

Nieuw webinar!

Ontdek de kracht uit de mycologie
En leer meer over o.a. shii-take, cordyceps en chaga

Dinsdag 9 februari 20:00-21:00 uur



STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS
EDUCATIE OVER GEZONDHEID, VOEDING EN SUPPLEMENTEN

1

ATRIUM
INNOVATIEF

Agenda

- Inleiding in de mycologie
- Nutriënten in paddenstoelen
- De rol van paddenstoelen in de gezondheid: mycotherapie
- In de praktijk



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

2

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycologie

- Onderzoeksgebied naar de schimmels
- 14.000 verschillende paddenstoelen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

3

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycologie

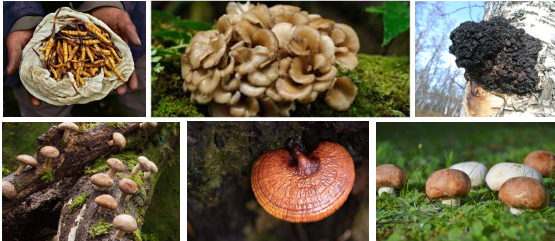


EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

4

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycologie



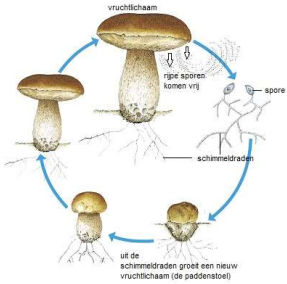
EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

5

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycologie

- Levenscyclus
 - Sporen
 - Mycelium
 - Primordium
 - Vruchtlichaam



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

6

ATRIUM
INNOVATIEF

Nutriënten in paddenstoelen

- Micronutriënten
- Nucleotiden
- Enzymen (mycelium)
- Terpenen
- Polyfenolen
- Aminosuren
- Polysachariden: glucanen

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

7

ATRIUM
INNOVATIEF

Nucleotiden

- Onderdeel van DNA
- Cordycepin

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

8

ATRIUM
INNOVATIEF

Nutriënten in paddenstoelen

- Micronutriënten
- Nucleotiden
- Enzymen (mycelium)
- Terpenen
- Polyfenolen
- Aminosuren
- Polysachariden: glucanen

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

9

Polyfenolen

- Belangrijkste anti-oxidatieve bestanddelen van paddenstoelen
- Zeer breed gezondheidsvoordeel!

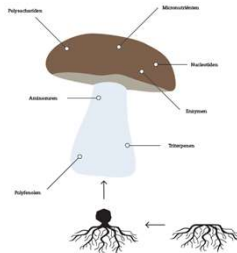


EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

10

Nutriënten in paddenstoelen

- Micronutriënten
- Nucleotiden
- Enzymen (mycelium)
- Terpenen
- Polyfenolen
- Aminoszuren
- Polysachariden: glucanen



EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

11

Aminoszuren

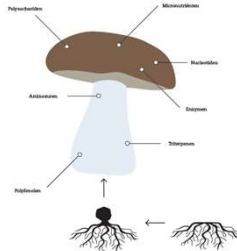
Essentieel aminoszuur	Betrokken bij
Histidine	Zenuwstelsel, histamineproductie (immuunsysteem), vruchtbaarheid, spijsvertering
Leucine	Bloedsuikerregulatie, spieren, botten, wondgenezing, productie groeihormoon
Isoleucine	Immuunsysteem, wondgenezing, bloedsuikerregulatie, hormoonproductie, regulatie energielevel
Lysine	Immuunsysteem, spieren en botten, gemoedstoestand, hormoonregulatie
Methionine	Huid, haar en nagels, opname selenium en zink, detoxificatie zware metalen
Fenylalanine	Cognitieve functie
Tryptofaan	Slaap (melatonine), gemoedstoestand en eetlust (serotonine)
Valine	Cognitieve functie, gemoedstoestand, spierwerking
Threonine	Huid en tanden, vetmetabolisme, gemoedstoestand

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

12

Nutriënten in paddenstoelen

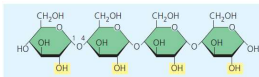
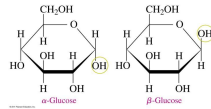
- Micronutriënten
- Nucleotiden
- Enzymen (mycelium)
- Terpenen
- Polyfenolen
- Amino-zuren
- Polysachariden: glucanen



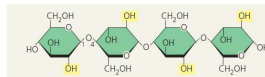
13

Polysachariden: glucanen

- Alfa- en bèta-glucanen
 - Alfa-verbinding (zetmeel)
 - Bèta-verbinding (cellulose)



(b) Starch: 1-4 linkage of α glucose monomers. All monomers are in the same orientation. Compare the positions of the —OH groups highlighted in yellow with those in cellulose (c).

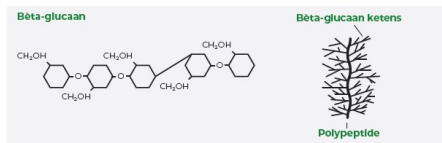


(c) Cellulose: 1-4 linkage of β glucose monomers. In cellulose, every β glucose monomer is upside down with respect to its neighbors. (See the highlighted —OH groups.)

14

Polysachariden: glucanen

- Complexe koolhydraten (vezels)
- Bèta-glucanen: rol in aangeboren afweersysteem



15

ATRIUM
INNOVATIEF

Polysachariden: glucanen

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

16

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycotherapie

- Gebruik makend van de synergie van nutriënten
- Brede mogelijkheden voor de gezondheid
- Immuunsysteem
 - Ontstekingsmechanismen
 - Antioxidant
 - Bescherming & verdediging
- Cardiovasculaire gezondheid
- Mentale gezondheid
- Energie en vitaliteit

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

17

ATRIUM
INNOVATIEF

Mycotherapie

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

18

ATRIUM
INNOVATIONS

Synergie tussen paddenstoelen

Paddenstoel	Immuunmodulatie	Antioxidatieve bescherming	Bescherming tegen invloeden van buitenaf
Agaricus	++++	++	++
Chaga	++++	++++	++
Cordyceps	+++	++	+++
Maitake	++++	+++	++
Reishi	++++	+++	+++
Shii-take	++++	+++	+++

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

22

ATRIUM
INNOVATIONS

Mycotherapie

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

23

ATRIUM
INNOVATIONS

Stemming

- Tryptofaan → Serotonine → Melatonine
- Via de hersen-darm-as

Food	Quantity of amino acid (mg/100g)
Neuherborge	~100
Green leafy veg	~100
Onion	~100
Almonds	~100
Soybean	~100
Quinoa	~100
Cornish Muller cheese	~100
Salt	~100
Sprinkles seeds	~100
Artichoke officinarum	~100
Roasted lentils	~100
Carbone Malt	~100
Widely Beans	~100
Green Peas	~100
Cauliflower	~100
Edible Cornish	~100
Spinach	~100
Wheat	~100
Recommended	~100

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

24

ATRIUM
INNOVATIEF

Cardiovasculaire gezondheid

- Modulatie van ontstekingsmechanismen, antioxidantwerking, stabiliserende effecten op bloeddruk, bloedsuikers en bloedlipiden, bloedverdünnende werking → cardiovasculaire gezondheid

STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

25

ATRIUM
INNOVATIEF

Cardiovasculaire gezondheid

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

26

ATRIUM
INNOVATIEF

Energie & Vitaliteit

- Van oudsher gebruikt voor verbetering van energie en vitaliteit

EDUCATIE OP HET GEBIED VAN VOEDING EN GEZONDHEID
STICHTING EDUCATIE ATRIUM INNOVATIONS

27

Conclusie

- Veel te bereiken met paddenstoelen
- Bèta-glucanen belangrijk in het functioneren van het immuunsysteem
- Ook voor hart en bloedvaten:
 - Immuunsysteem
 - Anti-oxidatie
 - Bloed: lipiden, glucose, viscositeit, bloeddruk
- Het is de synergetische werking die het doet!

31

Meer informatie?

- Mail met wetenschappelijke brochure



32

Fijne avond!

Namens  en
Stichting Educatie Atrium Innovations

33
