

Bio Champignon



nicht im Licht,
aus der Dunkelheit
gedeihen wir!

Champignons bilden
Feen-Zirkel
und erinnern uns damit an
Hoffnung, Glück, Glaube
und Zuversicht!

Bitte beachten Sie:

Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fach-person aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden! Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlfühl!

Geschichte

Der Champignon ist ein **Speisepilz mit langer Geschichte**, denn die Traditionelle Chinesische Medizin kenn ihn schon seit Jahrtausenden als genussvolles Lebensmittel und ausgesprochen vielseitiges und effizientes Heilmittel!

Seine Urheimat ist der Wald, gern wächst er aber auch auf Wiesen, am Rande von nährstoffreichen Feldern und Äcker, an Wegrändern, in Steppen unterschiedlicher Klimazonen und in Gärten auf Komposthaufen und Misthaufen. Seine Kultivierung ist in Europa Mitte des 17.Jhds., zur Zeit Ludwig des XIV. belegt; allerdings ist es gut möglich, dass er schon sehr viel früher angebaut wurde.

Sein Name Champignon stammt aus dem Französischen, denn dort begann die europäische Zucht dieses Pilzes, den man heute weltweit findet. So startete der Champignon de Paris von Frankreich aus seinen Siegeszug rund um den Erdball.

Da er auf Kompost oder Mist fast schon von alleine wächst, war er lange Zeit als "Fleisch des armen Mannes" beliebt.

Findige Champignonzüchter entdeckten schnell, dass der Pilz kein Licht zum Gedeihen braucht und nutzten alte Keller und Gewölbe zur Kultivierung, weil dort ganzjährig eine optimale Temperatur und Feuchtigkeit gewährleistet werden konnte.

Jährlich werden inzwischen **weltweit rund 1 Milliarde Tonnen Champignons** geerntet!

Die Schweiz produziert rund 7.800 Tonnen braune und weisse Champignons, wovon zwei Drittel des Konsums durch die Inland-Produktion gedeckt ist.

Täglich produzieren rund 20 grössere und kleinere Betriebe; der grösste Betrieb ist mit 3.600 Tonnen Jahresproduktion die Wauwiler Champignons AG im Kanton Luzern. Dort wachsen sie in 29 Hallen.

Jahrhundertlang standen die kulinarischen Vorzüge des Champignon im Vordergrund und es wurde völlig **übersehen, welchen wertvollen Beitrag er für die Gesundheit leisten kann.**

Darin hat er einiges zu bieten und ist berechtigterweise bei Veganern, Vegetariern, Makrobiotikern und Rohköstlern sehr beliebt.

Sein Gehalt an Protein liegt bei bis zu 40% und er enthält alle essentiellen Aminosäuren.

Reichlich vorhanden sind auch Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, sowie Vitamine.

Körperliche Unterstützung

ein wahrer **Segen ist er für den Magen-Darm-Trakt**, denn er sorgt für eine Verbesserung der natürlichen Darm-Flora und reduziert gleichzeitig krankmachende Keime. Übelriechende Verbindungen werden direkt im Darm neutralisiert, wobei gleichzeitig Mundgeruch vorgebeugt wird. Die Nieren werden ebenfalls positiv beeinflusst und Studien beschäftigen sich intensiv mit seiner starken Wirkung in der Tumorthherapie, denn er soll vor allem bei der Behandlung hormon-abhängiger Tumore eine ausgezeichnete Unterstützung sein.

Gleichzeitig soll er die Aktivität der natürlichen Killerzellen und das Immunsystem stärken.

Medizinisch interessant ist er durch seine beachtliche Menge an Linolsäure, welche präventiv gegen Diabetes Typ 2 und gegen Arteriosklerose wirkt.

Die TCM nutzt den Champignon bei erhöhten Blutfettwerten, zur Entgiftung, als unterstützende Behandlung von Krebs und Metastasen, zur Krebsprophylaxe, Gicht und vielen anderen Beschwerden. Sehr bekannt als Vital-Pilz hilft er natürlich auch bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Energiemangel.

Speise- und Vital-Pilz

Der braune Champignon oder auch Zucht-Champignon ist heute der **weltweit beliebteste Speisepilz** überhaupt! Über den ganzen Erdball wird er aufgrund seines exzellenten Geschmacks und seines ernährungsphysiologischen Wertes sowie seiner vielseitigen Zubereitungsformen geschätzt!

In Japan, China und Korea haben Heilpilze eine lange Tradition, weshalb viele wissenschaftliche Erkenntnisse über ihre Wirkung aus dem fernen Osten kommen.

Schwangerschaft/Kinder

Vorsicht: das Hydrolat nicht in der Schwangerschaft, nicht in der Stillzeit und nicht bei Kindern unter 12J. anwenden!

Haut- und Haarpflege

Das **Hydrolat, Extrakte und frische Champignons** werden in der Kosmetik als **Anti-Aging-Wirkstoff der Zukunft** gehandelt. Die sogenannte **Mykokosmetik** macht sich die wertvollen Wirkstoffe der Pilze zunutze, um für ein **strahlend schönes, natürlich ausbalanciertes Haut- und Haarbild** zu sorgen.

Aufgrund der jahrtausendalten TCM werden ihnen mittlerweile auch bei uns eine **Unmenge positive Effekte in Pflegeprodukten** zugestanden!

Und da mittlerweile wahrscheinlich so ziemlich jeder weiss, eine **schöne Haut und schöne Haare hängen von einem intakten, gesund funktionierenden und stabilen Innenleben unseres Körpers ab, sollten wir auch hier beginnen.**

Mit ihrer **Fülle an Inhaltsstoffen können sie so ziemlich alles wieder "auf Vordermann" bringen**, wenn wir denn bereit sind, uns entsprechend in Sachen Ernährung und Trinken so zu verhalten, dass **unsere Haut einen Anti-Aging-Effekt erwarten darf und sich ein strahlend schönes Hautbild erhalten oder wieder aufbauen lässt!**

Wirkung psychisch-spirituell

Gemäss TCM ist die **Leber zuständig für das Fliessen der körperlichen Energie**. Wird sie **durch kreisende oder negative Gedanken** oder **aufgestaute Wut über einen längeren Zeitraum belastet**, kann sie ihre **Funktion nicht mehr richtig ausführen; es entsteht ein Leber- und Qi-Stau**. Da ein **reibungsloser Leber-Qi-Fluss** aber **extrem wichtig ist, um sich emotional ausgeglichen zu fühlen**, resultiert eine Stagnation dieses vitalen Energieflusses in einer Depression. Die **begleitenden Symptome** sind zum Beispiel **Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Beklemmungsgefühle oder Übelkeit**. Als **sehr wichtig** gilt in der TCM auch **das Wiederherstellen des Yin- und Yang-Gleichgewichtes!**

Küche

Champignons können roh, gekocht, gebraten, gegrillt oder gedünstet verspeist werden und passen zu einer Unmenge von anderen Speisezutaten!

Rezept-Vorschlag:

Crème Magen-Darm-Balance:

mischen Sie Crème neutral 30g mit Beta-Glucan 2g, Aloe Vera-Gel 10g und den Hydrolaten Champignons 30g, Berufkraut 15g, Fenchel 15g und den äth.Ölen Fenchel und Wacholder je 3 Tr.

Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!

Quellennachweis: Christian Rätsch: der Heilige Hain; Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen; der Atem des Drachen; Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch; Price/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde; Prof.Dr.med.V.Fintelmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Schaffner/Häfelinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus; W.D. Storz: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet