



FUNGIHOUSE

E-BOOK

Juba de Leão

Gerando leveza



Sumário

Vida inteligente	3
Um pouco da história	5
Você sabe o que é um nootrópico?	6
Conhecendo os superalimentos	8
Saúde mental	10
Saúde feminina	11
Terceira idade	12
Luta contra o Alzheimer	13
Saúde digestiva	14
Saúde do coração	15
Glicemia equilibrada	16
Imunidade	17
Propriedades antitumorais	18
Aviso importante	19
SURPRESA	20

Vida Inteligente

As **SMARTSDROPS** podem deixar seu dia-a-dia muito mais inteligente. Ou seja, essas gotinhas de suplemento líquido concentrado da **FUNGIHOUSE** foram pensadas para **te acompanhar na sua rotina, tornando seus hábitos diários ainda mais saudáveis**. Imagine um **café que melhore seu foco**, uma xícara de **chá que diminua sua ansiedade**, um **suco verde que melhore sua digestão** ou um simples **copo de água que melhore sua memória**. Esses são os benefícios que esse elixir milenar pode te proporcionar, se adicionado na sua vida com disciplina. No entanto, o **cogumelo Juba de Leão** não é uma cura milagrosa. Para conseguir alcançar esses benefícios é necessário que ele seja inserido no seu cotidiano, como sendo mais um hábito saudável na sua rotina e no seu lifestyle.

O cogumelo é mais que um **aliado especial na saúde** de quem deseja **melhorar o funcionamento intestinal, proteger o coração e reforçar o sistema imunológico.**

O consumo dos fungos faz parte de um **estilo de vida que alia valor nutricional e engajamento ambiental.** O número crescente de estudos nos últimos anos revelou que os cogumelos são **potentes nutracêuticos** e agentes **promotores da saúde humana**, além de serem organismos essenciais para a manutenção e o equilíbrio dos ecossistemas.

Mas **não é de hoje que os seres humanos utilizam os cogumelos em prol da própria saúde.** O uso de cogumelos com fins medicinais está descrito há mais de 3.000 anos, sendo muito utilizados na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e também na alimentação.

O cogumelo *Hericium erinaceus*, ou mais conhecido como **Juba de Leão**, é um exemplo de cogumelo nutracêutico – **atuando tanto como suplemento nutricional como trazendo inúmeros benefícios à saúde humana.**



Um pouco da história...

Monges budistas usam há séculos o cogumelo **Juba de Leão** para **melhorar os seus poderes de foco e concentração** durante a meditação. Esse cogumelo é conhecido entre eles por ser uma fonte mística de nutrição. Na Ásia, rege o ditado que o cogumelo Juba de Leão **“DÁ NERVOS DE AÇO E A MEMÓRIA DE UM LEÃO”**.





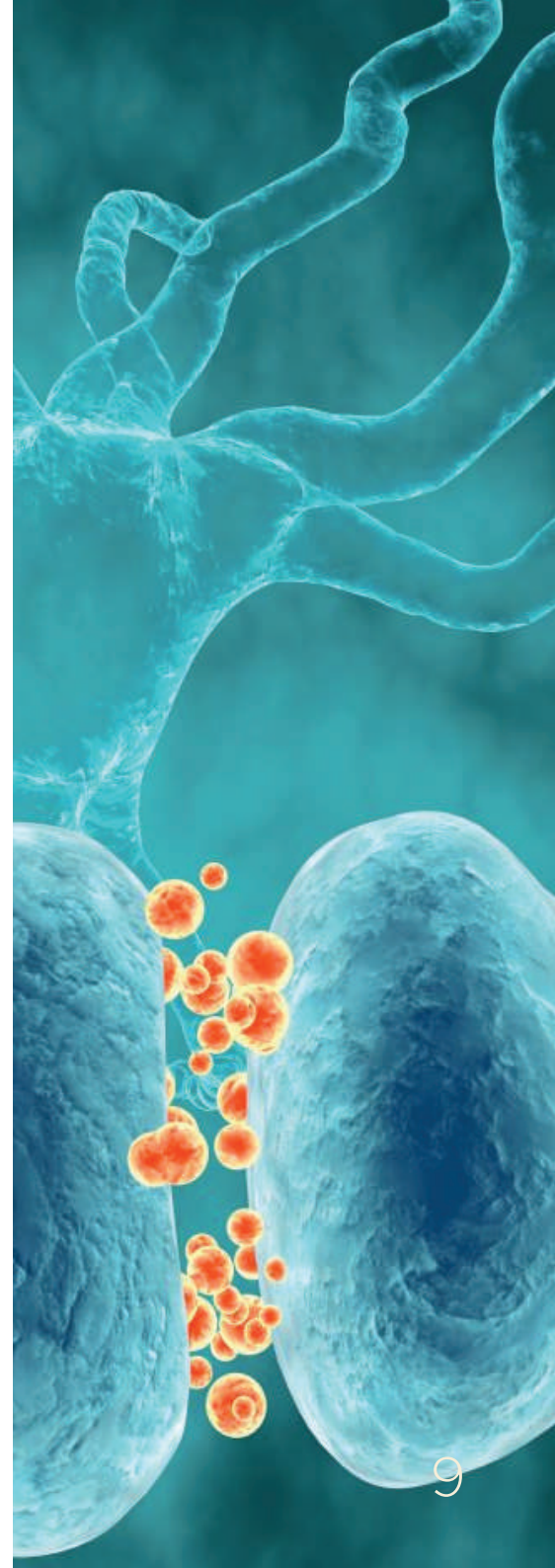
Os budistas da linhagem Yamabushi usam uma vestimenta chamada “sukukake”, fabricada a partir de vários longos fios de pele, que ostenta uma semelhança notável com esse cogumelo, e provavelmente explica a razão pela qual o Juba de Leão também é conhecido como YAMABUSHITAKE.

Você sabe o que é um nootrópico?

Os **NOOTRÓPICOS**, conhecidos como **drogas da inteligência**, são substâncias com ação cerebral, **capazes de aumentar o foco, a atenção, a memória e o raciocínio**, sem causar efeitos colaterais. Eles melhoram a performance intelectual tanto em pessoas com diagnóstico de TDAH e depressão como também em indivíduos saudáveis que desejam **aumentar a performance cognitiva, a memória e a produtividade nos estudos ou trabalho.**



A ação dos nootrópicos tem como alvo principal os **neurotransmissores**. Estes atuam como mensageiros químicos, transportando, estimulando e equilibrando os sinais entre neurônios, células nervosas e outras células do corpo. O **cogumelo juba de leão** possui substâncias **NEUROATIVADORAS**, com grande variedade de substâncias anti-inflamatórias e **NEUROPROTETORAS**. Além de promover o aumento de neurotransmissores no cérebro.



**O cogumelo Juba de
Leão é um poderoso
nootrópico.**

Conhecendo os superalimentos

SUPERALIMENTOS são alimentos que ajudam a **prevenir doenças, retirar toxinas do corpo e garantir o bem-estar.**

Eles são ricos em **COMPOSTOS BIOATIVOS** que complementam os tratamentos de doenças crônicas como síndrome metabólica, diabetes, hipertensão, inflamações, autoimunes, entre outras.





Geralmente, essa denominação se aplica a produtos alimentícios que contêm **grandes quantidades de nutrientes específicos (antioxidantes, vitaminas e minerais)**.

Os reais benefícios só serão potencialmente percebidos ao **associarmos o seu consumo a um estilo de vida saudável e sustentável**, levando em consideração a melhor forma de preparo e a segurança sobre seu consumo e dose.

**O cogumelo Juba
de Leão também é
considerado um
superalimento.**

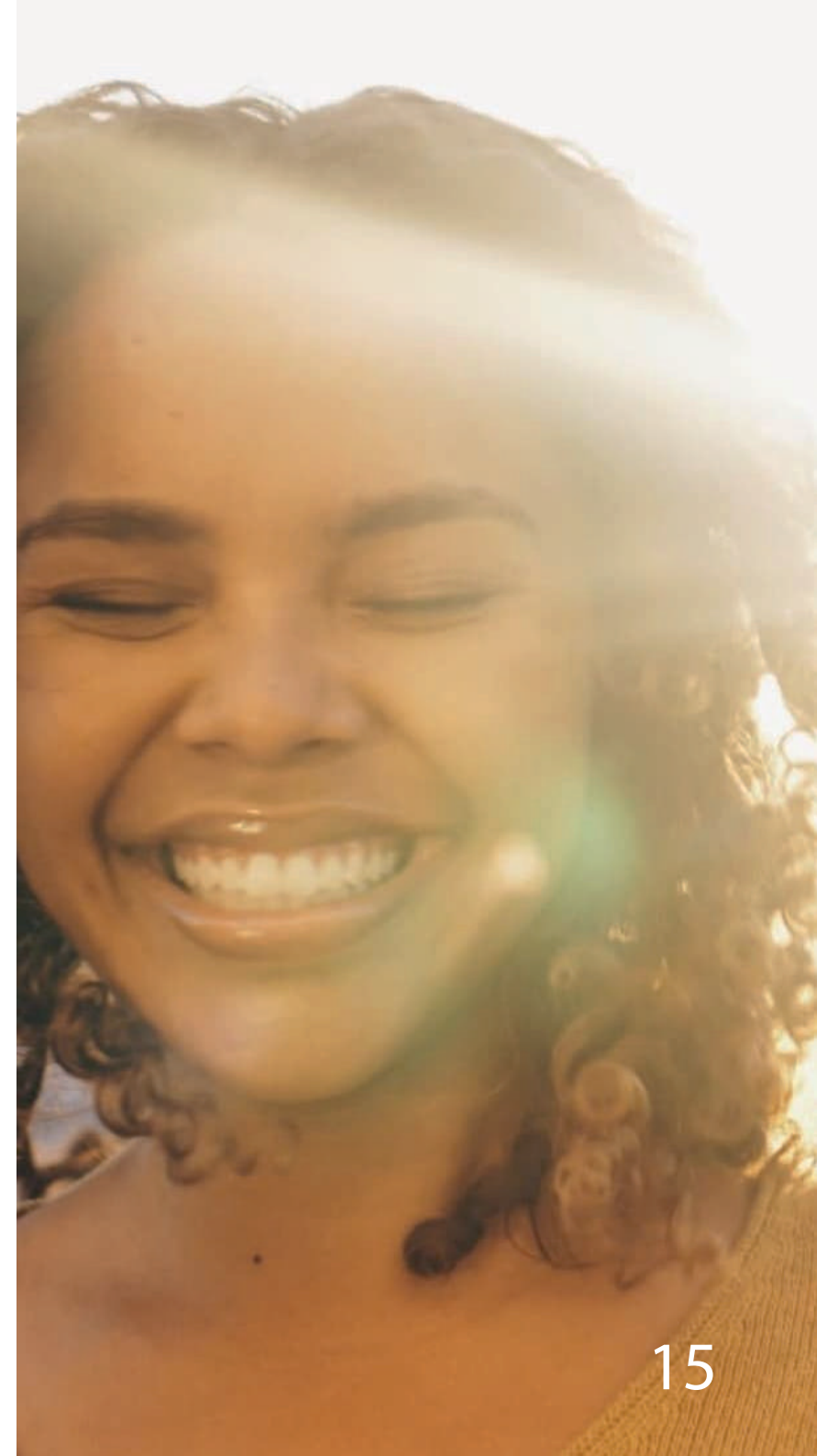
Que tal adicioná-lo na sua rotina?

Saúde mental

Novas pesquisas descobriram que o **cogumelo Juba de Leão** tem **efeitos anti-inflamatórios e NEUROPROTETORES**, reduzindo a inflamação crônica e consecutivamente **ALIVIANDO OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO**.



○ **Juba de Leão** pode **ajudar a regenerar células cerebrais e melhorar o funcionamento do HIPOCAMPO**, uma região do cérebro responsável pelo processamento de memórias e respostas emocionais. **Os pesquisadores acreditam que o melhor funcionamento do hipocampo pode explicar as reduções nos comportamentos ansiosos e depressivos.**



Saúde feminina

Um pequeno estudo em mulheres na **MENOPAUSA** constatou que o **consumo diário e regular de juba de leão** ajudou a **reduzir os sentimentos relatados de irritação e ansiedade**.



Um dos aspectos mais importantes do **Juba de Leão** é que ele **umenta significativamente os NÍVEIS DOS FATORES DE CRESCIMENTO NERVOSO** – em inglês conhecido como NGF (nerve growth factor) – um tipo específico de proteína cerebral que desempenha um papel essencial na aprendizagem e memória.

É por essas razões que o cogumelo Juba de Leão **estimula o foco, a atenção e a motivação**, além de favorecer a criatividade, o humor, as funções cognitivas e a qualidade do sono.





Terceira idade

A capacidade do cérebro de crescer e formar novas conexões geralmente **diminui com a idade**, o que pode explicar por que **o funcionamento mental piora em muitos adultos mais velhos**.

No entanto, pesquisas recentes mostram que **o cogumelo Juba de leão promove a NEUROGÊNESE**, ou seja, têm a capacidade de **criar novos neurônios e de reparar danos neurológicos existentes**.

Além de melhorar as funções cerebrais, o Juba de Leão vem sendo considerado um potente **NEUROPROTECTOR**, ajudando a tratar problemas e lesões nos nervos periféricos.



Luta contra o Alzheimer

Estudos descobriram que o **Juba de Leão** pode **auxiliar na proteção contra o ALZHEIMER**, uma doença cerebral degenerativa que causa perda progressiva de memória.



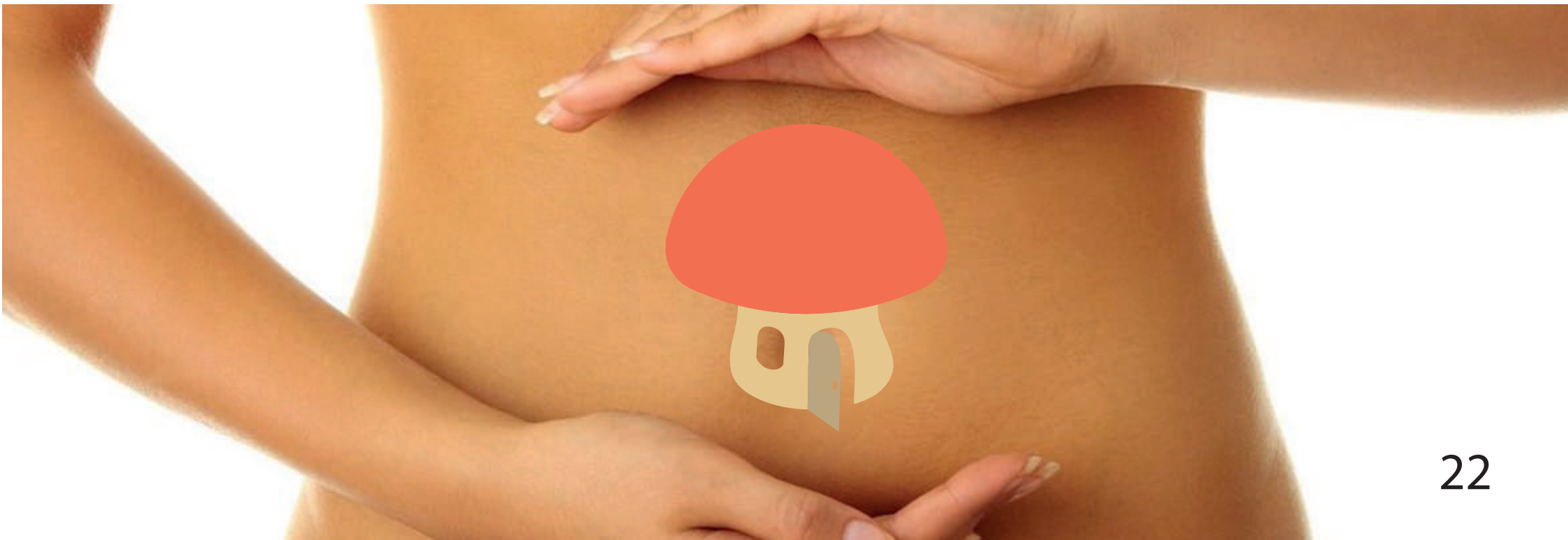
Isso se deve aos **dois compostos BIOATIVOS** presentes nesse cogumelo: **hericenonas e erinacinas**, que além de estimular o **Fator de Crescimento Neural**, também funciona como molécula de sinalização entre os neurônios.

Um **estudo em idosos com comprometimento cognitivo leve constatou que o consumo diário de cogumelo juba de leão por quatro meses melhorou significativamente o funcionamento mental**, mas esses benefícios desapareceram quando a suplementação foi interrompida.



Saúde digestiva

As úlceras estomacais ocorrem quando a camada mucosa, que protege o estômago dos ácidos digestivos, diminui. As úlceras são capazes de se formar em qualquer parte do trato digestivo, incluindo estômago, intestino delgado e intestino grosso.



O cogumelo **juba de leão**, consociado à uma alimentação saudável, **possibilita a regulação do colesterol, diminuição dos níveis de açúcar no sangue, bem como uma pele saudável e mais jovem.**

Devido aos **polissacarídeos BETAGLUCANAS**, o cogumelo juba de leão **estimula a digestão, melhorando a absorção de nutrientes no organismo.**



Estes polissacarídeos são reconhecidos por **melhorar as funções mucosas do estômago** – que é uma parte integrante do sistema digestivo.

Estudos revelam que **o cogumelo Juba de Leão auxilia na PROTEÇÃO DO SISTEMA DIGESTIVO**, inibindo o crescimento de *H. pylori* e protegendo o revestimento estomacal desses danos.

Além disso observou-se que **o juba de leão se mostra mais eficaz na PREVENÇÃO DE ÚLCERAS** induzidas por álcool do que as drogas convencionais usadas para esse tipo de tratamento – e sem efeitos colaterais negativos.



Saúde do coração

Os principais fatores de risco para doenças cardíacas incluem obesidade, triglicerídeos altos – um tipo de gordura presente no sangue – grandes quantidades de colesterol oxidado e uma tendência maior a coágulos sanguíneos. Pesquisas mostram que o **cogumelo juba de leão pode melhorar o metabolismo da gordura, reduzindo os níveis de triglicerídeos**. O estudo realizado observou **níveis 27% mais baixos de triglicerídeos e 42% menos ganho de peso após o uso contínuo do cogumelo**.

Como a obesidade e os triglicerídeos elevados são considerados **fatores de risco para doenças cardíacas**, essa é uma das maneiras pelas quais o cogumelo juba de leão contribui para a saúde do coração. **Estudos em tubo de ensaio também descobriram que o juba de leão pode ajudar a prevenir a oxidação do colesterol na corrente sanguínea.** As moléculas de colesterol oxidado tendem a se fixar nas paredes das artérias, causando endurecimento e aumentando o risco de ataque cardíaco e derrame. Além disso, **o cogumelo juba de leão contém um composto chamado HERICENONA B, que pode diminuir a taxa de coagulação do sangue.**



Glicemia equilibrada

O diabetes é uma **doença crônica** caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue, e se não for tratado, pode provocar danos em vários órgãos. Níveis crônicos de açúcar no sangue acabam causando **complicações como doença renal, danos nos nervos das mãos e pés e perda de visão.**





Estudos afirmam que **o cogume-
lo juba de leão mostra-se um
potente COMPLEMENTO TERA-
PÊUTICO para os diabéticos**,
melhorando o controle do
açúcar no sangue e reduzindo os
efeitos colaterais desta doença.
Uma maneira pela qual o **juba do
leão diminui o açúcar no sangue
é bloqueando a atividade da
enzima ALFA-GLUCOSIDASE**,
que quebra os carboidratos no
intestino delgado.

Quando esta enzima é bloqueada, o corpo não consegue digerir e absorver carboidratos com a mesma eficácia, resultando em níveis mais baixos de açúcar no sangue. Além disso, **o juba de leão pode reduzir a NEUROPATIA DIABÉTICA** – que é um processo inflamatório causado pela diminuição do oxigênio que chega aos nervos, afetando principalmente pernas, pés e mãos.



Imunidade

Um forte **sistema imunológico** protege o corpo contra bactérias, vírus e outros patógenos causadores de doenças. Pesquisas mostram que o **cogumelo juba de leão possui ANTIOXIDANTES, POLISSACARÍDEOS e BETAGLUCANAS**, que **auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico**. Estes componentes têm tendência para fornecer qualidades **IMUNOMODULADORES** (regular a imunidade).



Esses efeitos podem ser observados devido à regulação eficaz da atividade imune da mucosa intestinal, que **protege o corpo dos patógenos** que entram no intestino pela boca ou pelo nariz.

A modulação do sistema imune promovida pelo **juba de leão pode auxiliar na prevenção de doenças**, bem como contribuir com uma resposta mais rápida e eficaz durante um processo patológico.



Propriedades antitumorais

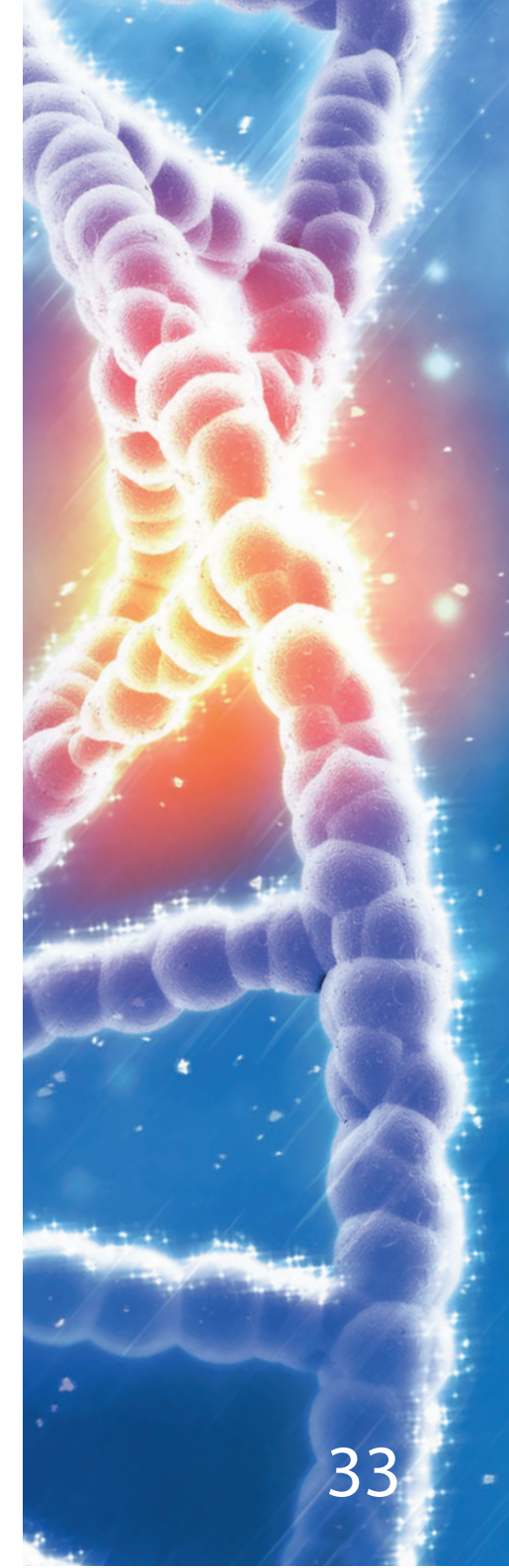
O câncer ocorre quando o DNA é danificado, fazendo com que as células cresçam e se multipliquem de forma anormal e descontrolada. Algumas **pesquisas sugerem que o cogumelo juba de leão tem habilidades ANTI-TUMORAIS, graças aos seus ricos compostos bioativos.**

Os polissacarídeos **BETAGLUCANOS** são responsáveis pela **atividade antitumoral e imunomodulador associado à este cogumelo.**



Estudos demonstram que os **princípios ativos do cogumelo juba de leão** ao ser misturados com células cancerígenas humanas, em um tubo de ensaio, **fazem com que as células cancerígenas morram mais rapidamente.**

Isso foi demonstrado com vários tipos de células cancerígenas, incluindo células cancerígenas do fígado, cólon, estômago e sangue. Além de matar as células comprometidas, **o suplemento de juba de leão também demonstrou retardar a propagação do câncer, diminuindo o crescimento do tumor, além de ter menos efeitos colaterais.**



AVISO IMPORTANTE

Essas informações **não têm a pretensão** de incentivar a interrupção ou substituição de tratamentos médicos e sim de **informar a respeito desse suplemento auxiliar para a saúde humana.**

A dosagem adequada é importante.
Por isso, consulte um profissional de saúde qualificado antes de utilizá-la como parte de um programa abrangente de cuidados com a saúde.

SURPRESA!

Se você leu este e-book até aqui, muito provavelmente sentiu interesse pelas propriedades incríveis que o cogumelo juba de leão possui.

Para você experimentar os benefícios reais da utilização deste grande aliado da saúde humana, clique ou escaneie o código abaixo e receba **10% de desconto** na sua compra do **Suplemento Juba de Leão SMART DROPS 60ml** utilizando o cupom **EBOOKJUBA**.



Fontes:

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.5b02914>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865649/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34954576/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32753025/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33800983/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20834180/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18844328/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23510212/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33588874/>
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/12266>
<https://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/sabios/article/view/1798>
<https://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/21650>
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-02622-6_9
<http://201.159.223.180/handle/3317/13649>
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-410909>
<https://www.scielo.br/j/cta/a/tMH6hPFGQ6sVPqJ39WyBP6v/abstract/?lang=en>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6720269/>



Material produzido por



FUNGIHOUSE

Seu corpo, sua casa.

www.funghihouse.com.br

[@funghihouse.br](https://www.instagram.com/funghihouse.br)

