

Adaptógenos 101

Presenta: Alexander De la luz



Gotu Kola

Schisandra

Maca

Ginkgo

Astragalo

Astravari

Shatavari

Eleuthero

Tulsi

Que sube
y que baja

¿Qué es un Adaptógeno?

Ni muy muy
ni tan tan

Una clase de sustancia que TE AYUDA A ADAPTARTE: son **plantas, súper hierbas y súper hongos** que AYUDAN A TU CUERPO A SANAR Y PREVENIR LOS EFECTOS DAÑINOS DEL ESTRÉS. El estrés es uno de los agresores más devastadores para el cuerpo, puede dominar el sistema inmunológico, ralentizar el metabolismo, provocar dolor, nublar la mente, matar la libido, obstaculizar la fertilidad y causar desesperación, agotamiento y puede hacer que te sientas abrumado. Si no te sientes tan bien, lo más probable es que el cuerpo esté experimentando algún tipo de estrés. Los antojos de azúcar o carbohidratos, dolor en las articulaciones, dolores musculares, no recordar cosas o simplemente sentirse cansado y lento, son algunos signos de que su cuerpo está ESTRESADO.

Estas plantas y hongos primero se "ayudaron" a sí mismas: crecieron en condiciones desfavorables y muy rudas; **SE ADAPTARON AL MEDIO PARA PODER SOBREVIVIR**. Es esa misma energía adaptativa es justo la que nos ayuda a mantenernos al día ante los cambios interminables e inesperados de la vida y del estrés que aparece día con día. Los adaptógenos se han utilizado durante miles de años en la medicina ayurvédica y la medicina tradicional china. Pero **el TÉRMINO "ADAPTÓGENO"** FUE ACUÑADO EN 1961 POR EL DR. I.I BREKHAM, un científico, médico y farmacólogo soviético, que estaba estudiando e investigando cómo **AUMENTAR LA RESISTENCIA DEL CUERPO AL ESTRÉS DE LOS SOLDADOS**.

Para ser Adaptógeno se necesita

REGLA #1

Un adaptógeno no debe hacer daño, no es adictivo y no es tóxico.

REGLA #2

Un adaptógeno debe tener una influencia normalizadora, lo que significa que aumenta lo que necesita subir en una persona y disminuye lo que necesita bajar en otra. Es decir, mantener la homostasis en tu cuerpo, o el equilibrio metabólico de tu cuerpo.

REGLA #3

Un adaptógeno debe tener una actividad no específica, lo que significa que debe ayudarte a adaptarte a una amplia variedad de factores estresantes, incluidos agentes físicos, químicos y biológicos.

Menos estrés esta vez

Posibles causantes

- Bacterias, virus, mohos y parásitos.
- Humos, pesticidas, drogas sintéticas y metales pesados, contaminantes
- Frío o calor extremo, luz ultravioleta, falta de luz solar, altitud, demasiado ruido, la luz artificial en nuestro entorno, alérgenos, cambios de estación y radiación
- Alimentos, alergias, alimentos procesados, alcohol, demasiado café o bebidas energizantes.
- Actividad física excesiva, cirugías, trauma, demasiado ayuno, falta de sueño y sobreestimulación
- Miedo, ansiedad, ira y responsabilidades abrumadoras
- Estar lejos de la naturaleza, estar en aglomeraciones o aislamiento
- Uso prolongado de medicamentos
- Enfermedades crónicas

Si no fuera un Adaptógeno ¿Podría hacer esto?

Modular la sensibilidad del hipotálamo para que menos cortisol se secrete en la respuesta al estrés.

- Recargar las glándulas suprarrenales, ayudándolas a volver al estado de reposo tras episodios de estrés.

- Prevenir la disfunción mitocondrial inducida por cortisol. Las mitocondrias son los motores de nosotros mismos, y cuando ya no funcionan adecuadamente, esto puede contribuir a condiciones como el síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia.

