

Preguntas frecuentes Adaptógenos

¿Qué son los adaptógenos?

Son plantas, hongos y raíces funcionales que se han usado tradicionalmente durante cientos de años. Prácticamente siempre han estado con nosotros, pero sólo recientemente hemos aprendido acerca de sus extraordinarias propiedades. Su tarea es apoyar al cuerpo desde el interior, de tal manera que por sí mismo pueda lidiar con los factores de estrés.

Apoyan la capacidad del cuerpo para hacer frente al estrés, la ansiedad y la fatiga. La propiedad más importante de estas sustancias inusuales es la capacidad de mejorar la adaptabilidad de nuestro organismo ante condiciones adversas.

¿Cuáles son los beneficios de los adaptógenos?

Alternativa para el manejo del estrés ocasional, tanto físico como mental, pero su beneficio principal es el apoyo a la salud inmunológica. Los hongos funcionales contienen beta glucanos (fibras alimenticias) que son importantes para la funcionalidad del sistema inmunológico.

Los seres humanos no producimos betaglucanos y, por lo tanto, los hongos y plantas funcionales pueden desempeñar un papel importante en el apoyo a la salud y el bienestar diarios. Además de la salud inmunológica, cada tipo o especie de adaptógeno proporciona sus propios beneficios especiales, que incluyen: ayudar a la salud cognitiva y neurológica, la salud intestinal, la salud cardiovascular, la salud ósea, el azúcar en sangre saludable, la salud del hígado, la belleza (cabello, piel y uñas saludables), vitalidad, rendimiento deportivo y recuperación,

¿Cómo se consumen los adaptógenos en polvo?

Agrega una cucharada de la incluida en tu envase (1g) a una taza de 250 ml. Toma hasta tres porciones al día.

Se puede mezclar con bebidas frías o calientes, licuados o recetas creativas de repostería y alimentos. Es posible mezclar con otros hongos y hierbas funcionales.

¿Por cuánto tiempo se deben tomar los adaptógenos?

Consumir adaptógenos es un estilo de vida, por lo que puedes consumirlos siempre.

La forma ideal es dándole un tiempo de descanso al cuerpo. Puedes consumirlo de lunes a viernes y descansar sábado y domingo, o bien tomarlo un mes completo y dejar descansar una semana o puedes tomarlo por tres meses y descansar un mes.

¿Los adaptógenos son seguros para consumir?

Para que una planta califique como adaptógeno, debe cumplir con tres criterios: debe ser segura (es decir, sin efectos secundarios) y no tóxica, debe tener un efecto amplio no específico, y debe reducir específicamente los efectos del estrés, tanto mental como físico. ¡Los adaptógenos no son tóxicos!

¿Existe alguna contraindicación para consumir adaptógenos?

En caso de tener algún padecimiento y estar tomando medicamento, es conveniente consultar a tu médico. Si eres alérgico a alguna planta u hongo es preferible realizar una prueba con una pequeña dosis.

Ningún adaptógeno está hecho para consumo de menores de 3 años. No se recomienda en mujeres embarazadas y/o en lactancia. Este producto no es un medicamento.

Te recomendamos consultar nuestra ficha técnica antes de consumirlo.

¿Puedo mezclar varios adaptógenos?

¡Claro! Puedes mezclar diferentes adaptógenos cuidando no ingerir más del máximo recomendado, 3 dosis al día (3g).

¿Qué pasa si por alguna razón, llego a exceder de la dosis recomendada?

No existe realmente un exceso de dosis porque, como hemos mencionado, no son ni tóxicos ni adictivos. De hecho, con ciertas afecciones de salud, se podría llegar a consumir hasta 5 o 6 gramos al día y no pasa nada (siempre consulta a tu médico en caso de padecer alguna afección). Si se llegara a consumir más de esa dosis, dependiendo de la reacción de cada cuerpo, en algunos casos, podrías llegar a sentir un poco de ardor en el estómago o náuseas pero estas reacciones pasarán rápidamente.

¿Puedo obtener de forma inmediata los beneficios de los adaptógenos?

Para que puedas percibir un cambio notorio, deben pasar entre 8 y 10 semanas de consumo constante.

¿Cualquier persona de cualquier edad puede consumir adaptógenos?

Ningún adaptógeno es apto para consumo de menores de 3 años. No se recomienda en mujeres embarazadas y/o en lactancia. Algunos no se recomiendan para menores de 18 años.

¿También lo pueden consumir personas de la llamada tercera edad?

¡Claro! Nuestros adaptógenos tienen muchos beneficios que pueden aprovechar las personas de la llamada tercera edad ya sea para prevenir o para ayudar en ciertos padecimientos como: diabetes, problemas de circulación, problemas cognitivos, depresión, problemas gastrointestinales, problemas del sistema respiratorio, problemas de circulación o hipertensión, ciertos tipos de problemas en la piel, huesos o articulaciones entre otros. No olvides que, en caso de estar bajo algún tratamiento, te recomendamos consultar con tu médico.

¿Tienen alguna certificación los adaptógenos?

Nuestros adaptógenos son orgánicos certificados por la USDA Organic (Departamento de Agricultura responsable de productos orgánicos), no son procesados ni manipulados genéticamente no GMO (Sin organismos modificados)

¿Cuál es la relación costo - beneficio que tienen los adaptógenos?

Evitarás gastos médicos a largo plazo al fortalecer tu sistema inmune, lo que ayuda a combatir de mejor manera a los microorganismos patógenos con los que nos encontramos todos los días. Y por otro lado, al apoyar la capacidad del cuerpo para hacer frente al estrés, la ansiedad y la fatiga, podemos ser más productivos al enfocarnos adecuadamente.

Nuestros frascos, dependiendo de la dosis, pueden durar de 2 a 5 meses.

¿Existen estudios científicos que avalen los beneficios de los adaptógenos?

Los adaptógenos se han utilizado desde hace muchos años en la Medicina Tradicional China y Ayurveda. Recientemente se iniciaron estudios científicos que han demostrado la eficacia en algunos padecimientos demostrando su gran capacidad.

Si requieres información de estudio científico de algún adaptógeno en específico, podrás encontrar las ligas en nuestras fichas técnicas.

¿Producen algún efecto secundario?

No producen ningún efecto secundario y no causan dependencia.

¿Por qué los adaptógenos en polvo son mejores?

En general, las hierbas adaptogénicas se venden de dos maneras: como hierbas enteras o como extractos.

Los extractos de hierbas son sustancias que se extraen de la hierba adaptógena utilizando varios disolventes, como agua, alcohol, productos químicos u otro líquido que tiene la capacidad de extraer los productos químicos de la planta. El problema con los extractos líquidos es que a menudo tienen un sabor amargo bastante fuerte; además, si ingieres muchos extractos líquidos en tu dieta, desafortunadamente puedes terminar consumiendo mucho alcohol. Por su parte, los extractos de polvo seco pueden tener sus propios problemas, principalmente porque algunas empresas utilizan productos químicos tóxicos en el disolvente durante el proceso de extracción.

A diferencia de los extractos líquidos, las hierbas enteras son prácticamente lo que obtienes y lo mejor que la madre naturaleza tiene para ofrecer. Estas hierbas adaptogénicas se encuentran en su forma natural: hojas, raíces o tallos en polvo. Creemos firmemente que esta es, con mucho, la mejor manera de ingerir adaptógenos, ya que si consumes hierbas adaptógenas en su forma natural en polvo, básicamente estás ingiriendo toda la planta, incluido el espectro completo de sus productos químicos beneficiosos (también conocidos como "fitoquímicos").

Es muy importante, ya que todos los fitoquímicos del adaptógeno funcionan en sinergia y eso es lo que hace que los adaptógenos sean tan especiales. Más importante aún, la ciencia no siempre ha investigado cuál es el efecto de una sola sustancia química extraída. Por lo tanto, siempre recomendamos respetar la sabiduría de miles de años de sistemas médicos antiguos como el Ayurveda o TCM (Medicina Tradicional China) e ingerir adaptógenos en su forma natural, como una planta completa o esta misma en polvo, como solían hacer nuestros antepasados.

¿Por qué comprar estos adaptógenos?

Los polvos adaptógenos que promovemos, son 100% Orgánicos, además los blends son, literal, elixires de poder naturales, a base de plantas, son veganos, sin OMG, sin lácteos ni gluten y no contienen sustancias nocivas artificiales como conservadores, colorantes y edulcorantes artificiales.

Estos polvos y blends han sido desarrollados por nutriólogos experimentados en los mejores laboratorios de México, con el objetivo de obtener la mezcla correcta de ingredientes activos para apoyar la salud y el bienestar físico y psicológico.