Tero Isokauppila

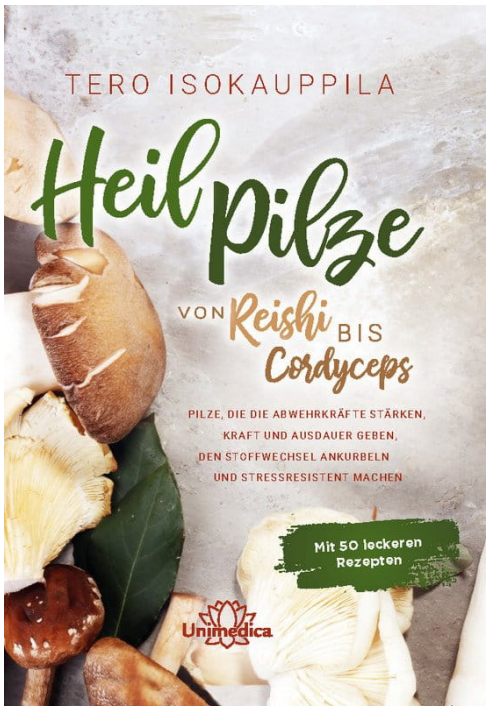
Heilpilze

Leseprobe

Heilpilze

von Tero Isokauppila

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

VII Vorwort von Dr. Mark Hyman
XI Einführung

1 Pilz-Jargon

19 Pilze im Trend

27 Pilze stellen sich vor
35 Reishi (Ganoderma lucidum)
41 Chaga (Inonotus obliquus)
47 Cordyceps (Ophiocordyceps sinensis)
53 Igel-Stachelbart (Hericium erinaceus)
57 Shiitake (Lentinula edodes)
61 Maitake (Grifola frondosa)
65 Schmetterlingstramete (Coriolus versicolor oder Trametes versicolor)
69 Enoki (Flammulina velutipes)
73 Austernpilz (Pleurotus ostreatus oder Pleurotus populinus)
77 Tremella / Silberrohr (Tremella fuciformis)

83 Pilz-Magie in der Küche
93 Rezepte zur Regulation des Blutzuckerspiegels
103 Rezepte gegen chronische Entzündungen
115 Rezepte für einen gesunden Darm
127 Rezepte für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt
135 Rezepte für das Immunsystem
145 Rezepte für Haut und Schönheit
155 Rezepte für sportliche Leistungsfähigkeit
163 Rezepte für ein gesundes Gehirn
173 Pilz-Kaffee-Rezepte
185 Außergewöhnliche Desserts
195 Pilz-Cocktails
203 Wohlfühlgerichte mit Pilzen

213 Einkaufstipps
220 Zum Schluss
224 Nachwort von Pedram Shojai
226 Danksagung
228 Über den Autor und sein Unternehmen
230 Register

Vorwort

MEINE PATIENTEN FRAGEN MICH immer wieder, welche Superfoods ich für die besten halte. Mir ist klar, dass der Begriff „Superfood" einen gewissen Hype mit sich gebracht hat, einige Lebensmittel haben sich diesen Status aber tatsächlich verdient. Ernährung ist Medizin. Und bestimmte Lebensmittel sind dabei wirkungsvoller als andere. Ernährung ist unser wirkungsvollstes Instrument um für optimale Gesundheit zu sorgen. Ernährung ist auch die wirkungsvollste Arznei in meinem Fundus und die erste, die ich verwende um meine Patienten zu behandeln.

Während eines Aufenthalts in China entdeckte ich, dass die Menschen dort mehr über die medizinischen Eigenschaften bestimmter Lebensmittel wussten als ich (und das nach vielen Jahren Forschung). Medizinische Lebensmittel sind Teil ihrer täglichen Ernährung und Pilze – die zu meinen Lieblings-Superfoods gehören – spielen eine wichtige Rolle in der chinesischen Medizin. Die heilenden Kräfte von Pilzen wie z. B. Reishi, Shiitake, Maitake und Cordyceps sind derart bekannt, dass sie auch als funktionelle oder medizinische Pilze bezeichnet werden. In China gehört es zur Alltagskultur Pilze aus gesundheitlichen Gründen zu konsumieren, z. B. für mehr Energie, langes Leben und die Stärkung des Immunsystems – im Gegensatz dazu

kennen die meisten Konsumenten in den USA und Europa noch nicht einmal den Unterschied zwischen Portabella-Pilzen und Shiitake. Doch das wird sich ändern.

