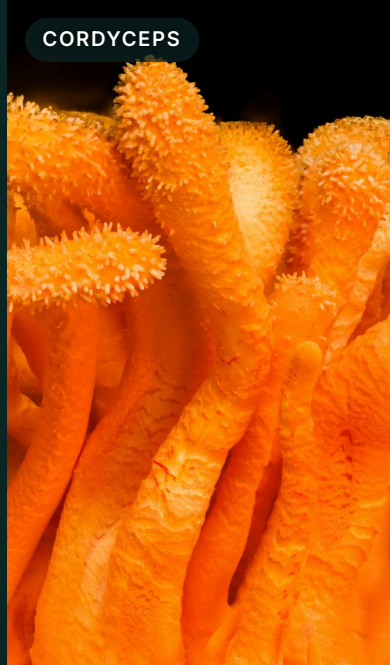


MELENA DE LEÓN



CORDYCEPS



REISHI



COLA DE PAVO



CHAGA



MAITAKE



TREMELLA



ALQUIMIA FUNGI · BROCHURE 2026

Siete hongos funcionales

Su historia, su tradición y sus usos

Pide el tuyo por WhatsApp · +57 300 554 2958



+



QUIÉNES SOMOS

Hongos con historia, contados completos

Alquimia Fungi es el proyecto de hongos funcionales de **Alquimia del Alma**, una comunidad que acompaña procesos de bienestar y crecimiento personal en Bogotá y en línea.

Nos mueve una idea sencilla: los hongos tienen historias fascinantes, y merecen contarse completas. Por eso cada hongo que te ofrecemos viene con su nombre científico, su historia y los usos que le han dado durante siglos la medicina tradicional china, japonesa y siberiana.

Con nombre y apellido.

Cada hongo con su especie exacta, porque bajo un mismo nombre común se venden productos distintos.

Con la sabiduría de la tradición.

Te contamos para qué se ha usado cada hongo durante siglos en las medicinas tradicionales de Asia y del norte de Europa.

Con acompañamiento.

Resolvemos tus preguntas por WhatsApp antes y después de tu pedido.

De la cocina a tu rutina.

Para cada hongo te damos ideas para disfrutarlo: en tus platos, en infusión o en extracto.

Encuétranos

SITIO WEB

alquimiafungi.top

INSTAGRAM

[@alquimiafungico](https://www.instagram.com/alquimiafungico)

WHATSAPP

+57 300 554 2958

CORREO

agenda@alquimiadelalma.click

Alquimia del Alma · alquimiadelalma.click · Instagram [@terapiaalquimia](https://www.instagram.com/terapiaalquimia) · Bogotá y en línea

Los siete funcionales



Melena de león

Hericium erinaceus

Hou Tou Gu, la «cabeza de mono»

Ficha en la página 4



Cordyceps

Cordyceps militaris

La llama naranja

Ficha en la página 4



Reishi

Ganoderma spp.

El hongo de los diez mil años

Ficha en la página 5



Cola de pavo

Trametes versicolor

Yun Zhi, el «hongo nube»

Ficha en la página 5



Chaga

Inonotus obliquus

El carbón del abedul

Ficha en la página 6



Maitake

Grifola frondosa

El hongo danzante

Ficha en la página 6



Tremella

Tremella fuciformis

Yin Er, la «oreja de plata»

Ficha en la página 7

HAZ TU PEDIDO

¿Cuál te llama?

Esríbenos por WhatsApp al +57 300 554 2958 y te contamos presentaciones, precios y disponibilidad.



Foto: Lukas from London, CC BY-SA 2.0

HOU TOU GU, LA «CABEZA DE MONO»

Melena de león

Hericium erinaceus

QUÉ LO HACE ÚNICO

Una cascada blanca de espinas suaves que crece sobre árboles viejos. Tiene dos familias de compuestos propias: las hericenonas, en el cuerpo del hongo, y las erinacinas, en su micelio.

EN LA TRADICIÓN

En la cocina china y japonesa se aprecia desde hace siglos. Su nombre chino, Hou Tou Gu, significa «cabeza de mono».

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En la medicina tradicional china se usa para nutrir el estómago y la digestión y para calmar la mente. Hoy lo buscan quienes quieren claridad y concentración.

CÓMO SE DISFRUTA

Salteado o a la plancha, en polvo o en extracto.

TEN EN CUENTA

Es bien tolerado; en algunas personas puede causar molestias digestivas leves.

LA LLAMA NARANJA

Cordyceps

Cordyceps militaris

QUÉ LO HACE ÚNICO

Bajo el nombre «cordyceps» se venden productos distintos. El cultivado, *Cordyceps militaris*, es de un naranja intenso y es la fuente de la cordicepina, su compuesto más conocido.

EN LA TRADICIÓN

Su pariente silvestre del Himalaya, *Ophiocordyceps sinensis*, es parte de la medicina tradicional tibetana y china; hoy es escaso, por eso se consume el cultivado.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

Tónico de energía y vitalidad en la medicina china y tibetana, para fortalecer pulmones y riñones. Favorito de deportistas.

CÓMO SE DISFRUTA

En caldos asiáticos, en polvo o en extracto.

TEN EN CUENTA

Si tomas anticoagulantes o medicamentos para la glucosa, o vas a tener una cirugía o extracción dental, consúltalo con tu médico.

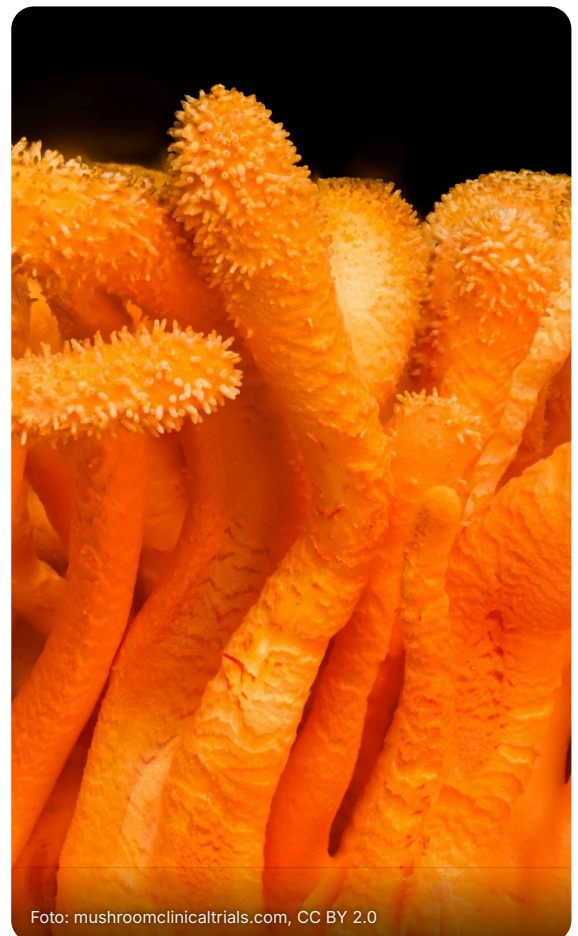


Foto: mushroomclinicaltrials.com, CC BY 2.0



Foto: G. lucidum silvestre; Albarubescens, CC BY 4.0

EL HONGO DE LOS DIEZ MIL AÑOS

Reishi

Ganoderma spp.

QUÉ LO HACE ÚNICO

Rojo, lacado, con forma de riñón: parece barnizado. El reishi que se cultiva en Asia es *Ganoderma lingzhi*, un linaje distinto del *G. lucidum* europeo que suelen nombrar las etiquetas.

EN LA TRADICIÓN

Símbolo de longevidad en el arte y la tradición china desde la antigüedad. Se preparaba en decocción, una cocción larga, como un caldo.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En la medicina tradicional china, el *lingzhi* se toma para calmar el espíritu, favorecer el descanso y acompañar una vida larga.

CÓMO SE DISFRUTA

En infusión o decocción; su sabor es amargo.

TEN EN CUENTA

Consulta antes si tomas anticoagulantes o inmunosupresores, si tienes una enfermedad del hígado o si vas a tener una cirugía o extracción dental.

YUN ZHI, EL «HONGO NUBE»

Cola de pavo

Trametes versicolor

QUÉ LO HACE ÚNICO

Repisas delgadas con bandas de colores, como un abanico de plumas. Es uno de los hongos más comunes del bosque, y de él se obtuvieron dos compuestos muy estudiados: el PSK y el PSP.

EN LA TRADICIÓN

En China se le llama Yun Zhi, «hongo nube», y se ha tomado tradicionalmente en té.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En la medicina tradicional china se toma para fortalecer el cuerpo y sus defensas. Es de los hongos más estudiados en Asia.

CÓMO SE DISFRUTA

En infusión: es correoso y no se come entero.

TEN EN CUENTA

Si estás en tratamiento oncológico, habla antes con tu oncólogo.



Foto: ElDule, CC BY-SA 4.0



Foto: Björn S., CC BY-SA 2.0

EL CARBÓN DEL ABEDUL

Chaga

Inonotus obliquus

QUÉ LO HACE ÚNICO

No parece un hongo: es una masa negra y agrietada que crece en el tronco del abedul, con el interior color óxido.

EN LA TRADICIÓN

En Siberia y el norte de Europa se prepara como té desde hace siglos.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En la medicina popular rusa y siberiana se toma como té para fortalecer el cuerpo, cuidar el estómago y sobrellevar los inviernos largos. Es rico en antioxidantes.

CÓMO SE DISFRUTA

En infusión.

TEN EN CUENTA

Es muy alto en oxalatos: evítalo si tienes problemas renales o antecedentes de cálculos, y no lo combines con vitamina C en dosis altas. Consulta también si tomas anticoagulantes o medicamentos para la glucosa.

EL HONGO DANZANTE

Maitake

Grifola frondosa

QUÉ LO HACE ÚNICO

Rosetas grises y onduladas al pie de robles viejos. Ante todo, un excelente comestible. Su compuesto más estudiado, la Fracción-D, es un β -glucano, una fibra con una arquitectura propia.

EN LA TRADICIÓN

En japonés, *maitake* significa «hongo que baila»; se cuenta que quien lo encontraba bailaba de alegría.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En Japón y China se valora como un alimento que fortalece el cuerpo, apoya las defensas y aporta energía.

CÓMO SE DISFRUTA

En la cocina: salteado, en caldos o en tempura; también en polvo o en extracto.

TEN EN CUENTA

Si tomas medicamentos para la diabetes, warfarina o inmunosupresores, consúltalo con tu médico.



Foto: Lukas from London, CC BY-SA 2.0



Foto: Brian Adamo (Mushroom Observer), CC BY-SA 3.0

YIN ER, LA «OREJA DE PLATA»

Tremella

Tremella fuciformis

QUÉ LO HACE ÚNICO

Una flor translúcida y gelatinosa, con la biología más curiosa de la lista: necesita vivir de otro hongo para formar su fruto.

EN LA TRADICIÓN

En la cocina china se sirve desde hace siglos en sopas dulces y postres.

PARA QUÉ SE USA TRADICIONALMENTE

En la medicina tradicional china nutre e hidrata desde dentro, sobre todo los pulmones. Fue un secreto de belleza de la corte imperial: se cuenta que Yang Guifei, una de las grandes bellezas de China, la tomaba para cuidar su piel.

CÓMO SE DISFRUTA

En sopas dulces, postres o infusión.

TEN EN CUENTA

Si tomas medicamentos para la diabetes, consúltalo con tu médico.

PARA TU TRANQUILIDAD

Antes de tomar cualquier hongo

Consulta a tu médico si estás embarazada o en lactancia; si tienes una enfermedad renal o del hígado; si tomas anticoagulantes o antiagregantes (como la aspirina), medicamentos para la glucosa o inmunosupresores; si estás en tratamiento contra el cáncer, o si vas a tener una cirugía o extracción dental. No ajustes ni suspendas ningún medicamento por tu cuenta.

¿YA ELEGISTE?

Pide el tuyo por WhatsApp

+57 300 554 2958 · o escanea este código



¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce la historia y la tradición de cada hongo en alquimiafungi.top, o pregúntanos lo que quieras por WhatsApp.

HAZ TU PEDIDO

Tres pasos y listo



Escanea y escríbenos

1

Esríbenos por WhatsApp

al +57 300 554 2958 o escanea el código.

2

Cuéntanos qué hongo te interesa.

Te enviamos presentaciones, precios y disponibilidad.

3

Coordinamos el pago y la entrega contigo.

Encuétranos

SITIO WEB

alquimiafungi.top

INSTAGRAM

[@alquimiafungico](https://www.instagram.com/alquimiafungico)

WHATSAPP

+57 300 554 2958

CORREO

agenda@alquimiadelalma.click

Un proyecto de **Alquimia del Alma** · alquimiadelalma.click · Instagram [@terapiaalquimia](https://www.instagram.com/terapiaalquimia) · Bogotá y en línea

ESTE PRODUCTO NO SIRVE PARA EL DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, CURA O PREVENCIÓN DE ALGUNA ENFERMEDAD Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. (Decreto 3249 de 2006, art. 21.) Contenido educativo; no es consejo médico.



Alquimia Fungi es un proyecto de **Alquimia del Alma**.
Bogotá y en línea.

Fotos vía Wikimedia Commons, recortadas y redimensionadas: Melena de león, Lukas from London, CC BY-SA 2.0 · Cordyceps, mushroomclinicaltrials.com, CC BY 2.0 · Reishi, G. lucidum silvestre; Albarubescens, CC BY 4.0 · Cola de pavo, ElDule, CC BY-SA 4.0 · Chaga, Björn S., CC BY-SA 2.0 · Maitake, Lukas from London, CC BY-SA 2.0 · Tremella, Brian Adamo (Mushroom Observer), CC BY-SA 3.0. Fuente: commons.wikimedia.org. Licencias: creativecommons.org/licenses/by/2.0/, [/by/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), [/by-sa/2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/), [/by-sa/3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) y [/by-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).