



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Reishi

Cómo tomarlo según lo que busques, en qué momento del día, y qué hábitos lo acompañan para que rinda de verdad.

CONTENIDO

1. Qué es el Reishi
2. Cómo tomarlo
3. Según lo que busques
4. Cómo combinarlo
5. Preguntas
6. Los estudios detrás de este manual

guias.dimensionfungi.com.co

1 Qué es el Reishi

El reishi (*Ganoderma lucidum*) es probablemente el hongo con más historia de todos: en Asia se le llamó «el hongo de la inmortalidad» y se reservaba para emperadores. Quitándole el mito, lo que quedó es un hongo que la gente toma sobre todo para **el final del día**: calma, descanso y una sensación de fondo de estar mejor.

Lo que lo distingue son sus **triterpenos** —los responsables de su sabor amargo característico— junto con sus betaglucanos. Y tiene algo que pocos de esta lista tienen: un **metaanálisis reciente de 17 ensayos clínicos** en casi mil personas, que permite hablar de él con los pies en la tierra.

Ojo con lo que se espera de él: **no es una pastilla para dormir**. No tumba ni da sueño en media hora. Lo que la gente describe es que **apagar cuesta menos** — llegar a la noche sin el ruido del día encima, y despertar con la sensación de haber descansado de verdad.

2 Cómo tomarlo

Nuestra recomendación general es de **1 a 2 cápsulas al día**. Una es un buen punto de partida si nunca lo has tomado; dos es lo habitual cuando ya sabes cómo te sienta y buscas un efecto sostenido.

1 cápsula al día

Para empezar, o si tu objetivo es la calma y el descanso. Tómala en la noche, con la comida.

2 cápsulas al día

Cuando además buscas el apoyo de fondo a las defensas. Una en la mañana y otra en la noche, o las dos en la noche.

¿Con comida o sin comida?

Mejor con comida. En cápsula no vas a sentir su amargor famoso, pero al estómago le cae mejor acompañado, y tomarlo con la cena lo vuelve parte del ritual de cerrar el día — que es la mitad del hábito.

¿Por qué en la noche?

Porque su carácter va con el final del día, no con el arranque. No es un sedante, pero tampoco es de los que despiertan: acompaña el momento de soltar. Si lo tomas por las defensas puedes repartirlo a cualquier hora — ahí lo que importa es la constancia, no el reloj.

¿Por cuánto tiempo?

Los estudios que lo evaluaron trabajaron sobre todo con **6 a 8 semanas**. Como referencia práctica, date ese plazo seguido antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos: se puede tomar de forma continua.

Sobre la cantidad: cada investigación usó su propia presentación y su propia dosis —desde extractos concentrados hasta varios gramos del hongo—, así que no son directamente comparables entre sí ni con nuestras cápsulas. La recomendación de 1 a 2 al día está pensada para un uso diario sostenible en el tiempo.

3 Según lo que busques

No todo el mundo lo toma por lo mismo, y el momento del día que mejor te sirve depende de tu objetivo. Busca el tuyo abajo: encontrarás cuándo tomarlo, qué esperar y —sobre todo— qué hábitos conviene sumarle. El hongo hace una parte; el resto lo hace lo que construyas alrededor.

1

Calma al final del día

«Quiero llegar a la noche sin el día encima»

Es la razón por la que más gente lo busca. El estudio que mejor le habla a este caso se hizo en personas con lo que entonces se llamaba neurastenia — cansancio sostenido, irritabilidad, dificultad para desconectar. Después de ocho semanas, la mitad del grupo activo se calificó como mejorado, frente a un cuarto del placebo.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche, con la cena

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Ocho semanas. Como con todos los de esta lista, no hay un antes y un después de la primera noche: lo que se describe se construye con la constancia.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Una hora fija para cerrar el día: el cuerpo aprende más del horario que de las intenciones
- Pantallas fuera la última hora — la mente no suelta lo que sigue mirando
- Cafeína solo hasta el mediodía: si llegas encendido a la noche, revisa primero eso
- Un ritual corto antes de dormir (té, lectura, estiramiento): darle una señal clara al cuerpo de que ya terminó

