

# Tiết lộ 6 công dụng nấm linh chi có khả năng bạn chưa biết

Nấm linh chi là mẫu thảo dược đã có từ hàng nghìn năm, được đánh giá cao về giá điều trị dược phẩm cả trong y học cổ truyền và y học tiên tiến. Với hàm lượng dinh dưỡng dồi dào cùng nhiều hoạt chất tránh oxy hóa mạnh mẽ, nấm linh chi mang đến phổ biến tác động cần thiết cho tính mạng. Cùng hoàn mỹ tìm hiểu khía cạnh về tính chất, tác động của nấm linh chi và bí quyết dùng trong bài viết sau đây.

Contents

## Bản chất của nấm linh chi

Nấm linh chi (ganoderma) là một mẫu nấm đông y đã được dùng từ lâu đời trong y học cổ truyền trung quốc, nhật bản và những nước châu Á khác. Nấm có kích cỡ to, sẫm màu với bề mặt bóng loáng cùng kết cấu dạng gỗ.

Trong số các chiếc nấm trồng, nấm linh chi có giá chữa dược phẩm và dinh dưỡng cao nhất. Thị trường hiện đang sản xuất rộng rãi thành phẩm không giống nhau từ nấm linh chi, chẳng hạn ví dụ bột, món ăn bổ sung, trà,... thành phẩm được tạo nên từ những cơ quan không giống nhau của nấm, bao gồm sợi nấm, bào tử, thể quả.

Thành phần nấm linh chi chứa 1,8% chất tro, 26 - 28% carbohydrate, 3 - 5% chất béo thô, 59% chất xơ thô và 7 - 8% protein thô. Mặt khác, nghiên cứu còn sẫm phát hiện nhiều dòng phân tử hoạt tính sinh học, chẳng hạn thí dụ terpenoid, steroid, phenol, nucleotide và những dẫn chảy sự liên quan, glycoprotein, polysacarit. Trong ấy, nguồn protein dồi dào có chứa mọi những axit amin nhu yếu, đặc biệt giàu thành phần lysine và leucine. Hàm lượng chất béo tương đối phải chăng, tỷ lệ axit béo không bão hòa cũng là lý do cần thiết giúp cải thiện giá chữa trị dinh dưỡng giúp cái nấm này.

## các mẫu nấm linh chi thường gặp

Dưới đây là những cái nấm linh chi hay được sử dụng:

- Linh chi đỏ - xích chi hoặc hồng chi (có giá trị dược liệu cao nhất và được sử dụng rộng rãi nhất hiện nay).
- Linh chi tím - tử chi.
- Linh chi vàng - hoàng chi.
- Linh chi trắng - bạch chi.
- Linh chi đen - hắc chi.
- Linh chi xanh - thanh chi.

## Tác dụng của nấm linh chi theo y học cổ truyền

Mang lịch sử hơn hàng nghìn năm, linh chi được xem là 1 mẫu thuốc bổ và có khả năng ăn được. Trong y học cổ truyền, loại nấm này đem lại nhiều tác dụng như sau:

- Nâng cao tỳ vị hư nhược.
- Gia tăng trí nhớ, nâng cao chứng hoặc quên.
- Cải thiện tuổi thọ.

- Điều chỉnh nhiệm vụ của lá lách và dạ dày.
- Nâng cao thị lực.
- Chữa chứng điếc tai
- Bôi trơn những khớp
- Bổ trung khí, cường gân cốt
- Thư giãn tinh thần
- Chữa trị xuất máu nước
- Bổ trung hòa khí, giảm ho, tức ngực
- Bổ gan, bảo thận
- Hỗ trợ chữa trị sa trực tràng
- Giải nhiệt.