Denn Pilze wie Chaga und Igel-Stachelbart liegen in der westlichen wissenschaftlichen und medizinischen Forschung gerade voll im Trend – und das ist erst der Anfang. Ihre antiviralen und entzündungshemmenden Eigenschaften haben ein großes Potenzial, wenn es darum geht, viele unserer größten gesundheitlichen Probleme zu bekämpfen, wie Krebs, Diabetes, Autoimmunerkrankungen oder Probleme mit dem Nervensystem. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass funktionelle Pilze eine Vielzahl heilender Eigenschaften haben, z. B. können sie das Wachstum von Krebszellen hemmen, überschüssige Hormone wie Östrogen oder Aromatase ausgleichen und chronische Erschöpfung reduzieren. Und in den kommenden Jahren wird es noch weitere westliche Forschungs-Publikationen zu den medizinischen Vorteilen von Pilzen geben.

Die Liste vitaler Nährstoffe in Pilzen ist lang. Sie sind eine exzellente Nährstoffquelle, z. B. für Vitamin D, Biotin, Pantothensäure, Selen, Kupfer und Riboflavin. Vitamin D steht für eine verbesserte Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, einen ausgeglichenen Hormonspiegel und bessere Laune. Dabei leiden etwa 50–75 % aller Amerikaner unter einem Vitamin-D-Mangel. Biotin, oder Vitamin B_7, ist bekannt dafür, die Gesundheit von Haut, Nervensystem und Verdauungstrakt zu unterstützen. Pantothensäure (Vitamin B_5) wird bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis sowie dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) häufig oral verschrieben. Selen hilft bei der Regulation der Schilddrüsenfunktion, Kupfer und Riboflavin sind großartige Hilfen bei der natürlichen Energieproduktion. Mit all diesen Vorteilen, welche sich mit den zugleich köstlichen funktionellen Fungi verbinden, ist es kein Wunder, dass viele Menschen Pilze als die eigentlichen Superfoods bezeichnen.

Während die Menschen ein besseres Verständnis für den Nährstoffgehalt von Pilzen entwickeln, fehlt vielen noch das Wissen, wie sie Pilze in ihr tägliches Leben integrieren können. Um dies zu ändern hat Tero Isokauppila – finnischer Bauer in dreizehnter Generation, den es nach Venice in Kalifornien verschlagen hat – sein Buch *Heil-Pilze* geschrieben, in dem er sein umfangreiches Wissen über die Welt der Pilze weitergibt und kreative Rezepte zusammengestellt hat, mit überraschenden heilsamen Eigenschaften. Für die meisten der aktuellen Ernährungstrends – von Vegan, Paleo, Ketogen zu Leaky Gut etc. – ist etwas dabei.

Pilze sind beim Kochen sehr vielseitig, doch damit sie in den fertigen Gerichten ihre einzigartigen Heilkräfte entfalten können, erfordert es ein bestimmtes Wissen und eine besondere Achtsamkeit, was die Kombination von Aromen und die

Vorbereitung der Zutaten betrifft. Tero zeigt uns auf seine einfache „Funguy"-Art, wie das geht. Dabei ist er sowohl unterhaltsam als auch lehrreich, wenn er über die Wirksamkeit und die Verwendungsmöglichkeiten funktioneller Pilze spricht. Er ist tatsächlich der perfekte Botschafter für das Reich der Pilze.

Ich trinke bereits Pilz-Tee, koche mit Pilzen wie z. B. Shiitake und bereite Suppe aus wilden Pilzen zu. Während ich dieses Buch las, war ich immer wieder überrascht über die vielen weiteren Möglichkeiten, wie man diese heilenden Superfoods in das tägliche Leben integrieren kann, ohne auf Bequemlichkeit oder Geschmack verzichten zu müssen. Cordyceps-Eiswürfel, Igel-Stachelbart-Latte, „Pilz-Speck" und Paleo-Eiscreme ... Wer hätte das gedacht?

Lesen Sie weiter und Sie werden ganz anders über den Verzehr von Pilzen nachdenken.

