

Abad ke 21 adalah Abad Pencegahan Penyakit

Polisakarida jamur Himematsutake atau Agaricus Blazel Polysaccharide (ABPS) adalah produk yang dibuat dari jenis jamur Himematsutake yang 100% dibudidayakan di dalam negeri oleh perusahaan kami. Produk ini merupakan produk terobosan dimana untuk memanfaatkan secara maksimum senyawa ABPS yang diekstrak dari tubuh buah jamur, maka bubuk dari dinding sel tubuh buah jamur dan ekstrak tubuh buah jamur digabungkan kemudian diperkuat dengan polifenol anggur dan vitamin C. Karena telah diolah untuk lebih mudah dikonsumsi, maka siapapun dalam keluarga, begitu juga mereka yang kurang menyukai jamur Himematsutake, dapat mengkonsumsinya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan.

Nama produk: Bubuk ABPS (Agaricus Blazel Polysaccharide = Polisakarida jamur Himematsutake)

Isi : 3gr x 45 bungkus

Harga : ¥28.350 (termasuk pajak)

Keistimewaan ABPS:

- menggunakan jamur Himematsutake budidaya perusahaan 100% dalam negeri Jepang
- dalam 1 bungkus (3gr) mengandung ekstrak tubuh buah jamur 2400 mg
- dalam 1 bungkus (3gr) mengandung β - glucan 220 mg
- dalam 1 bungkus (3gr) mengandung vitamin C 120 mg
- dalam 1 bungkus (3gr) mengandung polifenol anggur 60 mg

Untuk informasi dan pemesanan produk hubungi

Office Promosi, Ltd., Tokyo, Japan

Tel/Fax.03-5616-4200 (Dari Indonesia: +62-3-5616-4200)

Email: info@promosi.jp

Jam penerimaan telepon :

(Waktu Tokyo): 09:00-17:00 (kecuali Minggu dan hari libur)

(Waktu Jakarta) : 07.00-15.00 (kecuali Minggu dan hari libur)

Makromolekular polisakarida glucan yang terkandung dalam jamur Himematsutake memiliki daya kekebalan tubuh yang unggul untuk menunjang kesehatan tubuh anda.

Makromolekular polisakarida yang terkandung dalam tubuh buah jamur Himematsuke terdiri dari berbagai jenis, yaitu polisakarida netral (β - D - glucan, xyloglucan), Hetero polisakarida asam (uronide galacto glucan), polisakarida protein (peptide glucan) dan senyawa RNA (protein ribonucleotide), dll. Diantara polisakarida tsb., senyawa yang khusus hanya ditemukan di jamur Himematsutake adalah β - (1 - 6) - glucan - protein complex atau xyloglucan - protein complex merupakan senyawa yang dilindungi oleh dinding sel jamur Himematsutake yang kokoh dan sulit untuk dimanfaatkan.

Bubuk ABPS adalah bubuk yang berhasil diperoleh dengan menghancurkan dinding sel jamur Himematsutake dan mengambil sebanyak mungkin senyawa yang sangat bernilai ini. Silakan anda dan keluarga memanfaatkannya setiap hari untuk menjaga kesehatan.

Senyawa lain yang terkandung dalam jamur Himematsutake :

α -glucan, hetero glucan, protein glucan, proteo glucan, senyawa yang mirip steroid alamiah, asam linolein, asam palmito olein, asam olein, asam stearic, asam palmitin, serat makanan (dietary fiber), chitin, lectin, ergosterol, terpenoid, asam lemak tidak jenuh.

Polifenol (ekstrak dari biji anggur):

Dalam ekstrak biji anggur terkandung senyawa utama yang disebut proantosianidin (polifenol). Senyawa ini memiliki efek antioksidan yang sangat kuat, sehingga dikatakan dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan mencegah proses penuaan dan kekuatannya dikatakan 20 kali lipat efek antioksidan yang dimiliki vitamin C dan 50 lipat yang dimiliki vitamin E.

Pengetahuan dasar tentang jamur Himematsutake

Kita sudah tahu tentang daur ulang tumbuhan. Tumbuhan dimakan oleh hewan pemakan tumbuhan (herbivore), kemudian herbivore dimakan oleh hewan pemakan daging (carnivore). Saat hewan pemakan daging mengakhiri hidupnya, maka

bangkainya akan dimakan atau diuraikan oleh organisme fungi (jamur). Organisme yang telah diuraikan oleh fungi akan menjadi nutrisi bagi tanah dan menumbuhkan tumbuhan. Tumbuhan akan membesarkan hewan herbivore yang pada gilirannya akan menjadi bibit kehidupan bagi hewan carnivore. Jadi kalau tidak ada fungi maka makhluk hidup atau organisme yang sudah mati tidak akan teruraikan. Oleh karena itu, fungi adalah tidak saja berada di titik akhir kehidupan organisme tetapi juga pada saat yang sama berada di titik awal atau sumber kehidupan. Dan yang tidak boleh kita lupakan disini, dalam fungi ada kinoko atau jamur.

Keistimewaan Jamur:

1. Struktur jamur mencerminkan kondisi tanah dan senyawa yang dikandungnya sehingga dengan cukup dapat menyerap senyawa aktif tanah. Apabila tanah tempat jamur dibudidayakan subur maka jamur yang dihasilkan juga menjadi kaya dengan senyawa aktif.
2. Jamur kaya dengan serat makanan (dietary fiber) dan rendah kalori. Serat makanan memiliki efek fisiologis yaitu :
 - menurunkan kolesterol: tidak saja mencegah penyerapan kolesterol yang diambil dari makanan di tabung usus tetapi juga menurunkan kolesterol buruk
 - menstabilkan kadar gula : mencegah meningkatnya kadar gula, menurunkan fluktuasi kadar gula harian dan berguna untuk mengontrol penyakit diabetes.
 - menghalangi potensi racun dalam makanan yang mengandung senyawa beracun (mencegah munculnya kanker)
 - mengandung β - D - glucan (polisakarida - protein complex) dan senyawa pengaktif fisiologis yang memiliki fungsi sebagai antiviral, antitumor, memperbaiki metabolisme, dll. yang sudah dibuktikan lewat pengujian.

Untuk menjaga kesehatan, jamur merupakan bahan makanan alamiah yang ideal. Dan didalam jenis jamur, Himematsutake telah dipercaya sebagai bahan makanan yang secara ilmiah telah terbukti memiliki khasiat bagi kesehatan.

Himematsutake tumbuh liar di Brazilia yaitu di wilayah pegunungan di pinggiran kota San Paolo. Sekitar tahun 1965, Takatoshi Furumoto seorang petani yang tinggal di pinggiran kota San Paolo melihat jamur liar yang langka dan tidak ada di Jepang. Kemudian mengirimkan jamur ini ke seorang doctor peneliti jamur (Inosuke Iwade) di Universitas Pertanian di prefektur Mie, Jepang. Iwade melakukan penelitian untuk

membudidayakan jamur sebagai makanan dan pada tahun 1974 berhasil membudidayakannya secara artifisial. Pada saat yang sama, doctor Hitoshi Ito di univ. kedokteran prefektur Mie, yang melakukan penelitian terhadap polisakarida jamur untuk penerapan di bidang pengobatan kemudian meneliti lebih lanjut khasiat jamur.

Jamur Himematsutake tidak sama dengan jamur Agaricus

Karena nama ilmiah Himematsutake adalah Agaricus Blazei Murril maka banyak yang salah paham menyamakannya dengan jamur Agaricus. Asal mulanya, nama jamur agaricus merupakan nama untuk semua jamur dalam famili jamur Haratake. Dalam famili jamur ini terdapat 37 jenis jamur yang ditemukan di dalam negeri (termasuk Himematsutake dan mushroom), dan termasuk juga lebih dari 200 jenis jamur agaricus di Amerika Utara. Diantara jamur-jamur ini juga ada jamur beracun.

Jamur, walaupun berasal dari famili dan genus yang sama, walaupun tampilan dan bentuknya mirip, apabila strain fungi dan cara menanamnya berbeda, maka komposisi senyawa yang dikandung maupun efek farmakologisnya akan berbeda.

β – D – glucan yang dikandung jamur Himematsutake

Polisakarida adalah gabungan dari banyaknya monosakarida. Polisakarida yang dikandung oleh jamur Himematsutake adalah β – (1 – 6) D – glucan – protein complex, yaitu polisakarida yang tidak dimiliki oleh jamur jenis lain dan khasiatnya sangat menakjubkan. Keistimewanya adalah mudah diserap dari usus. Polisakarida jamur telah dibuktikan melalui pengujian memiliki khasiat untuk menekan tumor. Tetapi tidak semua polisakarida memiliki khasiat sebagai anti tumor, karena bergantung pada beberapa kondisi tertentu seperti misalnya berat molekul, derajat pencabangan, sifat kelarutan dalam air, dsb. Telah dilaporkan bahwa diantara berbagai jenis jamur, polisakarida dalam jamur Himematsutake yang paling memiliki khasiat sebagai anti tumor/anti kanker.

Dengan jamur Himematsutake kekebalan tubuh (imunitas) diaktifkan.

Telah diketahui bahwa jamur Himematsutake memiliki efek mengaktifkan sel imunitas (sel NK = natural killer cell) yang dapat menekan tumbuhnya tumor. Sel NK berkaitan erat dengan penyakit arterial sclerosis (pengerasan arteri), diabetes milletus,

radang hati (hepatitis), radang ginjal, dll. dan juga diharapkan berkhasiat besar untuk banyak penyakit selain tumor ganas lainnya. Jamur ini menormalkan fungsi tubuh, dan khasiat senyawa β - D - glucan terhadap penyakit telah dibuktikan secara ilmiah. Dibandingkan dengan jenis jamur lain, senyawa β - D - glucan banyak terkandung dalam jamur Himematsutake.

Mengaktifkan sel kekebalan tubuh (sel imunitas).

β - D - glucan bekerja terhadap fungsi kekebalan tubuh. Dalam kekebalan tubuh ada 2 sistem:

1. Imunitas humoral adalah sistem kekebalan dimana bakteri-bakteri yang masuk ke dalam darah akan ditemukan dan dimatikan oleh darah putih dan dieliminasi. Yang berperan besar dalam imunitas humoral adalah darah putih.
2. Imunitas seluler adalah sistem kekebalan yang berusaha untuk menemukan keabnormalan yang terjadi dalam sel tubuh dan mengeliminasi.

Khasiat farmakologis jamur Himematsutake

Khasiat terhadap kanker:

Usia yang beresiko kanker adalah 30 ~ 40 tahun.

Orang dalam rentang usia 30 ~ 40 tahun yang meninggal akibat kanker meningkat jumlahnya secara drastis. Tetapi jangan salah paham. Tidak berarti bahwa mulai dari usia ini sel biasa berubah menjadi sel kanker. Dibandingkan dengan sel normal, sel kanker memerlukan waktu lama untuk berbiak. Dikatakan bahwa untuk satu sel kanker yang tumbuh dan berkembang hingga menunjukkan dirinya sebagai sel kanker memerlukan waktu 10 ~ 15 tahun. Oleh karena itu diperkirakan bahwa sel kanker mulai tumbuh sejak orang berusia sekitar 20 tahun, dan sejak itu gen penekan (suppressor gene) dan fungsi imunitas mulai mengalami kemunduran. Atau dengan kata lain, tindak pencegahan kanker perlu dimulai sejak usia 20 tahunan.

Ada berbagai jenis kanker. Salah satunya adalah kanker yang disebabkan oleh senyawa kimia yang mengandung penyebab kanker. Jamur Himematsutake juga mengeluarkan khasiat untuk kanker jenis ini. Banyak jenis jamur yang dikenal berkhasiat untuk kanker, tetapi efek anti kanker berbeda menurut jenis kanker. Misalnya, yang sejak dulu sering dikatakan adalah, jamur anti tumor bernama

Sarunokoshikake (bracket fungus) berkhasiat untuk kanker solid (berupa benjolan), tetapi tidak begitu berkhasiat untuk jenis kanker ascites (perut membesar karena penimbunan cairan dalam rongga perut). Ini disebabkan karena kanker ascites lebih cepat berkembang dibandingkan dengan kanker solid sehingga sebelum polisakarida jamur menekan kanker tsb. kanker telah lebih dahulu menggerogoti nyawa.

Namun demikian, jamur Himematsutake juga berkhasiat untuk jenis kanker ascites yang dikenal sulit dikendalikan dan hal ini sudah dipastikan melalui pengujian terhadap binatang.

Polisakarida yang terkandung dalam jamur Himematsutake sangatlah banyak jenisnya yaitu β - (1-6)D - glucan, xyloglucan, galacto glucan, ribonucleotide - protein, dll. Efek anti kanker Polisakarida ini didominasi 99% oleh β - (1-6)D - glucan. Dan yang paling istimewa adalah polisakarida jamur Himematsutake ini banyak bergabung dengan protein sehingga mudah diserap dari usus. Sifat inilah yang dianggap telah menjadi penyebab kekuatan khasiat jamur Himematsutake sangat menonjol.

Jamur Himematsutake melengkapi kekurangan obat anti kanker dan radiasi, dan mempertinggi hasil terapi.

Obat anti kanker adalah tipe pengobatan “memerangi racun dengan racun” sehingga karena tidak saja membunuh sel kanker tetapi juga merusak sel normal maka ada efek samping yang kuat. Masalah efek samping obat anti kanker belum terpecahkan hingga saat ini. Memasuki tahun 70 an ditemukan obat anti kanker tipe baru, yang tidak lagi membunuh semua sel, tetapi lebih merupakan obat yang bertujuan untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh sehingga tubuh sendiri yang memerangi sel kanker. Pengobatan dengan tujuan ini disebut terapi imunitas (immuno therapy). Yang lazim dipakai adalah obat yang dibuat dari jamur Kawaratake yaitu Krestin, dan juga SSM = specific substance Maruyama.

Yang membebani pasien kanker baik secara psikologis maupun fisik tidaklah hanya terapi dengan obat kanker tetapi juga terapi dengan radiasi. Untuk mengurangi efek samping, radiasi dilakukan dalam kadar yang kecil sekali, atau obat dalam dosis yang kecil. Tetapi mengurangi kadar juga berarti menurunkan efek penyembuhan sehingga hal ini sangat menyulitkan bagi dokter.

Namun begitu, ternyata telah diketahui bahwa jamur Himematsutake meningkatkan

khasiat obat anti kanker dan meringankan efek samping. Begitu pula dalam terapi radiasi, telah dibuktikan lewat pengujian terhadap tikus bahwa mengkombinasikan jamur Himematsutake dan radiasi, meningkatkan khasiat anti kanker.

Khasiat jamur Himematsutake terhadap penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup (lifestyle-related diseases)

Penyakit kencing manis (diabetes)

Penyakit kencing manis atau diabetes millietus adalah penyakit berbahaya yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Penyakit ini disebabkan karena kekurangan hormon insulin yang berperan membantu mengubah zat gula menjadi sumber energi. Apabila kekurangan insulin, maka zat gula dalam darah yang tidak dimanfaatkan menjadi energi akan bertambah dan nantinya akan berpengaruh buruk bagi pembuluh darah dan syaraf sehingga menyebabkan komplikasi.

Penyebab diabetes ada 2:

- Dari semula jumlah mutlak hormon insulin yang dikeluarkan oleh pancreas sedikit
- Jumlah zat gula yang harus diproses oleh insulin terlalu banyak atau melampaui kemampuan insulin (penimbunan gula ini karena kurang olahraga, kegemukan, stress kejiwaan, dll.)

Penyakit diabetes tipe I: adalah penyakit gula yang disebabkan oleh adanya gangguan pancreas sehingga tidak dapat memproduksi insulin secara cukup. Disebut juga “Penyakit kencing manis tipe ketergantungan pada insulin = insulin-dependent diabetes”. Untuk diabetes tipe I ini efek jamur Himematsutake sudah dikonfirmasi melalui pengujian terhadap 10 ekor tikus yang terkena diabetes tipe ini. Dibagi atas 2 grup, dimana 5 ekor tikus diberi jamur Himematsutake dan 5 ekor tikus sisanya tidak diberi. Pengujian ini membandingkan usia bertahan hidup tikus. Untuk grup yang tidak diberi jamur Himematsutake, dalam minggu ke 15 ~ 17 semua tikus mati. Sedangkan grup yang diberi jamur Himematsutake, 3 tikus bertahan hidup sampai minggu ke 40 (yang mati di minggu ke 15 satu ekor, dan yang mati di minggu ke 33 satu ekor).

Penyakit diabetes tipe II: adalah penyakit gula yang disebabkan oleh kegemukan atau

kekurangan olahraga. Melalui pengujian juga telah dibuktikan bahwa jamur *Himematsutake* juga berkhasiat untuk memperbaiki kadar gula pasien diabetes tipe II ini. Tikus yang terjangkit diabetes tipe II terbagi atas grup yang diberi makanan yang dicampur dengan 5% bubuk ekstrak jamur *Himematsutake*, dan grup yang hanya diberi makanan biasa. Pengujian ini dilakukan untuk memeriksa pengaruh jamur *Himematsutake* terhadap kadar gula (konsentrasi glukosa serum darah) dan insulin. Hasilnya menunjukkan bahwa dibandingkan dengan grup yang tidak diberi jamur *Himematsutake*, grup yang diberi bubuk ekstrak jamur *Himematsutake* mengalami penurunan 17 ~ 30% kadar gula dan peningkatan jumlah pengeluaran (sekresi) insulin maks. 37%.

Alergi

Penyakit alergi disebabkan oleh penyimpangan kondisi fungsi kekebalan tubuh. Apabila musuh-musuh seperti virus, kuman masuk ke dalam tubuh maka sel fagosit akan memakannya lalu melaporkan ke sel helper T yang kemudian akan memerintahkan sel T, sel NK atau sel B untuk memerangi musuh-musuh tsb. Pada saat sistem kekebalan tubuh kita dapat berfungsi dengan baik maka kesehatan kita tidak akan terancam. Namun demikian, tidak semua benda asing yang masuk ke tubuh kita itu musuh. Kadangkala sistem kekebalan terlalu sensitif sehingga bereaksi berlebih-lebihan terhadap allergen (penyebab reaksi alergi) seperti debu dalam rumah, serbuk bunga, telur, beras, gandum, kacang, yang sebenarnya tidak terlalu membahayakan kesehatan. Biasanya benda-benda asing seperti ini tidak perlu dianggap sebagai musuh yang harus dibasmi. Tetapi bagi orang-orang yang memiliki kondisi bawaan alergi, mereka akan salah paham sehingga sel helper T akan merangsang sel B untuk membentuk antibody IgE untuk memerangi allergen. Antibodi IgE menempel di mast cell (sel dalam tubuh yang memproduksi dan melepaskan histamine, suatu senyawa yang bertanggung jawab dalam reaksi alergi, menyebabkan bentol, gatal, sesak nafas, dll.) dan selalu dalam keadaan siap menunggu allergen yang masuk.

Sampai saat ini belum diketahui secara pasti apa penyebab alergi tetapi mekanisme munculnya gejala-gejala alergi sudah menjadi jelas yaitu karena dikeluarkannya senyawa histamine dalam tubuh sebagai reaksi terhadap alergi.

Melalui pengujian terhadap tikus, ekstrak jamur *Himematsutake* juga telah

dibuktikan dapat menekan produksi histamin yang menyebabkan reaksi alergi sehingga memberi efek anti alergi. Jadi pada dasarnya, ekstrak jamur Himematsutake mengaktifkan daya kekebalan tubuh meningkatkan fungsinya untuk membentuk antibody dan mencegah timbulnya reaksi alergi. Ekstrak jamur Himematsutake juga tidak ada efek samping.

Penyakit liver

Jenis penyakit liver:

- Peradangan liver karena diserang virus (hepatitis)
- Peradangan liver karena minum alcohol berlebihan sehingga merusak sel hati
- Penyakit liver karena penimbunan lemak
- Pengerasan liver karena gangguan liver yang berkembang parah sehingga sel hati tidak bisa kembali ke kondisi sehat.

Pada saat kita diserang salah satu penyakit liver diatas, organ liver kita mengeluarkan signal bahaya. Di dalam sel hati terdapat enzim "GOT" dan "GPT". Liver yang disakiti oleh virus atau alcohol selnya akan rusak, kemudian enzim GOT – GPT akan dilepaskan ke aliran darah. Dalam pemeriksaan darah, kerusakan fungsi liver dapat diketahui dengan melihat berapa kadar enzim GOT – GPT yang terkandung dalam darah. Semakin banyak kadar enzim menafsirkan bahwa kerusakan sel hati telah berlanjut dan kemungkinan besar sudah berkembang menjadi penyakit liver.

Jamur Himematsutake telah diuji berkhasiat untuk meningkatkan fungsi hati melalui pengujian terhadap binatang. Juga sudah dipastikan bahwa jamur Himematsutake berkhasiat untuk mencegah bertambahnya kadar lemak hati netral (triglyceride). Bahkan di negara pengobatan oriental Cina sendiri, daya kekebalan tubuh yang dihasilkan jamur Himematsutake telah menjadi perhatian dan telah dilakukan pengujian klinis terhadap pasien Hepatitis B. Hasil pengujian klinis menunjukkan bahwa pasien Hepatitis B yang diberi ekstrak jamur Himematsutake mengalami perbaikan fungsi livernya dan indicator keaktifan virus Hepatitisnya menjadi negatif.

Khasiat GABA dan Kalium yang berasal dari jamur Himematsutake

GABA adalah nama singkatan salah satu jenis asam amino yang bernama Gamma-Amino Butyric Acid atau ditulis sebagai γ -asam amino. Zat ini tersebar luas di

alam tidak hanya pada binatang tetapi juga pada tumbuhan. Zat ini terdapat di dalam otak dan spinal (tulang belakang) berperan sebagai zat neurotransmitter. Berbeda dengan asam glutamine yang dipakai sebagai bahan penyedap masakan dan merupakan zat neurotransmitter yang bersifat merangsang, GABA adalah zat neurotransmitter yang bersifat menekan/menahan.

Orang-orang masa kini yang banyak hidup dalam stress, pelepasan asam glutamine dalam otaknya semakin bertambah dan apabila menjadi terlalu banyak maka syaraf akan selalu dalam kondisi tegang serta dipandang membahayakan fisik. Salah satu perwujudannya adalah kenaikan tekanan darah.

Khasiat untuk menekan kenaikan tekanan darah

- Meningkatkan fungsi ginjal, mendorong pembuangan natrium yang mempercepat kenaikan tekanan darah
- Bekerja pada pusat vasomotor di sumsum lanjutan, menekan pelepasan hormone anti-diuretic (Vasopressin) dan memperbesar pembuluh darah
- Menekan kenaikan lemak netral dan kolesterol yang menjadi penyebab pengerasan arteri (arterial sclerosis)

Khasiat memulihkan liver yang lemah karena minuman keras

Pengujian terhadap binatang telah membuktikan bahwa GABA juga berkhasiat untuk memulihkan liver yang menjadi lemah karena minuman keras, yaitu GABA mengaktifkan enzim pengurai alcohol dan meningkatkan fungsi hati. GABA diharapkan juga berkhasiat untuk pencegahan mabuk alcohol akut dan hangover (mabuk di hari kedua).

Khasiat terhadap diabetes: GABA mendorong pelepasan insulin.

Memberi efek menenangkan diri

Apabila seseorang mengalami rasa jengkel, tidak tenang, syaraf tegang dan tidak bisa tidur, dikatakan bahwa kondisi tersebut disebabkan karena jumlah GABA di dalam otaknya berkurang. Dengan meminum GABA pada saat ini akan menenangkan dan memperbaiki gejala-gejala tsb. Anda pernah mengalami saat makan coklat anda akan merasa rileks. Ini adalah khasiat senyawa GABA yang terkandung dalam coklat atau

cocoa.

Mengaktifkan otak

Kini menjadi perhatian luas bahwa GABA juga zat yang berkhasiat untuk memerangi pikun. Dikatakan bahwa GABA yang terkandung dalam makanan akan menurunkan tekanan darah, melancarkan peredaran darah dan mensuplai enzim ke 14 milyar sel-sel di dalam otak yang membuat otak awet muda dan aktif sehingga dapat mencegah pikun. Selain itu dikatakan juga GABA dapat menurunkan resiko lumpuh otak (cerebral stroke).

Dosis GABA yang diperlukan per hari : efektif bila mengkonsumsi 20 ~ 30 mg atau lebih per hari. Beras coklat berkecambah (sprouted brown rice) yang mengandung banyak GABA juga hanya terdapat 15 mg per 100 gr beras. Beras coklat yang tidak dikuliti mengandung 3 mg GABA/100 gr. Dalam 100g jamur Himematsutake terkandung 1160 mg GABA sehingga setiap hari cukup mengkonsumsi 2 ~ 3 gr ekstrak bubuk jamur Himematsutake untuk memperoleh khasiatnya.

Kalium

Kalium adalah mineral yang banyak terkandung dalam bahan makanan alamiah dimana mineral sangat berguna untuk menjaga kesehatan. Karena mudah larut dalam air dan lemah terhadap panas maka tidak mudah mengkonsumsi kalium secara banyak. Selain itu, Kalium adalah mineral yang berkaitan erat dengan Natrium dimana keseimbangan keduanya akan menormalkan sel-sel serta mengatur tekanan darah.

Diantara senyawa mineral yang terkandung dalam tubuh manusia, nomor tiga terbanyak adalah kalium (No. 1 Kalsium, No. 2 Fosfor) dan seseorang dengan berat badan 60 kg mengandung kira-kira 200 gr Kalium. Untuk mempertahankan kondisi kesehatan, keseimbangan mineral di dalam dan di luar sel adalah penting. Keseimbangan yang ideal adalah banyak kalium dan sedikit natrium di dalam sel, atau sedikit kalium dan banyak natrium di luar sel. Keseimbangan ini seperti pompa yang memiliki fungsi pengatur yang menjaga konsentrasi kalium dan natrium yang tetap.

Menjaga kenormalan fungsi otot dan syaraf

Dengan mengaktifkan banyak enzim, Kalium membantu metabolisme energi pada otot. Juga keluar masuknya natrium dan kalium bekerja dalam neurotransmisi maupun gerakan menyusut otot. Bersama-sama dengan kalsium dan natrium, kalium adalah mineral yang diperlukan untuk menormalkan fungsi syaraf dan otot.

Efek diuretik (melancarkan air kencing)

Kalium mengatur kadar garam dalam tubuh, dan bekerja dalam pembuangan garam yang berlebihan bersama cairan melalui air kencing.

Kekurangan Kalium (Hypokalemia)

Apabila di dalam tubuh Kalium bertambah maka cairan akan berpindah mengalir dari darah ke dalam sel dan tekanan darah akan menurun. Tetapi bila terjadi kekurangan Kalium maka natrium akan menjadi berlebihan dan menekan pelepasan insulin. Akibatnya, tidak lagi dapat merasakan rasa kenyang, mendorong makan berlebihan dan menjadi penyebab obesitas (kegemukan), edema (pembengkakan), hipertensi, lesu, kelelahan di musim panas, aritmia (ketidak-teraturan pulsa), gangguan jantung, dan berbagai gejala Hypokalemia.

Kelebihan Kalium (Hyperkalemia)

Kalium yang diambil secara berlebihan akan terbuang bersama air kencing sehingga tidak ada kekuatiran. Tetapi bagi mereka yang mengalami gangguan ginjal biasanya fungsi eksresi (pembuangan) nya menurun sehingga ada resiko Hiperkalemia.

Dosis Kalium yang diperlukan per hari: kalium diserap dari usus kecil dan dosis yang diperlukan adalah 1000 mg ~ 2000 mg per hari. Kalium mudah larut dalam air dan lemah terhadap panas sehingga 30% nya akan hilang. Oleh karena itu, lebih baik banyak makan sayur dan buah-buahan. 100 gr ekstrak jamur Himematsutake mengandung 3230 mg Kalium.