



HOLISTICARE  
organics

# MIX DE HONGOS SELECT

## ¿QUÉ ES EL MIX SELECTO DE HONGOS?

Un suplemento alimenticio que contiene una mezcla de hongos, adaptógenos y plantas como la manzanilla, menta, té verde y estevia, que pueden actuar como un potente antioxidante y protector celular, ya que ayudan al organismo a modular la respuesta al estrés, promueven el equilibrio del sistema nervioso e inmunológico.

En personas que se encuentran en tratamiento contra el cáncer, las investigaciones recientes sugieren además reducción de la toxicidad del tratamiento, disminución del riesgo de metástasis y mejoría en el manejo y control de los efectos secundarios durante el tratamiento.

Es importante agregar que los pacientes con cáncer deben siempre consultar a su equipo médico antes de iniciar cualquier suplemento, incluidos los de origen natural y herbolario, como hongos y mezcla de hierbas, para asegurarse de que sean seguros y adecuados para su situación individual. El enfoque del tratamiento debe basarse en la evidencia científica actualizada y adaptarse a las necesidades específicas de cada paciente.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 5 g  
PORCIONES POR ENVASE: 40

Cantidades	Por porción	Por 100 G
Contenido energético	10.2 kcal (42.8 KJ)	204 kcal (853.5 KJ)
Carbohidratos (hidratos de carbono)	3.15 g	63.0 g
Fibra Diética	1.25 g	25.0 g
Azúcares	1.9 g	38.0 g
Proteínas	0.5 g	10.0 g
Grasas (lípidos)	0.07 g	1.4 g
Grasa Saturada	0.0 g	0.0 g
Sodio	10 mg	200 mg
Cola de Pavo	2.5	50 g
Melena de León	2.5	50 g

## ¿QUÉ ES UN ADAPTÓGENO?

Un adaptógeno es una sustancia, ya sea una hierba, una planta o una sustancia química, que se cree que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés, mejorar la resistencia al mismo y mantener un equilibrio general en el sistema endocrino e inmunológico.

Los adaptógenos son parte de una categoría de compuestos naturales utilizados en la medicina tradicional y la medicina alternativa para ayudar al cuerpo a lidiar con el estrés físico, emocional o ambiental.

Las características clave de los adaptógenos son:

1. Ayudan al cuerpo a adaptarse: Los adaptógenos se consideran “agentes de equilibrio” que ayudan al cuerpo a adaptarse a situaciones de estrés, ya sea el estrés físico, emocional o ambiental. Esto significa que pueden ayudar a mantener la homeostasis, o el equilibrio interno del cuerpo, en medio de desafíos estresantes.
2. No tienen efectos secundarios graves: Los adaptógenos se caracterizan por tener un perfil de seguridad generalmente bueno y no suelen causar efectos secundarios graves cuando se usan adecuadamente. Sin embargo, es importante tener en cuenta que pueden interactuar con ciertos medicamentos o tener efectos adversos en algunas personas, por lo que se deben usar con precaución y asesoría médica especializada.
3. Apoyo al sistema inmunológico: Algunos adaptógenos se asocian con la mejora de la función inmunológica, lo que puede ser beneficioso en situaciones de estrés que pueden debilitar el sistema inmunológico.
4. Reducción de la fatiga y el agotamiento: Los adaptógenos se han utilizado tradicionalmente para combatir la fatiga, mejorar la resistencia y aumentar la energía en situaciones de estrés crónico.

Estas sustancias se encuentran en hierbas y hongos que se han utilizado en la medicina tradicional de diversas culturas durante siglos.

Además, para potencializar, modular y mejorar la respuesta de estos adaptógenos en los pacientes con cáncer hemos incluido 3 plantas con conocidas propiedades calmantes y antioxidantes como la manzanilla (*Matricaria Chamomilla*), la menta (*Mentha Piperita*), el té verde (*Camellia Sinensis*) y la hoja de stevia (*Stevia Rebaudiana*), las cuales también han sido profundamente estudiadas desde tiempos ancestrales y en distintas culturas, formando así parte de la medicina tradicional.

Profundizaremos a continuación más acerca de cada una de ellas.



