



GUÍA SOBRE EL REISHI


1. ¿Qué es el Reishi?

“Hoy te voy a hablar de uno de los hongos medicinales más conocidos y utilizados en fitoterapia: el *Reishi* (nombre científico: **Ganoderma lucidum**).


El Reishi es un hongo adaptógeno y se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional china y japonesa, donde se le conoce como el ‘hongo de la inmortalidad’.”

 ¿Qué es un adaptógeno?


 Son sustancias que ayudan al organismo a adaptarse al estrés, mejorar el equilibrio interno (homeostasis) y aumentar la resistencia física y mental.

 Contiene numerosos compuestos bioactivos:

- Polisacáridos (especialmente **β-glucanos**) con actividad inmunomoduladora.
- Triterpenoides con efecto antiinflamatorio y hepatoprotector.
- Esteroles, péptidos, antioxidantes naturales.


 Se considera un "nutracéutico" porque combina propiedades nutricionales con efectos terapéuticos.

2. Propiedades y beneficios del Reishi

 “Aunque el Reishi se ha usado desde hace siglos, hoy sabemos que tiene propiedades muy interesantes respaldadas por estudios científicos. Vamos a ver las más relevantes desde el punto de vista farmacéutico y sanitario.”

Inmunomodulador

- Estimula o regula la respuesta inmune gracias a sus **β-glucanos**.
- Puede ser útil en personas con las defensas bajas o en procesos repetitivos (resfriados, infecciones leves, etc.).

 ‘Ayuda a tener un sistema inmune más fuerte y equilibrado, no solo más activo.’

✓ **Adaptógeno y antiestrés**

- Ayuda a regular la respuesta al estrés crónico y mejora la resistencia mental.
- Algunos estudios lo relacionan con reducción de niveles de **cortisol** y mejora del sueño.

💬 *‘Ideal para personas con fatiga mental, estrés acumulado o dificultad para dormir.’*

✓ **Hepatoprotector**

- Sus triterpenos protegen las células hepáticas frente a toxinas y mejoran marcadores hepáticos.
- Utilizado como coadyuvante en casos de hígado graso no alcohólico o tratamientos hepatotóxicos (siempre con supervisión).

✓ **Antiinflamatorio y antioxidante**

- Disminuye marcadores de inflamación como la **IL-6** o el **TNF-α**.
- Protege frente al daño oxidativo, gracias a enzimas como la **superóxido dismutasa (SOD)** y compuestos fenólicos.

✓ **Posible efecto en alergias y enfermedades autoinmunes**

- Modula la actividad de células inmunitarias, como los mastocitos.
- Se está estudiando en asma, rinitis alérgica y otras patologías con componente inmunológico.



3. ¿En qué ocasiones se puede tomar el Reishi?

“Aunque el Reishi no es un medicamento, sí es un complemento alimenticio con efectos fisiológicos potentes. Por eso, es clave saber en qué ocasiones podemos tomarlo.


1. **Bajada de defensas recurrente**

- Personas que se resfrían con frecuencia, o con infecciones de repetición (garganta, orina, respiratorias...).
- Ideal en otoño, invierno o cambios de estación.

2. **Fatiga crónica o estrés acumulado**
 - Cuando el paciente refiere estar “agotado”, con cansancio mental o dificultad para recuperarse del esfuerzo.
3. **Coadyuvante en enfermedades hepáticas leves**
 - Como apoyo en hígado graso no alcohólico o tratamientos que sobrecargan el hígado (siempre con autorización médica).
4. **Personas con tratamientos oncológicos (solo bajo supervisión médica)**
 - A veces recomendado como complemento para mejorar la tolerancia a tratamientos o reducir efectos secundarios, siempre con conocimiento del oncólogo.
5. **Mejora del sueño**
 - Aunque no es un hipnótico, ayuda a mejorar la calidad del sueño si el insomnio es por nervios o estrés.

