



ENTGIFTEN MIT HEIL- PILZEN

Heilpilze sind keine Pflanzen, sondern bilden in der Natur ein eigenes Reich. Spezialisiert auf "Müllabfuhr", entgiften sie ihre Umwelt. Sie saugen auf, zersetzen und filtern alles, was nicht den natürlichen Verhältnissen entspricht. Da sie außerdem die Entgiftungsorgane selbst unterstützen, haben sie vielen anderen Entgiftungsmitteln einiges voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

wichtige Funktion. Denn Schadstoffe sind in den letzten 50 Jahren zur täglichen Belastung geworden. Sie kommen, wenn auch in geringen Mengen, in Atemluft, Nahrung, Kosmetika, Baumaterialien, Möbeln, Medikamenten, Zahnfüllungen usw. vor. Einzelnen wohl zugelassen und erlaubt, weiß niemand, was das Zusammenspiel dieser Gifte im Körper für Schäden anrichtet. Noch dazu sammeln sie sich im Körper an und sind – wie etwa das Quecksilber aus Amalgam von Zahnfüllungen – nicht so leicht ausleitbar.

> Sind Algen noch bessere Entgiftungsmittel?

Heilpilze entgiften langsam und stärken die Ausscheidungsorgane. Sie sind selbst für Kranke und Geschwächte ideal. Doch das wohl bekannteste Entgiftungsmittel für Schwermetalle ist Chlorophyll, das reichlich in der *Chlorella Alge* und der *Spirulina Alge* vorkommt. Diese Algen wirken schneller ausleitend, *Chlorella* vor allem bei Quecksilber-, *Spirulina* bei Bleibelastung. Doch sie haben ihre Tücken, überfordern so manchen. Bei Überlastung der Ausscheidungsorgane sowie bei Zinkmangel – und den haben alle Schwermetallbelasteten, da sich die Schwermetalle in die Zinkrezeptoren setzen – sind Algen mitunter nicht ungefährlich. Algen sollte man daher besser mit einem erfahrenen Therapeuten anwenden. Die Energiesituation der Ausscheidungsorgane sollte begleitend öfter energetisch überprüft werden.

Heilpilze entgiften auf zwei Wegen

Heilpilze entgiften direkt, indem sie Giften zur Ausscheidung verhelfen. Hier gibt es Pilze, die speziell die fettlöslichen Gifte aus dem Körper bringen, andere die die wasserlöslichen entfernen. Heilpilze entgiften aber auch noch indirekt, indem sie die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane sowie deren Energieversorgung, die Meridiane, unterstützen. Ein weiterer indirekter entgiftender Effekt der Heilpilze liegt in deren unterstützender Wirkung auf das Immunsystem, das ebenfalls an der Beseitigung von organischen Giften beteiligt ist.

Welcher Heilpilz kann was?

Heilpilze sind für vieles bekannt und beliebt. Ein besonderer Auftrag ist aber die Entgiftung. Speziell auch der Schwermetalle. Angesichts der wachsenden Zahl an Umweltgiften und anderer chemischer Substanzen eine äußerst

Der Reishi Heilpilz (Ling Zhi) stärkt und schützt die Leber, das zentrale Entgiftungsorgan. Er fördert die Blutreinigung und speziell die so schwierige Ausscheidung fettlöslicher Giftstoffe. Deshalb hilft der *Reishi* auch beim Abbau von Choleste-



rin. Nicht immer zeigen die Leberwerte im Blutbefund, wie es energetisch um die Leber steht. Wer chronisch müde ist, sollte an eine überforderte Leber denken. Müdigkeit ist das Leitsymptom einer geschwächten Leber.

Im Frühling ist ihre wichtigste Zeit, wenn der Körper auf Entgiftung programmiert ist und die Leber am meisten gefordert ist. Frühjahrmüdigkeit und Allergien zeigen an, wie dringend die Leber nun Hilfe braucht! Neben dem *Reishi* unterstützen auch der *Agaricus blazei murill*, der *Cordyceps* und der *Coriolus Heilpilz* die Leber.

Der Hericium Heilpilz (*Hericium erinaceus*) "repariert" die Magen- und Darm-schleimhaut und baut damit eine eventuell lückenhafte Barriere gegen Gifte, Mikroorganismen oder Stoffwechsellrückstände wieder auf. Der *Hericium Heilpilz* ist auch angezeigt bei Magen- und Darmproblemen aller Art. Sehr verbreitet, aber selten diagnostiziert, sind Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel und daraus resultierende Verdauungsschwächen. Sie bringen das Darmmilieu zum Kippen und zeigen sich mit vielen Symptomen wie Blähungen, Fäulnis, Gärung, Entzündungen und übermäßigem Pilzwachstum, können aber nahezu jedes weitere Symptom von Kopfschmerzen über Gelenkentzündungen bis hin zu Bluthochdruck oder Cholesterinproblematik auslösen. Zur Regeneration ist ergänzend zur Versorgung mit *Hericium Heilpilz* das energetische



Austesten und Weglassen unverträglicher Nahrungsmittel nötig. Wer es durchhält, fühlt sich bald gesund wie kaum zuvor. Nebenbei ist der *Hericium Heilpilz* das möglicherweise beste Naturmittel zur Regeneration und Stärkung der Nerven.

Der Cordyceps Heilpilz (*Cordyceps sinensis*) fördert die Ausscheidung wasserlöslicher Gifte über die Niere. Er unterstützt die Nierenfunktion, beschleunigt deren Regeneration, baut die Energiereserven des Körpers auf, lindert Depressionen, Ängste und Erschöpfung. Er ist günstig für die Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Der *Cordyceps* fördert die Leberentgiftung und hilft sehr gut bei chronischer Müdigkeit. *Cordyceps* und *Reishi Heilpilz* wirken außerdem auf die Lunge, ein wichtiges Organ für die Säure-Basen-Balance des Kör-



pers. Sie unterstützen die Entsäuerung über die Atmung und erhöhen die Sauerstoffaufnahme des Körpers.

Der Coriolus Heilpilz (*Coriolus versicolor*) und der *Reishi Heilpilz* leiten Feuchtigkeit, Hitze, Schleim und Toxine aus. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das die wichtigste Entgiftungsarbeit überhaupt, die speziell bei der Krebsvorsorge eine große



Rolle spielt. Im Allgemeinen merkt man zu viel Feuchtigkeit im Körper durch Symptome wie Müdigkeit, Kälteempfinden, schwache Verdauung, Neigung zum Grübeln und Hungern, Wasseransammlungen sowie durch zahlreiche Infekte mit starker Verschleimung. Auch wer stets auch nur ein bisschen verschleimt ist, sollte an den *Coriolus* denken.

Heilpilze entgiften durch antioxidative Wirkung

Umweltgifte regen den Körper zur Bildung freier Radikale an und enthalten oft auch freie Radikale. Sie sind so zerstörerisch für das Körpergewebe, dass man

sie zu den schlimmsten Giften in Bezug auf chronische Krankheitsgeschehen zählt. Heilpilze enthalten sehr wirksame Antioxidantien. Ergothionein etwa wird auch durch Kochen nicht zerstört und macht Shiitake, Maitake und Seitlinge, vor allem aber den weißen Champignon zu Lebensmitteln der Superlative. Enthalten ist es auch im *Agaricus Heilpilz*. Das wohl wichtigste Antioxidans Glutathion wird durch *Reishi* und *Coriolus* gefördert. Es muss in jeder Zelle ausreichend vorhanden sein, sorgt für die Regulation des Immunsystems und die Entgiftung der Zellen. Bei Glutathionmangel wird die Zellmembran instabil und die Zelle geht unter. Oder das freie Radikal dringt ein und verändert die genetische Information der Zelle mit Folgen wie Funktionseinknicken oder Entartung der Zelle.

Wie geht man vor?

Man testet energetisch aus, welche Heilpilze in Frage kommen oder sucht sie anhand ihrer Funktionen für den Körper aus. Man kann zwei bis drei Heilpilze miteinander kombinieren. Abends machen sie eher fit, daher lieber früher einnehmen. Zusätzlich hat sich bei Belastung mit chemischen Giften wie Spritzmitteln, Medikamenten, Nahrungsmittelzusatzstoffen und Schwermetallen eine Kombination mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM* bewährt. Zum Binden von Giften im Darm ist die *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, immer günstig. Drei Monate sollte man mindestens durchhalten, sechs Monate sind noch besser. Heilpilze sind sogar zur Daueranwendung geeignet.

Anfangs kann die Entgiftung zu Durchfällen und unreiner Haut führen. Bei Autoimmunerkrankungen kann es zu unangenehmen Symptomen (Kältegefühl, Schwindel, schlechte Laune) kommen, die einen Wechsel auf einen anderen Heilpilz erfordern können. Etwa vertragen manche mit Hashimoto Thyreoiditis den *Reishi* nicht, den *Cordyceps* dafür besonders gut. ✍

> Stress übersäuert – Heilpilze helfen!

Stress schadet dem Körper, übersäuert ihn, erschöpft die Nebenniere, zerrüttet die Nerven, verengt die Gefäße, belastet das Immunsystem und es entstehen viel mehr freie Radikale. Heilpilze gleichen hier aus. Sie gehören zu den Adaptogenen, die dem Körper bei der Stressanpassung helfen. Es kommt nicht mehr zur exzessiven Ausschüttung von Stresshormonen. Heilpilze steigern die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit und erhöhen den Energielevel aber nicht auf Kosten der Vitalität wie die üblichen Stimulanzien Kaffee, Aufputzmittel und Energydrinks.