

Mycology News.-Versión Española

Noticias de micología



VOL. Nº 1. NÚMERO 2. 500 PTS - 3 €

HONGOS MEDICINALES en Medicina Tradicional China

GIOVANNI MACIOCIA

Autor y terapeuta de Medicina Tradicional China Traducción: Viviana Diogo Guinarte.

Perspectiva histórica

La primera referencia del uso de los hongos en Medicina China data del Shen Nong Ben Cao (Materia Médica del Agricultor Divino), escrito en torno al 250 d.C., y que menciona el Ling Zhi (Reishi/*Ganoderma lucidium*), el Fu Ling (*Poria cocos*), el Zhu Ling (*Polyporus umbellatus*/*Grifola umbellata*) y el Bai Mu Er (*Tremella fuciformis*).

Incluso en aquellos tiempos, la aplicación principal de los hongos medicinales era vista en términos de estimulación del sistema inmunitario y apoyo del organismo, más que como tratamiento de enfermedades específicas. Con ello, vislumbramos en el conocimiento tradicional de su uso la sombra del concepto moderno de "adaptógeno": sustancias con un amplio espectro de aplicación, que aumentan la resistencia natural del cuerpo al estrés y las enfermedades.

En el Shen Nong Ben Cao, las plantas medicinales se dividen en tres clases, siendo la clase superior la de aquellas plantas que no son tóxicas, tonifican el cuerpo y pueden utilizarse como prevención para fortalecer la constitución, más que para tratar enfermedades.

El Shen Nong Ben Cao dice: "La clase superior de fármacos comprende 120 tipos. Son las plantas emperatrices. Controlan el mantenimiento de la vida... no son tóxicas. La administración de estos fármacos en grandes cantidades durante un largo período de tiempo no resulta nociva. Si uno desea eliminar el peso material del cuerpo, tonificar el Qi y prolongar la vida sin envejecer, debe tomar las plantas pertenecientes a esta clase" (Unschuld, "Medicina en China").

Junto con el Ginseng y el Astragalus, he aquí los cuatro hongos que forman parte de esa clase "superior":

Chino	Japonés	Latín
Ling Zhi	Reishi	<i>Ganoderma</i>
Zhu Ling	Chorei	<i>Tremella umellata</i>
Fu Ling	Bukuryo	<i>Poria cocos</i>
Dong Chong Xia Cao	Tochukas	<i>Cordyceps sinensis</i>

Clasificación en MTCH

En MTCH, las plantas se clasifican según su sabor, energía y meridiano (acupuntura) al que afectan. Según esta clasificación, se considera que los hongos medicinales principales tienen las siguientes propiedades y acciones:

Ling Zhi / Reishi / *Ganoderma lucidium*

Sabor: dulce.

Energía: cálida.

Meridiano: Estómago, Bazo, Pulmón, Corazón.

Acción: tonifica el Qi, nutre la Sangre, calma la Mente.

Indicaciones: cansancio, falta de apetito, insomnio, vértigo.

Yun Zhi / Kawaratake / *Coriolus versicolor*

Sabor: dulce.

Energía: ligeramente cálida.

Meridiano: Bazo y Corazón.

Acción: tonifica el Bazo, elimina la Humedad y la Flema, nutre la Mente.

Indicaciones: trastornos del Pulmón, cansancio, enfermedades crónicas.

Fu Ling / Bukuryo / *Poria cocos*

Sabor: insípido, ligeramente dulce.

Energía: neutra.

Meridiano: Bazo, Estómago, Corazón, Pulmón.
Acción: tonifica el Bazo, fortalece el Estómago, elimina la Humedad, elimina la Flema, calma la Mente.
Indicaciones: dificultades en la micción, diarrea, edema, falta de apetito, mala digestión, cefalea, vértigo, taquicardias, insomnio.

