



P R E S S E – I N F O R M A T I O N

ALLES NEU MACHT DER MAI: CLEVER MIT HEILPILZEN ZUR BIKINIFIGUR GELANGEN UND GLEICHZEITIG ENTSCHLACKEN

Heilpilze sind die ideale Unterstützung bei Diäten, Entgiftungs- und Entschlackungskuren.

Niederdorfelden, 30. Mai 2011 * * * Überall macht sich Frühjahrsstimmung breit. Der Frühling ist als sogenannte „Umstimmungsjahreszeit“ ein besonders sinnvoller Zeitraum für einen intensiven körperlichen Frühjahrsputz. Zudem rückt der Sommer und damit die Strand- und Freibadsaison näher – höchste Zeit, um sich dem Projekt „Bikinifigur“ zu widmen. Wer neben unliebsamen Pölsterchen seinen Organismus auch direkt noch von angesammelten Schlacken und Giftstoffen befreien möchte, findet in der Heilpilzapotheke wirksame und kraftvolle Helfer für seine Diät.

Abnehmen ist besonders im Frühjahr und Sommer ein populäres Thema, denn häufig wird zu viel, zum falschen Zeitpunkt oder schlicht ungesunde, nährstoffarme Nahrung gegessen, die den Organismus belastet und neben Fettpölsterchen auch schnell zum Risiko für die Gesundheit werden kann. Hierbei muss man zwischen einigen Kilos zuviel und „echtem“ Übergewicht (Adipositas) unterscheiden. Übergewicht kann unter anderem zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Krebserkrankungen, Thrombosen oder gar zum Herzinfarkt führen. Somit ist die Entscheidung, überflüssige Pfunde loszuwerden nicht nur aus ästhetischer Sicht sinnvoll. Statt einer Crash-Diät empfiehlt sich die bewusste Umstellung der Ernährungsgewohnheiten auf eine ausgewogene, leichte, nährstoffreiche und gesunde Kost. Heilpilze in Kapselform eingenommen, können die Gewichtsabnahme effektiv unterstützen, so dass das individuelle und gesunde "Wohlfühlgewicht" nicht nur erreicht, sondern auch dauerhaft gehalten werden kann.

Eine effektive Diät sollte den Körper ausgewogen mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und gesunden Fetten versorgen, dabei schmackhaft und vielseitig sein. Dazu gehört in jedem Fall auch viel Bewegung. Ideal ist natürlich auch die regelmäßige Ausübung eines Ausdauersportes wie z.B. Laufen, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Um langfristig Gewicht zu verlieren, ist es wichtig, das Überangebot an Zucker, Stärke und Fett zu reduzieren. Durch einen zu hohen Fettanteil im Körper kann die Leber – unser zentrales Stoffwechselorgan - verfetten und geschädigt werden.

Es bietet sich an, die geplante Diät mit einem Gesamt-Frühjahrsputz „von innen“ zu verbinden, und so gleichzeitig Schlacken aus dem Körper auszuscheiden. Da eine Verschlackung immer auch ein Aufbrauchen der körpereigenen Mineralstoffreserven bedeutet – was sich z.B. in dauerhafter Müdigkeit, erhöhtem Schlafbedürfnis und Lustlosigkeit äußern kann – ist eine Entschlackungskur übrigens auch eine wahre Wunderwaffe gegen Frühjahrsmüdigkeit!

Heilpilze dienen auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht als idealer Nährstoff-Lieferant (sie enthalten reichlich Vitamine der B-Gruppe, Enzyme, Ergosterin, Magnesium, Kalium, Kalzium, Proteine, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren), fungieren zudem aber auch bei der Ausleitung von Giften über die Ausscheidungsorgane als kraftvolle Helfer.

Der Allround-Pilz zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme ist der Klapperschwamm oder **Maitake**. Durch seine Inhaltsstoffe werden die Fetteinlagerungen in der Leber reduziert, der Gesamtcholesterin- und der Blutzuckerspiegel gesenkt sowie auch der Insulinspiegel reguliert.



Mit dem **Cordyceps** wird die Nierentätigkeit unterstützt, damit im Rahmen der Diät die gelösten Schlackenstoffe ausgeschieden werden können. Die durch diesen Pilz ausgelöste Aktivierung des Energieflusses trägt zu gesteigerter Vitalität und körperlicher Aktivität bei, was sich wiederum positiv auf den Kalorienverbrauch auswirkt.



Der Maitake (Klapperschwamm) ist nicht nur ein exzellenter Speisepilz, sondern reduziert auch die Fetteinlagerung in die Leber und senkt den Cholesterinspiegel. Daher ist er sehr wirksam bei der Gegensteuerung von Übergewicht.

Foto: © MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde, Limeshain

Speziell „Apfeltypen“ – also Personen mit Fettkonzentration im Bauchbereich – können von der Einnahme des **Coprinus comatus** (Schopftintling) profitieren. Dieser Heilpilz enthält Vanadium, das insulinartig wirkt und somit die Bauchspeicheldrüse entlastet. Seine bioaktiven Polysaccharide haben darüber hinaus eine deutlich blutzuckersenkende Wirkung, was den Coprinus besonders auch für übergewichtige Diabetiker oder Menschen mit diabetischer Neigung interessant macht. Die „Birnentypen“ – hier ist das Fett überwiegend an Po und Oberschenkeln verteilt – sind mit dem **Polyporus** (Eichhase) gut beraten: Er enthält viele Enzyme, welche die Fettverbrennung ankurbeln, und zudem noch Triterpene, die zu einer vermehrten Ausscheidung von Flüssigkeit, Natrium und Chlorid beitragen.

Als traditionelle „Frühjahrsputz-Pilze“ zum Entgiften und Entschlacken des Organismus sind zudem noch **Reishi** (Regeneration der Leber, Zuckerstoffwechsel) und **Hericium** (Regeneration der Magen- und Darm-Schleimhäute) empfehlenswert.

Die Einnahme von Heilpilzen in Kapselform hat sich als sehr wirksame Unterstützung erwiesen, wenn langfristige Gewichtsabnahme oder Gewichtskontrolle angestrebt werden. Für ausführliche Informationen besuchen Sie uns bitte auf www.HeilenmitPilzen.de.

Gut zu wissen:

Ausführliche Informationen zur Pilzheilkunde finden Interessierte auf der Website von MykoTroph unter www.HeilenmitPilzen.de. Bei persönlichen Fragen steht das Team von MykoTroph montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr unter der Hotline 06047-988530 oder per E-Mail unter info@MykoTroph.de für eine kostenlose und individuelle Beratung zur Verfügung. Umfassendes Informationsmaterial und DVDs können kostenlos angefordert werden.

Für weitere Informationen:

Pressestelle MykoTroph AG
c/o Leonardo GmbH
Saalburgstraße 3
61138 Niederdorfelden
www.Leonardo-News.de

Text: Tina Mara Linne

Kontakt Publikumspresse: Tina Mara Linne, Tel.: 069/36603571, E-Mail: tl@leo1.eu



Kontakt Fachpresse:

Ulrike Zölzer,

Tel.: 06187/9070900, E-Mail: uz@leo1.eu

