



I FUNGHI VITALI
e la loro forza



Lentinula edodes, Shiitake

Lo Shiitake era utilizzato nella medicina cinese tradizionale già circa 2.000 anni fa. È un fungo commestibile assai apprezzato. È il fungo più coltivato dopo lo champignon. Lo Shiitake cresce sul legno di latifoglie morte, quali il faggio e la quercia. Predilige i legni duri ed è definito anche „**re dei funghi**“.

Componenti

Minerali e oligoelementi:

ferro, rame, potassio, calcio, fosforo, zinco, selenio;

Vitamine: vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B5 (acido pantotenico), vitamina B12 (cobalamina), provitamina D2 (piccole quantità), vitamina E;

Aminoacidi: tutti gli aminoacidi essenziali e i principali aminoacidi non essenziali;

Polisaccaridi: beta-D-glucani, in particolare il lentinano;

Alcaloide: eritadenina;

Altri componenti: fibre, acidi grassi, carboidrati.

Impieghi

Ipercolesterolemia, pulizia delle pareti dei vasi sanguigni, disturbi del ritmo cardiaco, arteriosclerosi, dolori ossei, aiuta a guarire dalle infezioni batteriche e virali, lenitivo del dolore nei casi di osteoporosi, malattie reumatiche, coadiuvante durante la terapia tumorale;

Tumori: tumore al fegato, carcinoma del seno, melanomi, cancro polmonare, cancro del seno, cancro del collo dell'utero, leucemia, sarcoma;

Organi interessati: fegato, polmoni, sangue, vasi sanguigni.



Colophon

Curatore: Mag. Dr. Gerhard Gruber - Merano

Stampa: stampato su carta naturale dalla Tipografia Union

© **Copyright:** Gerhard Gruber 2016

Foto: Shutterstock, Fotolia, Archivio Gerhard Gruber