

Birkenpolypore - Ein Pilz für Immunität, Darmgesundheit und mehr

1991 entdeckten Wissenschaftler eine 5.300 Jahre alte Mumie namens Ötzi the Iceman in den italienischen Alpen. Erstaunlicherweise wurden einige von Ötzis Besitztümern zusammen mit ihm aufbewahrt, darunter ein Lederbeutel mit Vorräten für seine Bergreise. Was war in der Tasche? Werkzeuge, Waffen und Stücke eines Birkenpolyporenpilzes. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Warum hat dieser Pilz mehr als fünf Jahrtausende gedauert? Essbare Pilze wie der Birkenpolyporenpilz sind keine leckere Zutat in Ihrem Lieblingsrezept, sondern bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen – von der Stärkung des Immunsystems über die Beruhigung des Darms bis hin zur Steigerung der Energie. Lassen Sie uns einige Möglichkeiten untersuchen, wie dieser fantastische Pilz Ihre Gesundheit und Ihr …



1991 entdeckten Wissenschaftler eine 5.300 Jahre alte Mumie

namens Ötzi the Iceman in den italienischen Alpen. Erstaunlicherweise wurden einige von Ötzis Besitztümern zusammen mit ihm aufbewahrt, darunter ein Lederbeutel mit Vorräten für seine Bergreise. Was war in der Tasche? Werkzeuge, Waffen und Stücke eines Birkenpolyporenpilzes. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Warum hat dieser Pilz mehr als fünf Jahrtausende gedauert? Essbare Pilze wie der Birkenpolyporenpilz sind keine leckere Zutat in Ihrem Lieblingsrezept, sondern bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen – von der Stärkung des Immunsystems über die Beruhigung des Darms bis hin zur Steigerung der Energie. Lassen Sie uns einige Möglichkeiten untersuchen, wie dieser fantastische Pilz Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern kann.

Was ist der Birkenpolyporenpilz?

Der Birkenpolyporenpilz, auch als Birkenhalter oder Rasiermesser bekannt, erhielt seinen Namen, weil er aus totem Birkenholz wächst, aber nicht auf lebenden Bäumen. Wissenschaftlich heißt es *Fomitopsis betulina* (früher *Piptoporus betulinus*). Der zähe und holzige Fruchtkörper des Pilzes – der kissenartig aussehende Teil des Pilzes, der wie ein Pfannkuchen aus Holz wächst – hat normalerweise eine bräunliche oder graubraune Farbe. ((Link entfernt))

Wie bei anderen Pilzen der Klammer ist der Fruchtkörper der Birkenpolypore nierenförmig wie ein Regal oder eine Klammer. Sein Myzel, die fadenförmigen Röhren, die sich auf einem Pilz verzweigen, sind weiß und flaumig. Sie werden „Polyporen“ – Pilze genannt, weil sie viele kleine Poren auf der weißen Unterseite haben, von der die Sporen stammen. Nachdem der Pilz seine Sporen freigesetzt hat, wird die Unterseite schwarz und ist nicht mehr gut zu verwenden oder zu essen. ((Link entfernt))

Sie finden diese einzigartigen Pilze in nördlichen gemäßigten

Wäldern in ganz Nordamerika, Europa und Asien. Kulturen auf der ganzen Welt schätzen sie sowohl als Nahrungsquelle als auch als pflanzliches Heilmittel. Einige glauben, dass Tee, der mit den Fruchtkörpern hergestellt wird, die Schwachen stärken und den Stress lindern kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Die Birkenpolypore enthält auch essentielle Fettsäuren, einschließlich Alpha-Linolsäure, Ölsäure und Palmitooleic Säure, sowie Agarsäure, die traditionell verwendet wurde, um schädliche Organismen zu stoppen. Pilze, einschließlich dieses, sind einige der wenigen natürlichen Quellen für Vitamin D auf pflanzlicher Basis. ((Link entfernt))

Die moderne Wissenschaft unterstützt die traditionelle Verwendung des Birkenpolyporenpilzes zur Förderung des Wohlbefindens.

Vorteile der Birkenpolypore

Der Birkenpolyporenpilz enthält bioaktive Substanzen, die im ganzen Körper Vorteile bringen können. Hier sind einige dieser Vorteile.

Steigert das Immunsystem

Wenn Sie Ihrem Wellnessplan eine immunstärkende Ernährung hinzufügen möchten, sind Pilze wie die Birkenpolypore ein guter Ausgangspunkt. Wie viele andere Pilze hat die Birkenpolypore eine lange Tradition in der Verwendung zur Verbesserung der Immunität. ((Link entfernt))

Birkenpolyporen-Pilzextrakt kann die Freisetzung von Interferon-Gamma (IFN γ), einem Zytokin, das Ihrem Immunsystem hilft, auf Eindringlinge zu reagieren, stark erhöhen. Birkenpolyporen schützen auch Monozyten, weiße Blutkörperchen im Knochenmark. ((Link entfernt))

Birkenpolypore-Extrakt scheint die Sekretion von Interleukin-8

(IL-8) zu fördern, einer Substanz, die das Wachstum von Immunzellen fördert. Das Fazit ist, dass die Birkenpolypore ein gesundes Immunsystem unterstützen kann.

