



Entschlacken / Entgiften / Fitness /
Abnehmen / Darm-Ausleitung

Stoffwechsel im Flow

Fachinformation von Heilpraktikerin Doris Richtsteig



Vitalität und Lebensfreude ein ganzes Leben lang ist das Ziel für uns und unsere Patienten.

Erfreulich ist, dass es immer wieder Menschen gibt, die als Vorbild dienen können. Zum Beispiel Arthur de Vany, ein passionierter Ernährungsrebell, der mit 76 Lebensjahren beneidenswerte Fitness und Kraft ausstrahlt. Oder Eveline Hall, ein Topmodell, das als 65-jährige attraktiv und sexy über den Laufsteg schwebt. Wie sie es schaffen, bis ins reifere und hohe Alter so herzerfrischend strahlend und fit zu sein?

Neben den genetischen Voraussetzungen, die wir mit in dieses Leben bringen, gibt es zweifellos ein paar wissenswerte Regeln und Methoden, die uns dabei unterstützen, möglichst lange den bestmöglichen Gesundheitszustand zu erhalten oder wieder zu erlangen. Unumgänglich sind auf Dauer eine möglichst natürliche Ernährung, Freude an Bewegung und möglichst wenig negativen Stress.

Unsere Körper unterliegen ständiger Wandlung. Wir sind heute nicht mehr die gleiche Person wie gestern. Ständiger Auf- und Abbau, aufnehmen und loslassen, geben und nehmen meistert unser Organismus normalerweise problemlos und ohne unsere bewusste Wahrnehmung. Ein bauliches Meisterwerk der Natur, mit magischen Toren, an denen Fremdes zu Eigenem und Eigenes zu Fremdem wird.

Um aber dieses Meisterwerk auf Dauer erhalten zu können, ist es notwendig die entsprechenden Bausteine bereitzustellen und den Bauschutt wieder zu entsorgen. Unsere magischen Tore, Lunge, Darm, Haut und Schleimhäute müssen unterstützt und entlastet werden, damit sie uns nähren, erhalten und schützen können.

Dies stellt sich durch die Vielfalt der Nahrungsmittel- und Umweltgifte als eine große Herausforderung dar. Neben Giften und kritischen Substanzen in Nahrungsmitteln, Wasser und Bekleidung haben wir auch mit Schwermetallen, Abgasen, Medikamenten und Strahlen- bzw. Elektrobelastrung zu kämpfen. Die Folge ist massive Übersäuerung durch ein Übermaß an freien Radikalen (reaktive Sauerstoffspezies= ROS) und dadurch oxidativer Stress.

Zur Erinnerung:

Es gibt exogene (Toxine von außen) oder endogene (durch Stoffwechsel) freie Radikale, auch Oxidantien genannt.



Sauerstoff gelangt über die Lungen ins Blut und wird so durch den Körper zu den Zellen transportiert. In der Zelle brauchen die Mitochondrien Sauerstoff zur Energiegewinnung durch Glykolyse. Es entsteht CO₂, welches über das Blut zurück zur Lunge transportiert und abgeatmet wird. Bei diesem Vorgang entstehen freie Radikale, die jedoch normalerweise von Antioxidantien abgefangen werden. Ein freies Radikal ist eine Sauerstoffverbindung, welcher durch die Energiegewinnung ein Elektron abhanden gekommen ist. Dieses fehlende Elektron wird jetzt panisch zu ersetzen versucht. In dieser Panik reißen die freien Radikale das ihnen fehlende Elektron einfach aus anderen Atomen oder Molekülen an sich.

Unser Körper schützt sich normalerweise, indem er diesen hungrigen Radikalen großzügig ein Elektron von Antioxidantien wie z.B. Vit C und E, Enzyme wie Superoxiddismutase oder Coenzym Q10 anbietet. Versorgt werden wir normalerweise mit genügend Antioxidantien und Enzymen aus einer natürlichen Ernährung über Pilze, Gemüse, Wurzeln, Nüssen und Obst. Zum Aufbau und zur Reparatur unseres Körpers brauchen wir außerdem Eiweißbausteine oder besser gesagt 24 Aminosäuren, von denen 8 für uns essentiell sind.

Leider ist in der heutigen Industrienahrung meist nicht einmal die Menge an diesen wertvollen Substanzen enthalten, die wir benötigen, um das gerade Gegessene unbeschadet zu verstoffwechseln.

Dramatischer Weise sind Auszugsprodukte, Designerfood und Mikrowellenessen zum täglichen Standard in den mitteleuropäischen Haushalten geworden. Dazu kommt übermäßiger Fleischkonsum sowie Strahlenbelastung durch Handy und PC und zu allem Überfluss meist entweder zu wenig oder übertriebener Sport. Ein unseliger Kreislauf kann entstehen, wenn durch den körperlichen Stress permanent das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird, was wiederum unweigerlich zu einem erhöhten Insulinspiegel führt und dadurch zu Übergewicht. Nicht nur Übergewicht, sondern auch ein beschleunigter Alterungsprozess oder schwere chronische Erkrankungen können uns in Folge das Leben schwer machen.

