



FUNGIHOUSE

E-BOOK

Cogumelos Efervescentes

Gerando Imunidade



SUMÁRIO

<i>Cogumelos Efervescentes</i>	3
<i>Sinergia para a Saúde Geral</i>	8
<i>Cogumelo Agaricus Bisporus – O Tesouro da Natureza</i>	12
<i>Composição Nutricional do Cogumelo Agaricus Bisporus</i>	15
<i>Vitamina C – A Força da Saúde</i>	22
<i>Zinco – O Escudo Protetor</i>	28
<i>Surpresa</i>	35

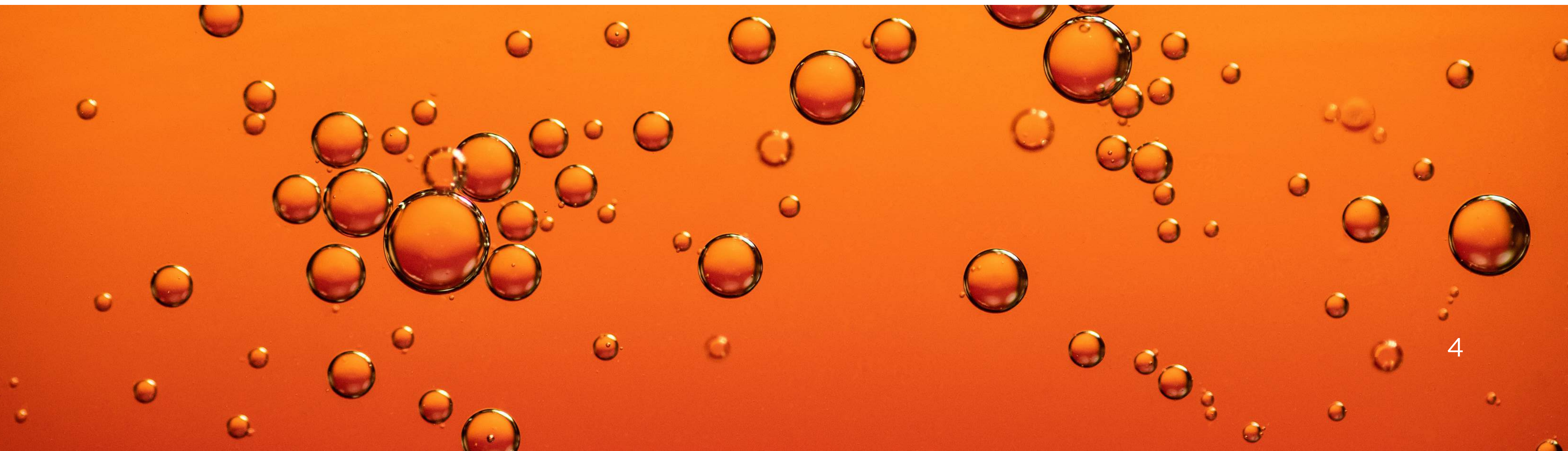
Cogumelos Efervescentes

Os **Cogumelos Efervescentes** da **FUNGIHOUSE** é mais uma inovação que promete revolucionar a sua rotina de saúde, oferecendo uma maneira prática e saborosa de **fortalecer o corpo**.

As pastilhas efervescentes são projetadas para serem facilmente integradas ao seu dia a dia, especialmente úteis em períodos de intensa atividade.



A formulação dos Cogumelos Efervescentes é composta por uma poderosa combinação de **Vitamina C, Zinco e Cogumelo Agaricus bisporus** que oferece uma sinergia única de nutrientes que potencializa os benefícios para a saúde. Cada um desses ingredientes traz suas próprias propriedades benéficas, mas quando combinados, eles trabalham juntos para amplificar seus efeitos positivos no organismo.



A Vitamina C e o Zinco são conhecidos por seus papéis cruciais no **fortalecimento do sistema imunológico**. A Vitamina C é um poderoso antioxidante que ajuda a proteger as células contra os danos dos radicais livres e suporta a função das células imunológicas. O Zinco, por sua vez, é essencial para o desenvolvimento e a função das células imunes, como os *linfócitos T*, que são responsáveis pela resposta imune adaptativa.



Quando combinados, a Vitamina C e o Zinco trabalham em conjunto para **melhorar a resposta imunológica do corpo**, reduzindo a duração e a gravidade das infecções respiratórias, como o resfriado comum. Além disso, a Vitamina C ajuda na absorção do Zinco, otimizando sua biodisponibilidade e eficácia.

O Cogumelo Agaricus bisporus adiciona uma dimensão extra à sinergia entre a Vitamina C e o Zinco. Rico em fibras, proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, **esse cogumelo complementa a ação imunológica** da Vitamina C e do Zinco com seus próprios benefícios para a saúde. Os compostos bioativos do cogumelo, como as beta-glucanas, têm demonstrado **propriedades imunomoduladoras**, ajudando a regular a resposta imune do corpo.

Além disso, a **presença de antioxidantes** no *Agaricus bisporus*, como a ergotioneína, trabalha em sinergia com a Vitamina C para proteger as células contra o estresse oxidativo. A combinação desses ingredientes também suporta a saúde digestiva e cardiovascular, graças às fibras do cogumelo e ao **efeito anti-inflamatório** da Vitamina C.