## ¿QUÉ CONTIENE?

### HONGO TRAMETES VERSICOLOR (COLA DE PAVO)

El Trametes versicolor es un hongo que crece en forma de capas apiladas, similar a las páginas de un libro. Las capas son delgadas y tienen colores que van desde el blanco hasta el marrón, pasando por una variedad de tonos de verde, amarillo y azul. Estos colores son lo que le da su nombre común de "turkey tail" debido a su semejanza con las plumas de un pavo. Se encuentra en todo el mundo y es uno de los hongos más comunes. El Trametes versicolor es conocido por sus propiedades medicinales y se ha utilizado en la medicina tradicional china y japonesa durante siglos. Contiene compuestos como los polisacáridos y las triterpenoides que se han estudiado por sus posibles efectos en el sistema inmunológico y la salud general. Se han llevado a cabo investigaciones para explorar su potencial en el tratamiento de diversas enfermedades, como el cáncer y las enfermedades autoinmunitarias. Sin embargo, es importante destacar que la investigación aún está en curso y cada día se aporta más evidencia con un panorama alentador.

#### **Propiedades medicinales del Trametes versicolor:**

**Propiedades inmunomoduladoras:** Se ha observado que el Trametes versicolor contiene polisacáridos, como los beta-glucanos, que tienen propiedades inmunomoduladoras. Estos compuestos pueden estimular el sistema inmunológico y aumentar la respuesta del organismo a las infecciones y enfermedades.

**Actividad antioxidante:** Este hongo también es conocido por su actividad antioxidante debido a la presencia de compuestos como las triterpenoides. Los antioxidantes ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede contribuir a la prevención de enfermedades.

**Inmunoterapia complementaria:** Los estudios sugieren que los polisacáridos del Trametes versicolor pueden tener un papel en la inmunoterapia complementaria en el tratamiento del cáncer. Estos compuestos pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico para combatir las células cancerosas.

**Efectos antitumorales:** Se ha investigado la capacidad del Trametes versicolor para inhibir el crecimiento de células cancerosas en estudios de laboratorio y en modelos animales. Los resultados preliminares son prometedores en este campo.

**Mejora de la calidad de vida:** Además de sus posibles efectos directos sobre el cáncer, algunos estudios sugieren que el Trametes versicolor puede mejorar la calidad de vida de los pacientes sometidos a tratamientos convencionales, como la radioterapia o la quimioterapia.



## **HONGO HERICUM ERINACEUS (MELENA DE LEÓN):**

El hongo *Hericum erinaceus*, conocido comúnmente como “melena de león” debido a su apariencia que se asemeja a una melena, también ha sido objeto de interés en la investigación debido a sus beneficios medicinales y nutricionales.

El *Hericum erinaceus* es un hongo comestible que se caracteriza por su aspecto único, con largas y blancas espinas que cuelgan en racimos, pareciendo una melena o barba. Esta apariencia distintiva lo hace fácil de identificar en la naturaleza. Se encuentra en todo el mundo y suele crecer en troncos de árboles muertos o en madera en descomposición, especialmente en bosques templados y boreales.

### **Propiedades medicinales y nutricionales del *Hericum erinaceus*:**

**Estimulación del sistema nervioso:** El *Hericum erinaceus* contiene compuestos bioactivos que se han estudiado por sus posibles efectos en la estimulación del sistema nervioso, los resultados y estudios recientes demuestran que puede promover el crecimiento y la salud de las células nerviosas.

**Mejora de la función cognitiva:** Algunas investigaciones sugieren que los extractos de *Hericum erinaceus* pueden tener efectos positivos en la función cognitiva y la memoria, lo que lo convierte en un objeto de interés en la investigación sobre enfermedades neurodegenerativas.

**Soporte inmunológico:** Se ha investigado la capacidad de *Hericum erinaceus* para modular el sistema inmunológico y mejorar la respuesta inmunológica. Los polisacáridos y otros compuestos presentes en el hongo pueden desempeñar un papel importante en esta actividad.

**Valor nutricional:** Además de sus posibles propiedades medicinales, el *Hericum erinaceus* es una fuente de nutrientes, incluyendo proteínas, carbohidratos, fibra y minerales.

