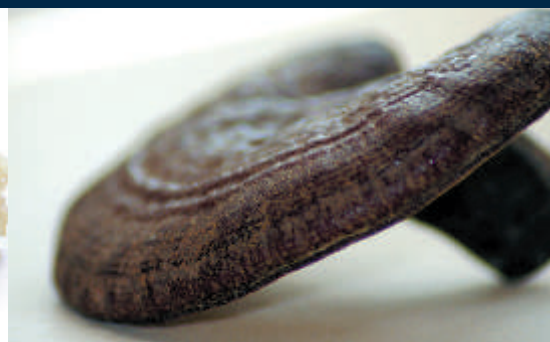


vitalpilzratgeber.de



Catalogul Ciupercilor Medicinale

Cadouri deosebite
din farmacia **Naturii**

Ediție nouă



Inginer Jürgen Guthmann

Redactorul ghidului micoterapeutic

A studiat chimia la Facultatea Georg Simon Ohm Nürnberg.

Este inginer în laboratorul de Chimie industrială al Institutului de Științe aplicate Weihenstephan-Triesdorf.

Are cercetări în domeniul alimentației și sănătății, în special al ciupercilor medicinale, a acțiunii și întrebuințării lor în menținerea sănătății.

Ing. Jürgen Guthmann

Cum s-a născut interesul meu pentru ciuperci?

Ciupercile sunt ajutoare de neprețuit în sistemul de reciclare a naturii și joacă un rol deosebit în calitatea lor de parteneri simbiotici, paraziți sau agenți patogeni. Ele emană arome delicioase și conțin o mulțime de substanțe, legături chimice sau chiar otrăvuri, fiind folosite de mii de ani în scop terapeutic în totalitate sau doar anumite substanțe extrase. Căutarea și culesul ciupercilor este o moștenire arhetipică umană care ne-a impregnat mai mult sau mai puțin pe fiecare. Doar cine e pasionat și a simțit febra căutării acestora mă poate înțelege.

Personal mă fascinează și interesează întregul lor spectru de întrebuințare și aplicare cum ar fi consumul în alimentație, folosirea în scop terapeutic sau tehnologia întrebuințării mico-enzimelor.

Ciupercile ca mijloc terapeutic au căzut la noi într-un somn al uitării. Nu la fel s-a întâmplat însă în țările asiatice, unde ele joacă un rol deosebit, fiind folosite de mii de ani ca mijloc terapeutic sau de întreținere a vitalității și sănătății.

În decursul anilor am adunat tot mai multe informații despre ciuperci, corespundând cu oameni de știință și alți pasionați din întreaga lume. Astfel că la ora actuală am la dispoziție o mare colecție de studii științifice și literatură de specialitate. Prima posibilitate de răspândire a cunoștințelor mele în domeniu, s-a realizat prin publicarea Ghidului de buzunar al ciupercilor din Germania, de către editura Quelle & Meyer.

În această carte am avut ocazia să împărtășesc cititorilor din cunoștințele mele, să prezint date biologice interesante și să explic unele lucruri necunoscute sau să stabilesc punți de legătură între aspecte mai complicate.

Angajamentul meu pentru editarea acestui ghid micoterapeutic

Atât ca editor cât și ca pasionat de această temă doresc ca tot mai mulți oameni să cunoască fascinanta lume a ciupercilor medicinale cât și miraculoasele lor talente sau posibilități. Dacă v-am trezit interesul și aveți întrebări speciale, în ce privește calitățile sau indicațiile lor terapeutice, vă recomand să apelați cu încredere la Doamna Lidia Mureșan, practician de medicină naturistă, specialist în micoterapie cu mare experiență în domeniu.

Câteva sfaturi

În cele ce urmează vă voi prezenta în mod succint cele mai importante dintre ciupercile vindecătoare și principalele lor beneficii. Urmăriți de asemenea lista de indicații de la pagina 24. Pentru ca folosirea lor să fie încununată de succes recomand totuși consultarea unui specialist în micoterapie.

Dacă vă hotărâți să cunoașteți aceste ciuperci vitale și acțiunile lor medicinale, vă recomand să le procurați de la firme care oferă garanția unor produse biologice, ecologice.

Cu stimă și din toată inima

Acest ghid terapeutic vă prezintă informații importante despre ciupercile medicinale, care mai sunt cunoscute de asemenea ca ciuperci vitale sau vindecătoare.

Veți afla aici lucruri de bază referitoare la modul lor de acțiune și la posibilitățile de întrebuițare în micoterapie.

Ciupercile medicinale : unul din cele mai vechi medicamente

Aceste ciuperci minunate aparțin farmacopeei noastre din cele mai vechi timpuri.

Atât în China cât și în Japonia ele au fost folosite cu mare succes deja de acum 4000 de ani, în prevenirea, dar și în vindecarea sau ameliorarea multor boli. La fel ca și atunci ele se folosesc și astăzi cu succes în întărirea sistemului imunitar, în vindecarea bolilor cardio-vasculare, reglarea tensiunii și a glicemiei, detoxifierea și întărirea ficatului, tratarea alergiilor, reducerea greutății, dar mai ales în creșterea vitalității.

Shiitake, Pleurotus, Hericium și altele sunt în țările mai sus amintite ciuperci foarte prețuite în alimentație deoarece au o mare valoare nutritivă, fiind considerate dădătoare de vitalitate și tinerețe.

Este de altfel adevărat că nicăieri în lume nu există mai mulți octogenari, în perfectă stare de sănătate mentală și fizică, decât în Asia.

Acest lucru este unul din motivele pentru care cercetătorii din vest au început să se intereseze în ultimii ani tot mai mult de ciupercile medicinale și de medicina tradițională chineză.

Ciupercile medicinale și substanțele pe care le conțin

Cercetările au scos la iveală până acum peste o sută de substanțe deosebit de valoroase pe care le conțin. Aceste substanțe naturale au o valoare fiziologică deosebită.

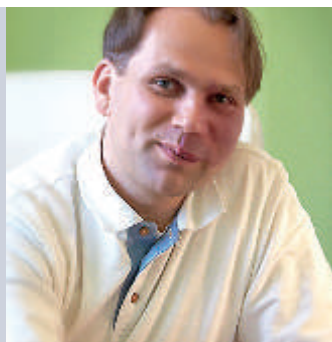
Ele susțin corpul și organele sale în nenumăratele funcții pe care le îndeplinesc, încetinesc procesul de îmbătrânire și susțin procesul de vindecare în diferite afecțiuni, fără a provoca efecte secundare.

Se presupune că până acum a fost descoperită doar o foarte mică parte din multitudinea de substanțe pe care acestea le conțin. În mod special se evidențiază combinația unică între vitamine, minerale, microelemente, fibre, aminoacizi esențiali și antioxidanți cu o bioactivitate ridicată.

Această combinație perfectă și unică de substanțe bioactive se datorează faptului că ciupercile nu aparțin nici regnului vegetal, nici regnului animal, fiind o specie cu totul aparte, care ocupă un loc deosebit de important între cele două regnuri amintite. Acesta este motivul pentru care substanțele conținute de ele nu le vom mai găsi în această formă nicăieri în natură.

Acest lucru le conferă cu adevărat un loc special în farmacia naturii.

Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl



Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl

Specialist în boli interne, medicină generală,
de urgență, a mediului și homeopatie

Cabinet medical de medicină holistică și preventivă, 04229 Leipzig

www.ganzmed.eu

„În activitatea desfășurată de mine ca medic specialist generalist și de boli interne am conștientizat în decursul anilor următoarele lucruri: atunci când este vorba de tratarea cu conștiinciozitate a bolilor nu putem renunța la medicina universitară. În același timp este însă foarte adevărat că aceasta nu poate acoperi decât parțial necesitățile bolnavului, deoarece ea tratează doar nivelul fizic, obiectiv al omului.

Metodele holistice sunt însă deschise spre o abordare de ansamblu, luând în considerare procesul prin care trece bolnavul în întregime, ținând cont de legătura imuabilă dintre mental, emoțional și fizic.

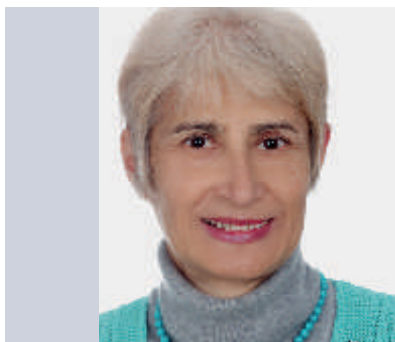
De-a lungul timpului, în țările Vest-Europene cunoștințele despre ciupercile medicinale au fost date uitării. Această metodă de vindecare este una din cele mai vechi în istoria omenirii și una la care nu se poate renunța sub nici o formă. În cabinetul meu din Leipzig practic o medicină holistică și lucrez foarte mult cu ciupercile medicinale din convingere personală și profesională.

Le folosesc în mod special ca imunomodulatoare și în întărirea diferitelor organe.

Prefer să folosesc, de câte ori este posibil, mai întâi remedii biologice sau homeopate, care au capacitatea să reactiveze programul de autovindecare și regenerare a bolnavului, fără să producă efecte secundare nedorite.

Am foarte mulți pacienți cu astenie sau sindrom de epuizare. În testul pentru evaluarea neuro-stresului aceștia prezintă o vitalitate scăzută a glandei suprarenale. În asemenea cazuri recomand deseori Cordyceps, pentru o perioadă de cel puțin 4 luni. Pot să spun că eficacitatea micoterapiei mi-a fost dovedită de nenumărate ori prin pacienții mei și prin succesele avute în terapie.”

