



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Melena de León

Cómo tomarla según lo que busques, en qué momento del día, y qué hábitos la acompañan para que rinda de verdad.

CONTENIDO

1. Qué es la Melena de León
2. Cómo tomarla
3. Según lo que busques
4. Cómo combinarla
5. Preguntas
6. Los estudios detrás de este manual

guias.dimensionfungi.com.co

1 Qué es la Melena de León

La melena de león (*Hericium erinaceus*) es un hongo comestible que se reconoce por su forma: una cascada de filamentos blancos, parecida a una melena. Se ha usado durante siglos en la cocina y la tradición de Asia, y hoy se toma sobre todo por su relación con la **claridad mental**.

Lo que la distingue son dos familias de compuestos propios —las **hericenonas** y las **erinacinas**— que no aparecen en los demás hongos funcionales. La investigación se ha centrado en ellas para explicar por qué quienes la toman de forma sostenida reportan la mente más despejada.

No es un estimulante. No vas a sentir un golpe de energía como con el café: lo que la gente describe es más bien **ruido de fondo que baja**, y eso se nota con las semanas, no con la primera cápsula.

2 Cómo tomarla

Nuestra recomendación general es de **1 a 2 cápsulas al día**. Una es un buen punto de partida si nunca la has tomado; dos es lo habitual cuando ya sabes cómo te sienta y buscas un efecto sostenido.

1 cápsula al día

Para empezar, para mantener lo que ya lograste, o si eres sensible a los suplementos. Tómala en la mañana.

2 cápsulas al día

Cuando buscas un objetivo concreto y sostenido. Puedes tomarlas juntas en la mañana o repartirlas entre mañana y mediodía.

¿Con comida o sin comida?

Cualquiera de las dos funciona. Si notas pesadez en el estómago —le pasa a poca gente, pero pasa—, tómalala con el desayuno y se resuelve.

¿Y si se me olvida un día?

No pasa nada y no hay que compensar al día siguiente con el doble. Sigue con tu rutina normal. Lo que construye el efecto es la constancia a lo largo de semanas, no una toma suelta.

¿Por cuánto tiempo?

Los estudios que la evaluaron trabajaron con periodos de **4 a 16 semanas**. Como referencia práctica, date al menos 8 semanas seguidas antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos: se puede tomar de forma continua.

Sobre la cantidad: cada investigación usó su propia presentación y su propia dosis, así que no son directamente comparables entre sí ni con nuestras cápsulas. La recomendación de 1 a 2 al día está pensada para un uso diario sostenible en el tiempo.

3 Según lo que busques

No todo el mundo la toma por lo mismo, y el momento del día que mejor te sirve depende de tu objetivo. Busca el tuyo abajo: encontrarás cuándo tomarla, qué esperar y —sobre todo— qué hábitos conviene sumarle. El hongo hace una parte; el resto lo hace lo que construyas alrededor.

1

Memoria

«Quiero acordarme mejor de las cosas»

Es el uso más estudiado de la melena de león, y también el que más constancia exige. La memoria no mejora de un día para otro: lo que se ha observado aparece después de varias semanas de toma continua.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, con el desayuno

CUÁNTO

2 cápsulas juntas

Plazo: Date 8 semanas como mínimo. En el estudio de referencia los resultados se midieron a las 16 semanas, y cuando los participantes dejaron de tomarla la ventaja se perdió en un mes.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir 7 a 8 horas — la memoria se consolida mientras duermes, no mientras estudias
- Repasar lo importante al día siguiente y a la semana, en vez de repetirlo muchas veces el mismo día
- Caminar o hacer ejercicio aeróbico 30 minutos, la mayoría de los días
- Escribir a mano lo que quieras retener: obliga a resumir, y resumir es lo que fija

Respaldo: Phytotherapy Research, 2009

Concentración

«Quiero enfocarme sin dispersarme»

Es el único caso donde el momento exacto importa de verdad. En un estudio con adultos jóvenes sanos, la velocidad de reacción mejoró **a los 60 minutos** de una sola toma, así que vale la pena hacerla coincidir con el rato en que necesitas la cabeza fina.

