

BLIV RASK MED SVAMPE

Overalt i verden forsker man i de kinesiske og japanske svampe og deres immunstyrkende effektivitet, bl.a. i forbindelse med allergi og cancer. Svampemedicin kan desuden vise sig at være et nyt effektivt middel mod bakterier, som er resistente overfor penicillin.

I Kina og Japan har man anvendt svampe til medicinsk behandling og almen styrkelse af helbredet i tusindvis af år. Ud over at være velsmagende mad er svampe også fyldt med helsefremmede stoffer, som hjælper kroppen til at holde sig sund og rask. Svampe styrker nemlig immunsystemet og bremser infektioner og virussygdomme. I Kina er medicinske svampe blevet brugt som en del af *Fu Zheng terapi*, en behandling, der understøtter hele organismen og ikke kun retter sig mod det specifikke problem. Fu Zheng terapi kan hjælpe kronisk syge til færre smerter, længere levetid og større livskvalitet. **Svampebehandling har vist sig velegnet ved allergi, astma, kronisk træthedssyndrom, podagra, leverskader, hudsygdomme og ikke mindst kræft.** Det er ifølge

naturlæge Henrik Hoff-Hansen, som har arbejdet med svampe i en årrække, polysacchariderne i svampene, der fungerer som kræftbekæmpere. Stoffet er med til at bremse celledeling og blodtilførsel til tumorerne, så de "dør".

Også vestlige læger har fået øjnene op for svampes helbredende egenskaber. Et nyt forsøg på Klinisk Mikrobiologisk afdeling ved Rigshospitalet viser, at danske svampe har en kræfthæmmende virkning med op til 90 pct. I forsøget blev brugt ekstrakt fra 20 spiselige, vilde, danske svampe. Man har endnu ikke kunnet identificere alle de aktive stoffer, som bekæmper kræften, men forskerne arbejder på at isolere stofferne i svampene og undersøge deres kemiske sammensætning med henblik på at fremstille et kemisk

lægemiddel til cancerbehandling. I Kina og Japan arbejder man med lovende forsøg, hvor kræftpatienter bliver behandlet med udtræk fra svampe i stedet for kemoterapi. **Meget tyder på, at svampemedicin kan blive et nyt og godt våben i kampen mod kræft.**

Også medicinalindustrien jagter svampe. Novozymes har i den lille danske svamp, *sortbæger*, fundet et middel mod sygdomme, som truer folkesundheden. Svampen indeholder det antibiotiske stof *plectasin*, som ventes at kunne kurere resistente bakterier, f.eks. i forbindelse med lungebetændelse, blodforgiftning og meningitis. Svampemedicin kan dermed vise sig at blive et effektivt middel mod bakterier, som er resistente over for penicillin.

– Vil man vedligeholde eller styrke

4 gode svampe

SHIITAKE, *Lentinula edodes*, stammer fra Kina, hvor den også kaldes *Flower mushroom*. Den har en lys, brun hat med lyse lameller. Svampen vokser i klynger på træer, såsom eg og bøg. Kødet er fast og hvidt og smager sødt. Styrker mave, nyrer og lunger. Reducerer kolesterol og er god til vægtkontrol. Cancerbekæmpende.

TREMELLA, *Tremella fuciformis*, kaldes også *træøre*, fordi den har form som et øre. Den vokser på stammen af gamle træer og har konsistens som en græsk badesvamp. Den bruges i desserter og har en god virkning på mave og lunger. Er betændelseshæmmende og god mod kold lungebetændelse. Cancerbekæmpende.

Svampe er naturens hjælp til en hård mave. Henrik Hoff-Hansen anbefaler, at du spiser flødestuede østershatte to gange om ugen, hvis du har forstoppelse. Det virker som en raket på fordøjelsen.



Shiitake og maitake er velkendte svampe, som du kan få hos din lokale grønthandler. Japanske og kinesiske svampe fås også som piller og dråber fra Myco Herb. Nærmeste forhandler oplyses hos AcuPharma på tlf. 70 22 88 38.

Sit helbred, er det en god ide at spise svampe to eller tre gange om ugen, siger Henrik Hoff-Hansen.

– Og man bør indtage svampene sammen med fødevarer, som indeholder C-vitaminer, der gør det nemt for kroppen at optage de gavnlige stoffer i svampene.

Henrik Hoff-Hansen har i flere omgange boet i Kina, hvor han har studeret svampe- og urtemedicin på kinesiske hospitaler. Han har i 19 år haft egen klinik i Hellerup, hvor han ud over svampe-terapi også tilbyder sin ekspertise inden for Shiatsu.

Henrik Hoff-Hansen kan kontaktes på tlf. 39 20 17 55. Website: www.shiatsu.dk

Ulla styrket af svampete

– Jeg drikker hver dag en særlig te, som består af svampe, urter, blade, rødder og tang. Teen koges i halvanden time, og jeg drikker en halv liter om dagen. Den dufter og smager ikke særlig godt, men jeg kan mærke, at den styrker mig, fortæller 65-årige Ulla Lom Sindahl fra København. Efter en serie behandlinger hos naturlæge Henrik Hoff-Hansen lever hun med større livskvalitet og tro på helbredelse for den brystkræft, som ramte hende for halvandet år siden.

– Jeg har netop været til kontrol, og knuden er svundet ind. Om svampene har hele æren for det, kan jeg ikke svare på, men jeg kan i al fald konstatere, at jeg er i bedring, efter at jeg har fået dem, siger Ulla.



Svampe indeholder få kalorier og mange fibre og proteiner. De er rige på vitaminer og mineraler. Svampe indeholder de gode omega-fedtsyrer og naturlige sukkerstoffer (polysacchariderne).

PORIA, *Wolfiporia cocos*, er kendt som den hvide jordsvamp eller den kinesiske trøffel. Den vokser på rødderne af gamle døde pinjer. Den styrker hjerte, nyrer, lunger og urinvejene. Asiaterne spiser den for at forlænge livet.

MAITAKE, *Polyporus frondosa*, er hjemmehørende i det nordøstlige Japan. Svampen gror i klynger ved træernes rod. Smager en anelse sødt. Styrker mave og hjerte. Blodtrykssænkende og god til stabilisering af blodsukkeret, hvilket gør den velegnet ved diabetes.