

Heilpilze haben ihren Namen bekommen, weil sie zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten verwendet wurden.

Alle Pilze enthalten Beta-Glucane, die zur **Bekämpfung von Entzündungen und zur Unterstützung des Immunsystems beitragen.**

Es wird **angenommen**, dass **Pilze gegen Brust- und andere hormonassoziierte Krebserkrankungen schützen**, da sie ein Enzym namens Aromatase hemmen, das Östrogen produziert.

Pilze enthalten auch eine Art von **Lektinen**, **die Krebszellen erkennen und verhindern.**

(Lektine, eine Art Kohlenhydrat-bindendes Protein, haben in bestimmten Kreisen einen schlechten Ruf bekommen. Aber einige von ihnen, wie diejenigen in Pilzen, können sehr vorteilhaft sein.)

Mehr als 2'000 Arten essbarer Pilze existieren auf dem Planeten.

Bekannte Heil-Pilze sind:

- Chaga (*Inonotus obliquus*)
- Reishi (*Ganoderma lucidum*)
- Truthahnschwanz (*Trametes versicolor*, *Coriolus versicolor*)
- Shiitake (*Lentinula edodes*)
- Löwenmähne (*Hericium erinaceus*)
- Cordyceps (*Cordyceps sinensis*)

5 gesundheitliche Vorteile von Pilzen, die durch umfangreiche wissenschaftliche Forschung identifiziert wurden:

1. Erhöhung der antioxidativen Aktivität

Alle verfügbaren Beweise deuten darauf hin, dass freie Radikale bei hohen Konzentrationen verschiedene Strukturen in Ihren Körperzellen schädigen. Dieser zelluläre Schaden trägt zu einem erhöhten Risiko für die Entwicklung vieler gesundheitlicher Probleme bei, einschliesslich derer, die mit dem Altern zusammenhängen. Aus diesem Grund kann die *Verringerung oder Inaktivierung von freien Radikalen zu enormen Vorteilen für Ihre Gesundheit führen.*

Diätetische Antioxidantien, wie Vitamin C, Vitamin A, Selen, Beta-Carotin und andere, wirken **den negativen gesundheitlichen Auswirkungen von freien Radikalen entgegen** .

Viele **Pilze** enthalten vielversprechende Inhaltsstoffe, **die freie Radikale neutralisieren** .

2. Verbesserung des Immunsystems

Jede Sekunde des Tages arbeitet Ihr Immunsystem daran, Trümmer wegzuräumen, Krebszellen zu bekämpfen und Ihren Körper dabei zu unterstützen, eine lebendige, gesunde Funktion zu erreichen.

Es ist ein ausserordentlich komplexes und vielseitiges System. Und manchmal, besonders wenn Sie älter werden, kann Ihr Immunsystem schwächer werden und weniger effektiv funktionieren. Die Gründe liegen auf der Hand: Medikamente, ungesunde Ernährung, Alkohol usw. killen unser Immunsystem.

Pilze können helfen. Sie **steigern sowohl die Ebene und die Aktivität von vielen lebenswichtigen Komponenten des Immunsystems** - und können sogar „prime“ Immunzellen bilden, um zukünftige Infektionen und Angriffe zu bekämpfen.

3. Blutzuckerspiegel regulieren

Pilze können auch nützlich **sein um den Blutzuckerspiegel** zu verbessern.

4. Unterstützung der Gehirngesundheit

Lions Mane Mushrooms: Die ersten “smarten” Pilze, die die Stimmung und das Gedächtnis steigern können.

5. Verbesserung der Trainingsleistung

Pilze helfen dir nicht nur, länger zu leben. Sie können Ihnen auch **helfen, besser und stärker zu leben**.

Wichtig: Wenn Sie auf die Suche nach Heilpilzen gehen, kaufen Sie nur Bio-Qualität. Viele Pilze werden heute in der Schweiz oder in Europa gezüchtet und verkauft. Kaufen Sie diese und nicht aus Japan oder China. Kaufen Sie keine pulverisierte Pilze.

Quelle: <https://foodrevolution.org/blog/medicinal-mushrooms-benefits/>