



Reishi

Ganoderma lucidum · el hongo de la inmortalidad

La medicina china lo reservó para emperadores durante dos mil años. Es el adaptógeno de la noche: ayuda a bajar las revoluciones del día para que el sueño llegue solo. Calma sin sedar.



NOCHE · ANTES DE DORMIR

1 ml bajo la lengua

30-45 minutos antes de acostarte

CÓMO

Sublingual. Mantén unos segundos antes de tragar.

PARA QUÉ

Llegar a la cama con la mente en calma, no acelerada



CONSTANCIA

1-2 semanas para el efecto pleno

El cambio se empieza a notar desde las primeras noches

CÓMO

Diario, a la misma hora. La rutina importa tanto como la dosis.

PARA QUÉ

Sueño más profundo y despertares más descansados

QUÉ ESPERAR, Y QUÉ NO

- 1 **Desde las primeras noches:** llegas a la cama con menos revoluciones. El cuerpo empieza a reconocer la señal de que el día terminó.
- 2 **No te va a tumbar.** El Reishi no es un somnífero — y quien te diga que lo es, te está mintiendo. Ayuda a que el sueño llegue, no te noquee.
- 3 **En 1-2 semanas:** el descanso se siente más profundo y despiertas más recuperado.

Tómalo siempre a la misma hora: tu cuerpo aprende el ritmo tanto como recibe el compuesto.

SI EL INSOMNIO YA LLEVA MESES

Cuando no dormir se volvió un patrón de semanas, un suplemento *acompaña* — no trabaja la raíz. La que sí la trabaja es la terapia cognitivo-conductual para el insomnio: tratamiento de primera línea, por encima de las pastillas, y funciona en unas seis semanas. Un especialista del sueño diseñó un protocolo para hacerlo desde casa.



Diagnóstico gratis
alba.zenithccplus.com



¿Dudas con tu protocolo? Aura, tu asesora, te responde 24/7.

ESCANEA · PURESSAAURAMINERALS.COM.MX