

MEDICINALE PADDENSTOELEN



Een nieuw perspectief op genezing

PETER VAN INEVELD



samsara

Omslagbeeld: Armillaria mellea. Armillaria mellea staat aan de basis van meerdere reguliere medicijnen zoals antibiotica. Het komt in beeld bij neurologische aandoeningen, schimmelinfecties en de Ziekte van Ménière. Armillaria mellea is antitumoraal, antibacterieel en schimmelwerend (foto: Roger Vervoenen).

De auteur heeft de informatie in dit boek met alle zorgvuldigheid samengesteld. Ondanks deze zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is.

De auteur en de uitgever zijn niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in de inhoud en genomen beslissingen gebaseerd op de inhoud van dit boek, noch voor enige schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van de inhoud uit dit boek.

De geboden informatie kan niet worden beschouwd als vervanging van een consult of een behandeling bij uw huisarts of behandelend specialist, maar is slechts een bron van algemene informatie. U mag nooit het zoeken van medisch advies uitstellen, medisch advies negeren of met een medische behandeling stoppen vanwege informatie uit dit boek.

Raadpleeg bij lichamelijke of psychische klachten altijd eerst uw eigen (huis)arts.

Copyright © 2020 Peter van Ineveld
Copyright © 2020 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving: Kyra van Ineveld, www.kyranineveld.nl, en Erik Thé,
erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995 41 4
NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com



Mijn dank gaat uit naar mijn ziels-
en levenspartner Margreth Wilmink:
voor haar onvoorwaardelijke vertrouwen in mij.

Dank aan mijn 4 kinderen,
hun geliefden en kleinkinderen:

*Liefde zoekt een vorm,
Liefde krijgt een vorm,
Liefde beleeft een vorm.*

Dank aan Kevin Kavanagh, Ibiza:
dank voor zijn inzicht.

Dank aan de mensen die voor mij klaarstonden
met hun advies: Els Pieterse, Margriet Bunnik,
Henk Fransen, Olav van der Beek en vele anderen.



INHOUD

..... 

Voorwoord	9
Oorsprong & geschiedenis	10
Wetenschappelijk onderzoek	13
De werking van medicinale paddenstoelen	15
Productie en kweek van medicinale paddenstoelen	20
Medicinale paddenstoelen binnen reguliere geneeskunde	25
Medicinale paddenstoelen	27
<i>Agaricus blazei</i> (Amandelpaddenstoel)	28
<i>Antrodia cinnamomea</i> (Antrodia).....	31
<i>Armillaria mellea</i> (Honingzwam).....	33
<i>Auricularia auricula</i> (Judasoor).....	35
<i>Coprinus comatus</i> (Inktzwam, Aspergezwam).....	37
<i>Cordyceps sinensis</i> (Cordyceps)	40
<i>Coriolus versicolor</i> (Elfenbankje).....	43
<i>Flammulina velutipes</i> (Enokitake).....	46
<i>Fomitopsis officinalis</i> (Purgeerzwam).....	48
<i>Ganoderma lucidum</i> , (Reishi).....	50
<i>Grifola frondosa</i> (Maitake).....	53
<i>Hericium erinaceus</i> (Pruikzwam).....	55
<i>Inonotus obliquus</i> (Chaga).....	57
<i>Lentinula edodes</i> , (Shiitake).....	59
<i>Lignosus rhinocerus</i> (Tijgermelk).....	62
<i>Phellinus linteus</i> (Mesima)	64
<i>Pleurotus ostreatus</i> (Oesterzwam).....	67
<i>Polyporus umbellatus</i> (Eikhaas)	69
<i>Poria cocos</i> (Indian bread)	71
<i>Schizophyllum commune</i> , (Waaiertje).....	73
<i>Tremella fuciformis</i> (Zilveroortje)	75
Tien paddenstoelen met een groot medicinaal potentieel	77
<i>Albatrellus ovinus</i>	77
<i>Coprinellus micaceus</i>	78
<i>Boletus badius</i>	79
<i>Hydnum peckii</i>	80
<i>Piptoporus betulinus</i>	81
<i>Phellinus igniarius</i>	82
<i>Phallus indusiatus</i>	83