Dr. Mark Hyman



Einführung

ICH WUCHS AUF EINEM BAUERNHOF in Finnland auf, der seit mindestens dreizehn Generationen im Besitz meiner Familie war. Den Großteil meiner Kindheit und Jugend verbrachte ich draußen und lernte vom Land zu leben. Das hört sich vielleicht idyllisch an und war es in vielerlei Hinsicht auch. Es ist mir jedoch wichtig, meine Kindheit nicht so erscheinen zu lassen, als würde sie aus einem Buch von Laura Ingalls Wilder stammen. Vielmehr möchte ich betonen, dass es für mich immer klar war, dass ich auf das Land, auf dem ich lebte, angewiesen war. Um verstehen zu können, wie ich dazu kam, mich so ausgiebig mit Pilzen zu beschäftigen, wie ich zu dem ergebenen *„Funguy“* wurde, der ich heute bin, muss man in meine Kindheit zurückgehen.

Als jüngster Sohn einer Bauernfamilie fing ich im Grunde genommen mit dem Arbeiten an, sobald ich laufen konnte. Ich schnitt Gras, fütterte die Kälber und konnte bereits im Alter von 5 Jahren einen Traktor fahren. Das hört sich nach einer Menge harter Arbeit für ein Kind an, war in Bauernfamilien damals aber üblich. Arbeit war immer da und hing von unseren täglichen Bedürfnissen ab. Manchmal verbrachten wir ganze Tage damit Steine von den Feldern zu sammeln – denn

unsere Erntemaschine blieb stecken und hatte öfter Maschinenschaden, wenn wir über einen größeren Stein fuhren, also mussten die Steine vorher von den Feldern geräumt werden. Das musste per Hand geschehen und ich ging den ganzen Tag das Grundstück ab auf der Suche nach störenden Steinen und schleppte diese weg, damit die Erntemaschine ihre Arbeit machen konnte. Das war eine der Aufgaben, die ich am wenigsten mochte, da sie sehr langweilig war. Aber es gab auch interessante Aufgaben und an vielen Tagen fühlte sich die Arbeit nicht wirklich nach Arbeit an.

Zum Beispiel gab es Tage, an denen ich mit meiner Mutter in der Natur Lebensmittel sammeln ging. Ihr landwirtschaftliches Wissen hatte sie sich bereits in frühem Alter durch praktische Erfahrung angeeignet – wie ich auch. Sie stammte aus einer relativ armen Familie, konnte also kein Grundstück erben, so wie es mein Vater tat, und begann schon als Kind Beeren, Pilze etc. zu sammeln – teilweise auch aus der Not heraus. Während sie heranwuchs, entwickelten sich auch ihr Interesse am Sammeln und ihre Geschicklichkeit. Es waren die landwirtschaftlichen Tätigkeiten, die sie am liebsten mochte. Obwohl ihre wahre Leidenschaft dem Sammeln wilder Beeren galt – meines Wissens verließ niemals ein Gast unser Haus ohne ein Abschiedsgeschenk in Form einer großen Tüte von ihr selbst gesammelter Beeren – brachte sie mir trotzdem den Großteil dessen bei, was ich über das Sammeln von Pilzen weiß.

Als jemand, der mittlerweile beruflich die ganze Welt bereist, versuche ich möglichst überall, wo ich mich aufhalte, Pilze sammeln zu gehen. Das erlaubt mir, mich mit der Natur zu verbinden und zur Ruhe zu kommen – dass ich dabei auch umsonst an Lebensmittel komme, ist ein absoluter Bonus! Aber keine meiner heutigen Bemühungen sind mit meinen Erfahrungen als Kind in Finnland zu vergleichen, als ich über unser Land streunte und mit meinen selbst gesammelten Lebensmitteln einen Beitrag zu den Mahlzeiten leistete, die wir in der Küche unseres Bauernhauses zubereiteten. Immer wenn ich heute gefragt werde, wann ich begann mich für Pilze zu interessieren, kommt mir als erstes in den Sinn, wie ich auf der Suche nach Steinpilzen und Pfifferlingen die Wälder durchstreifte, die zum Hof unserer Familie gehörten. An den Geschmack der traditionellen Gerichte, die meine Mutter aus meinen Funden zauberte, kann ich mich bis heute erinnern – die cremige Pilzsuppe, die ich besonders gerne mochte, oder das Lieblingsgericht meines Vaters: Steak mit Pilzsauce. Natürlich beruhte mein Interesse an Pilzen während meiner Kindheit vor allem darauf, wie sie schmeckten. Von ihren Vorteilen für die Gesundheit wusste ich nichts, ich wusste nur, dass ich sie gerne aß. Ich hatte keine Vorstellung von der grenzenlosen Kraft und dem Potenzial in diesem riesigen und unglaublichen Reich

