

# El poder de la Ganoderma en la Salud de hoy



“La salud es el estado natural del hombre y la  
enfermedad es la carencia de salud”

Yogi ramacharaka

## **PREFACIO**

---

Ganoderma lucidum es un hongo (seta) conocido por la cultura japonés como Reishi y por cultura china como "Ling Zhi" por más de 4.000 años. Sus milagrosas aplicaciones han sido empleados por las culturas orientales durante siglos, pero sólo se han introducido en el mundo occidental en los últimos 30 años. Reishi es el legendario rey de todos los medicamentos considerados como hierbas superiores, debido a su eficacia médica y la ausencia de efectos secundarios y toxinas en su consumo.

Debido a su rareza en la naturaleza, reishi estaba reservado principalmente para la realeza y algunas personas adineradas en los países asiáticos hasta finales del siglo 20, cuando se iniciaron los primeros cultivos de hongos reishi de color rojo por los japoneses. Una vez realizada dichas plantaciones se hizo fácilmente accesible para la población en general de todo el mundo.

Los hongos Reishi han sido ampliamente utilizados en la medicina por los chinos tradicionales como un enfoque alternativo para la salud y el tratamiento de las enfermedades. Sin embargo, este enfoque ha no ha sido ampliamente respaldado por la medicina occidental debido a la falta de amplias investigaciones realizadas por los profesionales. Un número creciente de médicos e investigadores Occidentales están trabajando ahora para a entender mejor las terapias a base de hierbas como el consumo de reishi rojo para que puedan ayudarle a tomar decisiones en cuestiones médicas.

Se ha informado que muchas personas que optan por la terapia a base de hierbas dependen sobre todo de la información de sus familiares y amigos. En consecuencia, este libro no debe ser sustituido totalmente por los consejos y el cuidado de un médico con licencia u otro profesional de la salud. Si bien sabemos de la eficacia de la Ganoderma, sin embargo se debe tener siempre presente consultar a su médico antes de comenzar cualquier terapia.

En última instancia, debe asumir la plena responsabilidad de su propia salud. Los autores y editores no se hacen responsable de cómo han de utilizar la información vertida en este ebook.

Por su Salud en plena conformidad con Dios.

# CONTENIDO

---

<b>PREFACIO</b> .....	2
<b>CAPITULO 1</b>	
INTRODUCCIÓN .....	4
<b>CAPITULO 2</b>	
TIPOS PRINCIPALES DE GANODERMA LUCIDUM .....	6
<b>CAPITULO 3</b>	
CARACTERISTICAS FISICAS Y COMPOSICION QUIMICA DE LOS HONGOS .....	8
<b>CAPITULO 4</b>	
MENTE Y CUERPO PARA MEJORAR LA SALUD .....	10
<b>CAPITULO 5</b>	
¿COMO LA GANODERMA LUCIDUM PUEDE MEJORAR SU APARIENCIA FISICA? ---	16
<b>CAPITULO 6</b>	
EL CAMINO A UNA MEJOR SALUD CON GANODERMA LUCIDUM .....	17
<b>CAPITULO 7</b>	
TIPOS DE CULTIVOS DE LA GANODERMA .....	18
<b>CAPITULO 8</b>	
SELECCIÓN DEL PRODUCTO ADECUADO PARA USTED .....	22
<b>CAPITULO 9</b>	
LAS ESPORAS Y MICELIUM DE GANODERMA .....	25
BIBLIOGRAFIA .....	27

## INTRODUCCION

---

En China, por más de 4.000 años, el hongo conocido como Reishi (*Ganoderma lucidum*) ha sido llamada "hierba de Dios". También reconocido por su nombre chino, Ling Zhi, Su reputación como Reishi era conocida por ser eficaz en el tratamiento de una amplia gama de dolencias cuyo conocimiento se trasladó a los chinos.

Emperadores a lo largo de las diversas dinastías ordenaron a los funcionarios la búsqueda de setas Reishi, ubicadas en la cima de las montañas lejanas. Creían que el consumo de Reishi les daría una mejor juventud y salud eterna. A causa de la distancia del habitat de los hongos y la escasez de ejemplares de alta calidad, el uso de Reishi con fines medicinales fue reservado para la realeza y personas adineradas. No fue sino hasta finales del siglo 20, que esta planta mediante el cultivo diligente por los japoneses, se amplía la difusión entre el público en general.



El libro de texto original de la ciencia médica oriental "Farmacopea a base de plantas", fue compilado por el padre fundador de la medicina China, Shen Nong (dinastía Han, 206 a. C. - 8 AD).

En ella, el emperador legendario herbolario a documentado 365 especies de plantas y los clasificó en tres categorías: superior, buena y promedio. Estas clasificaciones se basan en dos criterios principales: su beneficios, basado en el consumo de manera continua y sus efectos. Para aquellas plantas clasificadas como "superior", el poder de armonizar las funciones del cuerpo,

---

mente y espíritu, y la gama de enfermedades que podrían tratar fueron mayores y más amplios que los especímenes más débiles. Además, tenían poco o nada de efectos secundarios a largo plazo. Entre los ejemplares en esta clase, esta Reishi ubicado en este texto médico clásico, incluso superior a la bien conocido Ginseng.

En el "Compendio de Materia Médica" (Ben Cao Gang, Mu), que contiene cientos de medicinas naturales de China y que han utilizado durante miles de años, el célebre médico naturalista Li Shi Zhen (1518 ~ 1593) describió los beneficios del Reishi:

Beneficia a la energía vital, o "qi" del corazón, la reparación el área del pecho y se benefician las personas con un nudo y el pecho apretado. Tomada durante un largo período de tiempo, la agilidad del cuerpo no cesará, y con los años ampliados serán como Hada Inmortal.

A través de los años, Reishi se ha convertido parte arraigada en el arte oriental y la cultura debido a su condición de prestigio en la medicina tradicional china. Desde la primera dinastía china, pinturas, bordados, y esculturas de los dioses y los inmortales han representado a Reishi como un símbolo de la divinidad, la longevidad y la buena fortuna. Las imágenes de Reishi se muestran en toda la Ciudad Prohibida y el Palacio de Verano en Beijing como un testimonio de su valor y la forma distintiva del hongo. Fue una característica favorita de sus diseños ornamentales utilizados por la realeza y los ricos. Incluso en el cetro tradicional de los emperadores de China tuvo su presencia.