Ramaria aurea.....	84
Sparassis crispa	85
Tricholoma matsutake.....	86
Medicinale paddenstoelen bij aandoeningen	87
Allergieën	90
Artrose.....	92
Astma.....	93
Atherosclerose.....	95
Cholesterol.....	96
Chronisch vermoeidheidssyndroom (ME/CVS).....	97
Constipatie (obstipatie).....	98
Dementie (Alzheimer).....	99
Diabetes.....	101
Eczeem.....	102
Herpes (infecties).....	103
Luchtwegaandoeningen (COPD).....	104
Ziekte van Parkinson	105
Prikkelbare Darm Syndroom (PDS).....	106
Psoriasis	108
Reumatische artritis (RA).....	109
Schimmelinfecties.....	110
Ziekte van Lyme (Borreliose)	111
Medicinale paddenstoelen bij kanker.....	113
Medicinale paddenstoelen tijdens en na een chemokuur	123
Medicinale paddenstoelen tijdens en na radiotherapie	124
Verhalen en toepassingen uit de praktijk	125
Casus 1	126
Casus 2	127
Casus 3	130
Casus 4	131
Casus 5	132
Overzicht: ons lichaam en medicinale paddenstoelen	135
Overzicht: toepassing medicinale paddenstoelen	139
Veelgestelde vragen	141
Epiloog.....	145
Begrippen en definities	147
Bronnen	151
Over de auteur	167





VOORWOORD

Medicinale paddenstoelen: oude remedies voor moderne kwalen.

Het Westen begint eindelijk in te zien wat het Oosten al eeuwenlang weet: medicinale paddenstoelen zijn krachtige ziektebestrijders. En dan niet alleen de oosterse varianten: ook het elfenbankje, dat u hier in de bossen vindt, kan worden toegepast bij de behandeling van veel aandoeningen zoals auto-immuunziekten, allergieën, kanker, et cetera. Maar hoe werken die medicinale paddenstoelen eigenlijk, wat is hun achtergrond en waarom is er momenteel zoveel belangstelling voor?

Paddenstoelen hebben de mensheid altijd geïntrigeerd. Niet alleen hun rijkdom aan vormen en kleuren is opvallend, maar de aan hen toegeschreven mystieke eigenschappen zijn ook heel boeiend. Alleen al het woord 'paddenstoel' verwijst naar een magische, spirituele en duivelse sfeer. De wereld kan niet leven zonder die fascinerende schimmels en paddenstoelen: zij vormen een wezenlijk onderdeel van ons bestaan. Zonder dat we het beseffen leven wij in symbiose met schimmels en zijn we er geheel afhankelijk van. Zolang de mensheid bestaat is zij al bekend met de eigenschappen van paddenstoelen. Niet alleen vanwege hun soms psychedelische kwaliteiten, maar vooral vanwege hun medicinale toepassingen.

Het gebruik van medicinale paddenstoelen (de 'mycotherapie') kent een lange geschiedenis. Dat is niet voor niets, want medicinale paddenstoelen hebben letterlijk hun sporen verdiend. In Aziatische landen, zoals China, Japan en Korea, behoort de toepassing van medicinale paddenstoelen tot de normale therapeutische handelingen voor de aanpak van zowel psychische als somatische aandoeningen. Men schat dat er over de hele wereld circa 140.000 verschillende soorten paddenstoelen bestaan waarvan er inmiddels 15.000 bekend zijn. Hiervan zijn er zo'n 800 bruikbaar bij een of meer medische indicaties.

Ook de farmaceutische industrie kent de kwaliteiten van medicinale paddenstoelen en zij gebruikt deze als een onuitputtelijke bron voor nieuwe medicijnen. Zo hebben medicijnen als statines, verschillende bloedverdunners, en antibiotica, hun oorsprong in de wereld van de schimmels en paddenstoelen. Medicinale paddenstoelen zouden nog wel eens de verbindende sleutel kunnen worden tussen de oosterse en de westerse geneeskunde.

OORSPRONG & GESCHIEDENIS

Gezondheid is een basisbehoefte van de mens. Werden mensen in vroege beschavingen geconfronteerd met ziekte, dan ging men er meestal vanuit dat boze geesten hieraan ten grondslag lagen. Desalniettemin werd toen ook al gekeken naar kruiden en middelen die als medicijn konden worden gebruikt. Vanuit ervaring, instinct, waarneming, overtuiging én puur geluk zijn middelen gevonden die konden worden toegepast bij tal van aandoeningen. Deze vroege beschavingen verzamelden deze kennis duizenden jaren lang en gaven die op mondelinge wijze van generatie op generatie door. Dáár is de basis gelegd van de traditionele geneeswijzen: lang voordat deze geneeswijzen werden beschreven.

De TCM (Traditionele Chinese Geneeskunde) is een van de oudste traditionele geneeswijzen waarbij medicinale paddenstoelen worden gebruikt en beschreven. Men schat dat het gebruik van medicinale paddenstoelen binnen de TCM tussen de 5000 en 7000 jaar geleden een aanvang kreeg. De oudste en officiële lijst van 365 geneeskrachtige stoffen dateert uit de 2e eeuw voor Christus. Deze lijst, *de Shennong Bencao Jing*, bevat de Materia Medica van de TCM en beschrijft naast tal van geneeskrachtige kruiden ook een aantal medicinale paddenstoelen.

