

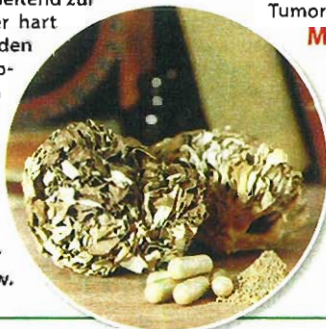
Bio-Medizin! Alte Heiltradition gegen neue Zivilisationsleiden:

Naturwunder Vitalpilze – die gesunden Alleskönner

Bereits seit Jahrtausenden werden in Asien natürliche Mittel zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten eingesetzt. Heute ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wieder in aller Munde – und mit ihr auch die gesundheitsfördernde Kraft der Vitalpilze. Hier sind ihre namhaftesten Vertreter:

Reishi – der „Pilz der Unsterblichkeit“

Ewiges Leben verspricht zwar auch der Reishi nicht. Er kann aber zu einem langen, gesunden Leben beitragen. Von besonderer Bedeutung sind seine bioaktiven Substanzen, die die Abwehrkräfte stärken und die Zellen schützen, sowie seine entzündungshemmenden Eigenschaften. Er kann die Blutwerte regulieren und Allergien lindern. Seine Schmerzhemmung ist pharmakologisch nachweisbar. In Japan empfiehlt man den Reishi deshalb offiziell begleitend zur Krebsterapie. Da er hart und bitter ist, werden seine Extrakte in Kapsel- oder Pulverform zur Nahrungsergänzung verwendet. Der Reishi gilt in der TCM als eines der zehn wirkungsstärksten Naturheilmittel (mehr Infos z. B. unter www.vitalpilze.de).



Shitake – der „Cholesterinsenker“

Dieser kleine Speisepilz schmeckt köstlich und enthält essenzielle Aminosäuren und viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Zink. Er ist reich an Folsäure und anderen B-Vitaminen sowie dem Provitamin D. Eingesetzt wird er bei: Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zur Blutdrucksenkung, Immunstimulierung und -aktivierung, bei Fehlbildungen des Darms, Hefepilz-Infektionen und zur Prävention und begleitenden Behandlung von Tumorerkrankungen.

Maitake – der „Klapperschwamm“

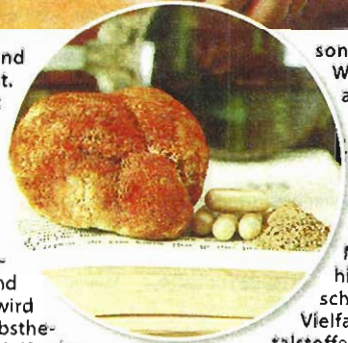
Dieser Vitalpilz enthält viel Ergosterin, die Vorstufe des Vitamin D, das im menschlichen Körper für den



Knochenerhalt und -aufbau wichtig ist. Außerdem enthält er die Vitalstoffe Riboflavin, Niacin, Thiamin, Biotin und Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Zink, Kalium, Magnesium) und Polysaccharide. Er wird begleitend bei Krebstherapien eingesetzt, hilft aber auch bei Diabetes, Immunschwäche, Übergewicht und Hepatitis.

Igelstachelbart

Als einer der optisch skurrilsten Pilze überzeugt der *Hericium erinaceus* nicht nur Feinschmecker,



sondern auch Wissenschaftler aus der ganzen Welt. Seine 32 Aromastoffe verleihen ihm einen exotischen Geschmack. Mykologen hingegen schätzen seine Vielfalt an Biovitalestoffen und seine hervorragenden medizinischen Eigenschaften. Diese sind: Linderung bei Gastritis, Immunsteigerung bei Infektionen und Einsatzmöglichkeit bei Nervenerkrankungen und neurodegenerativen Veränderungen.