

## 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)