Polyp túi mật là gì? Nguyên do, dấu hiệu, phương pháp chữa

## Tác dụng của nấm linh chi theo y học hiện đại

Trong y học tiên tiến, nấm linh chi nghe nói tới mang đa dạng tác động ví dụ sau:

### Nấm linh chi giúp tăng cường hệ miễn dịch

Kết quả của rộng rãi công trình tìm hiểu đã cho phát hiện nấm linh chi có tác dụng gia tăng hệ miễn dịch. Loại thảo dược này cất những thành phần hóa học cần thiết, tham gia lên công đoạn kích hoạt phổ biến tế bào liên quan tới miễn dịch gồm lympho b, lympho t, tế bào đuôi gai (dc), đại thực bào và tế bào nk (một loại bạch cầu). Cơ chế ảnh hưởng cụ thể ví dụ sau:

- Với đại thực bào: Đây là tế bào miễn dịch cần thiết của cơ thể, tuân theo nhiệm vụ tiêu diệt virus, tế bào ung thư. Thành phần polysaccharit trong nấm linh chi có thể bảo vệ thực bào khỏi tổn thương vì các mẫu phản ứng oxy dẫn đến.
- đối với tế bào nk: polysaccharit thúc đẩy xác suất ngăn ngừa ung thư, nhiễm khuẩn và tiêu diệt mầm bệnh của tế bào nk.
- đối với tế bào đuôi gai: polysaccharit đóng vai trò cần thiết trong phản ứng khối sỏi, thúc đẩy tế bào đuôi gai gia tăng chế tạo các cytokine để điều hòa miễn dịch.
- Với tế bào lympho t và lympho b: polysaccharit cho thúc đẩy sự tăng sinh tế bào t và b.

### Cải thiện các bệnh lý về tim mạch

Bệnh lý tim có mối liên hệ mật thiết sở hữu nhiệm vụ ty thể trong các tế bào cơ tim. Nấm linh chi đã được chứng minh về xác suất ngăn chặn rối loạn chức năng ty thể trong những tình huống nhiễm trùng tim. Mẫu thảo dược này có đặc tính tránh oxy hóa và chống viêm nhiễm, bảo vệ tế bào tim bằng phương pháp giúp đỡ hệ thống enzyme mangan-superoxide dismutase, glutathione peroxidase, glutathione s-transferase, catalase và glutathione. Ngoài ra, công đoạn dùng nấm linh chi còn giảm thiểu quá trình peroxy hóa lipid, sản phẩm protein oxy hóa nâng cao và những mẫu phản ứng oxy trong cơ tim, ti thể tim.

Các tìm hiểu thực nghiệm cũng cho thấy, hoạt chất polysaccharid có khả năng ổn định đường máu, kích hoạt enzym chống nhiễm trùng. Cơ chế này giúp tế bào tim chống lại tổn thương bởi tái tưới máu, thiếu máu cơ tim hoặc ethanol gây nên.

đồng thời, lanosterol trong nấm linh chi còn giúp ức chế lắng đọng cholesterol, làm giảm máu áp tâm thu và tâm trương bằng phương pháp kiểm chế hoạt động của hệ thần kinh giao cảm.

Những tác dụng của cải thảo đối với tính mệnh

## **Đặc tính ngăn chặn ung thư**

Nấm linh chi có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư bạch cầu và ung thư dạ dày. Trong đó, triterpenoids là hoạt chất đóng vai trò đa số trong hoạt động này. Lucidenic a và axit ganoderic e là hai hợp chất phân lập từ triterpenoids, có ảnh hưởng mạnh mẽ với một vài tế bào ung thư.

## **Gia tăng tránh oxy hóa**

Những gốc tự do có khả năng gây peroxy hóa lipid, làm cho hồng màng tế bào, gây ra thương tổn tế bào mô, dẫn đến đông đảo hậu quả nghiêm trọng với cơ thể. Các nghiên cứu đã khẳng định rằng, nấm linh chi là loại thảo dược với hoạt tính ngăn ngừa oxy hóa cực mạnh. Những hợp chất được phân lập như là ganocochlearin a, ganocochlearin b, ganocochlearin c, ganocochlearin d có tác dụng dòng bỏ gốc dpph, abts+ và hydroxyl.

