



Feuerschamanen

Initiation durch das Feuer

Surfing Buddha

Zen, Surfen und der Ozean

Vernetzte Intelligenz

Die Natur ist online

Magie der weißen Löwen

Löwenschamanin Linda Tucker



VITALPILZE & CO. FÜR EIN GESUNDES HERZ

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen bei uns zu den häufigsten Krankheiten mit Todesfolge, auch bei Männern und Frauen ab Mitte 30. Zu den Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte sowie Diabetes und starkes Übergewicht. Vor allem ein dauernder Mangel an bioaktiven Stoffen kann zu Störungen führen, denn sie dienen als wichtige Kofaktoren bei zahlreichen Stoffwechselfunktionen. Vitalpilze, kombiniert mit den pflanzlichen Extrakten aus Olivenblatt und Tomate, können helfen, dem Mangel vorzubeugen und das gestörte Gleichgewicht wiederherzustellen.

Unsere moderne Lebensweise mit all ihren Zwängen und Folgen, wie etwa beruflicher Stress, ungesunde Ernährung oder die Doppelbelastung für berufstätige Mütter, führt vermehrt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen ab 35. Störungen des Stoffwechsels, der Blutdruckregulation und Übergewicht sind oft die Folge – alles wichtige Risikofaktoren, welche die Betroffenen für koronare Herzleiden geradezu prädestinieren. Um dem vorzubeugen, heißt es erst einmal mit Hilfe von Bewegung und einer gesunden Lebensführung Gewicht und Stoffwechsel in den Griff zu bekommen und zu lernen, mit Stress besser umzugehen und nicht alles buchstäblich „in sich hinein zu fressen“.

Neben Maßnahmen zur Stressreduktion, wie Meditation oder autogenes Training, setzen Ärzte und Heilpraktiker seit einiger Zeit vermehrt erfolgreich Vitalpilze als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Diese sind reich an bioaktiven Stoffen, die stoffwechselregulierend wirken und Selbstheilungsprozesse im Organismus anregen können. Das Judasohr (*Auricularia polytricha*) und

der Maitake (*Grifola frondosa*) sind hier besonders zu erwähnen.

Der Vitalpilz *Auricularia*, der in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit jeher in der Herz-Kreislauf-Prophylaxe Verwendung findet, enthält zum Beispiel die für das Herz und den Kreislauf wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium, die Spurenelemente Eisen und Silizium sowie Vitamine der B-Gruppe. Der Pilz hat darüber hinaus einen positiven Effekt auf die Fließfähigkeit des Blutes und kann helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu regulieren. Der als Klapperschwamm bekannte Maitake ist besonders reich an Polysacchariden, die unter anderem das Immunsystem stimulieren und Stoffwechselfvorgänge regulieren. Darüber hinaus enthält er wichtige B-Vitamine sowie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Sowohl dem Maitake als auch *Auricularia* werden blutzuckersenkende Effekte zugeschrieben.

Aber auch Pflanzen und deren Inhaltsstoffe können dabei helfen, den gefährdeten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Den Grundstein für gesunde Blutgefäße etwa liefern Extrakte aus Olivenblättern und Tomaten. Oliven-

blattextrakt, dessen Hauptwirkstoff Oleuropeosid ist, besitzt den Blutdruck, den Blutzucker und den Cholesterinspiegel senkende Eigenschaften. Tomatenextrakt ist hingegen reich an dem überaus effektiven Antioxidanz Lycopin und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.

Besonders für gefährdete Menschen mit hohem Risikofaktor, aber auch für Raucher und Stressgeplagte, die natürlich und einfach vorbeugen wollen, eignen sich daher hervorragend sorgfältig aufeinander abgestimmte Kombi-Präparate, welche die Wirkung der Vitalpilze *Auricularia* und Maitake mit der schützenden Pflanzenkraft von Tomaten- und Olivenblattextrakten sinnvoll verbinden.

ISABEL MATUS

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstr. 24 · D-86368 Gersthofen
☎ Hotline 0800-0077889
kostenlos aus dem Deutschen Festnetz
Mo-Fr 8-12 Uhr und Mi 17-19 Uhr
info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de