

adaptongos.com



MANUAL DE CONSUMO





Indice

INTRODUCCIÓN
FRUTO DE LOS HONGOS
HONGO COLA DE PAVO
HONGO REISHI
HONGO MELENA DE LEÓN
METODO DE CONSUMO
METOD DE CONSUMO
DOSIS RECOMENDADA
EL CONSUMO
CAMBIOS ATOMICOS
NO ADICCION
PREGUNTAS
RECETAS

Introducción

En Adaptongos, somos una empresa en México de giro en hongos medicinales adaptógenos de alta calidad, ofreciendo extractos puros sin rellenos ni aditivos.

Los adaptógenos son sustancias naturales que ayudan al cuerpo a adaptarse y resistir los efectos del estrés físico, mental y emocional. Estos compuestos, generalmente provenientes de plantas, hierbas y hongos, han sido utilizados en diversas tradiciones de medicina ancestral durante siglos.

Han demostrado que estos hongos contienen compuestos bioactivos ayudando al cuerpo a mantener el equilibrio.

Su capacidad para adaptarse a las necesidades específicas del cuerpo bajo diferentes condiciones de estrés los convierte en aliados poderosos para mejorar la calidad de vida y mantener el bienestar general.

Introducción

Este manual está diseñado para proporcionar una guía completa sobre el consumo de hongos medicinales adaptógenos. Aquí se detallan los beneficios de cada hongo, las formas más efectivas de consumirlos, las dosis recomendadas, y las precauciones a tener en cuenta para garantizar un uso seguro y efectivo.

Los hongos adaptógenos no solo son una excelente opción para mejorar la salud y el rendimiento físico, sino que también pueden contribuir a un equilibrio emocional y mental, ayudando a las personas a afrontar mejor los desafíos diarios.

Al incorporar estos hongos en tu rutina diaria, estarás dando un paso hacia una vida más saludable y equilibrada, aprovechando los increíbles beneficios que la naturaleza tiene para ofrecer.

Conoce el fruto de los Hongos medicinales

Cola de pavo
(*Trametes versicolor*)



Reishi
(*Ganoderma lucidum*)



Melena de león
(*Hericium erinaceus*)





Hongo cola de pavo

Sistema Inmunológico:

Estimula y modula el sistema inmune, fortaleciendo las defensas naturales del cuerpo, promueve la producción de células inmunes como linfocitos T, macrófagos y células NK.

Mejora la resistencia frente a infecciones virales, bacterianas y fúngicas.

Apoya a personas con sistemas inmunes debilitados, ayudando en procesos de recuperación.

Propiedades Antiinflamatorias:

Reduce la inflamación crónica, que es un factor subyacente en diversas enfermedades.

Favorece un equilibrio en los procesos inflamatorios, aliviando molestias en articulaciones, tejidos y órganos.

Propiedades Antioxidantes

Combate el estrés oxidativo al neutralizar los radicales libres, protegiendo las células de daño y envejecimiento prematuro.

Apoya la regeneración celular y protege contra el desarrollo de enfermedades crónicas.

Salud Digestiva e Intestinal:

Equilibra el microbioma intestinal, promoviendo un sistema digestivo saludable.