Mặt khác, thành phần dầu và alkaloid được phân lập từ g. Pfeifferi và g. Lucidum cũng giúp dòng phá gốc dpph, đặc trưng là những hợp chất dị vòng chứa nitơ lucidimines b và c .

## **Ngăn chặn lại mệt mỏi và trầm cảm**

Đau đớn mãn tính và trầm cảm có mối quan hệ trực tiếp tới vấn đề nhiễm khuẩn, lo lắng, mất đi cân với nội tiết tố hoặc hệ thống miễn dịch trong cơ thể. Các tìm hiểu cho thấy, mẫu nấm này có khả năng hạn chế cấp độ nghiêm trọng của những bệnh lý này bằng cách chống lại những gốc tự do gây ra hại. đi kèm với đấy, chiếc thảo dược này cũng có tác động điều chỉnh nồng độ testosterone, thúc đẩy sản sinh nguồn năng lượng uy tín tốt giúp cơ thể.

## **Kiểm chế lượng đường trong máu**

Nấm linh chi có tác dụng là giảm lượng đường và lipid trong máu, nâng cao lưu thông máu tuyến tụy cộng các triệu chứng của bệnh lý tiểu đàng. Theo nhiều tìm hiểu, loại thảo mộc này đã thúc đẩy tế bào rất hay sản xuất insulin, khôi phục mức cholesterol và chất béo trung tính ổn định, từ đó làm cho hạ mức lipid một bí quyết đáng lẽ.

Chiết xuất trà linh chi cực kỳ giàu hàm lượng polysaccharit, có thể khiến tăng xác suất chống oxy hóa trong cơ thể và cải thiện công đoạn phục hồi vết thương ở người bệnh tiểu đàng. Nhóm hợp chất triterpenes trong nấm cũng giúp điều chỉnh hệ virut đường ruột, thúc đẩy lợi khuẩn vững mạnh để cải thiện tình trạng tăng lipid máu.

## **Liều lượng sử dụng nấm linh chi**

Người mua có thể vận dụng liều lượng cũng như một số bài thuốc từ mẫu nấm này dưới đây:

### **Bí quyết sử dụng nấm linh chi theo khuyến nghị chuyên gia**

Theo khuyến nghị của y bác sĩ, liều bình thường hàng ngày cho người bệnh trưởng thành dao động trong khoảng chừng từ 1400 - 5400mg, chia thành rất nhiều lần. Mặc dù vậy, nấm linh chi cực kỳ nhiều hình thức bào chế. Vì thế, lúc dùng, bạn cần đọc kỹ hướng dẫn về liều lượng in trên kia bao bì sản phẩm để đảm bảo sử dụng các biện pháp an toàn.

13 món ăn tốt cho tim mạch

## Một số bài thuốc dân gian

Bạn cũng có khả năng tham khảo một số bài thuốc dân gian từ nấm linh chi để dùng hàng ngày:

Sắc nước uống hàng ngày

- Công thức: giúp khoảng chừng 10gr nấm linh chi cắt lát mỏng tới một lít nước, đun nhỏ lửa tầm 15 phút tới thời điểm nước chuyển sang màu trắng, hết vị đắng là dùng được.
- Công dụng: cải thiện biểu hiện hụt tương đối, chóng mặt, đau đầu, mất ngủ, góp phần giảm kết tập tiểu cầu, phù hợp mang bệnh nhân mắc phải xơ vữa tĩnh mạch.

Pha mang mật ong

- Công thức: giúp chừng khoảng 10gr nấm linh chi cắt lát mỏng tới một lít nước, đun bé lửa trong tầm 15 phút lâu dần chắt lấy nước, để nguội, tiếp tục giúp chừng khoảng 3 - 4 thìa cà phê mật ong tới khuấy đều.
- Công dụng: phục hồi chức năng gan, cải thiện triệu chứng viêm loét dạ dày tá tràng, khiến mờ vết thâm ở trên da.

Cộng với nhân sâm

- Công thức: xếp 250gr nấm linh chi cắt lát mỏng đi kèm với 150gr nhân sâm đến bình thủy tinh khoảng trống 5 lít, đổ rượu 40 độ lên, đậy kín nắp và ngâm trong vòng 30 ngày là dùng được.
- Công dụng: tăng cường sinh lý cho nam giới, bổ máu, thư giãn tinh thần, gia tăng hệ miễn dịch,...

Cộng với tam thất

- Công thức: pha bột tam thất tới trà nấm linh chi và uống đó là bình thường.
- Công dụng: gia tăng sức đề kháng, điều hòa chức năng miễn dịch, sát trùng, kháng nhiễm trùng, chống oxy hóa,...

Kết hợp với atiso

- Công thức: giúp khoảng chừng 8gr bông atiso và 3 - 5 lát nấm linh chi đến 2 - 2.5 lít nước, đun sôi bé lửa tầm 15 phút, lâu dần chắt lấy nước và uống hàng ngày.
- Công dụng: cải thiện chức năng gan, phòng chống chứng xơ vữa động mạch, kiểm chế tình trạng rối loạn mỡ huyết.

## Những lưu ý lúc dùng nấm linh chi

Trong bài viết này là một vài lưu tâm quan trọng bạn nên tham khảo trước thời gian dùng nấm:

### Mức độ sử dụng các biện pháp an toàn của nấm

Cấp độ sử dụng các biện pháp an toàn của nấm linh chi đối với dạng chiết xuất là 1 năm sử dụng và đối với dạng bột là 16 tuần.

### Công dụng phụ nên để ý

Dòng nấm này được chứng minh có thể dung nạp chất lượng tốt. Tuy vậy, một số người bệnh khách hàng có khả năng mắc phải các tác dụng phụ dưới đây:

- Chóng mặt
- Khô miệng
- Ngứa ngứa
- Buồn nôn
- Phát ban
- Rối loạn giấc ngủ
- Đau dạ dày.

Hàm lượng caffeine trong nấm cũng có khả năng gây ra những tác động phụ như:

- Trào ngược axit
- Nâng cao tần suất đi đại
- Tăng huyết áp.

Phản ứng dị ứng nghiêm trọng cũng có khả năng xảy ra với một số người bệnh nhất định hoặc thời điểm dùng quá liều, bao gồm:

- Giảm số lượng bạch cầu trong máu, khiến cho nâng cao nguy hiểm nhiễm khuẩn
- Phát ban
- Khó thở
- Dẫn đến tổn thương gan với triệu chứng dễ phát hiện là vàng mắt, vàng da, nước tiểu sẫm màu.

## **Vận dụng ý kiến bác sĩ trước lúc dùng**

Trong đa số trường hợp, bạn cần vận dụng ý kiến y bác sĩ trước khi dùng, đảm bảo dùng đúng dòng, đúng liều lượng nhằm tránh những tác dụng phụ không mong muốn.

Vừa rồi là sự tích tụ hầu hết các cập nhật hữu ích mối liên quan đến nấm linh chi, công dụng cùng hướng dẫn dùng và một số chú ý buộc phải cần nói. Hy vọng qua bài viết này, bạn đã có thêm rộng rãi kiến thức mới trong thắc mắc giúp đỡ tính mệnh. Để cập nhật thêm những kiến thức y học thường thức khác, mời bạn truy cập tin tức y tế. Liên hệ nhanh chóng sở hữu chúng em qua đường dây nóng hoặc đặt lịch hẹn trực tiếp ở Đây để được tư vấn hoàn toàn miễn phí ở hệ thống các trung tâm y tế hoàn mỹ ở trên toàn quốc.