Beruhigt den Darm

Ein gesundes Verdauungssystem ist der Schlüssel zum allgemeinen Wohlbefinden. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung unterstützen. Die Menschen haben den Birkenpolyporenpilz lange Zeit als pflanzliches Heilmittel gegen Magen-Darm-Probleme verwendet. Es fördert den regelmäßigen Stuhlgang und kann sogar Magenbeschwerden lindern. ((Link entfernt))

Pilze helfen im Allgemeinen dabei, Ihr Magen-Darm-System im Gleichgewicht zu halten. Sie können als Präbiotika wirken und nützliche Bakterien in Ihrem Darm mit Kraftstoff und Nahrung versorgen. Wenn Sie genug von den richtigen Arten guter Bakterien haben, können andere Mikroben wie Candida albicans-Hefe und schädliche Bakterien nicht über Bord gehen. Dies hält das Darmgleichgewicht aufrecht und schützt vor Krankheiten. ((Link entfernt))

Schreckt schädliche Organismen ab

Birkenpolyporen fördern nicht nur die Gesundheit Ihres Mikrobioms, sondern können auch die Schadorganismen im Darm - und anderswo im Körper - abschrecken. Birkenpolyporen und andere Basidiomycetenpilze können möglicherweise das Wachstum vieler Schadorganismen unter Laborbedingungen verlangsamen oder stoppen, wobei weitere Untersuchungen zur Funktionsweise im Körper erforderlich sind. ((Link entfernt))

Was gibt dem Birkenpolyporenpilz die Fähigkeit, schädliche Organismen abzuhalten? Dieser Pilz ist so reich an bioaktiven Substanzen, dass es schwer zu bestimmen ist, welche hinter dieser besonderen gesundheitsfördernden Kraft steckt, aber Experten glauben, dass es seine Triterpenoide sein könnten.

((Link entfernt))

Verhindert überaktive Zellproliferation

Wenn schädliche Zellen im Körper zu wachsen beginnen, können sie schwer zu stoppen sein. Studien legen nahe, dass der Birkenpolyporenpilz Substanzen enthält, die dazu beitragen können, die Proliferation dieser schädlichen Zellen zu verhindern, nämlich seine Triterpene. ((Link entfernt))

Extrakte aus Birkenpolyporenpilzen können die Proliferation schädlicher oder unregelmäßiger Zellen stoppen. Dies kann verhindern, dass sie sich vermehren und ausbreiten. Diese Extrakte scheinen schädlichen Zellen entgegenzuwirken, die Haut, Dickdarm und Prostata betreffen. ((Link entfernt))

Reduziert Rötungen und Schwellungen

Birkenpolyporenpilze fördern eine normale Reaktion auf Entzündungen im Körper. Während vorübergehende Rötung und Schwellung ein normaler Bestandteil der Immunantwort des Körpers sind, können die langfristigen Auswirkungen von Entzündungen zu gesundheitlichen Problemen führen. Entzündungshemmende Substanzen können helfen, wenn Rötungen und Schwellungen chronisch sind.

Der Birkenpolyporenpilz kann Enzyme hemmen, die zu systemischer Rötung und Schwellung beitragen. Verbindungen, die Phenolsäuren in den Fruchtkörpern und im Myzel von Birkenpolyporenpilzen genannt werden, können aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften auch Rötungen und Schwellungen verringern. Antioxidantien verhindern oxidative Schäden, die zu Rötungen und Schwellungen im gesamten Körper führen – ganz zu schweigen von Alterung und Krankheit. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Verwendung des Birkenpolyporenpilzes

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die ernährungsphysiologischen und gesundheitsfördernden Vorteile des Birkenpolyporenpilzes zu nutzen. Hier sind einige davon.

Frische Pilze

Sie können zwar frische Pilze aus der Wildnis ernten, wir empfehlen jedoch, dies niemals zu versuchen, es sei denn, Sie werden von einem erfahrenen Pilzjäger und Taxonomen begleitet, der sie für Sie identifizieren kann. Viele Speisepilze haben eine starke Ähnlichkeit mit anderen giftigen Sorten, und das Ernten der falschen kann tödlich sein.

Getrocknete Pilze, Pulver und Kapseln

Getrocknete Birkenpolyporenpilze sind eine weitere Option. Die getrockneten Pilze können auch zu einem Pulver verarbeitet werden, das in Flüssigkeit aufgelöst oder in leere vegetarische Kapseln gefüllt werden kann. Stellen Sie sicher, dass Sie Bio-Ergänzungsmittel von seriösen Unternehmen kaufen, die sich um ihre Lieferkette und ihren Produktionsprozess kümmern.

Pilztee

Sie können einen immunverstärkenden Birkenpolypore-Tee herstellen, indem Sie frische oder getrocknete Pilze in heißes Wasser legen. Sie können Pilzpulver auch in Wasser auflösen, um Tee zuzubereiten.

Kräuterextrakte

In der Tradition der Infusionen bieten Kräuterextrakte aus Birkenpolyporen heilende Vorteile in konzentrierter Form. Sie können Extrakte oder Infusionen von Birkenpolyporen allein oder einen Extrakt mit anderen Inhaltsstoffen finden.

Punkte, die man sich merken sollte

Ötzi, der Mann aus dem Eis, wusste, was er tat, als er seinen Beutel mit Pilzstücken aus Birkenpolyporen packte. Dieser fantastische Pilz wächst auf Birken und wird seit Tausenden von Jahren zur Unterstützung des Wohlbefindens eingesetzt.

Der Birkenpolyporenpilz kann das Immunsystem stärken und Magen-Darm-Probleme lindern. Es kann auch schädliche Organismen abschrecken und die Proliferation schädlicher Zellen verhindern. Und Birkenpolyporenpilze können möglicherweise Rötungen und Schwellungen im ganzen Körper reduzieren und so eine normale Reaktion auf Entzündungen fördern.

Sie können den Birkenpolyporenpilz auf verschiedene Arten verwenden. Es kann in freier Wildbahn (unter fachkundiger Anleitung) geerntet, getrocknet und pulverisiert oder zu einem Tee oder als Kräuterextrakt gebraut werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki