

Click to prove  
you're human























## Juba de leão em pó

O cogumelo Juba de Leão (*Hericium erinaceus*) tem sido usado há séculos na medicina tradicional para tratar uma variedade de doenças. É um cogumelo poderoso que tem muitos benefícios potenciais para a saúde, incluindo declínio cognitivo, ansiedade e depressão. Também é conhecido por sua capacidade de melhorar a função cerebral, aumentar a memória e reduzir a inflamação. Nos últimos anos, o Lion's Mane ganhou popularidade como suplemento dietético. Está disponível em várias formas, incluindo extratos e pós. Neste artigo, vamos explorar as diferenças entre o extrato e o pó de Lion's Mane e ajudá-lo a determinar qual é o melhor para você. O que é Extrato de Juba de Leão? O extrato de Lion's Mane é derivado do corpo frutífero do cogumelo. Pode ser produzido fervendo o cogumelo em água e depois evaporando o líquido para criar um extrato concentrado. Mas os melhores produtos de juba de leão são extraídos duplamente, usando água e álcool para extrair os beta-glucanos e terpenos do cogumelo. O extrato resultante contém uma concentração maior dos compostos ativos encontrados no Lion's Mane do que o cogumelo inteiro. Esses terpenos, conhecidos como hericenonas e erinacinas, demonstraram atravessar a barreira hematoencefálica e fornecer neuroproteção. O que é o Pó Juba de Leão? Pó de Juba de Leão O pó Lion's Mane é feito moendo todo o cogumelo em um pó fino. Contém todos os compostos ativos encontrados no cogumelo, mas em concentrações mais baixas que o extrato. O o pó pode ser facilmente incorporado às receitas diárias. Tomar juba de leão como uma cápsula requer seguir diretrizes rígidas de dosagem, mas o pó pode ser facilmente adicionado a smoothies, sopas e outras bebidas, ou polvilhado em cima de sua aveia matinal. Tem um sabor muito suave e pode até ser transformado em chá, mas certifique-se de deixá-lo em infusão por mais tempo do que faria com o chá tradicional para tirar o máximo proveito dos cogumelos. Extrato de Juba de Leão VS Pó Tanto o extrato quanto o pó de juba de leão estão disponíveis, mas o primeiro tem mais potência e biodisponibilidade. Além disso, é mais fácil de usar porque vem em cápsulas pré-medidas. A forma em pó, por outro lado, pode ser dissolvida em bebidas quentes ou frias, mas exige mais esforço para medir. A principal diferença entre Extrato de Juba de Leão e pó é a concentração de compostos ativos. O extrato contém uma concentração mais alta desses compostos do que o pó, tornando-o uma forma mais potente de Lion's Mane. A dosagem recomendada de extrato de Lion's Mane varia dependendo da marca, mas uma dose típica é de 500-1500 mg por dia. A dosagem recomendada de pó Lion's Mane varia de acordo com a marca e a forma em que é consumida, uma dose típica é de 1-3 gramas por dia. Outra diferença está na forma como são consumidos. O produto extrato está disponível na forma líquida e cápsula, a forma líquida é normalmente usada como tintura e as cápsulas são tomadas por via oral, enquanto o pó pode ser adicionado a alimentos e bebidas. Isso torna o pó uma opção mais conveniente para quem não gosta de tomar cápsulas ou tinturas. Benefícios Do Extrato e Pó de Juba de Leão Tanto o extrato quanto o pó de Lion's Mane demonstraram ter uma variedade de benefícios à saúde. Esses componentes incluem:
1. Função cerebral melhorada Lion's Mane contém compostos que estimulam o crescimento das células cerebrais e as protegem de danos, demonstrou aumentar o Fator de Crescimento Nervoso (NGF) e o Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) no cérebro, o que ajuda a reparar e proteger os neurônios. Isso pode levar a uma função cognitiva aprimorada, incluindo melhor memória, foco e concentração. Também aumenta o crescimento de dendritos e retarda o processo de envelhecimento dos neurônios.
2. Inflamação Reduzida. Lion's Mane tem propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a reduzir a inflamação em todo o corpo. Isso pode ajudar a melhorar a saúde geral e pode ser particularmente benéfico para aqueles com condições inflamatórias crônicas.
3. Humor Melhorado. Lion's Mane demonstrou ter efeitos antidepressivos e ansiolíticos. Isso pode ajudar a melhorar o humor e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.