Lidia Mureșan



Lidia Mureșan, Dipl. Phil. Practician de medicină complementară

Globaldiagnostics, dietetică, micoterapie, homeopatie

Cabinet de sănătate, 80804 München

„Prin natura profesiilor mele am putut observa în ultimii 25 de ani, cu oarecare îngrijorare, anumite fenomene tipice care se datorează așa numitului stil de viață civilizat :

- schimbările survenite treptat la tinerele generații de elevi
- stresul permanent al generației de mijloc
- degradarea psihomentală mai accelerată la unele persoane de vârstă a treia

Având un spirit deschis spre cunoaștere, am fost mereu mână de dorință de a găsi soluții la întrebările și problemele cu care ne confruntăm, astfel că am continuat să învăț și să mă specializez în diferite metode de medicină naturistă. În călătoria mea prin acest minunat tărâm al farmacopeei naturii am descoperit în anul 2005 ceva fascinant și foarte eficient : micoterapia și ciupercile medicinale. Acestea au devenit pentru mine o sursă de inspirație permanentă și un ajutor de neprețuit. Realizând că există o foarte mare paletă micoterapeutică și că fiecare ciupercă are calități deosebite și indicații speciale am dorit să le studiez, urmând mai multe specializări ca micoterapeut, începând apoi să le folosesc atât profilactic cât și terapeutic în cele mai diverse patologii. Globaldiagnostics, un aparat de evaluare bioenergetică, bazat pe măsurarea potențialului membranei celulare, mă ajută în ultimul timp să accesez o bază de date și informații complete despre starea actuală și funcția organelor interne, a țesuturilor, a sistemului limfatic și vascular a mitocondriilor. Frecvențele unor posibili agenți patogeni alergeni, paraziți, bacterii sau viruși, care au produs perturbare în organism sunt de asemenea evidențiate. Prin măsurarea a peste 500 de structuri în 8 minute timpul de anamneză se reduce simțitor iar recomandările terapeutice devin mai exacte. La majoritatea pacienților se evidențiază : ficatul, intestinul, rinichiul, sistemul limfatic și vascular, glanda suprarenală.

Suferința acestor structuri reflectă din nou stilul de viață specific timpului în care trăim. În ajutorul lor vin cele mai importante ciuperci vitale : Reishi, Cordyceps și Auricularia, pe care deseori le propune chiar aparatul datorită diagnosticului evidențiat de el.

Desigur însă că toate cele 16 ciuperci medicinale prezentate în acest catalog pot fi folosite, în funcție de potențialul și sfera lor de acțiune în diferite boli, de la cele autoimune până la cancer. Alegerea lor depinde de patologia respectivă și trebuie făcută individual sau în combinații bine alese și orchestrate, care să acționeze sinergic. Valoarea lor terapeutică se datorează substanțelor deosebite pe care le conțin, capabile să susțină sistemul imunitar, să intervină în sistemul metabolic și să ușureze detoxifierea corpului. Betaglucanele au capacitatea să sporească rezistența organismului, să ridice rata de fagocitare și producția de interleukină, astfel încât factorul de necroză tumorală crește. Ceea ce le mai face atât de valoroase este bogăția lor extraordinară în vitamine, biominerale, micro-elemente și aminoacizi. Eficiența lor mi-a fost certificată de pacienți în diferite afecțiuni cum ar fi : alergii, stări gripale, boli digestive, diabet, fibromialgie, insomnie, cancer și altele. Putem afirma că Dumnezeu a lăsat pentru fiecare boală să crească o ciupercă sau chiar mai multe. Să le folosim cu respect și mulțumire, deoarece ne pot păzi de boli și sunt de multe ori o alternativă naturală sau complementară în terapie.

Micoterapia și oncologia

« Cercetările au descoperit deja peste o sută de substanțe valoroase în ciupercile medicinale. »

Micoterapia - Ciupercile medicinale și modul lor de acțiune

Pentru a putea înțelege modul de acțiune, trebuie să evidențiem faptul că ele nu combat simptomele bolii, cum o fac medicamentele, ci întăresc organismul printr-o acțiune de modulare și reglare.

Ciupercile medicinale acționează într-un mod selectiv asupra funcțiilor organismului, ajutându-l să se adapteze fizic, psihic și imunitar, reglând efectiv homeostaza. Prin aceasta se înțelege menținerea permanentă a echilibrului tuturor proceselor care au loc în organism, cum ar fi cel electrolitic, enzimatic, hormonal, imunitar.

Această acțiune adaptogenă constituie fundamentul pe care se bazează micoterapia.

Datorită calităților modulatorie și echilibrante ciupercile medicinale au capacitatea să scadă tensiunea unui hipertensiv și să o ridice pe cea a unui hipotensiv. Principiul acțiunii selective, de modulare și echilibrare este valabil și în ce privește digestia, psihicul, alergiile sau cancerul. Așa se explică nenumăratele posibilități de întrebuințare a acestor ciuperci deosebite, atât în terapie cât și în prevenție.

Ciupercile medicinale în terapia cancerului

Este interesant de observat că în ultimii ani s-au obținut rezultate deosebit de încurajatoare în tratamentul cancerului cu ajutorul ciupercilor medicinale. În Asia sau Statele Unite, unele extracte micoterapeutice și anumite substanțe izolate din ele, fac parte din terapia standard a cancerului.

Aceste substanțe sunt niste polizaharide speciale, care au o acțiune antitumorală dovedită, reușind să oprească formarea și creșterea tumorilor. Ele nu distrug direct celulele canceroase ci stimulează sistemul imunitar, activând macrofagele, neutrofilele, limfocitele T și celulele NK.

De asemenea contribuie la creșterea producției de interferon și interleukine, ceea ce ajută la inducerea apoptozei adică, la recunoașterea și distrugerea celulelor anormale. Fiind capabile să echilibreze sistemul imunitar și să acționeze selectiv ele vor putea corecta orice deviație sau dezechilibru. Aceasta înseamnă că vor interveni, modulând atât hiper- cât și hipo-funcțiile organelor.



Lista alfabetică

a celor 16 ciuperci medicinale prezentate



Agaricus blazei Murill (ABM)

pagina 8



Auricularia auricula judae

pagina 9



Chaga

Inonotus obliquus

pagina 10



Champignon

Agaricus bisporus

pagina 11



Coprinus comatus

pagina 12



Cordyceps sinensis

pagina 13



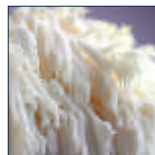
Coriolus versicolor

pagina 14



Fomes fomentarius

pagina 15



Hericium erinaceus

pagina 16



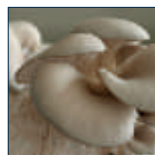
Maitake

pagina 17



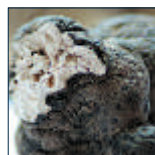
Phellinus linteus

pagina 18



Pleurotus ostreatus

pagina 19



Polyporus umbellatus

pagina 20



Reishi

pagina 21



Shiitake

pagina 22



Tremella fuciformis

pagina 23

Agaricus blazei Murill (ABM)

Aceasta se mai numește Ciuperca migdală sau « Himematsuake » și îi găsim originea în pădurile tropicale ale Braziliei. Bătrânii o numeau Ciuperca lui Dumnezeu, folosind-o nu numai ca un aliment deosebit ci chiar în tratarea unor boli grave. Acum 40 de ani cercetătorii japonezi au început să studieze mai îndeaproape această ciupercă, observând că în ținuturile în care era consumată în mod frecvent, longevitatea era foarte crescută iar cancerul era aproape necunoscut. În acest timp Agaricus a făcut o carieră deosebită în medicina naturistă, fiind cultivată în scop terapeutic și fiind oficial recunoscută ca anticancerigenă în Brazilia, Japonia și SUA.

Importanța în medicina naturistă

În Agaricus s-au descoperit substanțe deosebit de valoroase din punct de vedere farmacologic. Ea conține cea mai mare cantitate de polizaharide (în special β -Glucane) dintre toate ciupercile medicinale. Acestor polizaharide li se datorează acțiunea antitumorală.

Agaricus stopează cu succes creșterea numărului de celule canceroase, putând chiar să dezamorseze procesul și să reducă tumorile. Această acțiune a fost deja dovedită în cazul cancerului intestinal, de pancreas , ficat, mamar, genital și de prostată. Acțiunea ei s-a dovedit însă deosebit de valoroasă și în cazul tumorilor cerebrale, a cancerului de piele și de stomac, cât și în Hepatita B sau C, ciroza hepatică dar și alte boli ale ficatului, splinei sau stomacului. Acest lucru este valabil chiar în cazurile inoperabile sau în care nu se poate aplica radio- sau chimio-terapie. În plus Agaricus, respectiv extractul, reduce drastic efectele secundare sau urmările terapiilor convenționale amintite mai sus. Ea ajută la reducerea rapidă a toxinelor acumulate în corp în urma radio- și chimio-terapii, stimulând în același timp eritropoeza (producerea sângelui) în măduva osoasă.

Fiind un excelent reglator al sistemului imunitar, Agaricus se mai folosește în tratarea inflamațiilor cronice, a alergiilor, astmului, bronșitei, migrenei, a sindromului de oboseală cronică și mai ales în bolile autoimune precum poliartrită, diabet Tip I, hipertiroidită sau Hashimoto. Extractul de ABM se mai folosește cu succes în terapia complementară a Sida la pacienții infectați cu HIV.

Indicații terapeutice principale

terapia anticanceroasă și antitumorală complementară

atenuarea efectelor secundare ale chimio- și radio-terapii

boli autoimune

boli de piele

Auricularia auricula judae

Urechea lui Iuda

Cunoscută și sub numele de Urechea lui Iuda sau Ureche de copac, această ciupercă este răspândită în aproape întreaga lume. Fiind deosebit de rezistentă la frig sau îngheț, ea poate fi întâlnită în toată iernii sub zăpadă și poate fi culeasă tot anul.

În bucătăria chineză este foarte cunoscută și des folosită în supe sau la prepararea sosurilor.

