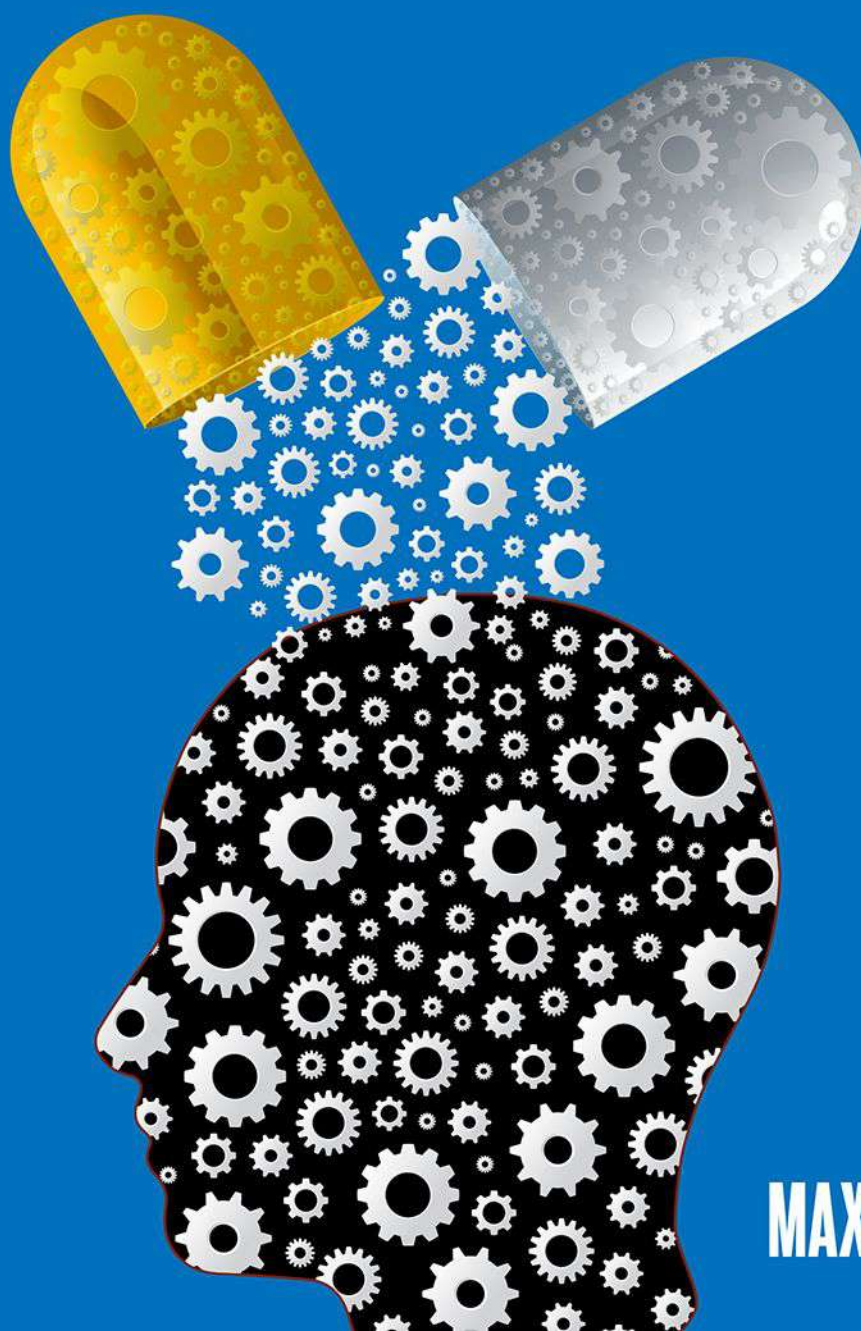


SUPLEMENTOS Y NOOTRÓPICOS PARA EL — BIOHACKING —



MAXIME JEAN NOEL

SUPLEMENTOS Y NOOTRÓPICOS PARA EL BIOHACKING

Nota Legal

Copyright©2020 Maxime Jean Noel Oujevolk.

Todos los derechos reservados.

Primera edición

www.cuerpoymente.mx

www.mundobiohacking.com

Contacto@cuerpoymente.mx

Advertencia

El autor de esta guía no es médico. El propósito principal de este libro es compartir mis experiencias personales utilizando este tipo de suplementos. Siempre consulte a su médico antes de consumir cualquier tipo de fármacos o suplementos alimenticios.



El autor, Maxime Jean-Noel

Fundador de Cuerpoymente.mx y Mundobiohacking.com

Maximizar la longevidad y el rendimiento, tanto físico como mental.

El tema es mi pasión, quizás mi obsesión. Esa es la razón por la cual esta guía fue escrita.

Lamentablemente, parece haber una grave falta de información disponible, tanto en las publicaciones actuales como en línea, sobre cómo armar de manera efectiva un programa de suplementación integral, optimizado y sinérgico. Uno que sirva para prolongar efectivamente la vida mientras se mantiene una función mental y física aguda, al mismo tiempo que previene enfermedades a medida que envejecemos.

A menudo tengo clientes que buscan mi consejo sobre cómo optimizar sus programas de suplementación, y no puedo decir cuántas veces me quedé aterrado por la mezcla de compuestos aleatorios que habían estado tomando, usualmente con la dosis y frecuencia incorrectas.

Además, la industria de los suplementos alimenticios sigue promoviendo propiedades muy exageradas, y a veces totalmente falsas, en cuanto a los productos que venden a sus clientes... Y los famosos influencers de Instagram o Youtube promocionados por estas marcas logran convencer a su base de seguidores de que podrán conseguir resultados increíbles gracias a tal o cual producto... Que en realidad no funciona...

La realidad es que la industria de los suplementos está plagada por una increíble cantidad de mitos, retórica falsa y aproximaciones que emplean para convencer a los consumidores de comprar sus productos.

Esta guía busca abordar todos los problemas mencionados anteriormente, ofreciendo información y consejos útiles sobre cada uno de los mejores compuestos nootrópicos, antienvjecimiento, y boosters del rendimiento físico disponibles hoy en día.

Como fundador de Cuerpoymente.mx, tienda N°1 de péptidos y nootrópicos en México, tengo una amplia experiencia de más de 15 años en el campo de los compuestos relacionados con el biohacking.

He probado una gran parte de las sustancias que existen para mejorar varios aspectos de la salud, incrementar las capacidades tanto físicas como mentales y promover la longevidad. Además puedo contar sobre los testimonios de miles de clientes de nuestra tienda en línea.

En esta guía me propongo compartir todos mis secretos sobre los mejores compuestos para incrementar tu rendimiento y mejorar tu salud.

Los cinco pilares de la salud

Antes de hablar en detalle de los suplementos, péptidos y nootrópicos que te permitirán alcanzar tus metas, es importante considerar que existen varios factores aún más importantes para mejorar tu salud, entre los cuales están:

- La dieta.
- El nivel de actividad física.
- La calidad del sueño.
- Los "estresores externos" (contaminación ambiental, consumo de alcohol, cigarrillos, etc.).
- Los "estresores internos" (estrés generado por la situación personal, familiar, profesional, las preocupaciones...).

Obviamente, tratar de optimizar TODOS estos parámetros parece imposible, pero hay que tener bien claro que cada uno de estos cinco factores tiene un impacto directo fundamental sobre nuestra salud, tanto física como mental.

Entonces, antes de considerar cualquier régimen de suplementos, es recomendable examinar lo que se puede hacer para mejorar estos "cinco pilares de la salud". Por ejemplo, para una persona que fume cigarrillos todos los días, no realiza actividad física y está muy estresada por su trabajo, empezar un régimen de suplementos para mejorar su calidad de vida sería un poco el equivalente a remodelar su casa mientras un fuego estuviera destruyendo el sótano. La prioridad en este caso no es la remodelación: hay que apagar el fuego primero...

La cuestión sobre las técnicas que se pueden usar para optimizar estos varios parámetros de la salud podría ser el tema de un libro completo, de hecho ya existen muchos recursos online dedicados a este tema.

