

Elfenbankjes (Coriolus versicolor): Eigenschappen, Gezondheidsvoordelen en Gebruik

Algemene Informatie

Elfenbankjes, in het Engels bekend als Turkey Tail, is de Nederlandse benaming voor de paddenstoelsoort *Coriolus versicolor*. Deze paddenstoel komt vooral voor op afgebroken takken en stronken in bossen. Hier voedt de paddenstoel zich en draagt bij aan het natuurlijke ontbindingsproces. Het extract van Elfenbankjes wordt gewonnen uit de vruchtlichamen van deze bijzondere soort.

Medicinale Eigenschappen

Binnen de traditionele geneeskunde van Aziatische landen zoals China en Japan staat Elfenbankjes bekend om de krachtige medicinale werking. De paddenstoel bevat belangrijke stoffen zoals polysaccharide K (PSK) en polysaccharide P (PSP). Deze componenten ondersteunen het immuunsysteem, helpen bij het reguleren van het microbioom in het darmstelsel, remmen de groei en verspreiding van kankercellen en verhogen de effectiviteit van witte bloedcellen. Uit klinische studies blijkt dat deze paddenstoel de overlevingskansen tijdens kankerbehandelingen kan vergroten en bijwerkingen kan verminderen. Daarnaast kunnen Elfenbankjes bijdragen aan herstel bij auto-immuunziekten en infecties, evenals aan de gezondheid van huid, nagels en haar. Dankzij de rijke hoeveelheid antioxidanten dragen ze mogelijk bij aan een betere cognitieve functie, onder andere geheugen en probleemoplossend vermogen, en verkleinen ze het risico op leeftijdsgebonden cognitieve achteruitgang.

Dosering en Gebruik

Het extract van Elfenbankjes is een sterk concentraat. Een flesje van 100 ml bevat 30 gram extract, wat voldoende is voor 30 doseringen voor een periode van dertig dagen (één maand). De aanbevolen dosering is één gram per dag, in te nemen met water. Het is aanbevolen om het extract niet te mengen met koolzuurhoudende dranken.

Geschiktheid

Dit product is geschikt voor vegetariërs, veganisten en personen die halal eten.