

PLEUROTUS VITALPILZ

- Der Pleurotus ostreatus – auch Austernpilz, Austernseitling, Ping Gu oder Kalbfleischpilz genannt – ist ein Speisepilz, wird aber aufgrund seiner Heilkraft auch in der Naturheilkunde vieler Länder hochgeschätzt
- Er enthält Polysaccharide und Triterpene, B-Vitamine, vor allem Folsäure (B9), Vitamin C und D, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Selen und alle essentiellen Aminosäuren sowie die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein

WIRKUNGEN

Entzündungen:

- Hemmt Entzündungen, auch chronische
- Lindert Schmerzen

Gelenke:

- Bei schmerzhafter Arthritis, Rheuma
- Bei Gliederstarre

Muskulatur, Sehnen:

- Schmerzen, Verspannungen, Krämpfe
- Bei Sehnenstarre
- Hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule
- Bei Schmerzen oder Taubheitsgefühl in den Extremitäten

Milz-Qi-Schwäche:

- Verbessert das Milz-Qi von allen Pilzen am besten (v.a. morgens einnehmen)
- Stärkt die Mitte, mehr Energie, bessere Verdauung, weniger kalte Hände und Füße, zu viel Feuchtigkeit und Schleim, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Zellulite, Gier nach Süßem, Neigung zu Grübeln und Sorgen machen

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Gilt als wichtiger „Cholesterinsenker“
- Wirkung mit Cholesterinsenkern vergleichbar
- Senkt LDL-, hebt HDL-Cholesterin
- Hemmt den Cholesterinaufbau schon in der Leber
- Leicht blutgerinnungshemmend
- Hemmt die Plaques-Bildung, beugt Arteriosklerose vor, bremst sie
- Bei Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen
- Stärkt die Venen, zur Thrombosevorbeugung
- Senkt Homocystein (Ursache für Gefäßverengungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz)

Darm:

- Probiotisch, fördert das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken
- Regeneriert die Darmflora, ballaststoffreich, wichtig nach Antibiotika (auch anstatt Antibiotika)
- Bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten
- Bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren, wird bei Darmbeschwerden oft zusammen mit dem Hericium Vitalpilz ausgewählt

Entgiftung:

- Stimuliert die Entgiftung
- Entsäuert, entschlackt

Autoimmunerkrankungen, Allergie:

- Balanciert das Immunsystem gegen überschießende Reaktionen

Immunsystem:

- Stimuliert die Abwehr gegen Krebs, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
- Hemmt Bakterien, gilt als natürliches Antibiotikum ohne Nebenwirkungen
- Bei Salmonellen, Cholerabakterien, Pseudomonas, MRSA-Krankenhauskeim (Staphylococcus aureus)
- Aktiviert das Immunsystem gegen Viren
- Hemmt die Vermehrung von Viren
- Bei Schnupfen, grippalem Infekt, Herpes, Warzen (Papilloma Virus)
- Gegen Candida albicans, Aspergillus niger
- Bei Milz-Qi-Schwäche und daraus bedingter Immunschwäche und Blutmangel nach der TCM

Krebs:

- Begleitend bei Prostata-, Brust-, Darmkrebs, Sarkom, Leukämie
- Günstig für die Aktivierung der T-Helferzellen ist die Kombination des Pleurotus mit Vitamin C
- Tumorhemmend, hemmt Metastasen
- Lindert Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie

Stress:

- Fördert die Stressanpassung (Adaptogen)

Energie:

- Schenkt Energie, unterstützt gegen chronische Müdigkeit

Abnehmen:

- Unterstützt die Gewichtsabnahme

Haare:

- Verbessert die Qualität der Haare und den Haarwuchs, auch bei Haarausfall (besonders zusammen mit dem Polyporus Vitalpilz)

Oxidation:

- Wirkt gegen oxidativen Stress (gegen Alterung und Verschleiß)
- Fördert das körpereigene Antioxidans Superoxiddismutase und das Enzym Katalase, mit dem der Körper das Wasserstoffperoxid und weitere freie Radikale abbaut
- Ältere Menschen haben dagegen oft weniger Schutz und altern deshalb schneller als notwendig bzw. haben ein größeres Gefäßrisiko

TCM-Wirkungen:

- Der Pleurotus ist süß, thermisch neutral
- Wirkt auf: Milz, Magen, Leber
- Stärkt die Mitte (mittleren Erwärmer Magen, Milz, Pankreas)
- Tonisiert Qi, speziell Wei-Qi
- Reguliert Qi
- Nährt das Blut
- Leitet Feuchtigkeit, Nässe und Schleim aus
- Unterdrückt inneren Wind
- Zerstreut Wind-Kälte und Hitze-Nässe – löst schmerzhaft blockiertes Qi (Bi Syndrom)
- Beseitigt Hitze und leitet Hitze-Toxine aus

ZU BEACHTEN

- Bei hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten und blutverdünnende Medikamente vom Arzt darauf abstimmen
- Bei Diabetes Medikamentendosis überprüfen lassen
- Blutdrucksenker eventuell reduzieren lassen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)