

Reishi

Nombre científico: *Ganoderma lucidum*

Parte utilizada: Cuerpo fructífero del hongo

Componente activo	Acción terapéutica principal
Ácido ganodérmicos	Adaptógeno, inmunomodulador, hepatoprotector
Polisacáridos (beta-glucanos)	Estimulación inmunitaria, antiestrés, antioxidante
Triterpenoides	Antiinflamatorio, calmante, modulador del sistema nervioso

APLICACIÓN COMO ADAPTÓGENO:

El Reishi es uno de los adaptógenos más estudiados. Ayuda a regular el eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal), mejora la resistencia al estrés físico y emocional, y contribuye al equilibrio inmunológico. Estudios han demostrado su efecto sobre la calidad del sueño, la energía y la modulación del cortisol.

USOS COMUNES:

- Suplementos inmunomoduladores
- Apoyo en síndromes de fatiga crónica
- Formulaciones anti-estrés y para el sueño

PRESENTACIONES REDSA:

- Extracto fluido hidroalcohólico (apto para uso oral o vehiculización en gotas)
- Extracto seco (soluble en agua o base cmc)
- Hongo entero, triturado y/o pulverizado

DOSIFICACIÓN SUGERIDA:

Según formulación final. Consultar a un especialista en formulación o farmacéutica.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES:

- No se recomienda en personas con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes.
- Precaución en pacientes inmunodeprimidos o trasplantados.

EFFECTOS SECUNDARIOS POSIBLES:

- Molestias gastrointestinales leves, boca seca, somnolencia o mareo en casos aislados.

Referencias:

1. Wasser SP. Medicinal properties of substances occurring in higher Basidiomycetes mushrooms: current perspectives (Int J Med Mushrooms. 2011).
2. Lu H et al. Anti-stress and anti-inflammatory activities of triterpenoids from *Ganoderma lucidum* (J Ethnopharmacol. 2018).

