

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53




Het is weer herfst en veel mensen trekken de natuur in om van alles te plukken, inclusief paddenstoelen.

Maar, dan is het wel handig om te weten welke paddenstoelen je nu wel of niet kunt eten en welke ronduit dodelijk zijn.

Niet iedere paddenstoel is een champignon en niet iedere paddenstoel heeft dezelfde eigenschappen.

Het zijn wat dat betreft net mensen want de ene zal je voordelen bieden, terwijl de andere je niets anders dan ellende bezorgt.

Wat te denken van de volgende kop?

 | Het beste van De Telegraaf

 Lees voor 

Boswachter waarschuwt voor extreem dodelijke paddenstoel: 'Het gif vreet je lever en nieren op'

Door KOEN VAN EIJK

Aangepast: 2 uur geleden Vandaag, 06:30 in BINNENLAND



Liefhebbers van paddenstoelen moeten oppassen voor de groene knolamaniet. Dit paddenstoeltje verliest na een paar dagen zijn groenige kleur. Dan lijkt het net een champignon. Haal je ze door elkaar, dan kan dat dodelijke gevolgen hebben. Want de groene knolamaniet, in het Engels angel of death genoemd, is zeer giftig.

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53



Gelukkig is er in ons land [een database beschikbaar](#) waar je kunt controleren of een bepaalde paddenstoel veilig is of juist niet.

Natuurlijk zijn er ook paddenstoelen waar de mensheid veel baat bij kan hebben en vandaag schenken wij aandacht aan een dergelijke paddenstoel en die heet Lion's Mane.

Deze bijzondere paddenstoel heeft zijn naam te danken aan het feit dat hij eruit ziet als de manen van een leeuw. In het Nederlands heeft hij ook een naam; pruikzwam. Best toepasselijk omdat het eruit ziet als een blonde pruik.

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53



Wij vinden de naam Lion's Mane mooi en daarom zullen we die gebruiken in dit artikel. Een naam die prima past bij dit wonderlijke stukje natuur.

Vooral in Aziatische landen worden paddenstoelen veel en vaak gebruikt als medicijn, zo ook de Lion's Mane. Deze paddenstoel zit boordevol krachtige stoffen die een heel gunstige uitwerking hebben op ons lichaam.

Het is uiteraard niet een geregistreerd medicijn en komt in ons land meestal in de vorm van een voedingssupplement, maar toch zijn er maar liefst [negen gezondheidsvoordelen te benoemen](#) voor deze paddenstoel. Er zijn er vast nog veel meer maar dit zijn de meest bekende.

Kan bescherming bieden tegen dementie

De Lion's Mane paddenstoel bevat componenten die de groei van hersencellen stimuleren

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53

en deze beschermen tegen schade die als gevolg bijvoorbeeld Alzheimer hebben. Maar ook als je al Alzheimer hebt kan deze paddenstoel de schade (deels) herstellen en bescherming bieden tegen verder verval. Er is echter nog veel meer wetenschappelijk onderzoek nodig op dit gebied.

Kan een gunstig effect bewerkstelligen bij milde symptomen van depressie en angstaanvallen

Onderzoeken tot nu toe hebben uitgewezen de Lion's Mane paddenstoel kan helpen bij het verminderen van de symptomen die optreden bij angstaanvallen en depressies. Ook hier geldt weer dat er nog veel meer onderzoek nodig is op dit gebied om vast te kunnen stellen waarom dit zo is. In China bijvoorbeeld worden dit soort paddenstoelen al duizenden jaren gebruikt maar dat wordt in de Westerse wereld niet erkend als "wetenschappelijk bewijs"

Kan bijdragen aan een snel herstel van beschadigingen aan het zenuwstelsel

Onderzoeken met ratten hebben uitgewezen dat Lion's Mane een gunstig effect heeft op beschadigingen aan het zenuwstelsel, maar tot nu toe zijn er nog geen klinische onderzoeken geweest op mensen.

Beschermt tegen ontstekingen/maagzweren in het maag -darmstelsel

Ook hier zijn de meeste onderzoeken uitgevoerd met dieren en daar waren de resultaten positief. Er zijn ook een aantal onderzoeken met mensen uitgevoerd, waarbij tot nu toe tegenstrijdige resultaten zijn geboekt.

Zo was Lion's Mane wel heel effectief bij een groep patiënten met Colitis Ulcerosa (ontsteking dikke darm), maar deed het weinig bij patiënten met de ziekte van Crohn.

Ook op dit gebied is nog veel meer onderzoek nodig.

