

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

Der menschliche Körper kann normalerweise sein physiologisches Gleichgewicht aus Säuren und Basen problemlos stabil halten. Jedoch kann dieses Gleichgewicht gestört werden durch dauernde Belastung des Stoffwechsels mit Giften und Schlacken. Das kann für die Entstehung vieler chronischer Krankheiten mitverantwortlich sein. Eine zuckerreiche Ernährung, zu wenig Bewegung und ständiger Stress sind typische Begleiterscheinungen des modernen Lebens und führen unweigerlich zu einer Übersäuerung des Gewebes, welche mit der Zeit chronisch werden kann. Wer nicht für eine Entgiftung sorgt, riskiert Müdigkeit und Leistungsschwäche, begünstigt aber auch die Entstehung von Gelenkerkrankungen, Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs. Die Schlacken sind an und für sich ein nützliches Produkt, das der Körper bildet, um den Säurewert des Blutes möglichst konstant zu halten. Wenn der Körper es aus Mangel an notwendigen Mineralien und Vitaminen nicht mehr schafft, die Schlacken immer wieder zu neutralisieren, wird das Bindegewebe langfristig übersäuert. Zu den Folgen einer zunächst kaum spürbaren chronischen Übersäuerung gehören eine schlechtere Durchblutung, eine hohe Schmerzempfindlichkeit und allgemeine Müdigkeit. Später kommen Muskelkrämpfe, Sodbrennen und erhöhte Infektanfälligkeit hinzu. Zudem kann die Entwicklung einer Osteoporose begünstigt werden. Auch rheumatische Erkrankungen, Migräne und Diabetes werden mit einer chronischen Übersäuerung in Verbindung gebracht.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden die Vitalpilze, auch Heilpilze genannt, erfolgreich zur Linderung zahlreicher Beschwerden und zur Vorbeugung gegen viele schwere Krankheiten verwendet. Ihr breites Anwendungsspektrum und die ganzheitliche Wir-

kungsweise begründen die hohe Verehrung, welche den Vitalpilzen in asiatischen Ländern entgegengebracht wird. In den westlichen Industrieländern wurde man erst durch die Berichte von japanischen Wissenschaftlern auf die Vitalpilze aufmerksam. Mittlerweile sind die vielen Bioaktivstoffe, welche in diesen Pilzen enthalten sind, zu einem grossen Teil bereits analysiert und geprüft worden. Dabei konnte man die den Vitalpilzen nachgesagten Wirkungen wissenschaftlich belegen. Die stimulierenden und modulierenden Wirkungen der Vitalpilze auf das Immunsystem sind bereits ziemlich gut wissenschaftlich belegt worden. Viele Vitalpilze sind dafür bekannt, ähnlich wie ein Schwamm grosse Mengen an Giftstoffen aufnehmen und aus dem Körper ausleiten zu können. Sie bewähren sich deshalb ausgezeichnet bei einer chronischen Übersäuerung. Dies gilt ganz besonders für den *Cordyceps sinensis*, auch Raupenpilz genannt, der unter anderem die Nierentätigkeit anregt sowie den Grundumsatz im Stoffwechsel erhöht. Die entsäuernde Wirkung des *Auricularia polytricha*, auch Judasohr genannt, spürt man auch ganz unmittelbar, wenn man ihn bei einem Muskelkater einnimmt. Er entsäuert effektiv das Gewebe und führt so zu einer schnellen Reduktion des Schmerzempfindens nach einer Überanstrengung. Für ihre stärkende Wirkung auf das zentrale Organ des Stoffwechsels, die Leber, sind vor allem der *Agaricus blazei* Murill, der Maitake (*Grifola frondosa*) und der Reishi (*Ganoderma lucidum*) bekannt. Nebst den Vitalpilzen, welche eine wirksame Hilfe im Kampf gegen die chronische Übersäuerung darstellen, ist es natürlich unabdingbar die eigene Ernährung und Lebensweise in Frage zu stellen und die notwendigen Änderungen durchzuführen. Nicht zu vergessen ist das Trinken. Mindestens zwei Liter stilles Wasser pro Tag für einen durchschnittlich grossen und schweren Erwachsenen wirken der Übersäuerung gut entgegen. Die überall angebotenen Entschlackungskuren müssen jedoch gründlich auf ihre Qualität überprüft werden, da sie sehr oft völlig wirkungslos sind. Eine gut durchgeführte, medizinisch betreute Fastenkur kann vielen Menschen helfen, den Ballast loszuwerden und zu neuer Vitalität zu finden. Das ayurvedische Fasten ist als sanfte Methode sehr beliebt und eine gute Möglichkeit.

Vitalpilze sind natürliche Heilmittel und haben keinerlei Nebenwirkungen. Ihre vielfältigen Wirkstoffe sind heute bereits zu einem grossen Teil wissenschaftlich erforscht und deren Wirkungen nachgewiesen. In zahlreichen Studien wurde bestätigt was die Traditionelle Chinesische Medizin seit Jahr-

tausenden behauptet. Heutzutage werden Vitalpilze meist als Kapseln oder Tabletten angeboten. Man kann solche Produkte bedenkenlos über viele Jahre hinweg täglich einnehmen, ohne dass Nebenwirkungen auftreten.

Folgende Vitalpilze helfen bei chronischer Übersäuerung

- Agaricus
- Maitake
- Reishi

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