

# Het voordeel van paddenstoelen in cosmetica

Dat paddenstoelen in cosmetica worden gebruikt, weet misschien niet iedereen. Maar paddenstoelen zijn belangrijk, vindt deskundige Peter van Ineveld: **“Zo worden ze aan bepaalde crèmes toegevoegd waardoor die onder meer ontstekingsremmend werken of juist anti-aging.”** Maar wat zijn paddenstoelen eigenlijk en welke soorten worden gebruikt?

als schimmeldraden in de bodem. Ik vergelijk het wel eens met een appelboom: de appel staat voor de paddenstoel en de stam voor de onzichtbare schimmeldraden. Wist je trouwens dat de woorden zwammen, schimmels en fungi synoniemen zijn?”



Peter werkt als mycotherapeut. Dat wil zeggen dat hij medicinale paddenstoelen inzet als therapie. Hij ziet al jaren dat bepaalde paddenstoelen een geneeskrachtige werking hebben en het zelfgezend vermogen van het lichaam kunnen aanzetten. “Er is steeds meer wetenschappelijk onderzoek dat dit aantoonst. In mijn praktijk zie ik mooie resultaten, onder meer bij gebruik voor huidproblemen.”

### **Jij hebt het liever over schimmels dan over paddenstoelen. Hoezo?**

“Paddenstoelen zijn maar een klein deel van een schimmel. Het grootste deel bevindt zich

‘Paddenstoelen bevatten een rijke mix van bioactieve stoffen’

### **Waar worden paddenstoelen voor ingezet?**

“Je vindt ze in cosmetica van bekende merken als Estée Lauder. Maar ook farmacologen gebruiken bodemschimmels als natuurlijke bron voor medicijnproductie. Zo wordt bijvoorbeeld van de penseelschimmel penicilline gemaakt. Maar er zijn nog meer mogelijkheden, zoals voedingstherapie en supplementen.”

## ZILVEROORTJE: EEN JEUGDIG UITERLIJK

Peter geeft aan dat het Zilveroortje of de Sneeuwzwam al in de jaren zeventienhonderd na Christus door een keizerlijke concubine werd gebruikt omdat zij haar schoonheid en jeugdige uiterlijk wilde behouden: "Deze paddenstoel stond toen al bekend als de schoonheidszwam. De wetenschappelijke naam is Tremella fuciformis en deze zwam hydrateert de huid, stimuleert de productie van collageen en heeft anti-oxidatieve eigenschappen. Wist je dat deze paddenstoel tot wel 500 keer zijn gewicht in water kan vasthouden? Dat zorgt voor diepe en langdurige hydratatie. In de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt het Zilveroortje daarom nog steeds gebruikt voor schoonheids- en huidverzorgingsdoeleinden."



**Peter van Ineveld** werkt als natuurgeneeskundig therapeut en is pionier en autoriteit op het gebied van medicinale paddenstoelen. Hij schreef eerder het boek 'Medicinale paddenstoelen, een nieuw perspectief op genezing'. Ook werkt hij onder meer samen met verschillende ziekenhuizen op het gebied van integratieve geneeskunde. Voor meer info: [www.althera.nl](http://www.althera.nl).



het lichaam op verschillende niveaus. Zo versterken ze het immuunsysteem, stimuleren celvernieuwing en dragen bij aan de balans in het lichaam. In mijn praktijk zet ik ze onder meer in bij bepaalde huidandoeningen."

### **Je geeft aan dat je ook met supplementen werkt. Zijn die te combineren met medicijnen?**

"Het blijkt dat je moet uitkijken met de inname van paddenstoelen in combinatie met bepaalde medicijnen. Voor huidandoeningen schrijf ik daarom vooral crèmes voor met schimmels met een bepaalde helende werking."

**Kun je wat voorbeelden noemen?** "Al langer bekend is dat Tremella, de zogenaamde schoonheidszwam, een hydraterende werking heeft (zie kader en foto). Daarnaast staat de Chaga bekend als een van de krachtigste medicinale paddenstoelen. De voordelen van de Chaga voor de huid zijn goed onderbouwd, vanuit zowel traditioneel gebruik als modern wetenschappelijk onderzoek. Dit maakt de Chaga interessant voor gebruik in crèmes, serums of maskers, ook bij een beschadigde of gevoelige huid.