Având un gust propriu minim, ea se pretează foarte bine la asimilarea aromelor din mirodenii. Noi o vom găsi cel mai adesea sub formă uscată și va trebui s-o lășăm în apă înainte de a fi gătită. În acest fel ciuperca își va mări foarte mult volumul, dobândind în același timp o textură fină, foarte plăcută la gust.



Importanța în medicina naturistă

În medicina tradițională chineză Auricularia se folosește des împotriva aterosclerozei, având rol reglator asupra sistemului circulator și asupra colesterolului. Studii mai recente au certificat de asemenea acțiunea sa antiflogistică (antiinflamatoare).

Ceea ce s-a dovedit deja de foarte mult timp este acțiunea sa anticoagulantă. Cu toate că modul exact de acțiune al substanțelor sale componente nu este cunoscut, s-a remarcat eficiența sa în prevenirea accidentelor vasculare, infarctului miocardic și în general în tulburările circulatorii.

Alte studii au scos la iveală acțiunea de reglare a sistemului imunitar și creșterea producției de celule imunitare în splină. Ca majoritatea ciupercilor medicinale Auricularia are așadar capacitatea de a întări sistemul imunitar, lucru dovedit și folosit cu succes în terapia complementară a bolilor tumorale.

Indicații terapeutice principale

ateroscleroză
(reglator al circulației)

antiinflamator

profilaxie : tromboză, infarctul de miocard, accidente cerebrale

reglarea tensiunii

Cele mai importante ciuperci medicinale

Chaga

Innonotus obliquus

Această ciupercă se dezvoltă și crește pe un număr foarte mare de copaci. Există însă indicii că exemplarele care cresc pe mesteceni și se recoltează toamna sau primăvara ar avea acțiune mai puternică.

În Siberia Chaga are un trecut legendar, folosită fiind de secole în special la tratarea unor boli grave ale tractului digestiv și a mucoaselor în general. Servind la curățirea sângelui Chaga este cunoscută și ca întăritor în bolile de inimă și tuberculoză.

Importanța în medicina naturistă

Chaga este un remediu excelent în tratarea tuturor patologiilor din sistemul digestiv. Plecând din cavitatea bucală și până în zona anală, toate inflamațiile sau ulcerările mucoaselor intră în zona sa de acțiune. Chiar și polipii de pe suprafețele mucoaselor pot fi complet resorbiți în urma consumării acestei valoroase ciuperci.

Acțiunea de asanare a tractului digestiv are încă un efect secundar benefic și anume ameliorarea bolilor de piele, deoarece Chaga întărește sistemul imunitar. Acțiunea sa asupra metabolismului se manifestă printr-un efect de sațietate după consumarea ei. Alungarea oboselei cât și creșterea vitalității și a randamentului sunt de asemenea dovedite.

În 1996 Kahlos și echipa lui au obținut primele date științifice despre acțiunea sa antivirală. Aceștia au folosit extracte din părțile exterioare de culoare neagră ale ciupercii, constatând o inhibare de 100% a virusului gripei. În 2011 Shibnev V.A. împreună cu alții au dovedit inhibarea clară a virusului hepatitei C de către un extract lichid de Chaga. La fel de bine documentată este capacitatea sa de inhibare a virusului de herpes simplex. O altă indicație o reprezintă bolile inflamatorii ale ficatului sau splinei cât și afecțiunile sistemului limfatic. Această acțiune antiinflamatoare cât și capacitatea sa de a calma durerile au fost dovedite în anul 2005 de către Park Y.M. și echipa sa.

Un foarte important domeniu de acțiune al acestei ciuperci îl reprezintă bolile canceroase, în special cele ale tractului digestiv (stomac, intestin) și a sistemului limfatic (Mb Hodgkin). După îndepărtarea chirurgicală a unei tumori Chaga contribuie la ameliorarea stării generale a pacienților cât și la reducerea efectelor secundare ale chimioterapiei. Efectul inhibitor al extractului de Chaga asupra celulelor canceroase a fost deja demonstrat de nenumărate studii, așa încât putem spune că această ciupercă este o adevărată binecuvântare în redobândirea sănătății.

Indicații terapeutice principale

apărarea împotriva infecțiilor

boli ale tegumentelor și mucoaselor

patologiile gastro-intestinale

terapia complementară a cancerului și tumorilor, atenuarea efectelor secundare ale chimioterapiei

Champignon

Agaricus bisporus

Din punct de vedere botanic Champignonul aparține grupei Agaricaceelor, numele său fiind preluat de la francezi. Aceștia au fost primii care au descoperit și cultivat această comoară a naturii, Champignonul. La începutul secolului 17 un cultivator de pepeni a observat că pe deșeurile rămase de la pepenii săi, peste care fusese aruncată apa în care se spălaseră champignoanele sălbatice, acestea creșteau într-un mod miraculos. Prima publicație în care se făceau recomandări privitoare la cultivarea champignoanelor « Grădinarul francez » a apărut deja în 1651.

De atunci și până azi s-a parcurs un drum lung dar plin de succes în cultivarea sa, în-cununat cu decodarea genomului său în anul 2009. Desigur în cultivarea acestei ciuperci aspectul culinar a avut totdeauna prioritate, motiv pentru care s-a scăpat din vedere contribuția ei deosebit de valoroasă în menținerea și redobândirea sănătății.

Importanța în medicina naturistă

Prin conținutul mare de vitamine, minerale, microelemente și amino-acizi, Champignonul aparține categoriei de alimente « Superfood ». Foarte apreciată în alimentația vegană și macrobiotică ea este cu adevărat o binecuvântare pentru tractul gastro-intestinal, ajutând la îmbunătățirea florei bacteriene și reducând totodată numărul germenilor patogeni cum ar fi clostridium sau helicobacter pylori. Champignonul neutralizează de asemenea metanul, indolul și scatolul acumulate în intestin, contribuind astfel la înlăturarea sau prevenirea halitozei (mirosul neplăcut al cavității bucale). Chiar și rinichiul profită în mod admirabil de acțiunea ei, fiind capabilă să încetinească deprecierea organului în cazul insuficienței renale și să întârzie necesitatea dializei. Acțiunea sa protectivă se răsfrânge de asemenea asupra ficatului, mai ales atunci când e vorba de un ficat gras.

În terapia complementară antitumorală Champignonul este de asemenea foarte important, mai ales în tumorile hormonodependente. Prin inhibarea aromatazei, necesară la producerea estrogenului și a 5-alfa reductazei, care participă la transformarea testosteronului în di-hydrotestosteron, Champignonul e capabil să influențeze pozitiv atât tumorile benigne cât și maligne de sân sau de prostată. Totodată accelerează activitatea celulelor anticancer-roase, contribuind la întărirea sistemului imunitar prin inducerea apoptozei (moartea celulelor canceroase).

Indicații terapeutice principale

boli canceroase, mai ales cancer de sân, prostată și intestin

boli ale tractului gastro-intestinal, dezintoxicare

insuficiență renală cu valori crescute de creatinină sau uremie



Coprinus comatus

Această ciupercă este răspândită atât în Europa cât și în Asia iar gustul său este delicios dacă se consumă înainte de a ajunge la maturitate. Datorită gustului asemănător sparanghelului, ea se mai numește ciupercă sparanghel. Fiind însă ușor perisabilă și neputând fi păstrată timp mai îndelungat nu se prea folosește în arta culinară. Ar mai trebui amintit faptul că în popor există credința că dacă mănânci o mâncare din Coprinus iar apoi bei vin pot apărea fenomene de intoxicare. Aici se face confuzie cu substanța « coprin », răspunzătoare de asemenea intoxicații, dar care nu există în ciupercă Coprinus.



Deosebit de interesant este faptul că ea conține 20 de aminoacizi, inclusiv cei 8 aminoacizi esențiali vitali pentru sănătate.

Alături de alte ciuperci cu calități terapeutice, Coprinus este renumit pentru acțiunea sa asupra bolilor infecțioase. Cercetătorii ruși au putut dovedi că are o acțiune antibacteriană și antimicotică. În special acțiunea sa asupra stafilococilor este interesantă, deoarece aceste bacterii, temute în infecțiile din spitale, au început să reacționeze slab sau deloc la antibiotice.

Importanța în medicina naturistă

În medicina tradițională chineză este folosită în tratamentul tractului digestiv sau al hemoroizilor. Foarte importante sunt rezultatele unor cercetări care dovedesc acțiunea reglatoare asupra glicemiei. S-a putut demonstra clar că scade glicemia în sânge și crește toleranța la glucoză, putând preîntâmpina astfel, urmările diabetului. Aceste calități extraordinare face din Coprinus un remediu indicat atât în diabetul de tip I cât și de tip II.

Pe deasupra, cercetătorii chinezi au dovedit efectul său de inhibare în proporție de 100% asupra Sarcomului 180 și de 90% în carcinomul Ehrlich. Se mai remarcă de asemenea o foarte bună acțiune în terapia tumorilor hormonodependente.

Indicații terapeutice principale

inflamații de orice natură

diabet Tip I și II
(reduce glicemia, diminuează urmările diabetului)

constipație

tratarea hemoroizilor

Cordyceps sinensis

Cordyceps sau ciuperca omidă își trage originea din înaltul ținut tibetan, dezvoltându-se la altitudini de 3000 până la 5000 de metri. Substratul natural din care se hrănește nu este însă, ca la celelalte ciuperci, lemnul sau alte plante ci o omidă, pe care, distrugând-o prin invazie, se va dezvolta subteran, pentru ca apoi primăvara să încolțească fructul de formă filiformă, ca niște degete. Această ciudată, dar valoroasă ciupercă conține multe vitamine, microelemente și aminoacizi esențiali, fiind de asemenea foarte bogată în polizaharide. Până în prezent sunt cunoscute doar câteva substanțe active cum ar fi cordycepina, oficordina și galactomannana, care au o acțiune stimulatorie asupra sistemului imunitar. Pulberea sau extractul de Cordyceps pe care le găsim azi pe piața suplimentelor alimentare provin de obicei din cultivarea ei pe un substrat special pe care se dezvoltă micelul. Dacă n-ar fi cultivată, ea ar fi atât de scumpă încât nimeni n-ar putea-o cumpăra.



Importanța în medicina naturistă

Această ciupercă deosebită s-a făcut cunoscută mai ales ca afrodisiac. Prin acțiunea sa stimulatorie asupra tractului urogenital, îmbunătățește activitatea sexuală, fiind de ajutor în dereglări sexuale funcționale sau în dereglări de menstruație. Cercetările au arătat că la femei crește producția de 17 β -Estradiol iar la bărbați producția de testosteron, îmbunătățind starea psihică și de confort prin acțiunea de frânare a Monoaminooxidazei. În același timp stabilizează glanda suprarenală, reglând și optimizând hormonii de stres.

Sportivii folosesc această ciupercă datorită efectelor ei vitalizante și de îmbunătățire a performanțelor. Olimpicii asiatici o folosesc din vremuri imemorabile atât pentru obținerea unor rezultate superioare în competiții, cât și pentru refacerea după efortul la antrenament pentru că induce o regenerare rapidă a musculaturii. Cercetătorii presupun că această acțiune se datorează îmbunătățirii aportului de oxigen în sânge, inducând o mai bună funcționare a sistemului cardiovascular și respirator, ceea ce va duce la creșterea performanței și rezistenței la efort.

Cordyceps este de mare ajutor în durerile articulare, musculare sau reumatice protejează și întărește rinichii, plămânii, ficatul. Se folosește în anemie, astenie, oboseală cronică și este un bun antibiotic natural în afecțiunile inflamatorii ale căilor respiratorii, precum astmul, bronșita cât și în alte stări inflamatorii de natură bacteriană.

Pe lângă toate acestea este un stimulent puternic al sistemului imunitar, fiind recomandat în terapia complementară a Sidei și a bolii canceroase, unde poate atenua de asemenea efectele secundare ale chimio- respectiv radio-terapii.

Indicații terapeutice principale

astenie, oboseală, stres, depresie

creșterea performanței și rezistenței la efort

terapia complementară anticanceroasă și antitumorală

boala cronică renală

Coriolus versicolor

Deși Coriolus crește și la noi, ea este cunoscută mai ales în Asia și America de Sud unde crește în mod natural pe trunchiuri de copac devitalizate și unde între timp se cultivă în mod special. Medicina tradițională chineză folosește Coriolus de timp îndelungat în patologii diferite cum ar fi bolile infecțioase sau candidozele, motiv pentru care ea a făcut subiectul cercetării științifice în cadrul mai multor studii care i-au dovedit calitățile terapeutice.

În Europa această ciupercă a fost neglijată, neprimind nici o atenție deoarece nu era comestibilă. Între timp situația s-a schimbat, câștigând din ce în ce mai mult teren și la noi, datorită substanțelor conținute și acțiunii lor.

Importanța în medicina naturistă

Coriolus conține două din cele mai puternice legături polizaharidice : PSK și PSP cu acțiune antitumorală și de reglare a sistemului imunitar. Ca majoritatea ciupercilor vitale, Coriolus este considerat un « biological response modifier » datorită betaglukanelor capabile să regleze procesele metabolice. În consecință va avea o acțiune inhibitoare în cazul unei hiperfuncții și una stimulatorie în cazul unei hipofuncții. Această calitate de modulare și armonizare funcțională este deosebit de benefică în cazul bolilor inflamatorii cronice, alergiilor și bolilor autoimune. Pe lângă acțiunea directă, dovedită a PSK asupra celulelor tumorale, Coriolus se întrebuințează cu succes în vederea diminuării efectelor secundare ale terapiei convenționale anticanceroase, contribuind la ridicarea rezistenței și a calității vieții bolnavului.

În urma unor studii s-a dovedit că în timpul terapiei antileucemice convenționale, starea pacienților se agravează mult mai lent dacă se administrează concomitent Coriolus. O substanță izolată din Coriolus : « cretina » a fost promovată și aprobată încă din 1977 ca primul medicament anticanceros extras din ciuperci. Din primele cercetări rezultă că acest principiu activ are o acțiune antioxidantă în cazul celulelor hepatice bolnave, ceea ce lasă să se întrevadă capacitatea sa de a diminua efectele nocive ale altor medicamente asupra ficatului și ca urmare, îmbunătățirea calității vieții.

Pe deasupra, Coriolus este deosebit de bogat în minerale, microelemente și vitamine cum ar fi provitamina D.

Indicații terapeutice principale

inflamații de orice natură

reglarea sistemului imunitar

Infecții

terapia complementară a cancerului și tumorilor

Fomes fomentarius

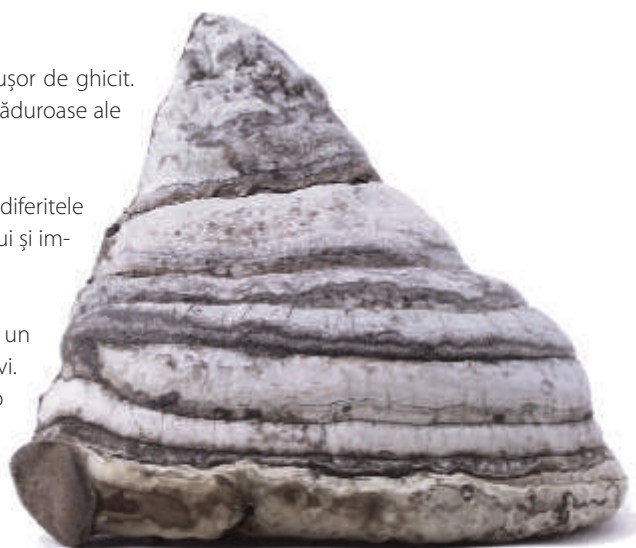
Buretele de iască

Ce făcea în vremurile de demult căutătorul de iască este ușor de ghicit. Era o meserie foarte importantă și răspândită în ținuturile păduroase ale strămoșilor noștri.

Cei care se îndeletniceau cu aceasta contribuiau, prin diferitele prelucrări ale Buretelui de iască, la aprinderea rapidă a focului și implicat a luminii.

Buretele de iască, prezent peste tot în lume, este de fapt un saprofit care parazitează mai ales copacii bătrâni sau bolnavi. El pătrunde în interior prin mici fisuri sau răni, producând o putrezire lentă și ducând copacul în cele din urmă la ruină. Se va dezvolta în continuare și se va hrăni foarte bine pe acest substrat încă mulți ani.

Cel care se aprinde foarte ușor este stratul mijlociu al ciupercii, cu textură ușoară, ca de pâslă. Va lua foc chiar la aprinderea scântei și ajutat de câteva așchii sau crenguțe uscate va arde de îndată, ceea ce a creat expresia populară : » arde ca iasca ».



Indicații terapeutice principale

**hemostatic,
(oprirea hemoragiilor)**

dezintoxicare, artroză

**cancer de plămân, stomac, intestin,
uter, piele ; alături de chimioterapie**

Importanța în medicina naturistă

Așa cum, în timpurile moderne, meseria de căutător de iască a dispărut , tot așa și-a pierdut importanța și Buretele de iască în farmacopeea modernă. Deși fusese folosit timp de secole la dezinfectarea rănilor, la oprirea hemoragiilor și la vindecarea rapidă a leziunilor, descoperirile moderne precum vata sau fașele sterile l-au izgonit și i-au întrerupt activitatea terapeutică. Astfel căzu Buretele de iască în dizgrație și într-un somn adânc, identic cu cel al Frumoasei din pădurea adormită.

Situația însă s-a schimbat. Cam de douăzeci de ani încoace, unii cercetători, mai curioși din fire, au început să scotocească prin hățșurile uitării și a pădurii adormite, trezind Buretele de iască din visurile sale și readucându-i la viață potențialul în menținerea și redobândirea sănătății. Cercetătorii au reușit să izoleze un complex natural alcătuit din Beta 1,3 / 1,6 D-Glucan, unul din cele mai puternice imuno-modulatoare, în combinație cu melanină și chitină, dar care s-au putut izola și din alte ciuperci medicinale. Acest complex este format din fibre, de o textură specială, rezistente atât în mediu acid cât și alcalin, ceea ce îl face folositor în Industria farmaceutică și cosmetică. Ambele îl folosesc ca vehicul de transport pentru substanțele active. Buretele de iască este foarte simplu de folosit chiar în forma lui naturală. Pulberea sau extractul, preparate din el, reprezintă o altă comoară a naturii care poate fi folosită cu succes în numeroase probleme de sănătate, cum ar fi diferite infecții, artroză sau cancer. În medicina tradițională chineză are nenumărate întrebuințări, printre care amintim cancerul de stomac, de laringe și uterin.

Hericum erinaceus

Coama leului

Datorită aspectului său exterior Hericum se mai numește « arici țepos ». Traducerea denumirii sale chinezești ar fi însă cap de maimuță, deoarece înfățișarea sa pletoasă amintește de maimuțele din China care sunt atât de păroase încât nici nu li se mai distinge fața.



Importanța în medicina naturistă

În medicina tradițională chineză Hericum se folosește la întărirea următoarelor organe : stomac, pancreas, ficat, inimă și rinichi. Potențialul său de acțiune asupra întregului tract digestiv este imens : ea susține și reglează digestia, este un întăritor general, dă vitalitate și previne cancerul. Totodată contribuie la refacerea mucoaselor gastro-intestinale și esofagiene, neutralizează hiperaciditatea și arsurile la stomac, reglează flora intestinală. Studii clinice au demonstrat că Hericum se poate administra cu succes în toate inflamațiile, ulcerările și bolile canceroase ale tubului digestiv cum ar fi ulcerul, cancerul esofagian sau gastric, colita ulcerasă, Morbus Chron sau carcinomul de colon și de pancreas.