## **Những thắc mắc phổ biến**

Uống nấm linh chi đa dạng có tốt không?

Bạn buộc phải dùng chiếc nấm theo liều lượng được chỉ định, tuyệt đối không nên uống nhiều để hạn chế gây nên hại cho tính mạng.

Những người nào không nên sử dụng nấm linh chi?

Một vài bệnh nhân nhất định có thể không hợp lý dùng cái nấm này, bạn bắt buộc vận dụng ý kiến chuyên gia trường hợp thuộc một số nhóm ví dụ người từng gặp phản ứng dị ứng nghiêm trọng thời điểm dùng nấm, thai phụ hay cho con bú, trẻ cháu,...

[Http://tvchrist.ning.com/profile/phongkhamthaiha](http://tvchrist.ning.com/profile/phongkhamthaiha)

[Http://wikisuckhoe.byethost33.com/meo-chua-benh-tri-tu-nhien-tai-nha/](http://wikisuckhoe.byethost33.com/meo-chua-benh-tri-tu-nhien-tai-nha/)

[Http://webtretho.rf.gd/cac-benh-xa-hoi/](http://webtretho.rf.gd/cac-benh-xa-hoi/)

[Http://vfc.vtv.vn/upload/2824/fck/files/thuoc-chua-benh-lau-la-loai-nao.pdf](http://vfc.vtv.vn/upload/2824/fck/files/thuoc-chua-benh-lau-la-loai-nao.pdf)

[Http://www.hmtu.edu.vn/desktop.aspx/chi-tiet-forum/kdd/nguyen\\_nhan\\_benh\\_sui\\_mao\\_ga\\_o\\_nam\\_va\\_nu\\_gioi/](http://www.hmtu.edu.vn/desktop.aspx/chi-tiet-forum/kdd/nguyen_nhan_benh_sui_mao_ga_o_nam_va_nu_gioi/)

[Http://www.dagmarsvendova.cz/admin/js/ckfinder/userfiles/files/vt-65d563826ec9a.pdf](http://www.dagmarsvendova.cz/admin/js/ckfinder/userfiles/files/vt-65d563826ec9a.pdf)

[Http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/viem-tuyen-tien-liet-uong-thuoc-gi-47334](http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/viem-tuyen-tien-liet-uong-thuoc-gi-47334)

[Http://webtretho.rf.gd/nguyen-nhan-gay-nhiet-mieng-thuong-xuyen/](http://webtretho.rf.gd/nguyen-nhan-gay-nhiet-mieng-thuong-xuyen/)

[Http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/benh-sui-mao-ga-o-phu-nu-47168](http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/benh-sui-mao-ga-o-phu-nu-47168)

[Http://www.rree.gob.pe/promocioneconomica/dpe/lists/persona%20juridica%20mre/dispform.aspx?id=657](http://www.rree.gob.pe/promocioneconomica/dpe/lists/persona%20juridica%20mre/dispform.aspx?id=657)

[Https://2bacsi.teamblog.jp/archives/kham-nam-khoa-la-kham-nhung-gi.html](https://2bacsi.teamblog.jp/archives/kham-nam-khoa-la-kham-nhung-gi.html)

[Http://webtretho.rf.gd/bi-benh-tri-co-nguy-hiem-khong/](http://webtretho.rf.gd/bi-benh-tri-co-nguy-hiem-khong/)

[Http://wikisuckhoe.byethost33.com/benh-sui-mao-ga/](http://wikisuckhoe.byethost33.com/benh-sui-mao-ga/)

[Http://www.cst.rnu.tn/js/ckfinder/userfiles/files/report\\_2000.pdf](http://www.cst.rnu.tn/js/ckfinder/userfiles/files/report_2000.pdf)

[Http://www.benhvienninhbinh.vn/ckfinder/userfiles/files/pt-26945518.pdf](http://www.benhvienninhbinh.vn/ckfinder/userfiles/files/pt-26945518.pdf)

