

Agaricus blazei murrill

ABM, Mandelpilz, Sonnenpilz

Immunsystem stärken und balancieren

Entzündungshemmend, antioxidativ. Stimuliert Abwehr gegen **Viren, Bakterien, Krebs** (Lymphome u.a.). Beugt **Metastasen** vor und hemmt sie. Mildert sehr gut Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie. Regeneriert das weiße und rote Blutbild während/nach Chemotherapie durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks und dadurch bessere **Blutbildung**. Gegen Milzschwellung. Unterdrückt bei **Allergien** die Histaminfreisetzung bei Heuschnupfen, allergischen Hauterscheinungen, Asthma. Balanciert und reguliert **Autoimmunerkrankungen**, v. a. der **Schilddrüse** bei Hashimoto oder Basedow, der Bauchspeicheldrüse bei Diabetes Typ 1, Polyarthritis, MS, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Morbus Crohn

Diabetes bessern

Nach dem Coprinus zweitwichtigster „Diabetikerpilz“, bei Diabetes Typ 1 und schlanken Diabetikern Typ 2, schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, gegen Insulinresistenz und Folgeschäden an Augen

Haut fördern

Unterstützt die Haut bei Akne, Psoriasis, allerg. Hauterkrankungen, fördert Bräune

Leber regenerieren

Leber schützend und Leber regenerierend, entgiftet chemische Substanzen, gegen toxische und virale Hepatitis B, unterstützend bei Fettstoffwechselstörungen

Darm unterstützen

Hilft der Verdauung durch Enzyme

Herz, Gefäße, Kreislauf fördern

Stimuliert die Bildung von Coenzym Q10, bei Herzschwäche und langsamem Herzschlag, hemmt arteriosklerotische Prozesse, senkt LDL-Cholesterin, Bluthochdruck (oberen und unteren Wert), leicht blutgerinnungshemmend

Zu beachten: Auch für kleine Kinder geeignet. Vitalpilz mit der stärksten Immunwirkung, zugelassenes Krebsmittel in manchen Ländern. Bei sehr hohen Dosierungen blutverdünnend, eventuell ist die Einnahme von ACE-Hemmern oder Diabetes-Medikamenten zu reduzieren. Generell keine Vitalpilze in Schwangerschaft und Stillzeit außer in kleinen Dosierungen kurzzeitig, da es sich hier um einen Speisepilz (Champignon) handelt.

.....

Auricularia

Auricularia polytricha, Judasohr, Mu-Err

Blutfluss verbessern

Blutverdünnung im Ausmaß von Thrombo-Ass. Fördert den harmonischen Blutfluss und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes sowie Elastizität der Gefäße. Fördert dadurch die **Durchblutung**. Vorbeugend und unterstützend bei Migräne, Tinnitus, Thrombose, Embolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Schaufensterkrankheit, Herzkranzgefäßverengung, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Angina pectoris. Stärkt die Gefäße. Bei **Venenleiden** wie schwache Venen, Entzündung. Nicht zusammen mit anderen Blutverdünnern.

Blutungen stillen

Vorteile gegenüber Blutverdünnern: Stillt gleichzeitig Blutungen statt sie zu fördern. Greift Kollagen der Gefäßwände nicht an. Belastet den Magen nicht, sondern unterstützt den Aufbau der Magenschleimhaut.

Auch bei Nasen- und Zahnfleischbluten, Hämorrhoiden, Uterusblutung wie Zwischenblutung, Blut im Harn, blutiger Auswurf, Darmblutung.

Blutfette und Bluthochdruck senken

Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, bei Bluthochdruck aufgrund von schlechtem Blutfluss, beugt Arteriosklerose vor.

Schleimhäute befeuchten

Trockene, gereizte Schleimhäute etwa nach Entzündung regenerieren, vor allem von **Magen, Lunge, Darm**. Bei Gastritis, trockenem Husten, Bronchitis, Lungenentzündung, Darmentzündung, Verstopfung, eventuell trockenen Augen.