Acțiunea sa antitumorală se datorează polizaharidelor și peptidelor conținute și capacității lor de stimulare a sistemului imunitar. S-au descoperit în conținutul ei de asemenea substanțe cu acțiune antibacteriană, care pot inhiba dezvoltarea bacteriei *Helicobacter pylori*, bacterie bănuită de inițierea ulcerului și cancerului gastric.

Mai are însă și alte întrebuințări cum ar fi infecțiile de orice natură, astmul, alergiile sau neurodermita.

O substanță numită Erinacina, care se găsește în Hericum, are capacitatea de activare a NGF « Nerve Growth Factor », regenerând astfel celulele nervoase vătămate și refăcând învelișul mielinic (al nervilor). Această calitate face din Hericum un ajutor de neprețuit în toate bolile sistemului nervos. Studii recente au certificat că o administrare de câteva săptămâni are o acțiune reechilibrantă asupra sistemului nervos central și implicit a stării și dispoziției generale a pacientului . Astfel ea se poate folosi cu succes în stări de anxietate, depresii, insomnie sau dereglări de menopauză.

Indicații terapeutice principale

boli ale tubului gastro-intestinal

boli ale sistemului nervos (cum ar fi Alzheimer)

terapia complementară anticanceroasă și antitumorală

diminuarea efectelor secundare ale chimioterapiei

Maitake

Se mai numește ciuperca dansatoare, exprimând probabil febra bucuriei culegătorilor la vederea ei.

Datorită aspectului exterior și a formei sale ea mai poartă denumirea de ciupercă zornăitoare, putând fi găsită și la noi, mai ales toamna, la picioarele stejarilor dar și pe lângă fagi, tei sau castani.

În China se folosește atât în alimentație cât și în medicină de peste 3000 de ani.



Importanța în medicina naturistă

În mod tradițional se folosește în diabetul de tip II, în reglarea tensiunii, în curele de slăbire sau în sindromul de colon iritabil. Datorită acțiunii protectoare asupra ficatului este de asemenea indicată în hepatită. Scade nivelul colesterolului în sânge, prevenind arterioscleroza și are o acțiune deosebit de benefică în cazul infarctului miocardic, al bolilor coronariene sau în tulburările de ritm cardiac.

Datorită conținutului ei ridicat de ergosterină, provitamină D, este indicată și în osteoporoză iar consumul ei regulat o poate preveni.

De amintit în mod special este acțiunea sa antitumorală. Principala substanță obținută din extractul de Maitake este fracțiunea D cu acțiune puternică asupra cancerului de ficat, plămân, sân și prostată. Acest polizaharid întărește sistemul imunitar, îmbunătățește capacitatea corpului de apărare împotriva infecțiilor și diminuează efectele secundare ale chimio-și radio-terapiei. În cadrul încercărilor și cercetărilor intense în vederea combaterii flagelului mondial SIDA, depuse în SUA de către Institutul Național de Cercetări Oncologice și de către Oficiul Național de Sănătate din Japonia, s-a dovedit că Maitake acționează cu succes împotriva virusului HIV. Cercetările au arătat că administrarea fracțiunii D din extractul de Maitake reduce procesul de distrugere al limfocitelor T, cauzat de HIV. Acest lucru face să se întrevadă că evoluția unei infecții cu HIV până la dezvoltarea completă a tabloului clinic SIDA, ar putea fi sau încetinită sau complet evitată.

Indicații terapeutice principale

**diabet tip II,
(reglarea metabolismului)**

supraponderabilitate

**terapie complementară
antitumorală și anticanceroasă**

**diminuarea efectelor secundare ale
chimio- și radio-terapiei**

Phellinus linteus

Buretele de foc

Acestei ciuperci îi place să trăiască în libertate, la înălțime. Ca atare o vom găsi pe copaci sau pomi cum ar fi ulmii, salcâmi sau duzii. Corpul său are nevoie de 30-40 de ani pentru ca substanțele din ea să ajungă la maturitate deplină pentru a putea fi folosită în scop medicinal. Datorită sensibilității sale deosebite la condițiile externe, precum lumina, temperatura sau umezeala n-o vom găsi în natură decât dacă aceasta îi crează condițiile optime pentru dezvoltare.

Într-un manual oriental de plante medicinale, vechi de 2000 de ani, care prezintă cele mai valoroase medicamente din farmacopee, Phellinus linteus ocupa primul loc, deoarece era folosit pentru întinerire și longevitate.

Împărații marilor dinastii chineze și japoneze obișnuiau să consume ceaiul de Phellinus linteus pentru a se bucura timp îndelungat de sănătate fizică și mentală și pentru a-și păstra vitalitatea.

Într-o altă foarte cunoscută carte de medicină Pen ts'ao kang mu din secolul 16, autorul Li Shizhen descrie acțiunea sa pozitivă asupra energiei vitale Qi. Consumată în mod regulat, pe o perioadă îndelungată de timp, ea acționează pozitiv asupra capacității corpului de regenerare și se spune că ar prelungi anii vieții sau că am putea deveni ca ființele nemuritoare din povești.



Importanța în medicina naturistă

După cum am remarcat Buretele de foc este o perlă de preț din cutia cu bijuterii a naturii. Ca atare este folosită în spațiul asiatic sau oriental de mii de ani și în tratamentul cancerului, acțiunea sa antitumorală fiind între timp dovedită de numeroase studii.

Pe lângă acțiunea sa de distrugere a celulelor canceroase Phellinus linteus sau Hwang Sang are și o acțiune modulatorie, reglatoare asupra sistemului hormonal, ceea ce o face deosebit de utilă atât în carcinomul de prostată cât și în diabet. În plus ar mai trebui amintită acțiunea ei antiinflamatoare și de întărire a sistemului imunitar, ceea ce o recomandă în bolile alergice, neurodermită sau astm.

Indicații terapeutice principale

astm, neurodermită, hiperglicemie, ciroză hepatică, cancer, leucemie

protecție împotriva stresului oxidativ

antiflogistic (antiinflamator)

întărirea sistemului imunitar

Pleurotus ostreatus



lată o ciupercă foarte cunoscută la noi și folosită în diverse preparate culinare. Se știe că este deosebit de gustoasă dar despre calitățile ei vitale în medicină, cum ar fi acțiunea sa asupra sistemului osos, metabolic și sanguin, se știe prea puțin.

Importanța în medicina naturistă

Încă din 1951, datorită unui procedeu special, s-a putut extrage o substanță cu caracter antibiotic pleuromicina, care se folosește în scopuri medicinale. Medicina tradițională chineză folosește Pleurotus la întărirea sistemului venos, a procesului de eritropoeză dar și în afecțiuni musculo-tendinoase, lumbalgii sau probleme articulare.

Această ciupercă conține diverse vitamine din Komplexul B, cum ar fi B1, B2, B5, B6, și B7. Toate sunt vitamine deosebit de importante în procesele metabolice de transformare și dobândire a energiei și care se asimilează în special în urma consumului de carne.

Un sfert din substanța uscată de Pleurotus conține proteine și ca atare un mare număr de aminoacizi. Mai conține acid folic necesar în dezvoltarea măduvei osoase și în eritropoeză cât și vitamina D, importantă în dezvoltarea oaselor sau a cartilajelor, având astfel o contribuție importantă în prevenirea osteoporozei.

O altă substanță deosebit de importantă din Pleurotus este un polizaharid, numit pleuran, care are o puternică acțiune antioxidantă asupra radicalilor liberi și care poate frâna metastazarea în cazul bolilor canceroase.

Ceea ce o deosebește de toate celelalte ciuperci medicinale este acțiunea sa probiotică. Administrarea ei duce la refacerea și reglarea florei bacteriene intestinale. Astfel că administrată după o terapie cu antibiotice va reuși foarte repede să contribuie la reglarea digestiei.

Indicații terapeutice principale

reglarea colesterolului

reducerea greutății

terapia complementară a cancerului și tumorilor

diminuarea efectelor secundare ale chimio- și radio-terapiei

Polyporus umbellatus

Deși ciuperca Polyporus preferă zonele mai calde, ea este răspândită pe întreaga emisferă nordică. După denumirea populară „lepure de stejar” putem concluda că o găsim cu precădere prin păduri.

În scrierile chinezești a fost deja amintită acum 2000 de ani și ocupă de atunci un loc important în Medicina tradițională chineză. Ea conține ergosterină, acid folic, niacină, biotină, polizaharide și polipeptide, fiind în același timp bogată în fibre și oligoelemente, în special calciu, potasiu, cupru, mangan și zinc.

Importanța în medicina naturistă

Ciuperca medicinală Polyporus are o acțiune antiedematoasă și diuretică dovedită. Spre deosebire de preparatele sintetice ea nu elimină potasiul atât de necesar corpului, nefiind nevoie de substituție ulterioară. Datorită acestor calități se folosește în afecțiunile căilor urinare, rețineri de apă și edeme. Pe lângă îmbunătățirea diurezei mai prezintă și o acțiune antimicrobiană, fiind utilă în infecțiile urinare.

Studii recente din China au concluzionat că Polyporus inhibă dezvoltarea sarcoamelor și a cancerului pulmonar. Tot din China provin studii asupra bolilor hepatice, cum ar fi hepatita B, în care tratamentul cu Polyporus a dus la îmbunătățirea valorilor hepatice, semnalând și o puternică acțiune antioxidantă în plasmă. În special substanța polyporusteron B pare să fie foarte eficace împotriva radicalilor liberi. Mai multe studii descriu de asemenea acțiunea pozitivă a componentelor bioactive polyporusterone A, B și acetosyringon asupra creșterii părului.



Indicații terapeutice principale

acumulări de apă, edeme

îmbunătățirea creșterii părului

hiperaciditate

activarea sistemului limfatic

Reishi

Ganoderma Lucidum

Reishi se găsește peste tot în lume. În medicina tradițională chineză se folosește de peste 4000 de ani, fiind la fel de prețuită și astăzi. În Japonia această ciupercă deosebită este declarată medicament anticanceros.

Cultivarea ei se face doar în scop terapeutic, ea acoperind cea mai vastă paletă de indicații dintre toate ciupercile medicinale. Multilateralitatea ei se datorează în special polizaharidelor și triterpenelor conținute. Peste 4 milioane de oameni consumă astăzi în mod regulat Reishi.

Importanța în medicina naturistă

Cercetările științifice din ultimii ani au dovedit că Reishi are o acțiune pozitivă asupra tensiunii, dereglărilor circulatorii, arteriosclerozei, colestolului și glicemiei, acțiune datorată conținutului mare de triterpene. Acestea mai sunt capabile să inhibe eliberarea de histamină ceea ce explică întrebuințarea ei în alergii sau neurodermită. Mai are de asemenea o acțiune regenerantă asupra țesutului pulmonar, fiind de mare folos în bronșita cronică obstructivă și astm, chiar dacă acestea sunt de natură tabagică.

Reishi ameliorează fibromialgia, dereglările de menopauză și zona zoster. Mai poate îmbunătăți stările de epuizare, de neliniște, de teamă sau nervozitate, ameliorează migrenele și dereglările de somn deoarece unele substanțe conținute au o acțiune relaxantă, liniștitoare asupra sistemului nervos. Unele studii pe pacienți au confirmat de asemenea acțiunea pozitivă asupra sistemului cardio-vascular.

Cercetătorii au descoperit în extractul de Reishi o substanță activă care îmbunătățește rata de oxigenare a sângelui și implicit capacitatea funcțională a mușchiului cardiac. De aceea este recomandată ca medicament natural în bolile coronariene, în dereglări de ritm cardiac cât și în profilaxia infarctului de miocard.

Demnă de amintit mai este acțiunea sa de activare a sistemului imunitar. În mod tradițional Reishi se folosește în numeroase boli ale ficatului cum ar fi hepatita A, B și C precum și pentru îmbunătățirea funcției acestui organ. S-a mai dovedit foarte folositoare în inflamații și boli autoimune.

De multe decenii a fost întrebuințată cu succes în terapia complementară a cancerului de stomac, pancreas, ficat, plămân, rinichi, de piele cât și în tumori de creier. În același timp reduce efectele secundare ale chimio- și radio-terapiei. Alte cercetări au demonstrat o puternică acțiune de detoxifiere a organismului și de apărare față de noxele mediului înconjurător.



Indicații terapeutice principale

boli cardio-vasculare

dereglări psihovegetative

întărirea sistemului imunitar

boli de ficat, hepatoprotector

terapia complementară a cancerului și tumorilor

Cele mai importante ciuperci medicinale

Shiitake

Lentinula edodes

Acestei ciuperci i s-a conferit titlul de regină a ciupercilor și, după Champignon, este cea mai des întrebuințată în arta culinară. În Asia este apreciată și folosită de peste 2000 de ani, atât ca o delicată culinară cât și ca remediu terapeutic cu trecut legendar. Un medic de pe vremea dinastiei Ming o descria ca « un mijloc de păstrare a sănătății, care vindecă răceli și stimulează sistemul circulator ».

Indicații terapeutice principale

imunitate scăzută, răceli, infecții gripale

artrită și artroză

boli cardio-vasculare

diminuarea efectelor secundare ale chimio- și radio-terapiei

Importanța în medicina naturistă

Shiitake se folosește prin tradiție în răceli, stări gripale, imunitate scăzută, alergii, reglarea tensiunii arteriale, diateza urică (gută), reumatism, artrită, boli hepatice, diabet, migrene oboșală cronică, tumori și multe alte afecțiuni.

Cercetările științifice din ultimii ani au putut confirma și explica acțiunea sa pozitivă. Ea este deosebit de eficace în bolile cardio-vasculare și în metabolismul grăsimilor, reglând colesterolul, întărind pereții arteriali și acționând astfel împotriva arteriosclerozei. Această acțiune se datorează în special unei substanțe active numită eritadenina care contribuie la metabolizarea colesterolului deja din intestin.

Ergosterina sau provitamina D îmbunătățește metabolismul calciului în timp ce alte substanțe vitale și aminoacizii conținuți, ei înșiși părți ale moleculelor de collagen, contribuie la stimularea producției de collagen. În același timp protejează vasele sanguine față de inflamații și depuneri.

Chiar și acțiunea antitumorală, cunoscută de altfel de foarte mult timp, a putut fi dovedită între timp de oamenii de știință. În anul 1969 s-a putut izola un polizaharid din Shiitake, lentinan, cu care s-a obținut inhibarea și chiar remisia completă a diferitelor tumori, implantate pe șoareci. De atunci încoace mai multe studii au confirmat acțiunea pozitivă a lentinanei, cât și faptul că este foarte bine tolerată în terapia cancerului. Această acțiune se răsfrânge direct asupra tumorilor, iar pe de altă parte diminuează și efectele secundare ale chimioterapiei. În China, Japonia și SUA, Shiitake respectiv extractul, este deja acreditat ca medicament antitumoral în terapia complementară.



Tremella fuciformis

Urechiuşa argintie

Natura ne-a dăruit încă o preţioasă comoară prin această ciupercă, numită şi ureche argintie sau ciupercă de zăpadă. Încă de acum o mie de ani ea era folosită de către curtezane pentru întreţinerea frumuseţii. Se spune că împăratul Xuanzon din dinastia Tang s-ar fi îndrăgostit de frumoasa concubină Yang Guifei, la a cărei vedere şi strălucire chiar florile păleau ruşinate. Secretul ei era faptul că folosea ciuperca de zăpadă pentru îngrijirea feţei şi a corpului.

Este adevărat că Tremella se foloseşte astăzi în industria cosmetică datorită unei calităţi deosebite care depăşeşte chiar şi acidul hialuronic: capacitatea de hidratare a pielii prin legarea moleculelor de apă. Mai îmbunătăţeşte circulaţia sanguină şi irigarea tegumentelor, acţionând indirect împotriva alergiilor sau inflamaţiilor şi păstrând o piele sănătoasă, fină dar robustă. Efectul anti-aging al acestei ciuperci se datorează polizaharidelor care îmbunătăţesc activitatea superoxid dismutazei.



Importanţa în medicina naturistă

Întrebuinţarea în cosmetică reprezintă doar o parte din potenţialul său, care se manifestă şi în arta culinară asiatică. Datorită unui gust uşor dulceag, este folosită mai mult la prepararea deserturilor, dar datorită conţinutului mare de vitamina D şi fibre este importantă în general din punct de vedere alimentar. Capacitatea sa de a lega apa induce efectul de saţietate şi o digestie foarte bună. Sub acţiunea ei se produce inhibarea resorbţiei colesterolului în intestin şi ca atare nivelul colesterolului în sânge va scădea. Tremella mai protejează şi regenerează celulele β ale pancreasului, făcând să crească producţia de insulină. Influenţează în mod pozitiv circulaţia sângelui, prevenind astfel tulburările circulatorii. Pereţii arteriali vor fi protejaţi de influenţa histaminei şi depuneri, iar arterioscleroza va putea fi astfel evitată.

Tremella ne poate aduce servicii foarte bune şi în ce priveşte tulburările de memorie. În funcţie de dozare extractul a dovedit că este capabil să stimuleze creşterea neuronală la PC12h, putând fi folosit aşa dar în bolile neurologice.

Prin cantitatea mare de polizaharide conţinute, în special glucoronoxylomannana, are şi o acţiune imunomodulatoare şi antitumorală, fiind folosită în prevenţia cancerului sau pentru atenuarea efectelor secundare ale radioterapiei.

Indicaţii terapeutice principale

alergii, infecţii, inflamaţii cronice

sindrom metabolic, reglarea greutăţii

hipercolesterinemie, diabet tip II, anti-aging, prevenţia cancerului, efectele nocive ale radioterapiei

Întrebuințarea în medicina umană

Această listă vă prezintă cele 16 ciuperci medicinale din catalog și cele mai importante indicații.

Acest tabel vă va folosi doar ca orientare, nu are pretenția de a fi complet și nu poate înlocui consilierea sau consultarea unui specialist.

	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Fomes fomentarius	Hericium	Maitake	Phellinus linteus	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella
acnee	■ ■	■				■ ■	■ ■						■ ■			■
alergii	■ ■		■	■ ■		■	■		■		■ ■		■	■ ■		■ ■
arterioscleroză		■ ■			■							■ ■		■ ■	■ ■	■ ■
artrită	◆					■	■	■ ■			■ ■	■ ■	◆	■ ■	■ ■	
artroză						■ ■		■ ■		■ ■			■	■ ■	■ ■	
astm	■ ■					■ ■					■ ■			■ ■		
atenție deficit sindrom	◆					■ ■			■					■ ■		
autoimune boli	■ ■	■	■			■ ■	■ ■			■	■			■ ■	■	
borelioza						■ ■	■ ■		◆							
bronșită	■ ■	◆				■	■ ■							■ ■		■ ■
cancer	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
candidoză							■ ■	■ ■		■ ■				■ ■	■ ■	
cardiovascular sistem	■	■ ■	■			■ ■				■		■		■ ■	■ ■	
chimioterapie urmări		■ ■	■ ■				■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■	
circulație sanguină		■ ■	■ ■											■ ■		■
cistită	■		■			■ ■	■ ■	■ ■					■			
colesterol reglare	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■						■ ■		■		■ ■
constipație		■ ■	■		■ ■			■ ■		■ ■				■	■ ■	
depresie						■ ■								■ ■		
diabet	Typ 1+2	Typ 2			Typ 1+2	Typ 2				Typ 2	Typ 2					Typ 2
disbioza florei intest.			■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	■							
edeme						■							■ ■	■		
epuizare psih. Burnout	■ ■					■ ■		■ ■						■ ■	■	
fibromialgie	■					■ ■					■ ■			■ ■		
ficat boli de	■ ■		■ ■			■	■	■ ■			■ ■			■ ■	■ ■	■ ■
gastrită		■ ■	■ ■						■	■	■ ■			■ ■		
gripă	■		■ ■				■ ■	■ ■		■ ■					■ ■	■ ■
gută, diateză unică				■ ■		■ ■							■ ■		■ ■	
hemoroizi		■ ■			■ ■	■ ■		■ ■		■ ■			■ ■			
hepatită	■ ■		■ ■			■	■ ■	■ ■		■			■ ■	■ ■		
herpes	■		■ ■				■ ■	■ ■								
imunitate scăzută	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	
infecții	■ ■		■			■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
inflamații		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■			■ ■		■ ■	■ ■		■ ■
intestin boli de	◆	■	■ ■	■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	■		■ ■		■ ■	■ ■	

