

Funghi medicinali: Reishi, Shiitake, Maitake

I funghi Shiitake, Maitake e Reishi, sono ampiamente denominati come "funghi medicinali" a causa della loro lunga storia di utilizzo medico, in particolare nelle tradizioni della medicina orientale. E' importante distinguere, però, tra gli estratti e i preparati medicinali a base di questi funghi, e l'assunzione alimentare come cibi integrati nella dieta di tutti i giorni. Ci sono centinaia di studi di laboratorio sugli animali che documentano chiaramente le proprietà medicinali degli estratti dei funghi shiitake.

Le proprietà per la difesa del sistema immunitario presenti nei funghi medicinali è impressionante. Gli studi condotti suggeriscono che i funghi medicinali sono probiotici, nel senso che assistono la capacità rigenerativa del nostro corpo per rafforzare, guarire, e combattere la malattia attraverso il sostegno dell'omeostasi fisiologica. I funghi medicinali sono dei composti che ripristinano l'equilibrio del nostro corpo, e quando c'è equilibrio, o disagio, i nostri corpi sono resistenti alla malattia.

Elementi nutrizionali :

Come la maggior parte dei funghi, i funghi shiitake offrono una varietà unica di fitonutrienti, compresi i polisaccaridi beta-glucano noti (soprattutto Lentinan e laminarin). Un nutriente ipocolesterolemizzante chiamato eritadenine (o lentinacin) si trova negli shiitake, nonché il nutriente aminoacido recentemente scoperto, ergothioneine. I funghi Shiitake offrono anche una vasta gamma di sostanze nutritive convenzionali. Essi sono una fonte eccellente di **rame, acido pantotenico, e selenio**. Sono una buona fonte di **vitamina B2 e zinco**. Inoltre essi sono una buona fonte di **manganese, vitamina B6, niacina, colina, fibre, vitamina D e folati**.