молоке или в воде и накладывали на грудь, заворачивая в шкуру. Так лечили и знаменитого русского путешественника и деятеля Муравьева-Апостола.

*Гуторин Р., Пермь*



### Похудение медленное, но верное

К полтиннику я очень располнела – прибавила 30 кг. И, конечно, сахар полез вверх. Как и давление. 115 кг – это вам не пряники по жизни. Худеть не удавалось. Принимала редуксин – чуть ласты не склеила. Минус пять кг – но тахикардия сумасшедшая, потливость, кожа как тряпка.

Решили меня грибами спасать. И ведь удалось. За год я похудела на 35 кг, давление пришло в норму, и сахар тоже не прыгает. И главное – облегчение-то какое! Опять жить захотелось.

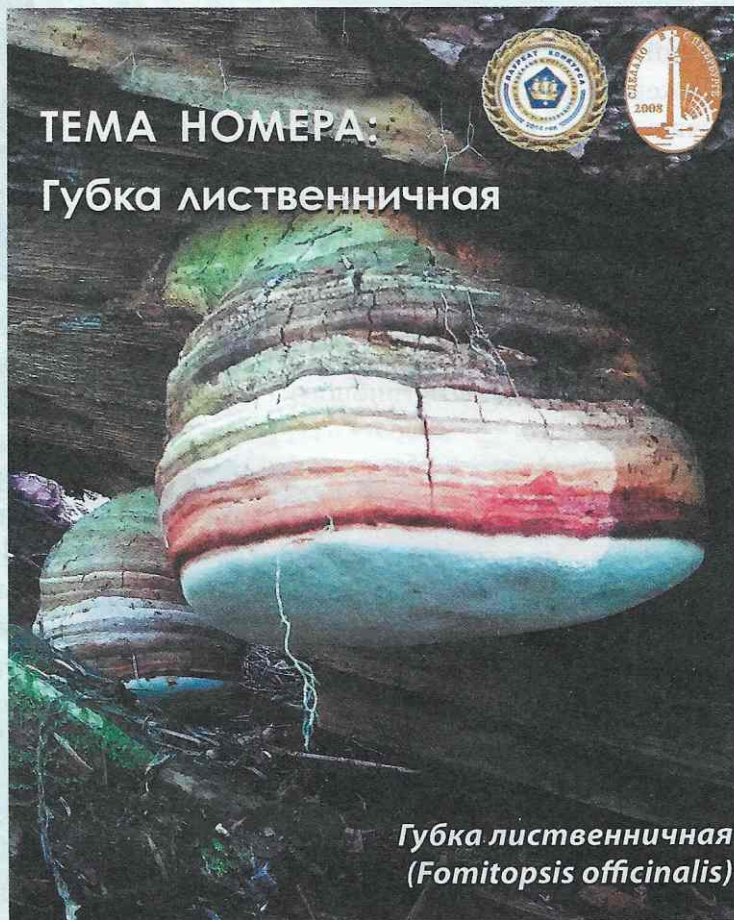
*Якоимова Л., Москва*



### Ценный гриб для китайцев

Проваренной губкой (трутовиком) в диком меде лечили туберкулез в 19 веке. По столовой ложке и запивали парным молоком. Я слышал случаи, когда и рак легких вылечивали. Нужный и мало изученный гриб. Но мало его осталось на лиственницах. Раньше я всегда с ближних сопок по одному-два гриба приносил, сейчас могу километры наматывать по сопкам – нет ничего. Все распродали китайцам. Очень они этот гриб ценят.

*Корнейчук И., Благовещенск*



ТЕМА НОМЕРА:  
Губка лиственничная

Губка лиственничная  
(*Fomitopsis officinalis*)

- Занимательная микология  
РЫДАЮЩИЕ ТРУТОВИКИ
- Рецепты от Филипповой  
ПРЕДИАБЕТ – ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ ПРОСТО  
ЗВОНОЧЕК?
- Советы фунготерапевта  
КРАПИВНИЦА – ГРИБЫ ПОМОГУТ?

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

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

ПЕТЕРБУРГСКИЕ  
**АПТЕКИ**

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



# Сентябрь

Пожалуй, у каждого грибного сезона – помимо удач и неудач, запахов, урожайности и прочих факторов – есть ещё и цвет. Уродились нынче, к примеру, лисички в огромном количестве – рыжий сезон... Подберёзовики, белые, боровики – бежево-коричневый, с красноватым оттенком. Лучшее всего, конечно, грибное изобилие всех возможных видов. Цвет сезона тогда насыщенный, разнообразный, всех возможных оттенков. Но такое бывает далеко не всегда...

Не встретили нынче – как много лет подряд, в обязательном порядке – нас в Пушкинских Горах у ворот дома копринусы. Чуть-чуть грустно стало – предосеннего грибного счастья будет, значит, немного.



Так и вышло, в сущности – два летних предыдущих визита в Святогорские леса не сильно порадовали разнообразием да изобилием грибов. Понемногу подберёзовиков, чуток белых, скромное количество подосиновиков да небольшие семейки остальной грибной мелочи – волнушек, сыроежек, маслят, лисичек...

А в сентябре, тем не менее, прискакал в Питер посланник из Пушкинских гор, тот же самый копринус: выскочил неожиданно во дворе дома, на газоне. Слово говоря недовольно – ну вот он я... Из такой дали к вам пожаловал, чтобы пригласить. Один? Да, один. Не обилён урожай нынче, так и что? Не ходить за грибами, что ли?..