Sinergia para a Saúde Geral

A combinação de Vitamina C, Zinco e Cogumelo Agaricus bisporus oferece uma abordagem holística para a saúde. Esses ingredientes trabalham juntos para:

- Fortalecer o sistema imunológico.
- Promover a saúde digestiva e cardiovascular.
- Proteger contra o estresse oxidativo e a inflamação.
- Apoiar a reparação e manutenção de tecidos.
- Incorporar essa combinação de nutrientes na dieta pode proporcionar um suporte abrangente para o bem-estar geral e a prevenção de doenças.

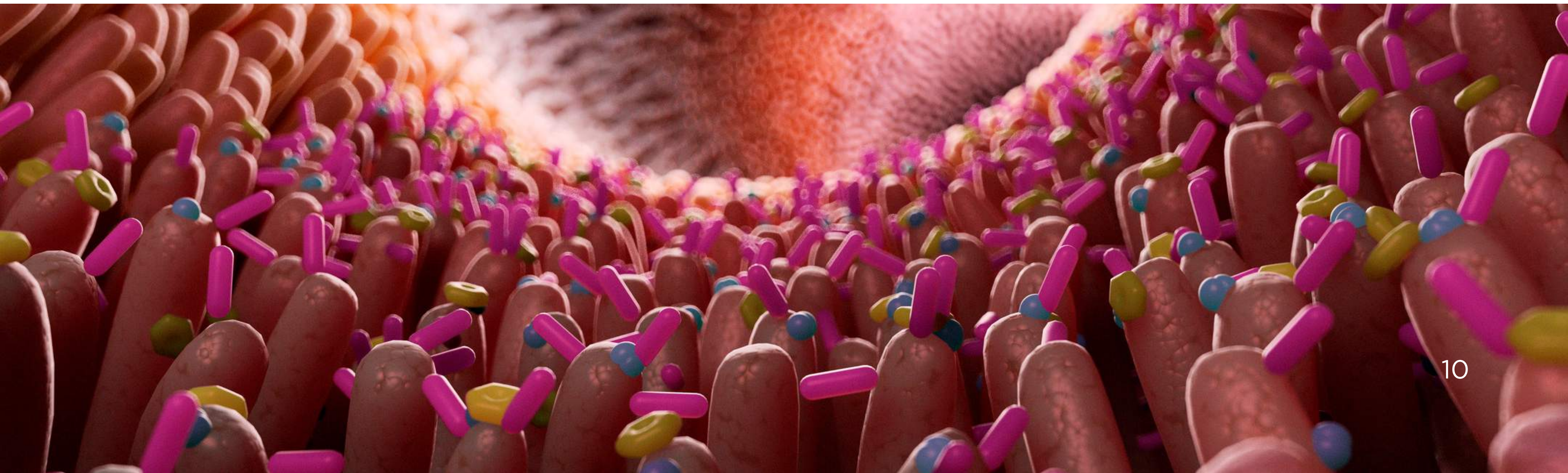


A sinergia entre Vitamina C, Zinco e Cogumelo *Agaricus bisporus* representa uma poderosa combinação de nutrientes que pode oferecer múltiplos benefícios para a saúde.

Essa interação harmoniosa destaca a importância de uma abordagem equilibrada e integrada à nutrição, onde a soma dos ingredientes proporciona um impacto maior do que cada um isoladamente.



Contém ainda na formulação **Excipientes**, que são substâncias inertes adicionadas a uma formulação com a finalidade de auxiliar na liberação dos princípios ativos, melhorar a estabilidade, a absorção, a aparência e o sabor do produto final. Eles não possuem atividade farmacológica direta e não tem efeitos terapêuticos por si só – mas são essenciais para garantir a eficácia, segurança e qualidade do produto.





*Esses são os benefícios que as pastilhas efervescentes podem te proporcionar, se adicionado na sua vida com disciplina. No entanto, os **Cogumelos Efervescentes não são 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.

COGUMELO AGARICUS BISPORUS

- O Tesouro da Natureza

O **cogumelo Agaricus bisporus**, também conhecido como cogumelo Paris ou cogumelo champignon, é uma das variedades de cogumelos mais cultivadas e consumidas no mundo. O cultivo de Agaricus bisporus é considerado ambientalmente sustentável. Seu cultivo remonta ao século 17 na França. Inicialmente, eles eram cultivados em cavernas nos arredores de Paris, por essa razão o cogumelo Agaricus bisporus é também conhecido como "cogumelo Paris".



Quando o *Agaricus bisporus* é jovem e seu chapéu ainda está bem fechado, é chamado de champignon de Paris ou Crimini. No entanto, quando amadurece, o chapéu se abre e o cogumelo escurece, transformando-se no que é conhecido como Portobello. Seu uso é extremamente versátil na cozinha, podendo ser consumido cru, grelhado, refogado, assado ou cozido. É um ingrediente popular em pizzas, saladas, sopas, molhos e pratos de massa.