Zu beachten: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von Thrombo-Ass. Nicht mit Blutverdünnern kombinieren. Eventuell nicht geeignet bei Neigung zu Durchfällen. Allfällige Dosisänderungen bei Medikamenten (Blutdrucksenker, Blutverdünner, Cholesterinsenker). Vitalpilze sind in Schwangerschaft und Stillzeit eher nicht empfohlen.

Chaga

Inonotus obliquus, Schiefer Schillerporling

Magen heilen

Gilt als „Magenheiler“, bei Gastritis, Helicobacter pylori, Magengeschwür

Darm heilen

Gilt als „Darmheiler“, bei Polypen, Leaky-Gut-Syndrom, Geschwüren, Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms

Lunge heilen

Gilt als „Lungenheiler“, stärkt ungemein, Asthma, COPD, Husten, Bronchitis, entzündungshemmend, reduziert Schleimbildung, trocknet Schleim, bei trockenem Husten Auricularia Vitalpilz zusätzlich zum Befeuchten der trockenen Schleimhäute

Immunsystem stärken und balancieren

Entzündungshemmend, antioxidativ. Stimuliert Abwehr gegen **Viren** (Herpes), **Bakterien**, **Pilze**, (Candida), **Krebs** (Lymphome u.a.). Beugt **Metastasen** vor und hemmt sie. Mildert sehr gut Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie. Regeneriert das weiße und rote Blutbild während/nach Chemotherapie durch antioxidativen Schutz des Rückenmarks und dadurch bessere **Blutbildung**. Unterdrückt bei **Allergien** die Histaminfreisetzung bei Heuschnupfen, allergischen Hauterscheinungen, Asthma. Balanciert und reguliert **Autoimmunerkrankungen**, v. a. der **Schilddrüse** bei Hashimoto oder Basedow, des Darms wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa

Haut unterstützen

Saniert den Darm, bei Ekzemen, Hautjucken, Neurodermitis, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, Altersflecken, bräunt die Haut dank Melanin, dadurch besserer Schutz vor UV-Strahlung

Prostata bessern

Verringert die Ausschüttung des Prostata-Androgens DHT (Alpha-5-Reduktase-Hemmer), stoppt Vergrößerung, hemmt Entzündungen und Krebszellen

Diabetes unterstützen

Enthält Vanadium, unterstützt die Funktion der Bauchspeicheldrüse, verbessert die Insulinsensibilität, schützt die bei Diabetes besonders gefährdete Leber, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend

Herz, Gefäße, Kreislauf fördern

Senkt Bluthochdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, fördert Durchblutung, leicht blutgerinnungshemmend, senkt Blutfette, entlastet Herzmuskel, verbessert Herzleistung (bei niedriger Dosierung)

Knochen

Festigt Knochen dank Borgehalt

Zu beachten: Allfällige Dosisänderungen bei Medikamenten (Blutdrucksenker, Diabetes-Medikamenten). Vitalpilze sind in Schwangerschaft und Stillzeit eher nicht empfohlen.

Coprinus

Coprinus comatus, Schopftintling

Diabetes bessern

Gilt als wichtigster „Diabetikerpilz“ bei Diabetes Typ 1 und 2 dank Comatin und Vanadium, gegen Insulinresistenz, senkt Blutzucker, verbessert den Langzeitzuckerwert, schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, erleichtert die Einstellung von Diabetesmedikamenten, reduziert Folgeschäden

Blutfette senken

Senkt Cholesterin und Triglyceride

Darm fördern

Regt die Darmperistaltik an, fördert die Verdauung, bei Verstopfung

Abnehmen erleichtern

Reguliert die Glukoseverwertung, stoppt Gewichtszunahme bei gleicher Energiezufuhr

Immunsystem stärken und balancieren

Bakterien (Blasenentzündung), Viren, Pilze (Candida albicans, Aspergillus niger), Krebs – v.a. Brust, Prostata

Zu beachten: Schnitt in Studien gleich gut ab wie das Diabetes-Medikament Tolbutamid, eventuell Dosisreduktion bei Medikamenten erforderlich. Nicht in Schwangerschaft/Stillzeit.