4. Digestão melhorada. Lion's Mane demonstrou ter efeitos prebióticos, o que significa que promove o crescimento de bactérias intestinais benéficas. Isso pode ajudar a melhorar a digestão e pode ser particularmente benéfico para aqueles com distúrbios digestivos. Efeito colateral do Extrato e Pó de Juba de Leão A juba de leão é segura para a maioria das pessoas, mas há algumas precauções a serem consideradas. Por exemplo, pode interagir com medicamentos para doenças cardíacas e diabetes. Também pode retardar a coagulação do sangue, o que pode ser problemático se você estiver se preparando para uma cirurgia ou tiver um distúrbio hemorrágico. Também não é recomendado para mulheres grávidas ou lactantes. Pode causar alguns efeitos colaterais se você tomar muito. E por isso que é importante seguir as diretrizes de dosagem recomendadas. Qual é melhor, extrato de juba de leão ou pó? Você pode encontrar a juba de leão em suplementos e alimentos em grandes caixas e lojas especializadas on-line e físicas. Porém, é importante escolher um produto de qualidade, Extrato ou Pó Juba de Leão? A resposta a esta pergunta depende de suas necessidades e preferências individuais. Se você está procurando uma forma mais potente de Lion's Mane, o extrato pode ser uma opção melhor para você. No entanto, se você preferir uma forma mais conveniente que possa ser facilmente adicionada a alimentos e bebidas, o pó pode ser uma escolha melhor. O extrato de juba de leão é mais potente, mas também caro e requer um processo de extração especial. O pó, por outro lado, é barato e fácil de incorporar à dieta. É importante observar que nem todos os suplementos Lion's Mane são criados iguais. Ao escolher um suplemento, procure um que seja feito de ingredientes de alta qualidade e tenha sido testado por terceiros e verificado como livre de contaminantes. Desconfie de produtos que usam biomassa miceliada, arroz miceliado ou amido como enchimentos, pois eles não contêm os mesmos polissacarídeos promotores de saúde que os cogumelos reais. O cogumelo juba de leão é um fungo da espécie *Hericium erinaceus* muito utilizado na medicina tradicional asiática devido aos seus benefícios, como prevenir o Alzheimer, combater a depressão ou auxiliar no tratamento da diabetes. Encontre um Clínico Geral perto de você!
Parceria com Buscar Médico No entanto, a maioria dos estudos com o cogumelo juba de leão foram feitos em animais, sendo ainda necessários estudos em humanos que comprovem os seus benefícios. Por isso, seu uso não substitui o tratamento médico convencional, podendo ser usado para auxiliar ou complementar o tratamento indicado pelo médico.
O cogumelo juba de leão pode ser encontrado em mercados ou farmácias, para ser consumido na alimentação ou como extrato na forma de chá, cápsulas ou tintura, e deve ser usado com indicação do médico ou fitoterapeuta. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada.
13 benefícios do cogumelo juba de leão Os principais benefícios do cogumelo juba de leão são:
1. Combate a depressão O cogumelo juba de leão possui hericenonas e erinacinas na sua composição, com ação antidepressiva, que pode ajudar a combater os sintomas leves da depressão. Isto porque o cogumelo juba de leão pode ajudar a equilibrar os níveis de neurotransmissores no cérebro, como norepinefrina, serotonina e dopamina. Além disso, este cogumelo pode ajudar a melhorar o funcionamento do hipocampo no cérebro, que é responsável pela formação de memórias, melhorar a motivação e a conectar as emoções às memórias.
2. Previne o Alzheimer Devido às hericenonas e erinacinas na sua composição, o cogumelo juba de leão ajuda a proteger o cérebro e a regenerar células cerebrais, o que pode ser útil para prevenir o Alzheimer e a reduzir a perda de memória dessa doença. Além disso, o cogumelo juba de leão ajuda a evitar os danos cerebrais causados pelas placas de beta-amiloídes, que estão presentes no cérebro de pessoas com Alzheimer.
3. Melhora a memória O cogumelo juba de leão pode ajudar a melhorar a memória devido aos seus efeitos neuroprotetores. Além disso, devido seus efeitos antioxidantes, este cogumelo pode ajudar a diminuir os danos causados pelos radicais livres no cérebro, contribuindo para melhorar seu funcionamento, a memória e o foco. Apesar do cogumelo juba de leão apresentar benefícios para a memória, ainda são necessários mais estudos que comprovem esse benefício.
