ENALTECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO CON ESTOS PRODIGIOSOS HONGOS

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org

A primera vista, el siguiente escenario parece salido directamente de una película de terror. Un hongo parasitario infesta, se alimenta, y en última instancia mata a su hospedador. Sin embargo, el producto de este episodio espantoso (el cuerpo de la fruta, comúnmente conocido como cordyceps) ofrece beneficios nutricionales y medicinales, haciéndolo un remedio natural buscado.

Referido en la medicina tradicional china (TCM) por sus beneficios antienvejecimiento, el cordyceps también está recibiendo validación de la comunidad científica. En un nuevo estudio publicado en Scientific Reports, los investigadores concluyeron que este misterioso hongo puede estimular el sistema inmunológico.

El Cordyceps mejora la actividad de los glóbulos blancos que combaten la infección

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores investigaron los efectos de la cordycepina - el componente activo de la cordyceps - en 40 adultos sanos. A los participantes se les administró 2,85 mg de cordycepina o un placebo al día durante ocho semanas. Los científicos descubrieron que el grupo de cordycepinas mostraba una mayor actividad de las células NK (asesinas naturales) y los glóbulos blancos que destruyen las células infectadas y enfermas. Curiosamente, si bien ambos géneros experimentaron aumentos, los efectos fueron más pronunciados en los voluntarios varones.

Además, la cordycepina aumentó los niveles de interferón, una proteína que se defiende contra la infección viral, al tiempo que reduce los niveles de citoquinas proinflamatorias. Los investigadores consideraron que el cordyceps era un nuevo suplemento inmunoestimulador natural alternativo. Los hallazgos de los científicos reflejaron los resultados de un estudio coreano anterior publicado en el Journal of Medicinal Foods, en el que 1,5 g al día de Cordyceps militaris aumentó los niveles de células NK.

Y eso no es todo. Algunos investigadores creen que el cordyceps, además de ser antioxidante, antidiabético, neuroprotector, antienvejecimiento, anticancerígeno e inmunomodulatorio, puede ayudar a aliviar los problemas pulmonares. Los estudios han demostrado que este hongo único actúa contra la inflamación pulmonar y el asma alérgica al suprimir citocinas inflamatorias y la inmunoglobulina E. Finalmente, la investigación sugiere que los polisacáridos encontrados en el hongo pueden ayudar a combatir la obesidad.

Ese es todo un menú de beneficios potenciales:

Afilar el rendimiento atlético y bombear niveles de energía

En un estudio de tres semanas, los participantes que realizan ejercicio de alta intensidad recibieron una mezcla diaria de setas que contenía Cordyceps. Mostraron una mejora significativa en el VO2 max, que implica la absorción de oxígeno mientras se hace ejercicio.

Cordyceps también puede ayudar a aumentar la producción corporal de ATP (trifosfato de adenosina), también conocido como la molécula de energía. Otro estudio mostró que la combinación de cordyceps sinensis y rhodiola mejoró el rendimiento aeróbico durante la escalada a gran altitud. Pero no necesitas ser un montañero o corredor de maratón para ver beneficios. Los profesionales de la salud holística a veces aconsejan una combinación del shytake, cordiceps, rhodiola y gingseng para combatir la fatiga cotidiana. Por último, se cree que el cordyceps promueve una libido saludable, dando lugar a su apodo de Viagra de Himalaya.

Un cuento de dos hongos hay una alternativa a C. sinensis a precios exorbitantes

Cordyceps sinensis, o Dong Chong Xia Cao, es el remedio original con la historia de uso más larga. Debido a que se encuentra sólo en las orugas de un tipo específico de polilla de las montañas del Himalaya, C. sinensis es a la vez escaso y caro. Sus muchos componentes incluyen polisacáridos, cordycepina, ácido cordépico, beta-sitosterol y vitaminas E, K, B2 y B12, y potasio, calcio, magnesio, hierro, zinc y selenio.

La buena noticia es que C. sinensis ahora se puede cultivar con éxito. Esta forma, C. militaris, se cultiva en un laboratorio utilizando arroz y posee beneficios y propiedades similares a C. sinensis.

Según una investigación publicada en Critical Reviews in Biotechnology, ambas formas de los hongos tienen componentes químicos idénticos. Además de ser mucho más asequible, C. militaris tiene menos posibilidades de contaminación con metales pesados dañinos, y ayuda a proteger los limitados recursos naturales. Hay otra pequeña distinción a diferencia de C. sinensis, que se puede comer sin cocinar, cruda C. militaris debe ser cocinada antes de comer para protegerse contra posibles trastornos digestivos.

Considere cocinar con cordetas

Cordyceps tiene un sabor suave, loco, terroso. La variedad C. sinensis se puede comer sin cocinar, molida, cocida o horneada en alimentos como pasta, quinua, panes y sopas. Si comer el hongo no es tu cosa, está disponible como suplemento. Busque un producto de alta calidad de un vendedor de buena reputación, uno etiquetado ya sea Cordyceps sinensis o Cordyceps militaris.

Los proveedores de atención médica holística típicamente recomiendan de uno a cuatro gramos diarios de cordceps militaris. Antes de intentarlo, consulta con su médico holístico para ver si este hongo intrigante es adecuado para ti.

Para muchos, el cordyceps tiene un aspecto espeluznante innegable. Pero este snatcher que cambia de forma es realmente nutritivo y beneficioso, que emerge rápidamente como un importante alimento funcional y suplemento.

Escrito originalmente en lengua inglesa por NaturalHealth365. Enlace: https://www.naturalhealth365.com/power-up-your-immune-system-with-this-unique-fungus.html

Las fuentes de este artículo incluyen:

Nature.com

Clevelandclinic.org

NIH.gov

NIH.gov

Healthline.com

Descargo de responsabilidad: Este articulo no pretende proporcionar consejos médicos, disgnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cancer A.C. o su personal

AMOR
Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer