



Orthomoleculaire Mycotherapie

De meerwaarde van paddenstoel-extracten voor jouw praktijk

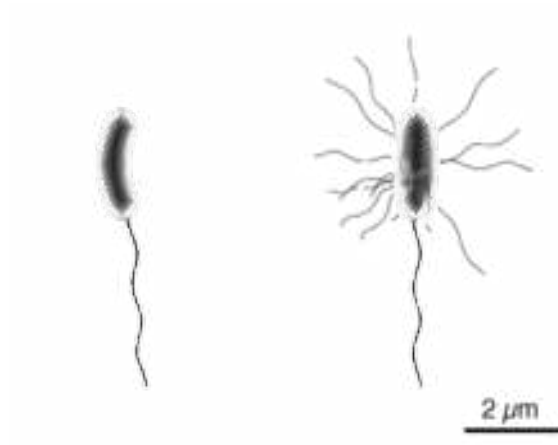
Yvonne Schreurs – Coaching & Educatie



Mycotherapie

De vitaliteit van paddenstoelen in dienst van onze gezondheid

Wie gebruikt al paddenstoelpreparaten in de praktijk?



Schimmel



Paddenstoel



Eetbare paddenstoel



geneeskrachtige paddenstoelen



Mycotherapie vanuit de ethnomycologische visie

Ken de geschiedenis om het heden te begrijpen

Waar staat de wieg van de Mycotherapie?



- In Oost-azië wordt de natuurgeneeskunde al duizenden jaren gebruikt
- Het Judasoor zien we in geschriften van ca. 300 jaar voor Christus en de Shii Take in geschriften van 1000 na Christus
- Het boek „An Enumeration of Chinese Materia Medica“ (1999) beschrijft 29 gezondheidsbevorderende paddenstoelen vanuit de TCM

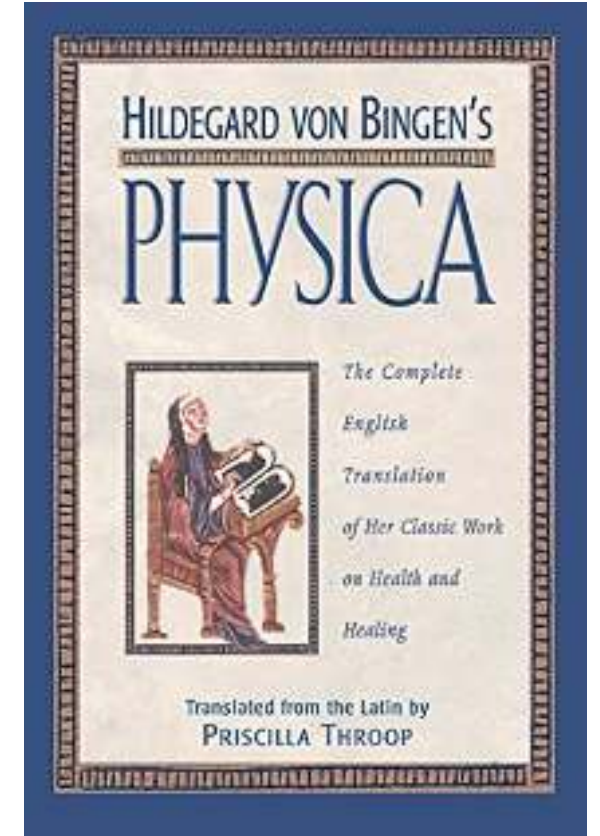
Uitsluitend voor beroepsbeoefenaars

Zuid-Amerika? Of toch Europa?



Getuigenissen uit de middeleeuwen

- Lorsch Arzneibuch, „Codex manuscriptum medicinalis“ (Codex Bambergensis Medicinalis) uit 795
- Hildegard von Bingen, Physica tussen 1150-1160
- Hieronymus Bock, Kruidenboek uit 1529
- Peter Melius, Herbarium uit 1578
- Adamus Lonicerus, Kruidenboek uit 1679



De start van de industriële productie en grootschalige toepassing van geneesmiddelen; de geschiedenis van Merck



Die Engelapotheke van Friedrich Jacob Merck in Darmstadt, 1668



De Pharmaceutische fabriek van E. Merck in Darmstadt. Begin 19^e eeuw

Sinds 50-er jaren vorige eeuw: Verbouwen van paddenstoelen op grote schaal mogelijk