Eine durchschlagend erfolgreiche Möglichkeit, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und in den Griff zu bekommen, ist die Vitalpilztherapie. Zum einen sind diese faszinierenden Früchte des Waldes wahre Vitamin- und Mineralstoffpakete und reich an Radikalfängern. Zum anderen sind sie wertvolle Entgiftungswunder. Es ist beeindruckend, was wir mit derart einfachen Mitteln in der Praxis erreichen können.



Ernährungsphysiologisch interessant sind fast alle Speisepilze, hier drei bekannte Beispiele:

Agaricus bisporus – Champignon:

Er enthält Vit C, E und aus der Vit- B- Gruppe Vit B12, Thiamin, Niacin, Riboflavin, Pantothenensäure, Biotin, Folsäure, Vit D und K. Des Weiteren 20 Aminosäuren, davon 7 essentielle. Auch sind reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente in ihm enthalten.

Pleurotus – Austernseitling:

Der Austernseitling enthält wie der Champignon in etwas größerer Menge Vit C und aus der B- Gruppe Thiamin, Niacin, Riboflavin, Pantothenensäure, Folsäure und ergänzend Vit D. Auch im Austernseitling sind 7 der 8 essentiellen Aminosäuren vertreten und er ist ebenfalls sehr mineralstoff- und spurenelementhaltig. Durch die Substanz Lovastatin leistet er einen wertvollen Beitrag zur Cholesterinsenkung.

**Hericum – Igelstachelbart:**

Ein weiterer beliebter Pilz, der sowohl als Heil- als auch als Speisepilz Verwendung findet, ist der Igelstachelbart. Von 19 freien Aminosäuren enthält er alle 8 für uns essentiellen und bei den Spurenelementen trumpft er mit organisch gebundenem Germanium, was ja bekanntermaßen unterstützend gegen Tumore zum Einsatz kommt.

Pilze auf dem Speiseplan sind mit Sicherheit zur Entschlackung und zur Gewichtsreduktion sehr empfehlenswert.

Interessant für Vegetarier und Veganer ist, dass im Champignon sogar in kleinen Mengen Vit B12 enthalten ist. Es ist die einzige mir bekannte nicht tierische Quelle für dieses wichtige Vitamin.

**Folgende Heil- /Vitalpilze kommen zur Entgiftung, Ausleitung und Gewichtsreduktion in Fragen:****Agaricus blazeii Murill – Mandelpilz:**

ABM verlangsamt die Zuckerabsorption im Darm durch einen hohen Anteil an Chitin, Zellulose, Pektin und polymeren Polysacchariden. Des Weiteren wirkt er positiv auf den Cholesterinspiegel und durch den hohen Faseranteil auf die Verdauung. *Einnahme: 2-3x 1-2 Pulver Kps. vor oder zu dem Essen.*

Chaga:

Seine Fähigkeiten, den Blutzucker, den Cholesterin- und Triglyceridspiegel zu regulieren, wurde durch Studien belegt. (Mizuno et al, 1999). Jeder Vitalpilz mit Blutzucker senkender Wirkung ist ein positiver Begleiter bei der Gewichtsreduktion. In der russischen Volksmedizin ist er traditionell zur Entgiftung in Gebrauch.

Einnahme: 2-3x 1-2 Plv. Kps. oder 2-3x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.

Coprinus comatus – Schopftintling:

Der Schopftintling hat direkt Blutzucker senkende Wirkung. Er fördert die Verdauung und unterstützt die Gewichtsreduzierung. *Einnahme: 3x 1-2 Pulver Kps. oder 3x 1 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.*

Cordyceps – Raupenpilz:

Das Extrakt des Cordyceps wirkt stark antioxidativ. Er erhöht die Enzyme SOD (Superoxiddismutase) und Glutathion und sorgt für eine effizientere Sauerstoffverwertung im Körper. Beeindruckend ist eine schnellere Regeneration nach sportlicher Aktivität. Er schützt und unterstützt die Nieren- und Leberfunktion, was eine bessere Ausscheidung von Giftstoffen bedeutet und er reguliert die Hormonachse.

Einnahme: 1- 3x 1-2 Pulver Kps. oder 2x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.

Hericum – Igelstachelbart:

Seine durchgreifende, regenerative Wirkung auf entzündete Schleimhäute des Verdauungstraktes legt den Grundstein für eine optimale Verdauung und somit für die Entschlackung des gesamten Organismus.

Einnahme: 1-3x 1-2 Plv. Kps. oder 1-2x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.

Maitake – Klapperschwamm:

Trotz seiner hohen Nährstoffdichte ist der Maitake eine große Unterstützung bei der Gewichtsreduktion und Entschlackung, da er kaum Kalorien und einen hohen Ballaststoff-Anteil aufweist. Des Weiteren wirkt er direkt Blutzucker- und Cholesterin senkend.

Einnahme: 1-3x 1-2 Plv. Kps. oder 1-2x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.



