

Es sieht so aus wie Fettgewebe und fühlt sich genauso an. Aber es ist veränderbar. Wer von Tag zu Tag bis zu zwei Kilogramm zu oder abnehmen kann, hat vermutlich kein Fettdepot an den Oberschenkeln, sondern eher einen Lymphstau. Dieses „Pseudofett“ kann man durchaus leicht loswerden – mit dem lymphanregenden Polyporus Vitalpilz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**D**as ist mal eine erfreuliche Nachricht! Die Dellen an den Oberschenkeln müssen nicht wirklich Fettdepots sein, hartnäckig und schwer wieder loszuwerden. Leidet man unter folgenden Beschwerden, dann ist es wahrscheinlich, dass ein vermeintliches Cellulite-Problem nur auf Lymphstaus zurückzuführen ist.

reinholt wird. Wasseransammlungen, Aufgedunsenheit und dickliches Aussehen sind durchaus Themen, die mit der Lymphe zusammenhängen. Wenn man weniger Lymphknoten hat, was angeboren sein kann, leidet man übrigens bei Entzündungen noch mehr unter Ödemen und Lymphstauungen.



### > POLYPORUS ENTWÄSSERT OHNE KALIUMVERLUST

Der *Polyporus* wirkt harntreibend ohne Kaliumverlust. In China wird er als harntreibendes Mittel geschätzt, das bei Ödemen, zu wenig Harnvolumen, Durchfall und als Unterstützung beim Wasserlassen während einer Schwangerschaft eingesetzt wird. Die entwässernde Wirkung des *Polyporus* wirkt entlastend auf das Herz. Dadurch ist er wertvoll bei Lungenemphysem und -ödem sowie Herz- und Niereninsuffizienz.

Indem er den Harnfluss steigert und die Harnmenge erhöht ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen, hat er anderen Entwässerungsmitteln einiges voraus (Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz-, Kreislaufsystem, die Verdauung und die Muskulatur). Bei Gicht senkt der *Polyporus* den Harnsäurespiegel durch Erhöhung der Harnmenge und Gelenkschwellungen bilden sich zurück.

### Wenn die Lymphe träge wird

Die Lymphe muss gegen die Schwerkraft und ohne anderen Antrieb den Körper hinauffließen. Ist sie zu langsam, entstehen Stauungen und die Lymphe kann ihrer Reinigungs- und Entschlackungstätigkeit nicht mehr nachkommen. Darunter leidet beispielsweise der Darm, wo zwei Drittel der Lymphe liegen, weil er nicht mehr in adäquater Form von Abfallstoffen ge-

### Lymphstaus bei Jüngeren

Haben Sie bemerkt, dass zur Zeit der Regelblutung schnell zweieinhalb Kilogramm rauf- und runterwandern? Sind Ihre Finger oft geschwollen und sieht man Abdrücke an den Fesseln, weil auch sie zu Schwellungen neigen? Fällt es Ihnen außerdem schwer, bei Bewegung zu schwitzen? All das sind Hinweise darauf, dass Ihr Lymphtransport unterstützt werden sollte. Am allerbesten funktioniert das unserer Erfahrung nach mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Bewegung allein hilft hingegen nicht immer, auch wenn sie natürlich unterstützend wirkt. Lymphdrainagen können sehr günstig sein, vor allem wenn sie mit der Einnahme des *Polyporus Vitalpilz* gekoppelt werden.

### Lymphstaus bei Älteren

Wenn Sie älter sind, können die Wasseransammlungen auch eine beginnende Herzschwäche anzeigen. In diesem Fall kann es hilfreich sein, den *Polyporus Vitalpilz* zur Entwässerung einzusetzen, zusätzlich aber auch den *Weißdorn* als herzstärkende Maßnahme. Das ersetzt zwar den Arztbesuch nicht, kann aber am Beginn einer Herzschwäche sehr effektiv und günstig sein.

### Polyporus entlastet die Lymphe

Der *Polyporus* wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entgiften und zu

# ECHTES FETT ODER PSEUDOFETT?

entschlacken. Allein durch die ausleitende Wirkung von Giften über die Lymphbahn entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Lymphstaus spielen begleitend bei einer Menge Störungen eine Rolle. Bei allergischen und/oder entzündlichen Hauterscheinungen (Ekzemen, Neurodermitis, Akne, Rosacea), Heuschnupfen, Entzündungen generell, geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen oder im Zuge von Krebserkrankungen, speziell bei Staus durch Entfernung eines Lymphknotens, ist etwa die Befreiung der Lymphbahnen besonders wichtig. Der *Polyporus* kann auch Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern und Medikamentenrückstände, etwa von Antibiotika, ausleiten.

### Polyporus oder Manjistha-Pulver?

Im Ayurveda verwendet man – etwa während einer Ayurvedakur – bei Lymphstauungen Manjistha-Pulver (Färberwurzel). Aber die Natur hat immer mehrere Mittel für ein Problem parat, sodass man die Wahl hat und je nach Verfügbarkeit handeln kann. Was auch noch günstig ist: Seilhüpfen und Trampolinspringen, auch auf den Zehen auf- und niederwippen ist günstig.