Resultaat onderzoeksactiviteiten van de laatste 15 jaar

• Therapeutische werking (<i>in-vitro</i> en/of <i>in-vivo</i> , bewezen)	540 soorten
• Therapeutisch effect: bloedstollend, antibacterieel, antiviraal, immunstimulerend, ontgiftend en ontstekingsremmend	126 soorten
• Paddenstoelen met anti-tumorale werking <i>in-vitro</i> / <i>in-vivo</i>	331 soorten
• Waarvan soorten met geslaagde cultivering	26 soorten
• Paddenstoelen die regelmatig therapeutisch worden ingezet	15 soorten

> Dai et al. 2009

Het adviseren van medicinale paddenstoelen

Preventief:

- ✓ Ondersteuning algemene gezondheid; brede werking

Therapeutisch:

- ✓ Causaal
- ✓ Symptomatisch
- ✓ Begeleidend

Belangrijk:

Het therapeutische effect van de paddenstoelen wordt door de **secundaire inhoudsstoffen** bewerkstelligd

Secundaire inhoudsstoffen

Paddenstoelen zijn meer dan alleen voeding en de extracten kunnen op orthomoleculair niveau geanalyseerd worden:

- Polysacchariden, specifiek bèta-glucanen
- Terpenen, specifiek triterpenen
- Polyfenolen
- En een veelvoud van belangrijke stoffen zoals antioxidanten, nucleotiden, enzymen en aminozuren

Fysiologische effecten van polysacchariden van preventieve en immuunmodulerende aard

- Ontstekingsremmend
- Antivirale en antitumorale werking
- Activatie van monocyten, lymfocyten, macrofagen, NK-cellen en granulocyten
 - Stimulering van de cytokinen productie
 - Verhoging van de antistoffen productie
 - Afremmen van immuunsuppressieve factoren
- Activatie van het complementsysteem

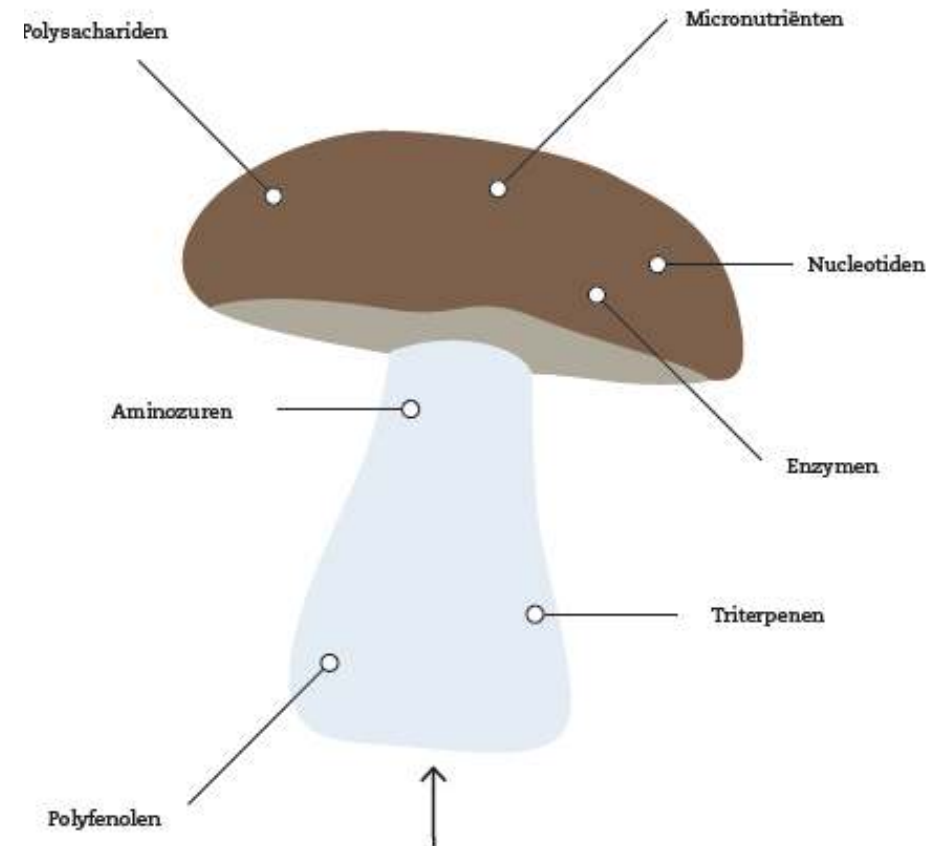
Fysiologische effecten van triterpenen

Koolstofverbindingen, met 30 koolstofatomen in een molecuul

- Bloeddruk verlagend effect
- Bescherming van de lever
- Afremmen van de histamine productie
- Verlagen van de cholesterolspiegels zoals voor het lichaam noodzakelijk is
- Ondersteunen en stimuleren van de hartfunctie
- Cytostatische werking
- Afremmen van bloedstolling (trombose protectief)

