

# Cordyceps, een wel heel bijzondere paddestoel met helende kwaliteiten



Duizenden jaren lang stond Cordyceps bekend als het geheimzinnige organisme, dat in staat was afwisselend de gedaante van dierlijke worm, en plantaardig gras aan te nemen. De Chinezen noemden het daarom “dong chong xia cao” ofwel winterworm of zomergras. Nu weten we dat het niet gaat om een organisme, maar om een ingewikkelde parasitaire relatie tussen twee organismen: een rups en een schimmel.

## Cordiceps Sinensis

Cordiceps Sinensis is een zeldzame (niet hallucinerende) paddestoel, die hoofdzakelijk wordt aangetroffen op 3000 tot 5000 meter hoogte in de vochtige weiden van het Himalaya Gebergte in Tibet en China. De voornaamste gastheer van Cordyceps Sinensis is de rups van de familie Hepialidae (wortelboorders), een groep nachtvlinders waarvan de rups zich ondergronds voedt met de wortels van allerlei planten. Cordyceps zou je ook een parasitaire paddestoel kunnen noemen die tijdelijk op de poppen van deze rups leeft. De zwam groeit, door met zijn sporen een rups te besmetten terwijl hij zich onder de grond verpopt. De paddestoel wringt zich

door de geïnfecteerde pop heen, doodt deze en vormt uiteindelijk een vruchtlichaam boven de grond waarna hij zijn sporen weer verspreidt, in de hoop een volgende rups tegen te komen... En niet alleen rupsen, ook spinnen, insecten en truffels moeten het ontgelden en hun lichaam opofferen voor deze veelbelovende zwam. Een eigenaardige paddestoel... Maar wat heeft het ons als mens te bieden?

Na het lezen van verschillende artikelen en boeken over deze bijzondere zwam raakte ik versted van zijn kunnen.

Vanuit oudsher wordt het gebruikt als medicijn tegen verkoudheid, impotentie en vermoeidheid. Op dit moment wordt Cordyceps niet alleen gebruikt tegen vele kwalen en ziektes maar ook om topprestaties te verbeteren bij atleten.

Cordyceps werd in de jaren 90 wereldwijd bekend door de wereldkampioenschappen atletiek, waar de Chinese vrouwen vrijwel alle uithoudingsproeven wonnen, en bovendien nieuwe wereldrecords neerzetten. Hoe dat kon? Ze kregen Cordyceps toegediend. Cordyceps zorgt voor een sterke doorbloeding in het hart, organen en hersenen. Het heeft ook een regulerende werking op het neuro-endocriene systeem.

Cordyceps staat overigens niet vermeld op de dopinglijst.

Aangetoond is, dat het de afgifte van bijnierschors hormonen stimuleert. Bovendien bevordert Cordyceps het herstellend vermogen en de integriteit van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras. Een gedeelte van deze werking wordt toegeschreven aan de hoge gehalten aan L-tryptofaan, de voorloper van de ‘rustgevendende’ neurotransmitter serotonine. Waarschijnlijk het meest werkzaam is een groep stoffen waarvan de bekendste Cordycepine is. Ook aanwezig is Adenosine, een nucleotide dat actief is als neurotransmitter. Adenosine beschermt het zenuwstelsel, en is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de ontspanning van de gladde spieren in de vaatwanden bij stress. Dit verklaart mogelijk waarom Cordyceps het prestatievermogen vergroot.