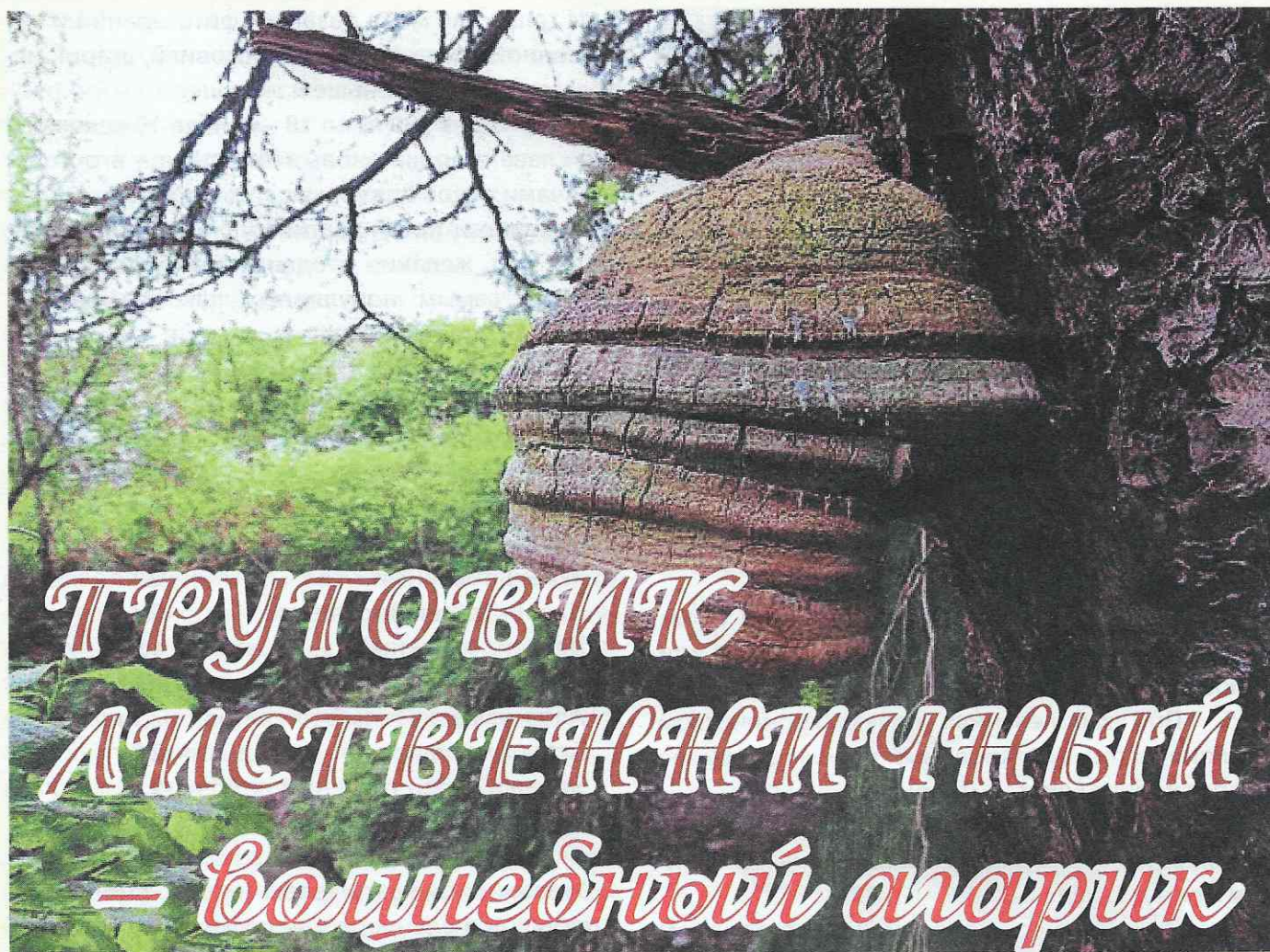
Хоть и солнышко в тучи спряталось, и похолодало – поехали... И увидел я в лесах псковщины – оранжево-красный финал этого сезона. Подосиновиковый. Да, их тоже немного. Но тем дорожке каждый столбик красноголовый, выглядывающий из зелёной пока травы.

Приснопамятный молодой осинничек около реки Сороть не подвёл – исправно одарил чудесными подосиновиками. Местные, видимо, уже и перестали туда заглядывать – так что все красно-оранжевые наши были...

А рыжины этому уходящему уже сезону добавила лисица. Которая бродила по опушкам, обочинам дорог, ничего и никого не боясь. Подумаешь, люди какие-то бродят по моему лесу... Пусть собирают свои грибы, лишь бы мне не мешали. Потому что хозяйка здесь я, а они – гости...



Гл. редактор И. Коротков



# ТРУТОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ – волшебный агарик

Это УНИКАЛЬНЫЙ гриб.

Потому что известен с древних времен именно как ЛЕКАРСТВО.

Древние называли его *Agaricus albus*, то есть белый, очищающий, хининный или лиственный агарик. Принято считать, что слово «агарик» происходит от «Агария», район на юго-западе России, или «Агарус» – древний город на берегу Дона, в котором расцвела древняя грибная культура лечения (получается, что не фунготерапия, а агарикотерапия!).