Cordyceps

Cordyceps sinensis, Chinesischer Raupenpilz

Energie anheben

Regeneriert die Nierenessenz (ererbte Lebensenergie, vorgeburtliches Qi), leistungssteigernd, Kraft spendend, Sport, gegen chronische Müdigkeit, Kälte, Schwäche, Mattigkeit, Schwindel, Blässe, Nachtschweiß, Anti-Aging

Niere heilen

Gilt als „Nierenheiler“, bei Entzündung, Ödemen, Insuffizienz, verbessert die Nierenfunktion, regeneriert und schützt Nierenzellen, reduziert Kreatinin und Proteinurie, beugt Nierenschäden bei Kontrastmitteluntersuchungen vor, fördert die Nierenfunktion nach Nierentransplantation

Blase unterstützen

Unterstützt die Blase bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Entzündung, bei häufigem oder nächtlichem Harndrang

Immunsystem stärken und balancieren

Viren (grippaler Infekt, Grippe, HIV, Hepatitis B und C, Dengue-, Gelbfieber, Ebola), **Bakterien** (eigenes Antibiotikum Cordycepin, ohne Schaden für Darmbakterien und auch gegen alle Arten von Antibiotika-resistenten Bakterien, entzündungshemmend und unterstützend z. B. bei Clostridien, Borrelien, Streptokokken, Staphylokokken, Bacillus anthracis), **Plasmodien** (Malaria), **Parasiten** (Milben), **Pilze** (Aspergillus niger), **Krebs** (Leukämie, Lymphome, Lunge, Blase, Lunge, Darm, Haut, Fibroblasten), beugt Metastasen vor und hemmt sie, lindert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie. **Balanciert Autoimmunerkrankungen** wie autoimmuner Nierenentzündung, Rheuma, Parkinson, Multipler Sklerose, lindert **Allergien** (corticoide Wirkung)

Nebenniere stärken

Regeneriert Cortisolbildung, (Anstieg binnen einer Stunde), baut Stress ab, bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, Nebennierenschwäche, chronischer Müdigkeit, Burnout

Psyche entlasten

Beruhigt Emotionen, lindert Depressionen (fördert Serotonin, Dopamin, enthält Tryptophan, natürlicher MAO-Hemmer), gegen Ängste

Schlaf fördern

Hilft bei Schlaflosigkeit, gegen Nachtschweiß

Geschlechtshormone verbessern

Fördert Testosteron, Potenz, Libido, Fruchtbarkeit, im Wechsel

Leber unterstützen

Leber schützend und Leber regenerierend, fördert den Gallenfluss, entgiftet, gegen Gallenstau und Verdauungsbeschwerden, unterstützt bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Hepatitis, Leberfibrose, -zirrhose

Lunge heilen

Gilt als „Lungenheiler“, entzündungshemmend, reduziert Schleimbildung, bei Erkrankungen der Atmungsorgane, Kurzatmigkeit, Keuchen, COPD, Husten, Bronchitis, Tracheitis, Tuberkulose, befeuchtet trockene Schleimhäute nach Entzündung, lindert Kontraktionen bei Asthma

Herz, Gefäße, Kreislauf bessern

Verbessert die Blutversorgung des Herzens, bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck, leicht blutgerinnungshemmend, fördert die Durchblutung, senkt Blutfette: LDL-Cholesterin, Triglyceride, gegen Arteriosklerose, Tinnitus

Schilddrüse unterstützen

Unterstützt Schilddrüsenhormone bei Unterfunktion, Hashimoto thyreoiditis, kalten Knoten

Blut unterstützen

Stoppt Blutungen, wirkt blutbildend (vermehrt Thrombozyten)

Gelenke, Knochen, Haare stärken

Entzündungshemmend bei Rheuma, Arthritis, Gicht, Fibromyalgie, Haarausfall, schwachen Knochen, Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken, Knie- und Beinschmerzen

Muskulatur unterstützen

Regeneriert die Muskulatur, gegen Muskelkater, stabilisiert Muskeln und Sehnen

Zu beachten: Wirkt leicht blutverdünnend, Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern, ACE-oder MAO-Hemmern, nicht bei hohem Testosteron-Spiegel, nicht bei Yang-Überschuss

Coriolus

Coriolus versicolor, Schmetterlingstramete

Immunsystem stärken und balancieren

Viren (Hepatitis C, HIV, Herpes, Influenza, redifferenzierend bei Dysplasien durch Humanes Papilloma Virus und infolge Gebärmutterhalskrebs, Warzen, Papillome, Kondylome), **Bakterien** (E. coli, Staphylokokken (auch MRSA-Krankenhauskeim & Pseudomonias aeruginosa), Streptokokken, Klebsiellen, Listerien, Borrelien), **Pilze** (Candida, Aspergillus fumigatus, Toxoplasma gondii), **Parasiten, Krebs** (Magen-, Prostata-, Brust- (Mamma HLA B40), Eierstock-, Blasen-, Haut-, Leber-, nicht kleinzelligem Lungenkrebs, Gebärmutterhals-, Speiseröhren-, Darm-, Nasenrachenraumkrebs, Leukämie, Lymphom, Gehirntumor), hemmt Metastasen, NK-Zellen ließen sich in acht Wochen verdoppeln, mildert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie, regeneriert das weiße Blutbild während/nach Chemotherapie, reduziert Strahlenschäden an Schleimhäuten

HNO von Schleim befreien

Pilz gegen Verschleimung, Schnupfen, Heuschnupfen, Husten mit viel Schleim, Nasennebenhöhlenentzündung

Lunge unterstützen

Asthma, Atemprobleme, COPD, Husten, Bronchitis

Leber bessern

Revitalisiert geschädigte Leberzellen, reduziert die Virenbelastung bei Hepatitis A, B, C, lindert die Symptome bei Leberzirrhose, entgiftet stark über die Leber und hilft häufig bei Hauterkrankungen mit Leberbeteiligung

Haut unterstützen

Bei Hauterkrankungen, Herpes, Warzen, Papillomen, Kondylomen

Zu beachten: Zugelassenes Krebsmittel in manchen Ländern, ideal bei Verschleimung der Atmungsorgane und generell bei Milz-Qi-Schwäche. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduktion bei ACE-Hemmern nötig. Vitalpilze sind in Schwangerschaft und Stillzeit eher nicht empfohlen.

Hericium

Heridium erinaceus, Igelstachelbart, Pom-Pom, Affenkopfpilz

Magen heilen

Regeneriert und schützt Schleimhaut, Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, Blähungen, nervöser Magen, Reizmagen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Speiseröhrenentzündung

Darm heilen

Regeneriert und schützt Schleimhaut, Entzündungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarm, Blähungen, Verstopfung, Leaky-Gut, Helicobacter pylori, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmfloraufbau, Darmgeschwüre

Nerven heilen

Fördert den Nervenwachstumsfaktor, gleicht schwache und überreizte Nerven aus, bei schwachen Nerven, Stressanfälligkeit, Depressionen, Ängsten, Unruhe, Schlaflosigkeit, Polyneuropathie, Herpes Zoster, MS, Parkinson, Neuralgien wie Trigeminusneuralgie, Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, Lähmungen, Epilepsie, Schlaganfall, Neuro-Borreliose, Alzheimer-Demenz, Diabetes-Folgeschäden, Bandscheibenvorfall

Lunge regenerieren

Befeuchtet trockene Schleimhäute bei trockenem Husten, Asthma, Atembeschwerden

Haut unterstützen

Rosacea, Neurodermitis

Verdauung verbessern

Bauchspeicheldrüsensekretion, bei Verstopfung

Wechseljahre erleichtern

Hitzewallungen, Schutz und Regeneration der Vaginalschleimhaut bei Trockenheit, nervlicher Ausgleich

Immunsystem stärken und balancieren

Viren (Herpes zoster), **Bakterien** (Helicobacter pylori, MRSA-Keim), **Krebs** (Magen, Speiseröhre, Dickdarm, Sarkome, Haut), **Autoimmunerkrankungen** (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, MS)

Zu beachten: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduktion bei ACE-Hemmern nötig. In Schwangerschaft und Stillzeit kleine Dosierungen kurzzeitig möglich, denn es handelt sich hier um einen Speisepilz.