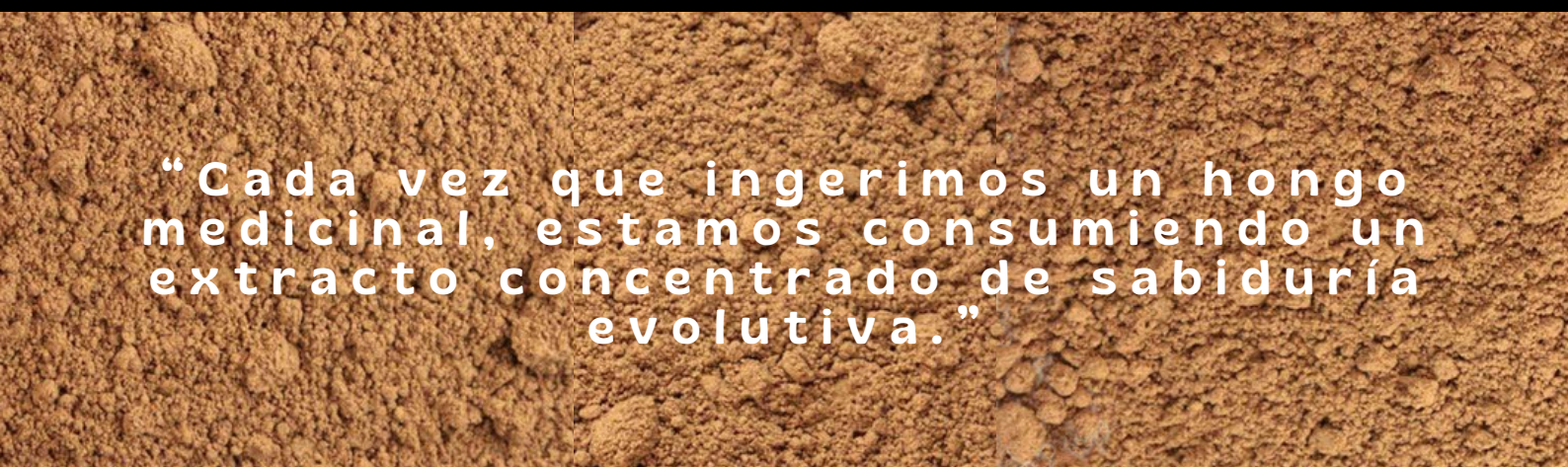
Mejora la absorción de nutrientes y ayuda a aliviar síntomas de trastornos digestivos como hinchazón, malestar o síndrome del intestino irritable.

Neuroprotección y Salud Cognitiva:

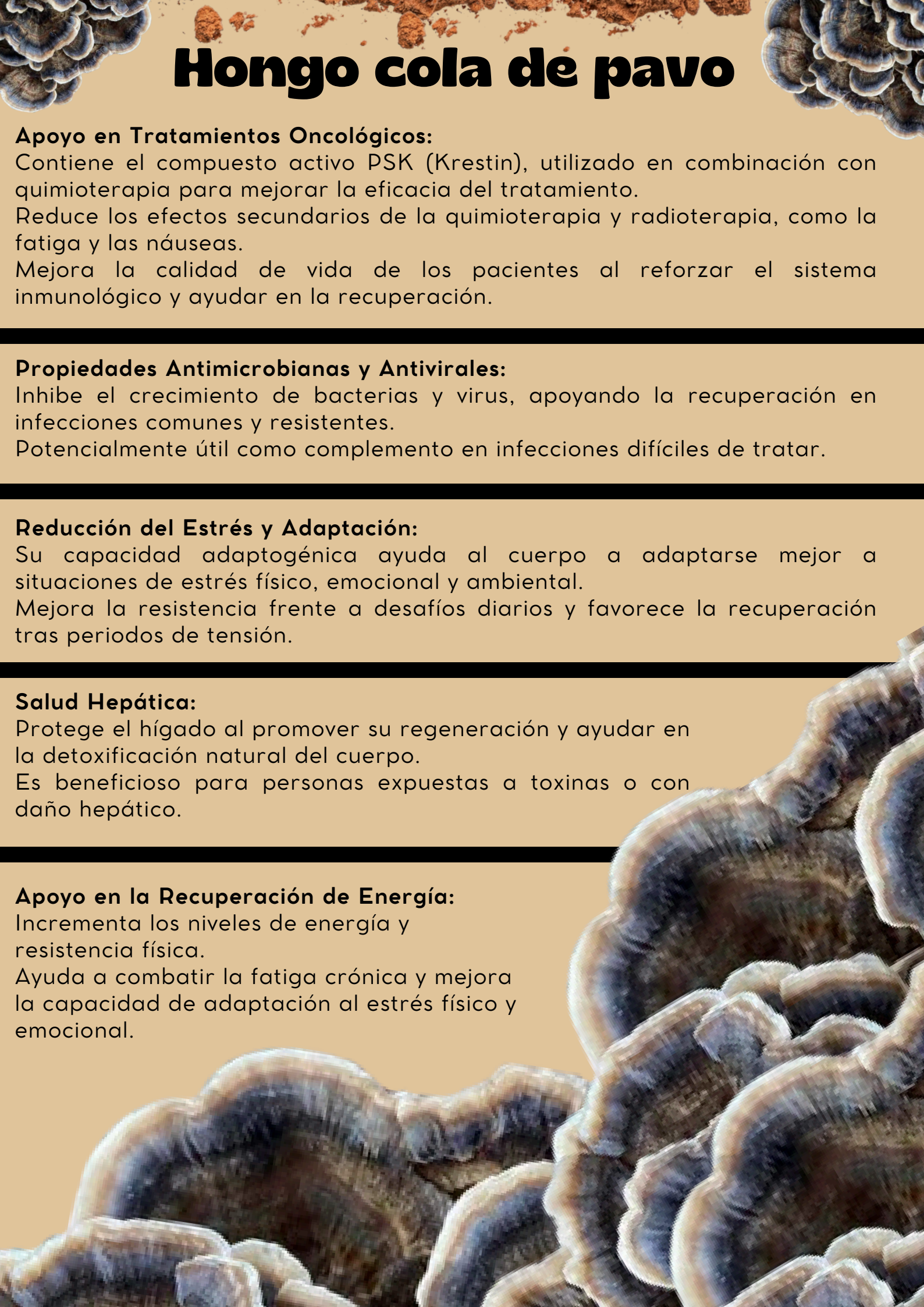
Sus compuestos antioxidantes y antiinflamatorios ayudan a proteger las células cerebrales.

