



FUNGIHOUSE

E-BOOK

Cogumelo da Vida

Gerando Imunidade

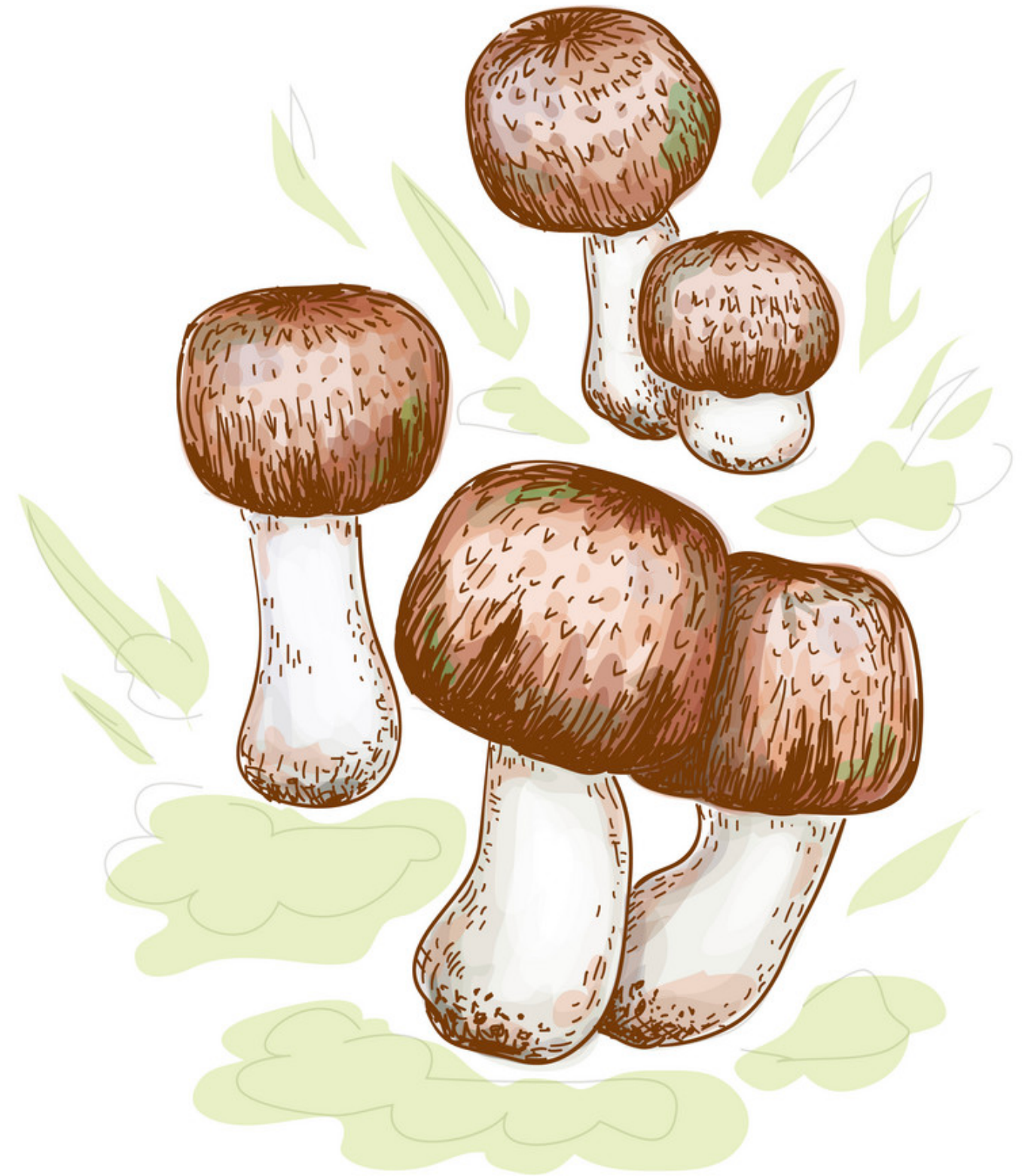


SUMÁRIO

<i>Cogumelo da Vida</i>	3
<i>Apresentação</i>	6
<i>Curiosidades</i>	7
<i>Composição Nutricional e Bioativos</i>	10
<i>Potencial Imunomodulador</i>	24
<i>Potencial Antioxidante e Proteção Celular</i>	26
<i>Propriedades Anti-inflamatórias</i>	28
<i>Regulação do Colesterol e Saúde Cardiovascular</i>	30
<i>Potencial Antitumoral e Anticancerígeno</i>	33
<i>Surpresa</i>	36

Cogumelo da Vida

As **SMARTPILLS** de cogumelo *Agaricus blazei* ou como gostamos de chamar **Cogumelo da Vida**, podem deixar seu corpo muito mais fortalecido. As **cápsulas veganas** de Cogumelo da Vida da FUNGIHOUSE foram pensadas para te acompanhar na sua rotina de cuidados com a saúde, oferecendo uma forma prática e eficaz de fortalecer seu sistema imunológico.



Imagine adicionar um pequeno hábito ao seu dia que pode impulsionar a sua imunidade de forma significativa. As SMARTCAPS de *Agaricus blazei* são um verdadeiro elixir natural, auxiliando na defesa do organismo contra patógenos. As cápsulas oferecem uma maneira conveniente e prática de incorporar os benefícios do cogumelo *Agaricus blazei* à sua vida, auxiliando na manutenção da sua saúde e bem-estar.





Ao adotar as Smartcaps de *Agaricus blazei* como um hábito diário, você está fortalecendo gradualmente a sua imunidade, investindo na sua saúde e construindo uma base sólida para um estilo de vida mais resiliente.