Respaldo: Journal of Medicinal Food, 2005

Cansado pero encendido

«Quiero salir de esa fatiga que no se quita descansando»

Distinto del anterior: aquí la queja no es no poder apagar, sino estar agotado y *aun así* tenso. Es exactamente la población del estudio de referencia, donde además de la fatiga mejoró la sensación general de bienestar. Si tu cansancio viene de dormir poco, empieza por ahí: ningún hongo compensa seis horas de sueño.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche; si tomas 2, reparte mañana y noche

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Ocho semanas de toma continua. Si a ese plazo no notas diferencia, este no era tu caso — y está bien saberlo.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir 7 a 8 horas antes que cualquier otra cosa: la fatiga casi siempre empieza ahí
- Moverte aunque sea 20 minutos al día — cuesta creerlo cuando estás agotado, pero gastar energía es lo que la produce
- Revisar qué te está drenando de verdad: a veces la fatiga es la agenda, no el cuerpo
- Comer a horas regulares en vez de saltarte comidas y compensar de noche

Respaldo: Journal of Medicinal Food, 2005

«Quiero apoyar mis defensas de fondo»

Es donde el reishi tiene su medición más reciente y más fina: en adultos sanos, un betaglucano de reishi aumentó los linfocitos T, las células NK y la IgA frente al placebo. En cristiano: más actividad en las células que patrullan el cuerpo. Es un apoyo de fondo, no algo para el día que amaneces mal.

CUÁNDO TOMARLA

A cualquier hora, todos los días

CUÁNTO

2 cápsulas, sostenidas

Plazo: El estudio midió tras semanas de toma continua. Aquí la constancia es literalmente el mecanismo: es acompañamiento diario, no rescate puntual.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir 7 a 8 horas — es la variable que más pesa en las defensas y la que más se descuida
- Comer vegetales de varios colores en la semana, no siempre los mismos
- Moverte a diario sin llegar al agotamiento constante: el exceso también pasa factura
- Cuidar el estrés sostenido — mantenerse en alerta todo el tiempo desgasta justo lo que quieres cuidar

Respaldo: Journal of Fungi, 2023

Bienestar de fondo

«Quiero un acompañante de largo plazo, no un efecto puntual»

Para quien lo toma como parte de cuidarse, sin un síntoma concreto que perseguir. El metaanálisis de 17 ensayos encontró efectos modestos pero medibles —índice de masa corporal, frecuencia cardíaca— y también dejó claro qué *no* cambió: ni la presión arterial ni el perfil lipídico. Preferimos contarte las dos mitades.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche, de forma continua

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Este es el caso más de fondo de todos: piénsalo en meses, no en semanas, y como un sumando dentro de una rutina — nunca como el protagonista.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Una rutina de sueño estable: es el multiplicador de todo lo demás
- Comida real la mayoría de los días — el hongo suma, no compensa
- Moverte a diario, aunque sea caminar
- Chequeos médicos normales: un suplemento acompaña el cuidado, no lo reemplaza

Respaldo: Food Science & Nutrition, 2025 · Nutrients, 2020

4 Cómo combinarlo

El reishi se lleva bien con el resto de nuestros hongos, y su lugar natural es la noche — así que casi nunca compite con nadie. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Melena de León

La pareja más pedida: melena en la mañana para la cabeza despejada, reishi en la noche para soltar el día.

Con Ashwagandha

Las dos en la noche. Es la combinación clásica de quien lleva tiempo durmiendo mal o con el estrés encima.

Con Cordyceps

Cordyceps en la mañana, reishi en la noche. Para quien anda con poca energía de día y le cuesta apagar de noche.

Con Cola de Pavo

Si tu objetivo son las defensas, se acompañan bien: cola de pavo en la mañana, reishi en la noche.

5 Preguntas

¿Me va a dar sueño?

No de forma inmediata, y esa es la confusión más común. El reishi no es un sedante: no tumba ni da somnolencia a la media hora. Lo que la gente describe con las semanas es que apagar cuesta menos y el descanso rinde más. Si buscas algo que te duerma esta noche, esto no es.

¿Puedo tomarlo de día?