- Actuar como inmunomoduladores; pueden afinar el sistema inmunológico.

Si el sistema inmunitario es lento, los adaptógenos mejoran cualquier respuesta inmunitaria. Si el sistema inmunológico está hiperactivo, por ejemplo, con alergias o un trastorno autoinmune, los adaptógenos ayudan a regular esa respuesta.

Categorías por poderes

Energoceuticos

Aumentan la síntesis de ATP, que proporciona energía al descomponer los alimentos y liberarlos nuevamente cuando es necesario. (Cordyceps, Rhodiola, schisandra, ginseng, eleuthero, maca, leuzea.)

Infocéuticos

Aumentan la inteligencia biológica de nuestro cuerpo y respuesta a la inmunidad. (Melena de León, Echinacea, Reishi, Chaga, astrágalo, Maitake, Cola de pavo).

Organocéuticos

Aumentan la estructura y función de nuestros órganos. (Cardo mariano, Shiitake, gingko biloba, centella asiática, bacopa monieri, melena de león, etc.)

PRIMARIOS | SECUNDARIOS | Y ADAPTÓGENOS SOPORTE

SIEMPRE ES MEJOR HACER MEZCLAS FUNCIONALES SINÉRGICAS

PARA OBTENER TU MEZCLA FUNCIONAL IDEAL DE ADAPTÓGENOS, PRIMERO OBSÉRVATE A TI MISMO PARA COMPRENDER DÓNDE ESTÁS Y CÓMO TE SIENTES, ENTONCES PUEDES IR ELIGIENDO, PUEDES COMBINAR ESTOS 3 TIPOS O DOS DEL MISMO TIPO, O UNO DE CADA UNO. MEZCLARLOS LOS HACE SINÉRGICOS Y MÁS POTENTES.

Fungi Medicina

Aleación FUN

Reishi

¿QUÉ ES LA MICOTERAPIA?

La Micoterapia se define como la aplicación de los hongos medicinales ricos en biomoléculas activas en beneficio de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. La micoterapia se usa tanto en la prevención como en la complementación terapéutica integrativa en diversas patologías gracias a la acción de sustancias antivirales, antioxidantes, antibacterianas, hepatoprotectoras, antidiabéticas, inmunomoduladoras y antitumorales en su composición