En esta guía, no vamos a entrar en los detalles de cómo optimizar estos cinco pilares de la salud, pero podrás encontrar varios elementos de respuesta en mi blog Mundobiohacking.com.

Una vez que tengas estos cinco pilares de la salud optimizados en la medida de lo posible, tienes que definir claramente cuáles son los objetivos que deseas cumplir.

¿Cuáles son tus objetivos?

Antes de construir tu régimen personalizado de suplementos, tienes que definir precisamente lo que quieres conseguir. ¿Mejorar tu capacidad de enfoque mental? ¿Incrementar tu longevidad? ¿Dormir mejor? ¿Mejorar tu rendimiento físico y aumentar tu masa muscular? ¿Perder peso?

En esta guía te proporcionaré un régimen de suplementos adaptado para una gran variedad de estos objetivos.

NOTA IMPORTANTE: Desafortunadamente, la gran mayoría de las marcas no tienen ningún enfoque sobre los procesos de calidad usados para elaborar sus suplementos. Importan la materia prima de sus suplementos directamente desde China y no hacen las pruebas de laboratorios necesarias para asegurar la autenticidad y la calidad de los productos.

La consecuencia directa es que una gran proporción de los suplementos disponibles hoy en día en el mercado son inactivos o traen impurezas (metales pesados como mercurio, cadmio y arsénico) o contaminantes (bacterias y hongos tóxicos).

Por eso es sumamente importante consumir suplementos de marcas que tienen una transparencia total en sus procesos de calidad y análisis, como Now Foods, Jarrow Formulas o Nootropicsdepot.com (mi preferida).

Modo de uso

La guía que te presentamos a continuación puede resultar un poco extensa, por lo tanto, para hacerla más amena de leer, no se incluyeron en ella el modo de uso ni la dosis que debe usarse para cada suplemento. Sin embargo, toda la información para cada suplemento está disponible en nuestra página web Cuerpoymente.mx/tienda

ÍNDICE

<u>Los cinco pilares de la salud</u>	<u>3</u>
<u>¿Cuáles son tus objetivos?</u>	<u>4</u>
<u>Modo de uso</u>	<u>5</u>
<u>ÍNDICE</u>	<u>6</u>
<u>Suplementos esenciales para tu salud</u>	<u>10</u>
<u>Vitamina D</u>	<u>10</u>
<u>Magnesio</u>	<u>11</u>
<u>¿Qué tipo de magnesio elegir?</u>	<u>12</u>
<u>El caso del aceite de pescado Omega 3... ¿Lo necesitas o no?</u>	<u>13</u>
<u>CEREBRO Y COGNICIÓN</u>	<u>14</u>
<u>¿Quieres mejorar tu memoria y tu capacidad de retención?</u>	<u>15</u>
<u>Suplementos Naturales</u>	<u>15</u>
<u>Lion's Mane extracto 8:1</u>	<u>15</u>
<u>Bacopa Monnieri</u>	<u>17</u>
<u>Citicolina</u>	<u>18</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>19</u>
<u>PRL-8-53</u>	<u>19</u>
<u>Pramiracetam</u>	<u>20</u>
<u>¿Quieres aumentar tu enfoque mental y tu motivación?</u>	<u>21</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>21</u>
<u>L-teanina/Cafeína</u>	<u>21</u>
<u>N-Acetil L-Tirosina</u>	<u>22</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>23</u>
<u>Noopept</u>	<u>23</u>
<u>Phenylpiracetam</u>	<u>24</u>
<u>N-Acetyl semax amidate</u>	<u>25</u>
<u>P21 (peptide 021)</u>	<u>26</u>
<u>Uridine monophosphate</u>	<u>27</u>
<u>Aniracetam</u>	<u>28</u>
<u>Fasoracetam</u>	<u>29</u>
<u>Sulbutiamine</u>	<u>29</u>