CUÁNDO TOMARLA

45 a 60 minutos antes de tu bloque de trabajo o estudio

CUÁNTO

1 cápsula al despertar y 1 antes del bloque, o las 2 juntas antes

Plazo: Ese efecto puntual se ha observado el mismo día. La sensación de foco sostenido, en cambio, es cuestión de semanas.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Trabajar en bloques de 50 a 90 minutos con pausas reales entre ellos
- El teléfono fuera de la mesa, no boca abajo al lado — la sola presencia ya cuesta atención
- Luz natural en la primera hora del día: es lo que ordena el resto de la jornada
- Cuidado con encadenar café: la melena no compite con la cafeína, pero el exceso de cafeína sí se siente como ansiedad y la confunde

Respaldo: Nutrients, 2023

«Quiero sentirme más estable y menos irritable»

Es el uso con más participantes estudiados. Lo que se ha observado no es euforia: es que la irritabilidad y la sensación de estar sobrepasado bajan de intensidad. La palabra que más repiten quienes la toman por esto es «tolerancia»: las mismas cosas molestan menos.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, todos los días

CUÁNTO

2 cápsulas, mejor repartidas entre mañana y mediodía

Plazo: Los dos estudios que lo midieron trabajaron con 4 y 8 semanas. Es un plazo razonable para saber si te sirve.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Caminar 20 a 30 minutos al aire libre, preferiblemente de día
- Exponerte a la luz de la mañana en los primeros 30 minutos tras levantarte
- Escribir tres líneas al final del día: qué pasó, cómo te sentiste, qué agradeces
- Bajarle al alcohol — es el hábito que más rápido devuelve el ánimo a donde estaba

Respaldo: Biomedical Research, 2010 · Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019

«Quiero dormir y descansar mejor»

Aquí hay que aclarar algo, porque es el malentendido más común: **la melena de león no es un sedante**. No da sueño y tomarla de noche no ayuda a dormir. Lo que se ha observado es que, al bajar la carga mental del día, el descanso mejora por consecuencia.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana. No antes de dormir

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: En el estudio que lo midió, los cambios en el descanso se evaluaron a las 8 semanas.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Acostarte y levantarte a la misma hora, incluso el fin de semana
- Cafeína solo hasta el mediodía: tarda más de lo que crees en salir del cuerpo
- Pantallas fuera la última hora, o al menos lejos de la cama
- El cuarto oscuro y fresco — se duerme mejor con algo de frío que con calor

Respaldo: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019

Claridad con los años

«Quiero mantener la cabeza despejada al pasar de los 50»

El estudio más citado sobre melena de león se hizo justamente en personas de 50 a 80 años. Es el grupo donde se ha observado más de cerca, y también donde la constancia importa más: aquí no se busca un pico, sino sostener.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, con el desayuno

CUÁNTO

2 cápsulas al día, de forma continua

Plazo: Pensado como algo de fondo, no como algo de un mes. Los efectos se midieron a las 16 semanas de toma continua.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Moverte todos los días, aunque sea caminar: es lo que más respalda la investigación en este grupo
- Aprender algo nuevo y difícil de verdad — un idioma, un instrumento, un baile
- Vida social sostenida: hablar con gente es de las actividades más exigentes que hace el cerebro
- Cuidar el sueño y revisar la audición y la vista, que cuando fallan cargan al cerebro con trabajo extra

Respaldo: Phytotherapy Research, 2009

4 Cómo combinarla

La melena de león se lleva bien con el resto de nuestros hongos. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Cordyceps

Para quien busca foco y además le falta energía física. Las dos en la mañana, juntas.

Con Reishi

Melena en la mañana, reishi en la noche. Es la pareja más pedida: cabeza despejada de día, descanso de noche.

Con Ashwagandha

Cuando además del foco hay estrés sostenido. Ashwagandha en la noche o al final de la tarde.

Con Cola de Pavo

Si quieres sumar apoyo a las defensas sin cambiar lo que ya tomas en la mañana.

Con nuestra Microdosis

El complemento clásico: la microdosis acompaña la claridad y el ánimo del día, y la melena pone el fondo sostenido. Se toman juntas en la mañana — y en los días de pausa del ciclo, la melena sigue.