Sí, sin problema — no debería darte somnolencia. Lo recomendamos en la noche porque su carácter acompaña mejor el cierre del día, pero si lo tomas por las defensas, la hora importa menos que la constancia.

¿En cuánto tiempo voy a sentir algo?

Los estudios trabajaron sobre todo con 6 a 8 semanas. Como regla práctica, date 8 semanas seguidas antes de decidir si te sirve. Quien espera notarlo la primera noche suele concluir que no funciona.

¿Es verdad que es muy amargo?

El hongo sí — sus triterpenos son de lo más amargo que hay en este mundo, y por eso el té de reishi tiene la fama que tiene. En cápsula no lo sientes: es una de las razones prácticas para tomarlo así.

¿Se puede tomar con café?

Sí, no compiten. Pero si lo tuyo es la calma y el descanso, revisa cuánta cafeína tomas y hasta qué hora: no tiene sentido remar en la noche contra lo que tomaste en la tarde.

¿Cuánto me dura un frasco?

Depende de la presentación y de si tomas 1 o 2 al día. En **la app de Dimensión Fungi** (guias.dimensionfungi.com.co/app/) puedes registrar tu rutina y te avisa cuando se está acabando, para que no te quedes sin frasco a mitad del proceso.

¿Necesita ciclos o descansos?

No. A diferencia de nuestras microdosis, el reishi se puede tomar de forma continua, sin pausas programadas.

¿Lo puedo tomar junto con otros hongos?

Sí, es lo más común. Mira la sección de combinaciones: la idea es repartirlos según el momento del día, no acumularlos todos en la misma toma.

¿Puedo tomarlo si tomo medicamentos?

Si tomas anticoagulantes, medicamentos para la presión o para el azúcar, o estás en un tratamiento delicado, consúltalo antes con quien te los formuló. No es una advertencia de trámite: el reishi es de los hongos con más tradición de uso junto a tratamientos, y justo por eso conviene coordinarlo.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sobre plazos y momentos sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió, en cuánta gente y qué encontró —incluido en qué población se estudió, que no siempre es la misma que la de quien lo toma—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

Revisión de 17 ensayos clínicos de reishi en humanos

Metaanálisis de 17 ensayos clínicos con 971 participantes. El reishi redujo de forma significativa el índice de masa corporal, la creatinina, la glutatión peroxidasa y la frecuencia cardiaca; no modificó presión arterial ni perfil lipídico.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/reishi-metaanalisis-2025/

Betaglucano de reishi y células inmunes en adultos sanos

En adultos sanos de 18 a 55 años, un betaglucano de reishi aumentó de forma significativa los linfocitos T (CD3+, CD4+, CD8+), la relación CD4/CD8, las células NK y la IgA en suero frente al placebo.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/reishi-betaglucano-inmune/

Reishi, ánimo y calidad de vida en mujeres con fibromialgia

En mujeres con fibromialgia, 6 g diarios de reishi micronizado durante 6 semanas mostraron una tendencia hacia mayor felicidad y menor puntaje de depresión frente al placebo, sin alcanzar diferencias concluyentes.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/reishi-pazzi-2020/

Reishi, shiitake y maitake juntos sobre macrófagos humanos

Estudio in vitro que midió el contenido de betaglucanos de preparaciones comerciales de reishi, shiitake y maitake, y evaluó si sus extractos —solos y combinados— modifican la expresión de citoquinas en macrófagos humanos.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/maitake-formula-macrofagos/

Extracto de reishi y sensación de fatiga en neurastenia

En 132 personas con neurastenia, 5,4 g diarios de extracto de reishi durante 8 semanas mejoraron la fatiga y el bienestar frente al placebo: 51,6% se calificó como mejorado, contra 24,6% en el grupo placebo ($p = 0,002$).

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/reishi-tang-2005/

¿Te quedan dudas?

Escríbenos y te ayudamos a elegir según lo que estés buscando.

WhatsApp +57 324 440 0734

Léelo completo en
guias.dimensionfungi.com.co/manual-reishi/

Este manual es material informativo sobre un producto de bienestar. No sustituye la orientación de un profesional de la salud.