

Herbst / Winter 2009

# B-young!

Gesundheit Medizin Schönheit

## **Der Weg zur eigenen Mitte**

Annäherung an die Faszination Yoga

## **Natürliche Fatburner**

Mit Pilzen, Früchten & Tees zum Wunschgewicht

## **Alles geregelt**

So läuft der Zyklus endlich rund

## **Bestens gewappnet**

Was ein stabiles Immunsystem mit unserem Darm zu tun hat

Neues Standardwerk zur Mykotherapie erschienen

# Mit Vitalpilzen heilen – traditionell und modern

In Asien sind sie seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Volksmedizin und gehören damit zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit. Auch die europäische Klosterheilkunde schätzte bereits die den Pilzen innewohnenden Kräfte. Heute beruht das Wissen um die Wirkungen der Vitalpilze auf vielen wissenschaftlichen Untersuchungen und Inhaltsstoffanalysen. Immer mehr Menschen interessieren sich für ihre vielfältigen präventiven und heilenden Einsatzmöglichkeiten.

Diesem Informationsbedarf trägt das neue Buch „Vitalpilze. Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ Rechnung. In mehrjähriger Recherchearbeit und in Zusammenarbeit mit vielen Ärzten und Heilpraktikern, die Vitalpilze zum Teil seit Jahren einsetzen, entstand so ein Standardwerk zur Mykotherapie.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. hat damit ein Buch herausgegeben, das in einer auch für den interessierten Laien verständlichen Sprache umfassend über die zehn wichtigsten Vitalpilze und ihre heilenden Kräfte bei unterschiedlichen Beschwerden informiert. Auf mehr als 200 grafisch sehr ansprechend gestalteten Seiten wird der traditionelle Einsatz der Vitalpilze ebenso beschrieben wie ihre Anwendung auf der Basis neuer Forschungsergebnisse.

Was die Mykotherapie – so der Name für die Behandlung mit Vitalpilzen – besonders wertvoll macht, ist ihre Fähigkeit, die Homöostase (Ausgeglichenheit) des menschlichen Körpers herzustellen. Mit Vitalpilzen lässt sich



Shiitake

zum Beispiel sowohl ein zu hoher als auch ein zu niedriger Blutdruck normalisieren. Außerdem erhöhen sie das Vermögen des Organismus, mit Belastungssituationen wie Krankheiten oder Stress besser zurechtzukommen und Strategien zur erfolgreichen Bewältigung dieser schädigenden Zustände zu entwickeln.

Da die Vitalpilze insgesamt regulierend wirken, können sie mit oft besseren Ergebnissen als schulmedizinische Medikamente dem Körper auf dem Weg zur Gesundung helfen oder gezielt vorbeugend wirken. Als schmackhafte Lebens- und Nahrungsmittel lassen sich viele von ihnen einfach in einen gesunden Speiseplan einbauen, fördern auf diese Weise die

Vitalität und leisten einen Beitrag zur wichtigen Krankheitsprophylaxe. Gar nicht erst krank werden – das ist dank der unnachahmlichen Komposition von Wirkstoffen und sekundären Inhaltsstoffen ein erreichbares Ziel. Als Pulver oder Extrakt können die Vitalpilze zudem gezielt zur Unterstützung bei Erkrankungen zum Einsatz kommen, wobei die Anwendungsgebiete der zehn klassischen Vitalpilze, denen in dem vorliegenden Buch jeweils ein ausführliches Porträt gewidmet ist, breit gefächert sind.

Das Buch „Vitalpilze. Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt“ (ISBN 978-3-00-028870-8) kann ab sofort zum Preis von 19,80 Euro über die Internetseite [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de) oder im Buchhandel bestellt werden.

