

# commons

## RECOMENDACIONES Y PREGUNTAS FRECUENTES



**¡QUÉ BUENA ONDA QUE SEAS PARTE DEL DESPERTAR DE  
LA CONSCIENCIA UNIVERSAL! RECIBE CON LOS BRAZOS  
ABIERTOS LA SANACIÓN DE LA MADRE TIERRA.**



## ADAPTÓGENOS?

Los adaptógenos son una clase de plantas y hongos que ayudan a lidiar con los síntomas del estrés en el cuerpo. **AYUDAN AL CUERPO A ADAPTARSE**, ajustarse y recalibrarse dependiendo de nuestro entorno emocional y físico. Ayudan a aumentar la resistencia a los factores de estrés físicos, biológicos y ambientales y alivian el estrés agudo y crónico. Fortalecen el sistema inmunológico, equilibran las hormonas y el cuerpo en general para mantener una homeostasis óptima y **RESTAURAN EL EQUILIBRIO**.

### ¿LOS PUEDO TOMAR TODOS LOS DÍAS?

¡Sí! De hecho, los adaptógenos funcionan mejor cuando se toman de manera constante, consúmelos de lunes a viernes, para no hacer tolerancia, asegúrate de descansar los fines de semana. Un gramo al día hace la diferencia, recuerda que al menos deberás tomarlos por 8-10 semanas con mucha constancia para notar sus beneficios totales. Empieza por la dosis más baja de 1/2 gramo a 1 gramo al día, no excedas la dosis que está indicada en esta guía.

### ¿CÓMO LOS CONSERVO EN BUEN ESTADO?

Después de que los uses, almacénalos en un lugar fresco y seco. Si puedes, pon una cajita deshumidificadora a un lado para su mejor conservación.

### ¿CADA CUÁNDO DEBO DESCANSARLOS Y ROMPEN AYUNO?

A los adaptógenos les gusta rotar, cámbialos cada 4-5 meses. Al ser extractos puros, no rompen con el ayuno.

### ¿PUEDO MEZCLAR VARIOS?

¡Claro! De hecho, es mejor hacer mezclas funcionales, ya que varios tipos hacen sinergia y se potencian sus funciones. Decide cuáles y si los tomarás en las mañanas, tardes o noches y puedes mezclarlos todos en una misma bebida o receta.

### MEDICAMENTOS Y CONTRAINDICACIONES

Siempre consulta con tu médico si estás tomando algún medicamento, los adaptógenos pueden tener una interacción. Sobre todo con los anticoagulantes, inmunosupresores, medicamentos para el control del azúcar, o para la hipertensión, depresión o aquellos que aumentan el riesgo de convulsiones. No es que no puedas, solo tienes que tener más precaución, siempre empieza de menos a más y ve acomodando a cómo los vayas sintiendo. Mándanos un mensajito si tienes dudas.

### ¿POR QUÉ LOS ADAPTÓGENOS DE COMMONS SON MÁS COSTOSOS QUE OTRAS MARCAS ?

Porque son más potentes, nuestro método de extracción es dual, es decir, se extrae en alcohol y luego en agua, es la forma más eficaz de extraer y preservar todos los beneficios de un hongo o planta y hacerlos más biodisponibles para el cuerpo humano. Es por este ratio tan alto de extracción que te ofrecemos más beneficios utilizando mucho menos producto.

### ¿CUÁL ES LA MEJOR HORA Y FORMA DE TOMAR MIS ADAPTÓGENOS?

Los puedes tomar en cualquier momento del día con alimentos y de la forma que más se te antoje. Puedes perfectamente mezclar tu polvo con té, café, jugos o licuados, también puedes hacer moon milks, mezclarlos con miel y vinagretas, hasta postres. Si eres muy sensible, es mejor que te tomes los de energía por las mañanas para no contraponer los beneficios de los que te ayudan a dormir. Descarga nuestro recetario en el código QR para más ideas.

### ¿PUEDO USARLOS SI ESTOY EMBARAZADA O EN LACTANCIA?

\*CONSULTA A TU MÉDICO

No se recomiendan si estás embarazada ni en lactancia.

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO VEO RESULTADOS?

