



Austernseitlinge

Hausapotheke

Der zähe Stiel dieses Pilzes steht symbolisch für seine kräftigende Wirkung auf Sehnen und Faszien. Darüber hinaus zählt die Regulierung der Blutfettwerte zu seinen wichtigsten Eigenschaften. Eine dritte wesentliche Wirkung ist die Förderung einer gesunden Darmflora. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe wie β -Glucane und andere Ballaststoffe, Pleuran, geringe Mengen Lovastatin (mit cholesterinsenkender Wirkung) sowie ein hoher Mineralstoffgehalt.

Wirklich interessant sind seine Proteine und Aminosäuren

Getrocknete Austernpilze bestehen zu 25 Prozent aus Proteinen und liefern alle unentbehrlichen Aminosäuren. So können sie - wenn man so will - als Fleischersatz bezeichnet werden. Im Gegensatz zu Fleisch sind sie jedoch purin - (wichtig bei Gicht und Rheuma) und äußerst fettarm. Sie sind eine wertvolle Quelle für mehrere B-Vitamine und Vitamin D₂. Allerdings enthalten Sie auch Pleurotolysin, welches die roten Blutkörperchen zerstört. Es ist hitzeempfindlich, Austernseitlinge also immer kochen!

Austernseitlinge

Hausapotheke

Der zähe Stiel dieses Pilzes steht symbolisch für seine kräftigende Wirkung auf Sehnen und Faszien. Darüber hinaus zählt die Regulierung der Blutfettwerte zu seinen wichtigsten Eigenschaften. Eine dritte wesentliche Wirkung ist die Förderung einer gesunden Darmflora. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe wie β -Glucane und andere Ballaststoffe, Pleuran, geringe Mengen Lovastatin (mit cholesterinsenkender Wirkung) sowie ein hoher Mineralstoffgehalt.

Wirklich interessant sind seine Proteine und Aminosäuren

Getrocknete Austernpilze bestehen zu 25 Prozent aus Proteinen und liefern alle unentbehrlichen Aminosäuren. So können sie - wenn man so will - als Fleischersatz bezeichnet werden. Im Gegensatz zu Fleisch sind sie jedoch purin - (wichtig bei Gicht und Rheuma) und äußerst fettarm. Sie sind eine wertvolle Quelle für mehrere B-Vitamine und Vitamin D₂. Allerdings enthalten Sie auch Pleurotolysin, welches die roten Blutkörperchen zerstört. Es ist hitzeempfindlich, Austernseitlinge also immer kochen!

Austernseitlinge

Wirkung

- Bindegewebsstärkend
- präbiotisch
(reguliert die Darmbesiedelung, z.B. nach Antibiotikaeinnahme)
- cholesterinsenkend (wenn erhöht)
- herzschtützend
- entzündungs-, tumor-, viren- & bakterienhemmend
- knochenstärkend
- Osteoporose-vorbeugend
- immunmodulierend
- antiallergen & schmerzstillend

Anwendung in der Volksheilkunde

- Herz-, Kreislauf & Gewichtsregulation
- Rückenschmerzen & Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Darmentzündungen & Darmgeschwüre
- Anti-Agin Mittel
- Aphrodisiakum

Zubereitung der Pilz-Abkochung

1 EL getrocknete, zerkleinerte Austernpilze
250 ml Wasser

Das Pilzmaterial über Nacht bzw. tagsüber in Wasser ansetzen. Danach 1/2 Stunde leicht köcheln lassen. Vorbeugend 1-mal täglich, kurmäßig 3-mal täglich eine Tasse trinken.

Tiere

Bei älteren Tieren oder solchen mit Gelenkbeschwerden kann die Einnahme von Austernpilzen zu mehr Beweglichkeit und einer Linderung von Entzündungen führen.



Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

www.heilende-pilze.de

Instagram

LinkedIn



Austernseitlinge

Wirkung

- Bindegewebsstärkend
- präbiotisch
(reguliert die Darmbesiedelung, z.B. nach Antibiotikaeinnahme)
- cholesterinsenkend (wenn erhöht)
- herzschtützend
- entzündungs-, tumor-, viren- & bakterienhemmend
- knochenstärkend
- Osteoporose-vorbeugend
- immunmodulierend
- antiallergen & schmerzstillend

Anwendung in der Volksheilkunde

- Herz-, Kreislauf & Gewichtsregulation
- Rückenschmerzen & Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Darmentzündungen & Darmgeschwüre
- Anti-Agin Mittel
- Aphrodisiakum

Zubereitung der Pilz-Abkochung

1 EL getrocknete, zerkleinerte Austernpilze
250 ml Wasser

Das Pilzmaterial über Nacht bzw. tagsüber in Wasser ansetzen. Danach 1/2 Stunde leicht köcheln lassen. Vorbeugend 1-mal täglich, kurmäßig 3-mal täglich eine Tasse trinken.

Tiere

Bei älteren Tieren oder solchen mit Gelenkbeschwerden kann die Einnahme von Austernpilzen zu mehr Beweglichkeit und einer Linderung von Entzündungen führen.



Heilende-Pilze

- Beratung
- Workshops
- Pilzwanderung

www.heilende-pilze.de

Instagram

LinkedIn