Диоскорид – самый известный травник древности, использовал название «агарикон» в своей оказавшей огромное влияние даже на современную натуральную медицину «Материя Медика» для описания гриба, который сейчас называется *Fomitopsis officinalis*, то есть губка лиственная. Возможно, это произошло потому, что эти грибы получали именно из Агарии.

Древние греки и римляне верили абсолютно в его универсальные свойства.

Агарик был очень дорог и очень популярен.

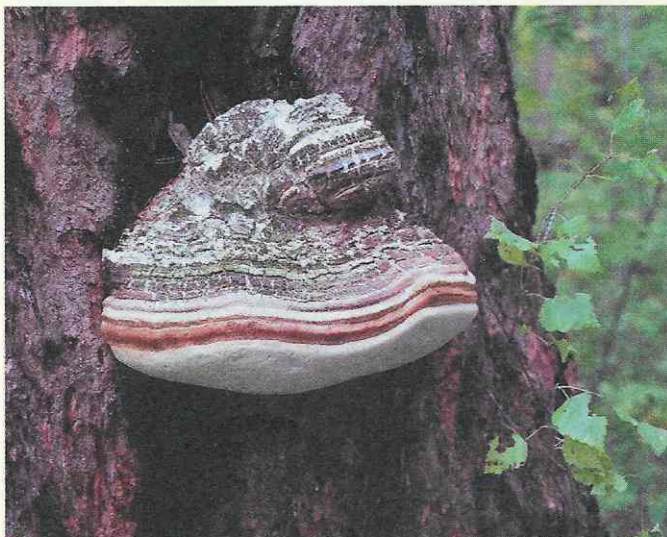
Примером может послужить рецепт Митридата, содержащий основным компонентом агарик, который в этом снадобье предохранял человека от уже принятого яда. Легенда гласит, что царь Митридат все время принимал данное средство, чтобы обезопасить себя от отравления. Позже, проиграв важнейшую битву, он впал в депрессию и попытался отравиться, выпив страшный яд. Но увы – тот не подействовал. Агарик и здесь работал великолепно.

Этот же гриб (агарик или трутовик лиственный) занимает важное место в Фармакологическом Справочнике 1618 года.

Плиний изучал свойства агарика и оставил описание его основных целебных свойств:

1. Использовался агарик в сухом порошке или разведенном в вине при укусах ядовитых пауков и скорпионов.

2. В рецепте Митридата как абсорбент при отравлении сильнодействующими растительными ядами.



3. При болезнях желудка (гастрит, эрозивный гастрит).

4. При астме, заболеваниях легких и бронхов – заваренный в горячем молоке ослицы или белой коровы.

5. При заболеваниях почек (хроническом пиелонефрите), растворенный в горячем настое смородинового листа с мёдом.

6. При болях в спинном хребте (остеохондроз), мышечных болях – растворенный в горячем молоке с мёдом.

7. При запорах и проблемах с метеоризмом – в порошке и растворенный в горячей воде с щепоткой кардамона.

8. При болезнях селезенки – в порошке и растворенный в вине.

9. Для растворения камней в желчном пузыре и почках – растворенный в сухом натуральном вине или же в отваре хвоща с мёдом.

10. Для лечения туберкулеза – растворенный в вине.

11. При эпилепсии, неврозах, неврастении, истерических удушьях, запущенной вегето-сосудистой дистонии (панический страх, страх смерти).

12. Снимает желтуху при разлитии желчи, отеки и водянку.

Диоскорид утверждал, что трутовик лиственничный лучшее средство для ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ (синдром хронической усталости, неврастении, депрессии), БОРЬБЫ СО СТАРОСТЬЮ. Лучшее употребление – растворенное в горячей воде с медом или же в виноградном вине.

Трутовик лиственничный (агарик) был царем всех лекарственных снадобий 1 600 лет!!!

И только по мере развития фитотерапии и постепенной утере связей с Московией, агарик использовался все меньше и меньше.

А вот через 200 лет в 18 – начале 19 веков была слава агарика вновь заблестала – его стали тысячами пудов опять вывозить на Запад.

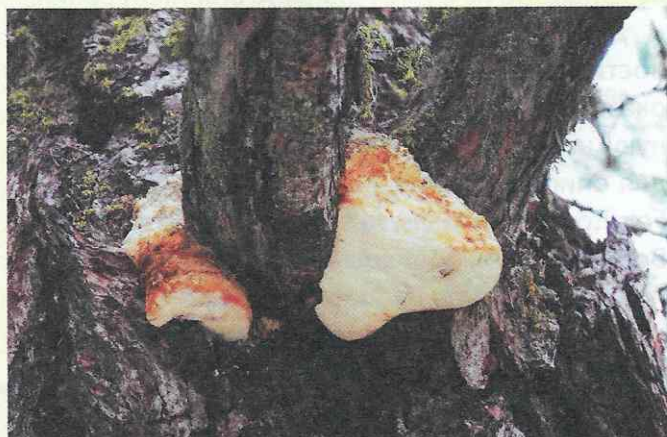
Лечение и профилактика чахотки, восстановление сил, желание отодвинуть старость опять сделало самым популярным так называемый «Вартбургский эликсир».