Vanaf 600 na Christus ontwikkelen Chinezen betere kweekmethoden om aan de toenemende vraag te kunnen voldoen. Aanleiding is niet zozeer de medicinale eigenschap dan wel de culinaire kant van het verhaal. Zo worden vooral Shiitake, Oester-

zwam, Enokitake, Maitake en Tremella op grote schaal gekweekt. Pas later, 800 - 1000 na Christus, komen de minder eetbare medicinale paddenstoelen in beeld bij grootchalige kweekmethoden om aan de toenemende vraag te kunnen voldoen. We hebben het dan bijvoorbeeld over de Ganoderma, Cordyceps, Phellinus en Poria cocos.



De beroemde Taoïstische Meester en arts, Tao Hongjing (456 – 536 na Christus), schreef de “Bencao Jing Jinzhu” (ook bekend als Tujing Yanyi bencao): een uitbreiding van de Shennong Bencao Jing. Daarin worden nog meer medicinale paddenstoelen beschreven vanwege hun helende werking.

Een van de belangrijkste verhandelingen binnen de TCM is opgeschreven door Li Shizhen (1518 - 1593). In 1578 publiceert hij, na 30 jaar veldonderzoek en het lezen van meer dan 800 medische naslagwerken, de *Bencao Gangmu*. Dit 'Compendium Materia Medica' beschrijft 1892 geneeskrachtige stoffen waaronder 1094 kruiden, 444 dierlijke stoffen, 275 minerale stoffen en 20 medicinale paddenstoelen.



In 1991 werden in de Ötztaler Alpen, op de grens tussen Oostenrijk en Italië, de overblijfselen van een mummie gevonden. Deze mummie, 'Ötzi the Iceman' genoemd, had twee soorten paddenstoelen bij zich met geneeskrachtige eigenschappen.



Tevens is er invloed vanuit de TCM op de Japanse traditionele geneeskunde (Kampo). Zo wordt Shiitake en Maitake in de tweede eeuw na Christus, onder invloed van het boeddhisme, geïntroduceerd in Japan.

Het gebruik van medicinale paddenstoelen in het Verre Oosten vindt ook plaats in Korea, Vietnam, Thailand, Laos en India. Vanuit oude westerse culturen is eveneens al vroeg belangstelling voor medicinale paddenstoelen.

In 1991 werden in de Ötztaler Alpen, op de grens tussen Oostenrijk en Italië, de overblijfselen van een mummie gevonden. Deze mummie, 'Ötzi the Iceman' genoemd, was in het bezit van twee soorten paddenstoelen met geneeskrachtige eigenschappen. Ten eerste de Echte Tondelzwam, waarschijnlijk voor het maken van vuur, en ten tweede de Berkenzwam (*Piptoporus betulus*), een paddenstoel die bekendstaat om zijn antibacteriële, antiparasitaire en antitumorale eigenschappen.

Ook de oude Griekse en Romeinse culturen weten raad met medicinale paddenstoelen. Afgezien van de culinaire toepassing kennen zij (Grieken en Romeinen) de medicinale toepassing van verschillende paddenstoelen. Reeds in de derde eeuw voor Christus benoemt Hippocrates van Cos, de 'Vader van de moderne westerse geneeskunde', het gebruik van paddenstoelen in de geneeskunde.

Plinius de Oudere (24 -79 na Christus)

Het bekendste werk van Plinius de Oudere is de *Naturalis Historia*: de Wereld - of ook *wel de Kennis* - van de Natuur. Van de ruim 100 boeken die hij heeft geschreven zijn er 37 bewaard gebleven. De boeken 20 t/m 32 gaan over medicijnen, magie en water. Hierin beschrijft hij vele medicinale paddenstoelen waarbij er één nadrukkelijk wordt benoemd vanwege zijn bijzondere eigenschappen: de *Fomitopsis officinalis* (de Apotheker- of Purgeerzwam. Internationaal de Agarikon genoemd).



Een fragment uit de *Materia Medica* van Pedanius Dioscorides.

Een tijdgenoot van Plinius de Oudere is Pedanius Dioscorides (ca. 40 - 90 na Christus). Dioscorides is een Griekse arts en farmacoloog in het leger van Keizer Nero in het midden van de 1e eeuw. Hij schrijft de *Materia Medica*: een 5-delige encyclopedie over kruidengeneeskunde en geneeskrachtige stoffen. Hierin worden vele medicinale paddenstoelen beschreven, met name bij behandeling van tuberculose, infecties en tumoren.

