

Anwendung

Nebenwirkungen

Mit Heilpilzen konnte schon vielen Menschen (und auch Tieren) auf natürliche Weise geholfen werden. Prinzipiell sind bei der Einnahme keine Nebenwirkungen zu erwarten. In sehr seltenen Fällen können beim Coprinus einige Stunden nach dem Verzehr am Körper juckende Hautrötungen auftreten. Dies ist vermutlich auf die ausgezeichnete entgiftende Wirkung über die Haut zurückzuführen.

Sollte dieser seltene Fall auftreten, kann nach ein wenigen Tagen mit einer niedrigeren Dosis die Therapie wieder aufgenommen werden.

Dosierung

Pilzpulver kommen in einer Tagesdosis von 0,5 bis 5 Gramm zum Einsatz. In Kombinationen von verschiedenen Heilpilzen je nach Schwere der Krankheit sind 1ß bis 15 Gramm Pilztrockenmasse jedoch keine Seltenheit. Studien geben häufig solche Größenordnungen an.

Verzehrempfehlung: 2 mal täglich ca. 1.000 mg Pilzpulver oder die vergleichbare Menge in Kapselform.

Anwendungen

Zusätzlich eignen sich Heil- und Vitalpilze zum Abnehmen. Maitake reduziert die Einlagerung von Fetten und Glucose in der Leber und kann so ein Ansteigen des Körpergewichts verhindern.

In Tokio durchgeführte Tests ergaben, dass die Probanden nach zwei Monaten gezielter Maitake-Therapie durchschnittlich 5 bis 6 kg Körpergewicht reduziert hatten. Nach einigen Monaten war auch der Cholesterinspiegel signifikant gesunken. Eine Stärkung der Niere, die eine entscheidende entgiftende Funktion ausübt, erfährt man durch Cordiceps, er aktiviert auch den Stoffwechsel und die Anwender fühlen sich vitaler und energiegeladener. Vermehrte Aktivität führt dann ebenfalls zu einem höheren Energieverbrauch.

Eine Grundlage für einen gesunden, optimalen Stoffwechsel schafft Hericium, der die Schleimhäute von Magen und Darm regeneriert und so die Nahrung für den Körper voll verfügbar macht. Außerdem wirkt er ausgleichend bei Unruhe und Schlafstörungen.

Reishi hat eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel, er beruhigt und stärkt die Leber, reguliert den Blutzuckerspiegel sowie die Einlagerung und Freigabe von Glucose. Er entgiftet, reguliert den Blutdruck und fördert die Durchblutung. Er wirkt nicht nur regulierend auf das Körpergewicht bei Übergewicht, sondern auch bei Anorexie (Magersucht) wirkt er aufbauend und kräftigend. Dies zeigt wieder einmal mehr das Prinzip der Homöostase und damit Regulierung durch die Pilze.

Die in den Pilzen enthaltenen Vitalstoffe unterstützen zugleich eine spezielle Entgiftung und Entschlackung. Die Pilze nehmen diese Schadstoffe, die sich auch im Fettgewebe einlagern, auf und scheiden sie auf natürlichem Wege aus.

Pilze enthalten unverdauliche Ballaststoffe ohne für den menschlichen Körper verwertbare Energie. Sie sättigen jedoch, quellen im Magen und Darm auf, fördern somit die Verdauung und beugen damit Darmkrebs vor.

Die in den Pilzen reichlich vorkommenden wertvollen Eiweiße gewährleisten eine ausreichende Versorgung mit den 8 essentiellen Aminosäuren. Sie verhindern somit, dass der Körper beim Abnehmen auf wichtiges Muskelgewebe zurückgreift.

Außerdem sind in den Pilzen beachtliche Mengen an B-Vitaminen enthalten (B1, B2, B3) sowie die Vitamin D-Vorstufe Ergosterol und die Mineralstoffe Eisen, Phosphor Calcium Natrium und Kalium.

Eine gezielte Diät mit einer Kombination aus Hericium, Maitake und Reishi hat sich sehr gut bewährt.

Indikationstabelle

○ wirkungsvoll ● besonders wirkungsvoll

	Shiitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericium	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auticu- laria	Coprinus
Allergien	○	●	○			○		○		
Angstzustände/Unruhe		○	○	○						
Arteriosklerose	●	○			○				●	○
Arthritis	○	○								
Asthma bronchiale				○		○				
Autoimmunerkrankungen	○	○	○	○	○	●	○			
Bauchspeicheldrüsenentz.	●	●	●		●	●				
Blasenentzündg./-schwäche				●			●		○	
Bluthochdruck	●	●		○	○	○		○	●	○
Brust					●	●	●			
Blutgerinnung	○	●			○				●	
Borreliose		○		●	○		●			
Bronchitis	○	●		○		○	●			
Candida	○	○					●			
Chemotherapie-Nebenwirkg.	●	○	●	○	●	●	●			
Cholesterin	●	●		○	●			○		○
Darmgeschwüre	○	○	●							
Darmentzündung		○	●				○		○	
Darmflora, Störung der			●		○					○
Depressionen		○	○	●						
Diabetes	○	○			● _{Typ II}	● _{Typ I}	○		○	●
Durchblutungsstörung	○	○			○				●	○
Durchfall		○			○					
Entgiftung				●						
Entzündungen aller Art	○	○	○	○			●		○	●
Eierstockkrebs	●				●	●	●			
	Shiitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericium	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auricu- laria	Coprinus

Indikationstabelle

○ wirkungsvoll ● besonders wirkungsvoll

	Shiitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericum	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auticu- laria	Coprinus
Erkältung	○	○		○		○	○			
Erschöpfung/Müdigkeit	●	○		○		○	○			
Fibromyalgie		●		●		○				
Gastritis		●	●			○	○			
Gehirn		○				○				
Gelenkrheuma	○	○		○	○	○	○			
Gicht	●	○		○						
Grippe	●	●		○		○				
Haarausfall		○		○				○		
Hämorrhoiden		○	○					○	○	○
Hauterkrankungen	○	●	○	●	●	●	●	●		
Hepatitis	●	●			●	●	●			
Herzinfarkt/Prophylaxe	○	○			○		○		○	○
Herzgefäßerkrankungen	●	●			○	●	○		○	○
Herzrhythmusstörungen	○	●		○	○					○
Immunschwäche/HIV/AIDS				○	●	●	●			
Immunstimulierung/Infektion	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Krebs	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○
Lebererkrankungen	●	●		○	●	●	●	○		
Leukämie	●	●			○	●	●	○		
Libidostörungen		○		●		○			○	
Lunge	●	●		●	●		●	○		
Lungenemphysem	●	●		●	●		●	○		
Magenschmerz/Reizmagen		○	●	○						
Magengeschwüre	○	○	○				○			
Zwölffingerdarmgeschwüre	○	○	○				○			
	Shitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericum	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auricu- laria	Coprinus

Indikationstabelle

○ wirkungsvoll ● besonders wirkungsvoll

	Shiitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericum	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auticu- laria	Coprinus
Menstruationsbeschwerden		○		○						
Migräne	○	○		○		○	○		○	
Multiple Sklerose		○	○	○		○				
Nervenerkrankungen		○	●							
Neurodermitis		●	●			○				
Ödeme/Wasserenlagerung		○		○		○	○	●	○	
Osteoporose	○	○		○						
Prostata					●	●	●	○	○	
Rheuma	○	○		○		○	○	○		
Schilddrüsenerkrankungen	○	○		○		○				
Schlafstörungen/Unruhe		●	○	●						
Schuppenflechte		○							○	
Sodbrennen/Reflux		○	○				○			
Tinnitus	○	○					○		○	
Trombosen	○	●							●	
Tumore	●	●	●	●	●	●	●	○	○	
Übergewicht		●	●	○	●			○	○	○
Verdauungsförderung	○	○	●		○	○	○	○		●
Wechseljahresbeschwerden		○	○				○		○	
Wunden		○	○		○		●			
	Shiitake	Reishi/ Ling Zhi	Hericum	Cordy- ceps	Maitake	Agaricus/ ABM	Coriolus	Polyporus	Auricu- laria	Coprinus

Die Vorliegende Dokumentations ist ausschließlich für den internen Gebrauch für Personen aus der Gruppe der Heilberufe bestimmt. Die beschriebenen Wirkungen sind nicht geeignet für eine Selbstbehandlung von irgendwelchen Krankheiten. Eine Haftung des Autors ist ausgeschlossen.

Herausgeber:
Hans Korell, freier Publizist