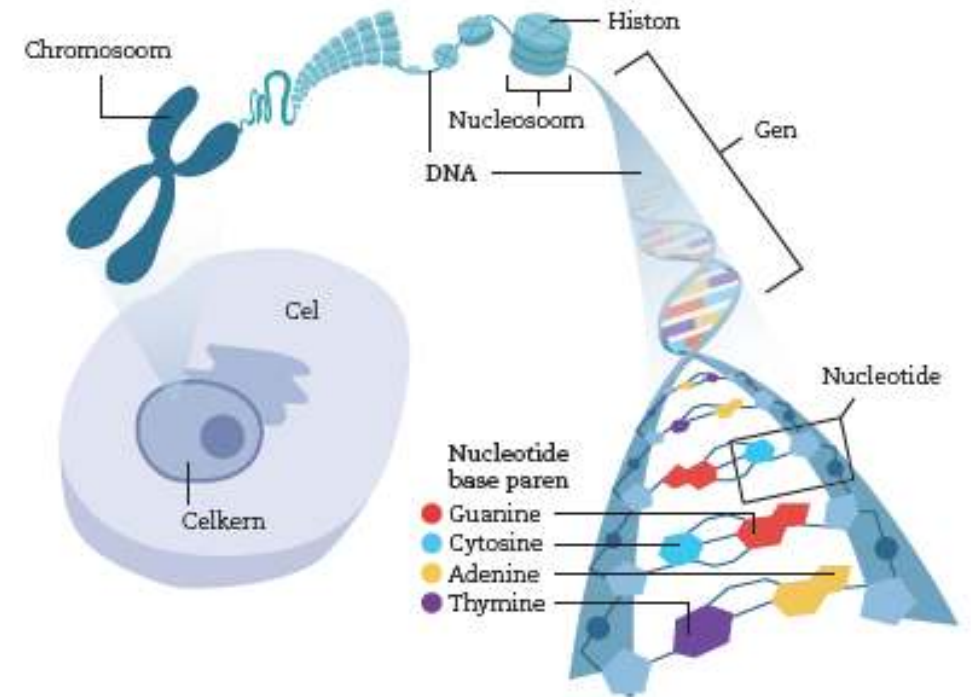
Polyfenolen

- Belangrijkste anti-oxidatieve nutriënten van paddenstoelen
- In vruchtlichaam, mycelium en primordia
- Verlaging van oxidatieve stress
- Belangrijk voor de gezondheidseffecten van paddenstoelen



Nucleotiden

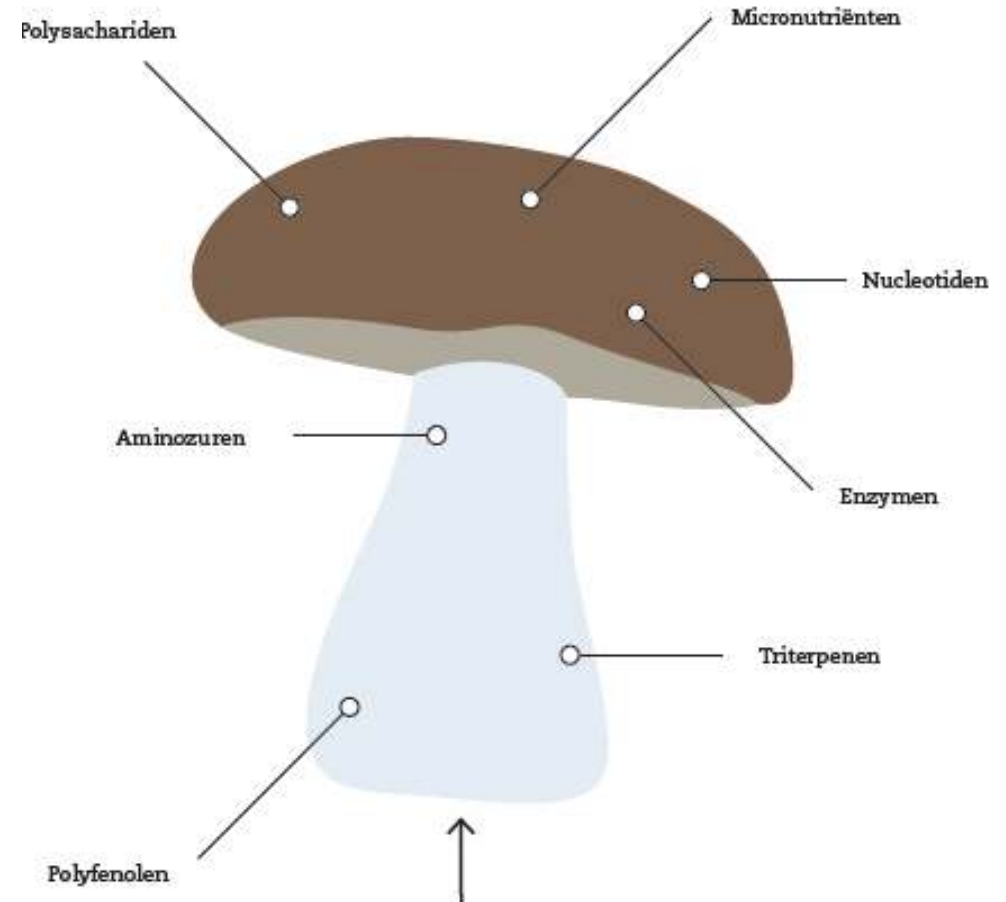
- Bouwstoffen van DNA en RNA
- Ondersteunend effect op het immuunsysteem
- Goed voor de darmgezondheid
- Cordyceps sinensis bevat het adenosine-derivaat Cordycepin wat de lichaamseigen afweer tegen micro-organismen ondersteunt



Figuur 5. Nucleotiden als bouwstenen van DNA en RNA.

Aminozuren

- Bevatten alle essentiële aminozuren en bijna alle niet-essentiële aminozuren
- Goede 'eiwit'-bron!
- Diverse mechanismen: bloedsamenstelling, bloedglucose, slaap, stemming