<u>FITNESS Y ENERGÍA</u>	<u>30</u>
<u>Suplementos populares que no sirven</u>	<u>30</u>
<u>¿Quieres aumentar tus niveles de energía?</u>	<u>34</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>34</u>
<u>Alpha-GPC</u>	<u>34</u>
<u>Rhodiola Rosea</u>	<u>35</u>
<u>Shilajit</u>	<u>36</u>
<u>Cafeína</u>	<u>37</u>
<u>Acetil L-carnitina</u>	<u>38</u>
<u>PQQ</u>	<u>38</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>39</u>
<u>Modafinil</u>	<u>39</u>
<u>¿Quieres mejorar el rendimiento deportivo y de resistencia?</u>	<u>40</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>40</u>
<u>Cafeína/NALT</u>	<u>40</u>
<u>Extracto de hongo medicinal Cordyceps 10:1</u>	<u>41</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>42</u>
<u>Mildronate</u>	<u>42</u>
<u>DMAA</u>	<u>43</u>
<u>Myo-Inositol Trispyrophosphate (ITPP)</u>	<u>44</u>
<u>¿Quieres promover la eliminación de grasa corporal?</u>	<u>45</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>45</u>
<u>Berberina</u>	<u>45</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>47</u>
<u>Péptidos inyectables Ipamorelin y CJC-1295</u>	<u>47</u>
<u>Cardarine</u>	<u>48</u>
<u>Péptido fragment GHG 176-191</u>	<u>48</u>
<u>¿Quieres aumentar la masa muscular y la fuerza?</u>	<u>49</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>49</u>
<u>Creatina</u>	<u>49</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>51</u>
<u>Ostarine</u>	<u>51</u>

<u>Proteína en polvo</u>	<u>52</u>
<u>SALUD GENERAL</u>	<u>53</u>
<u>¿Quieres ralentizar el proceso de envejecimiento?</u>	<u>54</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>54</u>
<u>Nicotinamide Mononucleotide (NMN)</u>	<u>54</u>
<u>Coenzima Q10</u>	<u>56</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>57</u>
<u>Péptido Epitalon</u>	<u>57</u>
<u>Péptido GHK-Cu</u>	<u>58</u>
<u>¿Quieres combatir los dolores crónicos, la artritis y la inflamación?</u>	<u>60</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>60</u>
<u>Cannabidiol (CBD)</u>	<u>60</u>
<u>Curcumin Longvida</u>	<u>61</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>62</u>
<u>Péptido BPC-157</u>	<u>62</u>
<u>Péptido TB 500</u>	<u>63</u>
<u>¿Quieres fortalecer tu sistema inmune?</u>	<u>64</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>64</u>
<u>Hongo medicinal Turkey Tail (Cola de Pavo)</u>	<u>64</u>
<u>Natriumhealth Immune defense</u>	<u>65</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>66</u>
<u>Péptido Thymalin</u>	<u>66</u>
<u>¿Quieres mejorar tu libido y tu desarrollo sexual?</u>	<u>67</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>67</u>
<u>Tribulus</u>	<u>67</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>68</u>
<u>Péptido Bremelanotida (PT-141)</u>	<u>68</u>
<u>¿Quieres dormir mejor?</u>	<u>68</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>68</u>
<u>Ashwagandha Sensoril</u>	<u>68</u>
<u>Natriumhealth Sleep Support</u>	<u>69</u>
<u>CONTROL DEL HUMOR Y DEL ESTRÉS</u>	<u>70</u>

<u>¿Quieres mejorar el humor y combatir la depresión?</u>	<u>71</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>71</u>
<u>5-HTP</u>	<u>71</u>
<u>7,8-dihydroxyflavone</u>	<u>71</u>
<u>Polygala Tenuifolia</u>	<u>72</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>73</u>
<u>Tianeptina (Tianeptine)</u>	<u>73</u>
<u>NSI-189</u>	<u>74</u>
<u>¿Quieres disminuir la ansiedad y el estrés?</u>	<u>75</u>
<u>Suplementos naturales:</u>	<u>75</u>
<u>Ashwagandha KSM-66</u>	<u>75</u>
<u>L-Teanina</u>	<u>76</u>
<u>Fármacos y productos sintéticos:</u>	<u>76</u>
<u>Phenibut</u>	<u>76</u>
<u>Fluorophenibut (F-Phenibut)</u>	<u>77</u>
<u>N-Acetyl Selank Amidate</u>	<u>78</u>
<u>CONCLUSIÓN</u>	<u>79</u>

