

گانودرما یا همان قارچ گانودرما چیست؟

قارچ گانودرما (Ganoderma Mushrooms) یکی از قارچ‌های پرمصرف در طب سنتی و با بیشترین مقدار آلكالین در جهان است که خواص بی‌شماری دارد. این قارچ باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش التهابات، کنترل قند خون و حتی پیشگیری از بیماری‌های سرطانی می‌شود. در این مقاله با خواص و مزایای قارچ گانودرما آشنا شوید.

در زمان‌های گذشته افراد ثروتمند از گانودرما برای به‌دست آوردن جاودانگی و آرامش استفاده می‌کردند.

قارچ گانودرما اکنون به اسم «پادشاه گیاهان دارویی» معروف شده است و به مدت زیادی در چین برای درمان بیماری‌هایی مانند درد، سرطان و یا بیماری‌های کبد استفاده می‌شده است. همچنین برای برخی بیماری‌های عصبی و روانی نیز تجویز شده است.

طبیعت قارچ گانودرما سرد و تر است و حاوی بیش از ۴۰۰ ماده‌ی مغذی از جمله بتا گلوکان، استرول‌های گیاهی، پلی ساکارید و تری‌ترپن‌ها، پتاسیم، فسفر، کلسیم، ویتامین A، ویتامین‌های B، ویتامین C، ویتامین D و ویتامین E می‌باشد.

سوالات متداول در مورد قارچ گانودرما:

۱- چگونه گانودرما به سلامتی کمک می‌کند؟

گانودرما یک قارچ طبیعی است که به عنوان یکی از مهمترین درمان‌های طب سنتی چین استفاده می‌شود. این قارچ به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی، ضد سرطانی، ضد ویروسی و ضد باکتریایی، می‌تواند به بهبود سلامتی کمک کند. گانودرما همچنین می‌تواند به کاهش استرس، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود عملکرد کبد و کلیه، بهبود خواب و بهبود عملکرد قلب و عروق کمک کند. به طور کلی، مصرف گانودرما به عنوان یک تکمیل‌کننده غذایی می‌تواند به بهبود سلامتی کلی بدن کمک کند.

۲- آیا گانودرما می‌تواند در درمان بیماری‌های خاصی مفید باشد؟

بله، گانودرما می‌تواند در درمان بیماری‌های خاصی مفید باشد. برای مثال، تحقیقات نشان داده است که گانودرما می‌تواند در درمان بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان، التهابات و بیماری‌های اعصابی مفید باشد. همچنین، گانودرما می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود عملکرد کلی بدن استفاده شود. با این حال، قبل از استفاده از گانودرما برای درمان بیماری‌های خاص، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

۳- چگونه می توان گانودرما را مصرف کرد؟

بهترین حالتی که قارچ گانودرما بیشترین خواص خود را آزاد می کند در ترکیب با قهوه است

۴- آیا گانودرما می تواند در بارداری و شیردهی استفاده شود؟

در زمان بارداری و شیردهی منع مصرف دارد

۵- آیا مصرف گانودرما برای همه افراد مناسب است؟

مصرف گانودرما برای همه افراد مناسب نیست و باید با توجه به وضعیت سلامتی و نیازهای هر فرد تعیین شود. برخی از افراد ممکن است به دلیل بیماری های خاصی مانند بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و غیره باید با مشورت پزشک از گانودرما استفاده کنند. همچنین، برخی از افراد ممکن است به دلیل حساسیت به قارچ ها نتوانند از گانودرما استفاده کنند. منبع:

https://www.healthline.com/nutrition/reishi-mushroom-benefits#TOC_TITLE_HDR_2

۶- آیا گانودرما دارای عوارض جانبی است؟

گانودرما اگر به صورت پودر خالص و به میزان زیاد مصرف شود ممکن است دارای عوارض جانبی باشد. برخی از عوارض جانبی گانودرما شامل سردرد، خستگی، تهوع، اسهال و بی خوابی هستند. همچنین، در موارد نادر، ممکن است عوارض جانبی شدیدی مانند تشنج، تب، واکنش آلرژیک و یا افت فشار خون رخ دهد.