É importante ressaltar que as **SMARTPILLS** não são uma cura milagrosa. Para colher os benefícios máximos é necessário que seja adicionado a sua rotina com disciplina, como sendo parte integrante das boas práticas com a saúde.

Apresentação

Muitas culturas atribuem propriedades medicinais aos cogumelos. A medicina tradicional chinesa, japonesa, ayurvédica e até as práticas indígenas das Américas, utilizam os cogumelos para tratar uma variedade de condições, promovendo a saúde e o bem-estar humano. Diferentes povos ao redor do mundo incorporaram cogumelos em suas dietas - seja por seu valor nutricional, sabor único ou propriedades medicinais. Pesquisas e estudos vêm avançando no cenário contemporâneo. Diversas descobertas sobre os benefícios nutricionais e medicinais dos cogumelos estão sendo divulgadas. No final deste e-book você encontra uma lista de estudos científicos sobre o Cogumelo da Vida (*Agaricus blazei*).

Curiosidades

O cogumelo *Agaricus blazei*, também conhecido como "**Cogumelo da Vida**", tem suas raízes nas florestas úmidas da Mata Atlântica no Brasil. Sua descoberta remonta a meados do Século XX, quando pesquisadores observaram que os habitantes locais da cidade de Piedade, em São Paulo, possuíam uma longevidade e uma qualidade de saúde superior à média nacional.



A descoberta do *Agaricus blazei* para o mundo ocidental ocorreu quando o **pesquisador japonês, Takatoshi Furumoto**, sabendo do uso tradicional desse cogumelo pelos nativos da região, enviou algumas amostras para universidades no Japão, para ser submetido à estudos e análises mais aprofundadas.

A partir daí o cogumelo *Agaricus blazei* começou a ganhar reconhecimento científico devido às suas propriedades únicas.



O cogumelo *Agaricus blazei* é o **cogumelo medicinal mais consumido no Japão** - conhecido por eles como *King Agaricus* (ou o Rei da Família Agaricus) e reconhecido por suas propriedades nutricionais e funcionais.

É utilizado na medicina integrativa devido ao seu potencial terapêutico e suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, imunomoduladoras e antitumorais, ajudando na prevenção de diversas patologias.



Composição Nutricional e Bioativos

O **Cogumelo da Vida** (*Agaricus blazei*) é um cogumelo medicinal com diversas funções que promovem a saúde. Possui um teor calórico baixo e um índice glicêmico baixo, sendo adequado para muitas dietas, incluindo aquelas voltadas para controle de peso e de açúcar no sangue.

Esse cogumelo é frequentemente estudado por suas **propriedades imunomoduladoras**, e muitos dos seus benefícios à saúde estão associados à sua composição nutricional e compostos bioativos.



Aqui estão alguns dos componentes **NUTRICIONAIS** encontrados no *Agaricus blazei*:

Proteínas: O *Agaricus blazei* é uma *fonte rica de proteínas*. Comparado a outros cogumelos comestíveis, ele contém uma quantidade relativamente alta de proteínas, contendo cerca de 3 a 4 gramas de proteína por 100 gramas de cogumelo fresco. As proteínas do *Agaricus blazei* incluem todos os aminoácidos essenciais - responsáveis pela construção das proteínas - já que esses compostos orgânicos não são sintetizados pelo corpo humano e devem ser obtidos pela dieta.



As proteínas encontradas no *Agaricus blazei* são geralmente consideradas de **fácil digestão**.

Isso é importante, pois assegura que os aminoácidos sejam eficientemente absorvidos e utilizados pelo corpo.

As proteínas são importantes para a construção e reparação dos tecidos, além de desempenharem um papel crucial na função imunológica e na produção de enzimas e hormônios.



Carboidratos: O *Agaricus blazei* contém carboidratos, incluindo Polissacarídeos e fibras alimentares.

- **Polissacarídeos:** Este cogumelo é rico em polissacarídeos complexos, especialmente os beta-glucanos. Estes compostos são conhecidos por suas propriedades imunomoduladoras, ajudando a estimular o sistema imunológico.
- **Fibras:** Uma parte significativa dos carboidratos no cogumelo da vida é composta por fibras, que são importantes para a saúde digestiva, ajudando na regulação do trânsito intestinal e na manutenção de um microbioma intestinal saudável. Além de promover a saciedade e auxiliar no controle do açúcar no sangue.

Vitaminas: O cogumelo *Agaricus blazei* é uma fonte de várias vitaminas importantes, como as vitaminas do complexo B e D.

- **Vitamina B2 (Riboflavina):** Essencial para o crescimento, produção de energia e metabolismo das células. Contribui para a saúde da pele, dos olhos e do sistema nervoso.
- **Vitamina B3 (Niacina):** Importante para o metabolismo energético e para a manutenção de sistemas como a pele, o sistema nervoso e o sistema digestivo.



- **Outras Vitaminas B:** Agaricus blazei pode conter outras vitaminas do complexo B em menores quantidades, todas essenciais para o metabolismo celular.
- **Vitamina D:** O Agaricus blazei contém ergosterol, que pode ser convertido em vitamina D2 quando exposto à luz UV. Essa vitamina é crucial para a saúde óssea, ajudando na absorção de cálcio e fósforo, e tem papel na função imunológica e na redução de inflamações.