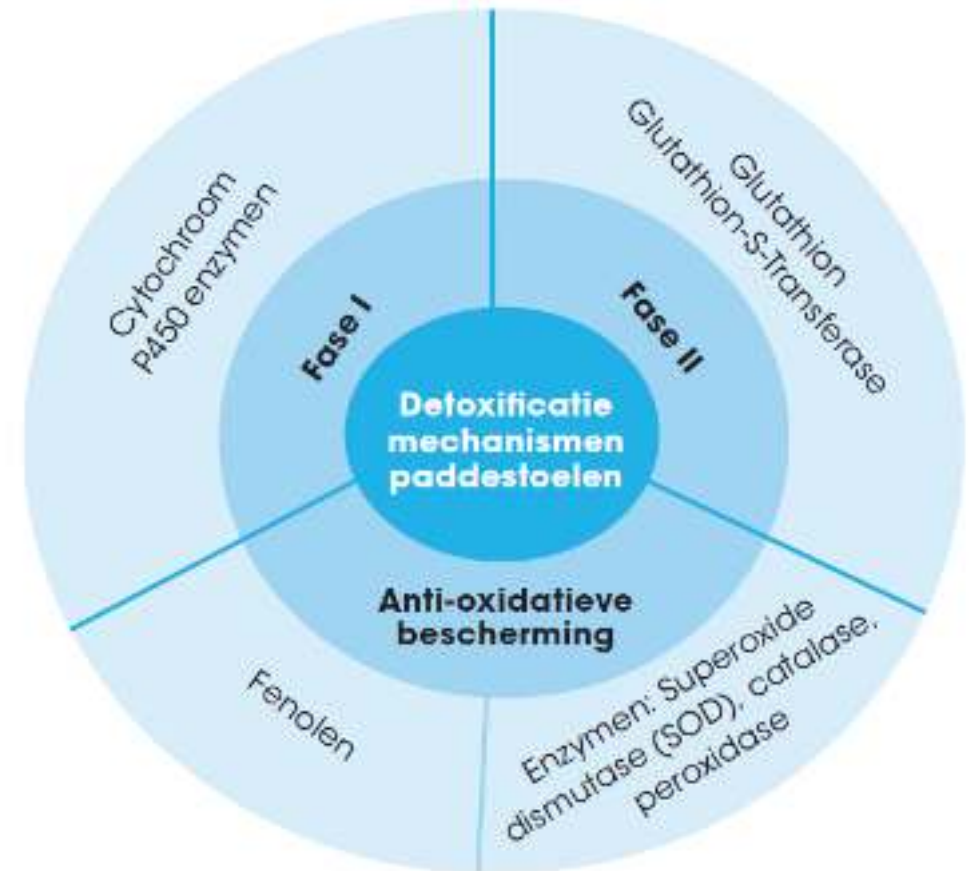


Aminozuren

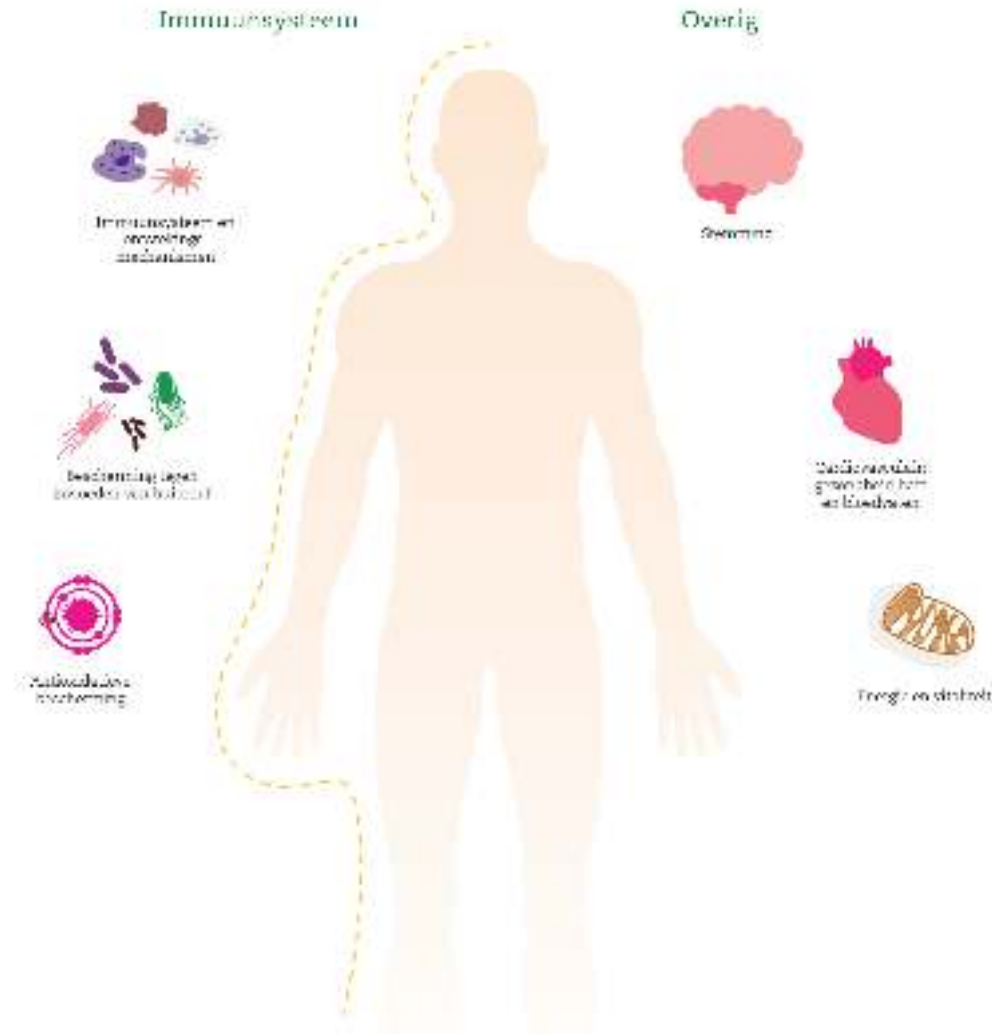
Essentieel aminozuur	Betrokken bij
Histidine	Zenuwstelsel, histamineproductie (immuunsysteem), vruchtbaarheid, spijsvertering
Leucine	Bloedsuikerregulatie, spieren, botten, wondgenezing, productie groeihormoon
Isoleucine	Immuunsysteem, wondgenezing, bloedsuikerregulatie, hormoonproductie, regulatie energieniveau
Lysine	Immuunsysteem, spieren en botten, gemoedstoestand, hormoonregulatie
Methionine	Huid, haar en nagels, opname selenium en zink, detoxificatie zware metalen
Fenylalanine	Cognitieve functie
Tryptofaan	Slaap (melatonine), gemoedstoestand en eetlust (serotonine)
Valine	Cognitieve functie, gemoedstoestand, spierwerking
Threonine	Huid en tanden, vetmetabolisme, gemoedstoestand