4. Alivia os sintomas da menopausa Devido aos seus efeitos antidepressivos, o cogumelo juba de leão pode ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade, depressão e irritação na menopausa.
5. Acelera a recuperação de danos nos nervos O cogumelo juba de leão pode ajudar a acelerar a recuperação de danos nos nervos por estimular o reparo e crescimento de células nervosas, o que pode auxiliar na no tratamento ou recuperação de doenças neurológicas como AVC ou doença de Parkinson.
6. Melhora a saúde gastrointestinal O cogumelo juba de leão ajuda a melhorar a saúde gastrointestinal por modular a microbiota dos intestinos, tendo um efeito probiótico, o que pode ajudar a melhorar doenças inflamatórias intestinais, como colite ulcerativa ou doença de Crohn.
7. Fortalece o sistema imunológico Devido à sua ação próbiotica e moduladora da microbiota intestinal, o cogumelo juba de leão ajuda a aumentar a atividade e a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo e ajudando no combate de infecções.
8. Auxilia no tratamento de úlceras no estômago O cogumelo juba de leão pode auxiliar no tratamento de úlceras do estômago pois tem ação antibacteriana que ajuda a inibir o crescimento da bactéria *H. pylori*, evitando os danos causados por essa bactéria na mucosa do estômago.
9. Ajuda a controlar a glicemia O cogumelo juba de leão possui erinacenos na sua composição, com propriedades hipoglicemiantes, que ajudam a controlar a glicemia por inibir a atividade da α-glicosidase que é uma enzima responsável por quebrar carboidratos dos alimentos no intestino. Desta forma, ao inibir a α-glicosidase os açúcares dos alimentos são menos absorvidos, o que ajuda a controlar a glicemia, o que pode ser útil para auxiliar no tratamento da diabetes. No entanto, é importante ressaltar que ainda são necessários mais estudos e que o cogumelo juba de leão não substitui o tratamento para diabetes indicado pelo médico. Veja como é feito o tratamento da diabetes.
10. Reduz a dor da neuropatia diabética Devido a sua ação antioxidante e neuroprotetora, o cogumelo juba de leão pode ajudar a reduzir a dor causada pela neuropatia diabética. Além disso, por ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue, o cogumelo juba de leão pode evitar os danos nos nervos causados pelos altos níveis de glicemia, prevenindo a neuropatia diabética.
11. Previne doenças cardiovasculares O extrato de cogumelo juba de leão ajuda a reduzir os níveis de triglicérides no sangue e a oxidação do colesterol, o que evita o acúmulo de gordura nas artérias, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares, como infarto ou AVC. Além disso, o cogumelo juba de leão possui isotindolonas na sua composição, especialmente a hericenona B, com ação moduladora das plaquetas, prevenindo a formação de coágulos no sangue, o que também ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, como o infarto.
12. Alivia os sintomas da osteoartrite Devido às substâncias ativas na sua composição, como glicoproteínas, polissacarídeos e cetonas, com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, o cogumelo juba de leão ajuda a aliviar os sintomas da osteoartrite e a prevenir a evolução da doença. Um estudo feito em animais [1] mostrou que o extrato do cogumelo de juba de leão ajudou a reduzir a produção de substâncias inflamatórias na cartilagem e na sinóvia, ajudando a aliviar os sintomas da osteoartrite.
13. Previne o câncer O cogumelo juba de leão pode ajudar a prevenir o câncer, como o câncer colorretal ou câncer de estômago, devido aos seus efeitos antioxidantes que reduzem os danos causados pelos radicais livres nas células. Além disso, estudos feitos em laboratório mostraram que o cogumelo juba de leões pode auxiliar no tratamento do câncer por reduzir o crescimento ou causar a morte das células tumorais. Como usar O cogumelo juba de leão pode ser usado na forma de chá, cápsulas, tintura ou consumido na alimentação.
1. Chá de cogumelo juba de leão O chá de cogumelo juba de leão pode ser feito com o pó desse cogumelo que pode ser encontrado em lojas de produtos naturais. Ingredientes
1 colher e meia (de sopa) de pó de cogumelo juba de leão.
3 xícaras de água filtrada.
Modo de preparo Colocar a água para ferver e adicionar o pó de cogumelo juba de leão, deixando ferver por 15 a 20 minutos. Desligar o fogo, esperar amornar e beber 1 xícara do chá.
2. Tintura de cogumelo juba de leão A tintura de de cogumelo juba de leão também pode ser usada por via oral, sendo recomendada a dose para adultos de 15 a 20 gotas da tintura, até 3 vezes ao dia, conforme orientação do médico ou fitoterapeuta.