## TIPOS PRINCIPALES DE GANODERMA LUCIDUM

Aunque hay más de 2000 especies conocidas de Reishi, sólo seis tipos han sido estudiados en más detalle para descubrir beneficios potenciales para la salud - rojo, negro, azul, blanco, amarillo y púrpura. De estos seis tipos, el hongo negro y rojo ha demostrado la mayoría de los efectos importantes en el mejor desarrollo de la salud, y ambos son ampliamente utilizados como suplemento de la salud mundial hoy en día. Sin embargo, el hongo rojo ha demostrado ser el más eficaz para mejorar la salud en general, uno porque mejora el sistema inmunológico y por ende muchas funciones del cuerpo y órganos vitales.



El hongo Negro (*Ganoderma sinensis*), es bastante común y se pueden encontrar en la mayoría de las herboristerías chinas. Esta especie de *Ganoderma* tiende a ser de forma irregular y puede alcanzar diez pulgadas de diámetro, aunque la mayoría de los especímenes adultos tienen cerca de seis pulgadas de diámetro. La mayoría de los productos a base de Reishi afirman estar usando hongos "Silvestres" sin embargo utilizan generalmente el hongo negro. A pesar de que aún posee algún valor como un tónico moderado a base de hierbas el hongo negro se considera inferior a Reishi rojo porque su contenido de polisacáridos es inferior. El hongo púrpura crece en las montañas de Chang Bai, al norte de Corea en la provincia de Jilin de China.

---

Son extremadamente raras y muy similares al hongo rojo en apariencia, pero tienen una coloración púrpura significativa en el corazón de la tapa de setas. Ha habido pocas investigaciones y pruebas sobre este tipo de hongo, debido en gran parte a la escasez de auténticos especímenes de Reishi púrpura.

Es el alto contenido de polisacáridos (complejos azúcares) en el hongo rojo que hace que este sea especialmente más potente. Sin embargo, debido a las duras condiciones ambientales, la inestabilidad de la naturaleza y su vulnerabilidad a la contaminación de ciertas enfermedades e infestaciones de insectos, el número de ejemplares de hongos rojos de alta calidad que puede alcanzar su plena madurez en la naturaleza es raro.

Como resultado, aproximadamente hace 30 años los científicos y los agricultores empezaron a experimentar con diferentes métodos de cultivo de producción nacional en masa.



Hongo de forma de Riñón

Desde entonces los fabricantes japoneses en particular se han ganado la reputación de producir hongos rojos de la más alta calidad, gracias en parte a las regulaciones estrictas establecidas por el gobierno Japonés para mantener la calidad y las normas comerciales. El complejo proceso de cultivo desarrollado por científicos japoneses y los agricultores se verá con mayor detalle en el capítulo respectivo de este reporte.

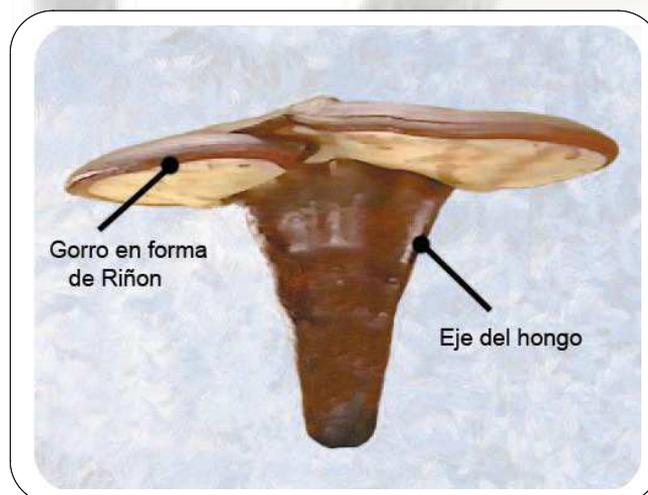
Debido a la amplia investigación realizada para investigar los beneficios del hongo rojo en la salud y la proliferación de productos en el mercado este ebook se centra principalmente en este tipo específico de Reishi.

## CARACTERISTICAS FISICAS Y COMPOSICION QUIMICA DE LOS HONGOS

Desde que las setas se han convertido en elementos básicos de una dieta saludable, la mayor cantidad de información ha sido recopilada en el estudio biológico de los hongos. El objeto de la siguiente sección, no es duplicar la profundidad de la explicación de tales estudios, sino más bien ofrecer una descripción general de los componentes físicos de los hongos rojos y sus componentes químicos. El cuerpo de un hongo rojo consta de tres partes principales:

- Un gorro con forma de riñón
- La madre o el eje de la seta
- Esporas

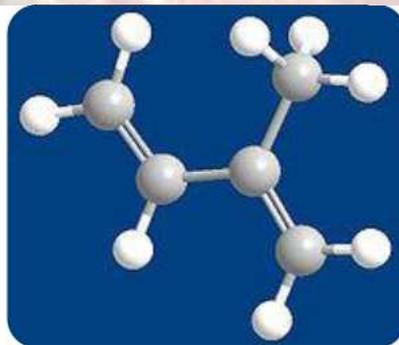
El tallo de la planta extrae los nutrientes de la madera en la que está creciendo. En la naturaleza el hongo prospera sobre todo en los troncos secos de ciruela muertos, mientras que el hongo rojo cultivada en Japón suele ser cultivados por injertos de hongos rojos en roble japonés. Al igual que "somos lo que comemos," la calidad de un hongo rojo también depende en gran medida de los nutrientes encontrados en su hábitat. La cantidad y calidad de estos nutrientes determinan el tamaño de la tapa de la seta.



---

A medida que se desarrolla la madurez del hongo rojo, las esporas se producen y finalmente logran ser liberados en el aire. Debido a la cascara dura de estas esporas, la germinación se hace casi imposible, lo que contribuye a la rareza del hongo rojo totalmente desarrollados en la naturaleza.

La setas Reishi están principalmente compuestas de complejos carbohidratos llamados polisacáridos, triterpenoides, proteínas y aminoácidos. Los estudios indican que se trata de estos polisacáridos, los elementos más activos encontrado en el Reishi rojo, que son responsables del fortalecimiento del sistema inmunológico del cuerpo. Los médicos en China y Japón han usado durante mucho tiempo las hierbas como el ginseng, que contienen polisacáridos pero el contenido de polisacárido en el hongo rojo es elevado y es utilizado para disminuir los efectos secundarios de la quimioterapia sufrido por pacientes con cáncer.