Favorece la claridad mental, la memoria y la concentración.

Reduce el riesgo de deterioro cognitivo relacionado con el envejecimiento.



“Cada vez que ingerimos un hongo medicinal, estamos consumiendo un extracto concentrado de sabiduría evolutiva.”



Hongo cola de pavo

Apoyo en Tratamientos Oncológicos:

Contiene el compuesto activo PSK (Krestin), utilizado en combinación con quimioterapia para mejorar la eficacia del tratamiento.

Reduce los efectos secundarios de la quimioterapia y radioterapia, como la fatiga y las náuseas.

Mejora la calidad de vida de los pacientes al reforzar el sistema inmunológico y ayudar en la recuperación.

Propiedades Antimicrobianas y Antivirales:

Inhibe el crecimiento de bacterias y virus, apoyando la recuperación en infecciones comunes y resistentes.

Potencialmente útil como complemento en infecciones difíciles de tratar.

Reducción del Estrés y Adaptación:

Su capacidad adaptogénica ayuda al cuerpo a adaptarse mejor a situaciones de estrés físico, emocional y ambiental.

Mejora la resistencia frente a desafíos diarios y favorece la recuperación tras periodos de tensión.

Salud Hepática:

Protege el hígado al promover su regeneración y ayudar en la detoxificación natural del cuerpo.

Es beneficioso para personas expuestas a toxinas o con daño hepático.

Apoyo en la Recuperación de Energía:

Incrementa los niveles de energía y resistencia física.

Ayuda a combatir la fatiga crónica y mejora la capacidad de adaptación al estrés físico y emocional.



Hongo reishi

Sistema Inmunológico:

Estimula y regula el sistema inmunológico a través de polisacáridos, triterpenoides y β -glucanos.

Aumenta la actividad de células inmunitarias como macrófagos, linfocitos T y células NK.

Propiedades Antiinflamatorias:

Los componentes del Reishi, como los triterpenos, poseen propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir inflamaciones agudas y crónicas en el cuerpo.

Propiedades Antioxidantes

Rico en antioxidantes que combaten los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo.

Contribuye a un envejecimiento saludable y previene enfermedades crónicas relacionadas con el estrés oxidativo.

