

Suntup[®]



¡Dale a tu vida un extra de energía!

Una vida con
adaptógenos



Carta de bienvenida

El vocablo *sunt* en noruego significa saludable; por su lado, *up* en inglés nos comunica la idea de algo que empieza o que se activa. Empezar a activar tu salud, es la idea sobre la que SunUp se funda.

Formamos parte de una generación a menudo considerada conformista, desinteresada, e incrédula. Lo que a veces olvidamos es que en un momento global tan desafiante, el agotamiento es una respuesta natural. Pero ¿por qué no cambiar las reglas del juego? ¿Por qué no aceptar que nunca es tarde para empezar de nuevo, y verdaderamente hacerlo?

Desde donde sea que nos encontremos, con las muchas o pocas herramientas que tengamos, simplemente empezar. SuntUp es un café para tus nuevos comienzos. Es un recordatorio de que todo en la vida es constancia; una prueba de que nuestra generación también está absolutamente comprometida consigo misma, con mantener una vida equilibrada y responsable. Porque en medio de todo el agotamiento, también hemos aprendido a resistir.

SuntUp te invita a adaptar tu vida a quien eres, y olvidarte de adaptarla a lo que los demás esperan que seas. ¡Únete a SuntUp Squad y descubre los beneficios de incorporar los hongos adaptógenos a tus esfuerzos diarios!

Own your-self

A black and white photograph of a woman in athletic wear, flexing her bicep. She is wearing a dark, patterned sports bra. Her hair is pulled back in a ponytail. The background is a textured, light-colored wall. The text "Adapta tu vida a quién eres" is overlaid in a white, serif font across the center of the image.

Adapta tu vida a quién eres

Ashwagandha

La Ashwagandha es una planta originaria de la India cuya distribución se ha extendido hasta el Mediterráneo. Ha sido probada para tratar padecimientos como la depresión, teniendo una efectividad equiparable a la de la psicoterapia. Debido al control que ejerce sobre los sistemas excitadores, también es efectiva en el tratamiento del estrés. Por esta razón, es útil para tratar el insomnio y el sobrepeso, generalmente producidos por estrés crónico. Nuestro café es el único en México adicionado con Ashwagandha, y el único producto de SuntUp que la contiene. El perfecto inicio para tu vida con adaptógenos.

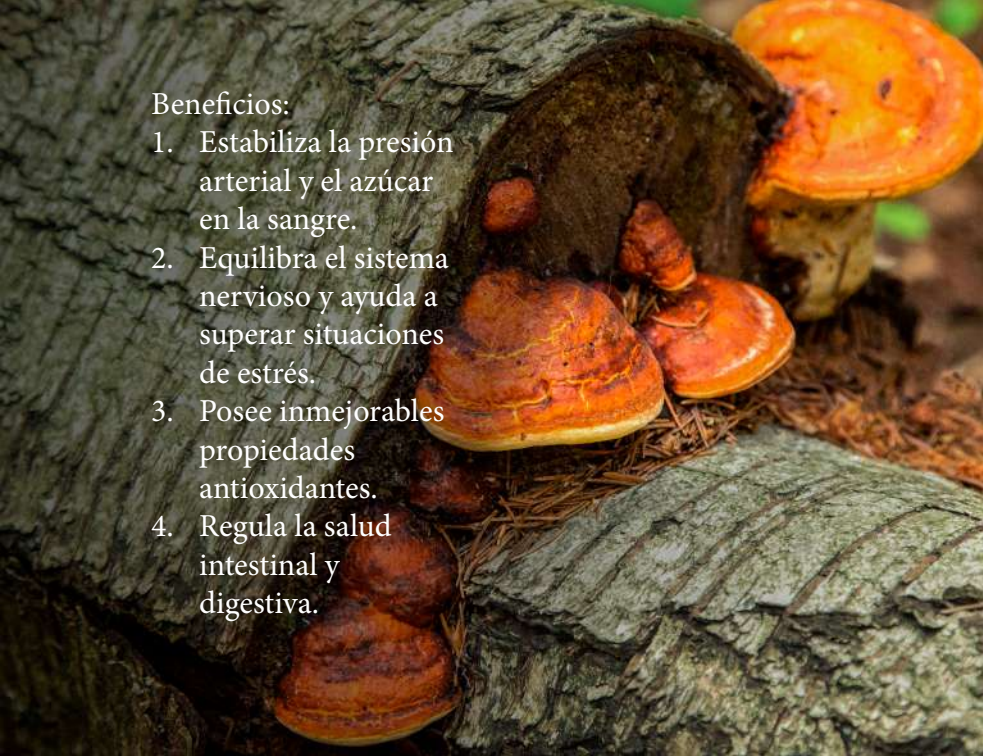
Beneficios:

1. Potencia la respuesta del sistema inmunológico.
2. Reduce los efectos nocivos de la quimioterapia.
3. Auxiliar en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.
4. Reduce considerablemente el estrés, siendo eficaz para coadyuvar en el tratamiento de depresión, ansiedad, y control de peso.