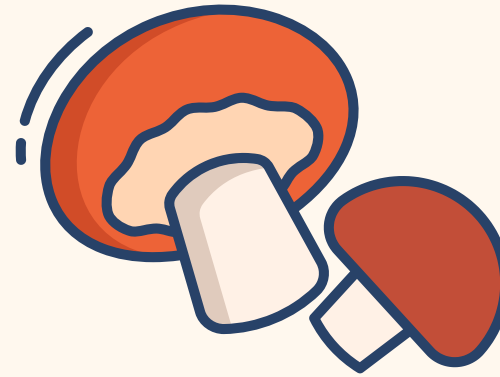
Minerais: O *Agaricus blazei* é uma fonte de vários minerais benéficos, como Potássio, Fósforo, Magnésio, Cálcio, Zinco, Selênio, Ferro e Cobre.

- O **Potássio** e o **Magnésio** são importantes para a saúde cardiovascular, para o controle do açúcar no sangue, na regulação da pressão arterial, na síntese de proteínas, além de desempenhar papel na função muscular e nervosa.
- O **Fósforo** e **Cálcio** desempenham papéis cruciais na formação de ossos e dentes saudáveis, além de contribuir na transmissão de sinais nervosos.





- O **Selênio** é um mineral antioxidante que desempenha um papel na proteção celular contra danos oxidativos.
- O **Zinco** é essencial para o sistema imunológico, a cicatrização de feridas e o crescimento celular, principalmente durante a gravidez, infância e adolescência.
- O **Ferro** é importante para o transporte de oxigênio no sangue e para a função muscular.
- O **Cobre** desempenha um papel na formação de glóbulos vermelhos, na absorção de ferro e na manutenção de nervos saudáveis e do sistema imunológico.

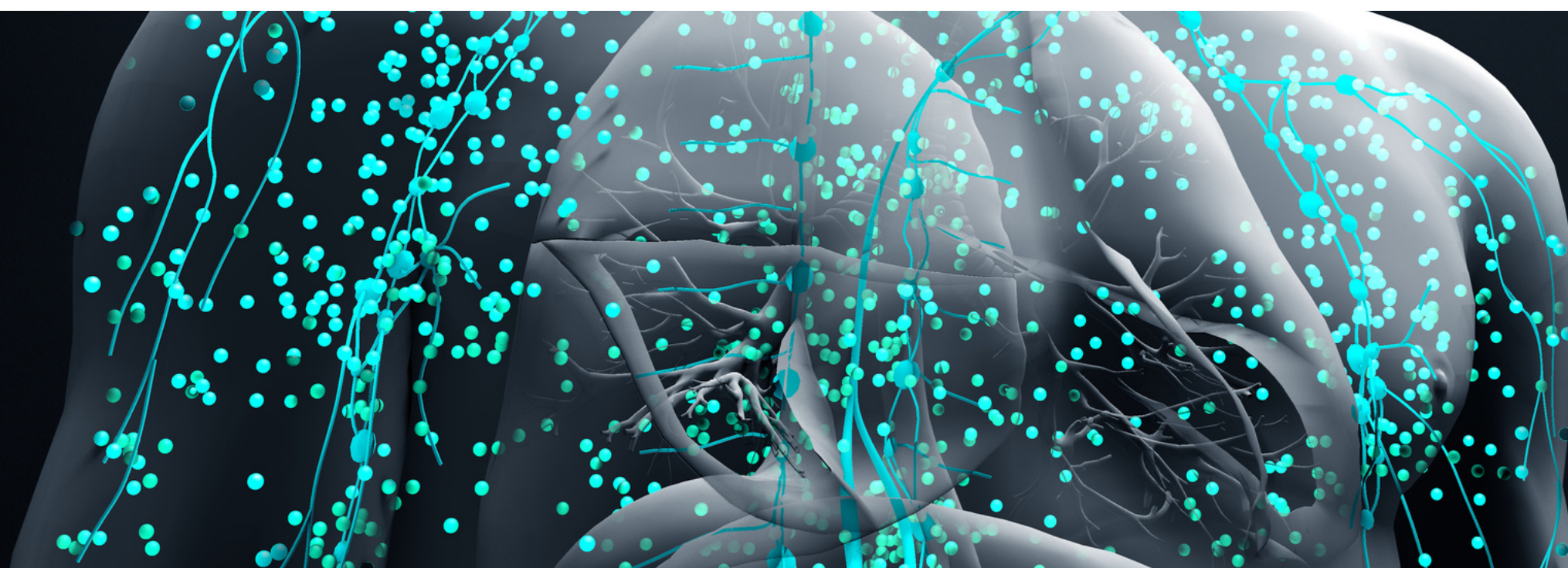


A inclusão do **Cogumelo da Vida** na dieta pode contribuir para a ingestão adequada desses minerais essenciais. É especialmente benéfico para aqueles que buscam *fontes alternativas de minerais fora dos produtos animais*.

No entanto, para obter o máximo benefício nutricional, é recomendável consumir este cogumelo como parte de uma dieta equilibrada e variada.

O cogumelo *Agaricus blazei* é rico em compostos **BIOATIVOS**, que são substâncias conhecidas por suas potenciais propriedades terapêuticas e benefícios à saúde. Alguns dos principais bioativos deste cogumelo incluem:

- **Beta-glucanos:** São polissacarídeos solúveis em água encontrados nas paredes celulares dos cogumelos. No *Agaricus blazei*, os beta-glucanos são estudados principalmente por suas propriedades imunomoduladoras. Eles ajudam a estimular o sistema imunológico e têm mostrado potencial em pesquisas relacionadas ao tratamento do câncer e à melhoria da resposta imune.



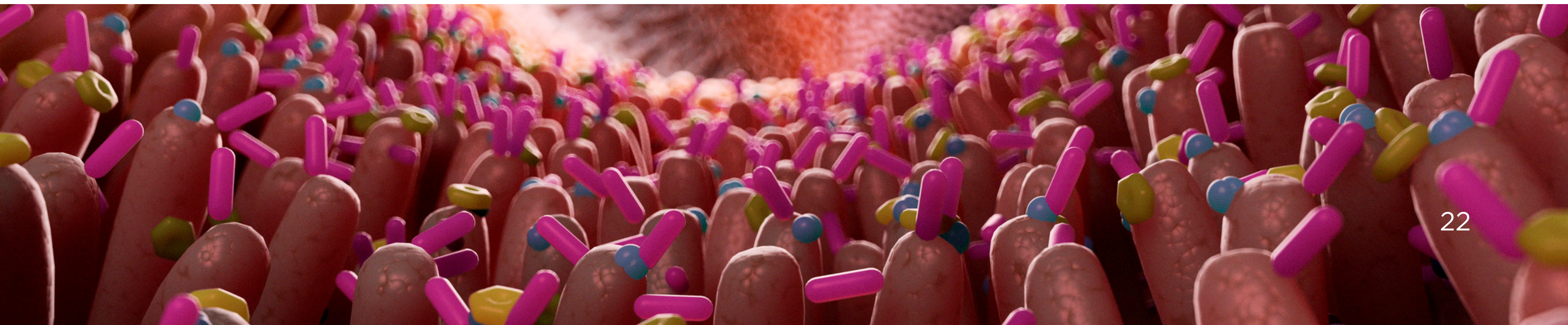
- **Polifenóis:** São antioxidantes conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e capacidade de combater os radicais livres. A presença destes compostos no *Agaricus blazei* contribui para seus efeitos antioxidantes, que podem ajudar na prevenção de doenças crônicas.
- **Ergosterol:** É um composto encontrado em cogumelos, que se converte em vitamina D2 quando exposto à luz solar ou UV. Este composto tem importância na manutenção da saúde óssea e na regulação imunológica.



- **Ácido Linoleico:** É um ácido graxo essencial presente no cogumelo da vida, conhecido por suas propriedades antioxidantes e potenciais benefícios na saúde cardiovascular.
- **Agaritina:** É um composto único encontrado no *Agaricus blazei*, derivada de hidrazina que tem sido estudada por suas propriedades antimutagênicas e potencial anticancerígeno.



- **Nucleotídeos e Nucleosídeos:** Estes compostos, presentes em pequenas quantidades, são importantes para o metabolismo celular e têm sido estudados por seus possíveis efeitos benéficos sobre o sistema imunológico e a função hepática.
- **Enzimas:** Diversas enzimas bioativas são encontradas no *Agaricus blazei*, incluindo aquelas envolvidas na degradação de carboidratos e proteínas. Estas enzimas podem ter efeitos benéficos na digestão e na absorção de nutrientes.



O interesse científico e terapêutico nos compostos bioativos do cogumelo *Agaricus blazei* (ou **Cogumelo da Vida**) tem aumentado devido ao seu potencial como um complemento natural para melhorar a saúde e prevenir doenças.

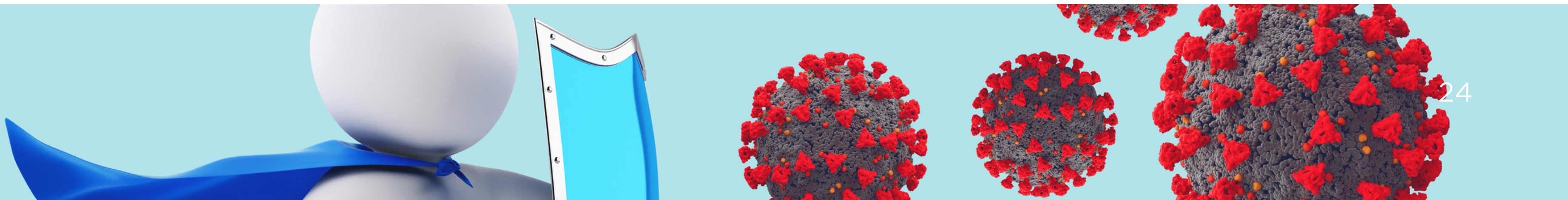
No entanto, é importante notar que muitos desses benefícios ainda estão sob investigação, e o consumo deste cogumelo deve ser feito como parte de uma dieta balanceada, e *jamais* ser usado como substituto de algum tratamento prescritos por médicos.



Potencial Immunomodulador

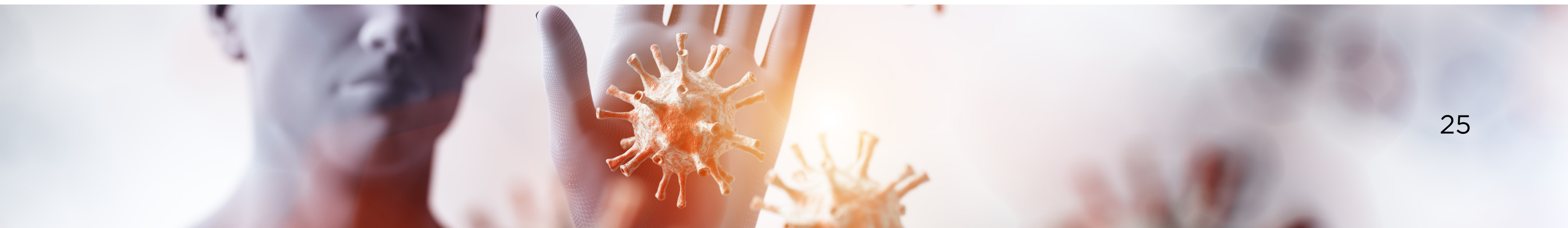
O cogumelo *Agaricus blazei* tem atraído interesse significativo por seu potencial imunomodulador. Este potencial refere-se à capacidade do cogumelo de influenciar e regular o sistema imunológico, tanto estimulando suas funções quando necessário, quanto modulando suas atividades para evitar respostas excessivas. Um dos componentes do cogumelo da vida que contribui na **IMUNOMODULAÇÃO** (regulação da imunidade) são os **BETA-GLUCANOS**. Eles fazem isso ativando algumas células de defesa muito importantes:

- **Macrófagos:** Células que agem como 'limpadores' do corpo, engolindo e destruindo germes e outras coisas ruins que entram no corpo.



- **Células Assassinas Naturais (NK):** Células especiais que podem reconhecer e matar células do corpo que estão infectadas ou são cancerígenas.
- **Linfócitos T e B:** Células que ajudam a identificar e atacar invasores, como vírus e bactérias, e também ajudam a lembrar desses invasores para uma resposta mais rápida no futuro.

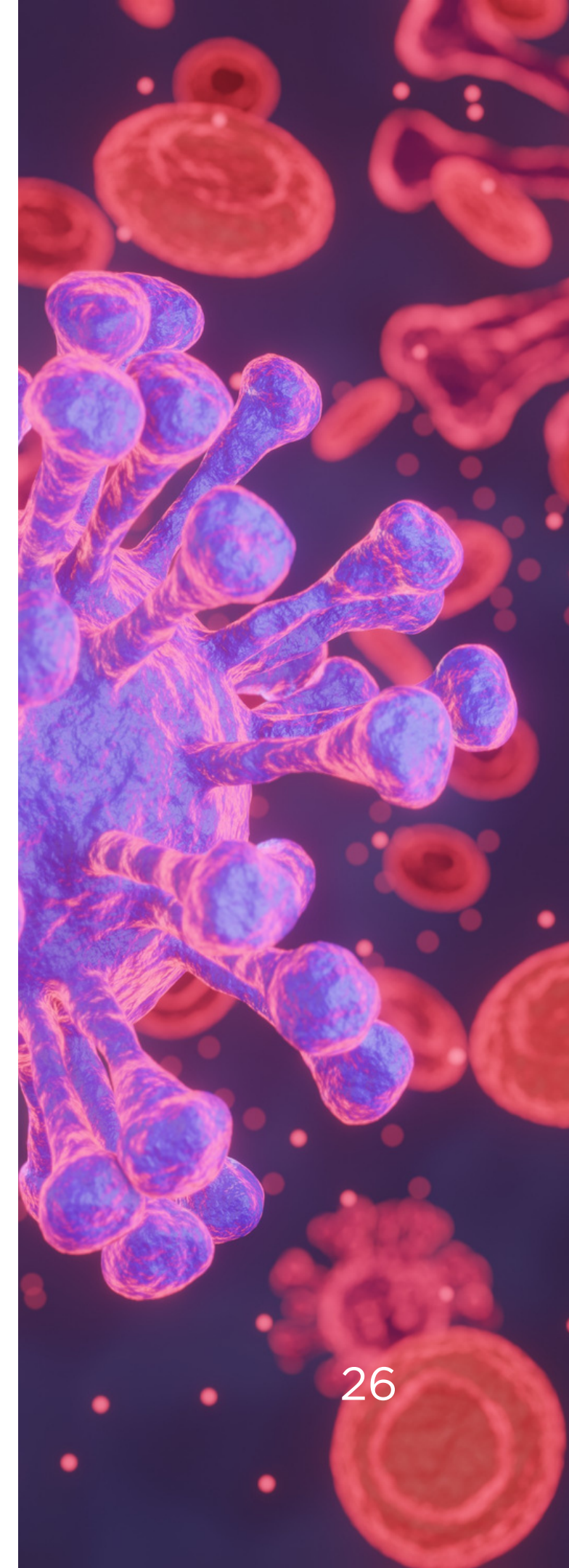
Além dos beta-glucanos, outros polissacarídeos contidos no cogumelo *Agaricus blazei* também mostram atividades imunomoduladoras. Eles podem ativar várias células do sistema imunológico e induzir a **PRODUÇÃO DE CITOCINAS**, que são mensageiros químicos importantes na resposta imune.



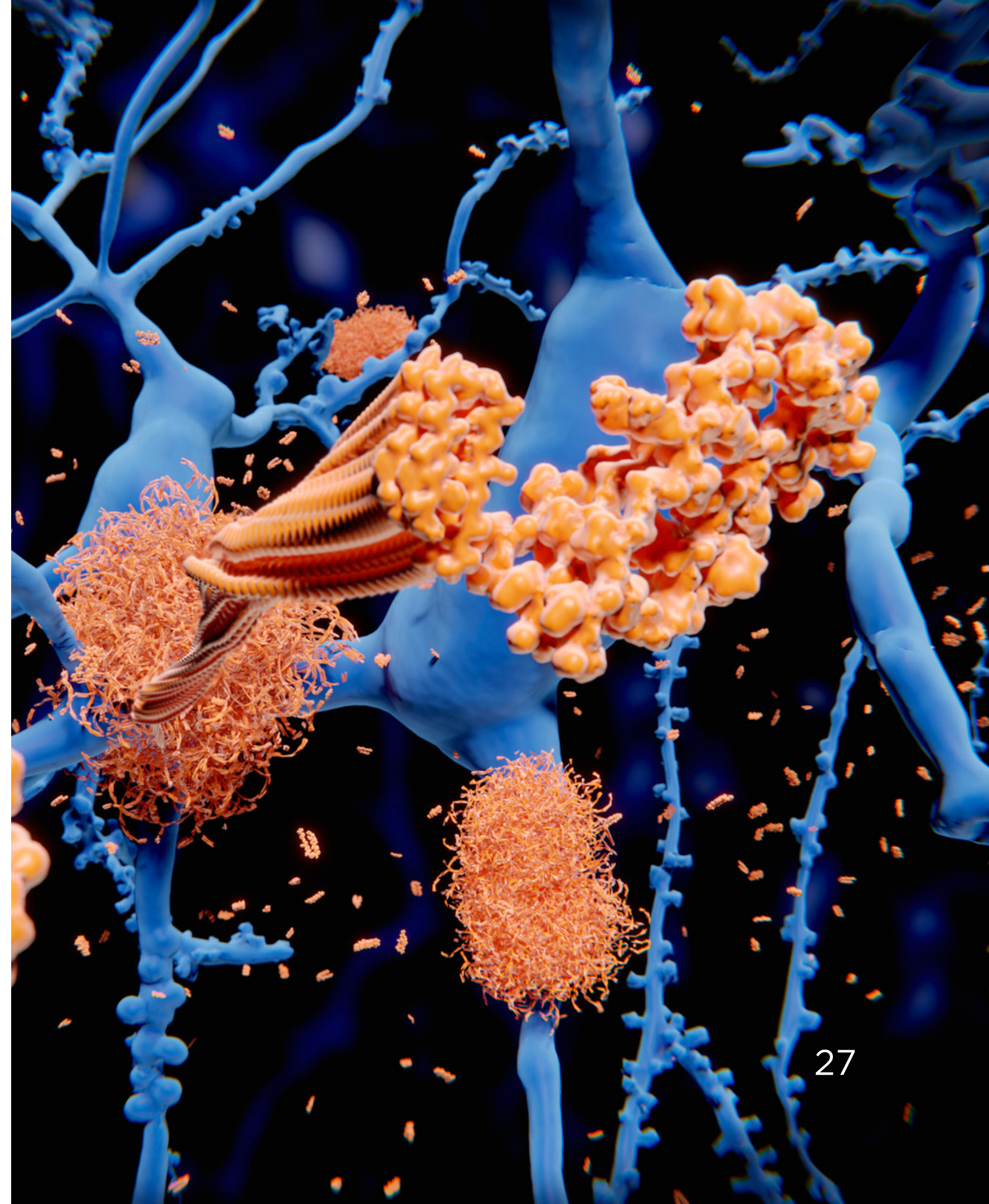
Potencial Antioxidante e Proteção Celular

O **Cogumelo da Vida** é reconhecido por seu potencial antioxidante e capacidade de proteger as células do corpo. Essas propriedades são atribuídas a uma variedade de compostos que trabalham de diversas maneiras para defender o corpo contra danos e promover a saúde celular.

- **Neutralização de Radicais Livres:** Os antioxidantes no *Agaricus blazei*, como polifenóis e ácido linoleico, ajudam a neutralizar os radicais livres. Os radicais livres são moléculas instáveis que podem causar danos às células (estresse oxidativo), levando ao envelhecimento precoce e a diversas doenças.



- **Prevenção do Estresse Oxidativo:** Ao reduzir o estresse oxidativo, os antioxidantes do *Agaricus blazei* protegem as células e o DNA dos danos, contribuindo para a manutenção da saúde celular e prevenindo mutações.
- **Suporte à Saúde Celular:** Os compostos bioativos do *Agaricus blazei* ajudam a manter a integridade das células e tecidos, protegendo contra a degradação e o envelhecimento celular.



Propriedades Anti-inflamatórias

A inflamação é uma resposta natural do corpo a danos nos tecidos, mas a inflamação crônica pode levar a danos celulares.

O *Agaricus blazei* possui propriedades anti-inflamatórias, ajudando a reduzir a inflamação crônica, como artrite e doenças autoimunes – aliviando sintomas associados.





Os Polissacarídeos, Beta-glucanos, Polifenóis e Ácidos Graxos são os principais componentes do *Agaricus blazei* que contribuem para suas propriedades anti-inflamatórias. Eles podem inibir a produção de substâncias inflamatórias no corpo, modular a atividade das células imunológicas e reduzir as inflamações.

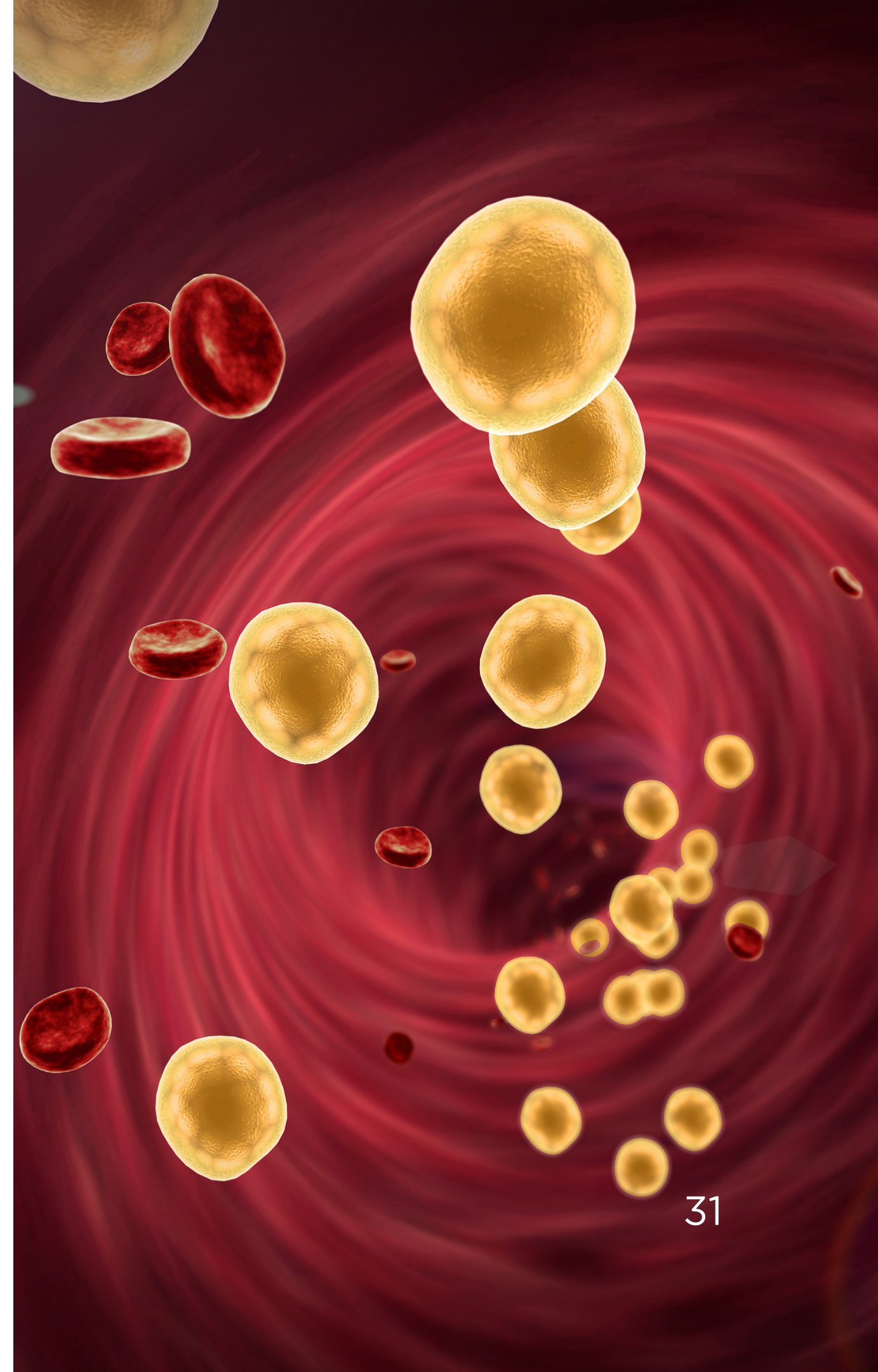
Como dito anteriormente, o cogumelo da vida atua modulando o sistema imunológico. Isso significa que ele pode ajudar a *ajustar a resposta imune do corpo para evitar uma reação inflamatória excessiva ou prolongada.*

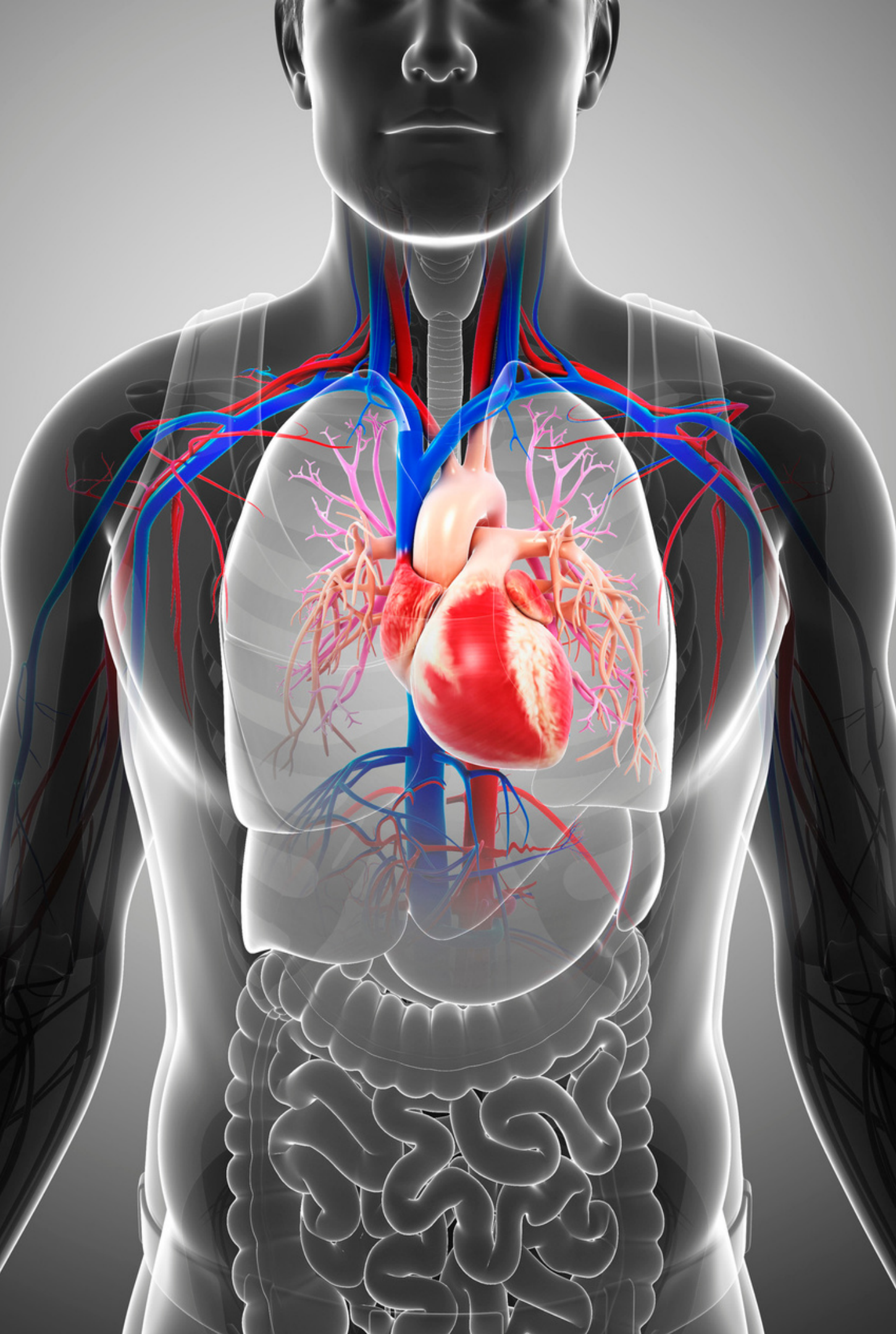
Regulação do Colesterol e Saúde Cardiovascular