#### ВАРТБУРГСКАЯ ТИНКТУРА

Фенхель (сладкий укроп)	
толченый	4.6 г
Горечавка толченая	2.3 г
Тмин	2.3 г
Ревень толченый	9.1 г
Дудник (дягель) толченый	9.1 г
Девясил толченый	4.6 г
Шафран	4.6 г
Алоэ, измельченный	2.3 г
Агарик порошок	2.3 г
Черный перец толченый	5 г
Корица толченая	9 г

Указания: смешать травы (сухие), смолоть их в порошок в блендере или кофемолке, добавить 100 мл водки так, чтобы она находилась на уровне выше травяной массы на сантиметр. Перемешивать полученную микстуру каждый день в течение двух недель, потом отжать через полотно. Можно также пропустить жидкость через марлю, чтобы задержать осадок, если он появился. Обычная доза – 4-16 мл, то есть от 20 капель до 2 ложек, 2-3 раза в день, лучше перед едой.

Самое удивительное, что эта вартбургская тинктура была очень популярна во всем мире и



в России. Ею пользовалась Софья Андреевна Толстая, которая кокетливо писала в своих дневниках, что ей даже льстит, что все отмечают ее необычную молодость (это при тринадцати детях) в шестидесятилетнем возрасте. А все благодаря ей – вартбургской панацее.

Этот эликсир даже приведен в Британском Фармацевтическом Кодексе 1934 года как самый популярный и эффективный.

Несколько лет назад посчастливилось мне поехать в Японию – в командировку. Зашла в Токио в аптеку и удивилась: один отдел – лекарства, остальное место – как их называют там, товары здорового образа жизни.

Меня, конечно, как фунготерапевта, заинтересовала витрина с грибными препаратами. Там их великое множество: и шиитакэ, и мейтакэ, и агарики, и еще какие-то специфические японские грибы. И вдруг на этикетке по-русски: трутовик, а внизу перевод на иероглифах.



трутовика – им необходимо всегда быть в форме. А еще сказал, что заходила «русская звезда Алла», тоже покупала трутовик. Ну что ж, я думаю, Алле Борисовне не вредно будет привести печень в порядок, тем более худеть для нее такая же потребность, как и для многих женщин.

### НОВЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ТРУТОВИКЕ

Но подробнее о трутовике: клинические испытания, которые проводились в Японии, выделили полисахарид в трутовике, который назвали «ланофил», этот полисахарид заставляет «ленивую» печень выделять нужные ферменты, которые обязаны расщеплять глюкозу и жиры в организме, то есть, другими словами, восстанавливать нарушенный обмен веществ.

Печень наша – инструмент крайне капризный. Дело в том, что вырабатывание печенью ферментов – дело сложное. И печень этому долго учится.

Вы замечали, что детишки младенческого возраста – забавные толстячки и пухлячки? Причем только от грудного молока? А все потому, что печень еще не сформировала ферменты для рас-



Переводчик тут же пояснил, да, действительно, так и называется: русский гриб. Японцы его хорошо знают. В 19 веке закупали тоннами в России, сейчас опять стали закупать, в Японии он не растет.

Лекарственные свойства трутовика – удивительны. Он на 70 процентов состоит из смолистых веществ, которые врачуют печень, желчевыводящие пути, все легочные заболевания, вплоть до туберкулеза.

А закупают в Японию сейчас еще по одной причине – оказывается, трутовик заставляет печень выделять фермент, который расщепляет жиры, поэтому его используют ...для похудения. И для лечения диабета.

Аптекарь тут же рассказал, что на Олимпиаде фигуристы просто упаковками брали препарат из



щепления – она расщепляет белки и углеводы только до жирных аминокислот, которые опять усваиваются печенью, трансформируясь в жировые клетки.

К пятилетнему возрасту печень созревает и начинает вырабатывать все нужные ферменты, поэтому как правило проходят все диатезы, идет похудение.

Вот трutowик так же УЧИТ печень вырабатывать ферменты.

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ АГАРИКА**

**Поэтому, первое свойство трutowика лиственничного – выводить токсины и канцерогены из организма.**

Клинические испытания на крысах показали удивительные вещи – после приема трutowика в



порошке, в выделениях крыс нашли следы сулемы (дихлорида ртути), мышьяковистых соединений и других опасных ядов, то есть то, что накапливалось в их организмах – было выведено трutowиком!

Соединяет и обезвреживает эти яды, а затем выводит их особая кислота под названием «агариковая». Аналогов этой кислоте нет.

**Второе свойство трutowика – способность восстанавливать печень, то есть принуждать ее вырабатывать фермент, который расщепляет белки.** Это свойство хорошо знали сибиряки. Сибирячки использовали трutowик ...для похудения.

В Японии сейчас масса препаратов и методик для похудения, куда компонентом входит обязательно «русский гриб».

Трutowик входит в японскую систему для экстренного похудения, которая называется «Ямакиро».

Трutowик снимает аппетит, понижает сахар в крови и действует послабляющее.

**Третье свойство – лечить легочные заболевания от банального плеврита до туберкулеза и злокачественных опухолей легких и бронхов.**

**И, наконец, волшебный агарик – лучшее средство от запоров и дисбактериоза.**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ КАПСУЛ «ФУНГО-ШИ» «ТРУТОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ»**

**Выведение ядов и токсинов** – 2 капсулы вечером до еды в течение двух недель.

**Лечение печеночных заболеваний** – 1-2 капсулы в день вечером в течение 2-3 месяцев.

**Лечение стойких запоров** – 2 капсулы вечером в течение двух месяцев

**Легочные заболевания** – 1-2 капсулы 2 раза в день до еды в течение 1-3 месяцев.

**Похудение и понижение сахара в крови** (в комплексе системы «Ямакиро» по рекомендациям к этой системе).



# Рыдающие трутовики



Нет, нет. С трутовиками все нормально – их никто не обижает. И даже перекусить трутовиками не у всех возникает желание – разве что у животных лесных для профилактики и для лечения. И даже вездесущие насекомые не так уж досаждают трутовикам – да, питаются и яйца там откладывают, и личинки там себя вольготно чувствуют. Но рыдают трутовики не от этого. А просто так. И уж очень это красивое зрелище – плачущий трутовик. Особенно, если солнышко осветит – лучики преломляются в трутовиковых слезинках – вот готовый объект для фотосъемок. Краше не бывает. А ведь кроме прозрачных слезинок, плачут трутовики и ...цветными слезами: фиолетовыми, лиловыми, розовыми. Это явление широкоизвестно и называется – ГУТТАЦИЯ.

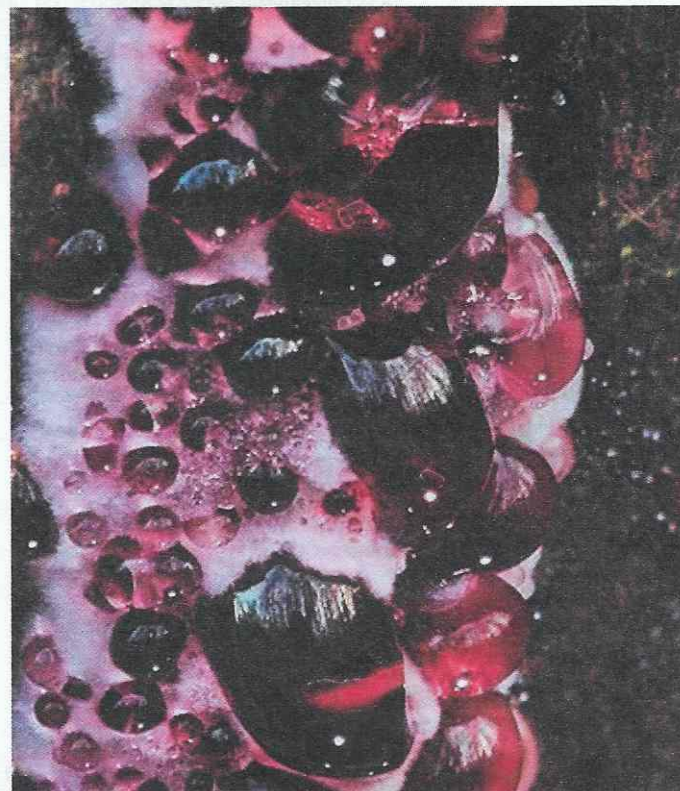
*Гуттация (от лат. gutta – капля) – это выделение жидкости на поверхности грибов и растений. Это явление связано с физиологическими процессами роста.*

Такие оригинальные отверстия в теле гриба образовались в результате процесса гуттации.



Концентрация веществ внутри организма иногда становится такой, что начинается жадное всасывание воды из субстрата древесины (осмос), в результате давление внутри гриба может достигать до 6-7 атм. Чтобы не взорваться, у гриба есть механизм выделения лишней жидкости наружу.

Отличительная особенность гриба – присутствие фиолетовых оттенков и гладкая поверхность гименофора (отсутствуют поры).



Эта «трутовиковая влага» – лучшее лакомство для животных и птиц. Так считалось раньше. Было замечено, что «гуттирующий» трутовик привлекает к себе, как магнит, лесную живность. Вот синичка прилипла к капельке и втягивает клювиком, а вот белочка осторожно трогает лапкой, чтобы не расплескать и потом облизывает лапку. А лось, если дотянется, и весь трутовик схарчит, и даже глаза прикрывает от удовольствия.

Сейчас микологи убедились, что это ЛЕКАРСТВО для лесных жителей. Такая своеобразная форма – экстракт целебных веществ.

Ведь, в отличие от человека, животные давно знают, что целебно и как лечиться дарами природы. И миллионы лет эволюции это доказали – не вымерли от болезней животные. И иммунная система у них в порядке – благодаря натуральной природной аптеке.

## **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 проявление 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)

Здоровит 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.







# 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.

## 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 антигипоксантичным 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.

Санитирует 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.



\* 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.



Преобрести и заказать препараты можно в «Трибных аптеках»

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

Москва: (495) 77-620-88

Урал: (343) 213-99-61

Круглосуточная горячая линия: 8-800-5555-170

(звонок по России бесплатно)

Эл. почта: office@fungospb.ru

сайт: fungospb.ru



# ПРЕДИАБЕТ – заболевание или просто звоночек?

С чего начинаются такие звоночки? Когда, казалось бы, все в порядке – в роду ни у кого не было диабета, сладким не особо злоупотребляешь, ну разве вес чуть повысился?

Оказывается, это проблема общая – никто от этого не застрахован. Возрастное. Это как со зрением – всегда было идеальное и вдруг возрастная дальнозоркость. Ни с того, ни с сего.

Однако у преддиабета есть причины. Поджелудочная железа устает от возраста, она уже меньше вырабатывает инсулина, который расщепляет глюкозу. И эта нерасщепленная глюкоза идет в жировое депо. Поэтому после 40 лет так много людей с избыточным весом.

Часто люди жалуются: «у меня вес растет не от котлет, а от лет. Поправляюсь даже от запаха еды». И в этом есть своя правда. Даже съеденное яблоко или слива – с чистой глюкозой – уже отправляется туда, в жировые накопления. А заодно и в кровь.

Сначала цифры небольшие – при норме сахара в 5,5 превышение до 6-7 единиц. Даже незаметно. Но это уже опасный процесс. Еще 7-10 лет – и диабет будет необратим.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО САХАР В КРОВИ ПРЕВЫШЕН?

Есть несколько симптомов, которые нужно не только заметить, но и понять.

Первое – **набор веса**. Резкий. При умеренной еде. Обычно это не 2-3 кг, а 10-15 кг. Поху-

деть бывает крайне сложно. Как одна пациентка говорила – «решила сделать себе разгрузку на яблочной диете. Только печеные яблоки и кефир. Везде пишут, что это минус пять килограммов за три дня. Стойко все выдержала пять дней. Встала на весы – и охнула. Плюс 500 граммов. Все напрасно».

Это так и есть – заколдованный круг. Нерасщепленная глюкоза идет в жировое депо, организм страдает от нехватки энергии – усталость, утомляемость, сонливость.

Второй симптом повышенного сахара – **кожные проявления**.

И самый частый – **кожный зуд**. Может быть в виде проявления *аллергии* – вдруг ни с того, ни с сего – зудящие волдыри по всему телу. И на что – непонятно. Обычно снимается приемом антигистамина – кларитина или супрастина. Но через некоторое время опять проявляется.

Могут *зудеть половые органы* – тоже частый симптом. Здесь прослеживается закономерность – в зависимости от съеденного сладкого. Причем вечерний и ночной зуд – наиболее интенсивные.

Вполне возможно появление *кожных дерматитов* – зудящих пузырьков, ороговевших бляшек, грибковых очагов.

Иногда может быть высыпание гнойных пустул везде – на лице, под волосами, на шее и груди. Это тоже говорит о повышении сахара.

Из этой же серии – усиление грибковых забо-

леваний. Молочница у женщин, тканевый и ногтевой грибок у тех и других.

Третий симптом – **выпадение волос**. Оказывается и им очень не по душе сахарная подкормка крови. Волосяной фолликул тут же получает сахарное отравление и больше не может удерживать волос – идет их выпадение. И здесь мало помогают всевозможные мезотерапии и уколы витаминов – надо лечить причину.

Существует еще много симптомов, но эти – основные. На которые надо обратить внимание и приняться за лечение.

### ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДИАБЕТА

**Первое и самое важное – поход к ЭНДОКРИНОЛОГУ.** Который и должен поставить диагноз на основе исследований крови.

**Второе – покупка измерителя сахара в крови.** Существует два вида – контактный и бесконтактный приборы. Надежнее – все-таки капелька крови и тест-полоски. Но это субъективное мое мнение. Измерение должно быть два раза в день – утром натощак и вечером. Желательно составлять сахарную кривую для наглядности.

**Третье – отказ от сахара.** В любом виде. Даже в виде фруктов и ягод.

**Четвертое – прием НЕинсулиновых препаратов,** снижающих уровень сахара в крови. Обычно назначают «сиофор», «глюкофаж» или новый очень перспективный, но дорогой шприц-ручку для инъекций под кожу «Виктоза».

**Пятое – прием растительных перпаратов** из растений, понижающих сахар – листья брусники, черники, солодка, лопух. Но самое эффективное снижение сахара в крови – это **ЦЕЛЕБНЫЕ ГРИБЫ**.

### МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ ПРИ ПРЕДИАБЕТЕ.

Обычно назначается комплекс грибов при предиабете, которые

- 1) снижают сахар в крови;
- 2) стимулируют поджелудочную железу активнее вырабатывать инсулин;
- 3) способствуют снижению веса.

Этот комплекс получил название «Ямакиро». В него входит три упаковки лекарственных грибов – шиитаке, трутовик лиственничный и мейтаке.

**ШИИТАКЕ** – гриб, который в Японии был апробирован на снижение сахара в крови и получил самые лучшие характеристики. Полисахариды этого гриба «чистят кровь» – так заявили японские медики. Поэтому вытяжки из шиитаке – пер-



вое и необходимое средство, которое назначают при первых симптомах. Чуть позже был опробован гриб мейтаке с более широки спектром воздействия на организм – он способен приводить гормональный фон, зашкаливающий в пожилом возрасте, в норму. Поэтому было признано, что действие мейтаке только усилит способность шиитаке снимать «засахаривание» крови.

Русскими фармацевтами было изучено и действие губки лиственничной, которой по данным народной медицины всегда лечили заболевание печени и поджелудочной железы. И оказалось, что лекарственные компоненты губки (трутовика) лиственничной оказывают несомненно лечебное действие на рыхлую диффузную структуру как поджелудочной железы, так и желчного пузыря.

Поэтому совокупное действие трех лекарственных грибов вполне может справиться с предиабетом и достойно снижать сахар в крови.