der Pilze und wäre niemals auf die Idee gekommen, dass Pilze in meinem beruflichen und persönlichen Leben später eine so große Rolle spielen würden.

Der Wendepunkt

Den nächsten Schritt auf meinem Weg in die Welt der Mykologie (Pilzkunde) und die Entdeckung der medizinischen Wirkstoffe von Pilzen machte ich, als ich aufs College kam. Wie viele meiner Studienkolleginnen und -kollegen wollte ich mir gerne etwas Taschengeld dazuverdienen, also nahm ich zusammen mit einigen Freunden an einem Innovations-Wettbewerb teil. Mit unserem Plan, den Speisepilz Matsutake (auch bekannt als Krokodil-Ritterlinge oder *Tricholoma matsutake*), der häufig Preise von bis zu 2.000 Euro pro Kilogramm erzielte, von Finnland nach Japan zu exportieren, gewannen wir den Wettbewerb. Ich fand das äußerst faszinierend (Es gibt also Leute, die so viel für Pilze zahlen? Wirklich?), doch selbst damals hätte ich mir noch nicht vorstellen können, welch wichtige Rolle Pilze für mich in Zukunft spielen würden.

Später, als ich in meinen Zwanzigern als Läufer an Amateur-Wettkämpfen teilnahm, wollte ich wissen, wie ich meine Lauf-Performance optimieren könnte, und ich begann mich für Physiologie zu interessieren. Durch meine Recherchen und Gespräche mit mehreren Leuten, die im Bereich Gesundheit und Ernährung arbeiteten, wurde ich auf eine Pilz-Sorte mit Namen Cordyceps (Schlauchpilze) aufmerksam. Was ich erfuhr, war der Traum eines jeden Athleten: Cordyceps haben erstaunliche Eigenschaften, die zum Steigern der Energie und der Reduktion von Erschöpfungserscheinungen eingesetzt werden können. Schnell fand ich eine verlässliche Online-Quelle für Cordyceps-Kapseln und mischte den Inhalt der Kapseln unter die Smoothies, die ich vor dem Laufen trank. Fünfzehn Minuten nachdem ich den Smoothie getrunken hatte, lief ich los, denn nach dieser Zeitspanne – lediglich einer Viertelstunde! – verspürte ich einen unverkennbaren und deutlichen Energieanstieg.

Wenn heutzutage etwas als „Superfood“ bezeichnet wird, ist das häufig bloß eine Masche, um aus einem Food-Trend Kapital zu schlagen. Selbstverständlich verdienen viele andere Lebensmittel diese Bezeichnung auch. Aber es ist nicht einfach genau zu wissen, wie man diese nährstoffreichen Wunder am besten konsumiert, um all ihre Vorteile optimal zu nutzen. Wie viele Blaubeeren muss man zum Beispiel essen, in Verbindung mit welchen anderen Lebensmitteln und über welchen Zeitraum hinweg, bis man körperliche Veränderungen spürt? Ein weiteres Beispiel:

Dunkelgrüne Blattgemüse-Sorten gelten als extrem nährstoffreich, aber fühlt man sich direkt besser, nachdem man einen Grünkohl-Salat gegessen hat? Ich meine, wirklich sofort und spürbar? Was ich bei meinen ersten Erfahrungen mit Cordyceps so bemerkenswert fand, waren die deutlichen, positiven Veränderungen, die ich fast unmittelbar spürte. Ähnlich wie wenn man einen Becher Kaffee trinkt – die energiespendende Wirkung macht sich fast sofort bemerkbar. Es ist ein direkt spürbarer Effekt. Und genauso wirkten sich Cordyceps auf meinen Körper aus. Wenn man dabei bedenkt, dass Cordyceps nur eine Art in einem Reich von mehr als eineinhalb Millionen Pilzarten ist! Ich hatte Studien gelesen, die Pilze als Superfood mit allen möglichen Wirkungsweisen auswiesen, von der Unterstützung der Immunfunktion, der Verbesserung der Schlafqualität, dem Senken des Cholesterinspiegels bis hin zum Kampf gegen Krebs. Jetzt, da ich diese unglaublichen positiven Auswirkungen nach der Einnahme von ein paar Cordyceps-Kapseln selbst erlebt hatte, schätzte ich diese Behauptungen über Pilze anders ein. Die Vorstellung, was mit anderen Pilz-Arten möglich wäre, war geradezu atemberaubend. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, dass es sich bei Pilzen wirklich um ein Superfood handelt. Und damit war es dann auch offiziell: Ich wurde komplett zum *Funguy*.

WAS ES BEDEUTET, EIN FUNGUY ZU SEIN

Dieses englische Wortspiel ist meine leicht simple Art auszudrücken, dass ich mich komplett dem Verständnis des Fungi-Reiches und der Verbreitung des Wissens darüber, wie Pilze sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von uns Menschen auswirken, verschrieben habe. „Fun“ bedeutet Spaß und „guy“ ist ein Typ – und kombiniert hören sich die Wörter so ähnlich an wie Fungi. Alle, die sich derselben Mission verschrieben haben und sich dabei nicht allzu ernst nehmen, werden ebenfalls als Funguys bezeichnet. Der Name passt, denn obwohl ein Großteil der Informationen, die mit dem Reich der Fungi zusammenhängen, mit Chemie und Biologie zu tun hat, gibt es eine Menge Möglichkeiten diese Informationen zugänglich und interessant aufzubereiten, so dass sie Spaß machen – fun eben.



Reishi

GANODERMA LUCIDUM

Reishi verwenden, um

- *besser zu schlafen*
- *sich weniger zu stressen*
- *saisonale Allergien zu heilen*

VIELE GESPRÄCHE ÜBER PILZE beginne ich damit, über Reishi zu sprechen, bzw. *Lingzhi* – das ist der Name, unter dem diese Pilze in der chinesischen Medizin bekannt sind. Unter Mykologen und anderen Pilz-Enthusiasten (mich selbst einbezogen) gelten Reishi als „Königinnen der Pilze". Diesen Titel haben sie sich für die Art und Weise verdient, in der sie den kompletten Körper revitalisieren (etwas, das alle Pilze in gewissem Maß machen, doch Reishi haben in dieser Hinsicht eine besondere Wirksamkeit). Reishi werden schon sehr lange als Wunderelixier geschätzt – seit dem alten China, wo sie dem Kaiser und Mitgliedern der kaiserlichen Familie vorbehalten waren. Tatsächlich wurden sie so sehr geschätzt, dass sie in alten Bildrollen als „Brücke zwischen Erde und Himmel" dargestellt wurden. Andere Spitznamen für diesen kaiserlichen Fungus sind „Pilz der Unsterblichkeit", „Pilz der spirituellen Macht" und „Herrscher der Kräuter".

Reishi werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit mindestens 2000 Jahren verwendet, die ersten schriftlichen Aufzeichnungen dazu stammen aus der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.). In der Originalfassung des Textbuches der Traditionellen Chinesischen Medizin vom ehrwürdigen Shennong (dem „Gött-

lichen Landmann“, der weitgehend als Begründer der Traditionellen Chinesischen Medizin anerkannt ist), belegen Reishi den höchsten Rang der 365 heilsamen Pflanzen und Fungi. Historisch als Quelle langen Lebens und von von Vitalität eingesetzt, gehören Reishi zu den am besten und am ausführlichsten erforschten Pilzen, die wir hier präsentieren.

Reishi haben die Fähigkeit, das Immunsystem zu fördern und den Körper so gegen Pathogene wie Viren, Bakterien und Parasiten zu schützen. Selbst wenn keine Pathogene präsent sind, steigert ein gut funktionierendes Immunsystem die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden erheblich – so sehr, dass sowohl physische als auch kognitive Alterserscheinungen zurückgehen.

