**Lion's Mane**

***(Hericium erinaceus) - Pindsvinepigsvamp***

Lion`s mane (hericium erinaceus)eller på dansk Pindsvinepigsvamp er gourmet-medicinsk svamp, der i århundreder har indtaget en særlig plads på spisekortet i Asiatiske lande.

På trods af dens ekstraordinære ernæringsmæssige og sundhedsmæssige fordele er Lions`s Mane eller Pindsvinepigsvamp næsten ukendt for de fleste mennesker i Danmark og andre vestlige lande.

Lion`s Mane indeholder en række medicinske forbindelser herunder polysaccharider herunder beta-glutens heteroglucans og heteroxylans samt triterpener såsom hericenone og erinacine .

Den førstnævnte er kendt for at styrke kroppens immunforsvar, mens de sidstnævnte forbindelser anses for at være ansvarlige for de neuroregenerative virkninger ved at stimulere NGF (nerv grow factor- nervevækstfaktor). **(1)**

http://helsesvampe.dk/____impro/1/onewebmedia/92%207%20lion.jpg?etag=%222aed-56b9cd3d%22&sourceContentType=image%2Fjpeg&ignoreAspectRatio&resize=261%2B193&extract=0%2B27%2B261%2B55&quality=85

**Sundhedsmæssige virkninger**

**Demens, sclerose og andre neurologiske sygdomme**

Nervevækstfaktor (NGF ) er et protein, som er vigtigt for vækst, vedligeholdelse, overlevelse samt regeration af nerveceller .

Denne protein betragtes som afgørende komponent for cellernes overlevelse og har dermed en stor betydning for neurodegenerative sygdomme såsom Alzheimers sygdom og Multiple sklerose.

Lion`s Mane har vist sig at have positiv effekt på disse sygdomme i flere forskningsundersøgelser. **(2)**

**Menopausal syndrom, depression, angst**

Overgangsalderen er en fase i en kvindes liv der kan være præget af følelsesmæssige forstyrrelser såsom depression og angst.

Forskningen viser, at disse følelsesmæssige tilstande kan have negativ indflydelse på niveau med NGF i hjernen.

Lion`s Mane har vist sig at have stimulerende effekt på NGF og dermed kan være med til at forebygge og afhjælpe gener i overgangsalderen. **(3)**

**Mavesår og tarmbetændelser**

I Asiatiske lande er Lion Mane ofte anvendt til behandling af mavesår, kronisk gastritis og tarmbetændelser.

De fleste mennesker er bærere af Helicobacter pylori bakterier i maven. Denne bakterie er for det meste uskadelig, men når man har et svækket immunsystem, kan den forårsage inflammationer, der igen kan føre til mavesår og betændelser i tarmen.

Lions Mane polysaccharider kan hjælpe med at forebygge disse sår, og dens anti-inflammatoriske egenskaber kan bidrage til at helbrede dem. Hvis man leder af Crohns sygdom, kan man i høj grad drage fordel af Lion s Mane. (4)



**Diabetes**

Ny forskning indikerer at beta-glutes fra Lion`s Mane, kan være med til at kontrollere blodsukker hos diabetikere. **(5)**

**MRSA (methicillin-resistant Staphyloccocus aureus)**

Forskellige forskningsstudier har rapporteret, at Lion`s Mane`s triterpener (hericenone og erinacine) har antibakteriel virkning på MRSA.

Forskning undersøgelse fra Japan rapporterer:

”...a clinical test of this mushroom was done in a hospital in Japan, and MRSA in some patients disappeared when they were given this mushroom to eat” **(6)**

**Bivirkninger**

Der er ingen kendte bivirkninger. Dog bør man ikke tage Lions Main (eller andre medicinske svampe), hvis man tager immunnedsættende medicin, som bruges efter organtransplantation.

Den blodsukkersænkende virkning kan forårsage træthed hos diabetikere. I disse tilfælde anbefales der, at indtage Lion Mane med sukkerholdige væsker, der kan neutralisere denne virkning.