Vanuit Oost-Europese tradities zien we al vroeg dat het gebruik van medicinale paddenstoelen diep verankerd ligt in de behandeling van verschillende kwalen. De meest bekende is de Chaga, die vooral in Rusland en Siberië wordt gebruikt bij de behandeling van infecties en tumoren. Vanuit Oost-

In de Europese tradities zien we ook dat de Echte Tondelzwam, Berkenzwam en Mesima een prominente plaats innemen.

Op dit moment zijn ruim 800 medicinale paddenstoelen beschreven, waarvan er ongeveer 500 antitumorale eigenschappen hebben.

In de 20e eeuw komen medicinale paddenstoelen ook wetenschappelijk uitgebreid in beeld en wordt er veel onderzoek naar gedaan. In 1980 beschrijven de hoogleraren Liu Bo en Bau Yun-zon, beiden werkzaam aan de Academia-Sinica (Taiwan) de medicinale werking van 120 medicinale paddenstoelen.

Op dit moment zijn ruim 800 medicinale paddenstoelen beschreven waarvan er ongeveer 500 antitumorale eigenschappen hebben. In China, Japan en Korea wordt vanuit de overheid veel onderzoek gedaan naar de werking en eigenschappen van medicinale paddenstoelen. Wereldwijd zijn vooral universiteiten en ziekenhuizen geïnteresseerd in de werking en toepassing van medicinale paddenstoelen en er zijn momenteel ruim 50.000 wetenschappelijke naslagwerken voorhanden. In Nederland doen vooral het AMC, Maastricht University en Wageningen University & Research onderzoek naar medicinale paddenstoelen.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Thailand heeft een museum dat gewijd is aan medicinale paddenstoelen. In 2007 heeft de faculteit bètawetenschappen van de Mahasarakham University (Regio Isan) in samenwerking met het Thai-Korean Natural Phellinus Research Centre een museum opgezet. Het doel daarvan is de kennis en het gebruik van medicinale paddenstoelen in beeld te brengen en - internationaal - uit te dragen. Het museum heeft een groot assortiment medicinale paddenstoelen en aanverwante producten. Aan het museum is een studiefaculteit verbonden die naast middelen voor ontwikkeling en studie ook een servicedesk heeft voor internationaal academisch onderzoek.

Echt wetenschappelijk onderzoek naar medicinale paddenstoelen is pas sinds 60 jaar aan de orde. Ganoderma en Coriolus zijn in Azië de eerste medicinale paddenstoelen die op uitgebreide schaal wetenschappelijk in beeld komen.

In aansluiting op de Aziatische onderzoeken vindt vanaf de jaren tachtig, vanuit westerse landen, een overvloed aan in vivo en in vitro onderzoek plaats. Tegen het midden van de jaren negentig zijn al duizenden gecontroleerde studies gedocumenteerd en in 2006 zijn 4087 wetenschappelijke documentaties ingediend bij de Amerikaanse Library of Medicine (NLM).



Aan het museum is een studiefaculteit verbonden die onderzoek doet naar nieuwe geneesmiddelen op basis van medicinale paddenstoelen.

Ondanks dat er al zoveel onderzoek is gedaan en gedocumenteerd, staan we nog maar aan het begin om de wereld van de paddenstoelen te betreden. Er zijn naar schatting 150.000 soorten paddenstoelen waarvan er tot nu toe nog maar 15.000 in kaart zijn gebracht. Van deze 15.000 soorten zijn er 800 met medicinale eigenschappen bekend.



Mede door de immunomodulerende en antitumorale eigenschappen wordt er op grote schaal onderzoek gedaan naar toepassing van medicinale paddenstoelen bij kanker.



Onderzoek en studie richt zich vooral op de samenstelling en eigenschappen van medicinale paddenstoelen. Zo wordt niet alleen gekeken naar het vruchtlichaam, maar vooral ook naar het mycelium: de 'wortels' van de paddenstoelen. Het is vaak de combinatie van vruchtlichaam en mycelium: die de bijzondere heilzame eigenschappen van medicinale paddenstoelen veroorzaken.

Een van de meest onderzochte werkzame stoffen van medicinale paddenstoelen zijn polysachariden en bèta-glucanen. Deze polysachariden (essentiële suikers) en bèta-glucanen vormen de basis van de geneeskrachtige werking. Wetenschappelijk onderzoek vindt plaats op universiteiten en in academische ziekenhuizen in Azië, Noord-Amerika en diverse Europese landen, waaronder ook Nederland. Mede door hun immunomodulerende en antitumorale eigenschappen wordt er op grote schaal onderzoek gedaan naar toepassing van medicinale paddenstoelen bij kanker. Verder komen medicinale paddenstoelen in beeld bij behandeling van hiv en aids.