Además, los ácidos ganodéricos en el hongo rojo también se han demostrado que ayuda a aliviar las alergias comunes mediante la inhibición de los mediadores químicos de la inflamación, incluyendo la liberación de histamina.

Aparte de la composición de polisacáridos excepcionalmente alto, ningún ingrediente exclusivo o único ha sido identificado como en el hongo rojo que pueden ser acreditados para la salud y destacar como la mejor seta para mejorar la salud. Es más probable que la potencia de la seta reside en la combinación de sus constituyentes químicos, una ilustración natural de la idea de que el todo es más que la suma de sus partes.

Tal vez los mejores beneficios del hongo rojo es el potencial de su capacidad para reforzar el sistema inmunológico del cuerpo. En tal sentido el consumo del Reishi rojo se considera preventivo en vez de un tratamiento para una enfermedad específica.

El hongo rojo está ganando crédito como un ejemplo potencial de lo que la Real Academia de Medicina ha llamado un "adaptógeno" <sup>2</sup> un concepto para el tratamiento para ayudar al cuerpo a adaptarse frente al estrés de diversos tipos; estos factores de estrés pueden ser la temperatura, el trauma, el sueño la privación, la exposición a toxinas, radiación, infección o el estrés psicológico. Estos adaptógenos de las propiedades que ofrece el hongo rojo no causan efectos secundarios con el consumo regular, es efectiva en el tratamiento de una amplia variedad de enfermedades y ayuda al organismo volver a un estado normal y equilibrado.

Por otra parte, el consumo regular de Reishi rojo puede mejorar significativamente el funcionamiento del sistema inmunológico. El Reishi rojo actúa como un modulador inmune - una sustancia que regula, y afina el sistema inmunológico. La responsabilidad primordial de el sistema inmune es la detección de patógenos tales como virus, bacterias y otros microbios que invaden el cuerpo. En condiciones normales, un sistema inmunitario intacto es capaz de detener la mayor parte de estos organismos antes de que cause algún daño. Sin embargo, si el sistema inmunológico se ve comprometido, los virus, bacterias, parásitos y hongos pueden proliferar y causar enfermedades. Los antibióticos, agente anti-virales y los medicamentos recetados son la base de la actual terapia. A pesar de que puede ser efectivo, todos los tratamientos llevan un posible efecto secundario. Además, el uso repetido de estos medicamentos puede causar resistencia en microorganismos para mutar y desarrollarse.

El consumo de Reishi rojo elimina estos problemas. La red Reishi también está ganando aceptación para su uso como un complemento a la lucha contra los efectos secundarios desagradables asociados con radiación y la quimioterapia en el tratamiento del cáncer. Productos auténticos de Reishi rojo también han demostrado excepcionales propiedades anti-estrés que contribuyen a mejorar la memoria, la facilidad tensión, y agudizar la concentración. Su potencia es especialmente notable en el tratamiento de

---

enfermedades degenerativas que afectan principalmente a los ancianos, tales como la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.

A lo largo de los siglos, el consumo de Reishi rojo se ha relacionado con el tratamiento de una amplia gama de enfermedades, comunes. Desde el asma hasta enfermedades de la piel, las aplicaciones de Reishi rojo parecen estar relacionados a una multitud de órganos y sistemas.

Aunque algunos fabricantes de estos productos usan esta información como prueba de que Reishi rojo se puede utilizar para tratar estas enfermedades directamente, no hay pruebas suficientes para apoyar estas versiones.

Sin embargo, la mayoría de la investigación científica que ha llevado a cabo parece apoyar fuertemente el papel hongo rojo como una sustancia equilibradora o normalizadora, un suplemento nutricional que puede producir las prestaciones médicas a través de su normalización y regulación en las funciones de los órganos y del cuerpo.

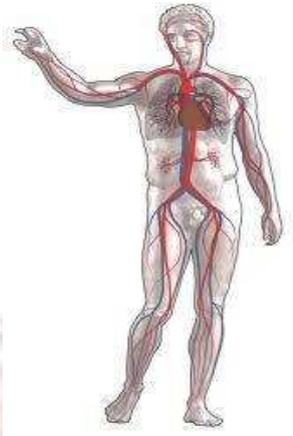
En el capítulo anterior se define un marco general de los beneficios generales derivados del consumo de Reishi rojo. El siguiente es una lista de condiciones específicas para las cuales regularmente el consumo de Reishi rojo y los productos que son extractos auténticos de la ganoderma han demostrado tener efectos beneficiosos.

Tenga en cuenta que, si bien muchas de las aplicaciones médicas enumeradas a continuación han sido respaldadas por los investigadores tanto en la medicina y otros campos de la ciencia nutricional, la información aportada será tratada como observaciones recogidas a través del tiempo sobre la base de casos individuales.

Para informes de casos específicos o datos, por favor consulte a un médico con una experiencia en la medicina natural. Estudios de investigación e información adicional se puede obtener a través de bibliotecas o a través de internet. También puede comunicarse con sus organizaciones locales de salud.

### Condiciones para la circulación de la sangre

Se ha pensado que el extracto rojo de Reishi puede reducir la coagulación de la sangre al disminuir la densidad en la plaqueta (células que formar coágulos), similar a la aspirina. Además, es posible que esté en condiciones para transformar las células rojas de la sangre, y hacer más maleable a viajar a través de los vasos sanguíneos con mayor facilidad, reduciendo las posibilidades de obstrucción, lo cual podría conllevar a solucionar problemas de apoplejías y ataques cardíacos. El mejoramiento de la circulación es muy importante en los diabéticos, que invariablemente desarrollan enfermedades en las arterias pequeñas.



### Condiciones del Corazón

Varios beneficios cardiovasculares se han demostrado del consumo regular de Reishi rojo. Estos incluyen:

- Corrección de algunas arritmias debido al estrés
- Reducción de colesterol “malo” LDL y triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre)
- disminución de la presión arterial - demostrado en estudios publicados en humanos
- mejora la circulación sanguínea, con todos los beneficios mencionados anteriormente.