■ ■ foarte indicat ■ indicat ◆ doar în anumite cazuri



	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Coprinus	Cordyceps	Coriolus	Fomes fomentarius	Hericium	Maitake	Phellinus linteus	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella
iradiatii umări	■ ■						■ ■							■ ■		■ ■
libidou dereglări		◆				■ ■								■	■	■
lipide metabolism		■ ■		■ ■						■ ■		■ ■		■ ■	■ ■	■ ■
menopauză tulburări		◆				■ ■			■					■ ■		◆
menstruație dereglări						■ ■								■ ■		
metastaze prevenție	■ ■		■ ■				■ ■	■ ■		■ ■	■ ■					
migrene, dureri cap	■	■ ■						■						■ ■	■	
nervi boli de						■			■ ■					■ ■	■	■ ■
neurodermită	■ ■										■ ■			■ ■		■ ■
ovare	■ ■			■ ■			■ ■									
osteoporoză										■ ■				■ ■	■ ■	
pancreas	■ ■	■	■		■ ■				■ ■	■ ■					■ ■	■
păr creștere						■						■ ■	■ ■	■		
piele boli, erupții	■ ■	■ ■	■ ■			■	■ ■						■ ■	■ ■		■ ■
plămân boli de	■ ■	◆	■			■ ■	■ ■	◆						■ ■		◆
poliartrită	■ ■					■ ■	■ ■	■ ■			■ ■		◆	■ ■		
prostată boli de	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■			■ ■		■ ■				
psoriazis		■	■ ■			■			■				■	■ ■		
reumatism	■ ■							■ ■			■ ■			■ ■		
rinichi boli de				■ ■		■ ■							■		■ ■	
scleroză multiplă	■ ■						■ ■		■ ■					■ ■		
splină	■ ■		■ ■				■ ■							■ ■		
somn inducere														■ ■		
somn dereglări						■ ■			■ ■					■ ■		
stomac boli de			■ ■	■ ■				■ ■	■ ■	■	■ ■			■ ■		
stres	■ ■					■ ■				■ ■				■ ■	■ ■	
supragreutate		■	■	■	■ ■	■				■ ■		■ ■				■ ■
teamă-neliniște						■ ■			■ ■					■ ■		
tensiune reglare	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■				■ ■			■ ■	■ ■		■ ■
tinitus, zgom. urechi		■ ■												■ ■		
tiroidă disfuncții	■ ■					■ ■								■	■	
tumori	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	
vitalitate creștere	■ ■		■			■ ■		■			■ ■		■	■ ■		■ ■
zona-zoster			■ ■				■ ■	■ ■								

■ ■ foarte indicat ■ indicat ◆ doar în anumite cazuri

Cadoul naturii pentru oameni și animale

Deoarece între fiziologia organismului uman și animal deosebirile sunt nesemnificative, ciupercile medicinale pot servi ca supliment alimentar sau medicament, nu numai omului ci și animalelor.

În ultimul timp sunt tot mai mulți medici veterinari și practicieni de medicină complementară, care le întrebuințează în medicina veterinară.



Majoritatea studiilor științifice despre ciupercile medicinale au fost făcute pe animale, așa încât modul lor de acțiune și evidența acțiunii lor asupra animalelor sunt deosebit de bine documentate. Substanțele active din ciuperci contribuie atât la întreținerea sănătății cât și la prevenirea bolilor. Tot mai mulți medici veterinari și practicieni veterinari de medicină alternativă și-au însușit în ultimul timp cunoștințe despre acțiunea și întrebuințarea ciupercilor medicinale. Experiențele și succesele avute de către ei în aplicarea micoterapiei și lipsa efectelor secundare, au contribuit la îndrăgirea și la răspândirea rapidă a acestei terapii holistice. Ciupercile medicinale conțin nenumărate substanțe care acționează sinergic pentru optimizarea funcțiilor organismului. Printre ele se numără cei 8 aminoacizi esențiali, multe biominerale, micro-elemente, fibre și complexul de vitamine B. Pe lângă acestea mai trebuie amintite polizaharidele bioactive pe care le găsim doar în regnul special al ciupercilor și a căror bogăție variază individual, de la o ciupercă la alta.

S-a descoperit că ciupercile medicinale au o acțiune adaptogenă, ceea ce înseamnă că ele pot contribui la restabilirea echilibrului fiziologic al organismului, a homeostazei.

Această stare de echilibru este necesară nu numai pentru buna funcționare a organismului uman ci și a celui animal iar calitățile adaptogene ale ciupercilor medicinale se pot observa și în tratamentul animalelor.

În special animalele de casă sunt supuse unui mare număr de stresori și este de datoria stăpânului să le acorde o îngrijire corectă, dar să se ocupe și de menținerea sănătății lor. Prin bogata lor paletă de indicații și întrebuințări, ciupercile medicinale pot fi o alternativă foarte bună de menținere a sănătății animalelor sau de suplimentare alimentară.

Alăturat aveți o listă de indicații și întrebuințări care vă poate folosi ca ghid și în terapia animalelor.

Ciupercile medicinale susțin organismul și funcționarea optimă a sistemului imunitar în apărarea antibacteriană și antitumorală.

	Agaricus	Auricularia	Chaga	Champignon	Cordyceps	Coprinus	Coriolus	Fomes fomentarius	Hericium	Maitake	Phellinus linteus	Pleurotus	Polyporus	Reishi	Shiitake	Tremella
alergii, boli autoimune	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■		■ ■	■	■ ■		■	■ ■	■	■
anale, inflamații	■ ■	■ ■												■ ■		■ ■
arterioscleroză		■ ■				■						■ ■		■ ■	■ ■	■ ■
artrită, inflam. artic.	◆				■		■				■ ■	■ ■	◆	■ ■	■ ■	
artroză, degener. cartilaje					■ ■			■ ■		■ ■			■	■ ■	■ ■	◆
astm	■ ■				■ ■						■ ■			■ ■		
borelioză					■ ■		■ ■		◆							
bronșită	■ ■	◆			■		■ ■							■ ■		■ ■
cancer	■ ■	■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
cardiovascular, sistem	■	■ ■	■		■ ■					■		■ ■		■ ■	■ ■	
circulație sanguină		■ ■	■ ■											■ ■		■
cistită	■		■ ■		■ ■		■ ■	■ ■					■ ■			
constipație			■			■ ■		■ ■	■ ■	■ ■						■
copită, boli		■ ■				■ ■						■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■
crampe musculare		■ ■														
Cushing sindrom	■ ■				■ ■		■ ■							■ ■		
diabet	■ ■	■			■	■ ■				■ ■	Typ 2 ■ ■					■ ■
disbioză intestinală						■ ■	■ ■		■			■ ■				■
discuri intervertebr. leziuni		■ ■														◆
eczeme	■ ■	■ ■			■ ■								■ ■	■ ■		
edeme					■								■ ■	■		
excitare sex. călduri					■ ■		■ ■									
extenuare	■ ■		■		■ ■			■ ■						■ ■	■	
fertilitate, probleme					■ ■		■ ■									
ficat, boli de	■ ■		■ ■		■		■	■ ■		■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	■ ■
gestație aparentă					■ ■		■ ■									
gingivită	■ ■	■ ■	■				■ ■							■ ■		■ ■
granulom eozinofil	■ ■						■ ■						■	■ ■		
grăsimi, deregl. metabolism		■ ■		■ ■						■ ■		■ ■		■ ■	■ ■	■ ■
imunitate, creștere	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	■ ■			■ ■	■ ■	
infecții bacteriene					■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	
infecții virale	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
inflamații		■ ■	■ ■				■ ■	■ ■		■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■	■ ■
intestin, boli, inflamații	◆	■	■ ■	■ ■		■		■ ■	■ ■	■		■ ■		■ ■	■ ■	
metabolic sindrom			■ ■	■ ■		■ ■				■ ■		■ ■			■ ■	■ ■
nervoase, boli					■				■ ■					■ ■		■ ■
ochi, boli de		■ ■						■					■ ■		■ ■	
osos sistem, refacere										■ ■				■ ■	■ ■	
pancreas, boli de	■ ■	■				■ ■			■ ■	■ ■					■ ■	■ ■
păr, regenerare					■							■ ■	■ ■	■		
piele, boli de	■ ■	■ ■	■ ■		■		■ ■	■			■ ■		■ ■	■ ■		■ ■
plămâni, congestie	■ ■				■ ■		■ ■	■			■			■ ■		
răni cicatrizare, probleme							■ ■	■ ■		■ ■	■ ■					
rinichi, boli de				■ ■	■ ■										■ ■	
sarcoid equin	■ ■						■ ■			■ ■						
splină, boli de	■ ■		■ ■				■ ■							■ ■		
stomac, boli de			■ ■						■ ■	■				■ ■		
supragreutate			■	■		■ ■				■ ■			■ ■			■ ■
teamă, neliniște					■ ■				■ ■					■ ■		
tiroidă, disfuncții	■ ■				■ ■											

■ ■ foarte indicată ■ indicată ◆ doar în anumite cazuri

Întrebări și răspunsuri referitoare la ciupercile medicinale



Există efecte secundare ?

