MEDICINSKE SVAMPE

HÅNDBOG



Håndbog udarbejdet af

SUND-
FORSKNING

Medicinske svampe er berømte for deres evne til at styrke blodkvaliteten, livsenergien og modstandskraften. Svampene genskaber vores styrke og balance. Svampene klassificeres som adaptogener; dvs. at de indeholder substanser, som styrker vores immunsystem, specielt ved at stimulere produktionen af røde og hvide blodceller og forlænge deres livscyklus. De røde blodceller transporterer ilt, mens de hvide blodceller (inkl. makrofager og T-celler) er ansvarlige for neutraliseringen af virus, bakterier, carcinogener (kræftfremkaldende stoffer), parasitter og pollen. Svampene ødelægger ikke patogenerne direkte, men stimulerer immunsystemet til at genkende og bekrige fremmede indtrængere.

Kinesiske og japanske medicinske svampe er blevet værdsat i årtusinder, fordi de modvirker for tidlig aldring og forebygger sygdomme, samtidig med at de løfter og udvikler vores spirituelle dimensioner. Allerede i begyndelsen af 40'erne blev levende svampe høstet i Kina af den japanske svampeforsker Dr. Tsuneto YoShi efter først at have søgt overalt i Asien efter de mest vi-tale medicinske svampe. I begyndelsen af 70'erne startede biologen Malcolm Clark sit pionérarbejde sammen med Dr. Yoshi. Sammen studerede de hemmeligheder ved ideelle vækstbetingelser for svampene og udviklede en effektiv biologisk metode for at kunne dyrke de mest potente af disse vilde svampe i USA.

I denne håndbog vil vi dele viden om et udvalg af medicinske svampe.

OBS! Man bør ikke indtage medicinske svampe,
hvis man får immunnedsættende medicin i f.b.m. organtransplantation.

CHAGA *(Inonotus obliquus)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Sød og let bitter.
Kinesisk medicin:	Balancerer Qi's harmoniske bevægelse. Udrenser levervind og opløser hårde og bløde ansamlinger. Neutraliserer og udrenser toxiner, neddæmper smerter, modvirker sure opstød og stimulerer appetitten.
Fysiske indikationer:	Moderne farmakologisk og klinisk forskning viser, at Chaga har en betydningsfuld effekt i relation til at styrke immunsystemet og modvirke udviklingen af tumorer (bl.a. bryst, hud og endetarm). Er i århundreder blevet brugt til at modvirke smerter, til at rense blodet samt til sygdomme relateret til maven, tyktarmen og leveren (bl.a. mavesår, betændelse og indvoldsorm). Chaga bliver også anvendt ved tuberkulose og har vist lovende resultater i relation til at modvirke influenzavirus.
Psykiske indikationer:	Beroliger sindet og styrker Shen.
Kommentarer:	Chaga er en træsvamp, som vokser på birketræer, specielt i Sibirien. Svampen har været brugt i århundreder som en sundhedsdrik og en essentiel del af folkemedicinen i Rusland og Østeuropa. Lignende træsvampe vokser også i USA, Kina og Skandinavien og har bl.a. i Kina været genstand for intensiv forskning i relation til deres immunstimulerende og anticancer effekter. Chaga er en spændende tilførsel til de medicinske svampe, som forøger modstandskraft og modvirker udviklingen af livstruende degenerative sygdomme.
Kontraindikationer:	Ingen kendte.



