Guía práctica de adaptógenos

¡BIENVENIDO A FUNGIVERSE!

Ser embajador de **Fungiverse** significa ser un referente en el mundo de los **adaptógenos,** ayudando a las personas a encontrar la mejor **solución natural** para mejorar su bienestar.

Esta guía te proporcionará el **conocimiento** y las **herramientas** necesarias para recomendar nuestros productos con confianza y seguridad.

1 QUÉ SON LOS ADAPTÓGENOS Y CÓMO FUNCIONAN

Los **adaptógenos** son compuestos naturales que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés, equilibrar el sistema nervioso y mejorar la resistencia física y mental.

Se diferencian de plantas medicinales en que estas suelen enfocarse en un solo beneficio específico; por ej, la **manzanilla** es conocida por su capacidad para **relajar y mejorar la digestión**.

En cambio, los **adaptógenos** trabajan **múltiples niveles** dentro del organismo, regulando y equilibrando distintos sistemas.

MELENA DE LEÓN

Potencia y estimula las funciones cognitivas, también actúa sobre el **eje intestino-cerebro**, modulando la microbiota intestinal y favoreciendo la salud digestiva.

Además, cada **adaptógeno** tiene mecanismos de acción particulares que le son propios, pero su efecto varía según las necesidades individuales de cada persona. Actúan de **manera adaptativa** según lo que el cuerpo requiere en ese momento.

REISHI

Mejora en la **calidad del sueño**, ya que este hongo regula el sistema nervioso y ayuda a **disminuir la hiperactividad cerebral.**

Otra persona puede tomar Reishi y notar un beneficio más marcado en su **salud hepática**, debido a sus **propiedades hepatoprotectoras** y su capacidad para mejorar la **detoxificación del organismo**.

En este sentido, los adaptógenos **no generan un efecto fijo** para todos, sino que trabajan en sintonía con las necesidades de **cada individuo.**

2.1 LISTA DE ADAPTÓGENOS

ASHWAGANDHA

Beneficios:

> Reduce el estrés.
> Mejora el sueño.
> Equilibra el sistema endocrino.
> Beneficia el hipotiroidismo.

Mecanismo de acción:

> Disminuye el cortisol (del estrés).
> Promueve la relajación.
> Equilibra el sistema nervioso.
> Estimula la producción de hormonas tiroideas (T3 y T4) para mejorar el metabolismo.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

No recomendado en hipertiroidismo, embarazo o lactancia sin supervisión.

COLA DE PAVO

Beneficios:

> Refuerza el sistema inmune.
> Propiedades anticancerígenas.
> Mejora la digestión.

Mecanismo de acción:

> Contiene polisacáridos PSK y PSP.
> Activan las defensas del cuerpo.
> Equilibran la flora intestinal.
> Favorecen la inmunidad.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Precaución con medicamentos inmunosupresores.

CORDYCEPS

Beneficios:

> Aumenta la energía de tu organismo.
> Mejora la resistencia física, la función respiratoria y la libido.

Mecanismo de acción:

> Aumenta la producción de ATP (fuente de energía celular)
> Mejora la oxigenación del cuerpo.
> Equilibra hormonas como la testosterona.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Personas con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes

GINSENG

Beneficios:

> Energizante.
> Aumenta la libido
> Refuerzo inmune.
> Mejora la función cognitiva.
> Regula el azucar en sangre.

Mecanismo de acción:

> Regula la producción de cortisol para combatir el estrés.
> Mejora la circulación sanguínea
> Aumenta la acetilcolina.
> Neurotransmisor clave para la memoria.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Puede elevar la presión arterial, evitar en insomnio.

HONGO DEL SOL

Beneficios:

> Fortalece el sistema inmune.
> Mejora la salud cardiovascular.
> Tiene propiedades antidiabéticas.

Mecanismo de acción:

> Contiene beta-glucanos, compuestos que refuerzan las defensas naturales del cuerpo y reducen la inflamación.
> También mejora la sensibilidad a la insulina.

Formatos:

Tintura madre
x50cc

Contraindicación

Precaución con personas que toman anticoagulantes

MELENA DE LEÓN

Beneficios:

> Neuroprotector, memoria y concentración.
> Salud digestiva.
> Repara células cerebrales dañadas.
> Mejora el desarrollo de neuronas.