Maitake

Grifola frondosa, Tanzender Pilz, Klapperschwamm, Schafskopf, Laubporling

Leber unterstützen

Fördert den **Fettstoffwechsel**, senkt Triglyceride, stimuliert den Gallenfluss, gegen Verdauungsbeschwerden, reduziert Fetteinlagerungen, langfristige Hilfe bei Hyperlipidämie und Fettleber, entgiftet

Blutdruck ausgleichen und Cholesterin senken

Reguliert eines der wichtigsten körpereigenen blutdruckregulierenden Systeme (Renin-Angiotensin-Aldosteron-System) bei Bluthochdruck und zu **niedrigem Blutdruck**, regt die **Durchblutung** an, entspannt Herz und Blutgefäße (günstig zusammen mit dem Reishi), leicht blutgerinnungshemmend, beugt Arteriosklerose vor, stärkt die Venen, bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzrhythmusstörungen

Immunsystem stärken und balancieren

Immupilz, **Viren**, (Herpes, Influenza, Hepatitis, HIV), **Bakterien** (natürliches Antibiotikum, Borrelien, Streptokokken), **Pilze** (Candida), **Krebs** (Sarkome, Magen-, Leber-, Lungen-, Haut-, Brust-, Eierstock-, Blasen-, Prostata-, Dickdarm-, Nieren-, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Leukämie, Kopftumor), beugt Metastasen vor und hemmt sie, besonders Leber- und Knochenmetastasen, mildert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie, zur Entgiftung nach Chemotherapie, **Autoimmunerkrankungen**, hemmt die Histaminausschüttung bei **Allergien**

Entzündungen hemmen

Hemmt Entzündungen aller Art vergleichbar gut wie Diclofenac, bei Gastritis, Hepatitis, Eierstockentzündung

Knochen stärken

Stimuliert knochenbildende Zellen, unterstützt die Knochenmineralisation, fördert die Kalziumaufnahme, reduziert Kalziumverlust über die Niere, unterstützt die Knochenbildung durch Aktivierung der Osteoblasten, langfristig wirksam bei Osteoporose

Diabetes bessern

„Diabetikerpilz“ bei Diabetes Typ 1 und Typ 2, gegen Insulinresistenz, entlastet insulinbildende Zellen, erhöht die Glukosetoleranz, ohne Einfluss auf die Insulinausschüttung, verbessert die Zuckerverwertung in den Zellen

Darm ausgleichen

Verfestigt den Stuhl bei Neigung zu Durchfällen

Energie steigern

Unterstützt bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung

Haut, Bindegewebe bessern

Bei trockener Haut, sonneninduzierter Hautalterung, bildet Melanin zum UV-Schutz, unterstützt die Kollagenbildung, stärkt das Bindegewebe, bei Cellulite und Senkungen (Gebärmutter-, Blasensenkung), gegen oxidativen Stress (gegen Alterung und Verschleiß)

Zu beachten: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduzierung bei ACE-Hemmern und Diabetes-Medikamenten nötig. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit.

Pleurotus

Pleurotus ostreatus, Austernpilz

Milz-Qi-Schwäche ausgleichen

Stärkt die Mitte, mehr Energie, bessere Verdauung, weniger kalte Hände und Füße, zu viel Feuchtigkeit und Schleim, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Zellulite, Gier nach Süßem, Neigung zu Grübeln und sich Sorgen

Darm regenerieren

Regeneriert die Darmflora, fördert Laktobazillen, Bifidobakterien, Enterokokken, ballaststoffreich, wichtig nach Antibiotika, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten, Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren, oft zusammen mit dem Hericium

