



Reishi

Seta De la Inmortalidad

Propiedades & Cultivo Artesanal

by J. Bilbao



Reishi Seta De la Inmortalidad Propiedades y Cultivo Artesanal

Reishi, el Alimento que cura, La Seta De la Inmortalidad, es anti-colesterol y tiene efectos antitumorales. Se trata de un hongo comestible originario de china y conocido al menos desde hace 2000 años. El Reishi es una seta que ha tenido gran importancia terapéutica desde el inicio del imperio chino y que solo en los últimos 50 años ha despertado interés entre los científicos occidentales, fue catalogado en su origen como el "ALIMENTO QUE CURA" o la "SETA DE LA INMORTALIDAD" por sus propiedades longévidas.



Características Botánicas

Es una seta frágil cuyos colores varían del blanco al negro, pasando por tonalidades amarillas, el tallo es pálido, sinuoso hacia el sombrerillo, con una altura de aproximadamente 10 cms. El Reishi crece en todas las latitudes cálidas del planeta de clima sub-tropical, se desarrolla en el tronco de árboles dañados o muertos (Olmos, Sauces, Robles, Ciruelos y Otros).

Valor Nutricional

El valor nutritivo del Hongo Reishi es relativamente bajo. Es rico en carbohidratos y proteínas, posee poca grasa pero a expensas del ácido oleico (Grasa Insaturada) con buenos efectos anti-colesterol, el valor calórico también es bajo, contiene vitaminas B,C,D y minerales como germanio, hierro, calcio y fósforo.

Propiedades medicinales

En los Hongos Reishi (*Ganoderma Lucidum*) se encuentran los siguientes componentes que poseen efectos anti-tumorales, el ácido ganodesico posee efecto citotóxico, los proteoglucanos poseen actividad inmunomoduladora y antiinflamatoria, la fibra dietética posee emicelulosa de alto peso molecular, no absorbible por el ser humano, relacionada con el arrastre de las sustancias



pre-cancerígenas evitando su absorción y facilitando su excreción. Estas fibras parecieran actuar contra algunos cánceres. El germanio facilita la producción de interferon y disminuye el dolor en los estadios finales del cáncer por su efecto antiinflamatorio.

Los Hongos Reishi también poseen efectos inmunomoduladores, los polisacáridos aumentan la producción y la vida de los linfocitos CD4 helpers, que son destruidos al ser invadidos por el virus y que colaboran en la disminución de la intensidad de los síntomas, tanto en infecciones virales como en la producidas por el virus (VIH).

Otros componentes que se encuentran en los Hongos Reishi poseen efectos cardiovasculares, es un hipotensor arterial, puede disminuir entre un 10% y 20% la tensión arterial, tanto diastólica como sistólica, es un buen cardiotónico, ayuda a mejorar el flujo sanguíneo al corazón, disminuye el consumo de oxígeno del músculo cardíaco, es útil en el tratamiento de la angina de pecho, es hipolipemiante, debido a la presencia de lipoproteínas de baja densidad (Acido Oleico), disminuye la concentración de colesterol notablemente, es anti-arterosclerótico, ayuda a disminuir la producción de la placa ateromatosa que restringe el flujo sanguíneo por estrechamiento de las



arterias dando como resultado la arteriosclerosis.

Los Hongos Reishi ayudan notablemente a superar estados de cansancio, disminuyendo el estrés y la fatiga crónica, también ayudan a mejorar algunos síntomas en trastornos neuropsiquiátricos, tales como ansiedad nerviosa, insomnio, Alzheimer y es un potente antioxidante.



Cultivo Artesanal del Hongo Reishi

El cultivo artesanal del hongo Reishi es para amantes de los cultivos, requiere de cierto aprendizaje y sobre todo de atención para que el cultivo tenga éxito.



Primer paso del cultivo es crear el micelio

La creación de micelio del hongo es casi una labor de laboratorio que aunque no es muy complicado en la mayoría de los casos resulta ser una dificultad para personas aficionadas a los cultivos artesanales por falta de un espacio específico para efectuar esta labor, por esta razón en la mayoría de los casos se suele optar por comprar la semilla o micelio del hongo Reishi directamente a productores de este producto y se puede comprar a través de internet sin ninguna dificultad, una vez comprado el micelio se debe guardar en frigorífico entre 1 y 3 grados centígrados hasta su utilización.

Segundo paso del cultivo es la preparación del sustrato

El sustrato lo haremos con astillas de madera dura y serrín fino, este preparado representará el 80% del total de la mezcla final, posteriormente añadiremos el 10% de cereal (Puede ser cualquier cereal, ejemplo Cebada) y para finalizar, añadiremos el 10% de salvado. La humedad del sustrato debe estar en torno 62% / 63%, si está más seco habrá que humedecerlo.

Tercer paso, introducción del sustrato en bolsas y esterilización

Una vez hemos creado el sustrato se procederá al embolsado en sacos pequeños o bolsas de polipropileno con filtro, en cada bolsa se introducirán



en torno a 3 Kg. de sustrato.

Posteriormente se procederá a la esterilización del sustrato, es se puede hacer en un horno de cocina convencional, pero previamente habrá limpiar bien el horno con producto de limpieza que habitualmente se utilizan para este cometido con el fin de que no queden restos de bacterias por usos anteriores. Para hacer la esterilización, procederemos a calentar el horno en aproximadamente 120° C., una vez esta el horno caliente introduciremos el saco con el sustrato y lo tendremos ahí durante aproximadamente 5/7 minutos, de forma que todo el sustrato se haya calentado a esa temperatura al menos durante unos minutos.

Cuarto paso, mezcla micelio y cultivo de Reishi

Completada la fase de esterilización y enfriado el sustrato, procederemos a mezclar el micelio de Reishi con el compost, esta mezcla será de 2% de micelio, teniendo en cuenta que el sustrato pesaba 3 Kg., serían 60 gramos de micelio, la mezcla se hará en la parte superior del saco quedará abierto para ponerlo en la zona donde vamos a efectuar el cultivo.

La fase de incubación suele durar en torno a 18 días y el área o zona donde se efectúa debe tener una temperatura ambiente en torno a 24/25 grados



centígrados y debe estar en oscuridad, esta producción de efectúa con muy poca luz 500/1000 lux, el local debe estar bien ventilado para que las concentraciones de CO2 no superen 2000 ppm.

La fase de maduración suele durar en torno a 35/45 días posteriores a los de incubación, la temperatura media en esta fase debe estar en torno a los 20 grados centígrados y la luz en torno a 500/1000 lux, el local debe estar bien ventilado para que las concentraciones de CO2 no superen 2000 ppm.

Fase de fructificación, después de la maduración comienzan a verse los hongos reishi ya cultivados y listos para recolectar, en esta fase se requieren las mismas condiciones que en las anteriores excepto en lo que se refiere a la temperatura que puede ser menor que en las anteriores fases, debe estar en torno a 15/25 grados centígrados, puede ser temperatura ambiente del lugar sin tener usar medios artificiales.

Rendimiento del cultivo de Reishi

En condiciones optimas de cultivo como las expuestas en las diferentes fases de este, el hongo reishi llega producir hasta cuatro cosechas por temporada y cada cosecha se produce con un intervalo de 25/30 días.



En términos generales el hongo Reishi produce en torno a 150/200 gramos por kilo de sustrato y micelio utilizados en la producción.

Información importante:

Aunque el hongo Reishi tiene muchas propiedades medicinales para mejorar la salud de las personas; no reemplaza los tratamientos médicos tradicionales.

by J. Bilbao