Shiitake

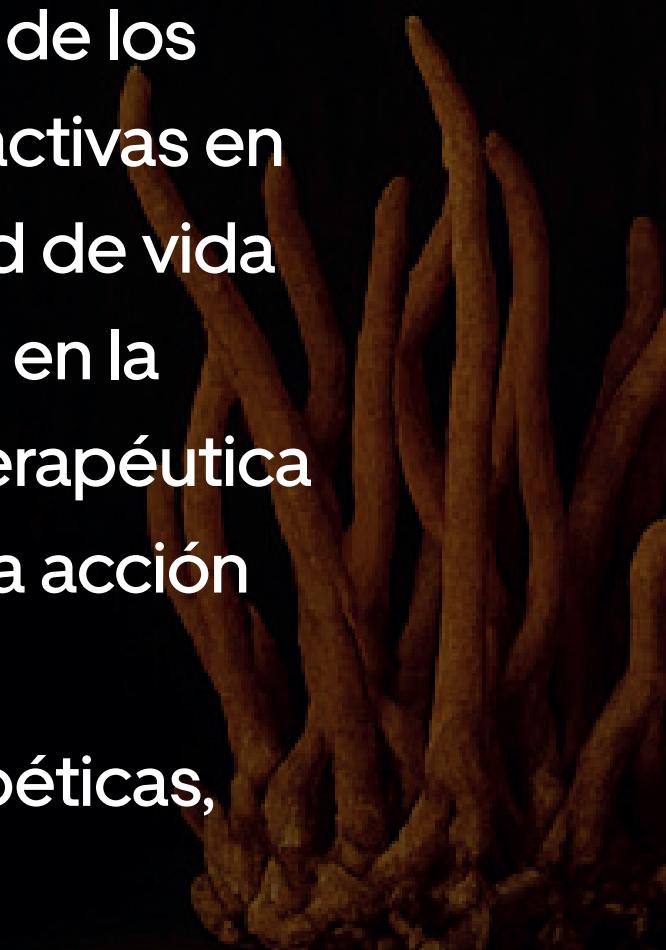


Maitake



Lion's-Mane

¿CUÁLES SON LAS MOLÉCULAS ACTIVAS DE LOS HONGOS MEDICINALES?



Los hongos medicinales destacan por su gran densidad de nutrientes. Entre los más importantes se encuentran biomoléculas activas como los Beta-glucanos, (especialmente los Beta-D-glucanos) y los terpenos. La fibra prebiótica, los ácidos grasos Omega, los aminoácidos esenciales, las vitaminas y los minerales completan sus ingredientes/compuestos más

Agaricus Blazei

Turkey Tail

Cordyceps

Chaga

Inicia una buena relación adaptogénica

Empieza con 1 a 3 adaptógenos individuales para ver cómo reacciona tu cuerpo. Puedes encontrar que los efectos son demasiado intenso o que eres alérgico. Una vez que sepas cómo responde tu cuerpo a estos, siempre puedes agregar a tantos como deseas.

Registra cualquier síntoma (o su ausencia) para dar seguimiento a tu progreso. Asegúrate de cambiar tu ingesta si sientes que algo ha cambiado para mal. Tomar un descanso puede ser beneficioso. Un día a la semana, una semana al mes o un mes cada 6 meses. A los adaptógenos les gusta rotar, cámbialos cada 4-5 meses.

Agrega rutinas saludables que nutran: tu corazón, tu mente y tu espíritu. Como dicen los herbolarios: la mente no puede proporcionar verdadera curación por sí misma: debe ser ayudada por el cuerpo y la sabiduría del corazón, que te ayudará a restaurar la homeostasis y la curación de todo el ser.

Seguridad

Las plantas adaptogénicas son, por definición, muy seguras y no tóxicas. Incluso con esto en mente, es importante recordar que demasiado de algo bueno también puede ser dañino.

USO PROLONGADO

Dependerá de la necesidad o demanda fisiológica. Dependerá del estado de salud de cada persona. (Algunas personas tienen trabajos más exigentes física o intelectualmente). Al menos tienes que usarlos durante 8-10 semanas, la constancia es la clave. No pierdas la paciencia, hasta que les hayas dedicado todo el tiempo. Los adaptógenos están destinados a adaptarse a nuestras vidas. Tomar adaptógenos a corto plazo (unos pocos meses) parece relativamente seguro, pero los impactos a largo plazo son variados y aún no se han determinado. Así que a mejor rótalos cada 4-5 meses descansando un mes cada que empieces de nuevo.

Seguridad

Pueden combinarse con microdosis de psilocibina.

TOMAR DESCANSOS DE ADAPTÓGENOS

Si vas a usar un extracto durante más de 1 semana, tómalo de 5 a 6 días y 1-2 días de descanso. Si se utiliza un extracto durante más de 6 semanas, tómalo 6 semanas y 1 semana de descanso. Si se va a usar un extracto durante más de 6 meses, entonces tómalo 6 meses y 1 mes de descanso, con un día de descanso cada semana. El descanso periódico del uso del extracto de hierbas permite que el beneficio total de la hierba se integre por completo en la constitución (Ayurveda).

En FUN podemos recomendar tomar
LUNES-VIERNES DESCANSO LOS FINES DE SEMANA

¿Qué debo decirle a mi proveedor de atención médica antes de usar adaptógenos?