Gelenke, Muskeln, Knochen

Entspannt Gelenke und Muskeln, stärkt die Knochen. Hilft bei Hexenschuss

Immunsystem stärken und balancieren

Viren (Schnupfen, grippaler Infekt, Herpes, HPV), **Bakterien** (natürliches Antibiotikum, Salmonellen, Cholerabakterien, Pseudomonas, MRSA-Keim), **Pilze** (Candida albicans, Aspergillus niger), **Parasiten**, **Krebs** (Prostata-, Brust-, Darmkrebs, Sarkom, Leukämie), Metastasen, Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie

Haare unterstützen

Haarqualität, Haarwuchs, Haarausfall, oft zusammen mit dem Polyporus

Zu beachten: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduktion bei ACE-Hemmern nötig. In Schwangerschaft und Stillzeit sind Vitalpilze generell nicht empfohlen.

Polyporus

Polyporus umbellatus, Eichhase, ästiger Büschel-Porling, Zhu Ling

Entwässern

Entwässert ohne Kaliumverlust, Natrium und Chloridausscheidung, bei Herz-, Nierenschwäche, Ödemen, nierenbedingtem Bluthochdruck, Lungenemphysem, Lungen-, Gelenksödem, Ausfluss, Aufgedunsenheit, Zysten, Nieren-, Blasensteine, Durchfall

Lympe entlasten

Fördert den Lymphfluss, reinigt die Lymphe, behebt Stau durch Lymphknotenentfernung, bei Lymphödem

Schweißdrüsen öffnen

Fördert die Entgiftung

Bluthochdruck und Blutfette senken

Senkt nierenbedingten Bluthochdruck (unteren Wert), LDL-Cholesterin, Triglyceride

Haare stärken

Lässt Haare schneller wachsen, bei Haarausfall, Haarwuchsstörungen

Blase unterstützen

Verbessert den Harnfluss, bei zu geringer Harnmenge, Blasenentzündung

Prostata unterstützen

Vergrößerung, Miktionsprobleme

Haut bessern

Reinigt fette Haut, verbessert die Hautstruktur, bei Akne, Kontaktallergie, nässenden Ekzemen, Neurodermitis, Rosacea

Immunsystem stärken und balancieren

Bakterien, Plasmodien, Pilze, Krebs (Leukämie, Sarkome, Lungen-, Leber-, Prostatakrebs), Metastasen, Nebenwirkungen Chemo- und Strahlentherapie, Abmagerung bei Krebs, Entgiftung nach Chemotherapie, Allergien

Übergewicht

Katalysator bei Reaktionsträgheit, setzt Gewichtsabnahme in Gang

Zu beachten: Nicht bei Yin-Schwäche, Trockenheit. In Schwangerschaft und Stillzeit sind Vitalpilze generell nicht empfohlen, er wird aber in der TCM bei Blasendysfunktion eingesetzt.

Reishi

Glänzender Lackporling, Ling Zhi

Immunsystem stärken und balancieren

Allergien (senkt Histamin, cortikoide Wirkung, bei jedem Allergietyp), **Viren** (Epstein Barr, Herpes, HIV, Hepatitis A, B, C, HSV-1,2, Influenza, Dengue Fieber), **Bakterien**, (Bacillus cereus, Streptokokken, Staphylokokken, Escherichia coli, Pneumokokken, Pseudomonas spp., Bacillus dysenteriae), **Pilze**, **Krebs** (Nasenrachenraum, myeloische Leukämie, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz, Lunge, Magen, Haut, Brust, Prostata, Gebärmutter, Eierstock, Gehirn, Niere und Non Hodgkin Lymphom), Metastasen, Nebenwirkungen Chemo- und Strahlentherapie (gegen Strahlenschäden), Resistenzen bei Chemotherapie, **Autoimmunerkrankungen** (Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, Sklerodermie, Lupus erythematodes, Dermatomyositis, meist ungünstig bei Hashimoto thyreoiditis)

Leber entlasten

Verbessert Leberfunktion und Leberwerte, fördert den Gallenfluss, gegen Verdauungsbeschwerden, stärkt und schützt die Leber bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel, unterstützt bei Leberzirrhose

