

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.

Jede Frau wünscht sich einen gleichbleibenden Zyklus von 28 Tagen und eine beschwerdefreie Blutung. Die Wirklichkeit sieht für viele Frauen leider nicht ganz so optimal aus. Es gibt eine lange Liste von Beschwerden, unter denen Frauen vor oder an "ihren Tagen" leiden, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, unregelmässiger Zyklus, Stimmungsschwankungen, usw. Viele Frauen leiden bereits einige Tage vor ihrer Regel. Das prämenstruelle Syndrom (PMS) macht sich vor allem durch Stimmungsschwankungen, Heisshungerattacken oder einem schmerzhaften Spannungsgefühl in der Brust bemerkbar. Es können auch Wassereinlagerungen entstehen, die das Körpergewicht ansteigen lassen. In schweren Fällen treten migräneartige Kopfschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen auf. Wenn dann noch Unterbauchschmerzen kurz vor oder zu Beginn der Regelblutung dazukommen, ist die Bewältigung des Alltags fast unmöglich. Es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Menstruationsstörungen. Nebst dem PMS sind es vor allem die zeitlichen Störungen, zu früh, zu spät oder ausbleibend obwohl nicht schwanger. Daneben gibt es noch zu starke Blutungen, zu schwache oder so genannte Zwischenblutungen, die besonders schmerzhaft sein können. Sämtliche Veränderungen der Menstruation können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Aus diesem Grund ist eine sorgfältige Diagnose sehr wichtig. Natürlich können auch genetische Defekte sowie hormonelle Veränderungen, zum Beispiel durch Erkrankungen der Geschlechtsorgane, der Schilddrüse oder anderer Hormondrüsen die Ursache für Menstruationsstörungen sein. Das Absetzen der Pille oder der Wechsel zu einem anderen Präparat, die Ernährung, körperliche Belastungen und die seelische Verfassung haben ebenfalls Auswirkungen auf den Hormonhaushalt und können dadurch zu Problemen führen. Der Körper vieler Frauen

reagiert äusserst sensibel auf Veränderungen im sozialen Umfeld, Wohnortwechsel, Ängste vor Entscheidungen, Wechsel der Arbeitsstelle. Erkrankungen der Gebärmutter können ebenfalls schmerzhafte Regelblutungen hervorrufen. Die Behandlung von Menstruationsbeschwerden richtet sich unter anderem danach, welche subjektiven Beschwerden vorliegen. Schulmedizinisch werden vielfach Hormonpräparate verschrieben, die jedoch wieder mit Nebenwirkungen einhergehen können. Hilfreich sind sicher Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Yoga oder ähnliche Methoden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit altersher Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, erfolgreich zur Linderung zahlreicher Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele Krankheiten angewandt. Bei Menstruationsstörungen werden vor allem die drei Vitalpilze *Cordyceps sinensis* (Raupenpilz), *Coriolus versicolor* (Schmetterlingstramele) und *Ganoderma lucidum* (Reishi oder Ling Zhi) empfohlen. Erste Wahl ist sicher der *Cordyceps*. Er ist unter anderem bekannt als natürliches Aphrodisiakum. Nachgewiesenermassen wirkt er allgemein anregend auf die Geschlechtsorgane, und schafft es dadurch unregelmässige Blutungen zu normalisieren. Der *Cordyceps* stimuliert ausserdem die Hormone der Nebennierenrinde und sorgt so für einen Ausgleich auf der emotionalen Ebene. Die regelmässige Einnahme dieses Vitalpilzes kann dazu beitragen, dass Stimmungsschwankungen abgebaut werden, depressiven Verstimmungen vorgebeugt und die Sorge vor Schmerzen genommen wird. Der Reishi ist bekannt als das Verjüngungsmittel schlechthin. Er hat zahlreiche positive Wirkungen auf den Organismus, vor allem auch auf die seelische Verfassung. Wie grundsätzliche alle Vitalpilze wirkt der Reishi ausgleichend und regulierend auf den gesamten Körper und die Psyche. Auch der *Coriolus* wird oft bei Menstruationsstörungen, speziell bei PMS eingesetzt.

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. Man kann bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich solche Produkte einnehmen, ohne dass Nebenwirkungen auftreten.

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