Suplementos esenciales para tu salud

Antes de examinar todos los suplementos que te pueden ayudar para *objetivos específicos*, te voy a presentar dos suplementos esenciales que tienen un papel tan importante en el funcionamiento de tu organismo que básicamente no pueden vincularse con un solo objetivo en particular: más bien tienen un impacto sistémico y son cofactores cruciales en una gran cantidad de los procesos biológicos necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Vitamina D

Todas las vitaminas son fundamentales para mantener una buena salud, pero si estás familiarizado con el tema de los suplementos, es muy probable que tengas conocimiento de que la vitamina D juega un papel sumamente importante en el buen funcionamiento del organismo.

El cuerpo debe tener vitamina D para absorber el calcio correctamente y promover el crecimiento óseo. La deficiencia de vitamina D se ha relacionado con varios tipos de cánceres, enfermedades cardíacas, depresión, aumento de peso y otros trastornos.

A pesar de lo que indica su nombre, la vitamina D no es una vitamina, sino una prohormona (o sea, un precursor de hormonas) producida fotoquímicamente en la piel a partir del 7-deshidrocolesterol.

Es decir, el cuerpo produce su propia vitamina D endógena, pero para ello necesita aprovechar la energía solar, ya que son los rayos UV los que, al incidir sobre la piel, estimulan la síntesis de la vitamina D a partir del colesterol.

Técnicamente, la mayoría de las personas no tienen deficiencia de esta vitamina, pero por lo general tampoco tienen niveles óptimos de ella. Por eso, debido a sus muchos beneficios para la salud, se recomienda tomar un suplemento de vitamina D.

Suplementar con vitamina D se asocia con una amplia gama de beneficios, incluido el aumento de la cognición, la salud ósea e inmunológica y el bienestar. Además también puede reducir los riesgos de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y esclerosis múltiple.

La vitamina D no puede funcionar sin convertirse primero en una forma que el cuerpo pueda absorber. El nivel al que se puede absorber una vitamina o mineral se conoce como su "biodisponibilidad".

En el caso de la vitamina D, su biodisponibilidad depende de los niveles de magnesio presentes en el organismo. Las enzimas que permiten el metabolismo de la vitamina

D (convirtiéndola en su forma activa, calcitriol) no pueden funcionar sin cantidades suficientes de magnesio en el cuerpo.

Eso nos lleva a hablar del segundo suplemento esencial de esta lista...

Magnesio

El magnesio es un mineral que se encuentra en la tierra, el mar, las plantas, los animales y los humanos.

Alrededor del 60% del magnesio del cuerpo se encuentra en los huesos, y el resto en los músculos, los tejidos blandos y la sangre.

Es probable que no estés obteniendo suficiente Magnesio, incluso si tienes una dieta saludable: los estudios sugieren que más de 50% de las personas tienen una deficiencia en magnesio.

Una de las funciones principales del magnesio es actuar como cofactor o molécula auxiliar en las reacciones bioquímicas realizadas continuamente por las enzimas. Y está involucrado en más de 600 reacciones en tu cuerpo, incluyendo:

- **Creación de energía:** ayuda a convertir los alimentos en energía.
- **Formación de proteínas:** ayuda a crear nuevas proteínas a partir de aminoácidos.
- **Mantenimiento genético:** ayuda a crear y reparar el ADN y el ARN.
- **Movimientos musculares:** desempeña un papel crucial en el proceso de contracción y relajación de los músculos.
- **Regulación del sistema nervioso:** ayuda a regular los neurotransmisores que envían mensajes a todo el cerebro y el sistema nervioso.

Y aún para las personas que no están claramente deficientes en magnesio, tomar un suplemento de este importante elemento puede ser ideal para apoyar los procesos biológicos del organismo.

