

Die Begriffe Vitalpilze und Heilpilze werden im alltäglichen Gebrauch als Synonyme verwendet. Die Vitalpilze sind an sich eine Auswahl an Speisepilzen, welche zum Teil sogar hier bei uns wachsen. Die anderen Pilze stammen zur Hauptsache aus Asien, bzw. China. Vitalpilze gelten mittlerweile auch bei uns in Europa als wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind allesamt ungeheure Kraftpakete, angefüllt mit Biovitalstoffen wie Polysaccharide, Polypeptide, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Seit einiger Zeit werden die Vitalpilze auch von der Wissenschaft zur Kenntnis genommen und die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen konnten durch diverse Studien und Untersuchungen wissenschaftlich belegt werden.

Die Leber ist die grösste Drüse des menschlichen Körpers und das zentrale Organ für den gesamten Stoffwechsel. Die Leber wiegt ungefähr 1500 bis 2000g. Die Produktion lebenswichtiger Eiweisse, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen, die Gallenproduktion und Abbau und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Giftstoffen und Medikamenten sind ihre Hauptaufgaben. Die Leber ist eng in die Steuerung des Fett-, Glukose- und Eiweissstoffwechsels eingebunden. Glukose wird aufgenommen und kontrolliert an den Körper wieder abgegeben. Dabei wird ein Überschuss als Glykogen gespeichert und bei Hunger wieder zu Glukose abgebaut. Gesteuert durch Hormone wie Insulin und Glucagon wird der Blutzuckerspiegel unabhängig von der Nahrungsmittelzufuhr konstant gehalten. Die Leber besitzt eine relativ ausgeprägte Fähigkeit zur Regeneration. Wenn ein Teil verletzt oder sonstwie beschädigt wird, kann dieses Gewebe wieder neu gebildet werden, sofern die Ursache der Verletzung behoben ist, weniger als die Hälfte der funktionellen Masse geschädigt wurde und die Regenerationsfähigkeit trotz der Verletzung aufrechterhalten wurde. Bei Lebertransplantationen wird diese Eigenschaft oft ausgenutzt.

Trotz Regenerationsfähigkeit kann die Leber auch krank werden. Einerseits kann dies durch Überbelastung durch zu viel Essen, zu viel Alkohol oder andere Drogen und Gifte passieren, andererseits können Viren, Bakterien oder Autoimmunreaktionen die Leber schädigen bis hin zu Leberzirrhose und der lebensbedrohenden Einstellung der Funktionen. Da die Leber so wichtig für den gesamten Stoffwechsel ist, hat eine Schädigung eine gravierende Auswirkung auf den gesamten Organismus. Bei einer Überbelastung, meistens durch Überernährung oder Alkoholmissbrauch, kann eine so genannte Fettleber entstehen, welche bei Nichtbe-

handlung zu Leberzirrhose führt. Leider ist diese Schädigung der Leber ziemlich häufig. Die Therapie ist jedoch relativ einfach, Reduktion der Kalorienzufuhr, Steigerung des Kalorienverbrauchs und Alkoholverbot. Nebst einigen anderen Krankheiten wie auch Leberkrebs ist vor allem die Hepatitis eine häufig auftretende Form einer Lebererkrankung. Unter Hepatitis versteht man eine Entzündung der Leber, für die es wiederum zahlreiche verschiedene Ursachen haben kann. Es gibt infektiöse, physikalische, immunpathologische, angeborene, extrahepatitische Ursachen und die toxische Hepatitis. Die verschiedenen Ursachen unterscheiden sich betreffend der Schädigung der Leberzellen nur in der Schwere und der Dauer. In der Folge der Schädigung und Entzündung bietet sich fast immer ein einheitliches Bild.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden die Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, erfolgreich zur Linderung zahlreicher Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele schwere Krankheiten verwendet. Ihr breites Anwendungsspektrum und die ganzheitliche Wirkungsweise begründen die hohe Verehrung, welche den Vitalpilzen in asiatischen Ländern entgegengebracht wird. In den westlichen Industrieländern wurde man erst durch die Berichte von japanischen Wissenschaftlern auf die Vitalpilze aufmerksam. Mittlerweile sind die vielen Bioaktivstoffe, welche in diesen Pilzen enthalten sind, zu einem grossen Teil bereits analysiert und geprüft worden. Dabei konnte man die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich belegen. Folgende Vitalpilze haben erwiesenermassen positive Wirkungen auf die Leber: *Hericium erinaceus* (Igelstachelbart), *Grifola frondosa* (Maitake oder Klapperschwamm), *Polyporus umbellatus* (Eichhase), *Ganoderma lucidum* (Reishi oder Ling Zhi oder Glänzender Lackporling), *Lentinula edodes* (Shiitake). Sie helfen einerseits der Leber in der Abwehr von schädigenden Stoffen, verpassen sie einer bereits geschädigten Leber helfen, damit die Heilung schneller vonstatten geht. Mit den antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften der Wirkstoffe von Vitalpilzen ist insbesondere der Kampf gegen infektiöse Hepatitis einfacher. Der Maitake ist besonders bei Leberkrebs eine wertvolle Hilfe, wie verschiedene Studien belegen. Der *Polyporus* wird vor allem bei Hepatitis B empfohlen. Der Reishi, bekannt als das Verjüngungsmittel schlechthin, wird ebenfalls bei Leberkrebs angewandt. Der Reishi wirkt auch durch seine verjüngenden Effekte vorbeugend gegen alle Gefahren, die der Leber schaden könnten. Der Shiitake wie-

derum hat eine ausgesprochen wirksame Schutzfunktion für die Leber und ist deshalb auch und vor allem als vorbeugendes Mittel zu empfehlen. Hericium wiederum mit seinen antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften hat zusätzlich einen positiven Einfluss auf alle inneren Organe. Grundsätzlich haben alle Vitalpilze einen stimulierenden und modulierenden Einfluss auf das Immunsystem. Sie stärken die körpereigenen Abwehrkräfte einerseits und andererseits hemmen sie die überschiessenden Immunreaktionen wie sie bei Allergien und Autoimmunkrankheiten auftreten. Durch ihre vielfältigen Wirkstoffe und sekundären Inhaltsstoffe helfen sie auch bei Problemen der Fettleber, das heisst sie helfen bei Gewichtsabnahme und bei Alkoholmissbrauch. Mit der Vielzahl an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und den hochwirksamen Polypeptiden und Polysacchariden können sie den Organismus mit allen wichtigen Mikronährstoffen versorgen.

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Ihre vielfältigen Wirkstoffe sind heute bereits zu einem grossen Teil wissenschaftlich erforscht und deren Wirkungen nachgewiesen. In zahlreichen Studien wurde bestätigt was die Traditionelle Chinesische Medizin seit Jahrtausenden behauptet. Heutzutage werden meist Extrakte in Kapseln im Handel angeboten. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Kapseln einnehmen, ohne dass irgendwelche Nebenwirkungen auftreten.

Folgende Vitalpilze helfen also bei Leberproblemen wie Hepatitis

- Hericium
- Maitake
- Polyporus
- Reishi
- Shiitake

Produkte mit hoher Qualität und trotzdem günstigen Preisen sind erhältlich bei www.vitalpilze.com