Xiang Gu / Shiitake / Letinula edodes

Sabor: dulce.
Energía: neutra.
Meridiano: Estómago, Bazo y Pulmón.
Acción: tonifica el Qi y la Sangre.
Indicaciones: cansancio, vértigo, tos crónica, alergias, resfriados frecuentes.

Dong Chong Xia Cao / Tochukas / Cordyceps sinensis

Sabor: dulce.
Energía: cálida.
Meridiano: Pulmón, Riñón.
Acción: nutre el Yin del Pulmón, tonifica el Yang del Riñón, tonifica el Qi, tonifica el Yang, elimina la Flema, detiene las hemorragias.
Indicaciones: impotencia, dolor de espalda, tos crónica, resuello asmático.

Mu Er / Kikurage / Auricularia Polytracha

Sabor: dulce,roso.
Energía: neutra.
Meridiano: Bazo, Hígado.
Acción: tonifica el Qi, nutre la Sangre, detiene las hemorragias, fortalece la Sangre.
Indicaciones: hemorragias uterinas, dolor abdominal.

Zhu Ling / Chorei / Grifola umbellata

Sabor: dulce,roso.
Energía: ligeramente fría.
Meridiano: Bazo, Vejiga, Riñón.
Acción: elimina la Humedad, elimina los edemas.
Indicaciones: dificultades en la micción, edemas, micción dolorosa, diarrea, ictericia, descargas vaginales excesivas.

Bai Mu Er / Hakumokuji / Tremella Fuciformis

Sabor: dulce.
Energía: neutra.
Meridiano: Pulmón, Corazón, Estómago y Bazo.
Acción: tonifica el Qi, nutre la Sangre, fortalece la Sangre, nutre el Yin, nutre el cerebro.

Indicaciones: cansancio, insomnio, mala memoria, asma, tos seca, sudoración nocturna, falta de apetito, boca seca.

Es interesante observar que varios de los hongos resuelven la Humedad y/o la Flema, en contraste con los hongos blancos, que crean Humedad en el cuerpo, lo cual quiere decir que los hongos medicinales anteriormente mencionados se pueden aplicar sin peligro en trastornos de Humedad, incluyendo la candida, para la cual los hongos normales no están recomendados. De hecho, los hongos medicinales pueden tener un impacto terapéutico positivo en tales trastornos.

Un punto más a señalar es que, además de sus conocidas propiedades fortalecedoras, tanto Ling Zhi (Reishi/Ganoderma lucidium) como Fu Ling (Poria cocos) tienen el efecto de Calmar la Mente (en la fitomedicina china, esta propiedad está asociada más específicamente con la parte interna de Fu Ling). Además, se considera que Yun Zhi (Coriolus versicolor) Nutre la Mente en los casos en los que las funciones mentales se han visto debilitadas.

Centrándonos en un hongo

Reishi (Ling Zhi/Ganoderma lucidium)

Conocido como la "Planta de la Inmortalidad", "Planta del Espíritu" o "Planta de la Potencia Espiritual", el Reishi o Ling Zhi (Ganoderma lucidium) ha sido venerado desde antiguo en China y Japón por sus propiedades curativas y, tal y como su nombre indica, por su capacidad para "iluminar el espíritu". Está considerado como perteneciente a la clase superior de los tónicos, estimulando la longevidad. En el Ben Cao Gang Mu (1578 d.C.) se afirma que: "el uso continuado de Ling Zhi aligerará el peso y aumentará la longevidad".

Al igual que otros hongos poco comunes de grandes efectos beneficiosos, solía ser muy caro, y existen muchas historias de personas con cáncer u otras enfermedades degenerativas que viajaban grandes distancias para encontrarlo. No obstante, gracias al trabajo pionero de Shigeaki Mori en Japón, el Reishi, hoy en día, se puede cultivar y sus propiedades curativas son accesibles y asequibles.

