

**Du hast HERZ in die Kommentare geschrieben, hier ist dein persönlicher Guide.**


## Warum Regulation und nicht nur Symptombekämpfung?

Wusstest du, dass ca. 70% deines Immunsystems im Darm sitzt? Und dass chronische Entzündungen, einer der grössten Treiber von Herzerkrankungen, sehr häufig im Darm beginnen? Was wir täglich essen, ist die mächtigste Medizin die wir haben. Oder das grösste Gift. Denn ein gestörtes Darmmikrobiom produziert Entzündungsstoffe, die direkt ins Blut gelangen und die Gefässwände angreifen.

Vitalpilze sind keine Nahrungsergänzungsmittel im klassischen Sinne, sie sind Lebensmittel. Funktionale Lebensmittel, die seit Jahrtausenden eingesetzt werden. Vitalpilze enthalten natürliche bioaktive Verbindungen und werden traditionell seit Jahrhunderten verwendet. Herzprobleme entstehen selten durch einen einzigen Auslöser. Chronische Entzündungen, oxidativer Stress, Insulinresistenz und Dauerstress sind laut Forschung die eigentlichen Haupttreiber, nicht allein der Cholesterinwert. Der Körper verliert schrittweise seine Fähigkeit zur Selbstregulation (Homöostase). Vitalpilze wirken nicht symptomatisch, sondern regulierend: Sie helfen dem Körper, sein inneres Gleichgewicht auf Zell-, Hormon- und Immunebene wiederherzustellen.

 <b>Schützen</b> Enthält antioxidative Pflanzenstoffe	 <b>Balance</b> Traditionell im Zusammenhang mit Wohlbefinden verwendet
 <b>Nähren</b> Liefere natürliche bioaktive Verbindungen	 <b>Ergänzen</b> Kann Teil eines bewussten Lebensstils sein

## Die 4 Vitalpilze für dein Herz

 **Flüssigextrakt-Dosierung: 5ml = 38 Pilzpulver-Kapseln.** Einstieg: 2.5–3ml täglich (erste 5 Tage) → danach 5–10ml täglich.

Immer halbe Stunde vor dem Essen & mind. + 2L Wasser/ Tag

### Reishi

#### Dein Abend-Ritual

- Traditionell als Teil der Abendroutine genutzt
- Beliebt bei Menschen die zur Ruhe kommen möchten
- Enthält natürliche Triterpene & GABA-ähnliche Verbindungen
- Wird häufig in Stressphasen & bei Unruhe verwendet
- Kann die Abendroutine angenehm ergänzen
- Seit Jahrhunderten in der TCM als 'Pilz der Ruhe' bekannt

**Dosierung:** 2.5ml in der ersten Woche, danach 5ml — ideal abends vor dem Schlafen

### Chaga

#### Dein täglicher Schutzschild

- Einer der antioxidantienreichsten Pilze weltweit
- Beliebt bei Menschen mit hohem Alltags-Stress
- Kann die tägliche Ernährung sinnvoll ergänzen
- Traditionell bei Hautproblemen & als Langzeitbegleiter verwendet
- Reich an Mineralien, Melanin & sekundären Pflanzenstoffen
- Unterstützend bei einem bewussten Lebensstil

**Dosierung:** 2.5ml in der ersten Woche, danach 5ml — täglich, z.B. morgens

## Cordyceps

### Dein Trainings-Begleiter

- Traditionell sehr beliebt bei Sportlern & aktiven Menschen
- Wird häufig vor körperlicher Aktivität eingenommen
- Enthält natürliches Adenosin & bioaktive Verbindungen
- Adaptogen — kann bei körperlicher Beanspruchung unterstützen
- Beliebt beim Wandern, Fitness, Ausdauertraining
- Besser morgens oder vor dem Sport — nicht abends

**Dosierung:** 2.5ml in der ersten Woche, danach 5ml — morgens oder vor dem Sport

## Maitake

### Dein Stoffwechsel-Begleiter

- Traditionell im Bereich Ernährung & Stoffwechsel verwendet
- Beliebt bei Menschen die auf ihre Blutwerte achten möchten
- Enthält Beta-Glucane & natürliche Polysaccharide
- Kann eine bewusste Ernährungsweise ergänzen
- Vitamin C verbessert die Aufnahme der Inhaltsstoffe
- Traditionell auch bei Gewichtsmanagement erwähnt

**Dosierung:** 2.5ml in der ersten Woche, danach 5ml — täglich zum Essen

## Unsere Empfehlungen für Herzgesundheit

### Reishi + Chaga

#### Einstiegskombination

Einzel kombinierbar

Beliebte Kombination im Alltag, traditionell geschätzt als ergänzender Bestandteil eines bewussten Lebensstils.

**Einnahme:** Je 2.5–5ml täglich

### MycoVitalis

#### Ganzheitliche Formel

Cordyceps · ABM · Reishi · Hericium · Chaga · Acerola

Enthält alle herzrelevanten Pilze plus Acerola (Vit. C). **Kombination ausgewählter Vitalpilzextrakte mit Acerola.**

**Einnahme:** 5–10ml täglich


### MycoFlow

#### Energie & Balance

Cordyceps · Hericium · Reishi · Acerola

Cordyceps & Reishi für Herzenergie und Regulation. Mit natürlichem Vitamin C für bessere Aufnahme.

**Einnahme:** 5–10ml täglich

 **Tip:** Vitamin C zur Pilzeinnahme dazunehmen, es verstärkt die Wirkung, besonders bei Maitake. Unsere Mischungen enthalten bereits Acerola (natürliches Vitamin C).

## 3 Alltags-Tipps zur Unterstützung

### Weniger Zucker

Zucker fördert stille Entzündungen, der eigentliche Herzfeind neben Stress.

### Täglich bewegen

20 Min. spazieren reichen, Bewegung ist das wirkungsvollste Herzmedikament.

### Schlaf priorisieren

Unter 6h Schlaf erhöht das Herzrisiko erheblich. Reishi kann hier zusätzlich unterstützen.

## Bereit anzufangen?



Hast du Fragen zu den Pilzen? Ich unterstütze dich gerne dabei, mehr über die verschiedenen Vitalpilze und ihre traditionelle Anwendung zu erfahren: [@nika.verovitalis](https://www.instagram.com/nika.verovitalis/) / [@verovitalis.vitalpilze](https://www.instagram.com/verovitalis.vitalpilze/)

© Verovitalis | [@verovitalis.vitalpilze](https://www.instagram.com/verovitalis.vitalpilze/) | Schweiz — Dieser Guide dient zur Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.

**Hinweis:** Vitalpilze sind Nahrungsergänzungsmittel und ersetzen keine ärztliche Behandlung. Bitte konsultiere bei Fragen deinen Arzt.