

## SHIITAKE VITALPILZ

- Nitritfänger, entschärft Nitrite aus Nitritpökelsalz und konventionellem Gemüse
- Wirkt gegen oxidativen Stress (gegen Alterung und Verschleiß)
- Schenkt Energie, gegen Müdigkeit und Erschöpfung
- Vitalisiert, kräftigt, wirkt regenerierend
- Wirkt leistungssteigernd, verkürzt Erholungsphasen
- Verjüngend, gegen altersbedingte Defizite, stärkt das Gedächtnis
- Gegen innere Kälte, klassischer Erkältungspilz
- Fördert die Stressanpassung (Adaptogen)
- Durchblutungsfördernd bei organisch bedingter Impotenz
- Günstig bei Diabetes Typ 2

### **Gefäße, Kreislauf:**

- Senkt Bluthochdruck, entspannt das Herz
- Leicht blutgerinnungshemmend
- Fördert die Durchblutung
- 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

### **Immunsystem:**

- Hemmt Metastasen
- Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie
- Gegen Abmagerung bei Krebs
- Stimuliert die Abwehr gegen Krebs, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten

### **Vorbeugend und begleitend bei Krebs:**

- Leber, Brust, Darm, Lunge, Gebärmutterhals, Magen, Prostata, Leukämie, Sarkom
- Bakterien:
- Aktiviert das Immunsystem gegen Bakterien, natürliches Antibiotikum
- Bei Salmonellen, Listerien, Staphylokokken
- Verstärkt Abwehr gegen Lungentuberkulose

### **Viren:**

- Gilt als „Erkältungspilz“
- Aktiviert das Immunsystem gegen Viren
- Unterdrückt das Virenwachstum
- Mildert den Verlauf bei Erkältungen, Grippe (Influenza Typ A), HIV, Herpes, Mumps, Masern, Windpocken, Kinderlähmung

### **Haut:**

- Durch Selen gut bei Akne
- Fördert die Wundheilung
- Unterstützt bei Rosacea und Ekzemen

**Parasiten:**

- Erhöht die Abwehr gegen Parasiten (etwa Schistosomiasis)

**Leber:**

- Schutz vor Toxinen
- Bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber

**Entzündungen:**

- Wirkt entzündungshemmend

**Bauchspeicheldrüse:**

- Lindert Entzündung

**Schmerzen:**

- Bei schmerzhaften Entzündungen
- Bei Kopfschmerzen und Migräne

**Gelenke:**

- Gegen Entzündungen und Schmerzen
- Bei Rheuma, Arthritis, Arthrose
- Harnsäure ausleitend bei Gicht

**Magen:**

- Lindert Gastritis und Magengeschwüre

**Darm:**

- Baut die Darmflora auf
- Erhöht das Wachstum von Bifido- und Laktobakterien
- Wirkt gegen Verstopfung

**Mund:**

- Wirkt antibakteriell
- Gegen Karies, Zahnstein und Zahnfleischentzündung

**Osteoporose:**

- Verbessert die Knochendichte
- Regt die Osteoblasten an
- Enthält die Vorstufe von Vitamin D

**Gehirn:**

- Fördert Konzentration und Gedächtnis

**TCM-Wirkungen:**

- Der Shiitake ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf: Milz, Magen, Lunge, Leber
- Tonisiert Milz-Qi, Magen-Qi, Nieren-Qi
- Tonisiert Wei-Qi
- Löst Schleim auf
- Transformiert Feuchtigkeit, löst Nässe auf
- Nährt Yin
- Eliminiert Hitze generell und Hitze durch Yin-Mangel
- Leitet Toxine aus
- Bei Bi-Syndrom (Wind-Kälte, Hitze-Nässe)
- Nährt Blut, speziell bei Leber-Blut-Mangel (aufsteigendes Leber-Yang), Herz-Blut-Mangel

**ZU BEACHTEN**

- Bei Kälte, bei Hitze und Fieber weniger geeignet
- Die leicht blutverdünnende Wirkung des Pilzes bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten beachten
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)