### Enfermedades del Hígado

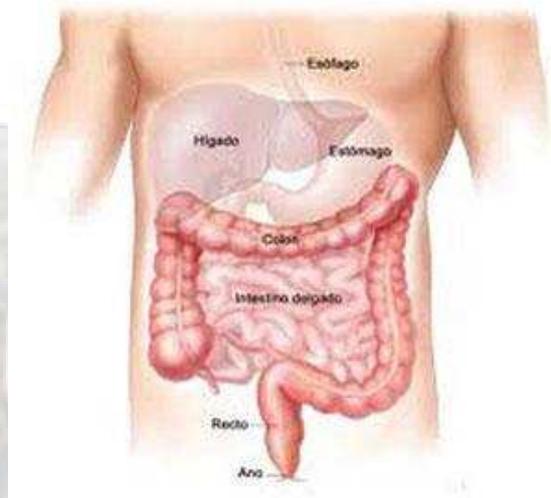
La función principal del hígado es metabolizar y desintoxicar drogas y venenos. Además, es donde el colesterol y ciertas proteínas son sintetizados. El daño al hígado puede causar una acumulación de toxinas y subproductos en el cuerpo causándonos la ictericia (coloración amarillenta de la piel), pérdida peso, fatiga, pérdida del apetito, y muchos otros males. La investigación ha demostrado que la Ganoderma Lucidum tiene propiedades protectoras. El consumo regular del Reishi rojo puede de hecho rejuvenecer las células del hígado, lo que le permite realizar sus funciones vitales.

### Enfermedades del Aparato Digestivo

El consumo de Reishi también se ha demostrado que disminuye el ácido gástrico, lo que en exceso puede conducir a la formación de la gastritis y las úlceras gástricas. También se ha demostrado efectos positivos para regular

---

los movimientos intestinales, alivio de los síntomas de estreñimiento y diarrea, sobre todo los que se encuentran con el síndrome de intestino irritable.



### Enfermedades de los Pulmones

La *Ganoderma Lucidum* ha mostrado algunos beneficios en las personas que sufren de asma, bronquitis crónica y las alergias comunes. Por el bloqueo de los mediadores de la inflamación, los síntomas de asma pueden ser aliviado, y al estimular el sistema inmunológico, los resfriados y la gripe se reducen, dando lugar a menos exacerbaciones del asma. Los productos a base de hongos rojos se han utilizado como unos antitusígenos para suprimir persistentes tos, y se utiliza como expectorante para aflojar las secreciones.

Se cree que el *Reishi* rojo incluso puede mejorar la regeneración de vía aérea traqueal mediante la regeneración de los epitelios particularmente importante en los pacientes que fuman y sufren de bronquitis crónica (fumadores- tos).

### Enfermedades del Riñón

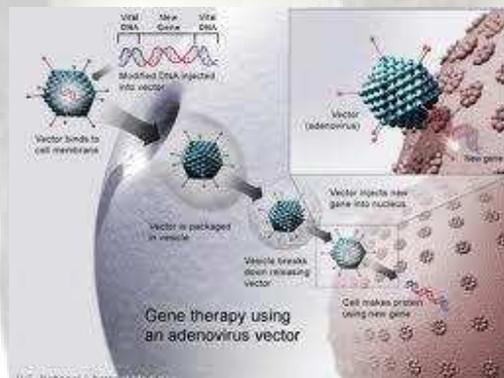
Los riñones son responsables de mantener el correcto equilibrio de los químicos y elementos como el sodio, potasio y otros electrolitos en el cuerpo. También filtra la sangre constantemente y mantiene una constante de acidez (pH) y la concentración molecular. *Ganoderma Lucidum* ayuda en las funciones reguladoras del riñón.

---

## Cáncer

Las células cancerosas se caracterizan por su proliferación anormal de crecimiento. Si bien todavía no está claro cómo las células normales se convierten en cancerosas, ha habido algunos indicios de que puede ser debido a un origen viral, o tal vez un cambio en las defensas naturales del cuerpo (el sistema inmunológico). Recientemente se ha encontrado que ciertos individuos están genéticamente predispuestos al cáncer. Por lo tanto no es para sorprenderse que a medida que se avanza en edad y el sistema inmunológico se debilita, uno se vuelve más susceptible a ciertas formas de cáncer.

El consumo regular del Reishi rojo se ha demostrado que estimula la producción de interferón y las interleucinas I y II potentes sustancias naturales contra el cáncer producido en nuestro cuerpo. Además, los investigadores afirman que los polisacáridos llamados Beta- 1,3-D-glucano y beta-1 ,6-glucano D- se ha demostrado que poseen poderosas propiedades anti-tumorales. Estos polisacáridos también puede activan a los macrófagos, las células inmunes esenciales en las primeras líneas de defensa de nuestro cuerpo contra los intrusos microbios, como virus y bacterias.



## Diabetes

La diabetes es una enfermedad de una mala regulación del azúcar en la sangre. Hay 2 tipos de diabetes. El tipo I es debido a la falta de producción de insulina, que es una hormona secretada por el páncreas su función es la de regular el azúcar en la sangre. El tipo II es por lo general cuando aparece en los adultos, y se debe a resistencia a la insulina. Esta forma es más comúnmente relacionada con la obesidad, la mala nutrición y falta de ejercicio. La base del tratamiento para la diabetes es a base de inyecciones

---

de insulina o medicamentos orales, tanto uno como el otro tienen sus efectos secundarios inherentes. El ganoderma *Lucidum* reduce las propiedades del azúcar en la sangre y posiblemente puede ayudar a regular los niveles de glucosa en el límite de casos Tipo II sin los efectos secundarios de los medicamentos.

### Enfermedades de la próstata

Con la edad hay un aumento normal en el tamaño de la próstata, conocido como hiperplasia prostática benigna (HPB). Esto puede llevar a una disminución en el flujo normal de orina, frecuentemente durante la noche y otros problemas de próstata. Además la edad avanzada aumenta significativamente la incidencia de cáncer de próstata. El antígeno prostático específico (PSA) en la sangre se incrementa en ambas condiciones y se utiliza para evaluar, detectar y controlar la enfermedad de la próstata, incluido el tratamiento del cáncer de próstata. Hay pruebas de que el Reishi rojo, cuando se combina con otras hierbas puede significativamente reducir el Antígeno Prostático Específico (PSA). El mecanismo es desconocida hasta el momento pero sus efectos se encuentra tan pronto como se inicia el tratamiento por lo menos un mes después del tratamiento.

