



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

REISHI



En este ebook sobre el **Reishi**, vamos a desgranar los siguientes conceptos:

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

Qué es el Reishi

El Reishi, de nombre científico *Ganoderma Lucidum* es un tipo de hongo medicinal comestible que también se conoce como Ling Zhi en chino y que cuenta con poderosos efectos antiinflamatorios. Asimismo, está estrechamente relacionado con la longevidad, con una mejor función inmune y con la claridad mental.

El Reishi es uno de los hongos medicinales con mayores propiedades terapéuticas que existen y del que se han hecho un mayor número de estudios científicos.

Aunque existen diversos tipos de hongos Reishi el *Ganoderma Lucidum* es el mejor.

El Reishi se cultiva en ciertas zonas de China y Japón desde hace miles de años y se emplea como ingrediente en la medicina tradicional oriental de varios países, como China, Japón y Malasia.

El Reishi tiene la capacidad de beneficiar a nuestro organismo tanto como ciertos medicamentos pero sin producir efectos secundarios.

La mayoría de pacientes que toman Reishi notan una rápida mejoría en sus niveles de energía, estado de ánimo y capacidades mentales, mientras experimentan en paralelo una reducción en los dolores, alergias, molestias, infecciones y problemas digestivos, y sin ningún tipo de efecto secundario.

Desde hace miles de años, los hongos Reishi se consideran sustancias similares a las hierbas adaptógenas, es decir, tienen la capacidad de combatir los efectos negativos del estrés para la salud. Entre ellos se encuentran: el incremento de la inflamación, el agotamiento de los niveles de energía, el daño en los vasos sanguíneos y en ciertos tipos de desequilibrios hormonales.

Recientes investigaciones han demostrado que los Reishi son unos hongos con capacidades antioxidantes que permiten el fortalecimiento de las defensas del organismo frente al cáncer, las enfermedades autoinmunes, las alergias, las enfermedades cardíacas, y las infecciones.

Ganoderma Lucidum se ha usado en la medicina tradicional china desde hace más de 4.000 años para tratar distintos trastornos hepáticos, artritis, presión arterial alta y otra serie de dolencias, como la fatiga, el insomnio, el asma y la tos.

Se están investigando otros usos del Reishi. Parece ser que podría ser efectivo para tratar patologías como: la diabetes, cardiopatías coronarias, envenenamiento por *Russula subnigrans*, dolor y proteinuria, colesterol,...

Multitud de científicos sostienen que el hongo Reishi promueve la longevidad, manteniendo la vitalidad del organismo. El beneficio principal del Reishi parece estar en su acción inmunomoduladora, así como en la mejora de la función hepática y la mejora y la restauración de las funciones normales del sistema respiratorio.

Principios activos del Reishi

El Reishi está considerado una de las diez sustancias terapéuticas naturales más eficaces para la salud. Contiene una gran cantidad de principios activos, entre los que destacan:

- Polisacáridos (beta-glucanos, que potencian el sistema inmunológico del organismo).
- Triterpenos (anti-inflamatorio y alergénico que mejora la condición del hígado).
- Sales Minerales (hierro, zinc, manganeso, magnesio, potasio, germanio, calcio).
- Vitaminas del grupo B (sobretudo la vitamina B9).
- 17 Aminoácidos esenciales.
- Esteroles y sustancias como por ejemplo la cortisona.
- Adenosina y guanosina con efecto antiagregante plaquetario, miorelajante (relajante del músculo esquelético) y sedativo del sistema nervioso central.

Propiedades del Reishi

Las excelentes propiedades del Reishi afectan a varios ámbitos de la salud:

- Ejerce como tónico anti-estrés.
- Cuenta con efecto anti-aging.
- Mejora las ondas cerebrales durante el sueño.
- Es un poderoso antioxidante.
- Actúa como antiinflamatorio.
- Ejerce como agente antibacteriano.
- Actúa como agente antivírico.
- Regula los niveles de azúcar en sangre.

En Japón, numerosas investigaciones, indican que el Reishi puede convertirse en un buen aliado en la prevención del desarrollo de procesos oncológicos, debido a unos polisacáridos, de nombre Beta-D-Glucan, fortalecedores del sistema inmunológico. A su vez, los estudios afirman que elevadas cantidades de vitamina C hacen que la efectividad del Reishi aumente.

Al mismo tiempo, consumir Reishi puede proporcionar una disminución de los efectos secundarios a pacientes que están siendo sometidos a tratamientos de quimioterapia. Esto es debido a que el Reishi mejora el número y la eficacia de los linfocitos neutrófilos fagocíticos durante los tratamientos de quimioterapia, mitigando los desarreglos intestinales y disminuyendo las náuseas y los vómitos que se originan en estos tratamientos invasivos.

Por otra parte, en los tumores de colon se ha visto que restablece el funcionamiento del gen p53, circunstancia que sirve al organismo para luchar contra el tumor, convirtiéndose en una posible ayuda a la quimioterapia aplicada a los cánceres que alteran este gen.

De la misma manera, se han observado en los compuestos del Reishi moléculas que podrían ayudar en algunos tumores, como el ácido ganodérico T. Tales moléculas son propuestas por los investigadores como coadyuvantes en los tratamientos de quimioterapia.

