



Praxis Rundschau Feb 2014

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.25

Das neue Jahr 2014 feiern wir unser 25ig jähriges Jubiläum. Daher versuchen wir weiterhin neue Wege auf den Spuren von Paracelsus zu gehen und auch weniger bekannte Mittel in unsere Therapiepläne einzubauen. Denn eines ist klar: es gibt IMMER eine Alternative.



Vom geflügelten Götterboten Hermes



Im Neuen Praxisjahr erweitern sich unsere Therapieangebote um die Behandlung mit Heilpilzen. Schon seit Jahrhunderten in China und vor allem Japan bekannt, haben diese biochemischen „Alleskönner“ ihren Weg bisher kaum nach Europa gefunden. Das lag nicht zuletzt auch an dem Problem gesunde, biologisch gezüchtete sehr spezielle Heilpilze ziehen zu können, da der Markt etwas sensibel auf Heilmittel aus China oder gleich direkt aus Fukushima reagiert.

Eine kleine Firma mit generationenlanger Erfahrung in biologischen Sondergebieten in Galizien hat es nach jahrelangen Mühen geschafft: die Erfolgsgeschichte des kleinen Familienbetriebes „Hifas Da Terra“ liest sich wie der Roman „Vom Winde verweht“.

Doch worum geht es denn bei den Heilpilzen?

Pilze sind Mittler zwischen den Welten. Nach dem Signaturengesetz gehören sie zum „Merkur“; nicht mehr Pflanze und doch kein Tier: ein Zwischenwesen mit Eigenschaften von beiden. Entweder sehr giftig oder alle Gifte neutralisierend. Das ist ihre besondere Fähigkeit: Heilpilze können Giftstoffe an ihre hochentwickelten biochemischen Enzymapparate

binden und Schwermetalle und Strahlungsrückstände (wie nach Bestrahlung) aus dem Körper abfangen. Ausserdem können sie das Immunsystem „zum schwitzen“ bringen, und so die Leistung unserer weissen Blutzellen vervielfältigen. Beide Fähigkeiten lancieren die Pilze zu idealen Naturmitteln bei Krebs oder chronischen Immunschwächen, langwierigen Entzündungs-problemen oder Leberüberlastung. Natürlich gibt es noch sehr viel von den Heilpilzen zu lernen, aber einige Universitäten haben bereits sehr vollständige Dossiers über die kleinen Wunderkerle veröffentlicht, und die Hürde zur medizinischen Zulassung, weil so ein Pilz ja nicht gesundheitschädlich ist, locker genommen. Reishi kennt ja schon jeder, aber Maitake (der Antikrebs und Antimetastasen Pilz), Coprinus (der Anti – Diabetespilz), Heritium: gegen Darmentzündungen, Agaricus blazei, der Aktivator des Immunsystems, ist vielleicht nicht mehr allen bekannt.

Zu sehr erschwinglichen Preisen kann man nun eine sinnvolle neue Art der Therapie bekommen, aber natürlich nur, sofern das nötig sein sollte. ¡Guten Appetit!

Heilpilz des Monats

Ganoderma (Reishi)



Der Reishi zeigt schon durch seine leuchtend orange Farbe, dass er zum Merkur gehört. Es ist daher nicht verwunderlich, dass

er nicht nur das Immunsystem aktiviert sondern besonders für die Erkrankung der Atemwege geeignet ist.

Reishi wird meistens als Trockenextrakt in Kapseln oder als Pulver verkauft. Unter dem Namen Ganoderma ist er durchaus auch in Europa heimisch und wird hier auch

inzwischen gezüchtet. Es ist sehr wichtig, dass die Schadstofffreiheit garantiert werden kann, sonst kann er den Menschen vergiften, statt ihn zu heilen. Daher ist Vorsicht bei Internetverkäufen geraten. Es sollte sich schon um seriöse Firmen handeln (www.vitalpilze.de oder „ch“, oder www.hifasdaterra.es) Sauber gezogener Reishi wirkt so stark entgiftend, dass man ihn inzwischen sogar Kaffee- und Teebeuteln zusetzt, wo er die schwer abbaubaren Alkaloide entschärft und für die meisten Menschen vertäglicher gestaltet. Die verschiedenen Ganoderinsäuren sind noch längst nicht alle untersucht. Von denen, die man erforscht hat, weiss man, dass sie blutdrucksenkend, cholesterinausschleusend, antibakteriell, antiviral und gegen Pilzinfekte (z.B. Candida) wirken.



Praxis Rundschau Dezember 2013

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus

Nr.24

Gutes Essen braucht immer Geduld: Das Frühlingsgemüse ist da.