CORDYCEPS *(Cordyceps sinensis)*

Temperatureffekt:	Neutral mod svag varme.
Fem smage:	Sød.
Kinesisk medicin:	Genskaber nyre-yin (Jing) og stabiliserer nyre-essens, genskaber nyre-yang (livsilden Ming huo), (vand-element). Styrker og tilføjer fugtighed til lungerne (metal-element). Transformerer og udrenser slim (jord-element). Forårsager ikke for meget varme eller fugtighed, da den genskaber balancen mellem yin- og yang-aspekter.
Fysiske indikationer:	Udmattelse på grund af manglende fugtighed (indtørring), tonic efter langvarig sygdom, underenergi i nyrer og lungefunktioner, som bl.a. viser sig ved tendens til hæmoroider, nattesved, svækket immunsystem, lumbago, smerter og svaghed i benene, ufrugtbarhed, impotens, ufrivillig sædafgang, for tidlige aldringssymptomer (glemsomhed, hårtab, udtørret hud, muskelsvækkelse), åndedrætsinfektioner, allergier, svampeinfektioner, bakterieinfektioner, anæmi.
Psykiske indikationer:	Søvnløshed, glemsomhed, nervøsitet, frygt (se vand- og ild-element)
Kommentarer:	Cordyceps er endnu én af de berømte svampe i den kinesiske medicin, som bl.a. har vist sin effektivitet i styrkelsen af vores immunsystem. Cordyceps vokser i Himalayabjergene, og det har taget mange år for biologer at få svampen til at gro i Californien. Cordyceps betragtes som værende hel unik i sin evne til at genskabe balancen i kroppen mellem grundelementerne vand og ild, yin og yang, krop og psyke. Cordyceps er en livgivende tonic, som forebygger for tidlig aldring ved at stimulere kroppens evne til regenerering. Kan bruges som en daglig tonic ved kronisk eller langvarig udmattelse eller som en daglig tonic for at bevare optimal sundhed. Kan bruges ved både yin og yang underenergi, uden at der skabes for megen varme eller fugtighed.



CORIOLUS *(Coriolus versicolor*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Sød/bitter.
Kinesisk medicin:	Udrenser fugt og slim, modvirker og udrenser hede, neddæmper betændelser.
Fysiske indikationer:	Forskning indikerer, at Coriolus modvirker den generelt immunsvækkende tendens, som ses i forbindelse med konventionel cancerterapi. Derudover modvirkes den toksiske proces af cancerspredning. Forskningen viser også, at Coriolus har en antivirus effekt og ser ud til at være effektiv i forbindelse med HIV-infektioner. Derudover har Coriolus en generel immunstyrkende, kolesterolsænkende, vanddrivende og beroligende effekt.
Psykiske indikationer:	Coriolus har en beroligende effekt.
Kommentarer:	Over 400 kliniske studier har vist, at Coriolus' polysaccharide-ekstrakt har immunstyrkende effekt og modvirker udviklingen af cancertumorer. Brugt sammen med konventionel cancerterapi øges overlevelsesraten betydeligt. Coriolus har specielt vist sig at være effektiv i behandlingen af mavecancer, blærehalscancer, tyktarmscancer, lungecancer, prostatacancer, brystcancer og levercancer. Generelt må det siges, at Coriolus virker bedst som en tilføjelse til konventionelle cancerterapier.
Kontraindikationer:	Ingen kendte.



HIMEMATSUTAKE *(Agaricus blazei)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Let sødlig.
Kinesisk medicin:	Der findes ingen oplysninger om Himematsutake inden for kinesisk medicin; sandsynligvis fordi svampen stammer fra Sydamerika.
Fysiske indikationer:	Farmakologisk forskning, specielt i Japan, viser, at Himematsutake indeholder immunstabiliserende polysacharider i Beta-D-Glucan-serien med en antitumoreffekt, som er stærkere end i andre medicinske svampe. Anbefales specielt ved hudcancer, tyktarmscancer, æggestokscancer, brystcancer og lungecancer. Forskningen har også vist, at Himematsutake aktiverer macrofager og interferon-produktion, som modvirker metastaser og en genopblussen af cancer-celler. Brugen af svampen til cancerpatienter har også vist forstærket livskvalitet med bl.a. forøget appetit, mindre udmattelse og bedre følelsesmæssig stabilitet. Derudover viser forskning, at Himematsutake danner enzymet tyrosinase, som bruges af den menneskelige krop til at syntisere melanin. Melanin er den substans i kroppen, som giver farve til huden og er en essentiel bestanddel af sæd og hår. Svampen har derudover en gavnlig effekt på bl.a. åreforkalkning, lupus, dermatitis, sukkersyge og hårtab.
Kommentarer:	Himematsutake (også kaldet Agaricus Brasiliensis) er ikke en orientalsk svamp, men en sydamerikansk svamp, som først for nylig er blevet opdaget i en lille landsby uden for São Paulo. Svampen har i de seneste år været genstand for intensiv forskning af bl.a. japanske forskere. Forskernes interesse blev vakt af indbyggernes imponerende livslængde, forbløffende gode sundhedstilstand og meget få tilfælde af cancer. Indbyggerne kaldte selv svampen navne som „Solsvampen“, Gudesvampen“ og „Livssvampen“.
	Ingen kendte.