În micoterapie nu există efecte secundare. Există însă persoane cu sensibilități sau chiar alergii la ciuperci și acestea nu le vor putea consuma. Alte persoane reacționează, datorită detoxifierii masive și a unei funcții renale limitate, cu erupții cutanate și prurit la ciuperca Shiitake. În acest caz trebuie redusă doza și introdusă încă o ciupercă pentru întărirea funcției renale. Rareori poate apărea o ușoară agravare momentană în prima săptămână de tratament care dispare însă rapid. Toate acestea nu sunt efecte secundare ci reacții de vindecare, deoarece are loc curățirea și dezintoxicarea corpului de metaboliți reziduali.

Când apare prima reacție de vindecare ?

După cum relatează majoritatea pacienților o schimbare remarcabilă se poate simți deja după o săptămână de tratament. În cazul patologiei cronice, mai complicate efectele și schimbările se vor simți după 4-6 săptămâni.

Care e diferența între « pulbere » și « extract » ?

Pulberea se obține prin măcinarea ciupercilor uscate și conține toate substanțele lor. Prin această măcinare ultrafină crește biocompatibilitatea substanțelor active, în special a polizaharidelor care se găsesc în pereții celulari. Pulberea are o acțiune generală de susținere și întărire a întregului organism.

Plecând de la pulbere, într-un pas ulterior, se obțin extractele cu ajutorul unei substanțe dizolvante precum apa sau alcoolul. Acestea au o concentrație de 20-30 de ori mai mare decât pulberea și o acțiune mult mai puternică asupra sistemului imunitar. Conțin toate substanțele dizolvate, substanțe active și mai ales polizaharide supraconcentrate, având capacitatea să intervină rapid în dereglările din sistemul biologic.

Este însă necesară o atenție deosebită în administrarea lor în special în cazul unor boli grave și aceasta trebuie făcută cu grijă, sub îndrumarea unui specialist pentru a evita reacții prea puternice ale organismului în procesul de vindecare.

Când și cum se administrează ciupercile medicinale ?

De preferat este administrarea lor înainte de mese împreună cu un pahar de apă și împărțirea dozei prescrise de-a lungul unei zile, pentru a evita eventuale balonări (în special la pulberi). Nu există argumente care să contraindica o administrare permanentă, dar aceasta nu este necesară și după restabilirea echilibrului sănătății se poate recurge doar la o cură anuală de trei luni, care va fi suficientă pentru întreținere. Alături avem trei exemple referitoare la dozare :

Dozare uzuală :	extract 0,25 - 1 g/zi ; durata de administrare 3-4 luni
Supradozare :	dublarea dozei uzuale ; durata 1-2 luni
Prevenție :	înjumătățirea dozei uzuale

Unde se găsesc ciuperci medicinale ?

Diverse surse în internet sau farmaciile « verzi » vi le pot oferi. Este important să le procurați din surse serioase care asigură proveniența ecologică, igiena și controlul de calitate.

Produsele care au sigla BIO vă pot da garanția unui produs superior, de calitate.

De ce să cumpărăm ciuperci medicinale BIO ?

Agricultura biologică acționează în conformitate cu natura, cu nevoile mediului , florei și faunei, susține multitudinea speciilor și renunță la modificările genetice. Ea pune accentul pe promovarea și menținerea sănătății cu mijloace naturale și pe exploatarea blândă a resurselor naturale.

Toate acestea reprezintă o investiție solidă în viitorului planetei noastre.

BIO din alte țări sau chiar Asia – poate fi o sursă serioasă ?

Da, deoarece aceste produse sunt supuse controalelor europene și trebuie să facă față standardelor impuse. Sigla BIO obligă producătorul sau importatorul la proceduri și verificări speciale din partea autorităților de stat și are nevoie de aprobarea Ministerului Agriculturii din Germania.

Nu întârziați să căutați un micoterapeut cu experiență care să vă îndrume în terapia Dvs. !

Ciupercile în arta culinară

Ciuperci comestibile

Ciupercile pot fi nu numai suplimente alimentare ci sunt și o hrană delicioasă. Vegetarienii și veganii profită cel mai mult de această sursă valoroasă de substanțe vitale și aminoacizi. Ciupercile sunt o sursă importantă de proteine, fiind astfel un înlocuitor de calitate al cărnii, mai ales sub formă uscată.

Pleurotus (Pleurotus ostreatus)

Această ciupercă cultivată crește în buchete stufoase, are o structură cărnoasă de culoare albă care seamănă cu carnea de vițel, fiind deosebit de gustoasă. Uneori se pot observa depuneri ușoare de culoare albă. Acestea nu sunt decât sporii care devin vizibili și nu reprezintă niciun pericol.

Champignonul (Agaricus bisporus)

Aceasta este cea mai iubită și mai cultivată specie de ciuperci, fiind delicioasă atât ca și garnitură cât și ca fel principal. Cu ceva noroc găsim Champignonul sălbatic chiar în pădurile noastre.

Maitake (Grifola frondosa)

Se întâlnește în special în arta culinară japoneză și are un gust foarte fin.

Ciuperca migdală ABM (Agaricus blazei)

Are o ușoară aromă de migdală, însoțeste în mod ideal pre-

paratele din carne sau pește, dar se folosește și la prepararea deserturilor. Ciuperca uscată răspândește cel mai mult din aroma de migdală.

Mu Err (Auricularia)

Se găsește în comerț doar sub formă uscată și se mai numește « ciupercă chinezească ». Se caracterizează prin faptul că nu are un gust propriu special, ceea ce-i dă posibilitatea să preia foarte ușor aromele celorlalte ingrediente.

Coprinus (Coprinus comatus)

Crește și la noi, are un gust delicios care dispare, din păcate, de îndată ce a ajuns la maturitate.

Iată probabil motivul pentru care această delicatessă nu este destul pusă în valoare de către arta noastră culinară.

Shiitake (Lentinula Edodes)

Este alături de Champignon și Pleurotus una dintre cele mai importante ciuperci de cultură. Se apreciază că în Asia ar ocupa chiar primul loc datorită gustului său interesant și specific « umami ».

Urechiușă argintie (Tremella fuciformes)

Artă culinară chinezească o apreciază datorită gustului ușor dulceag, folosind-o în supe, băuturi și deserturi.

Ciupercile ne îmbogățesc meniul în salate, preparate din carne sau pește, ca și garnitură, în sosuri, supe sau chiar și în deserturi.



Parteneri și colaboratori



Surse de origine ecologică garantată

Germania:

- **Bad Apotheke**
49214 Bad Rothenfelde
www.shop.apotal.de
- **Pilze Wohlrab GmbH & Co. KG**
85307 Entrischenbrunn
www.vitalpilze-naturheilkraft.de
- **Bio Grande Naturkost**
12161 Berlin
www.bio-grande.de
- **Aktiv Drogerie - Kräuter Schulte**
76593 Gernsbach / Schwarzwald
www.kraeuterschulte.de

Internațional:

- **BIO-ENER, S.L.**
08024 Barcelona / Spanien
www.bioener.com/es
- **Balev BIO,**
1517 Sofia / Bulgarien
www.balevbiomarket.com
- **Ekolo Wholesale / tukku**
00880 Helsinki / Finland
www.ekolo.fi
- **Pharma BAU Ltd.**
4029 Debrecen / Ungarn
www.pharmabau.hu
- **Biomarket**
10415 Tallin / Estland
www.biomarket.ee
- **Farmacia Alma**
1 Piața Mihai Viteazul Nr. 25
2 Polus
3 Bd. 21 Decembrie Nr. 4
Cluj-Napoca / România



Consiliere / Îndrumare terapeutică:

- **Cabinet naturist Doris Richtsteig**
Dna Doris Richtsteig - Pract. Med. Compl.
87439 Kempten
www.natur-heilimpulse.de
- **Cabinet de Medicină Holistică și Prevenție**
Dr. med. univ. Matthias Freutsmiedl
04229 Leipzig
www.ganzmed.eu
- **Cabinet de sănătate Lidia Mureșan**
Dna Lidia Mureșan - Pract. Med. Compl.
80804 München
- **Cabinet veterinar Plaar**
Beate Plaar
88161 Lindenberg
www.beateplaar.de
- **Cabinet naturist Bölts**
Eleonore Bölts
26629 Bagband
www.naturheilpraxis-boelts.de
- **Cabinet naturist Erhardt**
Kerstin Erhardt
26605 Aurich

Mai multe informații:
www.vitalpilzratgeber.de

Literatură referitoare la ciupercile și plantele vindecătoare

Prof. Dr. Lelley, Jan I.
Dr. Weihofen, Jürgen
Cheung, Peter C.K.
Stamets, Paul
Wolfe, David
Powell, Martin

Die Heilkraft der Pilze. Wer Pilze isst, lebt länger.
Heilpilze Ling Zhi, Shiitake & Co. schützen das Immunsystem.
Mushrooms as functional foods.
Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms, Third Edition .
Chaga – King of the Medicinal Mushroom.
Medicinal Mushrooms – A Clinical Guide .

Alte cărți scrise de autor Inginer Jürgen Guthmann



Fleischhauer S., Guthmann J., Spiegelberger R.
Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden.
AT Verlag, Aarau Schweiz



Guthmann J., Hahn C., Reichel R.
Taschenlexikon der Pilze Deutschlands.
Quelle & Meyer Verlag



Fleischhauer S., Guthmann J., Spiegelberger R.
Enzyklopädie der Essbare Wildpflanzen: 2000 Pflanzen Mitteleuropas;
Bestimmung, Sammeltips, Inhaltsstoffe, Heilwirkung,
Verwendung in der Küche.
AT Verlag, Aarau Schweiz

Studii

Studii despre ciupercile medicinale: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

vitalpilzratgeber.de



www.vitalpilzratgeber.de · info@vitalpilzratgeber.de