4. **Contraindicaciones y precauciones del Reishi**


“Aunque el Reishi es natural, **no es inocuo**. Tiene efectos biológicos potentes, por lo que debemos conocer sus **contraindicaciones** y situaciones donde hay que tener **precaución**:

1. **Embarazo y lactancia**
 - No hay estudios suficientes sobre su seguridad.
 -  Mejor evitarlo completamente.
2. **Pacientes con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes**
(Sintrom, warfarina, heparinas, etc.)
 - El Reishi tiene un efecto **antiagregante plaquetario leve**, que puede potenciar el sangrado.
3. **Pacientes con alergia a hongos o mohos**
 - Existe riesgo de reacción cruzada o sensibilidad.
4. **Pacientes con alergia a hongos o mohos**
 - Existe riesgo de reacción cruzada o sensibilidad.
5. **Personas con trasplantes o enfermedades autoinmunes**
 - Como modula el sistema inmune, puede **interferir** en pacientes con inmunosupresión activa.


5. Interacciones del Reishi con medicamentos

El Reishi puede interactuar con ciertos medicamentos, ya que actúa sobre el sistema inmune, el metabolismo hepático y la coagulación. Por eso, si trabajas en una farmacia, siempre hay que preguntar al paciente si toma medicación crónica. Y si tú eres el paciente, pon atención a estos casos.

1. Anticoagulantes y antiagregantes

- Ejemplos: **warfarina, acenocumarol, heparinas, clopidogrel, AAS (ácido acetilsalicílico)**.
- Riesgo: Aumenta el efecto anticoagulante → **mayor riesgo de sangrado**.
-  No debe combinarse sin control médico.


2. Antihipertensivos

- Ejemplos: enalapril, losartán, amlodipino, etc.
- El Reishi puede **potenciar el efecto hipotensor** → riesgo de bajadas de tensión.
-  Precaución si el paciente ya tiene cifras bajas.

3. Hipoglucemiantes orales e insulina

- Ejemplos: metformina, glibenclamida, insulina rápida o lenta.
- Puede potenciar el efecto de estos medicamentos → **riesgo de hipoglucemia**.

4. Inmunosupresores

- Ejemplos: ciclosporina, tacrolimus, azatioprina, corticoides a largo plazo.
- Al tener efecto inmunomodulador, **puede contrarrestar el efecto inmunosupresor** buscado.
-  Contraindicado en pacientes trasplantados o con enfermedades autoinmunes mal controladas.

5. Medicamentos metabolizados por el hígado (citocromo P450)

- El Reishi podría **alterar enzimas hepáticas** implicadas en el metabolismo de muchos fármacos (aunque la evidencia es limitada).
- Ejemplos posibles: anticonceptivos, estatinas, antiepilépticos.
- ⚠ Se recomienda vigilar si se toma Reishi de forma prolongada o en dosis altas.

6. Dosis y duración del tratamiento

Dosis recomendada en adultos:

- ♦ **Extracto estandarizado** (con al menos 20-30% de polisacáridos y triterpenos):
👉 Entre **300 mg y 1000 mg al día**, divididos en 1 o 2 tomas.
- ♦ **Micelio en polvo** (menos concentrado):
👉 Entre **1500 y 3000 mg al día**, según el producto.

📌 Lo ideal es tomarlo **con las comidas**, especialmente si se busca efecto hepático o energético.

📌 Si se busca mejorar el sueño o reducir el estrés, puede tomarse en la **cena**.

Duración del tratamiento:

- Efectos inmunomoduladores o antiestrés:
👉 Se recomienda un mínimo de **4 semanas continuadas**.
- Uso prolongado:
👉 Puede tomarse durante **2-3 meses seguidos**, con descanso posterior de 2-4 semanas.
- En tratamientos largos, mejor hacer **ciclos** (ej.: 2 meses sí, 1 mes no).

Verena Valero

Técnico en Farmacia y divulgadora especializada en Fitoterapia y complementos alimenticios

Sígueme para más consejos sobre salud y farmacia:

- 📷 Instagram: <https://www.instagram.com/laboticadeverena/>
- 📺 YouTube: <https://www.youtube.com/@tecnicoenfarmacia2.0>
- 🎵 TikTok: <https://www.tiktok.com/@la.botica.de.vere>
- 🌐 Web: <https://laboticadeverena.com>

