

Lebens | t | räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Lebens | t | räume Nr. 6/10 - Welten der Mystik, Spirituelle Kunst, Heilen mit und ohne Medikamente

Welten der Mystik Spirituelle Kunst



Der Mensch
als Mystiker



Das Wunder der
Kornkreise



Heilen mit
und ohne
Medikamente

Sanfte Hilfe auf Reisen

Wenn ungewohnte Kost auf den Magen schlägt



An Sitten und Gebräuche in fremden Ländern muss man sich erst einmal gewöhnen - genauso wie an die einheimischen Speisen, die mit ihren speziellen Zutaten und ihrer Schärfe dem deutschen Magen oft nicht gut bekommen. Foto: © Gesellschaft Vitalpilze e. V.

Ferne Länder und fremde Kulturen kennenzulernen, macht für viele Menschen den Reiz ihres Urlaubs aus. Exotische Ziele in Asien, Afrika oder Südamerika laden mit ihren Millionenstädten besonders zu Entdeckungstouren ein, denn hier pulsiert das Leben.

An die andersartigen Sitten und Gebräuche muss man sich allerdings erst einmal gewöhnen. Genauso wie an die einheimischen Speisen, die mit ihren speziellen Zutaten und ihrer Schärfe dem deutschen Magen oft nicht gut bekommen - Sodbrennen bis hin zu Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein. Wer seine Urlaubstage nicht im Hotelzimmer verbringen möchte, sollte daher für den Notfall vorbereitet sein.

Hilfe bei Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen

Zur natürlichen, nebenwirkungsfreien Stärkung kann

etwa der **Vitalpilz *Hericium erinaceus* (Igelstachelbart)** eingesetzt werden. Der Speisepilz schmeckt nicht nur gut, sondern verfügt auch über medizinisch nutzbare Eigenschaften.

Unter www.vitalpilze.de gibt es detaillierte Informationen über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Igelstachelbarts. In der traditionellen chinesischen Heilkunde werden bestimmte Inhaltsstoffe aus seinem Fruchtkörper bei Verdauungsbeschwerden und Magenentzündungen eingesetzt. Er schützt die Schleimhäute von Magen und Darm und kann so Symptome wie Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen lindern.

Darüber hinaus liefert er essenzielle Spurenelemente, Mineralien und Vitamine. Für die Reiseapotheke ist der *Heridium* als Pulver oder auch höher konzentriert als Extrakt in Form von Tabletten und Kapseln erhältlich.

Magen und Darm reagieren sensibel

Magen und Darm reagieren sensibel auf Ernährungsfehler. Das kommt auch bei heimischer Kost vor. In den Sommermonaten passiert es beispielsweise leicht, dass man etwas Verdorbenes isst, was dann auf den Magen schlägt. Für eine rasche Linderung der Beschwerden kann auch eine Kombination aus Vitalpilz und speziellen Pflanzenextrakten sinnvoll sein. Dazu bieten sich besonders die Inhaltsstoffe aus Artischocke, Fenchel und Löwenzahn an, da sie eine entkrampfende Wirkung besitzen und die Produktion von Verdauungssäften anregen.

Der Igelstachelbart (*Heridium erinaceus*)

Der mit langen Stacheln besetzte, weißliche, essbare Pilz wächst von September bis November in Spalten und Höhlen alter Laubbäume und ist in Europa selten. Er wird vor allem im asiatischen Raum kultiviert.

Verwendet werden die

Fruchtkörper oder daraus hergestellte Extrakte. Die Verwendung erfolgt als Speisepilz oder als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulver.

Der Vitalpilz *Heridium* schmeckt nicht nur gut, sondern verfügt auch über medizinisch nutzbare Eigenschaften. In der traditionellen chinesischen Heilkunde werden bestimmte Inhaltsstoffe aus seinem Fruchtkörper bei Verdauungsbeschwerden, Magenentzündung und zur Prophylaxe eingesetzt.

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

Haydnstraße 24
Telefon-Hotline:
0800 00 77 88 9
D-86368 Gersthofen

info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de