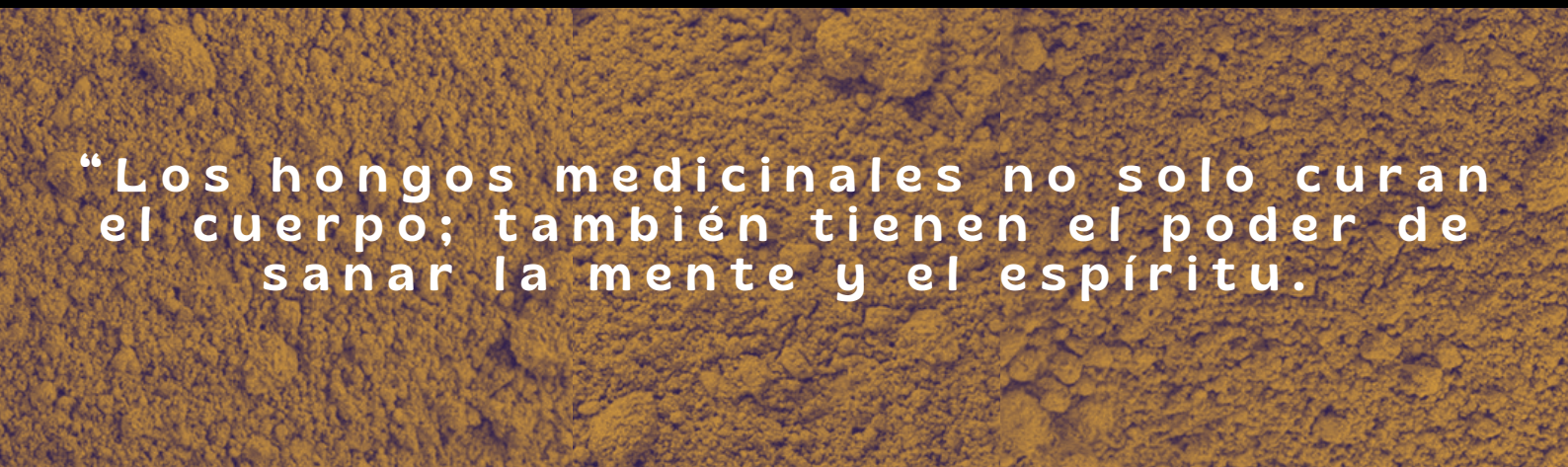
Salud Digestiva e Intestinal:

Favorece el equilibrio de la microbiota intestinal, mejorando la digestión y la absorción de nutrientes.

Ayuda a aliviar síntomas de trastornos digestivos.

Mejora la Calidad del Sueño

Promueve la relajación al influir en el sistema nervioso, ayudando a reducir el insomnio y mejorar la calidad del descanso.



“Los hongos medicinales no solo curan el cuerpo; también tienen el poder de sanar la mente y el espíritu.”

The image features a background of sliced reishi mushrooms, showing their characteristic concentric rings of red and orange-brown. The slices are arranged in a way that creates a sense of depth and texture, with some slices in the foreground being more prominent than others. The overall color palette is warm, dominated by the natural colors of the mushrooms.

Hongo reishi

Equilibrio Hormonal:

Puede ayudar a regular desequilibrios hormonales en mujeres y hombres, especialmente relacionados con estrés y cambios metabólicos.

Propiedades Antimicrobianas:

Puede inhibir el crecimiento de ciertos microorganismos patógenos, ayudando a prevenir infecciones bacterianas, virales y fúngicas.

Propiedades Neuroprotectoras:

Protege las neuronas del estrés oxidativo y de la inflamación, beneficiando la memoria, la concentración y la salud cognitiva.

Apoyo Cardiovascular:

Ayuda a reducir la presión arterial al mejorar la función de los vasos sanguíneos.

Contribuye a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, apoyando la salud del corazón.

Apoyo en la Prevención y Tratamiento del Cáncer:

Los triterpenos del Reishi muestran propiedades antitumorales al inhibir el crecimiento de células cancerígenas y promover la apoptosis (muerte celular programada).

Potencial para usarse como terapia complementaria en tratamientos de quimioterapia y radioterapia, ayudando a reducir efectos secundarios.

Apoyo en la Recuperación de Energía

Ayudando al cuerpo a manejar mejor el estrés físico y emocional.

Reduce la fatiga crónica y mejora la energía general.



Hongo melena de león

Apoya la Salud del Cerebro:

Estimula la producción de factores de crecimiento neuronal, como el NGF (factor de crecimiento nervioso), promoviendo la neuroplasticidad y la regeneración de células cerebrales.

Reduce la Inflamación

Contiene compuestos antiinflamatorios que ayudan a reducir la inflamación sistémica, lo que es beneficioso para condiciones inflamatorias y autoinmunes.