**Posibles efectos antitumorales:** Algunos estudios *in vitro* y *in vivo* han sugerido que los extractos de *Hericum erinaceus* podrían tener propiedades antitumorales al inhibir el crecimiento de células cancerosas y promover la apoptosis (muerte celular programada) en ellas. Gracias a que los compuestos bioactivos presentes en el *Hericum erinaceus*, como los polisacáridos y los triterpenoides, podrían estar involucrados en estos efectos.

**Apoyo a la salud inmunológica:** El *Hericum erinaceus* se ha estudiado por sus posibles efectos en la modulación del sistema inmunológico. Un sistema inmunológico saludable es fundamental para la defensa del cuerpo contra las células cancerosas y las infecciones.

**Efectos en la calidad de vida:** Además de sus posibles efectos antitumorales, se ha informado que el *Hericum erinaceus* puede mejorar la calidad de vida de los pacientes sometidos a tratamientos convencionales contra el cáncer, como la quimioterapia y la radioterapia. Esto podría incluir la reducción de los efectos secundarios y la mejora de la función cognitiva.

Es importante destacar que, a pesar de los resultados prometedores en estudios preclínicos y algunos estudios clínicos limitados, el uso de *Hericum erinaceus* como tratamiento PRINCIPAL contra el cáncer no está respaldado por suficiente evidencia científica en este momento; sin embargo, se recomienda platicar con su médico oncólogo para utilizarse como terapia complementaria.



## **EFECTOS ADVERSOS:**

**Es relevante recalcar que a pesar de contar con ingredientes naturales y limpios, la respuesta en algunas personas puede variar e incluso existen efectos adversos reportados que consideramos deben ser de conocimiento general.**

1. **Malestar gastrointestinal:** Algunas personas pueden experimentar malestar estomacal, náuseas, diarrea o molestias digestivas al consumir Trametes versicolor. Esto suele ser más común cuando se toma en forma de cápsula y en ayunas.
2. **Reacciones alérgicas:** Se han informado casos de reacciones alérgicas al Trametes versicolor en algunas personas. Esto puede incluir erupciones cutáneas, picazón, hinchazón o dificultad para respirar. Si experimentas alguna reacción alérgica, debes buscar atención médica de inmediato.
3. **Interacciones medicamentosas:** Puede interactuar con ciertos medicamentos, especialmente aquellos que afectan el sistema inmunológico. Si estás tomando medicamentos, es importante consultar a un profesional de la salud antes de usar Trametes versicolor.

## **Contraindicaciones:**

1. **Embarazo y lactancia:** No se recomienda el uso de Trametes versicolor durante el embarazo o la lactancia debido a la falta de estudios que respalden su seguridad en estas circunstancias. Es fundamental consultar a un médico antes de utilizarlo en estas etapas.
2. **Trastornos autoinmunitarios:** Debido a su capacidad para estimular el sistema inmunológico, no se recomienda el uso de Trametes versicolor en personas con trastornos autoinmunitarios, como lupus o artritis reumatoide, ya que podría exacerbar estos trastornos.
3. **Anticoagulantes:** Si estás tomando medicamentos anticoagulantes (diluyentes de la sangre), debes tener precaución al usar Trametes versicolor, porque podría aumentar el riesgo de sangrado.
4. **Trasplante de órganos:** Las personas que han recibido trasplantes de órganos y están tomando medicamentos inmunosupresores deben evitar el uso de Trametes versicolor, ya que podría interferir con la eficacia de estos medicamentos.
5. **Alergias conocidas:** Si tienes alergias conocidas a los hongos u otros alimentos, es importante ser cauteloso al usar Trametes versicolor y consultar a un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento.



### **MATRICARIA CHAMOMILLA (MANZANILLA):**

Conocemos a fondo los usos de la manzanilla y sus beneficios en distintas áreas de la salud, sin embargo, en esta ficha nos enfocaremos en sus propiedades, beneficios y aplicaciones para las personas con cáncer.

**Propiedades antiinflamatorias:** La manzanilla contiene compuestos con propiedades antiinflamatorias, lo que puede ser útil en la reducción de la inflamación, que está relacionada con el cáncer y otros trastornos.

**Potencial para aliviar la ansiedad:** La manzanilla también se ha utilizado tradicionalmente como un relajante natural y puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, lo que podría ser beneficioso para la salud física y mental de pacientes con cáncer.