O cogumelo *Agaricus blazei* tem sido associado à regulação do colesterol e ao suporte à saúde cardiovascular. Esses benefícios são atribuídos a uma combinação de compostos bioativos presentes neste cogumelo, que atuam de várias maneiras para promover a saúde do coração e dos vasos sanguíneos.



- **Redução do Colesterol LDL ("ruim"):** Estudos sugerem que os compostos no A. blazei, como os beta-glucanos e outros polissacarídeos, podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol LDL no sangue. O colesterol LDL é conhecido por contribuir para a formação de placas nas artérias, levando a doenças cardiovasculares.
- **Aumento do Colesterol HDL ("bom"):** Além de reduzir o LDL, o A. blazei pode também ajudar a aumentar os níveis de colesterol HDL, que é benéfico para a saúde cardiovascular, pois ajuda a remover o colesterol das artérias.





- **Saúde Cardiovascular:** A inflamação é um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares. O cogumelo da vida possui propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a reduzir o risco de condições como aterosclerose (endurecimento das artérias).
- **Prevenção de Placas Arteriais:** Ao melhorar os perfis de lipídios (gorduras) no sangue e reduzir a inflamação, o *Agaricus blazei* pode ajudar a prevenir o desenvolvimento de placas nas paredes das artérias, um fator-chave na prevenção de doenças cardíacas.

Potencial Antitumoral e Anticancerígeno

O cogumelo *Agaricus blazei* tem atraído atenção da comunidade científica devido ao seu potencial antitumoral e anticancerígeno. Essas propriedades são atribuídas a uma variedade de compostos bioativos que podem atuar de diferentes maneiras para combater o crescimento de células cancerígenas e tumores. Além de promover a apoptose (morte programada de células que não são mais necessárias ou que podem ser prejudiciais), oferecendo uma abordagem promissora para a prevenção e tratamento do câncer.



- **Beta-glucanos e Polissacarídeos:**
São os principais agentes que contribuem para as propriedades anticancerígenas do A. blazei. Estes compostos são conhecidos por estimular o sistema imunológico, aumentando a capacidade do corpo de combater células tumorais.
- **Ergosterol e outros antioxidantes:**
Estes compostos podem ajudar a proteger as células contra danos no DNA que podem levar ao câncer.



O cogumelo *Agaricus blazei* pode aumentar a atividade das células imunológicas, que são cruciais na identificação e destruição de células cancerígenas. Alguns estudos sugerem que os compostos do *A. blazei* podem inibir diretamente o crescimento de certos tumores, interferindo na sua proliferação e sobrevivência.





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, lembre-se sempre de consultar um profissional de saúde qualificado, antes de fazer qualquer mudança significativa em sua dieta ou rotina de suplementação.

SURPRESA!

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

*Para você experimentar os benefícios reais da utilização deste grande aliado da saúde humana, clique ou escaneie o código abaixo e **receba R\$ 15,00 de desconto** na sua compra do Suplemento de Cogumelo da Vida Agaricus Blazei 90 Caps utilizando o **cupom EBOOKVIDA**.*



Referências Bibliográficas

Compostos Bioativos do Agaricus blazei e seus efeitos na saúde humana	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28103773/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34022313/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23497872/	Efeitos no Sistema Imunológico	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21128829/
Propriedades Antioxidantes e Antidiabéticas	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31993159/	Efeitos Farmacológicos do Agaricus blazei	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24288568/
Efeitos Anti-inflamatórios	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22928836/	Efeito Antienvelhecimento	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33200472/
Efeitos Gastroprotetores	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35292374/	Efeitos Antialérgicos	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31581605/
Atividades Antigenotóxicas e Anticarcinogênicas	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21295629/	<i>Estudos brasileiros sobre o Cogumelo Agaricus blazei</i> https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/2082/1/2006_Tes_Mar%20Gonzaga.pdf https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103070/213754.pdf?sequence=1&isAllowed=y https://bdm.unb.br/bitstream/10483/7421/1/2013_PolianaRodriguesDosSantos.pdf https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/8897/1/9870380.pdf http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/35517/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O_Req_uerimentos%20nutricionais%20e%20caracteriza%C3%A7%C3%A3o%20enzim%C3%A1tica%20de%20isolados%20do%20cogumelo%20Agaricus%20blazei.pdf	
Efeitos Antitumorais	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32397163/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32989404/		
Propriedades Antioxidantes e Cicatrizantes	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36455230/		



FUNGIHOUSE

E-BOOK

Cogumelo da Vida

Gerando Imunidade