منبع: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-905/reishi-mushroom>

۷- آیا گانودرما با داروهای دیگر تداخل دارد؟

- گانودرما می تواند با برخی از داروهای تجویزی واکنش دهد.
- افرادی که داروهای غلظت خون مصرف می کنند باید از مصرف گانودرما به دلیل خطر افزایش خونریزی پرهیز کنند.

- برخی از داروهایی که می‌توانند با گانودرما تداخل داشته باشند عبارتند از آسپرین، پلاویکس، هپارین و کومادین.
- دیگر داروها مانند کاپتوپریل، لوسارتان، انالاپریل، دیلتیازم، فوروسمید و هایدروکلروتیازید نیز مشکل دارند.
- اگر برای فشارخون بالا دارو مصرف می‌کنید نیز از گانودرما استفاده نکنید

۸- چگونه می‌توان گانودرما را از محصولات جعلی تشخیص داد؟

برای تشخیص گانودرما اصل از جعلی، باید به نکات زیر توجه کرد:

- بررسی محل و نحوه تولید: گانودرما اصل توسط شرکت‌های معتبر و با سابقه تولید می‌شود. بنابراین، باید محل و نحوه تولید محصول را بررسی کرد و از خرید محصولاتی که از محل‌های مشکوک تولید شده‌اند، خودداری کرد.
- بررسی بسته‌بندی: بسته‌بندی گانودرما اصل بسیار با کیفیت و حرفه‌ای است و شامل اطلاعات کامل در مورد محصول است. بنابراین، باید بسته‌بندی محصول را بررسی کرد و از خرید محصولاتی که بسته‌بندی ضعیف و نامناسب دارند، خودداری کرد.
- بررسی قیمت: گانودرما اصل هزینه بالایی دارد و قیمت آن بیشتر از محصولات جعلی است. بنابراین، اگر قیمت محصول بسیار پایین است، احتمالاً محصول جعلی است.

۹- چه مدت زمانی باید گانودرما را مصرف کرد تا نتیجه مشاهده شود؟

برای مشاهده نتایج مصرف گانودرما باید حداقل به مدت ۳ ماه ادامه داد. این مدت زمان ممکن است بسته به شرایط فردی و نوع بیماری متفاوت باشد.

منبع :

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323144#how-long-does-it-take-to-see-results-from-ganoderma>

فواید قارچ گانودرما برای سلامتی

۱- گانودرما و بیماریهای قلبی

قارچ گانودرما به دلیل داشتن ترکیباتی مانند بتا-گلوکان، پلی ساکاریدها، ترپنوئیدها و فنولیک ها، می تواند به بهبود سلامتی قلب کمک کند. این قارچ می تواند فشار خون را کاهش دهد، سطح کلسترول خوب را افزایش دهد و سطح کلسترول بد را کاهش دهد. همچنین، گانودرما می تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کند و از آسیب های اکسیداتیو در سلول های قلبی جلوگیری کند. منبع:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6117393>

در پژوهشی که انجام شده، مصرف گانودرما به مدت ۲ هفته می تواند فشارخون را به مقدار زیاد کاهش دهد.

۲- بهبود آلرژی

قارچ گانودرما به عنوان یکی از قارچ های دارویی، دارای خواص ضد التهابی و آنتی باکتریال است. بر اساس تحقیقات انجام شده، مصرف قارچ گانودرما می تواند به کاهش علائم آلرژی های مختلف مانند آسم، رینیت و اگزما کمک کند. این قارچ می تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن، علائم آلرژی را کاهش دهد. همچنین، مصرف قارچ گانودرما می تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس و اضطراب کمک کند که نقش مهمی در بهبود علائم آلرژی دارد. منبع:

<https://www.healthline.com/nutrition/reishi-mushroom-benefits>

۳- گانودرما و تاثیر آن بر بیماریهای کبد

گانودرما می تواند کبد را از آسیب های ناشی از عوامل بیولوژیکی و فیزیکی حفظ کند. همچنین الکل ناشی از کبد چرب و سیروز کبدی را درمان کند.

قارچ گانودرما به دلیل داشتن ترکیباتی مانند بتا-گلوکان، پلی ساکاریدها، ترپنوئیدها و فنولیک ها، به عنوان یک ماده طبیعی و موثر برای التیام کبد شناخته شده است. این قارچ می تواند بهبود عملکرد کبد، کاهش التهاب و تخریب سلول های کبدی، افزایش سطح آنتی اکسیدان ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. در یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵، نتایج نشان داد که مصرف قارچ گانودرما می تواند بهبود عملکرد کبد در بیماران مبتلا به هپاتیت B و C را بهبود بخشد.

(منبع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684116/>)

۴- قارچ گانودرما، راه حلی طبیعی برای سم زدایی بدن

قارچ گانودرما به عنوان یکی از قارچ های دارویی با خواص زیادی شناخته شده است. این قارچ به دلیل دارا بودن ترکیباتی مانند بتا-گلوکان و پلی ساکاریدها، می تواند به عنوان یک سم زدای قوی برای بدن عمل کند. بتا-گلوکان، یکی از ترکیبات

مهم قارچ گانودرما، باعث افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این ترکیب با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون، باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها می‌شود. همچنین، پلی‌ساکاریدهای موجود در قارچ گانودرما، باعث افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن در مقابل سرطان می‌شوند. این ترکیبات باعث افزایش تولید سلول‌های سفید خون و افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن در مقابل سرطان می‌شوند. به طور کلی، قارچ گانودرما با داشتن ترکیباتی مانند بتا-گلوکان و پلی‌ساکاریدها، می‌تواند به عنوان یک سم زدای قوی برای بدن عمل کند.

منبع: 5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684115/>

۵- تاثیر گانودرما بر بیماریهای کلیوی

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف قارچ گانودرما می‌تواند به بهبود عملکرد کلیه‌ها در بیماران کمک کند. در یک مطالعه که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، مشاهده شد که مصرف قارچ گانودرما بهبود عملکرد کلیه‌ها و کاهش سطح کراتینین در بیماران با بیماری کلیوی مزمن داشت. مصرف قارچ گانودرما برای بیماران کلیوی باید تحت نظر پزشک باشد و با مصرف داروهای دیگر هماهنگ شود. همچنین، برای بهبود عملکرد کلیه‌ها، لازم است که بیماران با بیماری کلیوی رژیم غذایی مناسبی را دنبال کنند و از مصرف غذاهای غنی از نمک و پروتئین خودداری کنند. منبع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012169/>

۶- درمان بیخوابی با گانودرما

قارچ گانودرما یکی از قارچ‌های شناخته شده در پزشکی سنتی چین است که به عنوان یکی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شود. این قارچ با داشتن خواص ضد التهابی و ضد استرس، بهبود خواب را تسهیل می‌کند.

بر اساس یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۳، مصرف قارچ گانودرما می‌تواند بهبود خواب را تسهیل کند. در این مطالعه، شرکت کنندگانی که قارچ گانودرما مصرف کرده بودند، بهبود خواب بیشتری را نسبت به گروه کنترل داشتند.

همچنین، مصرف قارچ گانودرما می‌تواند بهبود کیفیت خواب را نیز تسهیل کند. در یک مطالعه دیگر انجام شده در سال ۲۰۱۰، شرکت کنندگانی که قارچ گانودرما مصرف کرده بودند، کیفیت خواب بهتری را نسبت به گروه کنترل داشتند.

به طور کلی، مصرف قارچ گانودرما می‌تواند بهبود خواب را تسهیل کند و کیفیت خواب را بهبود بخشد. با این حال، قبل از مصرف هر گونه مکمل یا دارویی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

۷- سلامت روان

این قارچ می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و از آسیب‌های اکسیداتیو در مغز جلوگیری کند. همچنین، مصرف قارچ گانودرما می‌تواند به کاهش التهابات در مغز کمک کند و باعث بهبود حافظه و تمرکز شود. به طور کلی، مصرف قارچ گانودرما می‌تواند به بهبود عملکرد مغزی و کاهش علائم آلزایمر کمک کند.

۸- آرام‌بخش عضلانی

نقش قارچ گانودرما در آرام‌بخش عضلانی به دلیل داشتن ترکیباتی مانند بتا-گلوکان، لکوپن، بتا-دی-گلوکان و پلی‌ساکاریدها است. این ترکیبات باعث افزایش تولید سلول‌های سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد قلب و عروق خونی، کاهش التهابات و درد عضلانی، افزایش تولید انرژی و بهبود عملکرد عضلات می‌شوند. همچنین، قارچ گانودرما به دلیل داشتن ترکیبات ضد اکسیدانی نظیر سوپراکسید دیسموتاز، کاتالاز و گلوکاتایون، می‌تواند از آسیب‌های اکسیداتیو در عضلات جلوگیری کند.

منبع: Wachtel-Galor, S., & Benzie, I. F. (2011). *Ganoderma lucidum (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom*. In *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects* (2nd ed.). CRC Press/Taylor & Francis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92757>

۹- تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از خواص بی‌نظیر قارچ گانودرما، تقویت سیستم ایمنی بدن است. بررسی‌های علمی نشان داده است که مصرف مداوم این قارچ می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در مقابل بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاومت بیشتری به بدن بخشیده و همچنین بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن منجر شود.

در یک مطالعه که در سال ۲۰۱۲ در ژورنال «فیتوتراپی» منتشر شد، نتایج حاصل از آزمایش بر روی موش‌ها نشان داد که مصرف قارچ گانودرما می‌تواند بهبود قابل توجهی در سیستم ایمنی بدن ایجاد کند. همچنین، در یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۸، نتایج حاصل از آزمایش بر روی انسان‌ها نشان داد که مصرف قارچ گانودرما می‌تواند سطح سلول‌های سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و بهبود عملکرد آن‌ها را بهبود بخشد.

به طور کلی، قارچ گانودرما با داشتن خواص تقویتی برای سیستم ایمنی بدن، می‌تواند به عنوان یکی از محصولات طب سنتی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، قبل از مصرف هرگونه محصول طبیعی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684115/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5870379/>

۱۰- جلوگیری از پیری زودرس

این قارچ با ترکیبات فراوانی که در آن وجود دارد، می‌تواند به عنوان یک درمان گیاهی برای جلوگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر استفاده شود. یکی از اصلی‌ترین عوامل پیری زودرس، استرس اکسیداتیو است که باعث آسیب به سلول‌های بدن می‌شود. گانودرما به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، می‌تواند از آسیب سلولی جلوگیری کند و در نتیجه، پیری زودرس را کنترل کند. همچنین، گانودرما به عنوان یک ضد التهاب قوی شناخته شده است. التهاب یکی از عوامل اصلی پیری زودرس است و با کاهش التهاب، می‌توان از پیری زودرس جلوگیری کرد. به طور کلی، گانودرما می‌تواند به عنوان یک درمان گیاهی برای جلوگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر به کار گرفته شود. با این حال، قبل از استفاده از گانودرما، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758346/>

۱۱- کاهش وزن

یکی از دلایلی که گانودرما می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد، این است که این قارچ می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد. این به معنی کاهش سطح انسولین در بدن است که می‌تواند به کاهش سطح چربی در بدن کمک کند. همچنین، گانودرما می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند که می‌تواند نیز در کاهش وزن موثر باشد. به علاوه، گانودرما می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کند که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. این نیز می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد، زیرا التهاب می‌تواند باعث افزایش وزن شود. در مطالعاتی که بر روی افراد چاق انجام شده است، مشاهده شده است که مصرف گانودرما می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که مصرف گانودرما به مدت ۸ هفته می‌تواند به کاهش وزن و شاخص توده بدنی کمک کند. بنابراین، گانودرما می‌تواند به عنوان یک راه حل طبیعی و موثر برای کاهش وزن استفاده شود. با این حال، قبل از استفاده از هرگونه مکمل غذایی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. منبع:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684115/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942911/12>.

۱۲- چرا گانودرما در درمان سرطان موثر است؟

این قارچ حاوی ترکیباتی است که به عنوان مواد ضد سرطان شناخته شده‌اند. برای مثال، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که گانودرما می‌تواند باعث افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن شود و به کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها کمک کند.

یکی از مزایای استفاده از گانودرما در درمان سرطان، عدم وجود عوارض جانبی شدید است. در مقابل، برخی از روش‌های

درمان سرطان ممکن است باعث عوارض جانبی شدیدی شوند که ممکن است برای بیماران بسیار ناراحت کننده باشد.

به طور کلی، گانودرما به عنوان یک روش درمانی سرطان موثر است، اما همچنان نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه وجود دارد. برای استفاده از این روش درمانی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/hp/mushrooms-pdq#_128

۱۳- گانودرما چگونه عفونت بدن را از بین میبرد؟

مطالعات نشان داده اند که گانودرما می تواند به عنوان یک درمان موثر برای عفونت های بدن عمل کند. این قارچ دارای ترکیباتی است که به عنوان ضد باکتری و ضد ویروس عمل می کنند. همچنین، گانودرما می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به عنوان یک ضد التهاب عمل کند. یکی از مزایای استفاده از گانودرما در درمان عفونت های بدن، عدم وجود عوارض جانبی است. این قارچ به طور طبیعی در بدن متابولیزه می شود و به عنوان یک ماده غذایی درک می شود. با توجه به اینکه گانودرما به عنوان یک درمان طبیعی برای عفونت های بدن شناخته شده است، می توانید از آن به عنوان یک روش درمانی جایگزین استفاده کنید. با این حال، قبل از استفاده از هر نوع درمانی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: <https://www.healthline.com/health/ganoderma-lucidum#benefits>

۱۵- تاثیر گانودرما بر سلامت پوست

گانودرما یک قارچ قدرتمند است که در سال های اخیر به عنوان یکی از مهمترین مکمل های غذایی برای سلامت پوست شناخته شده است. این قارچ دارای خواص ضد التهابی، ضد باکتریایی، ضد قارچی و آنتی اکسیدانی است که به طور موثری در بهبود سلامت پوست و جلوگیری از بروز بیماری های پوستی مؤثر است. از آنجا که گانودرما دارای خواص ضد التهابی است، می تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای بیماری های پوستی مانند پسوریازیس، اگزما، آکنه و روزاسه استفاده شود. همچنین، این قارچ می تواند به عنوان یک مکمل غذایی برای بهبود سلامت پوست در مواردی مانند پیری پوست، خشکی پوست و آسیب های ناشی از تابش ماوراء بنفش استفاده شود. به طور کلی، مصرف گانودرما به عنوان یک مکمل غذایی می تواند بهبود سلامت پوست را تسریع کند و به کاهش علائم بیماری های پوستی کمک کند. با این حال، قبل از شروع مصرف هر گونه مکمل غذایی، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: <https://www.healthline.com/nutrition/reishi-mushroom-benefits#skin-health>

۱۶- فواید گانودرما برای درمان عفونت مجاری ادراری

یکی از بیماری هایی که گانودرما می تواند در درمان آن مفید باشد، عفونت مجاری ادراری است. عفونت مجاری ادراری یکی از بیماری های شایع است که می تواند باعث درد و عدم راحتی شدید در بیمار شود. این بیماری معمولاً به دلیل ورود

