

# *Cordyceps Sinensis*



**Os chineses usam os Cordyceps por cerca de 1 000 anos.** Devido à sua raridade, foi principalmente reservado para o Imperador e seus cortesãos. Tradicionalmente, nós farcissait pato, consumimos para revigorar o corpo e garantir a longevidade. En Chine, o fungo tem o *reputação para promover o vigor sexual, como em mulheres do que em homens*. Foi utilizada para o tratamento de tuberculose, la toux, anemia, dor nas costas e joelho e para ajudar a reconstruir a sua convalescença força. O atributo chinês para ele **semelhantes aos de propriedades de adaptação ginseng**, que é para dizer que iria aumentar a resistência geral à tensão.

Seu uso é muito difundido na China, quando começou a crescer em um substrato de arroz. Produtos que desenha vêm em várias formas : pó de cogumelo seco, extractos aquosas ou alcoólicas preparadas a partir das partes aéreas de micélio. Existem em especial uma preparação tradicional (Jinshuibao) composto por o produto de fermentação do micélio. Tradicionalmente, várias receitas culinárias Cordyceps e carne (carne de porco, pato, frango) tinha usos específicos : dependência do ópio, convalescença, anemia, impotência, etc.

**O Ocidente começou a se interessar por Cordyceps cedo 1990**, quando as vitórias de atletas chineses em funcionamento foram atribuídas ao fato de que eles comeram este fungo.

## **Propriedades terapêuticas da Cordyceps**

Este é um excelente tônico, Cordyceps sinensis pode lutar contra a doença vascular, os distúrbios do ritmo cardíaco e da impotência. Recomenda-se também em problemas *imunitário e fígado*, especialmente hepatite. **Cordyceps diminui a glicemia** e os níveis de triglicérides em ratos diabéticos. Ela também reduz o colesterol. Cordyceps envolvidos na fadiga, anemia, doenças respiratórias ou oxigenação dos tecidos.

*Ele permite uma melhor e tranquilo tosse expectoração. Cordyceps aumenta a resistência ao esforço físico*, prolonga sono, inibe a salivação e tem propriedades anti-inflamatórias. É sua capacidade de estimular fortemente a medula óssea ea proliferação de células vermelhas do sangue que lhes permite melhorar o desempenho atlético e vitalidade. Mais, *Cordyceps ajuda o corpo a gerir mais eficazmente o seu consumo de oxigênio* e as necessidades de energia relacionado à atividade física.

E Ásia, é o Yarchagumba **usado para combater a impotência**. **Le Cordyceps** é útil na luta contra o câncer. Estimulação de monócitos / macrófagos e as propriedades anti-tumorais em células cancerosas humanas foram confirmadas várias vezes em laboratório. Finalmente, Cordyceps sinensis contém um antibiótico activo contra estreptococos, Staphylococcus aureus e Bacillus subtilis.

*A pesquisa ainda não entende o modo de ação de Cordyceps gerando todos estes efeitos benéficos, Assume-se que vêm dos polissacarídeos originais que continuam a ser descoberto.*

**Desempenho esportivo em atletas:** Em dois estudos duplo-cegos com placebo, publicado 2004 e levou os Estados Unidos para ciclistas, tomando Cordyceps não foi mais eficaz do que o placebo. Em um caso, 17 Sports tomou um produto que contenha Cordyceps (1 g por dia), de la rhodiola (300 mg por dia) e minerais por duas semanas. Em outro estudo, 22 ciclistas tomaram 3 g por dia, durante cinco Cordyceps semaines. Un terceiro julgamento em 2005 os Estados Unidos também tem rendido resultados decepcionantes.

## **INDICAÇÕES**

Aumentar o desejo sexual, aumentar a energia física (effet adaptogène).  
Melhorar esportes atletas de desempenho.  
Convalescentes de apoio - Medicina Tradicional Chinesa, combater o stress ea fadiga, estimular o sistema imunológico e função sexual, retardar o envelhecimento, fortalecer a energia vital e físico, fortalecer a função renal, fígado e pulmão.

## **DOSAGEM**

Tradicionalmente, recomenda-se a tomar 5 g à 10 cogumelo em pó g por dia. Em estudos, foi muitas vezes utilizado um extrato de Cordyceps cultivadas (Paecilomyces hepiali, souche Cs-4), devido a 3 g por dia.

## **PRECAUÇÕES**

Atenção, em 1996, Pesquisador chinês relatou dois casos de intoxicação devido à liderança ao consumo de Cordyceps. Por isso, é melhor se concentrar em produtos sujeitos a rigorosos controlos de qualidade.

## **Contre-indicações**

Nenhum conhecido.

## **Os efeitos adversos**

Alguns casos de boca seca, erupção, de sonolência, náuseas e diarreia foram relatados.

## **Interações**

Com plantas ou suplementos  
Nenhum conhecido.

Artigo fonte: <http://www.nature-energie-vitalite.com/le-cordyceps-la-fontaine-de-jouvance-de-lhimalaya>

Laudo do fornecedor Gamma.