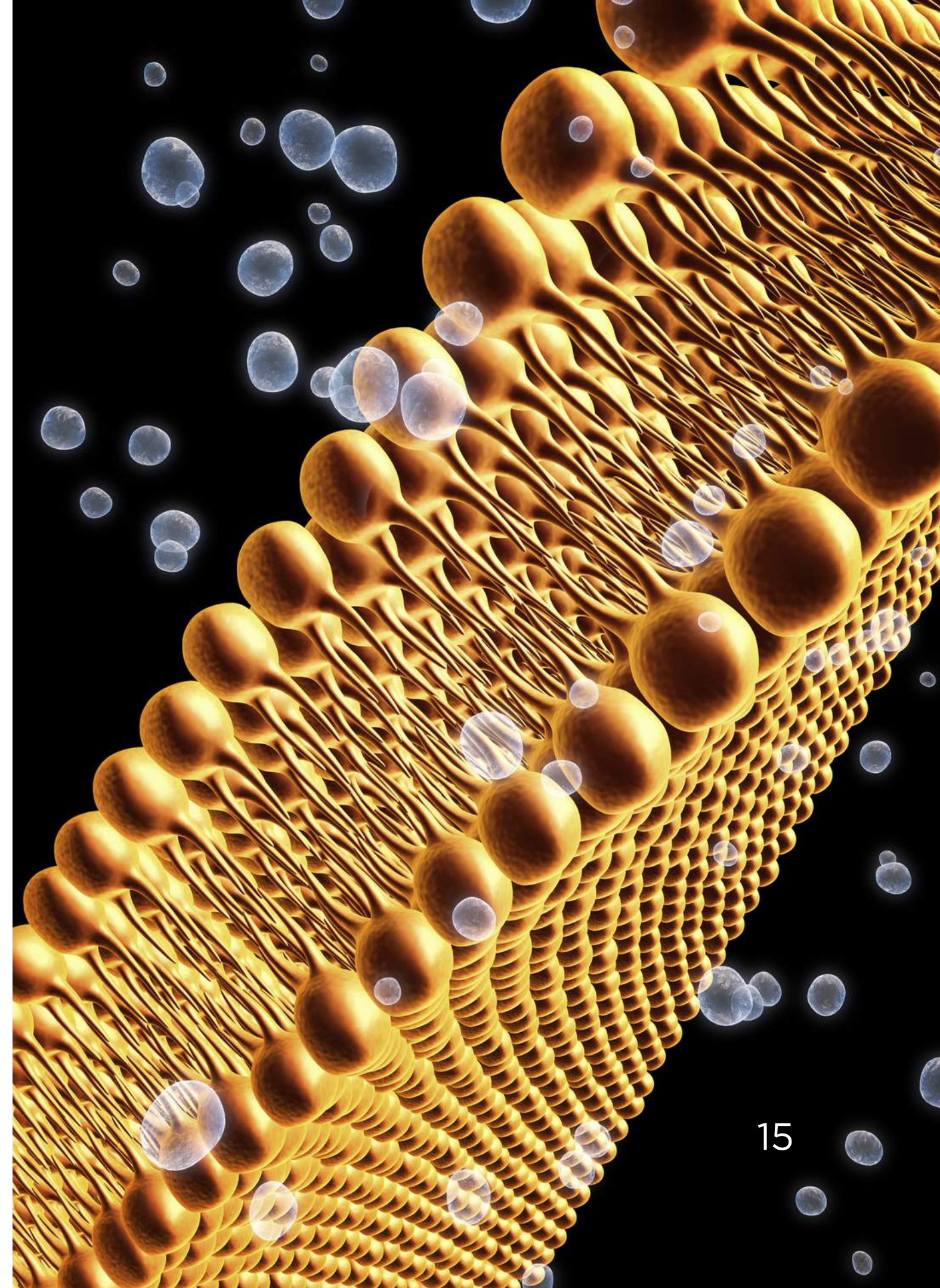
No entanto, cogumelo *Agaricus bisporus* é considerado um **Alimento Funcional**, ou seja, são alimentos que, além de suas propriedades nutricionais básicas, **possuem componentes ativos que proporcionam benefícios adicionais à saúde**. Esses benefícios vão além da simples nutrição e podem incluir a prevenção de doenças ou a melhoria de funções fisiológicas específicas.

Apesar de seu alto teor de água (cerca de 90%), o **cogumelo *Agaricus bisporus* é rico em nutrientes essenciais**, incluindo: **proteínas, fibras, vitaminas** (especialmente vitaminas do complexo B) e **minerais**, como **potássio, fósforo** e **selênio**. Também é uma excelente fonte de antioxidantes.



Composição nutricional do cogumelo *Agaricus Bisporus*

- **Proteínas:** Contém uma boa quantidade de proteínas de alta qualidade, essenciais para a construção e reparação de tecidos no corpo.
- **Fibras:** Rico em fibras, ajuda na saúde digestiva e na prevenção de constipação.



- **Vitaminas:** Fonte de vitaminas do complexo B, especialmente a niacina (B3) e a riboflavina (B2), que são importantes para o metabolismo energético e a saúde da pele.
- **Minerais:** Rico em minerais como potássio, fósforo, selênio e cobre, essenciais para a saúde do coração, ossos e sistema imunológico.
- **Antioxidantes:** Contém antioxidantes, como ergotioneína e polifenóis, que ajudam a combater os radicais livres e a reduzir o risco de doenças crônicas.

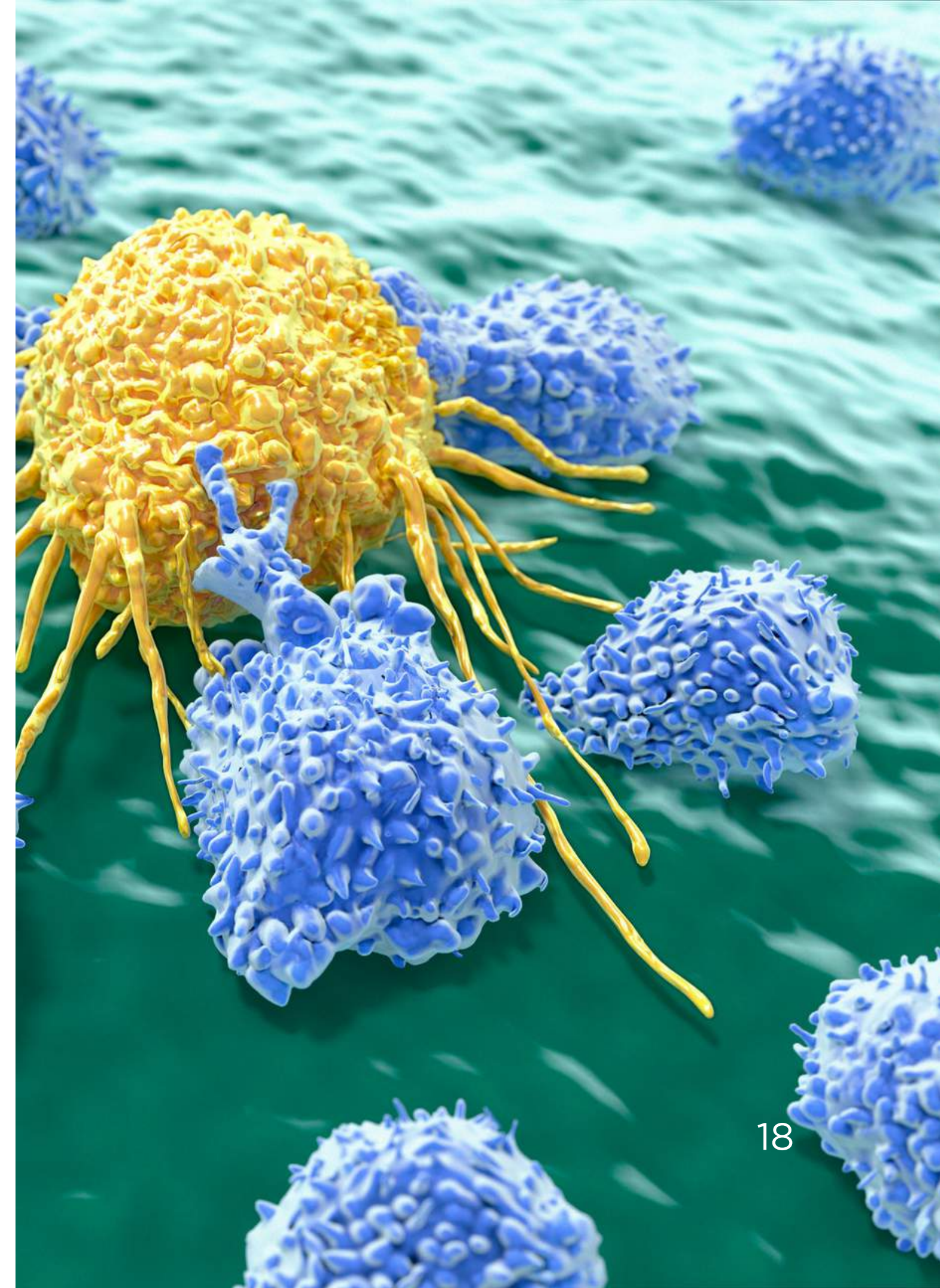


Benefícios para a Saúde

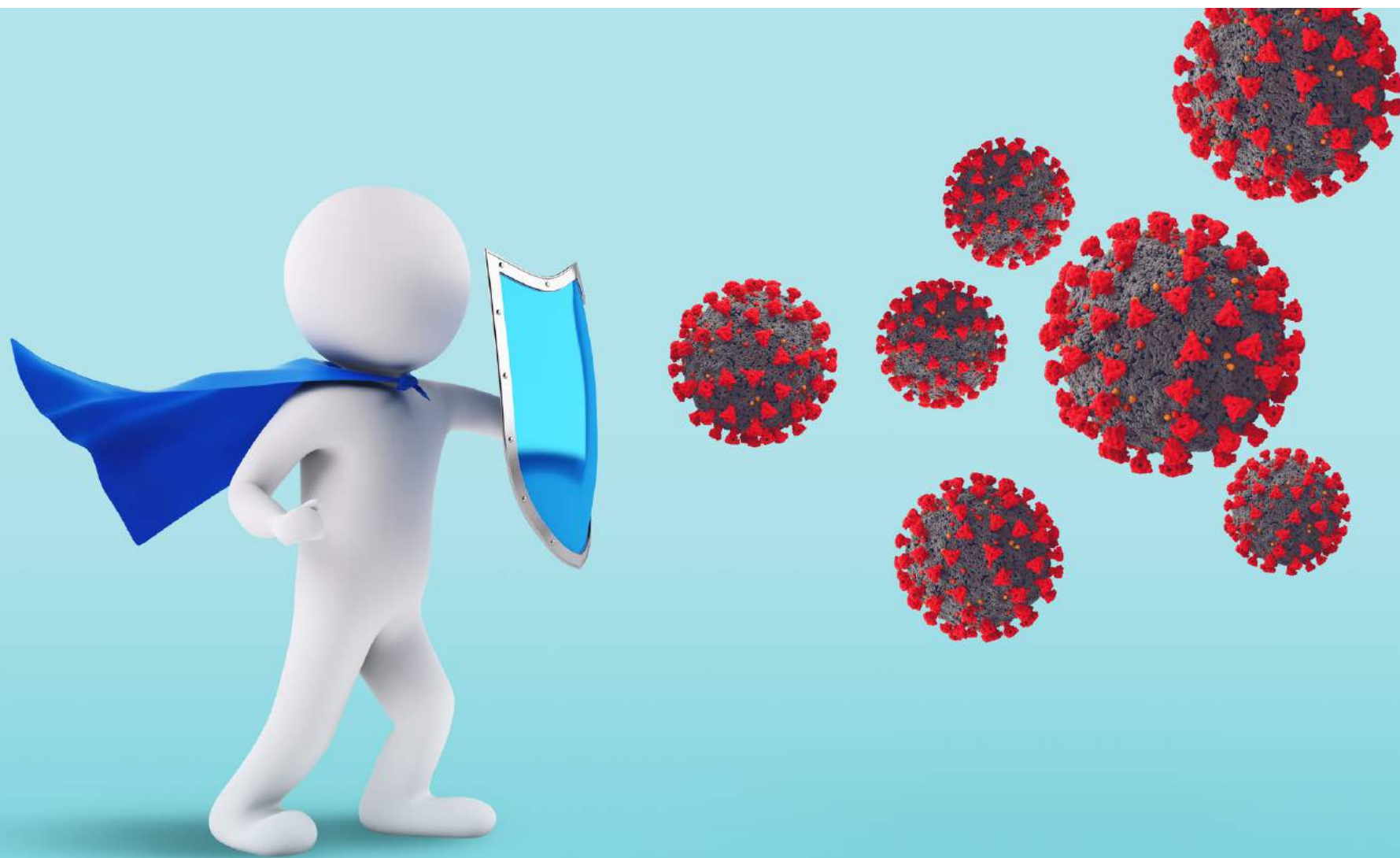
Saúde Digestiva: A fibra presente no Agaricus bisporus ajuda a promover a saúde digestiva, facilitando o trânsito intestinal e prevenindo a constipação.



- **Potencial Anticancerígeno:** Estudos sugerem que os compostos bioativos encontrados no *Agaricus bisporus*, como polissacarídeos (em especial as Beta-glucanas) e lectinas, podem ter propriedades anticancerígenas, especialmente em relação a certos tipos de câncer, como o de mama e o de próstata.



- **Saúde do Coração:** O potássio e a ausência de gordura e colesterol no cogumelo *Agaricus bisporus* contribuem para a saúde cardiovascular, ajudando a manter a pressão arterial em níveis saudáveis e reduzindo o risco de doenças cardíacas.

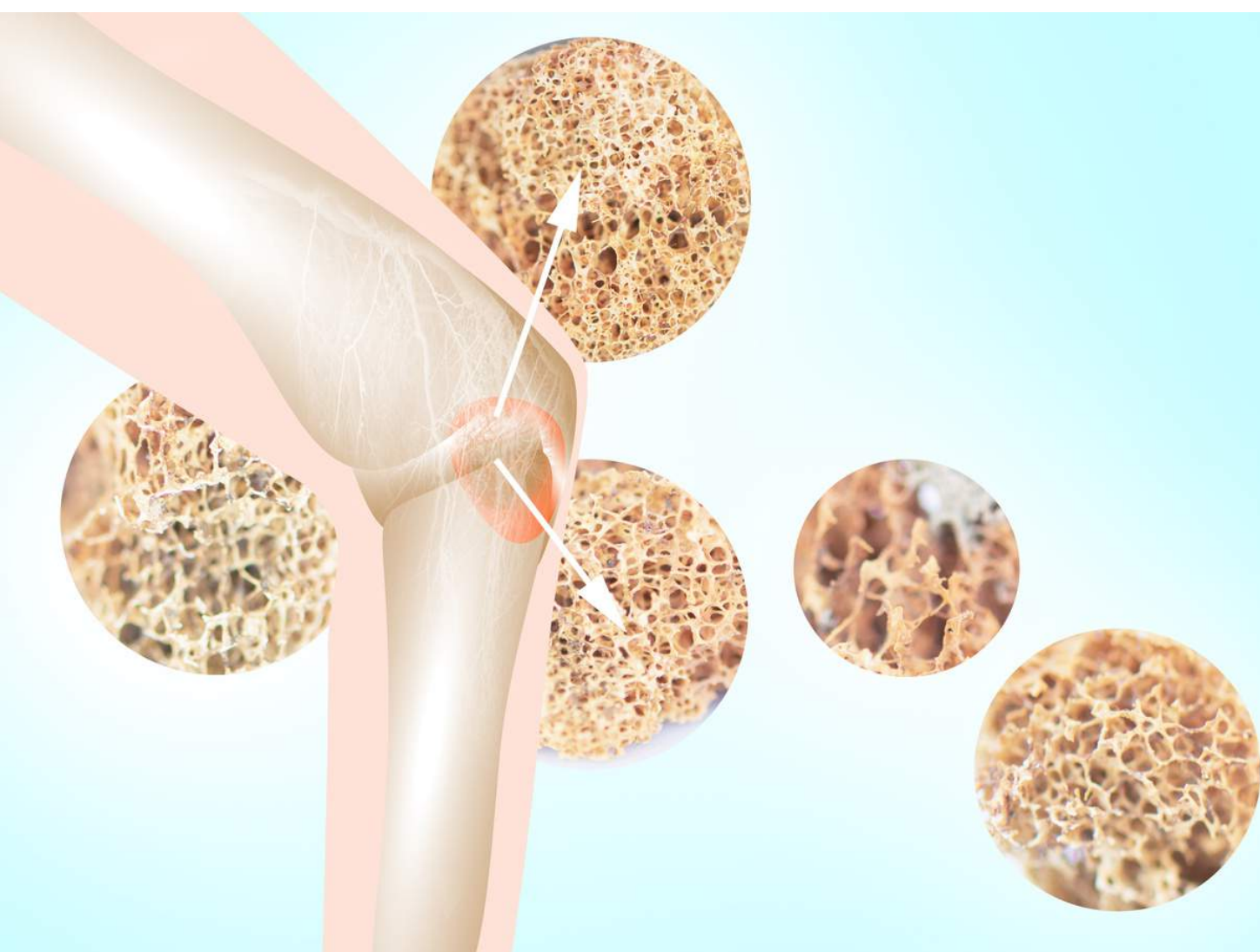


- **Fortalecimento do Sistema Imunológico:** Os nutrientes e antioxidantes presentes no *Agaricus bisporus*, como o selênio e a ergotioneína, ajudam a fortalecer o sistema imunológico, protegendo o corpo contra infecções e doenças.

