**Maitake**

***(Grifola frondosa) ’dansende svampe’ - Tueporesvampe***

NNye undersøgelser viser at Maitake-svampen, som er populær i asiatisk madlavning, er et effektivt middel i kampen mod mange forskellige sygdomme.

Maitake (Grifola frondosa) betyder ’dansende svampe’ på japansk, fordi dem, der fandt svampen i bjergene, dansede af glæde, når de fandt dem. På dansk hedder denne svamp Tueporesvamp.

Maitake er en nærende kilde af B vitaminer, kobber, antioxidant, selen og pantothensyre samt komplekse, immunstimulerende polysakkarider, som giver svampen imponerende medicinske egenskaber.

Svampen har længe været brugt i Japan og Kina som et mirakelmiddel mod en række forskellige lidelser såsom HIV/AIDS, hjertesygdomme og fedme.**(1)**



**Sundhedsmæssige virkninger**

**Kræft**

Forskere fra urologisk center på New York Medical College har i en nyere undersøgelse konstateret, at maitake svampe ekstrakt modvirker blærekræftceller.

Forskerne kalder resultaterne ”meget overbevisende”, da kræftknuderne skrumpede med helt op til 75 %. Men også andre kræftpatienter kan have glæde af svampen.

Undersøgelser har således vist, at maitake forbedrer overlevelseschancer i behandling af lunge, lever, leukæmi samt næse og hals kræft behandling. **(2)**

**Diabetis**

Maitake champignon indeholder et kemikalie, som øger kroppens følsomhed over for insulin , og dermed også kan øge kroppens evne til at genkende blodsukkerniveauet .

Medicinsk set, betyder det, at Maitake kan hjælpe diabetes patienter med at regulere blodsukkerniveau og forbedre insulinresistens.**(1)**



**Pocystic Ovarie Syndrom**

I kraft af maitaki afhjælper problemer med insulinresistens er den et godt supplement til behandling af PCOS.

Svampen indeholder desuden konjugeret linolsyre, en forbindelse, der kan bidrage til at reducere østrogen niveau og dermed forhindre visse former for kræft (ligesom brystkræft) og hormonproblemer som fører til polycystisk ovariesyndrom (PCOS). **(1)**

**Bivirkninger**

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

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