In Nederland is de Chaga bekend onder de naam Berkenweerschijnzwam. Deze paddenstoel kent een zeer krachtige anti-oxidatieve werking en is daarom zeer geschikt om veroudering te vertragen. Het gaat met name om de antioxidanten melanine, superoxide dismutase (SOD) en polyfenolen. Die stoffen neutraliseren vrije radicalen. Dat is nodig, want vrije radicalen tasten collageen en elastine in de huid aan, wat leidt tot rimpels, verslapping en pigmentvlekken. Doordat deze schimmels rijk zijn aan onder andere zink en koper, ondersteunen ze de collageenproductie. Nog een voordeel: de ontstekingsremmende werking. Dat maakt de inzet ervan het overwegen waard bij huidproblemen zoals eczeem, acne, psoriasis

en rosacea. Gebruik van de schimmelsporen van Chaga kan leiden tot minder roodheid, irritatie en schade aan de huidbarrière. Een ander belangrijk aspect is dat het dankzij het hoge melaninegehalte een natuurlijke bescherming biedt tegen UV-schade. Let wel: inzet van Chaga is geen vervanging voor een anti-zonnebrandcrème, maar het kan wél herstel en bescherming van binnenuit ondersteunen. Tot slot stimuleert deze paddenstoel het huidherstel en wondgenezing."

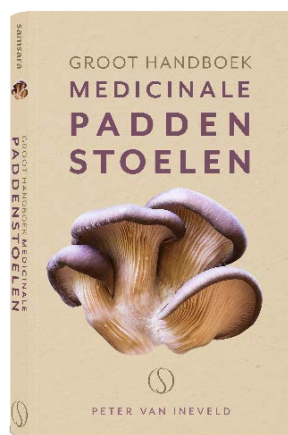
### **Jij slikt zelf een blend van verschillende medicinale paddenstoelen. Wat is de reden daarvoor?**

"Een blend bestaat meestal uit de vier of vijf (of soms zelfs zes of zeven) meest gebruikte paddenstoelen. Die hebben allemaal een preventieve werking en de combinatie ervan versterkt hun positieve eigenschappen. Zo kun je de Agaricus blazei Murill (de Amandelpaddenstoel) inzetten om de natuurlijke weerstand te verhogen, het cholesterolniveau te verlagen en hormonen te reguleren. De Cordycep sinensis (in Nederland ook bekend onder dezelfde naam) staat voor meer energie, uithoudingsvermogen en libido. Reishi heeft als bijnaam de 'paddenstoel van onsterfelijkheid'. De gezondheidsvoordelen: Reishi geeft een boost aan het immuunsysteem. Bovendien werkt deze paddenstoel als antioxidant, bloeddruk- en histamineverlagend, rustgevend, ontstekingsremmend, antiviraal en antibacterieel. De Lion's mane (zie foto) is eveneens bekend onder de Latijnse naam Hericium erinaceus en in het Nederlands als Pruikzwam. Die zorgt onder meer voor een betere focus en concentratie en een betere darmflora. De wetenschappelijke naam van de Shiitake is Lentinula edodes. Die werkt ook ontstekingsremmend. Tot slot wordt nogal eens Chaga toegevoegd aan de mix. De voordelen daarvan heb ik net besproken. Nu snap je waarom ik een blend slik."

### **Raad jij aan om zelf paddenstoelen te plukken en ze dan te eten of te gebruiken om cosmetica mee te maken?**

"Allereerst moet je echt een kenner zijn om giftige van niet-giftige exemplaren te kunnen onderscheiden. Daarnaast gebruiken zowel de medicijn- als de cosmetica-industrie niet de paddenstoelen zelf, maar de schimmels waaruit ze groeien. Dat vereist een bepaalde (hygiënische) teeltomgeving. Uiteraard kan consumptie van sommige soorten paddenstoelen gezond zijn. Denk bijvoorbeeld aan champignons, oesterzwammen en shiitake. Die zitten vol essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, B-vitaminen, vezels en antioxidanten."

**Wat maakt het gebruik van medicinale paddenstoelen zo bijzonder?** "Is het niet bijzonder dat ze een rijke mix van bioactieve stoffen bevatten, zoals essentiële mineralen en B-vitaminen? Die stoffen ondersteunen



## LEZERSAANBIEDING

In het Groot handboek medicinale paddenstoelen laat mycotherapeut Peter van Ineveld zien hoe deze bijzondere organismen op wetenschappelijk onderbouwde wijze kunnen worden ingezet in onder meer de cosmetica en farmacie. Uitgeverij Samsara verloot onder abonnees van ESTHÉ drie exemplaren van dit interessante boek. **Wil je hiervoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adres voor 31 januari 2026 naar [actie@estheonline.nl](mailto:actie@estheonline.nl) onder vermelding van Paddenstoelen.** De naam en adresgegevens van de winnaars worden gedeeld met de uitgeverij zodat de boeken verstuurd kunnen worden.