- **Controle do Peso:** Baixo em calorias e rico em fibras, o *Agaricus bisporus* pode ajudar no controle do peso, promovendo a saciedade e reduzindo o apetite.



- **Saúde Óssea:** O fósforo e o cobre presentes no *Agaricus bisporus* são importantes para a manutenção da saúde óssea, contribuindo para a formação e a manutenção de ossos fortes.



Nutricionalmente, o *Agaricus bisporus* traz benefícios significativos à saúde, contribuindo para a **manutenção do sistema imunológico**, para a saúde óssea e para o **metabolismo energético**. Além disso, seu baixo teor calórico e a presença de antioxidantes o tornam um cogumelo atraente para quem busca uma alimentação equilibrada e funcional.



VITAMINA C - A Força da Saúde

A Vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico - é um **nutriente essencial** que oferece vários benefícios para a saúde, incluindo o **fortalecimento do sistema imunológico, a promoção da saúde da pele** e a **redução do risco de doenças crônicas**. Ela é crucial para a síntese de colágeno, uma proteína importante para a saúde da pele, ossos, dentes e tecidos conjuntivos. Além disso, a vitamina C é um **poderoso antioxidante**, o que significa que ajuda a proteger as células do corpo contra os danos causados pelos radicais livres, moléculas instáveis que podem contribuir para o envelhecimento e o desenvolvimento de doenças crônicas.



Benefícios para a Saúde

- **Fortalecimento do Sistema Imunológico:** A Vitamina C é amplamente conhecida por sua capacidade de fortalecer o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções e doenças.



- **Saúde da Pele:** Ao promover a síntese de colágeno, a vitamina C ajuda a manter a pele firme e elástica, reduzindo a aparência de rugas e promovendo a cicatrização de feridas.



- **Absorção de Ferro:** A Vitamina C melhora a absorção de ferro no organismo, o que é particularmente importante para prevenir ou tratar a anemia.



- **Redução do Risco de Doenças Crônicas:** Como antioxidante, a vitamina C pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardíacas e certos tipos de câncer, ao neutralizar os radicais livres.

- **Saúde Ocular:** A vitamina C tem sido associada à redução do risco de catarata e à desaceleração da progressão da degeneração ocular relacionada à idade.



- **Redução do Risco de Doenças Cardíacas:** Estudos sugerem que a vitamina C pode ajudar a reduzir a pressão arterial, os níveis de LDL (colesterol "ruim") e os triglicerídeos, diminuindo assim o risco de doenças cardíacas.



- **Prevenção e Tratamento de Escorbuto:** O escorbuto, uma doença causada pela deficiência de vitamina C, pode ser prevenido e tratado com a ingestão adequada dessa vitamina.



- **Redução do Risco de Gota:** Estudos indicam que a vitamina C pode ajudar a reduzir os níveis de ácido úrico no sangue, diminuindo assim o risco de desenvolver gota, uma forma dolorosa de artrite.



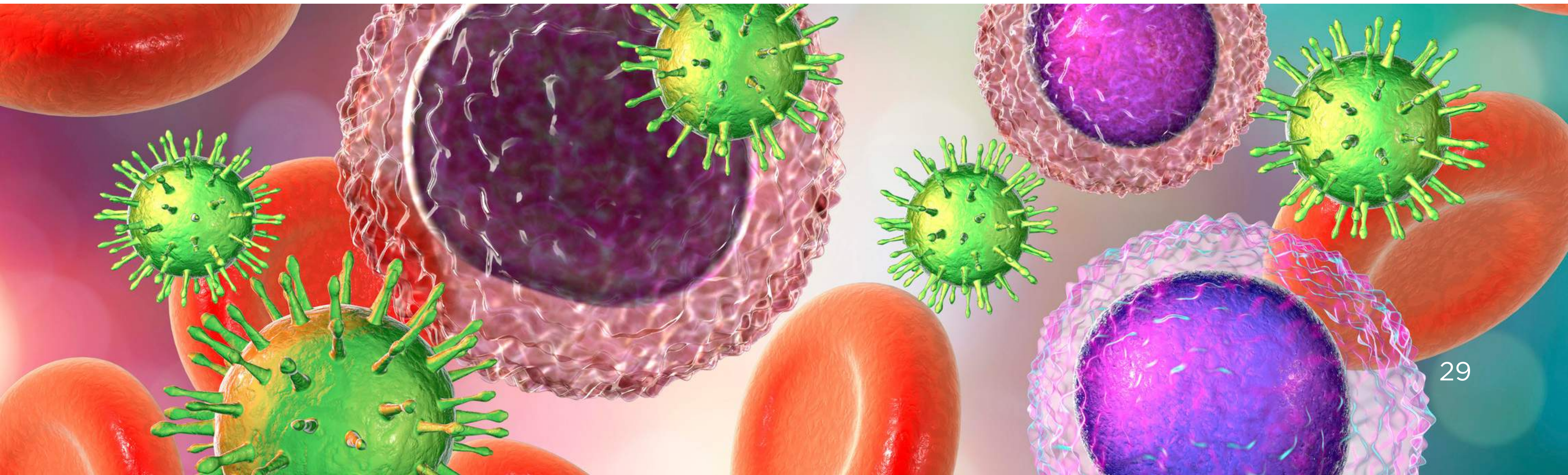
ZINCO - O Escudo Protetor

O zinco é **um mineral essencial** que desempenha um papel crucial em muitas funções do corpo, incluindo a **imunidade**, a **reparação celular** e o **metabolismo**. Ele deve ser obtido através da dieta, pois o organismo não é capaz de produzi-lo. É um componente é uma parte essencial de mais de 300 enzimas, que são substâncias que ajudam em várias funções importantes do corpo.



Benefícios para a Saúde

- **Função Imunológica:** O zinco é vital para o sistema imunológico, ajudando na produção e funcionamento de células imunes, como linfócitos e neutrófilos. Uma deficiência de zinco pode levar a uma resposta imune enfraquecida.

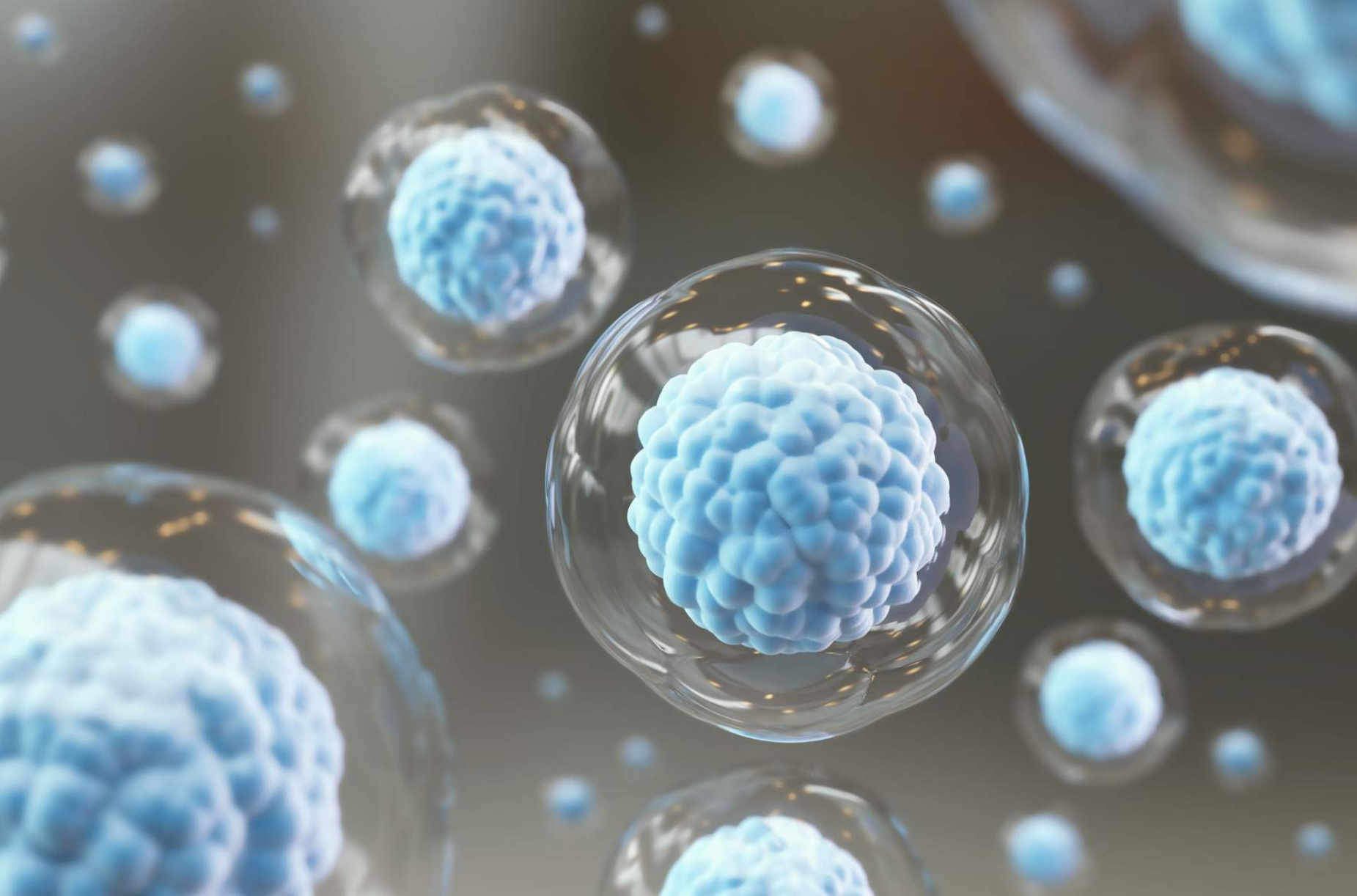


- **Crescimento e Desenvolvimento:**

O zinco é importante para o crescimento e desenvolvimento, especialmente durante a infância, adolescência e gravidez. Ele desempenha um papel crucial na divisão celular e na síntese de proteínas e DNA.