Chaga

La Chaga es un magnífico hongo medicinal que crece casi exclusivamente en abedules, en los bosques templados del hemisferio norte. Tiene un alto contenido de antioxidantes y betaglucanos. En Canadá, los curanderos Cree la cuecen a fuego lento durante horas para preparar un té que trata afecciones virales y estimula los meridianos energéticos del cuerpo. Se usa tradicionalmente para equilibrar la energía y enriquecer el sistema inmunológico, así como para prevenir y curar una variedad de dolencias. La Chaga guía el cuerpo hacia la homeostasis y alivia los nervios en momentos de estrés.



Beneficios:

1. Estabiliza la presión arterial y el azúcar en la sangre.
2. Equilibra el sistema nervioso y ayuda a superar situaciones de estrés.
3. Posee inmejorables propiedades antioxidantes.
4. Regula la salud intestinal y digestiva.

Cordyceps

Los Cordyceps son hongos parásitos que crecen a partir de insectos en las altitudes del Tíbet, India, Nepal y China occidental. Ayudan al cuerpo a manejar el estrés y favorecen una respuesta inmune saludable. En la medicina tradicional china se utilizan para aumentar la fuerza y vigorizar el cuerpo. Los Cordyceps son apreciados por su aporte al tracto respiratorio, ya que mejoran la absorción de oxígeno en las células y, como resultado, aumentan nuestra capacidad pulmonar. Los Cordyceps son un hongo poderoso para desarrollar fuerza, combatir la fatiga y aumentar la resistencia.



Beneficios:

1. Aumentan el rendimiento en el ejercicio y combaten la fatiga.
2. Mejoran la libido y promueven la salud endócrina en general.
3. Regulan la circulación, la presión arterial y el azúcar en sangre.
4. Fortalecen la función renal y poseen antioxidantes.

Melena de león

La Melena de león, también llamada Yamabushitake, es una especie de hongo originaria de Japón que florece principalmente en nogales. Destaca por su alto contenido en fibra, por lo que es considerada un probiótico natural que ayuda a recuperar la microbiota intestinal. Igualmente, puede ayudar ante problemas intestinales y digestivos, como inflamación, reflujo, y estreñimiento. La Melena de león también es auxiliar en alergias e intolerancias alimentarias. Gracias a su actividad regeneradora, ayuda a combatir enfermedades neurodegenerativas, como pérdida de memoria, demencia, y desmielinización nerviosa.

Beneficios:

1. Regenera la microbiota intestinal.
2. Alivia dolores musculares.
3. Auxilia en daños neuronales.
4. Antioxidante y antihistamínico natural.



Maitake

El Maitake es un hongo que crece en las raíces y bases de diferentes árboles. Predomina en los bosques templados del noreste de Japón, Europa y Norteamérica, siendo sus principales huéspedes las coníferas (pinos) y árboles caducifolios, como robles, castaños, y olmos. El Maitake puede proporcionar un apoyo real para el sistema inmunológico y puede convertirse en un poderoso aliado en el combate de diversas enfermedades. El Maitake alivia considerablemente el dolor por desgaste de huesos y articulaciones, incrementa las defensas combatiendo síndromes de inmunosupresión por virus y enfermedades crónicas, y combate padecimientos digestivos como el estreñimiento y las infecciones estomacales.

Beneficios:

1. Antifúngico, antibacteriano, y antiviral natural.
2. Auxiliar en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.
3. Alivia síntomas de artritis y osteoporosis.
4. Antioxidante y cicatrizante.



Own *your-self*

Hace miles de años, nuestra respuesta al estrés tenía que ver con defendernos de animales salvajes y cazar para sobrevivir: el cuerpo se inundaba con las hormonas del estrés. En la actualidad, vivimos a diario situaciones que nos ponen en aprietos, y el estrés se queda dentro de nuestro cuerpo, no tiene a dónde ir, se convierte en ataques de ansiedad.

Cuando padecemos algún síntoma de enfermedad, a menudo recurrimos a remedios naturales o hierbas que atacan eficazmente el malestar. Lo fascinante de los hongos adaptógenos es que son alimentos que nutren y fortalecen nuestro sistema

inmunológico diariamente y a largo plazo, no sólo en casos de enfermedad. Nuestra meta no es eliminar el estrés de nuestras vidas, sino aprovechar la función biológica para la que está hecho. En otras palabras, nuestro objetivo es explotar los beneficios de los hongos adaptógenos para reencauzar nuestro estrés.

Al mejorar nuestra respuesta al estrés, muchas dudas respecto a los síntomas que padece nuestro cuerpo de aclaran. La confusión que el estrés nos genera se disipa, permitiéndonos escuchar lo que realmente necesita nuestro cuerpo.

Este es el manifiesto que rige a SuntUp: Own your-self (Aduéñate de tu ser). Prepárate para un nuevo comienzo. Prepárate para una vida con adaptógenos. Prepárate para SuntUp.

www.suntup.mx
@suntupmx