3. Cápsulas de cogumelo juba de leão O cogumelo juba de leão em cápsulas pode ser usado por adultos, sendo que a dose varia de acordo como quantidade de extrato cogumelo juba de leão nas cápsulas. A dose diária normalmente recomendada para adultos é de 1050 a 3000 mg do cogumelo juba de leão, por dia, o que varia de acordo com o objetivo do seu uso. Esse suplemento deve ser tomado com 1 copo de água, em jejum, antes das principais refeições. Por isso, o uso das cápsulas de cogumelo juba de leão só deve ser feito com orientação médica ou do fitoterapeuta, que pode indicar as doses de forma individualizada.
4. Cogumelo juba de leão na culinária O cogumelo juba de leão também pode ser consumido na culinária na sua forma crua ou no preparo de sopas, risotos ou massas. Leia também: Cogumelo: o que é, tipos, benefícios e como consumir
tusaude.com/beneficios-dos-cogumelos
Possíveis efeitos colaterais O cogumelo juba de leão é bem tolerado, quando consumido na alimentação, não tendo sido descritos efeitos colaterais relacionados ao seu consumo. No entanto, quando usado na forma de chá, tintura ou cápsulas, pode causar náuseas, desconforto abdominal ou rash cutâneo. Além disso, o cogumelo juba de leão pode causar reações alérgicas, com sintomas como dificuldade para respirar, sensação de garganta fechada ou boca, língua ou rosto inchados. Nesses casos, deve-se ir imediatamente ao pronto-socorro, pois a reação alérgica pode colocar a vida em risco. Saiba identificar os sintomas de reação alérgica grave. Quem não deve usar O cogumelo juba de leão não deve ser usado por crianças, mulheres grávidas ou em amamentação, ou por pessoas alérgicas a esse cogumelo. Além disso, pessoas diabéticas só devem usar cogumelo juba de leão com indicação médica, pois pode interferir nos remédios para diabetes e aumentar o risco de hipoglicemia. O cogumelo juba de leão também deve ser usado com cautela por pessoas que utilizam anticoagulantes, pois pode aumentar o risco de sangramentos ou hemorragias, sendo importante consultar o médico antes do consumo. Por esse motivo, também é recomendado interromper o uso do cogumelo juba de leão por pelo menos 2 semanas antes de qualquer cirurgia, procedimento médico ou odontológico. A tintura de cogumelo juba de leão, por conter álcool, não deve ser usada por pessoas em tratamento do alcoolismo ou que usam o remédio dissulfiram. O cogumelo Juba de Leão (*Hericium erinaceus*) tem sido usado há séculos na medicina tradicional para tratar uma variedade de doenças. É um cogumelo poderoso que tem muitos benefícios potenciais para a saúde, incluindo declínio cognitivo, ansiedade e depressão. Também é conhecido por sua capacidade de melhorar a função cerebral, aumentar a memória e reduzir a inflamação. Nos últimos anos, o Lion's Mane ganhou popularidade como suplemento dietético. Está disponível em várias formas, incluindo extratos e pós. Neste artigo, vamos explorar as diferenças entre o extrato e o pó de Lion's Mane e ajudá-lo a determinar qual é o melhor para você. O que é Extrato de Juba de Leão? O extrato de Lion's Mane é derivado do corpo frutífero do cogumelo. Pode ser produzido fervendo o cogumelo em água e depois evaporando o líquido para criar um extrato concentrado. Mas os melhores produtos de juba de leão são extraídos duplamente, usando água e álcool para extrair os beta-glucanos e terpenos do cogumelo. O extrato resultante contém uma concentração maior dos compostos ativos encontrados no Lion's Mane do que o cogumelo inteiro. Esses terpenos, conhecidos como hericenonas e erinacinas, demonstraram atravessar a barreira hematoencefálica e fornecer neuroproteção. O que é o Pó Juba de Leão? Pó de Juba de Leão O pó Lion's Mane é feito moendo todo o cogumelo em um pó fino. Contém todos os compostos ativos encontrados no cogumelo, mas em concentrações mais baixas que o extrato. O o pó pode ser facilmente incorporado às receitas diárias. Tomar juba de leão como uma cápsula requer seguir diretrizes rígidas de dosagem, mas o pó pode ser facilmente adicionado a smoothies, sopas e outras bebidas, ou polvilhado em cima de sua aveia matinal. Tem um sabor muito suave e pode até ser transformado em chá, mas certifique-se de deixá-lo em infusão por mais tempo do que faria com o chá tradicional para tirar o máximo proveito dos