



Melena de León

Hericium erinaceus · el nootrópico de la naturaleza

Los monjes budistas la tomaban antes de meditar, siglos antes de que existiera la palabra «nootrópico». Sus compuestos —hericenonas y erinacinas— estimulan la síntesis de NGF, la proteína detrás de la conexión y la supervivencia de tus neuronas.



MAÑANA / MEDIODÍA

1 ml bajo la lengua
20 gotas, 1–2 veces al día

CÓMO

Sublingual. Evítala de noche: te da claridad justo cuando buscas apagarte.

PARA QUÉ

Foco sostenido, sin el acelere del café



EL EFECTO DE FONDO

8–12 semanas de uso continuo
El NGF no se construye en días

CÓMO

Diario. Es de los adaptógenos que más premian la constancia.

PARA QUÉ

Es donde los estudios ven el efecto sobre la memoria

LOS DOS TIEMPOS DE LA MELENA

- 1 **Desde la primera toma:** hay estudios que reportan más velocidad mental y mejor ánimo el mismo día. Es evidencia preliminar, pero es real — muchos lo notan de inmediato.
- 2 **En 8–12 semanas:** es el otro reloj, el del NGF. Ahí es donde los estudios encuentran el efecto sobre memoria. No confundas uno con el otro.
- 3 **Combínala con algo que exija foco real** —leer, escribir, estudiar—: el NGF se expresa cuando el cerebro trabaja. Sola no hace magia; con trabajo, rinde el doble.

¿FALTA DE FOCO, O LA MENTE QUE NO PARA?

Hay otra razón, muy común, por la que alguien no se concentra: la mente está ocupada en otra cosa. Repasando una conversación, adelantando un problema que no ha pasado. Eso no es falta de foco — se llama sobrepensamiento, y no lo arregla ningún suplemento. Un psicoterapeuta creó una herramienta gratuita para trabajarlo.



Empieza gratis
lucyda.app/empieza



¿Dudas con tu protocolo? Aura, tu asesora, te responde 24/7.
ESCANEA · PURESSAAURAMINERALS.COM.MX