

Zuviel Cholesterin im Blut! Das ist ein immer häufiger gehörtes Urteil nach einer Blutkontrolle. Die erhöhte Konzentration von Cholesterin und/oder Triglyceriden ist ein wesentlicher Risikofaktor für Arteriosklerose und somit für eine ganze Reihe von teilweise lebensbedrohenden Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Leberverfettung oder Fettablagerungen in der Haut.

Cholesterin und Triglyceride sind an sich lebensnotwendige Stoffe. Sie sind Bestandteil der Zellmembranen und liefern im Bedarfsfall schnell und zuverlässig Energie. Zudem sind sie an der Entstehung wichtiger Hormone beteiligt. Aufgrund unserer Ernährung kommt es aber zu einer Überversorgung mit Cholesterin. Die Blutfette lagern sich dann in den Arterien ab was zu Verengungen führt, der sogenannten Arteriosklerose. Die Durchblutungsstörungen können dramatisch werden und lebensbedrohende Ausmaße annehmen. Sehr häufig ist ein zu hoher Cholesteringehalt auch mit Übergewicht kombiniert und ebenfalls häufig kommt noch Diabetes mellitus dazu. Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann den Cholesterinspiegel zusätzlich negativ beeinflussen. Alkohol wird im Körper grösstenteils in Fette umgewandelt. Dies kann bei übermässiger Zufuhr vor allem die Triglyceridwerte erhöhen und zu der Fettleber führen. Ein weiterer manchmal nicht unwesentlicher Grund sind Stressfaktoren, die den Cholesteringehalt steigern. Nebst einer Umstellung der Lebensgewohnheiten können auch verschiedene Naturheilmittel einen positiven Einfluss haben. Bekannt in diesem Zusammenhang sind vor allem die Omega-3 Fettsäuren, welche in Fischöl oder Krillöl vorhanden sind.

In Europa bislang weniger bekannt sind die Vitalpilze oder auch Heilpilze. Diese werden in der traditionellen Chinesischen Medizin TCM seit Jahrtausenden erfolgreich bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt. Mittlerweile wurden bereits die meisten der diesen Pilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen. Es ist erstaunlich, dass sie bei uns noch nicht häufiger eingesetzt werden. Die hervorragenden Fähigkeiten verdienen auf alle Fälle eine weitaus grössere Beachtung. Ihre auf den gesamten Organismus regulierenden und ausgleichenden Eigenschaften machen sie zum idealen Mittel der Prophylaxe, vor allem auch weil sie frei von Nebenwirkungen sind. Sie können deshalb bedenkenlos über Jahre regelmässig eingenommen werden.

Als vorbeugende Massnahme gegen zu hohen Cholesterinspiegel sind vor allem der Reishi, der

Shiitake und der Coriolus zu empfehlen. Mit Reishi (auch Ling Zhi genannt, wissenschaftlicher Name *Ganoderma lucidum*) konnten erstaunliche Verbesserungen erzielt werden. Bei klinischen Untersuchungen in China wurde festgestellt, dass sich der Cholesterinspiegel bei 70% der Patienten mittels Reishi wieder normalisierte, obwohl die meisten Patienten ihre Essgewohnheiten nicht umstellten. Das "gute" HDL-Cholesterin erhöhte sich während der Behandlung und das "schlechte" LDL-Cholesterin wurde gesenkt.

Sehr gute Ergebnisse erzielt man auch mit Shiitake. Er ist ein beliebter Speisepilz und der älteste in Kultur gezüchtete Pilz. Er wird schon seit über 1000 Jahren in kontrolliertem Anbau produziert. Die Mengen, die heutzutage vor allem in Ostasien von diesem Pilz täglich gegessen werden, könnten in der freien Natur auch nicht gefunden werden oder es müsste Raubbau betrieben werden. Shiitake beeinflusst den Fettstoffwechsel auf positive Art. Einerseits wird durch den im Shiitake enthaltenen Wirkstoff Eritadenin (*Lentinacin*) der Cholesterinspiegel gesenkt, da Abbau und Ausscheidung des Cholesterins gefördert werden. Andererseits wird durch die Einnahme von Shiitake der Anteil des guten HDL-Cholesterins auf Kosten des schlechten LDL-Cholesterins erhöht.

Als dritter Vitalpilz mit hoher Wirkung bei Cholesterinproblemen ist der *Coriolus versicolor* oder auch Schmetterlingstramete genannt. Er beeinflusst die Fliesseigenschaften des Blutes und erhöht die Elastizität der Gefässwände. Er stärkt das Immunsystem und hat positive Wirkungen auf die Leber, welche für den Fettstoffwechsel entscheidend ist. Dadurch wird der Abbau des Cholesterins gefördert.

Folgende Pilze helfen Ihnen also:

- Coriolus
- Reishi
- Shiitake

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

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und ohne Nebenwirkungen. Dadurch sind diese Vitalpilze sehr gut geeignet als vorbeugende Massnahme, speziell bei Risikogruppen. Man kann sie über viele Jahre hinweg bedenkenlos täglich zu sich nehmen.