

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Alla ricerca dei superfood: il ganoderma lucidum ed i suoi benefici

divisionebusiness · Thursday, December 21st, 2023

Oggi si parla sempre più spesso di **superfood**, ma cosa sono nello specifico? Con questo termine si indicano quegli **alimenti ricchi di nutrienti e proprietà** che conferiscono all'organismo un'enorme quantità di benefici per il benessere e la salute. Nulla di così speciale, solo un modo nuovo per indicare quei prodotti, magari poco considerati in passato, che invece fanno molto bene a chi li assume.

Ci sono alcuni alimenti che in Occidente sono stati poco considerati nel corso dei millenni o addirittura sono rimasti del tutto sconosciuti e che oggi, invece, si stanno facendo apprezzare proprio per le loro qualità. Molti di questi, come il **ganoderma lucidum puro** proposto oggi da **CiboCrudo**, sono stati e lo sono tutt'ora di carattere quotidiano in Oriente, usati fin dall'antichità.

Il ganoderma lucidum è conosciuto, infatti, anche come il **fungo reishi** e insieme ad altri funghi come il cordyceps, è utilizzato nella medicina tradizionale cinese da millenni per via della sua azione immunostimolante e la riduzione di stress e ansia. Proprio per questo in Cina era chiamato il **fungo dell'immortalità** per i suoi notevoli effetti benefici apportati alla salute dell'organismo, tali da favorire la longevità.

Non si tratta però solo di credenze antiche. Più di recente, infatti, la moderna ricerca scientifica ha confermato i **benefici** di questo fungo curativo e proprio per questo il reishi è diventato oggi uno dei superfood più ricercati nel mondo dell'alimentazione funzionale. È ricco di **beta-glucani, antiossidanti, aminoacidi, vitamine del gruppo B e vitamina D** e può avere proprietà immunomodulanti e ridurre la depressione e la stanchezza.

Ma quale scegliere? Quello in **polvere biologico certificato** che proviene dalla Cina come quello proposto da CiboCrudo. Oltre che alimento potremmo definire il fungo come un vero integratore naturale che viene realizzato senza subire alcun trattamento termico. Il fungo reishi, infatti, viene raccolto e selezionato con cura, poi essiccato delicatamente a basse temperature e ridotto in finissima polvere attraverso una lavorazione che prevede tecniche che non alterano il contenuto nutritivo dell'alimento.

Proprio per questo la **polvere di fungo reishi ganoderma** è davvero **pura**, integrale al 100%, naturalmente priva di glutine oltre che di additivi, coloranti e zuccheri aggiunti. Può essere consumata tutti i giorni in quantità che vanno da 0.5g ai 4.5g **da sola** oppure in **combinazione con altri superfood**. La polvere di reishi bio si scioglie in acqua ma, dato il suo sapore intenso e

spiccatamente umami, è preferibile abbinarla ad altri alimenti dal gusto forte come cacao, caffè o spezie.

This entry was posted on Thursday, December 21st, 2023 at 9:00 am and is filed under [Archivio](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.