Mecanismo de acción:

> Estimula el Factor de Crecimiento Neuronal (NGF).
> Promoueve la regeneración de neuronas y mejorando la comunicación entre ellas.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Personas con tendencia a hemorragias o que toman anticoagulantes

RHODIOLA

Beneficios:

> Energía.
> Claridad mental.
> Resistencia al estrés
> Antidepresivo.

Mecanismo de acción:

> Aumenta los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y la motivación.
> Favorece la producción de ATP para mejorar la resistencia física y mental.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

No recomendado en Hipertensión descontrolada

SHIITAKE

Beneficios:

> Fortalece el sistema inmune.
> Reduce el colesterol.
> Propiedades antitumorales.

Mecanismo de acción:

> Contiene lentinano y eritadenina, compuestos que refuerzan las defensas.
> Regulan el colesterol.
> Apoyan la función cardiovascular.

Formatos:

Tintura madre
x50cc

Contraindicación

Personas con alergias a los hongos

TREMELLA

Beneficios:

> Hidratación de la piel, antioxidante, mejora la elasticidad y salud celular.

Mecanismo de acción:

> Rica en polisacáridos que retienen la humedad en la piel.
> Estimula la producción de colágeno.
> Combate el estrés oxidativo.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Crema
x30cc

Contraindicación

Personas con tendencia a hemorragias o que toman anticoagulantes

REISHI

Beneficios:

> Relajante, inmunomodulador, hepatoprotector, mejora la calidad del sueño.
> Antiinflamatorio

Mecanismo de acción:

> Regula el sistema inmunológico.
> Disminuye la inflamación y aumenta la producción de GABA, un neurotransmisor que favorece la relajación.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

No recomendado en Hipertensión descontrolada

MAITAKE

Beneficios:

> β-glucanos, estimulan la inmunidad celular
> Mejora la sensibilidad a la insulina
> Contribuye a la regulación de lípidos y glucosa
> Efecto antitumoral y antiviral
> Reducción de la fatiga en tratamientos oncológicos

Mecanismo de acción:

> Refuerza las defensas del cuerpo.
> Ayuda a combatir células tumorales.
> Regula el azúcar en sangre.
> Mejora el perfil de grasas en sangre.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Tintura madre
x50cc

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Hipotensión, que tomen anticoagulantes o inmunosupresores deben consultar a su médico

NEUROENERGY

Beneficios:

> Aumento de energía.
> Mejora la función cognitiva.
> Apoyo emocional.

Mecanismo de acción:

> Aumenta la producción de ATP (fuente de energía celular).
> Promueve el desarrollo de neuronas y mejora su comunicación.
> Aumenta los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y la motivación

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Pulverizada
x30gr

Contraindicación

Personas con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes

FORMULA ANTI STRESS

Beneficios:

> Reducción del estrés y la ansiedad.
> Mejora la calidad del sueño.
> Regula el estado del animo.
> Equilibra la energia v.

Mecanismo de acción:

> Regula la producción de cortisol para combatir el estrés.
> Mejora la circulación sanguínea
> Aumenta la acetilcolina.
> Neurotransmisor clave para la memoria.

Formatos:

Cápsulas
x60u
x30u

Pulverizada
x30gr

Contraindicación
No recomendado en hipertiroidismo

2.2 ENFERMEDAD / CONDICIÓN

ANSIEDAD

REISHI

Favorece la **producción de GABA**, un neurotransmisor inhibitorio que **calma la mente** y **reduce la ansiedad**. Mejora el **equilibrio del sistema nervioso autónomo.**

ASHWAGANDHA

Regula el **sistema nervioso** y **reduce el nivel de cortisol** (hormona del estrés), promoviendo un **estado de calma.**

INSOMNIO

REISHI

Un **sedante natural** reduce la hiperactividad del sistema nervioso y **favorecer la relajación**. Mejora la calidad del sueño sin generar somnolencia al día siguiente.

ASHWAGANDHA

Producción de **GABA**, un neurotransmisor **que relaja la mente** y **mejora la calidad del sueño.**

DIABETES 2

GINSENG

Mejora la **sensibilidad a la insulina** y **regula los niveles de glucosa** en sangre al influir en la captación de azúcar por parte de las células, ayudando en el control de la diabetes tipo 2.

HONGO DEL SOL

Contiene **beta-glucanos**, que mejoran la sensibilidad a la insulina y ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre. También **reduce la inflamación en el páncreas**, favoreciendo la función de las células productoras de insulina

MAITAKE

Favorece la regulación de la glucemia al mejorar la acción de la insulina y la absorción de glucosa. Actúa de forma similar a fármacos como la metformina, pero sin sus efectos adversos.

ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVO

REISHI

Contiene **hericenonas** y **erinacinas**, compuestos que estimulan la producción del **Factor de Crecimiento Nervioso** (NGF), promoviendo la regeneración neuronal y ralentizando la neurodegeneración

DEPRESIÓN LEVE A MODERADO

ASHWAGANDHA

Estimula la **producción de serotonina** y **dopamina**, **neurotransmisores** clave para el bienestar emocional.

GINSENG

Estimula la **producción de serotonina** y **dopamina**, **neurotransmisores clave** para el bienestar emocional y la motivación.
También reduce la inflamación en el cerebro, lo que puede mejorar el estado de ánimo.

ARTRITIS Y DOLOR MUSCULAR

CORDYCEPS

Reduce la **inflamación al modular** la producción de citoquinas proinflamatorias, aliviando el **dolor articular y muscular**.
Además, **mejora la oxigenación** y el metabolismo energético de los músculos, favoreciendo la **recuperación** y **disminuyendo la rigidez**.

ESTRÉS CRÓNICO

ASHWAGANDHA

Actúa como **regulador del sistema endocrino**, ayudando al **cuerpo a adaptarse** mejor a situaciones de estrés.

MELENA DE LEÓN

Regula el sistema nervioso al **reducir la inflamación** y el **daño celular** causado por el estrés prolongado. También **protege las neuronas** del deterioro por cortisol elevado.

REISHI

Disminuye la producción de cortisol, **hormona del estrés**, regula el sistema nervioso y reduce la sensación de **agotamiento mental** y **físico**.

HIPOTIROIDISMO

ASHWAGANDHA

Estimula la **producción de T3 y T4**, mejorando la función tiroidea y el metabolismo.

INMUNO DEPRESIÓN

COLA DE PAVO

Contiene **polisacáridos PSK y PSP**, estimulan la **producción de células inmunitarias** como macrófagos y linfocitos T, fortalece las defensas del cuerpo **contra infecciones** y **enfermedades.**

HONGO DEL SOL

Estimula la producción de **células inmunitarias** como **macrófagos** y **linfocitos NK** (natural killer), fortalece la respuesta inmune, ayuda a la **prevención de infecciones** y **enfermedades autoinmunes.**

REISHI

Contiene **beta-glucanos** y **triterpenos** que estimulan la producción de linfocitos T y células NK, fortaleciendo las defensas naturales del organismo y ayudando a **combatir infecciones.**

MAITAKE

Sus β-glucanos tipo D-fraction, potencia la actividad de células inmunitarias, haciendo al cuerpo más resistente a infecciones virales y bacterianas.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

HONGO DEL SOL

Ayuda a **reducir la presión arterial** al mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos y regular la producción de óxido nítrico, favorece la vasodilatación y mejora la circulación. También **reduce la inflamación** en el sistema cardiovascular.

REISHI

Promueve la **relajación** de los vasos sanguíneos y mejora la circulación, ayudando a reducir la **presión arterial.** También protege el **sistema cardiovascular** al reducir la inflamación y el estrés oxidativo.

DETERIORO COGNITIVO

GINSENG

Favorece la **producción de acetilcolina**, un neurotransmisor clave para la memoria y la concentración. Además, mejora el **flujo sanguíneo** cerebral y reduce el estrés oxidativo, protegiendo las **neuronas del envejecimiento.**

MELENA DE LEÓN

Mejora la **plasticidad sináptica**, permitiendo una mejor comunicación entre neuronas y favoreciendo la memoria y la concentración. También reduce la **inflamación cerebral**, lo que previene el **deterioro mental.**

ENFERMEDAD HEPÁTICA

HONGO DEL SOL

Protege el hígado gracias a su acción antioxidante y antiinflamatoria, reduciendo el daño hepático causado por toxinas y estrés oxidativo. Puede mejorar la **función hepática** en casos de **hígado graso, hepatitis o daño por alcohol**.

REISHI

Protege el hígado gracias a sus **triterpenos** y **polisacáridos**, reducen la inflamación y el daño hepático. Mejora la **función hepática** al estimular la **desintoxicación natural** del cuerpo.

ENFERMEDADES INFLAMATORIAS

COLA DE PAVO

Modula la **respuesta inmune** al equilibrar la producción de citoquinas pro y antiinflamatorias, reduciendo la inflamación crónica en el organismo y aliviando síntomas en **enfermedades autoinmunes y articulares.**

REISHI

Modula la **respuesta inmune** y reduce la producción de **citoquinas proinflamatorias**, lo que **disminuye la inflamación** crónica en enfermedades autoinmunes y articulares.

