

Τα μανιτάρια σύμμαχοι στο αδυνάτισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Το μανιτάρι *ganoderma lucidum*.

Το μανιτάρι ganoderma lucidum.

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Chang Gung της Ταϊβάν δοκίμασαν σε ποντίκια, που ακολουθούσαν διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά το μανιτάρι *ganoderma lucidum* και διαπίστωσαν ότι μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

Όπως λένε οι ειδικοί, ένα στέλεχος μύκητα που έχει το μανιτάρι αυτό μπορεί να ενεργοποιήσει την απώλεια βάρους. Το *ganoderma lucidum*, ένα πικρό και σκληρό μανιτάρι που χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή, κινέζικη ιατρική.

Όπως σημειώνουν, το συγκεκριμένο μανιτάρι προσφέρει καλή υγεία και μακροζωία.

Μέχρι σήμερα το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία των αλλεργιών, στην θεραπεία ηπατικών νόσων ακόμα και καρδιακών παθήσεων και σε περιπτώσεις καρκίνου.

Τώρα οι ειδικοί, πιστεύουν ότι το μανιτάρι αυτό αποτρέπει την παχυσαρκία βοηθώντας στη μείωση του βάρους ενώ, συγχρόνως ανακουφίζει από τις φλεγμονές του εντέρου και την αντίσταση στην ινσουλίνη.

Πηγή: naftemporiki.gr