Prevención de Enfermedades Neurodegenerativas

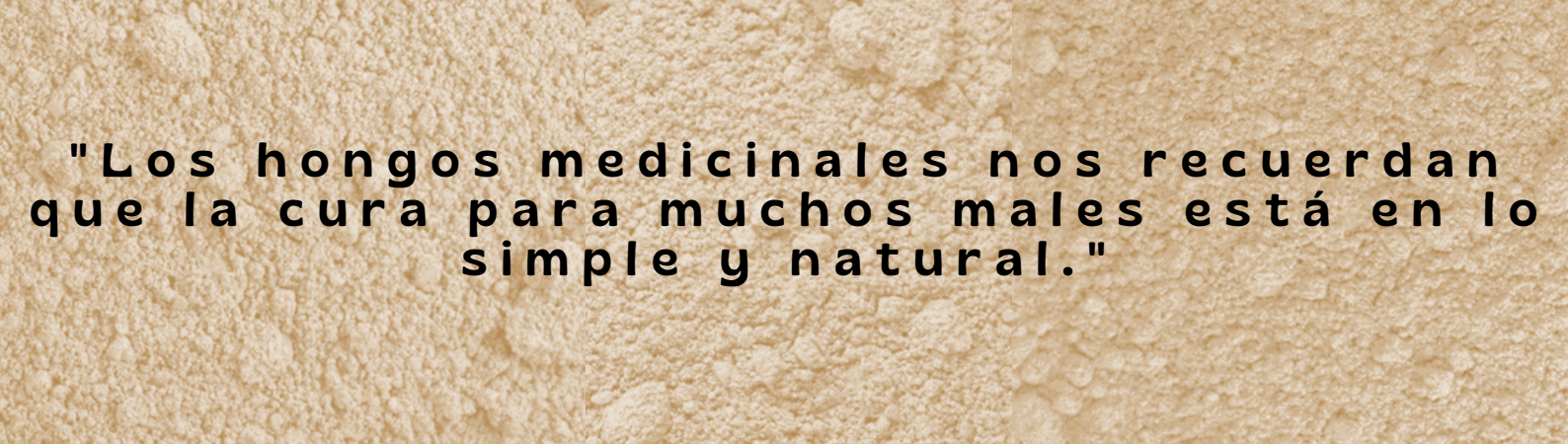
Investigaciones preliminares sugieren que puede proteger contra enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, al apoyar la regeneración de las células nerviosas y la salud neuronal.

Salud Digestiva e Intestinal:

Sus compuestos pueden promover una digestión más saludable, ayudando a mantener la salud del sistema digestivo y reduciendo trastornos gástricos.

Fortalece el Sistema Inmunológico:

Posee propiedades inmunomoduladoras, ayudando a equilibrar y fortalecer el sistema inmunológico para mejorar la respuesta frente a infecciones y enfermedades.



**"Los hongos medicinales nos recuerdan
que la cura para muchos males está en lo
simple y natural."**

Hongo melena de león

Promueve la Salud Cardiovascular

Ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, lo cual puede contribuir a mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Mejora la Función Cognitiva:

Se ha demostrado mejora la memoria, la concentración y otras funciones cognitivas, lo que puede ser útil para la productividad mental y el rendimiento académico.

Estimula el Crecimiento de Nervios:

Contiene compuestos que promueven la regeneración de células nerviosas, lo que puede ser beneficioso para la recuperación de lesiones en el sistema nervioso y la salud general del cerebro.

Protege el Sistema Nervioso Periférico:

Se ha demostrado que tiene efectos protectores sobre los nervios periféricos, los cuales son responsables de la comunicación entre el cerebro, la médula espinal y el resto del cuerpo.

METODO DE CONSUMO (dosis recomendada)

Al iniciar el consumo de los hongos adaptógenos, te damos una **dosis recomendada** de dosis de administración, dependiendo el tipo de consumo que prefieras:

Extracto Líquido

Tomar 10 gotas en la mañana y 10 gotas en la noche (se puede aumentar hasta 15 gotas para una mayor concentración)

Capsula

Tomar 1 capsula en la mañana y 1 capsula en la noche.

Polvo

1 a 2 cucharadas dosificadoras, cada que se realice el consumo. En la mañana y en la noche.

METOD DE CONSUMO

El horario de consumo no es estricto, es completamente adaptable a tu horario y a tu estilo de vida, solo que te lo recomendamos de esta manera para que obtengas los mejores beneficios que muchos testimonios lo han aplicado en ese horario y con esas dosis.



Lo ideal es consumirlos diariamente
para potencializar
sus beneficios

METOD DE CONSUMO

Al comenzar a consumir adaptógenos, es fundamental observar cómo interactúan con el cuerpo, ya que los efectos pueden variar significativamente entre cada persona.

¿EN CUANTO TIEMPO VEO LOS BENEFICIOS?

Los adaptógenos tienen efectos que varían según las necesidades del organismo.

En algunas personas, los beneficios son casi inmediatos, mientras que en otras pueden tardar días o semanas en aparecer. Esto depende de cómo el adaptógeno prioriza el equilibrio de los sistemas que requieren mayor atención.

¿COMO MANTENER LOS BENEFICIOS?

Los adaptógenos se mantienen con un consumo constante, por lo que es esencial un monitoreo continuo para evaluar su efectividad. Este seguimiento permite ajustar la dosis si es necesario, asegurando un enfoque personalizado que considere las necesidades únicas de cada organismo.

EL CONSUMO

El consumo de hongos medicinales requiere un enfoque consciente y personalizado. Aunque existe la creencia de que consumir una mayor cantidad genera mejores beneficios, esto no siempre es así.

Cada persona tiene necesidades diferentes, y la dosis adecuada puede variar significativamente.

¿Cómo iniciar?

Dosis inicial sugerida: Tomar la dosis recomendada durante la primera semana, para observar cómo reacciona tu cuerpo.

Ajusta según tus necesidades



Si notas que tu cuerpo responde bien con esta cantidad, puedes mantenerla como parte de tu rutina.

Si sientes que necesitas un mayor impacto, puedes aumentar gradualmente la dosis, siempre prestando atención a cómo te sientes.

CAMBIOS ATOMICOS

Consumir adaptógenos es una herramienta poderosa para equilibrar el cuerpo y la mente, pero su efectividad aumenta significativamente cuando se combinan con hábitos saludables

H
A
B
I
T
O
S

S
A
L
U
D
A
B
L
E
S

EJERCICIO FÍSICO
ALIMENTACIÓN SANA
EJERCICIO MENTAL
DESCANSO
HIGIENE PERSONAL
AUTO CONOCIMIENTO

E
N
E
R
G
Í
A

Y

S
A
L
U
D

RESULTADO

Al estar realizando estos buenos hábitos y consumiendo adaptógenos podrás observar todo tu potencial que llevas dentro y si puedes compartir y sumarte a uno mas de nuestros testimonios, te agradecemos por tu preferencia.

Pueden ser agregados a todo tipo de bebidas frías o calientes, así como alimentos.



NO ADICCIÓN

Los adaptógenos no son sustancias adictivas ni contienen compuestos psicoactivos. Puedes suspender su consumo en cualquier momento sin experimentar efectos negativos o síntomas de abstinencia.

Es importante recordar que, al interrumpir el uso de adaptógenos, no habrá dependencia, ya que no generan adicción. Sin embargo, para seguir disfrutando de un bienestar general, es recomendable mantener hábitos de vida saludables y equilibrados incluso después de dejar de consumirlos.

NO REEMPLAZAN TRATAMIENTOS MÉDICOS

Es importante tener en cuenta que los adaptógenos no deben reemplazar los tratamientos médicos recetados. Si estás bajo algún tratamiento médico, consulta con tu médico antes de incorporar adaptógenos a tu rutina.

PREGUNTAS

¿SON SEGUROS LOS HONGOS MEDICINALES PARA NIÑOS?

- En general, los hongos medicinales pueden ser seguros para los niños, pero la dosificación debe ser adecuada a su edad y tamaño corporal. Es crucial consultar a un pediatra antes de administrar cualquier suplemento de hongos medicinales a niños para garantizar su seguridad y eficacia.

¿A QUÉ EDAD PUEDEN COMENZAR LOS NIÑOS A CONSUMIR HONGOS MEDICINALES?

- La edad adecuada para comenzar a consumir hongos medicinales varía, pero generalmente se recomienda a partir de los 3 a 5 años bajo la supervisión de un médico. La dosificación debe ser ajustada para ser adecuada a su tamaño y condición física.