INFLAMACIÓN Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

REISHI

Favorece la **eliminación de líquidos** al mejorar la función hepática y renal, facilitando la **eliminación de toxinas** y **reduciendo la inflamación sistémica**.
Sus triterpenos tienen un efecto diurético suave, ayudando a reducir la hinchazón y el edema.

DISFUNCION ERECTIL

CORDYCEPS

Mejora la **circulación sanguínea** y la producción de óxido nítrico, lo que favorece la vasodilatación y mejora el flujo de sangre al área genital.
También **aumenta los niveles de testosterona**, **favoreciendo la libido** y el **desempeño sexual**.

GINSENG

Aumenta la **producción de óxido nítrico**, favoreciendo la **vasodilatación** y mejorando la **circulación sanguínea** en el área genital.
También equilibra los niveles hormonales y **potencia la libido.**

PROBLEMAS DIGESTIVOS

COLA DE PAVO

Actúa como **prebiótico**, favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas en la **microbiota intestinal.** También ayuda a regenerar la mucosa intestinal y a reducir la inflamación en trastornos digestivos como el **intestino irritable.**

HONGO DEL SOL

Favorece el equilibrio de **microbiota intestinal**, actuando como prebiótico y estimulando el crecimiento de **bacterias beneficiosas.**
También puede reducir la inflamación intestinal y **mejorar la digestión** en casos de gastritis o síndrome de intestino irritable.

MELENA DE LEON

Modula la **microbiota intestinal** y favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas, ayudando a equilibrar el **eje intestino-cerebro**. Puede mejorar síntomas de gastritis, intestino irritable y permeabilidad intestinal

REISHI

Favorece el equilibrio de **microbiota intestinal** y ayuda a reparar la **mucosa digestiva**, reduciendo la inflamación en el tracto gastrointestinal y **mejorando trastornos** como gastritis e intestino irritable.

MENOPAUSIA Y DESEQUILIBRIOS HORMONALES

ASHWAGANDHA

Equilibra los **niveles hormonales** y reducir síntomas como sofocos y cambios de humor.
¡RECOMENDAR FEM BALANCE!

Cáncer

(tratamiento complementario)

COLA DE PAVO

Sus **polisacáridos PSK y PSP** demostraron potenciar la respuesta del s**istema inmunológico** contra células cancerosas, además de mejorar la tolerancia a tratamientos como la quimioterapia al **reducir los efectos secundarios.**

MAITAKE

Estudios clínicos muestran que el **Maitake** puede reducir los efectos adversos de la quimioterapia y potenciar su acción, mejorando la **calidad de vida** del paciente. Además, su acción sobre la apoptosis celular ayuda a limitar la proliferación tumoral.

FATIGA CRÓNICA

CORDYCEPS

Aumenta la producción de **ATP**, la principal fuente de energía celular, mejora la **resistencia física** y **reduce el agotamiento**, optimiza el uso del oxígeno en el cuerpo, favoreciendo la recuperación y **disminuyendo la sensación de fatiga.**

GINSENG

Regula el eje **hipotálamo-hipófisis-suprarrenal**, ayudando al cuerpo a adaptarse mejor al estrés y reducir el agotamiento. Además, mejora la producción de **ATP** en las células, **incrementando la energía** y la r**esistencia física.**

MAITAKE

Su capacidad inmunomoduladora y metabólica, ayuda a la recuperación del organismo luego de infecciones persistentes o estrés prolongado.

3.1 DOSIFICACIÓN, USO Y CONSUMO

*Para que los **adaptógenos** brinden su máximo beneficio, es importante tomar la **dosis adecuada** y en el **momento correcto del día.***

V

Tintura madre
x50cc

V

40 gotas diarias
20 x la mañana
20 x la tarde

V

Cápsulas
x60u x30u

V

2 cápsulas diarias
(1gr.)

V

Pulverizada
x30gr

V

1gr diario
(cucharadita de té)

> Diluir en un poco de agua.
Tomar preferentemente lejos de las comidas.

> Tomar con un vaso de agua, preferentemente en los horarios recomendados .

> Lo ideal es prepararlo en infusión de té: el agua debe estar caliente pero **NO hervida**, los compuestos activos son sensibles al calor extremo. También se puede mezclar en jugos, smoothies o comidas.

3.2 HORARIO RECOMENDADO

> ASHWAGANDHA

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✓ Noche

Recomencación especial
Preferiblemente con el estómago vacío.

> RHODIOLA

- ✓ Mañana
- ✗ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Evitar en la tarde/noche porque puede ser estimulante.

> CORDYCEPS

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Tomarlo en el desayuno o antes de entrenar para energía y resistencia.

> REISHI

- ✗ Mañana
- ✓ Tarde
- ✓ Noche

Recomencación especial
Ideal en la tarde/noche para la relajación y mejorar el sueño.

> MELENA DE LEÓN

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
En la mañana para mejorar la memoria y la concentración.

> GINSENG

- ✓ Mañana
- ✗ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Energizante natural, mejor en la mañana. Evitar en la noche

> COLA DE PAVO

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Preferentemente con las comidas para mejor absorción.

> HONGO DEL SOL

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Ayuda al sistema inmune y la digestión, por la mañana o tarde.

> SHIITAKE

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Puede tomarse con las comidas para mejor absorción.

> TREMELLA

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✓ Noche

Recomencación especial
Puede tomarse en cualquier momento del día.

> FUNGI ZEN

- ✗ Mañana
- ✓ Tarde
- ✓ Noche

Recomencación especial
Mejor en la tarde/noche por su efecto relajante

> FEM BALANCE

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Ideal en la mañana y tarde para estabilizar hormonas.

> FÓRMULA ANTI-STRESS

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✓ Noche

Recomencación especial
Se adapta a la necesidad: a lamañana para energía, a la noche para relajación.

> NEUROENERGY

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Mejor en la mañana y antes de actividades que requieran concentración.

> MAITAKE

- ✓ Mañana
- ✓ Tarde
- ✗ Noche

Recomencación especial
Evitar si tienen sensibilidad digestiva

4 PREGUNTAS FRECUENTES

1- ¿Cuánto tiempo tardan en hacer efecto los adaptógenos?

Los **adaptógenos** no funcionan como fármaco de efecto inmediato, su **acción es acumulativa.**
La mayoría de las personas comienzan a notar beneficios entre **2 y 4 semanas** de uso constante.

2- ¿Cómo sé qué adaptógeno elegir?

Depende de tu necesidad o de los aspectos que quieras fortalecer o mejorar. Pregúntate:

> *¿Necesito más energía y resistencia?*

CORDYCEPS | RHODIOLA | GINSENG

> *¿Quiero fortalecer mi sistema inmunológico?*

COLA DE PAVO | SHIITAKE | HONGO DEL SOL

> *¿Busco mejorar mis funciones cognitivas y memoria?*

MELENA DE LEÓN | NEUROENERGY

> *¿Tengo estrés, ansiedad o problemas para dormir?*

REISHI | ASHWAGANDHA | FUNGI ZEN

3- ¿Cuánto tiempo seguido puedo tomar un adaptógeno?

Lo ideal es hacer **3 meses** de toma y **1 mes** de descanso para que el cuerpo no se acostumbre a su **mecanismo de acción.**
De esta manera, al retomar su consumo, mantiene su eficacia sin generar dependencia funcional.

4- ¿Puedo tomar varios adaptógenos al mismo tiempo?

Sí, algunos **adaptógenos se complementan** y potencian entre sí. Sin embargo, es importante **combinar los adecuados** y **respetar los horarios** recomendados para cada uno.

Combinaciones recomendadas:

> *Para energía y rendimiento físico*
CORDYCEPS | RHODIOLA

> *Para relajación y reducción del estrés*
REISHI | ASHWAGANDHA

> *Para enfoque, memoria y funciones cognitivas*
MELENA DE LEÓN | NEUROENERGY

Combinar adaptógenos con efectos opuestos

Ejemplo: Cordyceps (energizante) con Fungi Zen (relajante) en el mismo momento del día puede reducir la efectividad de ambos.

!

La información contenida en esta guía tiene fines **educativos e informativos**. No pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Los **síntomas** mencionados son **orientativos** y las recomendaciones de adaptógenos están basadas en **estudios científicos**, **prácticas tradicionales** y **evidencia emergente** de la salud natural.

Se recomienda siempre consultar con un **profesional** de la salud antes de iniciar cualquier suplemento, especialmente si estás **embarazada**, en **período de lactancia**, tenés una condición médica diagnosticada o estás **tomando medicación**.