Lunge unterstützen

Schleimlösend, hustenstillend, Asthma, COPD, Husten, Bronchitis

Psyche/Schlaf erleichtern

Macht ruhig und gelassen (Pilz der taoistischen Mönche), beruhigt das Zentralnervensystem, GABA Effekte (Entspannung), bei Schlaflosigkeit, Ängsten, Unruhe und Nervosität. Entspannt Gelenke und Muskeln, stärkt die Knochen. Lindert Schmerzen beim Hexenschuss und beschleunigt seine Regeneration

Herz beruhigen

Beruhigt ein nervöses Herz, verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, erhöht den Blutdurchfluss, fördert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, verringert den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels, bei ischämischen Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, nur ganz leicht blutverdünnend

Gefäße, Kreislauf bessern

Gefäßerweiternd, verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, verringert den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels, erhöht die Sauerstoffsättigung des Blutes, senkt Bluthochdruck (oberen Wert), bei psychisch bedingten Blutdruckbeschwerden, senkt Blutfette: LDL-Cholesterin, Triglyceride, hebt HDL, hemmt Arteriosklerose, reinigt Gefäße, Ganz leicht blutgerinnungshemmend (bei Operationen erlaubt)

Gelenke entlasten

Entzündungshemmend (corticoid), schmerzstillend bei Arthritis, Rheuma, senkt Harnsäure bei Gicht

Haut bessern

Bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen, Neurodermitis, Nesselausschlag, Herpes zoster, Altersflecken

Prostata unterstützen

Bremst die Vergrößerung, erleichtert das Urinieren, gegen Entzündungen, verbessert die Werte, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (Alpha-5-Reduktase-Hemmung)

Verjüngen

Alterspilz, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis

Magen beruhigen

Lindernd bei Sodbrennen, Gastritis, nervösen Magenbeschwerden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren

Zu beachten: Bei sehr hohen Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduktion bei ACE-Hemmern und Diabetes-Medikamenten nötig. Nicht bei Schilddrüsenüberfunktion, Hashimoto thyreoiditis – hier kann die Restfunktion zu stark angeheizt werden. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit.

.....

Shiitake

Lentinula edodes

Immunsystem stärken und balancieren

Viren (Erkältungspilz, Influenza, HIV, Herpes, Masern, Windpocken), Bakterien (natürliches Antibiotikum, Salmonellen, Listerien, Staphylokokken), Pilze (Candida), Parasiten (Schistosomiasis), Krebs (Leber, Brust, Darm, Lunge, Gebärmutterhals, Magen, Prostata, Leukämie, Sarkom), Metastasen, Nebenwirkungen Chemo- und Strahlentherapie, Abmagerung bei Krebs

Gefäße, Kreislauf unterstützen

Senkt Bluthochdruck, entspannt das Herz, fördert die Durchblutung, Leicht blutgerinnungshemmend, senkt Blutfette: LDL-Cholesterin, Triglyceride, fördert die Umwandlung von LDL in HDL-Cholesterin in der Leber, hemmt Plaques-Bildung, beugt Arteriosklerose vor, senkt Homocystein, bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen

Leber entlasten

Schutz vor Toxinen, Fettleber, Hepatitis

Schmerzen lindern

Bei Entzündungsschmerz, Migräne, Kopfschmerzen

Entzündungen hemmen

Bauchspeicheldrüse, Gelenke

Gelenke unterstützen

Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht (Harnsäure ausleitend)

Magen entlasten

Lindert Gastritis und Magengeschwüre

Darm regenerieren

Baut die Darmflora auf, erhöht das Wachstum von Bifido- und Laktobakterien, wirkt gegen Verstopfung

Verjüngen

Anti-Aging Pilz, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis, gegen innere Kälte, gegen Appetit- und Kraftlosigkeit

Zu beachten: Bei sehr hohen Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, eventuell Dosisreduktion bei ACE-Hemmern und Diabetes-Medikamenten nötig. Nicht bei Allergie auf Shiitake, die Überempfindlichkeit hängt meist mit einem Dampilz zusammen. Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit.