

Upozornenia:

Užívatelia by mali vždy konzultovať použitie akéhokoľvek doplnku, vrátane **Lion's mane**, so svojim lekárom alebo zdravotníckym poskytovateľom, aby sa uistili, že je to pre nich vhodné a aby sa vyhli možným interakciám s inými liekmi.

Uchovávajújte na suchom mieste pri izbovej teplote. Nevhodné pre deti, tehotné a dojčiace ženy. Uskladňujte mimo dosahu malých detí. Výživový doplnok nenahrádza rozmanitú stravu. Neprekračujte dennú dávku.

Účinky výživových doplnkov sa prejavia dlhodobejším užívaním.

Zdroje:**Vedecké štúdie a články:**

PubMed: Mnoho štúdií týkajúcich sa účinkov lion's mane je publikovaných v odborných časopisoch. Napríklad: Mori, K., & Inoue, M. (2019). "Neuroprotective Effects of Hericium erinaceus."

Knihy o bylinách a hubách:

- "Medicinal Mushrooms: A Clinical Guide" od Dr. Andrew Weil.
- "Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World" od Paul Stamets.

Webové stránky a články odborníkov:

- Weby ako Healthline, WebMD alebo Examine.com poskytujú prehľad o výskume a zdravotných výhodách.
- https://nutraceuticalsgroup.com/product/product_search?query=Hericium%20erinaceus
- <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1536/lions-mane-mushroom>
- https://examine.com/supplements/lionsmane/?show_conditions=true#dosage-information