Beneficios del Reishi

Para el sistema inmune

- Aísla, frena y reduce la producción y secreción excesiva de histamina, el asma bronquial y la bronquitis crónica de tipo alérgico.
- Mejora el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, lo que normaliza la secreción de sus hormonas.
- Previene la predisposición alérgica.
- Reduce el dolor que producen algunas enfermedades autoinmunes.

Para el sistema cardiovascular

- Es capaz de disminuir entre un 10 y 20% la tensión arterial, diastólica y sistólica. Optimiza el flujo sanguíneo al corazón, disminuye el consumo de oxígeno del músculo cardiaco y ayuda en el tratamiento de la angina de pecho.
- Disminuye la concentración del colesterol en la sangre debido a la presencia de lipoproteínas de baja densidad en su estructura molecular.

Reishi como adaptogénico

- Palia los síntomas del cansancio.
- Disminuye los efectos del estrés y la fatiga crónica.
- Mejora ciertos síntomas de trastornos neuropsiquiátricos, entre los que se incluyen el insomnio, la anorexia nerviosa y el Alzheimer.

Para depurar el organismo

- Ejerce una acción depurativa de la sangre y reguladora del sistema inmunológico.
- Desintoxifica la sangre, limpiándola de impurezas. Esta medida promueve el buen funcionamiento del sistema circulatorio y favorece la respuesta del sistema inmune.

- Potencia las autodefensas propias del organismo.

Para el hígado

- Restaura y regenera las células dañadas del hígado.
- Rebaja la inflamación del hígado gracias a la acción regeneradora de los polisacáridos, que mejora la hepatitis.
- Acelera la descomposición del alcohol.
- Evita oxidaciones producidas por sustancias tóxicas.
- Previene los estados que derivan en cirrosis.

Para la diabetes

- Inhibe la síntesis de glucosa, facilitando su entrada en las células por lo que actúa de un modo similar a la insulina.
- Reduce los niveles de glucosa en la sangre.
- Mejora los síntomas que padecen las personas diabéticas.
- Mejora la respuesta autoinmune en casos de Diabetes.

Para la próstata

- Ejerce de adaptógeno, normalizando la tensión arterial.
- Se atribuye a los tripéatenos presentes en el Reishi, la reducción de los altos niveles de tensión arterial.

Reishi como antioxidante

- Contribuye a aumentar la vitalidad, combatiendo el cansancio y el decaimiento.
- Se utiliza para la astenia.
- Fortalece y estimula las glándulas suprarrenales.
- Previene los tumores cancerígenos.
- Aumenta la fuerza muscular y la resistencia anaeróbica y anabólica.

- Ayuda a limpiar y activar la flora intestinal para prevenir ciertas bacterias y hongos como la Candida albicans o el Helicobacter pylori.

En cualquier caso, de la multitud de beneficios que nos proporciona el Reishi, su uso se relaciona fundamentalmente con la protección del hígado y de aquellos agentes contaminantes causantes de enfermedades respiratorias como la gripe, el catarro, la sinusitis, la bronquitis, el asma, la faringitis o la laringitis, ayudando también a desintoxicar nuestro organismo.

Cómo tomar Reishi

El Reishi se puede encontrar en distintos formatos: fresco, polvo, tintura o cápsulas.

IMPORTANTE: El Reishi fresco natural y el polvo no pueden digerirse salvo que el polvo sea un extracto seco concentrado.

La mejor opción es tomar suplementos de Reishi en forma de extracto en cápsulas.

La dosis diaria recomendada de Reishi se sitúa en 500-2000 mg diarios de extracto concentrado y es importante no olvidar ninguna toma y continuar el tratamiento durante varios meses para obtener todos sus beneficios.

Lo ideal es comenzar por una dosis baja e ir comprobando cómo el organismo la va tolerando. Cada persona requiere una dosis más o menos elevada, que va a depender de diversos factores como el tipo de dolencia, el peso, la edad o la condición física.

Por ello, una buena idea puede ser la de comenzar con una cápsula diaria y, una vez que el organismo esté adaptado, aumentar la dosis a 2 o 3 cápsulas diarias.

Efectos secundarios y contraindicaciones

Durante miles de años, el Reishi se ha utilizado en pacientes con diversas patologías y apenas se han observado efectos secundarios.

En algunos casos con personas sensibles con sistemas inmunitarios dañados se han presentado algunas molestias digestivas leves y

erupciones cutáneas, si bien tales efectos desaparecen al dejar de consumir el hongo.

Como siempre, antes de tomar cualquier tipo de suplemento, es recomendable la consulta médica.

Si al tomar Reishi se nota alguno de los siguientes efectos secundarios, hay que abandonar la suplementación y visitar al médico para descartar que se esté presentando una reacción alérgica o experimentando toxicidad hepática.

- Sequedad de boca.
- Garganta seca o con comezón.
- Comezón en el área nasal.
- Indigestión fuerte o malestar estomacal.
- Hemorragias nasales.
- Heces sanguinolentas.
- Erupciones cutáneas.

No es recomendable tomar Reishi en el caso de mujeres embarazadas o en período de lactancia. No existen suficientes estudios que acrediten la conveniencia de su consumo durante este período.

Lo mismo se recomienda si se ha sufrido algún tipo de trastorno hemorrágico, se acaba de someter a un cirugía, se toman anticoagulantes o medicamentos para la presión arterial o inmunosupresores, o se tienen problemas con la coagulación de la sangre.

En todos estos casos, no es conveniente tomar Reishi sin prescripción médica, puesto que puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sangrado o afectar a la coagulación de la sangre.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com