cogumelos. Extrato de Juba de Leão VS Pó Tanto o extrato quanto o pó de juba de leão estão disponíveis, mas o primeiro tem mais potência e biodisponibilidade. Além disso, é mais fácil de usar porque vem em cápsulas pré-medidas. A forma em pó, por outro lado, pode ser dissolvida em bebidas quentes ou frias, mas exige mais esforço para medir. A principal diferença entre Extrato de Juba de Leão e pó é a concentração de compostos ativos. O extrato contém uma concentração mais alta desses compostos do que o pó, tornando-o uma forma mais potente de Lion's Mane. A dosagem recomendada de extrato de Lion's Mane varia dependendo da marca, mas uma dose típica é de 500-1500 mg por dia. A dosagem recomendada de pó Lion's Mane varia de acordo com a marca e a forma em que é consumida, uma dose típica é de 1-3 gramas por dia. Outra diferença está na forma como são consumidos. O produto extrato está disponível na forma líquida e cápsula, a forma líquida é normalmente usada como tintura e as cápsulas são tomadas por via oral, enquanto o pó pode ser adicionado a alimentos e bebidas. Isso torna o pó uma opção mais conveniente para quem não gosta de tomar cápsulas ou tinturas. Benefícios Do Extrato e Pó de Juba de Leão Tanto o extrato quanto o pó de Lion's Mane demonstraram ter uma variedade de benefícios à saúde. Esses componentes incluem:
1. Função cerebral melhorada Lion's Mane contém compostos que estimulam o crescimento de células cerebrais e as protegem de danos, demonstrou aumentar o Fator de Crescimento Nervoso (NGF) e o Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF) no cérebro, o que ajuda a reparar e proteger os neurônios. Isso pode levar a uma função cognitiva aprimorada, incluindo melhor memória, foco e concentração. Também aumenta o crescimento de dendritos e retarda o processo de envelhecimento dos neurônios.
2. Inflamação Reduzida. Lion's Mane tem propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a reduzir a inflamação em todo o corpo. Isso pode ajudar a melhorar a saúde geral e pode ser particularmente benéfico para aqueles com condições inflamatórias crônicas.
3. Humor Melhorado. Lion's Mane demonstrou ter efeitos antidepressivos e ansiolíticos. Isso pode ajudar a melhorar o humor e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.
4. Digestão melhorada. Lion's Mane demonstrou ter efeitos prebióticos, o que significa que promove o crescimento de bactérias intestinais benéficas. Isso pode ajudar a melhorar a digestão e pode ser particularmente benéfico para aqueles com distúrbios digestivos. Efeito colateral do Extrato e Pó de Juba de Leão A juba de leão é segura para a maioria das pessoas, mas há algumas precauções a serem consideradas. Por exemplo, pode interagir com medicamentos para doenças cardíacas e diabetes. Também pode retardar a coagulação do sangue, o que pode ser problemático se você estiver se preparando para uma cirurgia ou tiver um distúrbio hemorrágico. Também não é recomendado para mulheres grávidas ou lactantes. Pode causar alguns efeitos colaterais se você tomar muito. E por isso que é importante seguir as diretrizes de dosagem recomendadas. Qual é melhor, extrato de juba de leão ou pó? Você pode encontrar a juba de leão em suplementos e alimentos em grandes caixas e lojas especializadas on-line e físicas. Porém, é importante escolher um produto de qualidade, Extrato ou Pó Juba de Leão? A resposta a esta pergunta depende de suas necessidades e preferências individuais. Se você está procurando uma forma mais potente de Lion's Mane, o extrato pode ser uma opção melhor para você. No entanto, se você preferir uma forma mais conveniente que possa ser facilmente adicionada a alimentos e bebidas, o pó pode ser uma escolha melhor. O extrato de juba de leão é mais potente, mas também caro e requer um processo de extração especial. O pó, por outro lado, é barato e fácil de incorporar à dieta. É importante observar que nem todos os suplementos Lion's Mane são criados iguais. Ao escolher um suplemento, procure um que seja feito de ingredientes de alta qualidade e tenha sido testado por terceiros e verificado como livre de contaminantes. Desconfie de produtos que usam biomassa miceliada, arroz miceliado ou amido como enchimentos, pois eles não contêm os mesmos polissacarídeos promotores de saúde que os cogumelos reais.