Verkleint het risico op hartziekte

Ook hier zijn tot nu toe alleen onderzoeken met ratten en testbuizen uitgevoerd, maar die laten bemoedigende resultaten zien.

Zo verlaagt Lion's Mane bijvoorbeeld het niveau van triglyceriden (Triglyceriden zijn een vorm van vet in het bloed die het risico op een hartziekte kunnen vergroten). Er zijn nu onderzoeken nodig op mensen om bovenstaande bevindingen te bevestigen.

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53

Helpt om symptomen van diabetes onder controle te houden

Onderzoeken met muizen hebben tot nu toe heel bemoedigende resultaten laten zien bij Lion's Mane als mogelijk medicijn voor de behandeling van diabetes.

De onderzoeken bij muizen hebben namelijk uitgewezen dat Lion's Mane zorgt voor een verlaging van de bloedsuikerspiegel en ook hier zijn dringend meer onderzoeken nodig met mensen.

Kan een rol spelen bij kanker

Kanker komt voor wanneer het DNA van cellen beschadigd raakt, waardoor cellen zich ongecontroleerd beginnen te delen en vermenigvuldigen.

Onderzoek in een laboratorium heeft uitgewezen dat wanneer het extract van Lion's Mane wordt vermengd met menselijke kankercellen in een reageerbuis, deze sneller sterven. Dit is getest met allerlei verschillende soorten kankercellen en de resultaten bleven gelijk.

Onderzoek met muizen heeft uitgewezen dat de kanker zich minder snel verspreid en ook hier weer hetzelfde, er is nog veel meer onderzoek nodig.

Vermindert ontstekingen en oxidatieve stress

Zoals we al heel vaak schrijven staan [chronische ontstekingen](#) aan de basis van eigenlijk alle ziektes. Ook [oxidatieve stress](#) speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van ziektes.

Uit onderzoek is gebleken dat Lion's Mane veel antioxidanten bevat en bovendien ontstekingen vermindert. Deze beiden kunnen een belangrijke rol spelen bij chronische ziektes.

Versterkt het immuunsysteem

Ook hier weer hetzelfde liedje: Onderzoeken met knaagdieren hebben uitgewezen dat Lion's Mane het immuunsysteem versterkt, maar er zijn nog geen onderzoeken geweest met mensen.

Wat je dus ziet in bovenstaande opsomming is dat Lion's Mane fantastische helende eigenschappen bezit, maar dat er simpelweg geen geld beschikbaar wordt gesteld om uitgebreide onderzoeken met mensen te doen. En dat heeft dan weer weer te maken met

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53

dat de grote farmaceutische industrieën hier geen geld in zullen steken omdat ze aan de natuur niets kunnen verdienen. En aangezien overheden volledig worden gecontroleerd door diezelfde industrieën zullen deze er ook geen geld voor uittrekken.

Echter, een goed verstaander heeft een half woord nodig en als het goed werkt bij dieren, dan is er een grote kans dat het ook goed werkt bij mensen al zijn daar vaak nog geen onderzoeken naar gedaan.

Behalve wanneer je een paddenstoel allergie hebt, zijn er ook geen gevaren of bijwerkingen verbonden aan het gebruik van Lion's Mane en wederom hebben onderzoeken bij dieren uitgewezen dat zelfs bij grote hoeveelheden van deze paddenstoel er geen nadelige effecten zijn.

Ooit zal het net zo gaan als met de cannabisplant. De industrie ontdekt ook de fantastische helende eigenschappen van Lion's Mane en zal proberen daar chemische varianten van te produceren omdat ze die wel kunnen patenteren.

Als je dan bedenkt dat je deze krachtpatser voor [nog geen 25 euro in huis haalt](#) en ongeveer hetzelfde bedrag neertelt voor 2 personen in McDonalds, dan is de keuze niet zo moeilijk.

Dode en zieken door poepbacterie in hamburgers van Amerikaanse McDonald's-restaurants

In de VS is één persoon overleden en zijn tientallen mensen ziek geworden na een ernstige E. coli-uitbraak die in verband wordt gebracht met hamburgers van McDonald's. Dat meldt de Amerikaanse gezondheidsdienst CDC.

Buitenlandredactie 23-10-24, 08:05 Laatste update: 08:08

Via [deze link is een PDF bestand](#) te lezen met iets meer informatie over bovengenoemde zeer bijzondere paddenstoelen.

Soms is de natuur dodelijk

Gepubliceerd: donderdag, 24 oktober 2024 09:53