MAITAKE *(Grifola frondosa)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Neutral mod sød.
Kinesisk medicin:	Stabiliserer mave- og tarmfunktioner (jord-element). Styrker lever- og hjertefunktioner (træ- og ild-element).
Fysiske indikationer:	Forstoppelse, overvægt, højt blodtryk, svækket immunsystem, hårde svulster, leverbetændelse, sukkersyge, gigt.
Kommentarer:	I japanske undersøgelser har Maitake vist sig effektiv i undertrykkelse af sarcoma-celler, brystcancer-celler, hudcancer-celler og melanoma-celler og har en beskyttende effekt i forbindelse med HIV-infektion. Disse studier har også vist en signifikant sænkning af blodtrykket. Maitake bruges på samme måde som Shitake-svampen og anvendes af mange japanske læger for ovennævnte indikationer. Maitake er en immunstyrkende svamp og ser ud til at overgå effekten af både shitake og reishi. Maitake nedbrydes ikke af mavesyre og enzymer, og oral indtagelse er derfor meget effektiv. Maitake kan bruges som et dagligt kosttilskud for at opretholde et stærkt immunforsvar.
Kontraindikationer:	Bruges med forsigtighed ved sensitiv konstitution/kondition, hvor maitake kan forårsage diarré.



PORIA *(Poria cocos)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Neutral mod sød.
Kinesisk medicin:	Styrker milt, mave, bugspytkirtelfunktioner (jord-element). Udrenser for meget fugtighed. Transformerer og udrenser slim. Styrker og stabiliserer hjertefunktioner og beroliger vores ånd (hjertebevidsthed) - (ild-element).
Fysiske indikationer:	Tendens til væskeophobning, diarré, opsvulmet mave, overdreven tørst, fysisk udmattelse, manglende appetit, svimmelhed, slimakkumulering, blodsukkersvingninger, mavesår, tarmkramper og for meget mavesyre.
Psykiske indikationer:	Beroligende ved tendens til ophidselse, søvnløshed, uro/rastløshed, glemsomhed (ild-element).
Kommentarer:	Poria-svampen er en af de mest brugte kinesiske svampe. Er traditionelt anvendt i supper for svagelige og ældre. Poria er specielt berømmet, fordi den er letoptagelig og hjælper os af med overskud af væske og genetablerer en god fordøjelse.
Kontraindikationer:	Undgås ved underenergisymptomer, f.eks. forbundet med kuldesymptomer og hyppig vandladning.



REISHI *(Ganoderma lucidum)*

Temperatureffekt:	Neutral til let varmende.
Fem smage:	Sød og lidt bitter.
Kinesisk medicin:	Styrker blod og livsenergi (Qi). Udrenser slim, modvirker hoste og hivende vejrtrækning. Styrker alle fem elementer, specielt lever og hjerte.
Fysiske indikationer:	Svækkelse, kronisk hoste, hivende vejrtrækning, snorken, nysen og slim fra næsen, hovedpine/migræne, dårlig optagelse og udskillelse, hjertebanken, styrker immunsystemet, hjertesygdomme, betændelsestilstande, modvirker bestråling og kemoterapi, mavesår, svækkede binyrerfunktioner, overgangsalder, følelsesløshed, paralysering, talebesvær, rygsmerter, sukkersyge, allergi, udrenser toxiner, væskeakkumulering.
Psykiske indikationer:	Beroligende (træ-element), løfter og vitaliserer vores spirituelle aspekter. Søvnløshed, glemsomhed, nervøs svækkelse (oversensitiv), højdeskræk (ild- + vand-element).
Kommentarer:	Reishi er en af de mest berømte svampe i den kinesiske urtemedicin. Den betragtes som en effektiv livseleksir, der ikke bare forlænger vores liv, men også forvandler brugeren til en mere spirituel person. Reishi omtales første gang i den kinesiske medicin for mere end 1.500 år siden, hvor den bl.a. omtales som udødelighedens svamp og som den store beskytter. Reishi hjælper os med at forvandle både fysiske og psykiske spildprodukter, så vi kan frigøre vores mentale kræfter og løfte vores spirituelle natur. Reishi kan bruges dagligt for at forbedre vores modstandskraft, for mental ro og for fysisk vitalitet.
Kontraindikationer:	Traditionelt anbefales forsigtighed ved sygdomme, som skyldes overenergi.