5 Preguntas

¿En cuánto tiempo voy a sentir algo?

Depende de qué busques. Lo relacionado con la velocidad mental se ha observado el mismo día de la toma; lo relacionado con memoria y ánimo, después de varias semanas. Como regla práctica: date 8 semanas seguidas antes de decidir si te sirve.

¿Se puede tomar con café?

Sí, no hay problema. Son cosas distintas: el café empuja, la melena no. Lo único a cuidar es el exceso de cafeína, que produce una sensación de acelere que a veces se confunde con el efecto del hongo.

¿Da sueño o quita el sueño?

Ninguna de las dos. No es sedante ni estimulante. Por eso la recomendamos en la mañana: no porque quite el sueño, sino porque es cuando su efecto te sirve más.

¿Puedo dejar de tomarla de golpe?

Sí. No genera dependencia ni tiene efecto rebote. Lo que sí se ha observado es que la ventaja lograda se va perdiendo con las semanas al suspenderla, así que si te está funcionando, lo lógico es sostenerla.

¿Sirve para estudiar la noche antes de un examen?

No la pienses así. Lo que se midió en toma única fue velocidad de reacción, no capacidad de aprender de un tirón. Para un examen te va a rendir mucho más dormir bien que cualquier suplemento.

¿Cuánto me dura un frasco?

Depende de la presentación y de si tomas 1 o 2 al día. En **la app de Dimensión Fungi** (guias.dimensionfungi.com.co/app/) puedes registrar tu rutina y te avisa cuando se está acabando, para que no te quedes sin frasco a mitad del proceso.

¿La puedo tomar junto con otros hongos?

Sí, es lo más común. Mira la sección de combinaciones: la idea es repartirlos según el momento del día, no acumularlos todos en la misma toma.

¿Necesita ciclos o descansos?

No. A diferencia de nuestras microdosis, la melena de león se puede tomar de forma continua, sin pausas programadas.

¿Hay que tomarla siempre a la misma hora?

Ayuda, pero más por ti que por el hongo: una hora fija es lo que hace que no se te olvide. La excepción es si la tomas por concentración, donde sí conviene hacerla coincidir con tu bloque de trabajo.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sobre plazos y momentos sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió, en cuánta gente y qué encontró —incluido lo que *no* alcanzó a demostrar—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

NUTRIENTS · 2023

Melena de león, estado de ánimo y estrés en adultos jóvenes

En 41 adultos sanos de 18 a 45 años, una sola toma de 1,8 g de melena de león aceleró el tiempo de reacción en la prueba de Stroop a los 60 minutos ($p = 0,005$). Tras 28 días se observó una tendencia a menor estrés que no alcanzó significancia ($p = 0,051$).

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/melena-docherty-2023/

EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE · 2019

Melena de león, ánimo y sueño en personas con sobrepeso

En 77 personas con sobrepeso y alteraciones del ánimo o el sueño, ocho semanas de melena de león redujeron la depresión un 34,9% y los trastornos del sueño un 34,4%, con aumento del pro-BDNF circulante.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/melena-vigna-2019/

BIOMEDICAL RESEARCH · 2010

Melena de león, ánimo y molestias de la menopausia

En 30 mujeres, cuatro semanas comiendo galletas con melena de león redujeron significativamente los puntajes de depresión (CES-D) y el índice de molestias indefinidas frente al inicio.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/melena-nagano-2010/

PHYTOTHERAPY RESEARCH · 2009

Melena de león y memoria en adultos con deterioro cognitivo leve

En 30 adultos de 50 a 80 años con deterioro cognitivo leve, 3 g diarios de melena de león durante 16 semanas elevaron los puntajes cognitivos frente al placebo. Al suspender la toma, la ventaja se perdió en cuatro semanas.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/melena-mori-2009/

¿Te quedan dudas?

Escríbenos y te ayudamos a elegir según lo que estés buscando.

WhatsApp +57 324 440 0734

Léelo completo en
guias.dimensionfungi.com.co/manual-melena/

Este manual es material informativo sobre un producto de bienestar. No sustituye la orientación de un profesional de la salud.