### **MENTA PIPERITA (MENTA):**

**Propiedades digestivas:** La menta se ha usado para aliviar problemas digestivos como la indigestión y el malestar estomacal, que pueden ser efectos secundarios comunes del tratamiento del cáncer.

**Efecto refrescante:** La menta también tiene un efecto refrescante y puede ayudar a aliviar la boca seca y el mal aliento, que a veces se experimentan durante la quimioterapia o la radioterapia.

### **STEVIA REBAUDIANA (HOJA DE STEVIA):**

**Endulzante natural:** La estevia es conocida por ser un endulzante natural con un bajo índice glucémico, lo que la hace adecuada para personas con cáncer que necesitan controlar su ingesta de azúcar.

**Posibles propiedades antioxidantes:** Algunos estudios sugieren que los compuestos de la estevia pueden tener propiedades antioxidantes, que pueden ser beneficiosas para la salud en general.

### **AMELLIA SINENSIS (HOJA DE TÉ VERDE):**

El té verde ha sido objeto de interés en la investigación médica debido a sus posibles beneficios en personas con cáncer. Aunque nuevamente es importante recalcar que no debe considerarse un tratamiento principal contra el cáncer, existen evidencias que sugieren que el té verde podría tener propiedades que podrían ser beneficiosas en este contexto. A continuación, profundizaremos en este uso:

**Propiedades antioxidantes:** El té verde es rico en polifenoles, especialmente catequinas, que tienen fuertes propiedades antioxidantes. Estos compuestos pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y reducir el estrés oxidativo en el cuerpo. El estrés oxidativo puede contribuir al desarrollo y la progresión del cáncer.



Efectos antiinflamatorios:

Las catequinas del té verde también pueden tener efectos antiinflamatorios, lo que es relevante en el contexto del cáncer, ya que la inflamación crónica se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer y la progresión de la enfermedad.

Potencial para la prevención: Estudios epidemiológicos sugieren que el consumo regular de té verde puede estar asociado con un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon. Sin embargo, estos estudios no prueban una relación causal y se necesita más investigación.

Apoyo durante el tratamiento: Algunas investigaciones recomiendan que el té verde podría ayudar a reducir los efectos secundarios de los tratamientos convencionales del cáncer, como la radioterapia y la quimioterapia, y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Debemos recalcar que este puede ser un complemento beneficioso para un enfoque integral de la prevención y el apoyo durante el tratamiento

### ¿CÓMO TOMARLO?

Se recomienda mezclar una medida en agua tibia y tomar como té dos veces al día, pero también es posible agregarlo a jugos, licuados o smoothies a temperatura ambiente o frío. Se recomienda tomar en la mañana o la tarde antes de acostarse.

CONTIENE:

Cola de pavo (*Trametes Versicolor*), Melena de león (*Hericum Erinaceus*), Manzanilla (*Matricaria chamomilla*), Menta (*Menta piperita*), Té verde (*Camellia sinensis*), Stevia (*Stevia Rebaudiana*) y sucralosa.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

5 g.

Porciones por envase 40.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 5 g		
PORCIONES POR ENVASE: 40		
Cantidades	Por porción	Por 100 G
Contenido energético	10.2 kcal	204 kcal
	(42.8 KJ)	(853.5 KJ)
Carbohidratos (hidratos de carbono)	3.15 g	63.0 g
Fibra Diética	1.25 g	25.0 g
Azúcares	1.9 g	38.0 g
Proteínas	0.5 g	10.0 g
Grasas (lípidos)	0.07 g	1.4 g
Grasa Saturada	0.0 g	0.0 g
Sodio	10 mg	200 mg
Cola de Pavo	2.5	50 g
Melena de León	2.5	50 g

### DOSIS RECOMENDADA:

1-2 porciones al día.

Sin embargo, al ser de origen natural, puede aumentar o disminuir esta dosis dependiendo de sus necesidades consideradas por su médico oncólogo.

Edad mínima de consumo: 18 años.

### CONSIDERACIONES PARA EL ALMACENAMIENTO

Mantener el producto en un lugar seco, dentro del bote bien cerrado o en un recipiente hermético y a temperatura ambiente, sin exposición directa a la luz del sol.