Enzymen

- CYP-enzymen
- Glutathion
- Anti-oxidant enzymen



Ondersteuning van de gezondheid met paddenstoelen



Voorbeeld: virale belasting

- Anti-viraal
 - Immuunmodulerend
- Lever/detoxificatie
 - Antioxidatie
- Energie

Door de brede fysiologische werking (op immuunsysteem, op antioxidanten, op energie, op detox, e.d.) zorg je altijd voor een juiste ondersteuning

Lion's Mane PomPom Blanc

Hericium erinaceus

- Dood hard hout
- Polysachariden (bèta-glucanen) en Eninacines (NGF factor stimulator) als belangrijkste bestanddeel

Belangrijkste eigenschappen

- Ontstekingsremmend
- Anti-oxidatief
- Vooral effectief bij problemen in de spijsvertering



Agaricus Blazei Murill

- Paardenmest substraat
- Polysachariden (bèta-glucanen) als belangrijkste bestanddeel

Belangrijkste eigenschappen

- Immuunmodulatie
- Anti-oxidatief
- Bloedsuikerregulatie



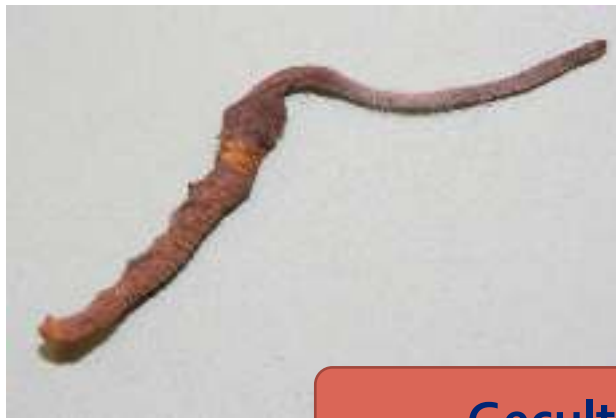
Cordiceps Synensis

- Mest en parasiterend op rups (gecultiveerd op substraat)
- Nucleotiden (cordicipine) en polysachariden als belangrijkste bestanddelen

Belangrijkste eigenschappen

- Bescherming tegen micro organismen
- Immuunmodulatie
- Anti-oxidatief
- Energie, vet en bloedsuikerregulatie





Gecultiveerd in een Bioreactor

Chaga

'Berkenboom paddenstoel' of 'Berkenweerschijnzwam'

- Parasitaire paddenstoel die groeit op zieke, stervende en dode berken
- In (zeer) koude Russische gebieden (Siberië), Korea, Canada, Noord-Amerika, Noord Europa



Chaga

'Berkenboom paddenstoel' of 'Berkenweerschijnzwam'

- Berkenhout bewoner
- Melanine (sterke antioxidant) en polysachariden als belangrijkste bestanddelen