Wie also machen Reishi *all* das und noch so viel mehr? Werfen wir zunächst einen Blick auf „Langlebigkeit“. Die natürlichen chemischen Verbindungen in Reishi wirken sowohl extern als auch intern und lassen uns jünger aussehen, indem sie die dermale Oxidation reduzieren (diese vollzieht sich, wenn Proteine auf der Haut beschädigt sind und dadurch Falten sowie andere Alterserscheinungen entstehen). Außerdem schützen sie unsere zelluläre DNA und Mitochondrien ebenso vor oxidativen Schäden, sodass wir energetisch und rege bleiben können und uns erfrischt fühlen. Die in Reishi enthaltenen Triterpene (eine Sorte Terpenoide) unterstützen außerdem den Blutkreislauf, was sich wiederum förderlich auf alle anderen Körperfunktionen auswirkt, von der geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zur physischen Erscheinung.

Neben verschiedenen Makro- und Mikronährstoffen bestehen Reishi aus Polysacchariden und Triterpenen. Die Polysaccharide (insbesondere die Beta-Glucane) fungieren als Immunmodulatoren. Die adaptogenen Eigenschaften von Reishi helfen dabei das Immunsystem zu stabilisieren, damit es mit voller Kraft arbeiten kann. Den Polysacchariden der Reishi wird schon lange die Fähigkeit zugeschrieben den Blutdruck zu senken, den Blutzucker zu stabilisieren, die Cholesterinwerte zu senken und das Tumorwachstum bei einigen Krebserkrankungen zu hemmen.

Ein weiterer großer Nutzen von Reishi ist ihre positive Auswirkung zugunsten eines ausgeglichenen Hormonspiegels, das macht sie wirklich einzigartig. Die spezifischen Triterpen-Verbindungen in den Fruchtkörpern von Reishi unterstützen das endokrine System und gleichen es aus. Wenn man ein optimal ausgeglichenes hormonelles System hat (und das haben überraschend wenige Menschen – aus einer ganzen Reihe von Gründen, z. B. dem Einfluss von Umweltgiften und der übertriebenen Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente), kann der Körper entspannen und sich in der Nacht erholen, wie es von der Natur eigentlich vorgesehen ist. Der Verzehr von Reishi wird also nicht nur die Qualität und die Dauer des

Schlafes verbessern, ihn tiefer und erholsamer machen, sondern ermöglicht auch, dass wir in unseren wachen Stunden Spitzenleistungen erbringen.

Zwei der vorherrschenden Triterpene in Reishi sind Sterole und Ganodersäuren. Sterole senken erwiesenermaßen die Cholesterinwerte, indem sie die Absorption von Cholesterin im Körper hemmen, und unterstützen so den Blutkreislauf und die Gesundheit des Herzens. Außerdem hat sich in medizinischen Studien herausgestellt, dass sie die Lebenserwartung um 10 Prozent erhöhen. Ganodersäuren verbessern den Sauerstoffffluss, fördern die Leberfunktion und hemmen die Histamin-Reaktion, sodass sie eine große Hilfe für diejenigen sind, die unter saisonalen Allergien leiden (siehe folgender Kasten).



REISHI IN AKTION

Ein besonders beeindruckendes Beispiel für die Wirkung von Reishi habe ich bei einem meiner Kollegen erlebt, der jeden Frühling unter sehr starkem Heuschnupfen litt. Wenn der menschliche Körper Allergenen ausgesetzt ist, setzt er Histamine frei, die sich an Zellen hängen und sie zum Anschwellen und Absondern von Flüssigkeit bringen – daher das Niesen und die laufende Nase bei verstärktem Pollenflug. Mein Kollege fing mit der täglichen Einnahme von 1000 mg Reishi an (in Form eines dual-extrahierten Pulvers, das in Flüssigkeit aufgelöst wurde), und die Symptome seiner Allergie verschwanden fast sofort. Außergewöhnlich, dass er innerhalb von wenigen Tagen nach dem Beginn der Einnahme des Äquivalents von 2 TL dieser Pilz-Medizin wieder wie ein normaler Mensch funktionierte und vollkommen immun gegenüber dem lähmenden Einfluss der Pollen war. Das ist jetzt fast vier Jahre her und dank Reishi kann er nun buchstäblich jeden Frühling aufwachen und den Duft der Rosen genießen.