Los beneficios de una suplementación de magnesio incluyen los siguientes:

- Puede mejorar el humor y combatir el estrés.
- Ayuda a mejorar el sueño.
- Tiene propiedades cardioprotectoras.
- Mejora la digestión y alivia los síntomas de estreñimiento.

- Apoya la salud ósea.
- Puede bajar la presión arterial.
- Tiene propiedades anti-inflamatorias.
- Puede ayudar a combatir la diabetes de tipo 2.
- Puede ayudar a prevenir las migrañas.

¿Qué tipo de magnesio elegir?

El magnesio que consumes tiene que ser una fuente con alta biodisponibilidad para que tu cuerpo lo pueda absorber.

Las mejores formas de magnesio son las siguientes:

[Citrato de magnesio](#)

Una forma de magnesio bastante biodisponible y económica. Es particularmente útil para las personas que padecen problemas de estreñimiento.

Sin embargo, tiene la desventaja de sus ventajas: puede causar (ahem...) diarrea en ciertos casos. Por lo tanto personalmente no es mi forma de magnesio preferida.

[Glicinato de magnesio](#)

Una forma de magnesio muy biodisponible que puede favorecer la relajación e inducir el sueño. A diferencia del citrato de magnesio, no acelera la evacuación intestinal. Por eso, es una excelente forma de magnesio, económica y eficaz.

[Treonato de magnesio](#)

El Treonato de magnesio (también conocido como Magtein) es una de las mejores formas de magnesio disponibles hoy en día. Es una fuente de magnesio con biodisponibilidad muy alta, que puede reforzar la capacidad retención y mejorar los procesos cognitivos.

Es un poco más costoso que el citrato y el glicinato de magnesio, pero considero que es una opción superior.

Magnesio sucrosomial

El magnesio sucrosomial está formado a base de óxido de magnesio. Este óxido de magnesio se envuelve en una membrana de fosfolípidos que luego se envuelve con un sucrester. El producto terminado es una bicapa de lípidos con óxido de magnesio en el centro. La bicapa de lípidos es muy similar a las membranas celulares, y debido a esto, el magnesio sucrosomial puede ingresar fácilmente en las células, lo que lo hace tan biodisponible.

El magnesio sucrosomial es mi forma de magnesio preferida debido a su alta biodisponibilidad.

El caso del aceite de pescado Omega 3... ¿Lo necesitas o no?

Tomar un suplemento de aceite de pescado rico en omega 3 está muy de moda, y las publicidades de la industria de los suplementos alimenticios siempre nos recuerdan que: "consumir un suplemento de aceite de pescado omega 3 podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular".

Sin embargo, un [meta-análisis reciente \(2018\)](#) nos enseña que "tomar suplementos de omega 3 de cadena larga (aceite de pescado, EPA o DHA) no beneficia la salud del corazón (...). Los estudios más confiables mostraron consistentemente poco o ningún efecto de las grasas omega 3 de cadena larga en la salud cardiovascular."

Por eso, si estás consumiendo aceite de pescado para mejorar tu salud cardiovascular, lo más probable es que estés desperdiciando tu dinero...

¿Eso significa que los suplementos de aceite de pescado no sirven para nada?

No necesariamente: el aceite de pescado causa una reducción importante en los niveles de triglicéridos y una reducción más modesta de la presión arterial en hipertensos.

Además, el aceite de pescado reduce la neuroinflamación y mejora notablemente el estado de ánimo en personas con depresión mayor.

Todo lo anterior nos lleva a considerar al aceite de pescado como una sustancia útil y con beneficios comprobados, en particular para la salud del cerebro, pero de ninguna manera se le puede considerar como un suplemento esencial, a diferencia de la vitamina D y el magnesio.