### Enfermedad por VIH

Sustancias que lucha contra el VIH y inhibidores de la proteasa (una clase importante de los medicamentos usados para tratar el VIH / SIDA) se han encontrado en las setas del hongo rojo. Existe evidencia anecdótica de que reduce la carga viral y aumenta el recuento de células CD4.

### Resumen

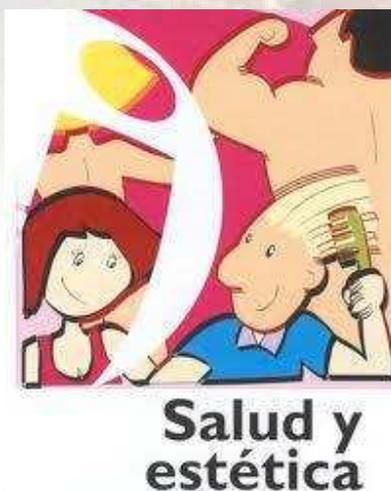
En conclusión, si bien la investigación médica y el caso concreto, los estudios han demostrado que el hongo rojo ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de numerosas condiciones y enfermedades, es importante destacar una vez más el que ha demostrado mayor beneficio del consumo regular es el hongo rojo el cual mejora la condición de la salud de su cuerpo.

A través de la purificación mejora el flujo sanguíneo, sistema inmunológico, la desintoxicación, el rejuvenecimiento y revitalización. El hongo rojo puede mejorar la capacidad del cuerpo para combatir una gran variedad de enfermedades, en particular los que ocurren más frecuentemente con la edad avanzada.

## ¿COMO LA GANODERMA LUCIDUM PUEDE MEJORAR SU APARIENCIA FISICA?

La obesidad pueden afectar la confianza en uno mismo y tener un impacto negativo en la auto-estima. Además puede dar lugar a diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estudios han encontrado que el consumo regular de Reishi rojo ayuda al cuerpo a limpiarse a sí mismo de las toxinas acumuladas y el exceso de lípidos (grasa).

Además de regular la forma estética del cuerpo reduciendo la grasa, los productos basados en ganoderma Lucidum también puede mejorar la condición de la piel. El anti-envejecimiento que se da con hongo rojo puede estar relacionado con la mejora el flujo sanguíneo y el aumento de suministro de nutrientes a la piel. Puede También ayudan en el proceso de reparación de la piel dañada por el sol. Las personas que han tomado regularmente ganoderma Lucidum Reishi han notado una disminución en las espinillas (Acné) y otros defectos.



El consumo regular de Reishi rojo también tiene un efecto calmante y para reducir el efecto del estrés en el cuerpo y parece mejorar los patrones del sueño sin la sedación que va comúnmente con los medicamentos. Lo que debe quedar claro para el lector es que estos beneficios combinados mejoran su apariencia física.

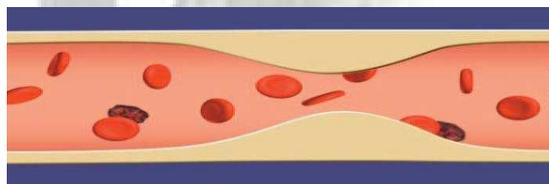
El consumo regular de Reishi rojo combinado con una dieta sana y estilo de vida activo, puede efectivamente facilitar el retorno de su cuerpo a un estado normal y saludable.

## EL CAMINO A UNA MEJOR SALUD CON GANODERMA LUCIDUM.

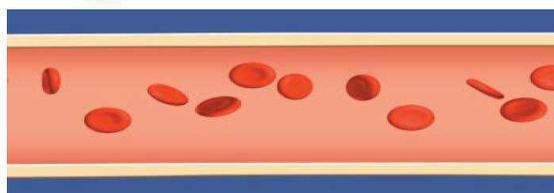
Si no mantienen activamente un estilo de vida saludable, nuestros órganos se deterioran y poco a poco se acostumbrará a este estado de deterioro de la salud. Podemos perder la noción del peso que hemos ganado y no notar el descenso en nuestro bienestar natural hasta que surge un problema importante. Se cree que a través del tiempo el cuerpo acumula toxinas inactivas, lo que contribuye al deterioro del bienestar general.

El consumo de un producto que contiene hongo rojo sobre una base regular, es necesario para desactivar algunas de estas toxinas. En un principio, un usuario puede experimentar un periodo de "reajuste", donde su cuerpo muestra signos de "limpieza". La excreción de venenos acumulados y un crecimiento de distintas actividades metabólicas son normales signos de recuperación y que indican que las propiedades reguladoras de Reishi rojo, está tomando efecto.

Los síntomas comunes de la "recuperación" pueden incluir mareos, los huesos doloridos, irritación de la piel, cambio en las deposiciones, incluyendo diarrea y estreñimiento y manchas parecidas a granos que aparecen en diversas partes del cuerpo. El marco temporal para estos síntomas puede variar de persona a persona, pero generalmente sólo duran unos pocos días hasta que el cuerpo se ajusta a un estado superior de bienestar y se acostumbra a la ingesta habitual de Reishi rojo. Se recomienda el consumo diario de grandes cantidades de agua. Es importante señalar una vez más que estas reacciones fisiológicas son sólo temporales, a diferencia de efectos secundarios de los medicamentos.



La obstrucción pueden impedir el flujo de sangre



Flujo de sangre constante de glóbulos rojos

## TIPOS DE CULTIVO DE LA GANODERMA

La investigación ha demostrado que las propiedades del Ganoderma que mejoran la salud son más fuertes cuando la planta está completamente maduro, un estado que es casi imposible de encontrar en la naturaleza debido a la inestable las condiciones ambientales que existen en el hábitat natural de las plantas, sobre todo del hongo rojo.

