

Lebens | t | räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Lebens | t | räume Nr. 5/10 - Wünsche/Positives Denken, Wirklichkeit

Wünsche

Positives Denken

Wirklichkeit



Nur ein Leben
in Liebe macht
uns wirklich
glücklich



Wünsche und
Widerstand



Altern bis zur
Weisheit

Wer im Leben noch Pläne verwirklichen möchte, sollte rechtzeitig anfangen, auf seine Gesundheit zu achten. Fotos: djd/Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Gesund alt werden

Planen, machen, Freude haben

So kommt man mit starkem Herzen in den Ruhestand

In Deutschland zählen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems zu den häufigsten Krankheiten mit Todesfolge. Zu den Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinspiegel sowie Diabetes und starkes Übergewicht.

Vor allem ein dauernder Mangel an bioaktiven Stoffen kann zu erheblichen Befindlichkeitsstörungen führen, denn sie dienen als Kofaktoren zahlreichen Stoffwechselfunktionen. Vitalpilze, kombiniert mit den pflanzlichen Extrakten aus Olivenblatt und Tomate, können dabei helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Eine Weltreise machen, sich einen Hund zulegen, Bücher lesen oder einfach nur Zeit für sich haben - solche und andere Pläne haben Menschen für den wohlverdienten Ruhestand. Doch wer nicht beizeiten auf sich achtgibt, bleibt gesundheitlich auf der Strecke, bevor er den magischen Zeitpunkt erreicht.

Stress, Bewegungsmangel und vitaminarme Ernährung bestimmen oft über Jahre hinweg den Alltag und können zu Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Diabetes und Übergewicht führen. Als Folge kommt es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Natürlich regulieren

Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung

von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein. Sie sind reich an bioaktiven Stoffen, die regulierend wirken und selbstheilende Prozesse im Organismus anregen können. Das Judasohr (*Auricularia polytricha*) und der Klapperschwamm (*Maitake*) sind hier besonders zu erwähnen. *Auricularia* enthält die für das Herz wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium, die Spurenelemente Eisen und Silizium sowie Vitamine der B-Gruppe.

Der Pilz hat einen positiven Effekt auf die Fließfähigkeit des Bluts und kann helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu regulieren. Der *Maitake* ist besonders reich an Polysacchariden.

Darüber hinaus enthält er die wichtigen B-Vitamine sowie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Sowohl dem *Maitake* als auch *Auricularia* werden blutzuckersenkende Effekte zugeschrieben. Wer sich persönlich beraten lassen möchte, findet unter www.vitalpilze.de kompetente Ansprechpartner und Adressen von Mykotherapeuten in seiner Nähe.

Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein.



Gesunde Pflanzenpower

Auch Pflanzen können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Den Grundstein für gesunde Blutgefäße etwa liefern Extrakte aus Olivenblättern und Tomaten.

Das Olivenblatt besitzt blutdruck-, cholesterin- und blutzuckersenkende Eigenschaften und eignet sich daher hervorragend zur Kombination mit *Auricularia polytricha* und *Maitake*. Tomatenextrakt ist ein effektives Antioxidans und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.

Weitere Information unter:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstraße 24
D-86368 Gersthofen
Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9
www.vitalpilze.de
info@vitalpilze.de