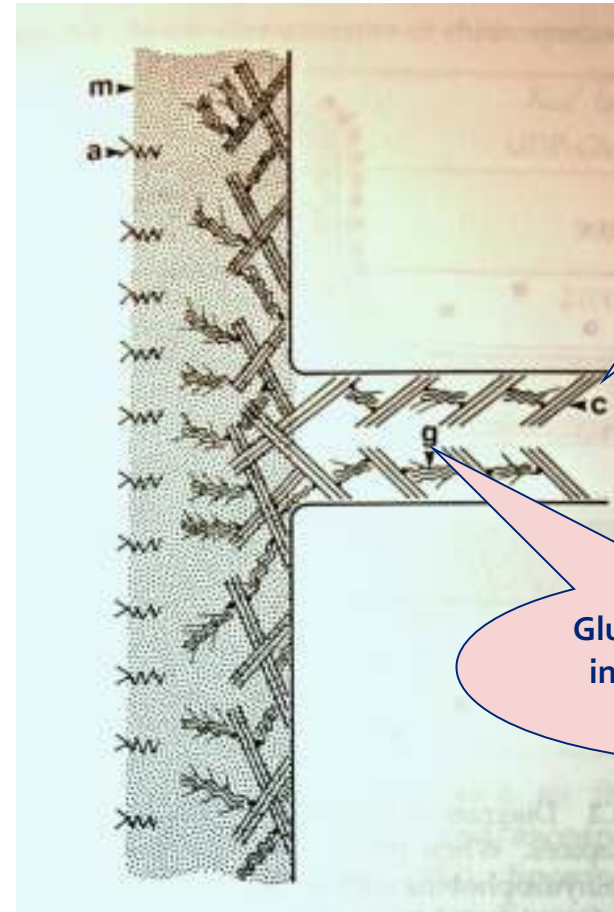
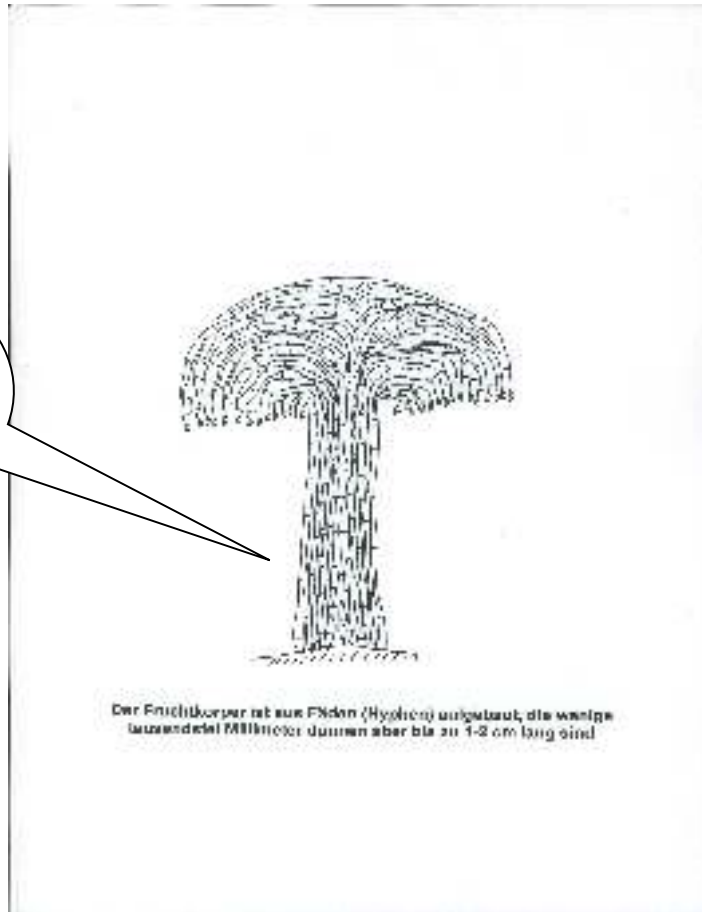
Belangrijkste eigenschappen

- Bescherming tegen micro organismen
- Immuunmodulatie
- Anti-oxidatief



Poeder of extract, wat is de keus?

We
vergroten
dit deel



Chitine
Hoofdbestanddeel
(ca. 90 %) van het
„skelet“

Glucanen bevinden zich
ingebied in de Chitine
matrix

Paddenstoel poeder of extract; de therapeutische waarde

Poeder

Gedroogd en grof gemalen

- Cellen ongeschadigd
- Onverteerbare Chitine intact
- Bèta-glucanen uitgescheiden

Gedroogd en fijn gemalen

- Alle cellen kapotgewreven inclusief de onverteerbare Chitine matrix
- Lange keten bèta-glucanen worden kapotgewreven en verliezen hun structuur afhankelijke effecten
- Poeder is derhalve gezondheidsondersteunend maar minder therapeutisch inzetbaar

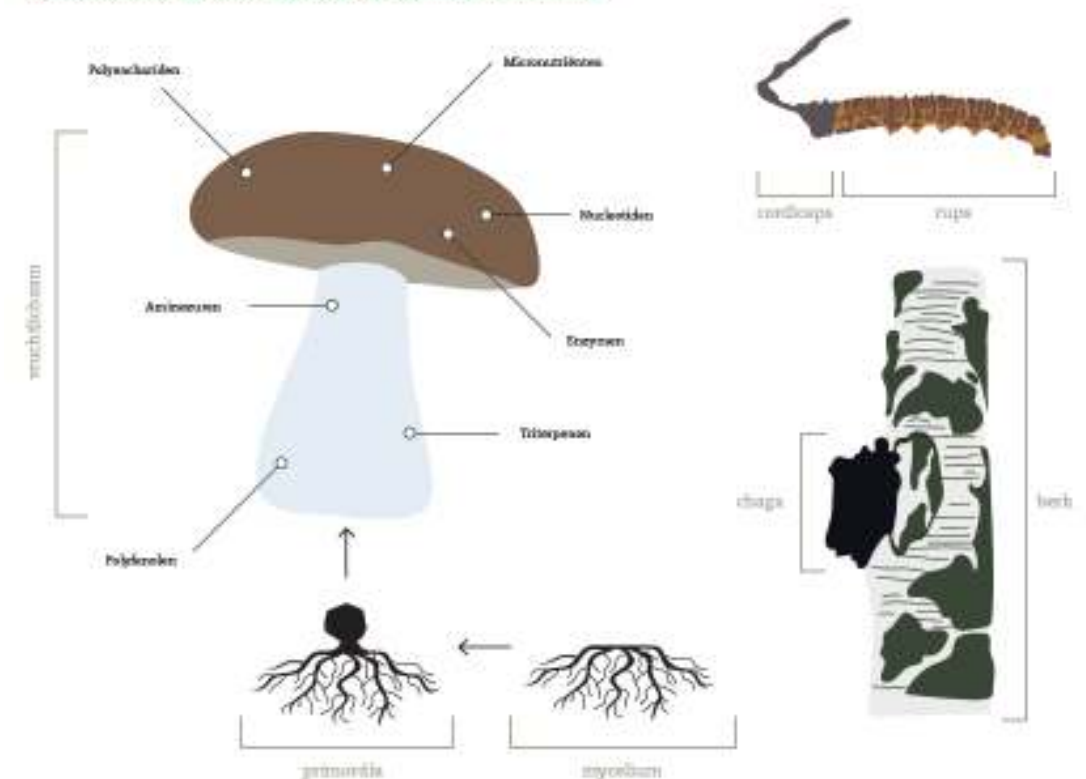
Extract

- Wordt door masseratie in heet water uit grof gemalen poeder gemaakt
- Alle wateroplosbare bestanddelen, ook de meeste vitaminen (buiten C, B₁, K en D) en ook de mineralen en sporenelementen gaan over in de waterfase en zijn later in het gedroogde extract terug te vinden
- De chitine matrix wordt losgeweekt, de betaglucanen blijven intact en bevinden zich in de waterfase

Nutriënten en de diverse groeistadia

- Paddenstoelen bevatten zeer veel verschillende nutriënten, ook in de diverse groeistadia
- In ieder groei stadium heeft de paddenstoel een andere stof als afweer mechanisme ter beschikking die ook onze gezondheid ten goede komen
- Daarom is het goed een preparaat uit diverse groeistadia te hebben

Paddenstoelen bevatten zeer veel verschillende nutriënten



Figuur 1. Paddenstoelen bevatten veel verschillende nutriënten en stoffen. Het wuchstadium, primordia en het mycelium hebben hun eigen unieke samenstelling.

Substraten

Paddenstoel	Groeimedium (hout, mest, parasitair)	Belangrijke nutriënten	Eigenschappen
Lion's Mane	Dood hard hout	Polysachariden (bèta-glucanen) Eninacines (NGF factor stimulator)	Immuun-modulatie Anti-oxidatief
Agaricus	Paardenmest	Polysachariden (bèta-glucanen)	Immuun-modulatie Anti-oxidatief Bloedsuikerregulatie
Chaga	Berkenhout	Melanine Polysachariden	Anti-oxidatief Immuun-modulatie Bescherming tegen micro-organismen
Cordyceps	Mest en parasiterend op rups	Nucleotidezuren (o.a. cordycepin) Ophiocordin Polysachariden	Bescherming tegen micro-organismen Immuun-modulatie Energie-, vet- en bloedsuikerregulatie

Multi stadia / multi species

- Een goede combinatie van soorten is vaak effectiever dan één enkele soort
- Zo krijg je een boost van werking in immuunsysteem, antivirale werking, energie gevend en ondersteuning van detoxificatie processen
- Teveel soorten in 1 supplement geeft minder effect omdat je dan te lage doseringen van de diverse soorten inzet. Er is een minimale, onderbouwde dosering nodig

Toepassingen in de praktijk

- Wie heeft nog niet met paddenstoel extracten gewerkt?
- Welke mogelijkheden zie je nu?



Vragen?





Hartelijk dank voor
uw aandacht

Yvonne Schreurs – Coaching & Educatie



Bij vragen;

info@yvonneschreurs.com

www.yvonneschreurs.com *E-learning erkende scholingen*