



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Tremella

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 Tremella
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 Tremella

La tremella (*Tremella fuciformis*) es conocida en Asia como «**el hongo de la belleza**»: una gelatina blanca y translúcida, parecida a una flor de nieve, que lleva siglos en la cocina y la cosmética china — cuenta la leyenda que era el secreto de Yang Guifei, una de las cuatro grandes bellezas de la China antigua.

Lo que la distingue es su **polisacárido**, una molécula con una capacidad de retener agua que se ha comparado con la del **ácido hialurónico** — el ingrediente estrella de los serums. Esa comparación viene de estudios de laboratorio reales, y es la base de su fama: hidratación que se toma, no que se unta.

Una honestidad de entrada: la evidencia de la tremella viene sobre todo de **laboratorio y modelos animales** — la investigación clínica en personas todavía es escasa. Este manual te cuenta lo que se ha observado y en qué se observó, sin inflarlo.

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 la tienes incorporada como parte de tu rutina de cuidado.

1 cápsula al día

Para empezar, o como mantenimiento. Tómala en la mañana, idealmente con un vaso de agua grande.

2 cápsulas al día

Cuando la hidratación de la piel es tu prioridad. Juntas en la mañana, o repartidas mañana y tarde.

¿Con comida o sin comida?

Cualquiera de las dos funciona. Lo que sí tiene lógica es acompañarla siempre de un buen vaso de agua: un polisacárido que retiene agua necesita agua que retener.

¿Por qué en la mañana?

Más por hábito que por reloj: no despierta ni calma, así que sirve a cualquier hora. La mañana gana porque se engancha fácil a la rutina de cuidado que ya tienes — y en un hongo cuyo valor está en la constancia, engancharla a algo que ya haces es la mitad del trabajo.

¿Por cuánto tiempo?

La piel se renueva por ciclos de **4 a 6 semanas**, así que cualquier cuidado desde adentro se evalúa en ese plazo como mínimo — date 8 semanas antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos: se puede tomar de forma continua.

Sobre la cantidad: los estudios trabajaron con extractos y concentraciones de laboratorio que no se traducen directamente a 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. Busca tu objetivo 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

Hidratación de la piel

«Quiero la piel menos seca y con mejor cara»

Es la razón por la que la tremella es famosa, y donde está su mejor respaldo: su polisacárido mostró en laboratorio una capacidad de retener agua comparable a la del ácido hialurónico. La idea es simple — mientras las cremas hidratan por fuera, esto acompaña la hidratación desde adentro. La revisión más reciente respalda el mecanismo, aunque pide más ensayos clínicos.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, con un vaso de agua

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Date 8 semanas: la piel que ves hoy se formó hace un mes. Y sé honesto con la vara — si no tomas agua en el día, empieza por ahí.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Agua suficiente a lo largo del día: es la materia prima de todo lo demás
- Protector solar a diario, haya sol o no — el sol deshidrata y envejece más que cualquier otra cosa
- Grasas saludables en el plato (aguacate, nueces, aceite de oliva): la barrera de la piel está hecha de eso
- No lavarte la cara con agua muy caliente: arrasa los aceites naturales que retienen la humedad

Respaldo: Carbohydrate Polymers, 2014 · Journal of Cosmetic Dermatology, 2023

Piel con los años

«Quiero acompañar la firmeza y el envejecimiento de mi piel»

Aquí la ciencia se puso más fina: en fibroblastos humanos —las células que fabrican el colágeno y la elastina— el polisacárido de tremella redujo el daño por estrés oxidativo, y en un modelo animal de envejecimiento mostró efectos protectores sobre la piel. La letra pequeña honesta: **cultivo celular y ratones**, no ensayos en personas todavía.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, de forma continua

CUÁNTO

2 cápsulas al día

Plazo: Piénsalo en meses, como todo lo que va con los años. Y recuerda que el 80% del envejecimiento visible de la piel es el sol: la cápsula sin protector solar es empezar la casa por el techo.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Protector solar todos los días — es el antiedad con más evidencia que existe, por lejos
- Dormir 7 a 8 horas: la piel se repara de noche, y el trasnocho se le nota antes que a nadie
- No fumar: después del sol, es lo que más envejece la piel
- Proteína suficiente en el día — el colágeno se fabrica de lo que comes

Respaldo: Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2017 · International Journal of Molecular Sciences, 2024

Belleza desde adentro

«Quiero una rutina de cuidado integral, no solo cremas»

Para quien entiende el cuidado de la piel como un sistema: lo que te untas, lo que comes, cómo duermes y cómo manejas el estrés. Ahí la tremella entra como la pieza «desde adentro» — no reemplaza a las demás, las acompaña. Es la forma de tomarla con la expectativa correcta: un sumando constante, no una varita.

CUÁNDO TOMARLA

En la mañana, junto a tu rutina de siempre

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: El plazo de la constancia: mientras la tomes, suma. La piel refleja el promedio de tus últimas semanas, no lo que hiciste ayer.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Una rutina simple y constante gana a una elaborada que abandonas: limpieza, hidratación, protector
- Manejar el estrés — el cortisol sostenido se nota en la piel tanto como en el ánimo
- Frutas y verduras de colores: los antioxidantes del plato también son skincare
- Cambiar la funda de la almohada seguido y dormir del lado de la limpieza: lo aburrido también cuenta

Respaldo: Journal of Cosmetic Dermatology, 2023

4 Cómo combinarla

La tremella se lleva bien con el resto de nuestros hongos, y como no despierta ni calma, encaja a cualquier hora. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Chaga

La dupla de piel: tremella por la hidratación, chaga por el frente antioxidante. Las dos en la mañana.

Con Reishi

Tremella en la mañana, reishi en la noche: dormir bien es el tratamiento de belleza más barato que existe.

Con Ashwagandha

Cuando el estrés se te nota en la piel. Ashwagandha en la noche baja lo que la tremella acompaña de día.

Con Cola de Pavo

El eje intestino-piel: cada vez se entiende mejor que una microbiota cuidada también se refleja afuera.

5 Preguntas

¿Es como tomar colágeno?

No, son cosas distintas y por eso se llevan bien. El colágeno aporta los ladrillos de la proteína; la tremella trabaja por el lado del agua — su polisacárido retiene humedad, como el ácido hialurónico. Si ya tomas colágeno, no se estorban: atacan frentes diferentes.

¿En cuánto tiempo se nota?

La piel se renueva en ciclos de 4 a 6 semanas, así que nada que se tome hoy se ve mañana. Date 8 semanas de constancia. Y una vara honesta: fotos con la misma luz cada dos semanas dicen más que el espejo de todos los días, que no deja ver los cambios lentos.

¿Reemplaza mis cremas o el serum?

No. Lo de afuera y lo de adentro trabajan en capas distintas: el serum actúa donde lo aplicas, la tremella acompaña desde la nutrición. La rutina ideal tiene las dos — y antes que cualquiera de ellas, el protector solar.

¿Es solo para mujeres?

Para nada. La piel de los hombres se deshidrata y envejece igual — de hecho suele recibir menos cuidado, así que el margen de mejora es mayor. El «hongo de la belleza» es marketing antiguo; el mecanismo no tiene género.

¿Sirve para el cabello y las uñas?

Se dice mucho, pero la investigación disponible se ha centrado en la piel, así que preferimos no prometer lo que no está medido. Si con las semanas notas algo ahí, bienvenido — solo que no es lo que te vendemos.

¿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.

¿Necesita ciclos o descansos?

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

¿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.

¿Puedo tomarla en ayunas?

Sí, sin problema. Solo acompáñala siempre de un buen vaso de agua — un polisacárido que retiene agua necesita agua que retener.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió y qué encontró —incluido si se hizo en personas, en animales o en células, que en el caso de la tremella es la letra pequeña que más importa—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

INTERNATIONAL JOURNAL OF MOLECULAR SCIENCES · 2024

Polisacárido de tremella y envejecimiento cutáneo en modelo animal

Estudio proteómico en ratones con envejecimiento inducido por D-galactosa. El polisacárido de tremella mostró efectos protectores sobre la piel, identificados mediante análisis de proteínas con iTRAQ.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/tremella-envejecimiento-piel/

Tremella y piel: qué dice la evidencia disponible

Revisión de los beneficios cutáneos descritos para Tremella fuciformis: su polisacárido retiene agua de forma comparable al ácido hialurónico, aunque la evidencia disponible proviene sobre todo de laboratorio y hace falta investigación clínica.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/tremella-beneficios-piel/

Polisacárido de tremella sobre fibroblastos de piel humana

El polisacárido de tremella redujo el daño en fibroblastos de piel humana sometidos a estrés oxidativo, actuando a través de la vía SIRT1. Es un estudio en cultivo celular, no en piel de personas.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/tremella-fibroblastos/

Capacidad de retención de agua del polisacárido de tremella

Estudio de química de materiales que modificó el polisacárido de tremella por carboximetilación y midió su capacidad antioxidante y de retención de humedad, con mejoras sobre el polisacárido sin modificar.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/tremella-retencion-agua/

¿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-tremella/

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