باکتری‌ها به داخل مجاری ادراری ایجاد می‌شود. با توجه به خواص ضد باکتریایی گانودرما، می‌تواند به عنوان یک درمان موثر برای عفونت مجاری ادراری استفاده شود. یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد که مصرف گانودرما می‌تواند بهبودی در درمان عفونت مجاری ادراری داشته باشد. در این مطالعه، بیمارانی که دچار عفونت مجاری ادراری بودند، به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه گانودرما مصرف کردند و گروه دیگر دارویی دیگر را مصرف کردند. نتایج نشان داد که گروهی که گانودرما مصرف کرده بودند، بهبودی بیشتری در درمان عفونت مجاری ادراری داشتند. با توجه به خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی گانودرما، می‌تواند به عنوان یک درمان موثر در درمان عفونت مجاری ادراری استفاده شود. با این حال، قبل از استفاده از گانودرما بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. همچنین، برای بهبودی سریع‌تر، می‌توانید با مصرف داروهای دیگر و رعایت تغذیه سالم، همراه با مصرف گانودرما، درمان خود را تکمیل کنید.

منبع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4589694/>

۱۷- آیا گانودرما قند خون را کنترل میکند؟

این قارچ حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند و در درمان دیابت مؤثر باشد. یکی از ترکیبات مهم گانودرما، بتا-گلوکان است که به عنوان یک فیبر محلول در آب عمل می‌کند و می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. بر اساس یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵، مصرف گانودرما به مدت ۱۲ هفته توسط بیماران دیابتی باعث کاهش سطح قند خون و همچنین کاهش سطح هموگلوبین A1c شده است. همچنین، گانودرما می‌تواند به کاهش التهابات مرتبط با دیابت کمک کند. یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف گانودرما توسط بیماران دیابتی منجر به کاهش سطح سیتوکین‌های التهابی شده است. به طور کلی، گانودرما به عنوان یک داروی طبیعی می‌تواند به کاهش قند خون و درمان دیابت کمک کند. با این حال، قبل از شروع هرگونه درمان با گانودرما، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: - Zhu, X., et al. (2015). "Ganoderma lucidum polysaccharides improve insulin sensitivity by regulating inflammatory cytokines and gut microbiota composition in mice." *Journal of Functional Foods* 14: 407-419

.- Wachtel-Galor, S., et al. (2011). "Ganoderma lucidum (Lingzhi or Reishi): A Medicinal Mushroom." *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Chapter 9.

۱۹- کاهش اثرات پرتودرمانی با گانودرما

پرتودرمانی یکی از روش‌های درمانی برای بیماری‌هایی مانند سرطان است. این روش با استفاده از پرتوهای الکترومغناطیسی، سلول‌های بدخیم را نابود می‌کند. با این حال، این روش ممکن است باعث آسیب به بافت‌های سالم در نزدیکی منطقه درمان شده شود. با توجه به این مشکل، استفاده از گیاه گانودرما به عنوان یک روش پشتیبانی درمانی در کاهش اثرات پرتودرمانی مورد بررسی قرار گرفته است. گانودرما یکی از گیاهان دارویی است که در سال‌های اخیر به عنوان

یکی از گیاهان دارویی موثر در درمان بیماری‌های مختلف شناخته شده است. تحقیقات نشان داده است که گانودرما می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کند و باعث کاهش تولید رادیکال‌های آزاد در بدن شود. همچنین، این گیاه می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب و ضد عفونی کننده عمل کند که می‌تواند به کاهش التهاب در بافت‌های سالم کمک کند. به طور خاص، گانودرما می‌تواند به عنوان یک روش پشتیبانی درمانی در کاهش اثرات پرتودرمانی عمل کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف گانودرما می‌تواند باعث کاهش سمیت پرتودرمانی شود و باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی شود. همچنین، گانودرما می‌تواند به عنوان یک روش پشتیبانی درمانی در کاهش عوارض جانبی پرتودرمانی، مانند خستگی، تهوع و استفراغ عمل کند. بنابراین، استفاده از گانودرما به عنوان یک روش پشتیبانی درمانی در کاهش اثرات پرتودرمانی می‌تواند موثر باشد. با این حال، بهتر است قبل از استفاده از این گیاه به مشورت با پزشک خود مراجعه کنید.

منبع: - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684115/>

برای آشنایی بیشتر با قارچ گانودرما پیشنهاد می‌کنیم ویدئوی زیر را مشاهده کنید:

VitalShop
ONLINE SHOP