



## Lentinula edodes, ShiitaKe

Der Shiitake kam bereits in der Traditionellen Chinesischen Medizin vor etwa 2.000 Jahren zum Einsatz. Er ist ein ausgezeichneter Speisepilz. Nach dem Champignon ist er der meist angebaute Pilz. Der Shiitake wächst auf abgestorbenem Holz von Laubbäumen, wie Buche und Eiche. Er bevorzugt hartes Holz und wird auch als "König der Pilze" bezeichnet.

Mineralien und Spurenelemente: Eisen, Kupfer, Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink, Selen;

Vitamine: Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (Panthotnensäure), Vitamin B12 (Cobalamin), Provitamin D2 (geringe Mengen), Vitamin E;

Aminosäuren: Alle essentiellen Aminosäuren und die wesentlichen nicht essentiellen;

Polysaccharide: wie B-d-Glucane besonders Lentinan:

Alkaloid: Eritadenin:

Weitere Inhaltsstoffe: Ballaststoffe.

Fettsäuren, Kohlenhydrate.

## Einsatzmöglichkeiten

Hypercholesterinämie, Reinigung der Gefäßwände, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, Knochenbeschwerden, Unterstützung bei Überwindung bakterieller und viraler Infekte, Linderung der Beschwerden bei Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, Begleitend zur Tumortherapie;

Tumore: Leber, Brustkarzinom, Melanome, Lungenkrebs, Brust, Gebärmutterhals. Leukämie. Sarcoma:

Zielorgane: Leber, Lunge, Blut, Gefäße.

## Impressum

Herausgeber: Mag. Dr. Gerhard Gruber - Meran

Druck: Druckerei Union auf Naturpapier gedruckt, Auflage 2

© Copyright: Gerhard Gruber 2016

Foto: Shutterstock, Fotolia, Archiv Gerhard Gruber