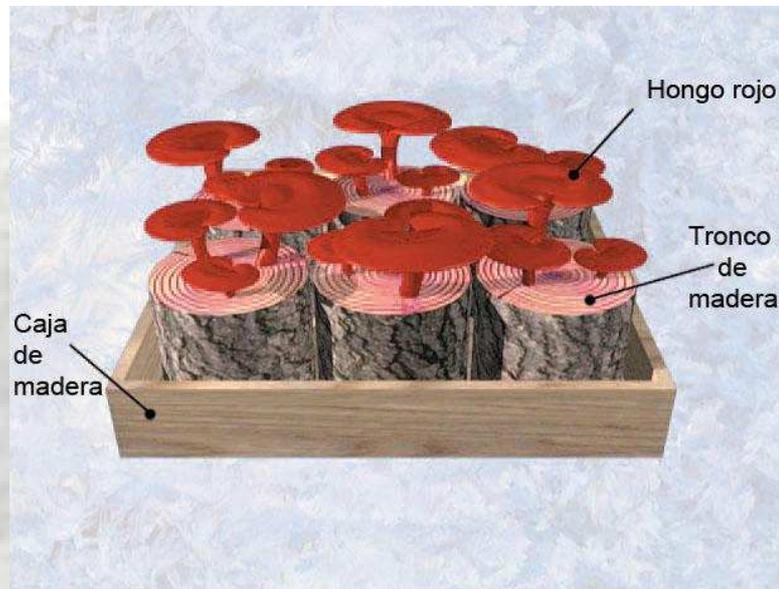
Como resultado la mayoría de los productos del Ganoderma Lucidum que se utilizan o comercializan hoy en día en los mercados han sido cultivadas en invernaderos. El cultivo de Reishi rojo se originó en Gunma-Ken, Japón, donde la familia Mayuzumi dominando la técnica de cultivo del Reishi registro el cultivo en un roble japonés con pasta de madera, caja de madera y el cultivo de madera natural. Registro tres métodos comunes de cultivar la planta de Reishi rojo. En el [cultivo de pasta de madera](#), pulpa de madera se coloca en un frasco de vidrio y se agrega los hongos Reishi. Después de tres meses se obtiene los hongos rojos. Este método de cultivo por lo general rinde muy poco con setas relativamente pobre de calidad.



*Cultivo en botellas*

---

El segundo método, **cultivo de caja de madera**, implica injerto de los hongos en un tronco de madera que se colocan en una caja de madera. Tamaños medianos en cantidad y calidad son producidos generalmente a través de este método después de los seis meses.

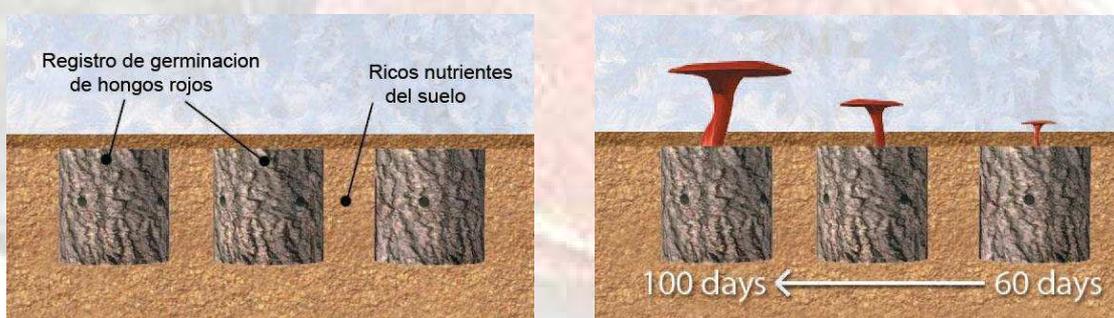


*Cultivo en tronco de madera*

Grandes hongos rojos de calidad superior son los más comúnmente cultivadas con el método de registro de madera natural, que es la forma más compleja de cultivo. El proceso se inicia con el cultivo de una alta cepa del hongo Reishi en tubos de calidad de prueba de unos 85 días. Luego de germinar los hongos se inserta en los seleccionados agujeros perforados en troncos cuyas edades fluctúan entre 26 a 30 años de edad. Estos registros después se colocan en un invernadero y enterrado bajo el suelo rico en nutrientes para 5 meses.

---

Durante este período de crecimiento, los hongos Reishi absorben casi todos los nutrientes del suelo. Después de cinco años de uso, el suelo debe permanecer inactivo durante 2 a 3 años para permitir la reposición de nutrientes en el suelo antes de que pueda ser utilizado de nuevo. Las condiciones de crecimiento requieren un control continuado para garantizar una alta calidad de la cosecha Reishi. Temperatura, humedad, dióxido de carbono, intensidad de la luz y los nutrientes están estrechamente monitoreados para mantener condiciones óptimas de crecimiento. El invernadero se rocía con la humedad diaria para estimular el crecimiento y



Hongos Reishi durante el período de cultivo en invernaderos

El invernadero se rocía para tener la humedad diaria para estimular el crecimiento y mantener una humedad de 90 a 95%. Esta humedad debe desinfectarse para evitar que el Reishi se deteriore por bacterias. La mayoría de las empresas japonesas están obligadas a seguir estrictas medidas y directrices seguras en la agricultura y abstenerse del uso de plaguicidas exóticas.

Las plantas son cultivadas por otros 100 días hasta que madura a su tamaño completo. Con el tiempo, los hongos producen una gruesa capa de esporas y la pulverización se detiene cuando los hongos liberan sus esporas en el

aire. Por último, el Reishi crece durante dos semanas antes de ser cosechados.

Una planta sana y madura roja Reishi se distingue por su gran tamaño, capa gruesa y en general por su peso. A pesar de que las setas Reishi crecen con la edad, son los mejores cosechados a una edad madura cuando son frescos y húmedos en el interior. Muchas plantas pueden ser más grandes en tamaño, pero también son por lo general demasiado seco y frágiles para ser eficaces.

Para preparar Reishi para su uso en productos para la salud, la seta se corta en trozos pequeños y hervido durante dos horas. Este proceso se repite tres veces la extracción completa de las propiedades del Reishi rojo. El “medicamento” es un extracto preparado utilizando un condensador de vacío a baja temperatura y un aire rociado más seco para transformarla de una forma líquida concentrada a un polvo y luego estar lista para la transferencia en cápsulas.

La temperatura ambiente y humedad están estrictamente controladas durante el proceso de secado para maximizar la eficacia de producto. En resumen, la eficacia de una planta de hongo rojo, para una mejora de la salud depende de cuatro criterios principales:

- 1) La calidad de los hongos de la planta madre.
- 2) El método del cultivo.
- 3) Las condiciones de cultivo y
- 4) Tiempo de la cosecha.

Por lo tanto, es evidente que las empresas que utilizan un método más complejo de cultivo Reishi, como el método tronco de madera natural, es más probable que cumpla estos cuatro criterios para producir cultivos de alta calidad de hongos rojos o ganoderma *Lucidum*.

## SELECCIÓN DEL PRODUCTO ADECUADO PARA USTED

---

Al igual que con otros suplementos naturales que sirven como medidas preventivas contra las enfermedades y condiciones degenerativas, los productos basados en hongos Reishi son más eficaces cuanto antes se incluya como parte de su dieta regular o programa de suplementos vitamínicos.

Aunque el impacto de los malos hábitos y la dieta en su la salud se pueden acumular considerablemente con el tiempo, los beneficios positivos de ganoderma Lucidum o hongo rojo también son acumulativos. Por lo tanto, si comienza con Reishi en sus treinta y tantos años, puede fortalecer su cuerpo e inmunizar su sistema para soportar mejor el paso de los años a medida que envejece.

Hay un número creciente de opciones de productos cada año a disposición de los consumidores de Reishi rojo y la variedad de marcas y formas de producto puede ser abrumador. Debido al creciente reconocimiento de las empresas en Japón, estas producen con carácter excepcional productos de alta calidad de Reishi rojo. Hay una tendencia preocupante entre algunos fabricantes que falsifican sus productos como producidos en Japón, cuando en realidad son producidos en China o América del Norte, donde hay poca regulación industrial del Reishi rojo.

Recientemente se ha realizado un estudio por la revista Choice, editado por la RAE de Hong Kong, con el objetivo de ayudar a los consumidores a elegir el mejor producto Reishi mediante la comparación de la eficacia de los ingredientes activos en 32 productos Reishi disponibles en el mercado. El estudio determinó que los polisacáridos son los ingredientes beneficios más importantes para la salud encontrados en los productos Reishi. La comparación se realizó en base a un cuadro comparativo de la potencia de los 32 productos basados en su contenido de polisacáridos.

De acuerdo con los resultados del examen, un determinado producto Reishi rojo hecho en Japón tuvo la mayor cantidad de polisacáridos entre todos los productos de prueba con el 29,7% de polisacáridos, mientras que en otros productos Reishi había tan sólo un 0,06% de polisacáridos nivel de contenido.

La revista también mencionó un estudio comparativo al hervir el hongo rojo en rebanadas para preparar tónicos para consumo en comparación con la medida del producto que se comercializa. El estudio equipo utilizó 15

---

gramos de Reishi rojo en rodajas y hizo hervir en 300 cc (Aproximadamente una taza) de agua durante una hora. El análisis mostró que la cantidad de polisacáridos extraídos estaban unos 0,068 gramos, y el estudio concluyó que este método de ebullición es demasiado trabajo para el consumidor y realmente más caro que los que se consumen confeccionados industrialmente.



### **Qué buscar en los Productos Reishi Productos**

Éstos son algunos factores importantes a considerar a la hora de buscar el producto más eficaz y seguro:

#### **La cantidad de los polisacáridos contenidos en el producto**

Dado que los polisacáridos ha sido identificados por investigadores como el ingrediente más activo y beneficioso para la salud en los hongos rojos, se debe elegir un producto con más alto contenido de polisacáridos de una mayor potencia.

---

## La reputación de la marca y la historia del producto

El arte del cultivo de Reishi se ha desarrollado y refinado a lo largo de treinta años y muchos de los líderes fabricantes de productos Reishi estuvieron a la vanguardia de la investigación y el desarrollo necesario para crear el mejor método de cultivo y obtener la máxima calidad de Reishi. Por lo tanto, debe invertir algún tiempo en la investigación de la compañía a través de internet antes de comprar sus productos.

### El fabricante país de origen

Si bien el rojo cultivo de Reishi es ahora posible en todo el mundo, las empresas Asiáticas siguen siendo consideradas como productores de calidad de hongos rojos debido a las estrictas regulaciones gubernamentales de la industria. Algunas compañías sin escrúpulos han tratado de capitalizar mediante el diseño de sus envases de productos que parecen ser de origen asiáticos por lo tanto uno debe ser cuidadoso con el producto en donde no están incluido el nombre y la dirección de su fabricante.

### Consejos para mejorar su dieta durante el uso de la Ganoderma

Además de utilizar los productos en base a Ganoderma Lucidum sobre una base regular, usted puede también en gran medida a mejorar su estado de salud mediante una dieta balanceada.

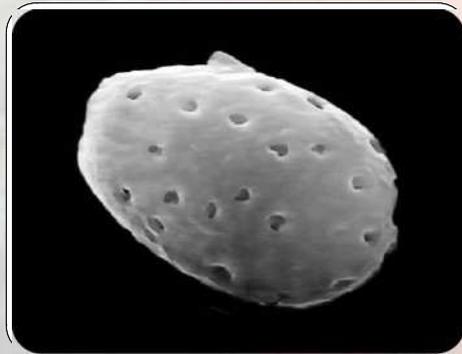
Los nutricionistas recomiendan lo siguiente:

- Abstenerse a utilizar el azúcar refinado. Sustituir por pura miel o azúcar de la fruta en su lugar.
- Evite los alimentos procesados (por ejemplo, alimentos enlatados, sopas instantáneas, gaseosas, etc.)
- Comer una mezcla saludable de alimentos naturales de cada grupo de alimentos a mantener el equilibrio nutricional. Incluye todo tipo de verduras en su dieta, especialmente verduras con tallos y raíces.
- Beba más agua. Trate de tomar 8 vasos de agua al día. Esto impedirá la deshidratación celular y mejorar las funciones metabólicas de su cuerpo para eliminar residuos tóxicos.

## LAS ESPORAS Y MICELIUM DE GANODERMA

La efectividad del uso del hongo de Ganoderma Lucidum (setas) en los suplementos de salud ha hecho que muchas empresas estén ansiosas de explotar otros aspectos de la seta Reishi para su uso en productos para la salud.

