



Guía Esencial de Hongos Funcionales y Adaptógenos

**Ciencia y ancestralidad para tu bienestar físico,
mental y emocional**



Escribenos en



Tabla de contenido

01 Introducción: Un nuevo horizonte para la salud integral

02 Definiciones técnicas y beneficios clave

03 FORMA DE USO DE CADA PRODUCTO

- 3.1 Luz de Luna.....
- 3.2 Viento Suave.....
- 3.3 Rocío de Bosque.....
- 3.4 Raíz Vital
- 3.5 Sol Radiante.....
- 3.6 Cielo Claro.....
- 3.7 Noche Serena.....
- 3.8 Memoria Viva.....
- 3.9 Raíz Serena
- 3.10 Impulsa.....



04 Formas prácticas de consumo en el día a día

05 Recetas fáciles y funcionales

06 Cápsulas: tu aliado moderno para una vida plena

07 Conclusión: Tu viaje hacia el bienestar comienza hoy



Un nuevo horizonte para la salud integral

En los últimos años, la ciencia y la medicina natural han convergido en un punto fascinante: los hongos funcionales y los adaptógenos.

Estas sustancias naturales, provenientes de tradiciones milenarias y ahora validadas por la investigación moderna, se han convertido en aliados clave para la energía, el equilibrio emocional, la concentración y la longevidad.

Esta guía práctica te ofrece una visión clara y concisa de cómo incorporarlos en tu día a día, de manera sencilla y efectiva, a través de cápsulas, infusiones o preparaciones culinarias.





Definiciones técnicas y beneficios clave

- Melena de León (*Hericium erinaceus*): Conocido como el “hongo de la memoria”, potencia la regeneración neuronal, mejora la concentración y la salud digestiva.
- Reishi (*Ganoderma lucidum*): El “hongo de la inmortalidad”, reconocido por su capacidad para reducir el estrés, modular el sistema inmune y mejorar la calidad del sueño.
- Cordyceps (*Cordyceps militaris/sinensis*): Un impulsor natural de la energía, aumenta la resistencia física y la oxigenación celular. Ideal para el rendimiento deportivo.

Definiciones técnicas y beneficios clave

- Hongos Psilocibes (*Psilocybe* spp.): Utilizados bajo contextos terapéuticos y controlados, promueven la neuroplasticidad y son investigados por sus efectos positivos en depresión y ansiedad.
- Ginseng Panax: Un adaptógeno poderoso, reconocido por aumentar la energía vital, mejorar el rendimiento físico y estimular la función cognitiva.
- Ashwagandha (*Withania somnifera*): El adaptógeno estrella de la medicina ayurvédica, reduce el cortisol, promueve la calma y mejora el equilibrio hormonal.
- Ginkgo Biloba: Famoso por su impacto positivo en la circulación sanguínea y la memoria, apoyando el rendimiento mental y la concentración.





Luz de Luna

INGREDIENTES:

- Psilocibina
- Melena de León
- Reishi
- Vitamina C

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o tarde, en momentos de concentración o creatividad.

PARA QUÉ SIRVE

Activa la neuroplasticidad, regula el ánimo y fortalece el sistema inmune.

RECOMENDACIONES

Acompañar con abundante agua.
Mantener una rutina de descanso estable para potenciar sus efectos.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en embarazo, lactancia y en personas con antecedentes psiquiátricos graves sin supervisión médica.

DATO INTERESANTE

La melena de león es uno de los pocos hongos capaces de estimular la producción del factor de crecimiento nervioso (NGF), clave para la memoria y el aprendizaje.

Viento Suave



INGREDIENTES:

- Melena de León
- Zinc
- Vitamina C

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o mediodía, ideal para jornadas de estudio o trabajo.

PARA QUÉ SIRVE

Favorece la claridad mental, la memoria y refuerza defensas.

RECOMENDACIONES

Tomarlo acompañado de un desayuno balanceado.

CONTRAINDICACIONES

Personas con gastritis activa pueden experimentar molestias por el zinc si lo consumen en ayunas.

DATO INTERESANTE

El zinc es fundamental para más de 300 reacciones enzimáticas en el cuerpo, incluidas las relacionadas con la memoria.



Rocío de Bosque

INGREDIENTES:

- Melena de León
- Café
- Reishi

HORAS DE CONSUMO

- Mañana, como reemplazo del café tradicional

PARA QUÉ SIRVE

Aporta energía estable, claridad y calma sin los picos clásicos del café.

RECOMENDACIONES

Ideal antes de una jornada creativa o laboral exigente.

CONTRAINDICACIONES

No recomendado en personas muy sensibles a la cafeína o con insomnio crónico.

DATO INTERESANTE

El Reishi, conocido como “hongo de la inmortalidad” en la medicina tradicional china, equilibra el sistema nervioso y reduce el impacto del estrés del café.

Raíz Vital



INGREDIENTES:

- Psilocibina
- Cordyceps
- Vitamina C
- Zinc

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o antes de actividades físicas.

PARA QUÉ SIRVE

Mejora energía física, estabilidad emocional y defensas.

RECOMENDACIONES

Úsalo como apoyo en rutinas de ejercicio o en días de alta exigencia.

CONTRAINDICACIONES

Evitar en hipertensos no controlados o personas con insomnio severo.

DATO INTERESANTES

El Cordyceps ha sido utilizado por atletas de alto rendimiento para mejorar la oxigenación y la resistencia.



Sol Radiante

INGREDIENTES:

- Cordyceps
- Vitamina C
- Magnesio

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o antes de entrenar.

PARA QUÉ SIRVE

Eleva el rendimiento físico y mental, regula sueño y estrés.

RECOMENDACIONES

Puede combinarse con una rutina de respiración consciente para mejorar la oxigenación.

CONTRAINDICACIONES

Personas con arritmias o problemas de presión arterial deben consultar a su médico.

DATO INTERESANTE

El magnesio es esencial para la producción de energía celular (ATP), clave en la vitalidad diaria.

Cielo Claro



INGREDIENTES:

- Psilocibina
- Reishi
- Piperina
- Magnesio

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o antes de entrenar.

PARA QUÉ SIRVE

Regula la ansiedad, mejora el sueño y aporta calma profunda.

RECOMENDACIONES

Crear un ambiente relajado antes de dormir potencia sus efectos.

CONTRAINDICACIONES

Evitar mezclar con alcohol o sedantes.

DATO INTERESANTE

El Reishi contiene triterpenos que actúan sobre los receptores GABA, favoreciendo el sueño reparador.



Noche Serena

INGREDIENTES:



- Reishi
- Piperina
- Magnesio

HORAS DE CONSUMO



- Noche, antes de dormir.

PARA QUÉ SIRVE



Favorece el descanso profundo y reduce la inflamación.

RECOMENDACIONES



Úsalo en una rutina nocturna sin pantallas para resultados más rápidos.

CONTRAINDICACIONES



No recomendado en personas que ya consumen somníferos sin supervisión médica.

DATO INTERESANTE



El Reishi ha sido estudiado por su capacidad de restaurar los ciclos circadianos.

Memoria Viva



INGREDIENTES:

- Ginkgo Biloba
- Piperina
- Vitamina C
- Zinc + Inulina

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o tarde, en actividades intelectuales.

PARA QUÉ SIRVE

Estimula la memoria, concentración y circulación cerebral.

RECOMENDACIONES

Ideal para estudiantes o personas que requieren enfoque mental sostenido.

CONTRAINDICACIONES

Evitar si se consumen anticoagulantes, ya que el ginkgo aumenta la circulación.

DATO INTERESANTE

El ginkgo es considerado un "fósil viviente", con más de 200 millones de años de historia en la Tierra.



Raíz Serena

INGREDIENTES:

- Ashwagandha
- Magnesio
- Piperina

HORAS DE CONSUMO

- Actúa como adaptógeno, reduce el estrés y equilibra emociones.

PARA QUÉ SIRVE

Actúa como adaptógeno, reduce el estrés y equilibra emociones.

RECOMENDACIONES

Complementar con prácticas de meditación o yoga.

CONTRAINDICACIONES

No usar en embarazo o junto con fármacos ansiolíticos sin supervisión.

DATO INTERESANTE

La Ashwagandha es conocida en la India como “el olor del caballo”, asociada con fuerza y vitalidad.

Impulsa



INGREDIENTES:

- Ginseng Panax
- Piperina
- Vitamina C

HORAS DE CONSUMO

- Mañana o antes de actividades exigentes.

PARA QUÉ SIRVE

Aumenta energía, enfoque y apoya el sistema inmune.

RECOMENDACIONES

Perfecto para jornadas laborales largas o entrenamientos.

CONTRAINDICACIONES

Personas hipertensas o con ansiedad deben consultar a su médico.

DATO INTERESANTES

El ginseng Panax es usado desde hace más de 2.000 años en Asia como tónico para la vitalidad.

Formas prácticas de consumo en el día a día



En cápsulas

la forma más cómoda y precisa de dosificar. Ideal para rutinas ocupadas.



Batidos y smoothies

polvo de Reishi o ginseng puede integrarse en té relajantes. combina Cordyceps o Ashwagandha con frutas para un aporte energético.



Microdosis (psilocibes)

bajo guías profesionales, en entornos controlados, con fines de bienestar emocional.



Café funcional

añade melena de león en polvo para transformar tu café en un potenciador cognitivo.

PLACIDIUM HONGOS MEDICINALES Recetas fáciles y funcionales



Latte de Reishi y Cacao

- Leche vegetal caliente + cacao puro + 1 cápsula de Reishi abierta.
- Ideal antes de dormir para relajación profunda.



Batido energético de Cordyceps y Ginseng

- Plátano + leche de almendras + 1 cápsula de Cordyceps + 1 cápsula de ginseng.
- Perfecto para un pre-entrenamiento natural.



Smoothies cerebral con Melena de León y Ginkgo Biloba

- Frutos rojos + yogur + 1 cápsula de melena de león + 1 cápsula de ginkgo.
- Para estimular memoria y concentración en el día.



Golden milk adaptógena con Ashwagandha

- Leche vegetal + cúrcuma + canela + 1 cápsula de Ashwagandha abierta.
- Ideal para reducir estrés y promover descanso.

Tu viaje hacia el bienestar comienza hoy

Los hongos funcionales y los adaptógenos como el ginseng, la Ashwagandha y el ginkgo biloba representan una alianza perfecta entre la sabiduría ancestral y la ciencia moderna. Su incorporación no es una moda pasajera, sino una inversión en tu energía, claridad mental y salud a largo plazo. Convierte tu día a día en una experiencia de vitalidad y equilibrio. Tus cápsulas funcionales están listas para acompañarte.