[Http://yenbaifpdf.gov.vn/upload/fckeditor/file/quan-he-trong-ngay-den-do-co-mang-thai-khong.pdf](http://yenbaifpdf.gov.vn/upload/fckeditor/file/quan-he-trong-ngay-den-do-co-mang-thai-khong.pdf)

[Http://wikihealth.mee.nu/chat-boi-tron-trong-bao-cao-su-co-hai-khong](http://wikihealth.mee.nu/chat-boi-tron-trong-bao-cao-su-co-hai-khong)

[Http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/kham-phu-khoa-ngay-den-do-duoc-khong-46394](http://www.benhviendakhoathaiha.de.rs/blog/post/kham-phu-khoa-ngay-den-do-duoc-khong-46394)

[Http://www.tractortools.cz/ckfinder/userfiles/files/vt-65d56380a1976.pdf](http://www.tractortools.cz/ckfinder/userfiles/files/vt-65d56380a1976.pdf)

[Http://vpdf.org.vn/upload/2001187/fck/baoquankhu4/bat-mi-dia-chi-phong-nam-khoa-chat-luong-o-ha-noi-8543770.pdf](http://vpdf.org.vn/upload/2001187/fck/baoquankhu4/bat-mi-dia-chi-phong-nam-khoa-chat-luong-o-ha-noi-8543770.pdf)

[Http://www.mswest.co.jp/cmsdesigner/kcfinder/upload/file/medical/bl\\_659d0c8c2a8d6.shtml](http://www.mswest.co.jp/cmsdesigner/kcfinder/upload/file/medical/bl_659d0c8c2a8d6.shtml)

[Http://www.bankzywnosci.wroclaw.pl/files/xts\\_659fa55cba3b0.shtml](http://www.bankzywnosci.wroclaw.pl/files/xts_659fa55cba3b0.shtml)

[Http://webtretho.rf.gd/dai-hep-bao-quy-dau-co-quan-he-tinh-duc-duoc-khong/](http://webtretho.rf.gd/dai-hep-bao-quy-dau-co-quan-he-tinh-duc-duoc-khong/)

[Http://thuvien.tuaf.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/65d59e27a218d.pdf](http://thuvien.tuaf.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/65d59e27a218d.pdf)

[Http://vietnamgarment.vn/upload/17185/fck/tailieusuckhoe/khangsinhchuabenhlau.pdf](http://vietnamgarment.vn/upload/17185/fck/tailieusuckhoe/khangsinhchuabenhlau.pdf)

[Http://www.benhvienninhbinh.vn/ckfinder/userfiles/files/tt2023\\_kthn.pdf](http://www.benhvienninhbinh.vn/ckfinder/userfiles/files/tt2023_kthn.pdf)

[Http://www.gianhang247.com/phong\\_kham\\_tu\\_nhan\\_nam\\_phu\\_khoa\\_thai\\_ha\\_uy\\_tin\\_chat\\_luong\\_148280.aspx](http://www.gianhang247.com/phong_kham_tu_nhan_nam_phu_khoa_thai_ha_uy_tin_chat_luong_148280.aspx)

[Http://www.stabiae.org/foundation/question/nhiem-trung-da-co-dia-la-gi-bieu-hien-ly-do-bien-chung-p](http://www.stabiae.org/foundation/question/nhiem-trung-da-co-dia-la-gi-bieu-hien-ly-do-bien-chung-p)

[hong-ngua/](#)

[Http://www.eumerci-portal.eu/web/thaihaclinic/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-thai-ha-uy-tin-chat-luong](http://www.eumerci-portal.eu/web/thaihaclinic/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-thai-ha-uy-tin-chat-luong)

[Http://www.rhythmreligion.com/community/profile/phongkhamthaiha/](http://www.rhythmreligion.com/community/profile/phongkhamthaiha/)