## TIPO DE CONSERVACIÓN

A temperatura ambiente, en climas muy húmedos o a nivel del mar, puede refrigerarse.  
EVITAR LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS O LUZ SOLAR.

## PRESENTACIÓN DE EMPAQUE COMERCIAL:

Sobre con 200 g. y cuchara dosificadora.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Eliza WL, Fai CK, Chung LP. Efficacy of Yun Zhi (*Coriolus versicolor*) on survival in cancer patients: systematic review and meta-analysis. *Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov.* 2012;6(1):78-87.
2. Kidd P. The use of mushroom glucans and proteoglycans in cancer treatment. *Altern Med Rev.* 2000;5(1):4-27.
3. Standish L, Alschuler L, Wenner C, Ready A, Torkelson C, Sivam G. Botanical medicine in integrative oncology. In: Abram D, Weil A, eds. *Integrative Oncology.* New York, Oxford University Press; 2009.
4. Couto S. Evaluation of *Coriolus versicolor* supplementation in HPV patients. *Clin J Mycol.* 2007;2(1).
5. Lu H, Yang Y, Gad E, et al. TLR2 agonist PSK activates human NK cells and enhances the antitumor effect of HER2-targeted monoclonal antibody therapy. *Clin Cancer Res.* 2011;17(21):6742-6753.
6. Standish LJ, Wenner CA, Sweet ES, et al. *Trametes versicolor* mushroom immune therapy in breast cancer. *Soc Integr Oncol.* 2008;6(3):122-128.
7. Ruiz-Ruiz, J. C., Moguel-Ordoñez, Y. B., & Segura-Campos, M. R. (2017). Biological activity of *Stevia rebaudiana* Bertoni and their relationship to health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(12), 2680-2690.
8. McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research*, 20(8), 619-633.
9. Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past with a bright future (Review). *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895-901.
10. Fujiki, H., Sueoka, E., Watanabe, T., Sukanuma, M., & Suguri, H. (2015). Cancer prevention with green tea and its principal constituent, EGCG: from early investigations to current focus on human cancer stem cells. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 412(1-2), 171-185
11. Khan, N., & Mukhtar, H. (2018). Tea polyphenols in promotion of human health. *Nutrients*, 11(1), 39.
12. Yang, C. S., & Wang, H. (2013). Mechanistic issues concerning cancer prevention by tea catechins. *Molecular Nutrition & Food Research*, 57(4), 717-721.
13. Khan, N., & Mukhtar, H. (2007). Tea polyphenols for health promotion. *Life Sciences*, 81(7), 519-533.





14. Mori, K., Obara, Y., Hirota, M., Azumi, Y., Kinugasa, S., Inatomi, S., ... & Nakahata, N. (2008). Nerve growth factor-inducing activity of *Hericium erinaceus* in 1321N1 human astrocytoma cells. *Biological & pharmaceutical bulletin*, 31(9), 1727-1732. (Este estudio investiga la capacidad de *Hericium erinaceus* para inducir el factor de crecimiento nervioso en células humanas y su potencial en el soporte de células nerviosas)
15. Wasser, S. P. (2002). Medicinal mushrooms as a source of antitumor and immunomodulating polysaccharides. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 60(3), 258-274. (Este estudio revisa el uso de hongos medicinales, incluido el *Trametes versicolor*, en la investigación sobre polisacáridos con propiedades inmunomoduladoras y antitumorales).
16. Sullivan, R., Smith, J. E., & Rowan, N. J. (2006). Medicinal mushrooms and cancer therapy: translating a traditional practice into Western medicine. *Perspectives in Biology and Medicine*, 49(2), 159-170
17. Kidd, P. M. (2000). The use of mushroom glucans and proteoglycans in cancer treatment. *Alternative Medicine Review*, 5(1), 4-27
18. Standish, L. J., & Weil, A. T. (2000). Medicinal mushrooms: an exploration of tradition, healing, and culture. *HerbalGram*, 49, 34-45
19. Wang, H. X., & Ng, T. B. (2000). Natural products with hypoglycemic, hypotensive, hypocholesterolemic, antiatherosclerotic and antithrombotic activities. *Life Sciences*, 66(8), 763-770.