¿ES SEGURO DARLE A LOS NIÑOS HONGOS MEDICINALES PARA LA DIGESTIÓN?

- Sí, son beneficiosos para la digestión y pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable en el tracto intestinal. Sin embargo, es crucial consultar con un pediatra para determinar la dosis adecuada antes de administrarlos a los niños.

PREGUNTAS

¿PUEDEN LOS HONGOS MEDICINALES MEJORAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO EN ADULTOS?

- Sí, muchos hongos medicinales, como el Reishi y el Trametes versicolor, son conocidos por sus propiedades que apoyan el sistema inmunológico. Estos hongos contienen compuestos como los beta-glucanos, que estimulan y fortalecen las defensas naturales del cuerpo.

¿SE PUEDEN MEZCLAR HONGOS MEDICINALES CON OTROS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

- Sí, los hongos medicinales se pueden combinar con otros suplementos, como vitaminas, minerales o adaptógenos, para potenciar sus beneficios. Sin embargo, es importante no exceder las dosis recomendadas y consultar a un profesional de la salud antes de hacer combinaciones complejas de suplementos.

¿SE PUEDEN CONSUMIR HONGOS MEDICINALES JUNTO CON ALIMENTOS COCINADOS?

- Sí, los hongos medicinales en polvo se pueden añadir a alimentos cocinados como sopas, guisos, batidos, o incluso en productos horneados como panqueques y galletas. Sin embargo, es mejor añadirlos al final de la cocción para evitar que el calor excesivo degrade sus propiedades.

PREGUNTAS

¿SE PUEDEN TOMAR ADAPTÓGENOS DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA?

- Durante el embarazo y la lactancia, es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento, incluidos los adaptógenos.

¿ES SEGURO DARLE A LOS NIÑOS HONGOS MEDICINALES PARA LA DIGESTIÓN?

- Sí, algunos hongos como el Shiitake y Reishi son beneficiosos para la digestión y pueden ayudar a mantener un equilibrio saludable en el tracto intestinal. Sin embargo, es crucial consultar con un pediatra para determinar la dosis adecuada antes de administrarlos a los niños.

¿LOS HONGOS MEDICINALES SON ADECUADOS PARA PERSONAS CON DIABETES?

- Sí, algunos hongos medicinales han mostrado efectos beneficiosos en la regulación de los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, las personas con diabetes deben consultar a su médico antes de iniciar cualquier suplemento para evitar interacciones con su tratamiento actual.

PREGUNTAS

¿LOS ADAPTÓGENOS SON APTOS PARA VEGANOS Y VEGETARIANOS?

- Sí, Nuestros adaptógenos están formulados a base de y hongos medicinales y son aptos para veganos.

¿ES MEJOR CONSUMIR HONGOS MEDICINALES EN POLVO O EN CÁPSULAS?

- Ambos formatos son eficaces, pero la elección depende de las preferencias personales. El polvo de hongo medicinal se puede agregar fácilmente a bebidas y alimentos, mientras que las cápsulas son convenientes para quienes prefieren una dosificación precisa sin tener que medir. La eficacia no depende del formato, sino de la calidad y la dosificación correcta.

¿SE PUEDEN COMBINAR LOS HONGOS MEDICINALES CON ALIMENTOS COMO LÁCTEOS O VEGANOS?

- Sí, los hongos medicinales son versátiles y se pueden mezclar con alimentos tanto de origen animal como vegetal. Puedes agregarlos a leche vegetal, yogur, batidos, o incluso integrarlos en alimentos como pan y galletas. El sabor de los hongos puede variar, por lo que puedes ajustar la cantidad para que se adapte mejor a tu gusto.

RECETAS



Té Relajante con Reishi y Melena de León

Ingredientes:

1 cucharadita de Reishi en
polvo o 1 gotero de extracto
1 cucharadita de Melena de
León en polvo o 1 gotero de
extracto
1 taza de agua caliente
1 cucharadita de miel
(opcional)
1 rodaja de jengibre fresco
(opcional)

Instrucciones:

Calienta una taza de agua
hasta que esté casi
hirviendo.

Agrega el polvo o el extracto
de Reishi y Melena de León al
agua caliente.