Esto es muy individual y depende de tu situación personal, tu sensibilidad, tu dieta, estilo de vida y cómo los usas. Algunas personas notan diferencia después de unas pocas días o semanas, otras necesitan más tiempo (6-8 semanas). Los que promueven la energía se pueden sentir más rápido que los que fortalecen la inmunidad, ten paciencia y SÉ CONSTANTE.

### ¿LOS PUEDEN USAR NIÑXS?

Sí a partir de los 4 años en pequeñas cantidades.

4-9 años— 1/4 de dosis · 10-16 años — 1/2 de la dosis | 17+ años— Dosis completa

\*No se recomienda que ingieran adaptógenos estimulantes como la rhodiola o ginseng.

### ¿SI ME TOMO MIS ADAPTÓGENOS YA NO NECESITO HACER NADA MÁS?

Los adaptógenos NO CURAN NADA EN ESPECÍFICO, lo que hacen es restaurar, formar resiliencia en tu cuerpo, y nutrir el funcionamiento de tu sistema adrenal. Agrega rutinas saludables que nutran: tu corazón, tu mente y tu espíritu. 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. LOS ADAPTÓGENOS NO SUSTITUYEN LOS BUENOS HÁBITOS, ni reemplazan el sueño adecuado y de buena calidad, una buena dieta, el ejercicio regular, pasar tiempo en la naturaleza y tener un estilo de vida saludables, estos SON LA VERDADERA BASE DE LA SALUD. Los adaptógenos PUEDEN AYUDAR a controlar los problemas causados por el estrés crónico.

### ¿CUÁNTO DEBO TOMAR DE LOS CHOCOLATES?

Cada barra contiene 4 gramos de adaptógenos, por lo que puedes comer 4 cuadritos por día. Es un complemento increíble para cuando tienes muchos antojos por desbalance hormonal, por ansiedad o necesitas un punch de energía.



# LA FARMACIA ESTÁ EN LA TIERRA



## ¿PARA QUÉ AYUDAN?

FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE

MENOS FATIGA E INFECCIONES

APOYAN A LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN LEVES

APOYAN AL INSOMNIO Y ESTRÉS

MEJORAN LAS FUNCIONES COGNITIVAS

PREVIENE EL CÁNCER Y APOYA EN QUIMIOTERAPIA

COMBATEN EL ESTRÉS OXIDATIVO

NORMALIZAN EL EQUILIBRIO HORMONAL

AUMENTAN LA MEMORIA, ENFOQUE Y ATENCIÓN

PROTEGEN EL CEREBRO Y EL SISTEMA NERVIOSO

MEJORAN LA FUNCIÓN DEL HÍGADO Y DESINTOXICAN

REGULAN LA INFLAMACIÓN DEL CUERPO

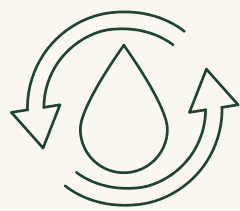
EQUILIBRAN LA PRESIÓN ARTERIAL Y AZÚCAR EN SANGRE

