

Shitake EXTRACTO (Lentinula Edodes)

> 30% polisacáridos y >20% de Beta-glucanos.

SALUD DE LA PIEL,
FUNCIÓN DEL HÍGADO



Antiviral, antiinflamatorio, antitumoral, antifúngico, hepatoprotector, antibacteriano, hipocolesterolémico, antihipertensivo, hipoglucemiante, antioxidante. Fortalece los huesos y promueve la absorción del calcio. Antiproliferativo, inmunoestimulador, hepatoprotector, antimutagénico y anticaries.

DESCRIPCIÓN

Mejora la salud de la piel debido a su combinación de selenio, vitamina A y vitamina E y D. Ayuda a aliviar el acné y su efecto de deterioro en la piel. El contenido de zinc en los hongos shiitake también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la curación de la piel. Es una excelente fuente de vitamina D. Aumenta las funciones energéticas y cerebrales. Además, reduce el colesterol y triglicéridos y es utilizado para remitir enfermedades circulatorias. Es aliado para la buena digestión y combate las células cancerosas.

USOS EN EL TIEMPO

Los chinos valoran esta variedad por su versatilidad culinaria y sus propiedades medicinales. En la Medicina Tradicional China, se cree que los hongos shiitake ayudan a reducir los síntomas del resfriado común, aumentan la energía y previenen el hambre. En la cultura china, el hongo shiitake, conocido por sus cualidades afrodisiacas, es un símbolo de juventud y virilidad. El shiitake es muy popular como opción dietética en Japón. En Japón, la creme de cultivo de shiitake se llama donko.

USOS MODERNOS

El shiitake hoy en día, es conocido por sus atributos sensoriales, nutricionales y funcionales. Es el segundo hongo comestible más cultivado del planeta, antecedido por el champiñón blanco.

La literatura científica reporta un alto contenido de proteína y fibra en el hong, además que resalta el papel de sus metabolitos secundarios como el Lentinan y la Eritadenina como agentes



Glucosa



Antiinflamatorio



Salud inmunitaria



Colesterol



Apoyo
cardiovascular



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

biológicamente activos en la prevención de determinados tipos de cáncer, por tener un efecto antioxidante y bajar el colesterol con posible efecto en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Por su alto contenido de ergosterol, además de una combinación de selenio, vitamina A, E y zinc, shiitake mejora la salud de la piel, ayuda a aliviar el acné y su efecto de deterioro en la piel. También ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la curación de la piel. Aumenta las funciones energéticas y cerebrales, reduce el colesterol y triglicéridos. Es utilizado para remitir enfermedades circulatorias. Es aliado para la buena digestión y para la salud de los huesos. Actualmente se están incorporando extractos de estos hongos en suplementos dietéticos para mejorar el sistema inmunológico.

BENEFICIOS

El shiitake contiene altos niveles de ergosterol, el cual es precursor de vitamina D. Este hongo al ser irradiado con luz ultravioleta o simplemente expuesto al sol, el ergosterol se convierte en vitamina D, que juega un papel importante en el metabolismo del calcio y la mineralización de los huesos. Es ideal para las personas con osteoporosis.

Es un anfótero inmunitario capaz de fortalecer el sistema inmunitario (mejora la actividad de los monocitos, macrófagos y linfocitos T).

Contiene polisacáridos que han demostrado estimular y combatir el cáncer.
Tiene actividad anfótera antiinflamatoria.

Este hongo mejora la función cardiovascular. Su uso regular, reduce los niveles de colesterol.

Ciertos componentes del hongo shiitake tienen efectos hipolipidémicos (reductores de grasa), como la eritadenina y el betaglucano que puede aumentar la saciedad, reducir la ingesta de alimentos y reducir los niveles de lípidos (grasas) plasmáticos.

Son una gran fuente de vitamina B, que ayuda a mantener la función suprarrenal y convierte los nutrientes de los alimentos en energía utilizable.

Ayuda a superar la confusión mental para mantener la concentración durante todo el día, mejorando incluso el rendimiento cognitivo.

CONTRAINDICACIONES

No use shiitake en caso de tener síndrome hiperoesinofílico (trastorno sanguíneo) ya que podría empeorarlo. Utilizar con precaución en enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple, el lupus eritematoso sistémico, la artritis reumatoide u otras afecciones. No se recomienda en embarazo o lactancia.

Letinan o lentinano puede disminuir la concentración sérica de gabapentina. Use con precaución.
Deje de usar al menos 2 semanas antes y después de una cirugía.

RECOMENDACIONES

En Ayurveda, se combina el hongo shiitake con cúrcuma y amla para apoyar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud general.

En la Medicina Tradicional China, se mezcla el hongo shiitake con astrágalo y reishi para equilibrar la energía Qi y fortalecer el sistema inmunológico, promoviendo así la vitalidad y el bienestar.



MODO DE EMPLEO Y DOSIS

1 cucharada (incluida en tu frasco)= 1g

El extracto de hongo shiitake puro se puede tomar mezclado con jugos, con agua, té o café.
La dosis mínima recomendada es de 1 gramo al día y la dosis máxima recomendada es de 3 gramos al día de lunes a viernes con descanso sábado y domingo.
No se debe exceder en su consumo.

PRESENTACIONES

100 gramos
50 gramos

ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno.
Vida útil 36 meses

INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto en polvo de hongo Shiitake (*Lentinula edodes*). Doble extracción con agua y alcohol con al menos 30% polisacáridos y al menos 20% de Beta-glucanos. Parte utilizada: cuerpo fructífero.
Composición química: polisacáridos, betaglucanos como el Lentinan 6, (lentinan o lentinano es un beta-D-glucano ramificado), eritadenina, triterpenos, flavonoides, esteroides y ácidos grasos entre otros. Es muy alto en ergostero.

SABOR

Amargo, caliente.

UBICACIÓN

Se encuentra en estado silvestre en las regiones montañosas de China, Japón, Indonesia y Taiwan. Se cultiva por todo el mundo.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

CERTIFICACIONES



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE HONGO SHIITAKE (*Lentinula edodes*)

Para un envase con 90 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	37 kcal (154 kJ)	370 kcal (1 549 kJ)
Proteínas	0,5 g	5,38 g
Grasa Total	0,0 g	0,17 g
Carbohidratos disponibles	8,7 g	87,16 g
Fibra dietética	0,0 g	0,71 g
Sodio	3,8 mg	38,6 mg
Calcio	2,1 mg	21,27 mg

Extracto en agua y alcohol (Mínimo betaglucanos 20%)

Extracto en agua y alcohol (Mínimo polisacáridos 30%)

90 porciones por envase

*Utilizar cuchara medidora incluida en el envase

REFERENCIAS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208354/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30580607/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26502953/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29325481/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5370380/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28219059/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711315000331>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6288277/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6345333/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7670727/>