Прием шести капсул в день **ГАРАНТИРУЕТ** снижение сахара в крови на 2-3 единицы.

А курсовой прием вполне может остановить не только развитие предиабета, но и полностью восстановить нормальную формулу крови.

И поэтому надо помнить всегда – заработать болезни в пожилом возрасте легко. Избавиться от них не так легко, как бы этого хотелось. Но – вполне возможно.

*Филиппова И.А., фунготерапевт,  
директор Центра Фунготерапии*



# 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 отделился 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 – кандиды 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 грибов.

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 – и заменить участок памяти. То есть вложить туда СВОЮ память. Такое вот генное модифицирование происходит. И клетка 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, вырабатываемые 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 лиственничный» растворить (без облатки) в 50 мл яблочного сока (лучше свежесжатого) и принимать перед сном.



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

Межрегиональная специализированная **выставка-ярмарка**

# Красота Здоровье Молодость

30 октября — 4 ноября 2019

11:00–19:00 (4 ноября до 17:00)

вход свободный

товары и услуги  
для красоты и здоровья

Санкт-Петербург, **КВЦ «ЕВРАЗИЯ»**  
ул. Капитана Воронина, 13 (напротив ст. м. «Лесная»)

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



## РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ» для любителей грибов сентябрь, октябрь, ноябрь 2019 г. Санкт-Петербург

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

Розыгрыш приза,  
подарки, дегустации  
грибных препаратов.  
Вход свободный.

### СЕНТЯБРЬ

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

**20.09.2019 (пятница) в 18.00**

Рейши – гриб долголетия. Чайный напиток Рейши  
«Грибной эльф» (дегустация). Крем, капсулы, бальзам,  
пастилки – практика применения.

**25.09.2019 (среда) в 18.00**

Кордицепс – защита от вирусов и бактерий. Чайный  
напиток Кордицепс «Грибной эльф» (дегустация).  
Капсулы, пастилки – практика применения.

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

**25.09.2019 (среда) в 18.00**

Лисички – лесная противопаразитарная помощь. Чайный  
напиток Лисички «Грибной эльф» (дегустация). Капсулы,  
бальзам, крем – практика применения.

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

**27.09.2019 (пятница) в 18.00**

Шиитаке – японский древесный гриб  
с двухтысячелетней историей. Чайный напиток Шиитаке  
«Грибной эльф» (дегустация). Капсулы, бальзам, крем –  
практика применения.

### ОКТАБРЬ

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

**18.10.2019 (пятница) в 18.00**

Чага – природный доктор. Чайный напиток Чага  
«Грибной эльф» (дегустация). Пастилки, крем, порошок –  
практика применения.

**23.10.2019 (среда) в 18.00**

Мейтаке – гриб японских гейш. Чайный напиток Мейтаке  
«Грибной эльф» (дегустация). Капсулы, бальзам –  
практика применения.

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

**25.10.2019 (пятница) в 18.00**

Боровик – рекордсмен по содержанию  
витаминов и микроэлементов. Капсулы, крем,  
мыло с экстрактом белого гриба –  
практика применения.

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

**30.10.2019 (среда) в 18.00**

Мухомор – целебное чудо. Кремы, бальзам, мыло с  
экстрактом Мухомора – практика применения.

### НОЯБРЬ

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

**15.11.2019 (пятница) в 18.00**

Веселка обыкновенная – королева российских  
лесов. Капсулы, бальзамы, крем, маски – практика  
применения.

**20.11.2019 (среда) в 18.00**

Трутовик листовичный – помогает похудеть.  
Капсулы, свечи, комплекс коррекции веса «Ямакиро».

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

**27.11.2019 (среда) в 18.00**

Агарик бразильский – чудо-гриб.  
Капсулы, свечи – практика применения.

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

**29.11.2019 (пятница) в 18.00**

Снежный гриб – гриб «дрождалька».  
Капсулы – практика применения:  
атеросклероз, неврозы, онкология и др.



# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

## Приглашаем в ГРИБНЫЕ АПТЕКИ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** • (812) 703-06-44

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

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

**МОСКВА** • (495) 77-620-88

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

- (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.Комсомольская), Комсомольская площадь, д.2,  
+7 985-293-99-75
- (м.ВДНХ), 1-я Останкинская улица, д.55,  
+7 985-762-68-76
- (м.Дмитровская), ул.Бутырская, д.67, стр.1,  
(495) 77-620-88
- (м.Чертановская), Черноморский бульвар, д.10, к.1,  
(499) 610-07-06



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

Идем вас **НА ВДНХ**

Москва, (м.ВДНХ),  
1-я Останкинская улица, д.55,  
+7 985 762-68-76

Грибная аптека в Торговом центре, который находится слева от главного входа ВДНХ.



ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ: (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

### Кавказские Минеральные Воды:

- Минеральные Воды 7-968-273-37-94
- Кисловодск 7-968-273-37-94
- Железноводск 7-968-273-37-94
- Пятигорск 7-968-273-37-94
- Эссентуки 7-968-273-37-94
- Георгиевск 7-968-273-37-94

- г. Казань 8(905) 182-32-52
- г. Краснодар 8-918-347-98-66, 8-967-303-17-43
- Крым +7(978) 854-69-72
- 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. Пенза 8(412) 25-32-82, 8(927) 375-32-82
- г. Пермь (342) 271-29-86
- Ростовская область, г. Шахты 8-918-509-26-73
- г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64
- г. Севастополь +7(978) 854-69-72
- 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. Чебоксары (905) 343-47-92
- г. Чита (3022) 35-93-66
- г. Югорск (34675) 7-34-75
- г. Ярославль (903) 638-79-38



**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



## ПЯТЬ РЕЦЕПТОВ НЕОБЫЧНЫХ БЛЮД ИЗ ГРИБОВ

Грибной сезон уже начался, а пик традиционно приходится на август-сентябрь. В лесах встречаются грибы разных видов: от «благородных» подосиновиков, подберезовиков и белых до сыроежек, лисичек и свинушек. Грибы можно не только солить, сушить и жарить, но и готовить из них интересные и вкусные блюда. Мы выбрали для вас пять оригинальных рецептов из грибов.

### 1. ФРУКТОВО-ГРИБНОЙ САЛАТ



Любителям экзотических вкусовых сочетаний, возможно, будет интересно попробовать оригинальный салат из грибов и фруктов. Свежие грибы (около 200 граммов) необходимо промыть, почистить, сварить и остудить. Два сладких яблока и 200 граммов твердого сыра нарезать кубиками и смешать с отварными грибами. Также можно добавить в салат два нарезанных кольцами болгарских перца и два небольших мандарина. Для заправки такого салата нужно смешать по чайной ложке горчицы и яблочного сиропа с двумя-тремя ложками оливкового или растительного масла. Украсить блюдо можно зеленью.

### 2. ГРИБНАЯ ИКРА



Для икры понадобится черный перец молотый (одна-две чайных ложки), полторы-две столовые ложки соли и две-три средние луковицы. Грибы моют, кладут в емкость с холодной водой и варят до закипания, после чего держат на среднем огне еще минут 20. Затем их нужно остудить в холодной воде, обсушить и мелко нарезать или размельчить в блендере. Готовые грибы смешивают с мелко нарезанным луком, солью и перцем, перекалдывают в эмалированную емкость, накрывают тканью, сверху ставят гнет (груз) и убирают на две недели в прохладное место. Икру можно подавать на стол в чистом виде или использовать как начинку для пирогов и бутербродов.

### 3. ГРИБНЫЕ БЛИНЫ



Еще один интересный рецепт – грибные блины на пиве. Для их приготовления понадобится около 100-150 граммов грибов, 150-200 граммов муки, два яйца, полтора-два стакана пива, лучше светлого, около трети стакана молока, две столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, чайная ложка сахара без горки. Для приготовления теста для блинов смешивают до однородной массы муку с молоком, яйцами, пивом, сахаром, солью и растительным маслом. Грибы необходимо измельчить в блендере или очень мелко нарезать ножом и добавить в тесто. Грибные блины выпекают, как обычно, на сковороде, обжаривая с двух сторон, подают со сметаной.

### 4. ГРИБНОЕ ПЮРЕ



Для грибного пюре понадобится полкило грибов (вместо лесных грибов подойдут шампиньоны), три-четыре средних картофелины, две луковицы, стакан сливок, соль, перец и растительное масло. Грибы необходимо промыть и нарезать пополам, мелко нарезать лук и средними кусками картофель. Ставят варить картофель, а на разогретой сковороде в растительном масле обжаривают лук, потом добавляют грибы и также обжаривают, можно добавить специи по вкусу. Когда картофель готов, добавляют в него массу из сковородки, после чего снова ставят на огонь, пока смесь немного не загустеет, после этого можно понемногу добавлять сливки и специи по вкусу. Когда масса немного уварится, нужно снять ее с огня, перемешать и измельчить в блендере. Украсить блюдо можно сметаной, сухариками и зеленью.

### 5. РИС С ГРИБАМИ



На стакан риса понадобится полкило лесных грибов, две небольшие луковицы, две столовые ложки уксуса, специи по вкусу (соль, перец). Рис варят в подсоленной воде, за 5-7 минут до готовности его нужно снять с плиты и промыть, после чего выложить на бумажное полотенце. Грибы перебрать, очистить, промыть и порезать, после чего залить водой в кастрюле, добавить уксус и довести до кипения. Воду слить, грибы снова промыть и высушить на бумажном полотенце, затем выложить в глубокую сковородку и обжарить в оливковом масле. Нарезанный лук с грибами тушат на медленном огне, после чего вливают стакан воды, доводят до кипения и добавляют рис. Все содержимое сковородки перемешивают, прикрывают крышкой и тушат на небольшом огне еще минут семь. Перед подачей блюдо остужают минут пять, украшают зеленью и добавляют специи по вкусу.

Подготовлено по материалам <https://nawepodmoskovie.livejournal.com/>

# 19320

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



4 607058 209001

Уважаемые читатели! Сообщаем Вам, что в 2019 году газета «Грибная аптека» будет выходить 1 раз в 3 месяца.  
Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: [gazeta@fungospb.ru](mailto:gazeta@fungospb.ru), [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru). Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н, редакция газеты «Грибная аптека».  
Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006 г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180/2, литер А, пом. 9Н. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: [gazeta@fungospb.ru](mailto:gazeta@fungospb.ru). Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, СПб, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, лит. А, пом. 44. Заказ № 5598 от 19.09.2019 г.