MEJORAN LA FUNCIÓN DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES

# GUÍA PRÁCTICA DE BENEFICIOS



SALUD INMUNITARIA



CIRCULACIÓN



PIEL Y CABELLO



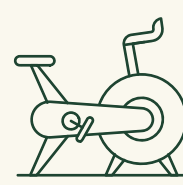
FATIGA CRÓNICA



CLARIDAD MENTAL



ENERGÍA



RESISTENCIA FÍSICA



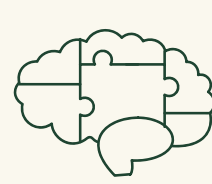
ANTIINFLAMATORIO



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



ANTIVIRAL



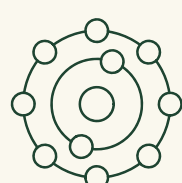
MEMORIA



FERTILIDAD



FUNCIÓN COGNITIVA



ANTIOXIDANTE



AFRODISÍACO



PMS Y MENOPAUSIA



SALUD DIGESTIVA



REDUCE ESTRÉS



SUEÑO PROFUNDO



HIPERTENSIÓN



MENOPAUSIA



OVULACIÓN



PROBIÓTICOS



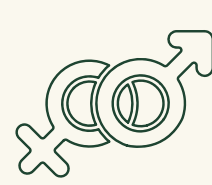
SALUD INTESTINAL



SALUD DEL HÍGADO



ALERTA



LÍBIDO



PULMONES



COLESTEROL



GLUCOSA



BIENESTAR



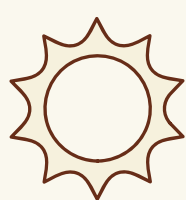
BALANCE

Descarga nuestro recetario y visita nuestro blog

[www.adaptogenoscommons.com](http://www.adaptogenoscommons.com) | [www.commonsmx.com](http://www.commonsmx.com)  
[hola@commons.mx](mailto:hola@commons.mx) | [@commons\\_adaptogenos](https://www.instagram.com/commons_adaptogenos) | [@commons\\_comunidad](https://www.instagram.com/commons_comunidad)

# DOSIS

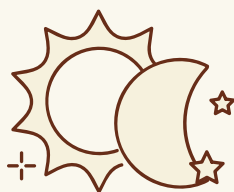
ADAPTÓGENO	HORARIO	¿CÓMO TOMARLOS?	DOSIS DIARIA	MÍNIMO POR DÍA	MÁXIMO POR DÍA	
Amla		LUN-VIE ▶ SAB Y DOM ⏸	1 g  o 2	0.5 g  o 1	1 g  o 2	
Ashwagandha			1 g  o 2	0.5 g  o 1	2 g  o 4	
Astrágalo			1 g  o 2	1 g  o 2	3 g  o 6	
Chaga			1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8	
Cola de Pavo			1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8	
Cordyceps			1 g  o 2	1 g  o 2	3 g  o 6	
Eleuthero			1 g  o 2	0.5 g  o 1	4 g  o 8	
Hongo del Sol			1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8	
Maitake			1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8	
Melena de León			1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8	
Mucuna			LU-MAR-JU-VIE ▶ MIE-SAB-DOM ⏸	1 g  o 2	0.25 g  o 1	1 g  o 2
Reishi			LUN-VIE ▶ SAB Y DOM ⏸	1 g  o 2	1 g  o 2	4 g  o 8
Rhodiola				1 g  o 2	0.5 g  o 1	1 g  o 2
Schisandra				1 g  o 2	0.5 g  o 1	2 g  o 4
Shatavari		1 g  o 2		1 g  o 2	1 g  o 2	
Shiitake		1 g  o 2		1 g  o 2	4 g  o 8	
Tulsi		1 g  o 2		1 g  o 2	3 g  o 6	
Chocolates		0.7 g = 4 cuadritos		0.35 g = 2 cuadritos	1.05 g = cuadritos	
Blends		3.6 g = 1 sobre		1.8 g = 1/2 sobre	7.2 g = 2 sobres	
Master blend		2 cápsulas		1 cápsula	2 g = 4 cápsulas	



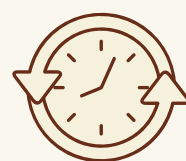
DÍA



NOCHE



DÍA Y NOCHE\*



TODO EL DÍA /  
A CUALQUIER HORA

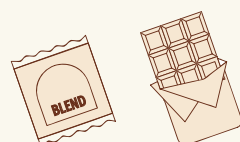


DESCANSO DE TOMAR  
TUS ADAPTÓGENOS



DÍA DE TOMAR TUS  
ADAPTÓGENOS

**Día y noche\*:** Si eres estresadx en el día, tómalos para relajar y también puedes tomarlos por la noche si necesitas mejorar tu sueño, depende de tus necesidades, obsérvate y ajusta tu dosis.



La equivalencia de los g (=), son los gramos totales de adaptógenos en esa porción.



La cuchara dosificadora equivale a 1 gramo y viene dentro de tu frasco.

Puedes tomar desde 2 a 8 tipos a la vez, es mejor mezclar para atacar varias necesidades.

**OJO:** Siempre se empieza de menos a más, si no tienes enfermedades crónicas, quédate con la dosis mínima y aumenta y reduce solo si es necesario, o si tu cuerpo lo pide, no siempre más es más.

# commons

[APRENDE EN EL BLOG](#)

[IR A LA TIENDA ONLINE](#)

[VER + PREGUNTAS FRECUENTES](#)