KENNEN SIE DEN COCKTAIL MUDSLIDE? Dieser Pilz-Cocktail könnte die heiße Antwort auf dieses verrückte frostige Cocktail-Phänomen der Neunzigerjahre sein. Und wenn Sie so richtig ausgelassen sein möchten, mischen Sie doch noch etwas Nussmilch unter.

Kahlúa-Pilz-Kaffee

VEGAN • GLUTENFREI • GLYX-DIÄT GEEIGNET • FETTARM

1 Drink

5 Minuten

- 1 TL Chaga, Reishi oder Cordyceps-Extrakt-Pulver
- 250 ml heißer Kaffee, frisch gebrüht
- 30 ml Kahlúa

Das Pilz-Extrakt in einem großen Becher unter den heißen Kaffee rühren. Den Kahlúa untermischen und servieren.

Register

A

Anti-Aging und Langlebigkeit 36, 55
Antioxidanten
in Chaga 41
Antioxidantien
in Austernpilzen 140
in Zitterlingen 77
Asthma 49
Atembeschwerden
Asthma 49, 77
Erkältung 65
saisonale Allergien (Heuschnupfen) 37
Atemprobleme
Erkältung 43
ätherische Öle 147
augeglichener Hormonhaushalt
Maca-Pilz-Brötchen 133
ausgeglichener Hormonhaushalt
Reishi für 36
Austernpilze
Austernpilz-Risotto 141

B

Beeren
Beeren-Smoothie 149
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158
Blutzucker Regulation

Maitake für 8
Maitake-Muffins 101
Reishi für 36

C

Cashewkerne
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Chaga
Chaga-Chai 105
Chaga-Hautcreme 147
Chaga (Nicht-)Kaffee 175
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Pilz-Glühwein 199
Chaga-Chai 105
Chiasamen
Reishi-Mucuna-Limonade 171
Superfood-Sport-Gel mit Cordyceps und Roter Bete 161
Chinesische Medizin, traditionelle
Cordyceps in 47
Igel-Stachelbart in 53
Pharmazeuten und Großhändler in Chinatown 217
Schmetterlingstramete in 65
Shiitake in 57
Cholesterinspiegel regulieren
Maitake für 61
Shiitake für 57
chronische Entzündung 103
Cocktail
Pilz-Schokoladen-Eggnog 200
Cocktails
Cordysex on the Beach 197
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Pilz-Glühwein 199
Cordyceps
Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157
Cordysex on the Beach 197
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Paleo-Eiscreme mit honigsüßen Pilz-Stückchen 192
Pilz-Schokoladen-Eggnog 200
Superfood-Sport-Gel mit Cordyceps und Roter Bete 161
über 47
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158
Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157

D

Darmgesundheit
Pilz-Sauerkraut 118
Desserts
Hafer-Kekse mit Schokoladen-Enoki-Überzug 142
Paleo-Eiscreme mit honigsüßen Pilz-Stückchen 192

E

Einkaufsführer und Bezugsquellen 85
energiesteigernd
Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157
Cordyceps für 47
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Superfood-Sport-Gel mit Cordyceps und Roter Bete 161
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158

Enoki
Hafer-Kekse mit Schokoladen-Enoki-Überzug 142
Entzündung 103
entzündungshemmende Wirkung
Chaga-Chai 105
Extremophil 9

F

fermentierte Lebensmittel
Pilz-Sauerkraut 118
über 16
fettarme Rezepte
Austernpilz-Risotto 141
Beeren-Smoothie 149
Chaga-Chai 105
Chaga (Nicht-)Kaffee 175
Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157
Cordysex on the Beach 197
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Maca-Pilz-Brötchen 133
Maitake-Muffins 101
Pilz-Glühwein 199
Pilz-Sauerkraut 118
Pilz-Schokoladen-Eggnog 200
Reishi-Mucuna-Limonade 171
Shiitake-Carpaccio 99
Superfood-Sport-Gel mit Cordyceps und Roter Bete 161
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158
Four Sigmatic Firma XV, 218
Fruchtkörper 6
Für gutes Aussehen
Beeren-Smoothie 149
Chaga 43
Chaga-Hautcreme 147
Shiitake 57
Zitterlinge 77