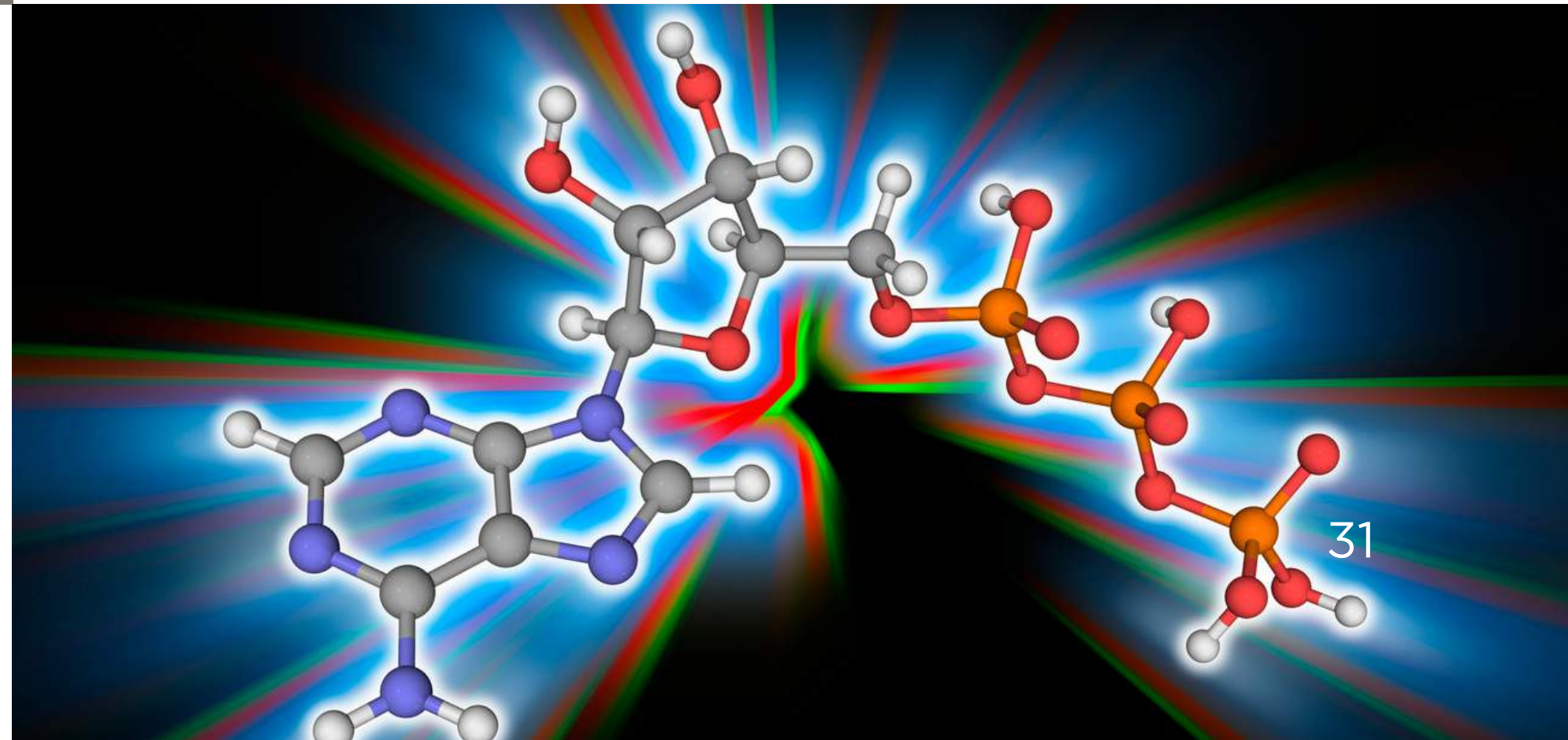


- **Saúde da Pele:** O zinco é benéfico para a saúde da pele, contribuindo para a cicatrização de feridas e a produção de colágeno. Ele também pode ajudar no tratamento de doenças de pele como acne e eczema.



- **Metabolismo:** O zinco é um componente de várias enzimas que são essenciais para o metabolismo de proteínas, carboidratos e lipídios. Ele também ajuda a controlar como os genes funcionam e como as células se comunicam entre si. Envolvido em várias reações metabólicas, incluindo a síntese de DNA e a divisão celular.

- **Reparação Celular:** O zinco desempenha um papel vital na reparação celular e na manutenção da integridade da pele. Ele é necessário para a síntese de colágeno, que é importante para a cicatrização de feridas.



- **Saúde dos Olhos:** O zinco é importante para a saúde ocular, pois é um componente da melanina, um pigmento que protege os olhos da luz ultravioleta. A deficiência de zinco pode levar a problemas de visão, como a degeneração ocular relacionada à idade.



- **Saúde Reprodutiva:** O zinco é fundamental para a saúde reprodutiva, desempenhando um papel na produção de esperma e na fertilidade masculina. Nas mulheres, é importante para o desenvolvimento do óvulo e para a manutenção de níveis saudáveis de hormônios reprodutivos.

- **Saúde Cognitiva:** O zinco está envolvido na função cognitiva e pode desempenhar um papel na prevenção de distúrbios neurológicos. A deficiência de zinco tem sido associada a problemas de aprendizagem e memória.





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 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 Agaricus Bisporus Smart Tablets 30cp utilizando o **cupom EBOOKBISPORUS**.*



Referências Bibliográficas

Vitamina C

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23440782/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211>

<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1611>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26671914/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26469874/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17884994/>

Zinco

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18385818/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3724376/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17244314/>

Cogumelo Agaricus Bisporus

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26516828/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31054663/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32274562/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33929662/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32653808/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37373268/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24710731/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23689111/>