- Medicamentos que tomas actualmente.
- Diagnósticos médicos (sobre todo sin son enfermedades crónicas).
- Si estás tomando anticoagulantes o antiplaquetarios.
- Alergias.
- Si planeas quedar embarazada.
- Tipos de adaptógenos que te interesa tomar.

En FUN siempre estamos atentas a atender tus dudas y darte orientación para escoger la mejor mezcla para ti. No dudes en contactarnos por correo, whatsapp o en Instagram. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

Cuidados y notas

MEDICAMENTO

Siempre consulte con su médico si está tomando algún medicamento, los adaptógenos pueden tener una interacción.

Sobre todo con los anticoagulantes, inmunosupresores, medicamentos para la tiroides, para el control del azúcar, o medicamentos que aumentan el riesgo de convulsiones o toman medicamentos para las

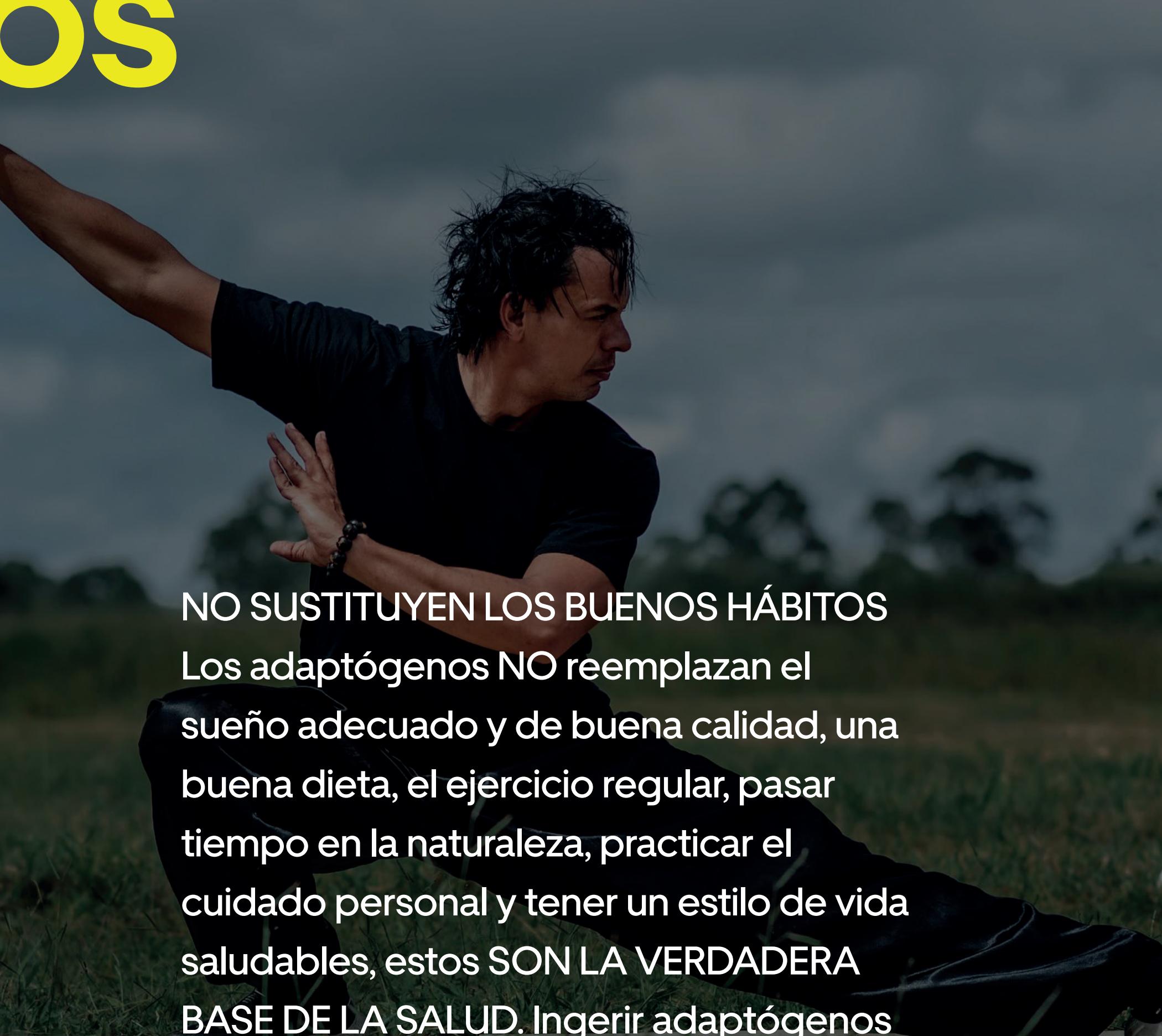
NO SUSTITUYEN LOS BUENOS HÁBITOS

Los adaptógenos NO reemplazan el sueño adecuado y de buena calidad, una buena dieta, el ejercicio regular, pasar tiempo en la naturaleza, practicar el cuidado personal y tener un estilo de vida saludables, estos SON LA VERDADERA BASE DE LA SALUD. Ingerir adaptógenos PUEDE AYUDAR a controlar los problemas causados por el estrés crónico.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Los efectos secundarios de los adaptógenos suelen ser menores, pero Ashwagandha y posiblemente otros adaptógenos pueden causar malestar o malestar gastrointestinal superior, heces blandas, diarrea, vómitos y somnolencia.

Es importante que hable con su médico de inmediato si el cliente experimenta estos síntomas o cualquier otro que le parezca preocupante.



Contraindicaciones