G

Gebäck
Maca-Pilz-Brötchen 133
Maitake-Muffins 101
Gehirnfunktion
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164
Igel-Stachelbart für 54
Reishi-Mucuna-Limonade 171
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
gesundes Herz-Kreislauf-Systhem 57
Getränke. Siehe auch Cocktails
Chaga-Chai 105
Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Reishi-Mucuna-Limonade 171
Reishi-Tee 171
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158
Getränke. Siehe auch Cocktails; Kaffee
Beeren-Smoothie 149
Glühwein, Pilz- 199
glutenfreie Rezepte
Beeren-Smoothie 149
Chaga-Chai 105
Chaga (Nicht-)Kaffee 175

Cordyceps-Eiswürfel mit Kokoswasser 157
Cordysex on the Beach 197
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164
Hafer-Kekse mit Schokoladen-Enoki-Überzug 142
Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Maca-Pilz-Brötchen 133
Maitake-Muffins 101
Paleo-Eiscreme mit honigsüßen Pilz-Stückchen 192
Pilz-Butter-Kaffee 177
Pilz-Glühwein 199
Pilz-Sauerkraut 118
Pilz-Schokoladen-Eggnog 200
Reishi-Mucuna-Limonade 171
Shiitake-Carpaccio 99
Superfood-Sport-Gel mit Cordyceps und Roter Bete 161
Wassermelonen-Cordyceps-Energizer 158

Glyx-Diät geeignete Rezepte
Chaga-Chai 105
Chaga (Nicht-)Kaffee 175
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Paleo-Eiscreme mit honigsüßen Pilz-Stückchen 192
Pilz-Butter-Kaffee 177
Sauerkraut mit Pilzen 118
Shiitake-Carpaccio 99

Glyx-Diät Geeignete Rezepte
Reishi-Mucuna-Limonade 171

Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164

H

Hafer
Hafer-Kekse mit Schokoladen- Enoki-Überzug 142
Maca-Pilz-Brötchen 133

Hafer-Kekse mit Schokoladen- Enoki-Überzug 142

Hautpflege
Beeren-Smoothie 149
Chaga für 43
Chaga-Hautcreme 147
Shiitake für 57
Tremella für 77

Heiße Schokolade mit Pilz-Extrakt 159

I

Igel-Stachelbart
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Grüner Wildsalat mit Igel-Stachelbart 164
Paleo-Eiscreme mit honigsüßen Pilz-Stückchen 192
über 53

K

Kaffee
Chaga (Nicht-)Kaffee 175
Gesunde Igel-Stachelbart-Latte 179
Kahlúa-Pilz-Kaffee 198
Pilz-Butter-Kaffee 177

Kahlúa-Pilz-Kaffee 198

Kohl, in Pilz-Sauerkraut 118

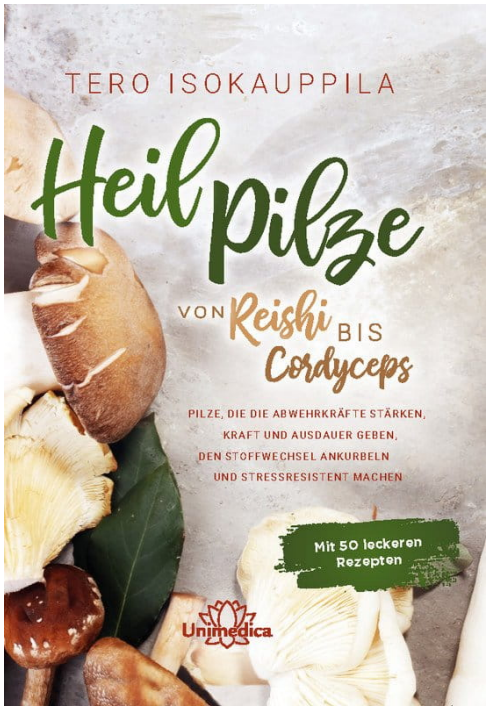
Tero Isokauppila

Heilpilze

Von Reishi bis Cordyceps - Pilze, die die Abwehrkräfte stärken, Kraft und Ausdauer geben, den Stoffwechsel ankurbeln und stressresistent machen. Mit 50 leckeren Rezepten.

264 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de