En medicina tradicional china, el Reishi se clasifica como "calentador", y se considera que actúa nutriendo, tonificando y eliminando toxinas, astringiendo y dispersando las acumulaciones. Hoy en día, la investigación farmacológica moderna confirma su amplio abanico de acciones. Los siguientes son sólo algunos de los efectos que se han podido identificar in vivo e in vitro:

Líder Mundial en Productos a base de Hongos Dietéticos

Mycology Research Laboratories Ltd. (MRL) posee una extensa colección de cepas de hongos (lo que garantiza la especie y variedad correctas) para que a Vd. no le quepan dudas sobre su identidad.

La tecnología patentada basada en el cultivo japonés de MRL produce regularmente polvo de biomasa de hongos uniformes y libres de contaminación conforme al reglamento del California Organic Food Act de 1990.

Con el polvo de la biomasa se confeccionan tabletas de 500 mg siguiendo las normas farmacéuticas de fabricación británicas.

Coriolus-MRL	(Yun-Zhi)
Cordyceps-MRL	(Dong Chong Xia Cao)
Reishi-MRL	(Ling Zhi Cao)
Maitake-MRL	(Grifola Frondosa)
Triton-MRL	33% Ganoderma Lucidum (Reishi) 33% Cordyceps Sinensis 33% Lentinula Edodes (Shiitake)



MRL Mycology Research Laboratories Ltd.

España: Atena, S.L. c/ Sainz de Baranda, 43 - 28009-Madrid Tel/Fax: 91 573 86 15
Portugal: Aneid, Lda. Rua do Alcaide, nº 2 - 2750-097-Cascais Tel:+351 (2)1 483 6585 Fax:+351 (2)1 483 6946
Italia: Aneid, Srl., Largo Don Milani 5 - 00060- Mazzano Romano (RM) Tel/Fax:+39 06 904 9953
 Email: info@aneid.pt Internet: www.aneid.pt * www.ewh.pt

El objetivo de la suplementación era estimular el sistema inmune de Chad. En mayo de 1999, se añadió una suplementación de Cordyceps-MRL (500 mg de Cordyceps sinensis) para estimular la recuperación después de un entrenamiento o esfuerzo excesivos.

En el cuadro de la página anterior presentamos un perfil de la actuación del señor Chad Hawker en 1999.

En octubre de 1999, como resultado de su dedicación en los entrenamientos, Chad mejoró su tiempo en el Campeonato Mundial Ironman en 17 minutos y alcanzó el 46 puesto de entre 1.500 competidores.

En la actualidad, bajo la supervisión del doctor Kryger, el programa de suplementación MRL de Chad Hawker consiste en lo siguiente:

Coriolus-MRL

1 tableta= 500 mg.

Programa anterior a la competición
14 días antes del evento 6 tabletas/día.

Programa de mantenimiento,
entrenamiento 3 tabletas/día.

http://www.aneid.pt/mrl_spon.htm

Cordyceps-MRL

1 tableta= 500 mg.

Programa de recuperación
14 días tras al evento 6 tabletas/día.

Programa de mantenimiento,
entrenamiento 3 tabletas/día.

Una observación importante hecha por Chad Hawker y el doctor Kryger es su baja incidencia de enfermedades y su rápida recuperación de resfriados y gripes.

Notas:

(1) El triatlón Ironman moderno tiene aproximadamente 30 años y consiste en 2.4 millas (3.84 km) de natación, 112 millas (179.2 km) de ciclismo y 26.2 millas (41.92 km) de maratón.

(2) El doctor Abraham Kryger es el director de la Clínica de Medicina Preventiva de Monterey y uno de los miembros del Comité Consultivo Científico de Mycology Research Laboratories Ltd. (MRL), (drk@wellnessmd.com).

(3) Para más información sobre Chad Hawker se puede visitar la página:

Contacto: Atena - Productos Farmacéuticos s.l

c/ Alcalde Sáinz de Baranda,43 planta baja.
28009-Madrid Tel: 91 573 86 15