



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



## Shiitake - Pilz

„König der Pilze“

☀ Der Vitalpilz Shiitake gilt wegen seiner breiten und vielfältigen therapeutischen Wirkung als der „König der Pilze“ und ist nach dem Champignon der meist verzehrte Pilz der Welt. Schon seit mehr als 2000 Jahren ist er in Asien sowohl als Delikatesse, als auch wegen seiner legendären Heilwirkungen begehrt. Ein Arzt der Ming-Dynastie beschrieb den Pilz als ein „Mittel für die Bewahrung der Gesundheit, das Erkältungen heilt und den Kreislauf stimuliert“. Shiitake Vitalpilze **regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an, speziell die unteren Regionen des Körpers wie Magen, Darm, Blase sowie den Unterleib der Frau** und unterstützen bei der **Abwehr von Bakterien und Viren**. Zahlreiche durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen konnten die positiven Wirkungen der Shiitake Vitalpilze inzwischen belegen und erklären.

☀ Traditionell wird Shiitake u.a. bei folgenden Beschwerden empfohlen:

- bei Erkältungen und grippalen Infekten
- bei Immunschwäche
- zur Blutdruckregulierung
- bei Gicht, Rheuma und Arthritis
- bei verschiedenen Erkrankungen der Leber
- bei Tumoren
- dem chronischen Müdigkeitssyndrom
- bei Diabetes
- bei Migräne
- bei Allergien
- bei allen Herz- Kreislauferkrankungen
- besonders bei Fettstoffwechselstörungen

☀ Shiitake Heilpilze regulieren in bemerkenswerter Weise den Cholesterin-Haushalt, stärken die Arterienwände und wirken so nachhaltig einer Arteriosklerose entgegen. Eine wichtige Rolle spielt hierbei das nachgewiesene Ergosterin. Es beschleunigt die Umwandlung von LDL- Cholesterin und damit die Reduktion von Cholesterin im Blut. Das im Shiitake enthaltene Vitamin D fördert den Kalziumstoffwechsel. Weitere Vitalstoffe der Shiitakepilze sind beispielsweise, Ergosterin, B-Vitamine, Kalium, Zink und Aminosäuren. Bedeutend für die angesprochenen Heilwirkungen dieses Vitalpilzes sind insbesondere auch die verschiedensten Polysaccharide aus dem Fruchtkörper und dem Myzel der Pilze. Gleichzeitig regen die Bio-Vitalstoffe des Shiitake die Kollagenproduktion an. In Bezug auf die Spurenelemente glänzt der Shiitake insbesondere aufgrund seines **hohen Kupfergehalts**. Kupfer an der Bildung von Bindegewebe und Blut sowie an der Funktion des Nervensystems beteiligt.

☼ Finnische Forscher haben in einer Studie festgestellt, dass Shiitake einen bemerkenswerten Ergosterin Gehalt aufweist und somit **ein bedeutender Vitamin-D-Lieferant** sein kann. Denn Ergosterin fungiert als Provitamin zur Bildung von Vitamin D. Der Tagesbedarf an Vitamin D wird offiziell mit 600 – 800 IE angegeben, inoffiziell mit 4.000 bis 8.000 IE. Untersuchungen haben nun gezeigt, dass 100 Gramm Shiitake-Pilze, die anfänglich nur 100 IE (2,5 µg) Vitamin D enthielten, ganze 44.000 IE aufwiesen, nachdem sie 2 Tage für jeweils 6 Stunden in der Sonne getrocknet wurden. Somit reichen 2 bis 10 Gramm sonnengetrocknete Shiitake Pilze aus, um den täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken. Im Vergleich zu unserem in Portugal gezüchteten und sonnengetrocknetem Shiitake-Pilz-Pulver weist handelsübliches Shiitake-Pulver in der Regel nur einen Vitamin D2-Gehalt von 500 – 800 IU pro 100 g auf, frische Pilze liegen bei ca. 50 – 80 IU pro 100 g. **Unser Shiitake-Pilz-Pulver hingegen hat einen Vitamin D2-Gehalt von 44.000 IU pro 100 g.**

☼ Einnahmeempfehlung: Empfohlen wird eine Tagesdosis von anfangs 3 Gramm, die dann bis zu 5 Gramm (2 – 3 TL) gesteigert werden kann.

Die feine Mahlung des Pilzes zu Pulver verbessert die Aufnahme der Wirkstoffe in den Organismus. Da es durch den besseren Nährstoffaufschluss nicht nur vitalisierend wirkt, sondern auch intensiv nach Shiitake schmeckt, eignet sich das Pilzpulver hervorragend zum Kochen, z.B. zum Einrühren in diverse Speisen und Getränke. Shiitake-Pulver verleiht Suppen, Pasten oder Saucen ein intensives Pilzaroma. Um die Wirkung nicht zu beeinträchtigen sollten die Gerichte nicht zu stark erhitzt werden.

**Tipp:** Wenn Sie den Shiitake mit Vitamin C kombinieren – am besten in Form einer natürlichen Vitamin-C-Quelle ( z.Bsp. unsem Mega C mit natürlichem Acerolapulver ) – kann die Aufnahme der pilzspezifischen Wirkstoffe noch verbessert werden.

☼ Inhalt: Shiitake Pilz Pulver – bei Tageslicht in Portugal gezüchtet und sonnengetrocknet

☼ Erhältlich in: 50g und 100g

Bei weiteren Fragen bitte wenden Sie sich gerne an uns  
unter [service.naturwaren@gut-saunstorf.de](mailto:service.naturwaren@gut-saunstorf.de) oder telefonisch unter 038424 – 22690.

[www.naturwaren-gut-saunstorf.de](http://www.naturwaren-gut-saunstorf.de)