

TINTURAS MADRE DE
HONGOS ADAPTOGENOS

KARUNA

un espíritu de naturaleza compasiva



¿Quién sostiene a quien sostiene?

- Si criás sin que nadie más esté ahí todos los días.
- Si siempre fuiste la sobresaliente, la que rinde y no decepciona.
- Si tu proyecto depende enteramente de vos, sin red que sostenga si un mes flaqueas.
- Si escuchás los problemas de todos, pero hace tiempo que no expresás los tuyos...

Vas acumulando tensión en torno a una idea:

SI NO SOSTENGO YO, TODO SE CAE.

Se apilan las preocupaciones, la presión, la autoexigencia. A veces también la sensación de aislamiento, la ansiedad, el insomnio, la desmotivación, y otras formas de **estrés crónico**.



Cuatro hongos. Cuatro elementos. Un ecosistema.

TINTURAS MADRE DE HONGOS ADAPTOGENOS. EXTRACCIÓN DOBLE.

Este pequeño ecosistema puede apoyar la regulación necesaria para empezar a reconstruir esos lazos y esos límites —no ponerlos por vos, sino sostenerte mientras los construís.

En Karuna, cada tintura madre responde a un elemento y a una manera distinta de apoyarte frente al estrés. Unas **40 gotas disueltas en un vaso de agua**, alcanzan para incorporarlo a tu cotidiano.



¿Qué es una tintura madre?

Es un **extracto líquido y concentrado** que se obtiene de macerar el hongo durante semanas, hasta que sus compuestos pasan al líquido —una forma tradicional de volver disponible lo que el hongo ya tiene para dar.

Extracción doble: agua y alcohol, porque no todos los compuestos del hongo se disuelven igual. El agua arrastra los polisacáridos; el alcohol, los triterpenos y compuestos no solubles en agua.

¿Y qué son los adaptógenos?

Son sustancias presentes en ciertas plantas y hongos que ayudan a dar una **mejor respuesta frente al estrés** —no lo eliminan sino que amplían el margen para transitarlo sin que colapses. Su efecto es gradual: se despliega con la **constancia diaria** por acumulación de beneficios a través del tiempo.

Si bien el término “adaptógeno” y las investigaciones científicas son relativamente recientes, su valor está respaldado por miles de años de uso en las culturas orientales.

FUEGO & PULSO

Cordyceps militaris



*Que el deseo avive
el sentido profundo
que nos moviliza sin consumirnos.*

¿Te pasa que la energía se te va en sostener lo que haces, más que en desear lo que haces? Que funcionás, cumplís, avanzás... pero como en automático, sin que algo te motive realmente desde adentro.

Fuego & Pulso propone revisar esa **relación entre energía y exigencia**. Porque a veces confundimos vitalidad con rendimiento máximo, cuando en realidad la energía genuina aparece cuando hay contacto con lo que organiza el **deseo** y le da sentido a lo que hacemos.

Esta tintura madre está elaborada a partir de Cordyceps militaris, un hongo tradicionalmente asociado a la **vitalidad** y la **resistencia física**. Hoy estudiado por su efecto sobre la energía celular y el consumo de oxígeno en reposo.

Un compañero para tu proceso, no un atajo.

INDICADORES

FATIGA

PERDIDA DEL DESEO

DESGASTE FISICO



Oxigenación



Resistencia al esfuerzo



Energía y vitalidad



Inmunidad

TIERRA & SOMA

Ganoderma lucidum (reishi)

*Que descansar
no sea solo parar,
sino crear condiciones
para poder bajar la guardia.*



¿Te pasa que dormís las horas que corresponden pero te levantás igual de cansada? Que el cuerpo quedó en un **estado de alerta** del que no baja, y aunque pares, no llegás a la sensación de haber descansado de verdad. Que cualquier cosa te enferma, te agota, te desborda un poco más de lo esperable.

Tierra & Soma suele beneficiar sobretodo a quienes viven en alerta constante, sosteniendo demasiado durante **demasiado tiempo**. Procesos donde quizás el cansancio ya no aparece como falta de energía sino como una dificultad para **sentirse verdaderamente a salvo**.

Esta tintura madre está elaborada a partir de Ganoderma lucidum (reishi), un hongo tradicionalmente asociado al **descanso profundo** y al cuidado de las defensas, hoy con estudios clínicos que respaldan su efecto sobre la respuesta inmune.

Acompaña el proceso, no lo reemplaza.

INDICADORES

HIPERVIGILANCIA

INSOMNIO

ANSIEDAD



Descanso de calidad



Antiinflamatorio



Antioxidante



Inmunomodulación

ΔIRE & FLOW

Hericum erinaceus (melena de leon)

*Que la claridad
no sea algo
que perseguís, sino
algo que dejás aparecer.*



¿Te pasa que la cabeza no para, que **saltás de una cosa a la otra** sin terminar de aterrizar en ninguna? Que la **dispersión** se volvió el estado por defecto, y la concentración ya es algo poco habitual.

Aire & Flow invita a soltar la idea de que la mente tiene que estar siempre en modo creación de soluciones. Porque muchas veces la claridad no llega al esforzarnos más en pensar, sino al hacerle espacio a la **respiración** y el cuerpo en la **digestión de las ideas**.

Esta tintura madre está elaborada a partir de *Hericum erinaceus* (melena de león), un hongo adaptógeno tradicionalmente asociado a la **claridad mental**, y hoy investigado por su acción sobre el eje intestino-cerebro.

Suma presencia al proceso, no urgencia.

INDICADORES

SATURACIÓN MENTAL

DISPERSIÓN

APATÍA

ANSIEDAD



Claridad mental



Salud digestiva



Eje intestino-cerebro



Neuroprotección

AGUA & MATRIZ

Tremella fuciformis

Que lo vital encuentre contención y cauce en el autocuidado.



¿Te pasa que **la piel** se volvió reactiva —se irrita, se seca, reacciona— y que en paralelo **la digestión** también se desacomodó? Que no parecen dos temas separados, aunque nadie te los haya nombrado juntos.

Agua & Matriz parte de esa intuición: la piel no es una superficie que se cuida desde afuera, sino **el borde visible de algo que se sostiene desde adentro**. Cuando lo que da borde se irrita, la piel es lo primero que lo muestra. Invita a repensar **la vitalidad como la expresión de una matriz** interna capaz de sostenerse a sí misma: lo que retiene el agua, lo que digiere, lo que recuerda.

Esta tintura madre está elaborada a partir de Tremella fuciformis, un hongo cuyos polisacáridos son conocidos por **retener agua**. En estudios preclínicos por vía oral, esos polisacáridos modularon la respuesta inflamatoria de la piel a través de la **microbiota intestinal**, y mostraron efectos antioxidantes y de estímulo del crecimiento neuronal ligados a **mejoras de memoria**.

Un puente para este proceso, no un sustituto de él.

INDICADORES

PIEL REACTIVA O SECA

FALLAS DE MEMORIA



Hidratación profunda



Eje intestino-piel



Neuroprotección



Antioxidante

KARUNA

ANTES DE ELIGIR

¿Qué tintura puede apoyar tu proceso?

*Responde un cuestionario breve pensado
para ayudarte a reconocer que necesita
tu organismo hoy. Cada tintura tiene un
caracter diferente para apoyar tu
regulacion y bienestar integral desde
distintos angulos.*

TEST DE ELECCION DE TINTURA - 2 MINUTOS - GRATUITO

DESCUBRI TU TINTURA →

karuna.com.ar/test

UN ESPIRITU DE NATURALEZA COMPASIVA