EMBARAZO Y LACTANCIA

No se deben usar en el embarazo, no porque sea dañino, sino porque no hay suficientes estudios que digan que son seguros y por seguridad del bebé es mejor no usarlos.

INMUNOSUPRESORES

Hay que tener MUCHO CUIDADO es importante saber si tienes alguna enfermedad autoinmune o estás tomando medicamentos inmunosupresores, consultar a su médico.

REACCIONES

Si tiene una reacción, verificar si fue el adaptógeno inmediatamente y suspender.

PRESIÓN ARTERIAL BAJA

Tenga cuidado con los hongos reishi y chaga. Si está tomando medicamentos para esto, utilícelos con extrema

HIPERTIROIDISMO

Ashwagandha o astrágalo NO SON RECOMENDADOS.

ANTIDEPRESIVOS

Si toma antidepresivos, no se recomienda Rhodiola. Es importante que consulte a su médico.

CIRUGÍA

No lo use 2 semanas antes o 2 semanas después de una cirugía, ya que puede retardar la recuperación.

NIÑOS

Sí se pueden utilizar a partir de los 4 años en pequeñas cantidades.

4-9 - 1/4 de dosis

10-15 - 1/2 de la dosis

16+ - Dosis completa

Dosis

Adaptógeno	Gramos por porción 1 cda.	Mínimo por día	Máximo por día
Amla	1	0.5	1
Ashwagandha	1.1	0.3	1
Astrágalo	1	2.2	4
Chaga	1.1	1	4
Cola de Pavo	1	1	4
Cordyceps	1	1	3
Eleuthero	1	1	2.5
Hongo del sol	1.2	1	4
Maitake	1.1	1	4
Melena de león	1.2	1	4
Mucuna	1	0.25	1
Reishi	1	1	4
Rhodiola	1.2	0.15	1
Schisandra	1	1	2
Shatavari	1.3	0.5	1
Shiitake	1	1	4
Tulsi	1	1	3
Chocolates	0.18 /cuadrito	4 cuadritos	6 cuadritos
Blends	3.2 g/sobre	1/2 sobre	1 sobre
Master blends	Proximamente	Proximamente	Proximamente

Presentación

Fresco

Extracto en
tintura líquida

Polvo



Extracto
en polvo

Aleación FUN

Personalízalo



Visita aleacionfun.com