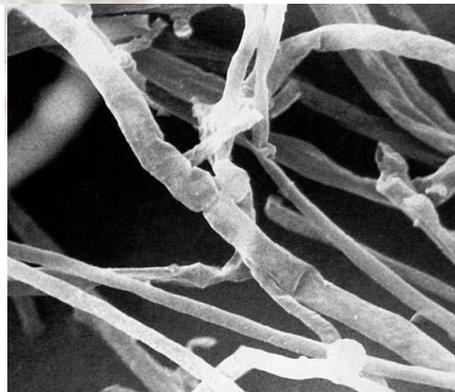
En los últimos tiempos se ha hablado mucho acerca de la cuestión de que la si los suplementos preparados partir de esporas Reishi tienen más valor medicinal que los productos tradicionales de color rojo Reishi.



Espora reishi

### Micelium

Otra tendencia reciente en la industria de Reishi es el uso de micelio en lugar de productos determinados a base de la maduración de setas Reishi. El Micelium es la etapa entre la espora y la hongos maduros presentes en el Reishi de su ciclo de vida. Los productos Reishi Micelium son típicamente producidas mezclando una pequeña cantidad de Micelium con soja esterilizado, arroz, u otros granos en una mezcla de agua. La mezcla resultante se seca y se muele en un polvo para su uso en tabletas o cápsulas.



---

Mientras que el Micelium puede poseer algunas propiedades beneficiosas para la salud, los especialistas señalan que todas las investigaciones realizadas hasta ahora se ha centrado más en los beneficios para la salud proporcionados por diversas seta Reishi, y no el Micelium en sí. Actualmente existen pruebas suficientes para apoyar la afirmación de que los productos en base a Celium pueden producir los mismos beneficios que los productos elaborados con los hongos propiamente dichos.

Si bien el uso Micelium ha llegado a ser frecuente en el norte de América, la falta de técnicas de cultivo probados para obtener sustancia de calidad se ha traducido en el cultivo de la mayoría de Micelium en invernaderos con el uso de nutrientes de calidad optima.El crecimiento Micelium Reishi requiere 6 a 8 meses en grandes invernaderos equipado con sofisticados controles de esterilidad, temperatura y humedad. Muchos productores encuentran necesario por el costo y tiempo cultivar orgánicamente los Reishi y optar por el método más barato del IVA, lo que puede diluir la potencia del Micelium, si lo tiene. Aunque esta práctica de reducción de costos es ampliamente aceptado en América, pero es vista con desdén en China y Japón. Hoy en día, las empresas de estos dos países donde el consumo de Reishi tiene la más larga historia se niegan a utilizar Micelium en productos de salud.

Los consumidores que están interesados en el uso de productos derivados tanto del aceite de esporas o Micelium de Reishi se aconseja ser cuidadoso en la investigación de estos temas y consultar al mismo tiempo con los profesionales calificados de la salud antes de consumir cualquiera de estos productos.

---

## Bibliografía

1. Tao J, Feng K.Y. Experimental and clinical studies on inhibitory effect of ganoderma lucidum on platelet aggregation. *J Tongji Med Univ* 1990; 10(4):240-243
2. Wasser SP, Weis AL. Therapeutic effects of substances occurring in higher Basidiomycetes mushrooms: a modern perspective. *Crit Rev Immunol* 1999; 19(1):65-96
3. el-Mekkawy S, Meselhy MR, Nakamura N, et al. Anti-HIV-1 and anti-HIV-1 protease substances from *Ganoderma lucidum*. *Phytochemistry* 1998;49(6):1661-1657
4. Kim RS, Kim HW, Kim BK. Suppressive effects of *Ganoderma lucidum* on proliferation of peripheral blood mononuclear cells. *Mol Cells* 1997;7(1):52-57
5. Wang SY, Hsu ML, Hsu HC, et al. The anti-tumor effect of *Ganoderma lucidum* is mediated by cytokines released from activated macrophages and T lymphocytes. *Int J Cancer* 1997;70(6):699-705
6. Hijikata Y, Yamada S. Effect of *Ganoderma lucidum* on postherpetic neuralgia. *Am J Chin Med* 1998;26(3-4):375-381
7. Kim HS, Kacew S, Lee BM. In vitro chemopreventive effects of plant polysaccharides (*Aloe barbadensis miller*, *Lentinus edodes*, *Ganoderma lucidum* and *Coriolus versicolor*). *Carcinogenesis* 1999;20(8):1637-1640
8. Komoda Y, Shimizu M, Sonoda Y, et al. Ganoderic acid and its derivatives as cholesterol synthesis inhibitors; *Chem Pharm Bull (Tokyo)*1989;37(2):531-533.
9. Hikino H, Ishiyama M, Suzuki Y, et al. Mechanisms of hypoglycemic activity of ganoderan B: a glycan of *Ganoderma lucidum* fruit bodies. *Planta Med* 1989;55(5):423-428
10. Lee SY, Rhee HM. Cardiovascular effects of mycelium extract of *Ganoderma lucidum*: inhibition of sympathetic outflow as a mechanism of its hypotensive action. *Chem Pharm Bull (Tokyo)* 1990;38(5):1359-1364
11. Kim DH, Shim SB, Kim NJ, et al. Beta-glucuronidase-inhibitory activity and hepatoprotective effect of *Ganoderma lucidum*. *Biol Pharm Bull* 1999;22(2):162-164

---

12. Yoon SY, Eo SK, Kim YS, et al. Antimicrobial activity of Ganoderma lucidum extract alone and in combination with some antibiotics. Arch Pharm Res 1994;17(6):438-442.

13. Chen K, Li C. Recent advances in studies on traditional Chinese anti-aging material medica. J Tradit Chin Med 1993;13(3):223-226.

14. van der Hem LG, van der Vliet JA, Bocken CF, et al. Ling Zhi-8; studies of a new immunomodulating agent. Transplantation 1995;60(5):438-443

15. Thomas Bartram Fellow of the National Institute of Medical Herbalists, Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine, the Definite Guide to the Herbal Treatment of Diseases: 368

16. Linda B. White M.D., Steven Foster. The Herbal Drugstore: 570

17. John E. Smith, Neil J. Rowan, Richard Sullivan. Medicinal Mushrooms and Cancer; (2):15; (3):26; (3):27-32; (7); (8)

18. Terry Willard, PhD. Reishi Mushroom Herb of Spiritual Potency and Medical Wonder; (3); (4); (5)

