



# SHII-TAKE en MAITAKE

## Lekkere immuunversterkers

Sommige eetbare paddenstoelen zijn niet alleen gewoon lekker, ze kunnen ook bijdragen tot een goede gezondheid. Dat geldt vooral voor de uit Azië afkomstige paddenstoelen maitake en shii-take: bij een aangehouden gebruik zijn ze dermate gunstig voor het immuunsysteem, dat ze zelfs onder de vorm van bijzondere extracten worden toegediend in de fytotherapie. Als medicinale paddenstoelen verdienen shii-take en maitake dus zeker om ondergebracht te worden in de galerij van de “super foods”.

### Shii-take, delicatessen én geneeskrachtige plant

#### Umami-smaak

De lekkere en vlezige shii-take of Japanse champignon (*Lentinula edodes*) geldt al eeuwen als een delicatessen in de Chinese en Japanse keuken. Van deze goudbruine tot donkerbruine paddenstoel gebruikt men bij voorkeur de platte, viltig vezelige hoed (het “vruchtlichaam”), met een doormeter van 8 à 20 cm. Men verkiest doorgaans zongedroogde paddenstoelen boven verse, omdat door het drogen en het afbreken van eiwitten tot aminozuren een superieure “umami”-smaak ontstaat. Smaak en aroma van deze paddenstoel komen vooral tot hun recht bij het warm bereiden; shii-takes worden dan ook zowel gestoofd, gekookt, gestoomd, als gefrituurd.

#### Bèta-1,3/1,6-glucanen

Naast zijn algemene voedingswaarde, waarbij we zeker de plantaardige vitamine D (D2), de mineralenrijkdom en de aminozuren moeten aanstippen, bevat de shii-take bijzondere, voor de mens onverteerbare koolhydraten: bèta-1,3/1,6-glucanen. Deze vertakte koolhydraten stimuleren het immuunsysteem en doen het efficiënter werken. Meer bepaald zit in shii-take het bèta1,3/1,6glucan “lentinaan” dat via het lymfweefsel van de darm (GALT of Gut Associated Lymphoid Tissue) onder meer zorgt voor een betere werking van belangrijke afweercellen, de zogenaamde macrofagen en de natural killer cells. Maar ook componenten als het peptidomannan KS-2 (bestaande uit mannose en een peptide), het alkaloïde eritadenine en de zwavelhoudende peptiden lenthionine en bis {(methylsulfonyl)methyl}disulfide, dragen bij tot de immuunstimulerende werking.

#### Meer afweer, minder allergie

In de Chinese geneeskunde geldt de shii-take al eeuwen als een voedingsmiddel dat inzetbaar is bij luchtwegeninfecties, bloedsomloopstoornissen, leveraandoeningen en vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, dat bovendien de “Qi” of levensenergie aanwakkert bij vermoeidheid en uitputting. Maar tegenwoordig zet men deze paddenstoel niet alleen in als heilzaam voedingsmiddel (90 à 100 g per dag, fijn gesneden, via warme bereidingen), men probeert ook met professionele, gestandaardiseerde extracten de afweer te stimuleren bij:

- acute virale infecties, griep, herhaalde verkoudheden
- herpes simplex type 1- infecties, hepatitis, postviraal syndroom
- immunodeficiëntie (zwakke weerstand)

- condylomata acuminata (genitale wratten)
- HIV-seropositiviteit, preventie van AIDS

Door de “immunomodulerende” werking poogt men tevens de kwaliteit van de immuniteit te verbeteren bij allergieën zoals hooikoorts, voedingsallergie en artritis (gewrichtsontsteking). Wie het bij de paddenstoelen zelf wil houden, wordt aangeraden er dagelijks 90 à 100 g van te gebruiken,

#### Hulp bij kanker

Veelbelovend is ook de hulp die mag verwacht worden van shii-take bij kanker. Het is zelfs zo dat de shii-take sinds 1986 in Japanse ziekenhuizen routinematig wordt ingezet bij de behandeling van patiënten met maag, darm- en rectumkanker: ter ondersteuning van chemotherapie en radiotherapie, om het levenscomfort te verbeteren en te zorgen voor een langere overleving. Nadat er vooral gebruik werd gemaakt van een gezuiverd extract van lentinaan dat intraveneus wordt gegeven, hebben tegenwoordig ook orale preparaten in klinische studies hun nut bewezen.