CEREBRO Y COGNICIÓN

Nota preliminar sobre los nootrópicos (suplementos para mejorar el cerebro y los procesos cognitivos)

Todos tenemos organismos diferentes con mecanismos bioquímicos y neuroquímicos propios. Por eso cada persona reacciona de manera distinta a cada sustancia. Por ejemplo hay personas que no sienten ninguna mejora cognitiva cuando consumen Noopept (uno de los nootrópicos más utilizados en el mundo). Al contrario, el Piracetam (marca comercial: Nootropil) puede tener propiedades muy potentes para mejorar la cognición de las mismas personas. De igual manera, otra persona puede conseguir excelentes resultados con el Noopept, y nada con el Piracetam. Lo que quiere decir que no se puede predecir el efecto exacto que va a tener un nootrópico en particular antes de haberlo probado.

Por eso, no existe alguna receta milagrosa para saber cuáles nootrópicos son los mejores.

El desarrollo de un régimen de nootrópicos que proporcione buenos resultados es un **juego de prueba y error** que puede parecer un poco frustrante para los principiantes. Descubrir la combinación óptima de nootrópicos para cada usuario requiere paciencia y perseverancia, pero en la gran mayoría de los casos, es un esfuerzo que vale mucho la pena.

Pruébalos uno por uno

Antes de armar una combinación de varios nootrópicos, es muy importante probarlos uno por uno.

¿Por qué?

Imaginemos que alguien empieza a consumir una mezcla de piracetam, rhodiola y noopept (3 nootrópicos comúnmente usados). Después de 30 minutos siente que su enfoque mental ha mejorado, su capacidad de atención y su memoria son mucho mejores que habitualmente. En este caso como puede saber a cuál de los 3 nootrópicos se deben los efectos? ¿Quizás surgen del puro noopept? O ¿quizás del piracetam y de la rhodiola?

Por esta razón, considero que las mezclas de nootrópicos que traen varios ingredientes (Alpha Brain, Mind Lab Pro, Qualia y otros productos demasiado caros por lo que son) representan un desperdicio de dinero. Además, los procesos de

calidad de estas empresas que venden una pildora magica para el cerebro son totalmente opacos y no brindan ninguna garantía sobre la calidad de sus ingredientes.

No conozco a nadie que haya conseguido algún resultado notable y durable con esta clase de nootrópicos. Es más: muchos usuarios que probaron estos productos sintieron que estos nootrópicos "pre-mezclados" afectaron *negativamente* a sus procesos cognitivos.

La analogía de la cocina es bastante válida en este caso: para armar una buena receta, hay que probar los ingredientes primero. De no ser así, al menos de tener un golpe de suerte increíble, consigues una receta mediocre o completamente asquerosa.

Al final, la única manera de saber si un nootrópico tiene un efecto positivo para ti es probarlo solo, sin otros productos. Después de haber probado cada nootrópico, se pueden empezar a armar combinaciones con varios de ellos.

¿Quieres mejorar tu memoria y tu capacidad de retención?

Suplementos Naturales



Lion's Mane extracto 8:1

Lion's Mane (Melena de León) es un hongo medicinal usado en la medicina tradicional de la China con muchos beneficios cognitivos comprobados científicamente.

Tim Ferriss, empresario, autor, y podcaster, ha hablado varias veces a su audiencia del asombroso potencial de este hongo.

Este hongo medicinal se ha usado tradicionalmente para mejorar la capacidad mental, la concentración, la función nerviosa y fomentar la regeneración de los nervios.

Lion's mane promueve la síntesis del Factor de Crecimiento Nervioso y la mielinización de nuevos nervios.

A diferencia de otros suplementos que pueden tener un efecto inmediato, la acción de la Melena de León se puede tardar varios días o hasta algunas semanas.

Beneficios:

- Lion's Mane incrementa fuertemente la función cognitiva y la memoria.
- Aumenta la neuroplasticidad.
- Refuerza el sistema inmune por su alto contenido en betaglucanos.

Mi opinión personal: uno de los pocos suplementos naturales que realmente tienen un efecto significativo y notable sobre la salud del cerebro.

Hay que tomarlo de manera consistente para que proporcione resultados notables, ya que estos realmente valen la pena.

