



GANODERMA LUCIDUM

EL “ALIMENTO DE LA INMORTALIDAD”



El **Ganoderma Lucidum**, conocido también como **Lingzhi** en China, y en Japón como **Reishi** (“Hongo Divino”) o Mannentake (“Hongo de los 10,000 años” o “de la inmortalidad”). Su nombre deriva del griego ‘ganos’ (‘brillo’, ‘resplandor’), mientras que ‘lucidum’, que en latín significa ‘brillante’ hace referencia al aspecto rojo brillante del hongo fresco.

Este hongo de forma arriñonada, cuando es fresco es chato y en su parte superior es rojizo y suave, y en su parte inferior posee poros blancos a marrones, según su madurez. Crece en varios lugares calientes y húmedos de Asia, sobre árboles envejecidos, especialmente de bosques subtropicales. Sus características morfológicas varían con las condiciones medioambientales. Solo 2 o 3 de cada 10,000 de estos árboles tendrán crecimiento de Ganoderma, por ello es sumamente raro encontrarlos en la naturaleza.



El Reishi es considerado el «rey de los hongos». En tiempos pasados su uso estaba reservado en exclusiva para la familia del emperador, lo que nos ayuda a hacernos una idea de su valor.

Si bien las propiedades medicinales del Reishi se han conocido por milenios en Oriente, no ha sido sino hasta los '80 que comenzó a estudiarse en Occidente. Se le han atribuido numerosos efectos terapéuticos entre los que pueden mencionarse algunos tan importantes como los anticancerígenos, antivirales (incluso contra el virus VIH), hipocolesteromiantes y antihipertensivos. Se lo usa particularmente cuando el sistema inmune se ve comprometido, fundamentalmente debido a su efecto activador sobre dicho sistema. Sus efectos beneficiosos se deben a los más de 400 componentes bioactivos, especialmente a los ácidos ganodéricos que le dan al hongo su característico sabor amargo, además de ser potentes agentes antitumorales, y también a los polisacáridos, que tienen un efecto inmunorregulador.

Otro punto a favor de este hongo es su escasa toxicidad. Varios estudios científicos han demostrado la ausencia de efectos adversos tras el consumo de Ganoderma tanto a corto como a largo plazo.

Uno de los pocos puntos en contra que podemos mencionar es que este hongo, a diferencia de otros medicinales como el Shiitake, no es comestible debido a su sabor amargo y consistencia leñosa. Sin embargo, es posible la preparación de infusiones a partir del cuerpo de fructificación desecado y actualmente existen suplementos dietarios a base de este hongo.



Los compuestos del Lingzhi (*Ganoderma lucidum*) lo convierten en un gran antiinflamatorio y uno de los antioxidantes naturales más potentes que existen.

Es un hongo medicinal estudiado en casos de insomnio, estrés, ansiedad y depresión.

Se le conoce como “el hongo de la eterna juventud”, ya que actúa contra los radicales libres que causan la oxidación celular y el envejecimiento.

Además, favorece el equilibrio emocional, calma la ansiedad y ayuda a conciliar el sueño.

El Ganoderma es empleado para combatir la senilidad y en periodos de recuperación tras convalecencias prolongadas.

Por si fuera poco, también se recomienda para potenciar el sistema inmunitario, estimular la función hepática y mitigar los problemas cardiovasculares.



Nutrientes destacados del Ganoderma:

- **Polisacáridos (Beta-glucanos)**, que son reguladores inmunitarios y protectores cardiovasculares con propiedades antitumorales y antialérgicas y sus síntomas asociados como rinitis, conjuntivitis, picazón en ojos y garganta, goteo nasal, tos, fatiga y malestar físico.
- **Terpenos**, que son compuestos bioactivos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales que ayudan a combatir que la oxidación que sufren nuestras células a causa del estrés, la contaminación o una dieta inadecuada. Los terpenos son capaces de inhibir la liberación de sustancias proinflamatorias. Tienen efectos citoprotectores previniendo la hepatotoxicidad mediante enzimas antioxidantes. Poseen efectos antiproliferativos de células dañadas mediante la inducción de daño en el ADN y protegen las células normales del daño inducido por la radiación.
- **Minerales** como zinc, cobre, potasio, germanio y calcio.
- **Vitaminas**, en particular la B9.
- **17 Aminoácidos**, entre los que están todos los esenciales.



Efectos del Ganoderma en el organismo:

- Anticancerígenos: actualmente se está estudiando su uso como coadyuvante en la terapia contra el cáncer, con resultados muy positivos tanto en la actividad antitumoral como en el tratamiento de los efectos adversos de los quimioterápicos comúnmente utilizados.
- Antiinflamatorios: se han aislado compuestos con gran actividad antiinflamatoria y escasos efectos adversos.
- Actividad anti-envejecimiento: debido a su actividad antioxidante se está investigando su uso en productos dermatocósméticos, además de favorecer una vida más larga y saludable por su valor adaptógeno.
- Actividad inmunoreguladora: balanceando al sistema inmune.
- Actividad hepatoprotectora.
- Actividad antidiabética: se ha demostrado que ciertos componentes incrementan la insulina en sangre y con eso llevan a una reducción de la glucemia.
- Actividad antibacteriana y antiviral: además de la ya mencionada actividad contra el HIV, se están estudiando sus efectos en contra del virus del herpes.
- Actividad hipocolesterolémica: inhiben la producción endógena de colesterol.
- Actividad antihipertensiva.
- Actividad anti-insomnio: prolongan y mejoran la calidad del sueño.