SHIITAKE *(Lentinula edodes)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Sød.
Kinesisk medicin:	Styrker maven og tarmsystemet (jord-element). Styrker nyrer og knogler (vand-element). Styrker vores beskyttende Qi, Qi og blod, modvirker sult.
Fysiske indikationer:	Underernæring, svage knogler, svækket immunsystem, som forårsager hyppige forkølelser og influenza, hovedpine, overvægt, blødning fra livmoder og tarme, hæmorider, mavesmerter, inkontinens, herpes, leverbetændelse, for højt kolesteroltal, betændelsestilstande, sclerose, hudproblemer, for meget mavesyre, cancer (mave, tarme, lunger, knoglemarv, livmoder), allergi, sukkersyge, modvirker kemoterapi og bestråling.
Kommentarer:	Shiitake er en anerkendt ingrediens i medicinske kostterapier. Bliver traditionelt brugt i supper og stuvninger for at forebygge og helbrede underernæring og for at styrke modstandskraften. Moderne studier viser, at shiitake indeholder bestanddele, som aktiverer macrofager. Aids har medført en fornyet interesse i brugen af shiitake. Kan bruges dagligt som et optimalt kosttilskud for at skabe en stærk fordøjelse, opbygge stærk modstandskraft og for at øge den fysiske vitalitet.
Kontraindikationer:	Kan hos nogle få personer medføre oppustet mave eller andet fordøjelsesbesvær. Hududslæt kan også forekomme. Ved disse symptomer stoppes brugen, og en anden svamp kan eventuelt overvejes.



TREMELLA *(Tremella fuciformis)*

Temperatureffekt:	Neutral.
Fem smage:	Neutral mod sød.
Kinesisk medicin:	Genskaber lungernes og mavens yin-aspekter (metal- og jord-element). Ved hoste forbundet med tørhed og varme (forøger fugtighed og væske). Styrker vores livsenergi (Qi) og vores blod. Styrker nyrefunktioner og nyrernes livsessens (vand-element). Styrker hjertefunktioner (ild-element). Styrker hjernefunktioner. Fugter og smører tarmene.
Fysiske indikationer:	Kroniske lungesygdomme som TB, tør hoste uden slim, kronisk uregelmæssig menstruation, efter langvarig sygdom, stakåndethed, mangel på mundvand, svækkelse af mavefunktioner, forstoppelse, underernæring, febertilstande, betændelsestilstande, dysenteri, mavesår, hjertesygdomme.
Kommentarer:	I naturen vokser svampen i klumper på træerne og er altid blevet betragtet som en af de mest værdifulde medicinske svampe. Blev traditionelt brugt i supper for at styrke lungerne, genskabe fysisk vitalitet, forøge mental klarhed og tilføre kroppen væske samt stimulere indre sekretioner. Bruges traditionelt meget om efteråret som en tonic for at modvirke tendensen til forkølelser og influenza og som tonic efter langvarig sygdom. Tremella kan bruges som et dagligt kosttilskud, som en genopbygningstonic eller forebyggende ved tendens til sygdomme i åndedrætssystemet.
Kontraindikationer:	Traditionelt anbefales forsigtighed ved sygdomme, som skyldes overenergi.





FÅ MERE VIDEN OM
NATURENS SKATKAMMER PÅ

www.sund-forskning.dk



