

Vitalpilze wie der Hericium werden erfolgreich bei Magen- und Darmproblemen eingesetzt. Lesen Sie mehr über Vitalpilze und ihre Wirkungen.

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

Alle Menschen haben schon einmal Darmprobleme gehabt. Sie sind sehr häufig, aber glücklicherweise meistens ziemlich harmlos. Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Blähbauch - Darmprobleme können sich auf verschiedene Art und Weise bemerkbar machen. Dass unser Verdauungssystem hin und wieder Schwierigkeiten hat, ist aufgrund dessen, was es täglich leisten muss, nicht verwunderlich. Dauernd müssen gefährliche Bakterien und Viren unschädlich gemacht werden, unverdauliche Nahrungsreste transportiert und lebensnotwendige Nährstoffe aus der Nahrung extrahiert werden. Treten die Beschwerden häufig auf, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig, um eine genaue Abklärung der Ursachen vorzunehmen. Eine sehr häufige Ursache für Darmprobleme ist das so genannte Reizdarmsyndrom oder Colon irritabile. Bezeichnend für diese Erkrankung ist, dass sich keine organische Ursache feststellen lässt. Die Gründe dafür, dass es immer wieder oder ständig zu Unterbauchschmerzen, Durchfall, Blähungen und Verstopfung sowie dem Gefühl der unvollständigen Entleerung kommt, sind meist unklar. Manchmal wird vermutet, dass es sich um Unverträglichkeiten mit gewissen Nahrungsmitteln handelt, aber wahrscheinlich sind die Faktoren Stress, Hektik, Nervosität und übermässige innere Anspannung dafür verantwortlich. Falsche Ernährungsgewohnheiten, wie hektisch eingenommene, unregelmässige Mahlzeiten begünstigen das Auftreten der Beschwerden auf alle Fälle.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM werden Vitalpilze schon seit Jahrtausenden, oder auch Heilpilze genannt, zur Vorbeugung und Heilung von vielen Krankheiten erfolgreich angewen-

det. Mittlerweile ist bereits der grösste Teil der Wirkungen wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Vitalpilze sind reine Naturheilmittel. Wenn es um die natürliche Behandlung von Darmproblemen geht, führt kein Weg an dem Vitalpilz Hericium vorbei. Verschiedene klinische Studien belegen, dass die Wirkstoffe des Hericium den Aufbau einer intakten Darmflora unterstützen und auf diese Weise eine geregelte Verdauung dauerhaft sicherstellen. Dabei werden auch die Schleimhäute, die den unteren Magen-Darm-Trakt auskleiden und für die optimale Verarbeitung des Nahrungsbreis zuständig sind, gekräftigt und auch geschützt. Ausserdem hat Hericium einen sehr positiven Einfluss auf die psychische Verfassung. Sein beruhigender Effekt kann speziell das Reizdarmsyndrom erfolgreich bekämpfen. Daneben ist sicher eines der wichtigsten "Heilmittel" bei Reizdarmsyndrom ein geregelter Tagesablauf mit regelmässigen Mahlzeiten, welche in Ruhe, ohne Hetzerei, eingenommen werden.

Leider gibt es auch einige chronische Erkrankungen im Darmbereich, die mit schweren Symptomen einhergehen und meist eine lebenslange Therapie erfordern. Naturgemäss verliert ein Patient mit einer solchen Krankheit einen grossen Teil seiner Lebensqualität. Die beiden bekanntesten und am meisten verbreiteten chronischen Krankheiten im Darmbereich sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Morbus Crohn ist eine Autoimmunerkrankung. Dabei zerstört der Körper aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems die eigene Darmschleimhaut. Das führt zu Entzündungen, die sich auf den gesamten Magen-Darm-Trakt ausdehnen können und zu schmerzhaften Durchfällen mit Fieber und zum Teil massivem Gewichtsverlust führen. Colitis ulcerosa ist ähnlich, jedoch auf den Dickdarmbereich beschränkt. Diese Krankheiten erfordern eine intensive therapeutische Betreuung, welche durch Vitalpilze sehr gut ergänzt werden kann. Mit Vitalpilzen kann die allgemeine Versorgung des Körpers mit wichtigen Bioaktivstoffen verbessert werden. Ausserdem beruhigen die in den Vitalpilzen vorhandenen Wirkstoffe die Darmschleimhaut. Nebst Hericium sind auch Reishi sowie Maitake für Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa geeignet. Sie wirken ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem und können so die Fehlsteuerung des Immunsystems stark reduzieren. Die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens hat auch bei diesen beiden Krankheiten einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Verlauf und Stärke, mit welcher die Symptome auftreten.

Eine verbreitete, allerdings oft nicht erkannte Erkrankung ist eine Infektion des Darmtrakts mit dem Hefepilz *Candida albicans*. Meistens entsteht eine solche Infektion durch die Einnahme von Breitbandantibiotika, welche die natürliche Darmflora weitgehend zerstören und so dazu führen, dass sich *Candida albicans* ungehindert vermehren kann. Zusätzlich wird dies durch Zuckerkonsum gefördert. Auch wenn die Beschwerden anfangs wenig beeinträchtigen, sollte der *Candida albicans* konsequent behandelt werden. Eine streng zuckerfreie Diät kombiniert mit Medikamenten, welche diesen Pilz gezielt abtöten, ist über einen kurzen Zeitraum oft sinnvoll. Vitalpilze als Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können helfen, das natürliche Gleichgewicht der Mikroorganismen im Darm wiederherzustellen und das Immunsystem zu stärken, damit eine weitere Infektion durch die natürlichen Abwehrkräfte wirkungsvoll verhindert werden kann. Besonders der Reishi und der Shiitake sind hierfür besonders geeignet. Eine Kombination von *Coprinus* und *Hericium* hat sich ebenfalls bei Störungen der Darmflora als hilfreich erwiesen.

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

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und völlig 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. Mehr Informationen über Vitalpilze und deren Wirkungen finden Sie auf www.mykotherapien.com.