Frische Pilze sind auch als Mahlzeit gesund. Man kann weisse oder braune Champignons wunderbar roh in den Salat schneiden. Natürlich kann man auch **gefüllte Chamignons** machen: den Fuss herausnehmen, kleinschneiden, getrennt mit etwas Schinkenstücken und Spargelspitzen andünsten, in Frischkäse / Crème fraiche aufrühren und in den Hut füllen. Selbigen mit der Füllung nach oben in eine Pfanne zudeckt 20 min bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Nicht wenden!

Aber das Beste sind **die bunten Gemüsepfannen**. Ideal als warme Vorspeise zu einem Fisch oder Fleischgericht: mit Gambas oder Fischstückchen. Bei kleinem Hunger vollkommen ausreichend!



Für 4 Personen: 150 g von jeder Gemüseart, (Pilz 100g) 150-200g abgezogene oder aufgetaute kleine Gambas oder daumengrosse Stücke geschnittene aufgetaute Fischfilets. Auch Hühnergeschnetzeltes taugt, Pinienkerne, oder Mandelsplitter/Cashew-Nüsse, Salz, Pfeffer, Curry, Safran/Curcuma, 2-3 EL Olivenöl, (Eier n. Belieben): Je nach Markttag kaufen wir Spargel, Pilze, junge Zwiebel, „ajos tiernos“ (jungen Knoblauch), chinesisches Lauch, Rosenkohl oder Broccoli. Die Gemüse werden

gewaschen und geputzt, beim grünen Spargel unteres Drittel abschneiden, dann alles in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Beim jungen Knoblauch Wurzeln knapp abkappen und letzte Blatthüllung nach unten abziehen, dann waschen. Die kleing eschnittene Zwiebel und der Pilz machen den Anfang in der Pfanne: bei geringer Hitze in etwas Olivenöl anbraten. Nach 5 min gesellen sich Gambas oder ähnl. hinzu. Sobald das Wasser verdampft ist Nüsse, dann Stücke der anderen Gemüsearten hinzu tun. Salzen, etwas pfeffern, ich gebe gern Safran/Curcuma und Curry hinein. Noch einen EL Olivenöl und das Ganze etwa 15 min abgedeckt schmoren lassen (gelegentlich rühren). Fertig. Besonders Gewitzte und Huntrige schlagen zwei bis drei Eier auf und rühren sie unter: „Revuelto de primavera“.



Neues aus dem Mondkalender:

Wer im Frühjahr etwas Winterspeck loswerden möchte, sollte daran denken, dass jede Entschlackungskur bei abnehmendem Mond besser gelingt. Bei Vollmond am besten einen Safttag einlegen. Die Natur verhält sich rhythmisch. Bei den Pflanzen wechseln Blatt-, Blüte-, Frucht- und Wurzeltage im Dreitageabstand einander ab. Dazu gehören auch die vier Elemente. Wer sich essenmässig danach richtet, also an Blattagen viel Grün, an Blütentagen luftig leicht, an Fruchttagen viel feurige Gewürze und nur an Erdtagen Schweres zu sich nimmt, wird weniger mit dem Gewicht zu kämpfen haben. Nun ist es so, dass man in der Stadt so abgeschirmt lebt, dass man kaum noch wahrnimmt, was der Mond gerade tut und noch viel weniger nimmt man wahr, welche der grossen Himmelskörper sich gerade nähern oder entfernen (Hierzu bräuchte man schon das Kosmos Himmelsjahr). Um aber zu wissen, wann denn nun Blatt- oder Fruchttag ist, legt man sich am besten einen Mondkalender zu. Der hilft einem auch beim sinnvollen Bepflanzen und Bearbeiten des Gartens. Über den Einfluss der Himmelskörper auf unsere Gesundheit schreibe ich regelmässig in *Astrologie Heute* als „Alchemynews“ (für die ganz begeisterten Paracelsusadepten)

Gesunde Lebewesen leben mit Naturrhythmen, seien es Tag- und Nachtrhythmen, Jahreszeiten oder Mondrhythmen. Darum ist es auch so fatal, das ganze Jahr über alles kaufen zu können oder ganzjährig nur von Soja zu leben. Das klingt nicht nett, ist aber ein Naturgesetz aus der Alchemie, älter und weiser als alle unsere „sogenannten“ Naturwissenschaften.

Termininfo: Paracelsuskurse auf Deutsch gibt es bei Phytomed /Burgdorf und im Instituto Ram (Benimantell bei Alicante). Unsere Sommerseminare haben noch Plätze für Juli (Schwerpunkt: Sommerpflanzen) und September (ökologische Weinherstellung und Ernte).



Praxis Rundschau Dezember 2013
Gesundheit und Harmonie durch
Paracelsus Nr.24