## Een veelbelovende toekomst voor deze paddestoel

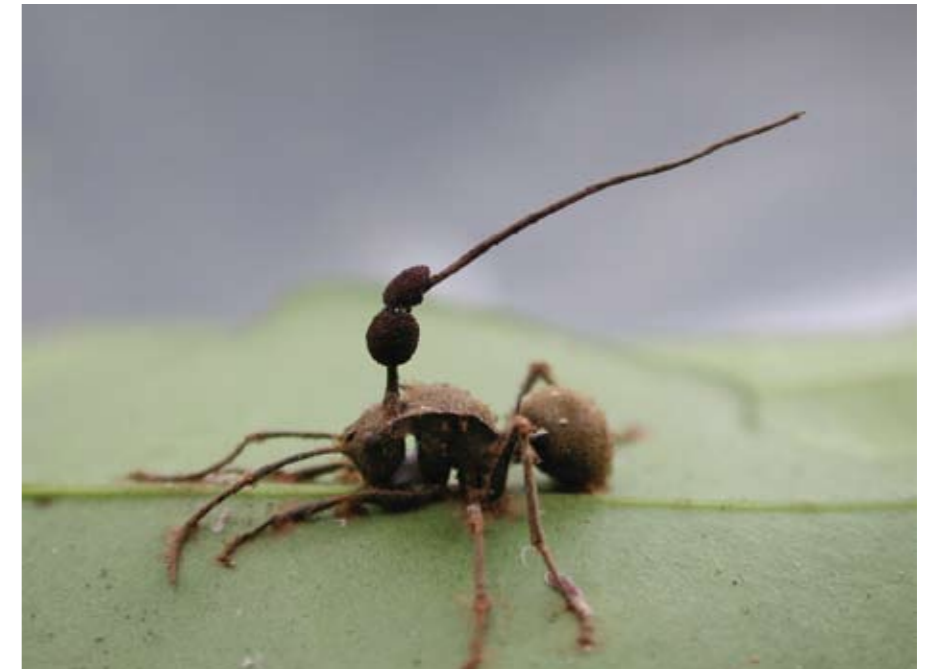
Een van de extracten uit de wilde paddestoel Cordyceps Sinensis is een sterk middel in de strijd tegen kanker zegt Dr. Cornelia de Moor van de Universiteit van Nottingham (Engeland), die een nieuwe studie uitvoerde naar deze paddestoel. Ook onderzoek-

Auteur: **Lisette Hennen**

Cordyceps is een van de meest exotische en krachtige middelen, die de traditionele Chinese Geneeskunde heeft voortgebracht. Al heeft het wel een heel aparte manier om te groeien.



kers van de Taiwanese Cheng Kung Universiteit hebben de testosteronverhogende werking van het supplement Cordyceps verder in kaart gebracht. Ze ontdekten dat Cordyceps de werking van HCG (Human Choriongonadotropin Hormone) imiteert en denken dat onderzoek naar het supplement uitmond in een nieuwe generatie vruchtbaarheids- en verjongingsmiddelen. Om dit te bekrachtigen met resultaten zal op dit moment meer onderzoek gedaan dienen te worden. Maar het is voor mij duidelijk, deze paddestoel gaat een veelbelovende toekomst tegemoet. ◀



Het instituut voor medicinale grondstoffen in Beijing startte eind jaren 70 een onderzoeksprogramma van 10 jaar naar Cordyceps Sinensis. De belangrijkste soort van deze schimmel is de Paecilomyces Hepiali Chen (Cs-4). In 1985 ontwikkelde het Instituut voor medicinale grondstoffen een fermentatiemethode waarmee op industriële wijze Cordyceps Cs-4 kon worden gemaakt. In 1987 wordt dit het eerste traditionele geneesmiddel van de eerste categorie dat door het Chinese Ministerie van Gezondheid werd goedgekeurd. 1800 patiënten met verschillende aandoeningen hebben deelgenomen aan klinische studies in China. Hieruit bleek dat Cordyceps:

- Het uithoudingsvermogen en de kwaliteit van leven verbetert.
- De fysieke kracht stimuleert en het uithoudingsvermogen van patiënten met cardiovasculaire aandoeningen of ziekten aan de ademhalingsorganen verbetert.
- De schade door oxidatieve stress vermindert doordat het vrije zuurstofradicalen onschadelijk maakt.
- De ATP-concentratie en het gebruik van zuurstof in de cellen verhoogt.
- Zorgt voor een gezonde longfunctie
- Klachten verlicht bij mensen die problemen ervaren aan de ademhalingsorganen, met name bij astma.
- Zorgt dat het lichaam beter bestand is tegen kou.
- Het energieniveau bij vermoeidheid herstelt.
- Bevordert de werking van de natuurlijke anti-oxidantensystemen, het verhoogt het enzym Superoxidase Dismutase (SOD) in de rode bloedlichaampjes.
- Het verlaagt de plasmaconcentratie van malon-dialdehyde (MDA), MDA geeft een maat voor lipoperoxide, een vrij radicaal dat ontstaat na oxydatieve aantasting van vetzuren.
- Helpt bij seksuele stoornissen zoals impotentie.
- Cordyceps blijkt ook een remmende werking te hebben op het enzym monoamine-oxidase (MAO). MAO-remmers worden algemeen ingezet tegen depressies, en ook van bijvoorbeeld Sint Janskruid is bekend, dat de anti-depressieve werking gedeeltelijk berust op remming van het enzym MAO.
- De volgende invloeden van Cordyceps op het afweersysteem zijn aangetoond: stimulering van de aanmaak van T-helpercellen, leukocyten & lymfocyten en stimulering van de activiteit van Natural Killer (NK) cellen.