

## **Shilajit Huminsäure**

Die Gebirge Zentralasiens geben an manchen Stellen eine asphaltartige Substanz frei, die – je nach Gegend - Shilajit, Mumijo, Barachschin oder Maumasil genannt wird. In ihren Herkunftsländern gilt sie als umfassendes Heilmittel, das vor vielen Krankheiten schützt und erstaunliche Regenerationskraft entwickelt. Shilajit – das Gold des Himalaya - wirkt etwa gegen Übersäuerung, stärkt den Darm, leitet Schwermetalle aus und versorgt mit allen bekannten Spurenelementen.

### **Ein Abbauprodukt der Natur**

Man könnte Shilajit durchaus auch für einen Stein halten, doch er ist organischen Ursprungs - das Endprodukt unzähliger Jahre natürlichen Abbaus von Pflanzenresten, Flechten und Harzen, reich an Huminsäuren, vor allem an der entzündungshemmenden Fulvinsäure, die auch im Humus vorkommt. Darin spiegeln sich die Zyklen der Natur, von Abbau und Aufbau wider. Shilajit ist ein faszinierendes Geschenk der Schöpfung, das man in dieser Form nur an besonderen Plätzen im Himalaya findet. Humin- und Fulvinsäure (Humus) machen Pflanzen in der Natur widerstandsfähiger, gesünder, besser versorgt und unempfindlicher gegenüber Giften. Tiere in der Natur bedienen sich auch an besonderen Quellen, wie eine Legende aus Kirgistan zeigt, als eine verletzte Gazelle eine Höhle im Gebirge aufsuchte, dort an einem Stein leckte – Mumijo - und deren Wunden sehr schnell heilten. Warum soll es nicht auch für den Menschen von besonderem Wert sein?

### **Lange Tradition**

Es gibt zwar nicht gerade ein Überangebot an Studien zu Shilajit oder Mumijo, doch ihren Wert fanden gleich mehrere große traditionelle Medizinsysteme wie das Ayurveda oder die russische Naturheilkunde heraus, die die Substanz bereits seit Jahrhunderten einsetzen. Schon der griechische Philosoph Aristoteles und sein Schüler Alexander der Große sowie der persische Arzt Avicenna befassten sich mit seinen heilenden Wirkungen. Im Ayurveda gilt Shilajit – sein Name bedeutet „Besieger des Berges und Zerstörer der Schwäche, Sieger über die Angst“ als Rasayana, als Lebenselixier und Verjüngungsmittel.

### **60 Mineralstoffe und Spurenelemente**

Shilajit wird gern als Extrakt eingesetzt, der eine gewisse Menge Fulvinsäure, meist 20 Prozent, garantiert. Fulvinsäure hat weniger Kohlenstoff als Huminsäure, aber einen höheren Sauerstoffgehalt. Ihre Besonderheit? Fulvine sind sehr klein und leicht, durchdringen Zellmembranen und aktivieren das Zellwasser mit ihren mitgeführten organischen Nährstoffen in ionischer Form – die bestmöglich aufnehmbare Form. Sie liefern gleich alle heute bekannten Spurenelemente, darunter auch solche, die in den Anbauflächen gar nicht mehr vorkommen, weil die Böden ausgelaugt sind und die natürliche Humusbildung viel mehr Zeit benötigen würde, als den Böden gegönnt wird.

Fulvine werden als „Brücke des Lebens“ in der Natur bezeichnet, weil sie für die Kontinuität des Lebens stehen, Teile von Pflanzen-DNA vergangener Generationen in sich tragen und eine Brücke zwischen der organischen und der mineralischen Welt schlagen.

### **Reguliert den Säure-Basenhaushalt**

Der Shilajit hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Hier ist das Hauptzwischenlager für Rückstände aus Übersäuerung und Giften wie Schwermetalle, die bei Überlastung hier ebenfalls stattfindende Regulationsprozesse empfindlich stören können. Wer macht heute überhaupt noch reinigende Fasten- und Entgiftungskuren? Übersäuerung und Giftbelastungen haben noch dazu stark zugenommen. Umso willkommener ist hier der basische Shilajit, der bis in die Tiefe vordringt und, nachdem er seine mitgeführten Mineralstoffe und Spurenelemente „abgeliefert“ hat, im Gegenzug Gifte wie Schwermetalle und Säureschlacken an sich bindet. Er hilft dem Körper so seinen Säure-Basen-Haushalt selbst wieder in Ordnung zu bringen.

### **Stärkt den Darm und hemmt Entzündungen**

Das vielleicht wichtigste Bindegewebe, das regelmäßig gepflegt und unterstützt werden will, ist das des Darmes. Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Auch hier ist der Shilajit von Vorteil. Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden.

### **Entgiftet – auch von Schwermetallen**

Durch ihre vernetzte Struktur können Huminsäuren einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut bilden, der eine Anhaftung von Fremdstoffen bzw. ein Vordringen von Schadstoffen bis ins Blut verhindert. Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm, noch bevor sich die Leber oder die Nieren damit belasten müssen. Mit Shilajit kann man eine langsame Schwermetallausleitung durchführen, ohne den Körper zu überfordern.

