

Grün ist die Hoffnung: Diese Superfoods erweitern zwar nicht unsere Wahrnehmung, machen dafür aber Haut und Haare schön und helfen uns dabei, gesund und entspannt zu bleiben. Wir betreiben Imagepflege.

High(l)-pflanzen

Vitalpilze

Reishi, Shiitake und Himematsutake: Diese Pilze boosten jetzt unser Immunsystem, in der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Wundergewächse schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Etwa der an Bäumen gedeihende glänzende Lackporling, bekannt unter seinem japanischen Namen Reishi. Sein Spitzname «Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit» verweist auf seinen Ruf als Jungbrunnen. Ob als Kapsel geschluckt oder als Tee getrunken, er wirkt beruhigend und das ist doch schon die halbe Miete. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man zwei bis drei Pilzarten mischt. Da diese Schwermetalle, Pestizide und Radioaktivität ihrer Umgebung aufnehmen können, setzt man auf Bioqualität und Anbieter, die nach den Richtlinien moderner Wissenschaft kultivieren.

CBD

... ist wortwörtlich in aller Munde. Der Wirkstoff aus der harzigen Blüte und den Blättern der Cannabispflanze lässt das Gedankenkarussell langsamer drehen, hilft bei Schlafproblemen oder Menstruationsschmerzen. Man kann die würzigen Tropfen (gibts auch in Kapselform) zur Regeneration nach anstrengendem Training oder zum Runterfahren beim Yoga nutzen. Da es mittlerweile immer mehr Anbieter gibt, sollte man darauf achten, ein Vollspektrum-Öl in Bioqualität zu nutzen, also mit Extrakt aus allen Teilen der Pflanze. Das Öl der Hanfsamen ist zudem durch seinen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ein wirksamer Radikalfänger zur Pflege der Haut.

- 1 HEIDI'S GARDEN Qualität Made in Switzerland, mit hohen CBD Werten, aber weniger als 1% THC, über heidisdgarden.com
- 2 MYKOPLAN Das Schweizer Unternehmen bietet Vollspektrum-Pilze in kontrollierter Bioqualität, mykoplan.ch
- 3 MIJA SUPERSTAR verbessert Schlaf, Verdauung, Haut und Haar. Drin steckt unter anderem das Pulver des Schiefen Schillerporlings, über biomazing.ch
- 4 JOSH ROSEBROOK Das Serumspray mit Hanfsamenöl fördert das Haarwachstum, über prettyandpure.ch
- 5 KYPRIS Ein Tropfen genügt: Powerpflege mit Chaga Pilz und Hanföl, über greenlane.ch