### Maitake, ook inzetbaar bij kanker

#### Hoge voedingswaarde

Al duizenden jaren wordt de maitake of eikhaas (*Grifola frondosa*) geprezen in de traditionele Chinese geneeskunde om zijn voedingswaarde en als medicinale plant. Het is een eetbare, lekkere paddenstoel met een mild aroma, die zowel wordt gekookt, gebakken als geroosterd. De maitake heeft een groot vruchtlichaam (15 tot 60 cm doormeter) met een bijzondere bouw: op een centrale, zich vertakkende stam staan in een rozet talrijke, elkaar overlappende, platte, tongvormige kapjes. De kapjes hebben een grijze, grijsbruine tot donkerbruine kleur bovenaan, met een glad tot licht gerimpeld oppervlak.

#### Immuunmodulerend en –stimulerend

Ook van de maitake claimt men dat ze zowel de immuniteit stimuleert als de werking ervan in kwaliteit verbetert. Hoofdvantwoordelijken hiervoor zijn terug de bèta-1,3/1,6-glucanen, in de eikhaas de “D-fractie” genoemd. Maar ook bestanddelen als de “X-fractie”, de “SX-fractie” en alfa-glucan zouden mee de werkzaamheid van deze paddenstoel bepalen. Waar de maitake als supervoedsel in zijn geheel kan worden ingezet, maakt men voor therapeutische doeleinden meestal gebruik van de Maitake “D-fractie” (“Grifron-D”), een gestandaardiseerd en gezuiverd extract van de bèta-1,3/1,6-glucanen.

Dit middel is inzetbaar bij:

- immuundeficiëntie (zwakke weerstand)
- infecties, verkoudheden, griep, herpes
- HIV/AIDS: om de CD-4 cellen in aantal te handhaven, infecties te beperken
- chronisch vermoeidheidssyndroom

### Kanker afremmen

Verder kent men vooral anticarcinogene (remt het ontstaan van kanker af) en antitumorale (remt de groei van de kanker, remt de verspreiding van kanker via metastasen) eigenschappen toe aan deze plant, met volgende toepassingen:

- preventie van kanker bij hoog risicopatiënten
- aanvullende kankertherapie, vooral bij borst-, long- en leverkanker: voor betere resultaten van chemo- en radiotherapie, voor minder nevenwerkingen als nausea (misselijkheid), anorexie (gebrekkige eetlust), leucopenie (daling witte bloedcellen), haarverlies...
- Kaposi-sarcoma bij AIDS

### Hoge bloeddruk en diabetes type 2

De eikhaas zou ook nog op twee andere terreinen met succes kunnen ingezet worden als ondersteunend voedingsmiddel of onder de vorm van een extract. Er gaat namelijk een bewezen bloeddrukverlagende werking uit van deze paddenstoel, die bij milde tot matige hypertensie (hoge bloeddruk) kan ingezet worden. Ook merkt men een niet onbelangrijke bloedglucoseverlagende werking bij diabetes type 2. Voor deze laatste indicatie moet het wel gaan om preparaten die de "X-fractie" en de "SX-fractie" bevatten.



# Glutenvrij

SamMills the corn master



11 nieuwe glutenvrije en tarwevrije producten (< 20 ppm)

5 soorten pasta en pastasaus: glutenvrij, lactosevrij, bron van vezels, zonder soja en zonder eieren

3 x ontbijtgranen: glutenvrij, bron van vezels en zonder eieren

2 bars: glutenvrij, bron van vezels en zonder eieren

zeer lekker van smaak



VERKRIJGBAAR IN UW DIEET- EN NATUURWINKEL

NV **REVOGAN**, Landegemstraat 1, 9031 Drogen T. 09 280 90 60, F 09 282 98 73, [www.revogan.be](http://www.revogan.be)

**- 50% op uw haaronderzoek**  
Aanbieding van 15 februari tot 15 april 2014

~~60 €~~  
**30 €**

**Programma tegen haaruitval van Clinerience**

Voor elk probleem een oplossing

**BELGIE**  
FLEURUS - Rue Plamcot, 6 • Tel. 071 81 19 94  
DIENDERMONDE - Grote markt, 29 • Tel. 052 52 48 23  
HAACHT - Keerbergssteenweg, 4 • Tel. 016 60 04 61  
MAREKERKE - K. Van Doorslaerlaan, 67 • Tel. 0475 68 19 13  
ZONHOVEN - Donkweg, 65 • Tel. 011 46 47 48

**NEDERLAND**  
EL POELDIJK - Voorstraat, 143 • Tel. 00 31 174 621 936  
VLIJMEN - Burgemeester Van Houtplein 45 • Tel. 00 31 73 51197 52

[www.hethaar.com](http://www.hethaar.com)  
[www.cliniqueducheveu.nl](http://www.cliniqueducheveu.nl)