### **Verhilft zu gründlicher Verdauung**

Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird. Außerdem werden Nährstoffe besser verwertet.

### **Entlastet die Leber**

Der Shilajit reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden.

## Stärkt Nerven und Organe

Wie viele besondere Pflanzen hat auch der Shilajit adaptogene Fähigkeiten, sehr starke sogar. Der Körper kann damit Stress besser überstehen. Er ist zwar keine Pflanze, aber er besteht aus den Grundbausteinen von Pflanzen. Absolut erwähnenswert sind seine regulierenden und revitalisierenden Fähigkeiten, wobei Zellschädigungen sozusagen rückabgewickelt und bereits eingeschränkte Organfunktionen wieder gestärkt werden. Auch der Stoffwechsel, das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere samt Nervenkostüm profitieren von ihm.

## Aktiviert und stärkt das Immunsystem

Shilajit regt die unspezifische Abwehr an und macht das Immunsystem reaktionsfähiger. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie anhand von Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren erforscht wurde. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle – ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit – modulieren kann.

## Hilft Magen und Zwölffingerdarm

Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der Shilajit hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress. Ob Shilajit auf das Magengeschwüre auslösende *Helicobacter pylori* Bakterium ebenfalls hemmende Wirkung hat, ist noch nicht erwiesen, die Begleiterscheinungen wie Gastritis werden aber gelindert und man kann bewährte Naturmittel begleitend anwenden (etwa Chaga oder *Hericium* Vitalpilz, *Lactobac* Darmbakterien oder die *Artemisia annua*).

## Bei chronischen Hautleiden und Allergien

Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien.

## Heilt und stabilisiert Knochen

Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt.

## Ideal zur Stärkung, im Sport und gegen Strahlung

Zur Stärkung vor Operationen oder nach Medikamenten wie Antibiotika, Chemotherapie oder Cortison, trägt Shilajit zur schnelleren Regeneration bei. Der ehemalige Präsident Boris Jelzin erhielt Mumijo, das russische

Pendant zu indischem Shilajit, vor seiner Herzoperation. Es stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Auch gegen oxidativen Stress - etwa durch erhöhte Strahlung bei Langstreckenflügen. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer.

## Begleitend bei Diabetes Typ 2

Die Gefäßinnenwände von Diabetikern sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. Shilajit schützt davor, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeit Zuckerwert.

## Senkt Blutfette und hilft den Venen

Mit Shilajit lassen sich die Blutfette senken und der Antioxidantienstatus verbessern. Dazu muss man wissen, dass sich nur oxidiertes LDL-Cholesterin an Gefäßwänden anlegt. Shilajit reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen innerhalb von nur acht bis zehn Tagen.

## Steigert die Fruchtbarkeit

Shilajit steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. 200 mg Shilajit täglich ließ bei 28 ursprünglich unfruchtbaren Männern innerhalb von drei Monaten das Hormon Testosteron und die Spermienanzahl um 60 Prozent steigen, wobei sich auch die Spermienqualität verbesserte.

## Lindert Hämorrhoiden

Zu seinen wundheilenden, entzündungshemmenden und juckreizstillenden Eigenschaften kommen zusammenziehende und Schleimhaut regenerierende Effekte. Shilajit lindert daher Hämorrhoiden, wenn man ihn innerlich und lokal als Zäpfchen verabreicht.

## Hilft den Bronchien

Shilajit enthält Benzoesäure, die krampflösend, leicht anti-asthmatisch und schleimlösend wirkt.

## Shilajit unterstützt bei:

- Allergien
- Aufstoßen
- Ausleitung
- Bakterien
- Bindegewebsschwäche
- Blähungen
- Blutzuckersenkung
- Candida
- Colitis
- Darmproblemen
- Diabetes
- Divertikulitis
- Drüsensystem
- Entgiftung
- Entsäuerung
- Entzündungen
- Fäulnis

- Fruchtbarkeit
- Gärung
- Gastritis
- Hämorrhoiden
- Hautleiden
- Immunsystem
- Juckreiz
- Knochenbruch
- Knochenwachstum
- Leaky-Gut-Syndrom
- Leberstoffwechsel
- Magenproblemen
- Magengeschwüren
- Medikamentenausleitung
- Mineralstoffversorgung
- Muskelaufbau
- Nervenstärkung
- Neurodermitis
- Ödemen
- Osteoporose
- Oxidativem Stress
- Parasiten
- Pestizidausleitung
- Reflux
- Regeneration
- Rheuma
- Säure-Basen-Haushalt
- Schwermetallausleitung
- Spermienanzahl
- Spurenelementversorgung
- Strahlung
- Stoffwechsel
- Stress (Adaptogen)
- Testosteron
- Thrombose
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Venen
- Viren
- Wundheilung
- Zwölffingerdarmgeschwüren