Pleurotus – Austernseitling:

Einer der besten Pilze, um Gewicht zu reduzieren, Cholesterin zu senken und gleichzeitig den Körper vor freien Radikalen zu schützen, ist der Austernseitling. Durch seinen Wirkstoff Chrysin ist der Pleurotus ein Genie, sowohl was die Senkung von Cholesterin- und Triglycerid- als auch von Glucose angeht.

Des Weiteren hat er stark antioxidative Effekte. Pleuran erhöht z. B. die SOD (Superoxiddismutase) und die GSH-Px-Aktivität (Glutathion- Peroxidase). **Einnahme: 1-3x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zum Essen.**

Reishi – glänzender Lackporling:

Reishi gilt als der beste leberregenerierende und unterstützende Vitalpilz, wodurch ein Teil seiner stark entgiftenden Wirkung zu erklären ist. Er senkt den Blutzucker durch die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels in der Leber und regt die Insulinproduktion an. Durch den hohen Triterpengehalt senkt er Cholesterin- und Triglycerid Spiegel. Auch auf die Lunge und somit auf das Abatmen von CO₂ hat er einen stark positiven Effekt.

Einnahme: 1-3x 1-2 Plv. Kps. oder 1-2x 2Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.

Literatur:

Lelley, Prof. Dr. J.: Die Heilkraft der Pilze; B.o.s.s Druck und Medien GmbH (14. Januar 2008)

Ehlers, Dr.: Chinesische Heilpilze; Haug 2003

Hobbs, C.: „Medicinal Mushrooms“; Botanica Press, 1995

Bianchi, Prof. Dr. I.: Moderne Mykotherapie; Alpha One AG; Auflage: 2.

Studien:

Bernardshaw S, Lyberg T, Hetland G, Johnson E: Effect of an extract of the mushroom *Agaricus blazei* Murill on expression of adhesion molecules and production of reactive oxygen species in monocytes and granulocytes in human whole blood ex vivo

Deiana M, Rosa A, Casu V, Piga R, Assunta Dessi M, Aruoma OI: L-ergothioneine modulates oxidative damage in the kidney and liver of rats in vivo: studies upon the profile of polyunsaturated fatty acids. *Clin Nutr.* 2004 Apr;23(2):183-93

C. J. Bailey, Susan L. Turner, K. J. Jakeman, W. A. Hayes: Effect of *Coprinus comatus* on plasma glucose concentrations in mice. *Planta Med* 1984; 50: 525-526

Han C, Yuan J, Wang Y, Li L: Hypoglycemic activity of fermented mushroom of *Coprinus comatus* rich in vanadium. *J Trace Elem Med Biol.* 2006;20(3):191-6

Wang YH, Ye J, Li CL, Cai SQ, Ishizaki M, Katada M: An experimental study on anti-aging action of *Cordyceps* extract. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* 2004 Aug;29(8):773-6.

Gu YX, Song YW, Fan LQ, Yuan QS: Antioxidant activity of natural and cultured *Cordyceps* sp. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* 2007
Chen TQ: Combined traditional Chinese and western medicine for the treatment of atrophic gastritis: report of 140 cases. *Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 1983 Jul;3(4):221-2

Yang BK, Park JB, Song CH: Hypolipidemic effect of an Exo-biopolymer produced from a submerged mycelial culture of *Hericium erinaceus*. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2003 Jun;67(6):1292-8

Xu CP, Liu WW, Liu FX, Chen SSA, Liao FQ, Jiang LG, Wang Ca, LuXH: double-blind study of effectiveness of *hericium erinaceus* pers therapy on chronic atrophic gastritis. A preliminary report. *Chin Med J (Engl).* 1985 Jun;98(6):455-6

Talpur N, Echard B, Dadgar A, Aggarwal S, Zhuang C, Bagchi D, Preuss HG: Effects of Maitake mushroom fractions on blood pressure of Zucker fatty rats. *Res Commun Mol Pathol Pharmacol.* 2002;112(1-4):68-82

Talpur NA, Echard BW, Fan AY, Jaffari O, Bagchi D, Preuss HG: Antihypertensive and metabolic effects of whole Maitake mushroom powder and its fractions in two rat strains. *Mol Cell Biochem.* 2002 Aug;237(1-2):129-36

Br J Biomed Sci. 2001; 58 (3) :164-8.: Effekt of pleuran (beta-glucan from *pleurotus ostreatus*) on the antioxidant status of the organism and on dimethylhydrazine- induced precancerous lesions in rat colon

Chen WQ, Luo SH, LI HZ, Yang H: Effects of *ganoderma lucidum* polysaccharides on serum lipids and lipoperoxidation in experimental hyperlipidemic rats. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* 2005 Sep;30(17):1358-60

Hajjaj H, Macé C, Roberts M, Niederberger P, Fay LB: Effect of 26-oxygenosterols from *Ganoderma lucidum* and their activity as cholesterol synthesis inhibitors. : *Appl Environ Microbiol.* 2005 Jul;71(7):3653-8

Boh B, Berovic M, Zhang J, Zhi-Bin L: *Ganoderma lucidum* and its pharmaceutically active compounds. *Biotechnol Annu Rev.* 2007;13:265-301