Si lo deseas, añade una
rodaja de jengibre para dar
un toque extra de sabor y
propiedades
antiinflamatorias.

Deja reposar durante 3-5
minutos.

Endulza con miel al gusto y
disfruta de un té relajante.



Batido Energético con Hongo Cola de Pavo y Melena de León

Ingredientes:

1 cucharadita de Hongo Cola de Pavo en polvo o 1 gotero de extracto

1 cucharadita de Melena de León en polvo o 1 gotero de extracto

1 taza de leche vegetal (almendra, coco, avena, etc.)

1 plátano

1/2 taza de frutos rojos congelados (fresas, arándanos)

1 cucharadita de semillas de chía o linaza (opcional)

1 cucharadita de miel o stevia (opcional)

Instrucciones:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora.

Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Si prefieres un batido más frío, añade hielo o más fruta congelada.

Sirve y disfruta de este batido lleno de nutrientes y energía.



Galletas Energéticas con Reishi y Melena de León

Ingredientes:

1 taza de avena

1/2 taza de mantequilla de almendra o maní

1 cucharadita de Reishi en polvo o 1 gotero de extracto

1 cucharadita de Melena de León en polvo o 1 gotero de extracto

1/4 taza de miel o sirope de arce

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 taza de pasas o nueces (opcional)

1 huevo (opcional)

Instrucciones:

Precalienta el horno a 180°C.

En un tazón grande, mezcla la avena, el Reishi, el Melena de León, la miel, la mantequilla de almendra, la vainilla y el huevo (si usas).

Agrega las pasas o nueces si lo deseas.

Forma pequeñas bolitas de masa y colócalas en una bandeja para hornear.

Hornea durante 10-12 minutos, o hasta que estén doradas.

Deja enfriar y disfruta de estas galletas llenas de energía y beneficios.



Smoothie Detox con Cola de Pavo y Reishi

Ingredientes:

1 cucharadita de Hongo Cola de Pavo en polvo o 1 gotero de extracto

1 cucharadita de Reishi en polvo o 1 gotero de extracto

1 taza de espinacas frescas

1/2 pepino

1 manzana verde

1/2 limón exprimido

1 taza de agua o agua de coco

Hielo al gusto

Instrucciones:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora.

Licúa hasta obtener una mezcla suave.

Agrega hielo al gusto si prefieres un smoothie más fresco.

Sirve y disfruta de este smoothie detox con propiedades antioxidantes.



Café Adaptógeno con Reishi

Ingredientes:

1 taza de café recién
preparado
1 cucharadita de Reishi en
polvo o 1 gotero de extracto
1 cucharadita de cacao en
polvo (opcional)
1 cucharadita de miel o stevia
(opcional)
1/4 cucharadita de canela en
polvo (opcional)

Instrucciones:

Prepara tu café como lo
haces normalmente.
Añade el Reishi en polvo o el
extracto a la taza de café.

Si deseas, añade cacao,
canela y miel para darle un
toque especial.
Revuelve bien y disfruta de
un café cargado de
adaptógenos.



Galletas de Chocolate con Reishi y Hongo Cola de Pavo de Pavo

Ingredientes:

1 taza de harina de avena
1/2 taza de mantequilla de almendra o mantequilla de coco
1/4 taza de cacao en polvo
1 cucharadita de Reishi en polvo
1 cucharadita de Hongo Cola de Pavo en polvo
1/2 taza de azúcar de coco o miel
1 huevo (opcional)
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 taza de chips de chocolate oscuro (opcional)

Instrucciones:

Precalienta el horno a 180°C.

En un tazón grande, mezcla la harina de avena, el cacao, el Reishi, el Hongo Cola de Pavo, el azúcar, la mantequilla de almendra, el huevo y la vainilla.

Forma bolitas de masa y colócalas en una bandeja para hornear.

Si lo deseas, agrega chips de chocolate en cada galleta.

Hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén doradas.

Deja enfriar y disfruta de estas galletas con beneficios de hongos medicinales.



"Gracias por elegir nuestros productos y permitirnos ser parte de tu camino hacia una vida más saludable. Te invitamos a seguir disfrutando de los beneficios de nuestros hongos medicinales y a incorporar estos poderosos aliados a tu rutina diaria. ¡Tu bienestar es nuestra misión!"



adaptongos.com