Solo hay que ser un poco prudente porque puede bajar los niveles de dihidrotestosterona en algunas personas, lo que puede resultar en una baja de la libido en ciertos casos. Se recomienda dejar de consumirlo si surge este efecto.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir Lion's Mane en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Bacopa Monnieri

Bacopa Monnieri es una hierba originaria de la India del norte. Es una de las plantas más usadas en la medicina ayurvédica (medicina tradicional de la India).

La sustancia activa principal en el extracto de Bacopa son los bacósidos, de los cuales, el bacósido-A aumenta la sensibilidad de las sinapsis a los impulsos nerviosos. Es antioxidante y neuroprotector, y los estudios han confirmado que puede retrasar el deterioro cognitivo e incluso puede mejorar las habilidades de aprendizaje.

Beneficios:

- Bacopa Monnieri mejora la memoria.
- Tiene propiedades ansiolíticas.

Mi opinión personal: un buen suplemento natural para apoyar la memoria. Sin embargo es de acción lenta y la mayoría de los usuarios no sienten sus efectos antes de 2 o 3 meses de uso seguido.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Bacopa Monnieri en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Citicolina

La citicolina (también conocida como CDP-colina) es un componente básico de las membranas celulares.

Proporciona importantes nutrientes necesarios para apoyar la regeneración de los fosfolípidos de tu cuerpo. En el organismo, la citicolina funciona como precursor de acetilcolina, el neurotransmisor relacionado con el aprendizaje.

También, la citicolina se metaboliza parcialmente en uridina, un compuesto natural que ayuda a incrementar la sensibilidad de las neuronas dopaminérgicas, lo que a su vez se traduce en un aumento de la motivación y el enfoque.

Beneficios:

- Citicolina mejora la memoria y la capacidad de retención.
- Mejora la motivación y los procesos cognitivos.

Mi opinión personal: uno de los mejores suplementos para apoyar la memoria y la producción de acetilcolina en el organismo. Combina particularmente bien con los nootrópicos "racetams" ya que la mayoría de los racetams hacen que el cuerpo consuma más acetilcolina.

Nota importante: una minoría de usuarios reportan que puede tener un impacto negativo sobre su estado de humor. Se recomienda discontinuar el tratamiento en caso de que surja este efecto.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir citicolina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:



PRL-8-53

PRL-8-53 es un nootrópico que mejora la memoria, derivado del ácido benzoico y la feniletilamina. Su efecto "hipermnésico" la hace la sustancia más potente hoy en día para aumentar la memoria de manera puntual.

Aunque parece ser muy bien tolerado por sus usuarios, no se conoce el mecanismo de acción exacto de PRL-8-53 y por lo tanto no se recomienda consumirlo más de una o dos veces a la semana.

Beneficios:

- La investigación científica sugiere que una sola dosis de PRL-8-53 puede mejorar la memoria a corto plazo en más del 200%.

Mi opinión personal: PRL-8-53 es un compuesto mítico en el mundo de los nootrópicos ya que es probablemente el booster de la memoria más potente disponible hoy en día. Sin embargo la ausencia de pruebas científicas sobre la seguridad del compuesto es un factor que se tiene que tomar en serio. Aunque muchos usuarios de nootrópicos usan PRL-8-53 frecuentemente y -al parecer- sin efectos secundarios, recomiendo ser prudente y consumirlo con moderación. Personalmente lo consumo una vez por semana y nunca he experimentado ningún efecto secundario.

Mi puntuación: 3.5/5 (hubiera conseguido una calificación de 4/5 si sus efectos secundarios fueran más estudiados)

[Puedes adquirir PRL-8-53 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Pramiracetam

Pramiracetam pertenece a la clase de los "Racetam". Es un derivado del piracetam, conocido por ser el "antepasado de los nootrópicos" (el piracetam se vende en farmacias bajo la marca "Nootropil").

Pramiracetam incrementa la captación de la acetilcolina, el neurotransmisor relacionado con el aprendizaje.

Beneficios:

- Aumenta el riego sanguíneo al cerebro.
- Mejora la memoria a largo plazo y el aprendizaje espacial.
- Mejora la capacidad de enfoque.

Mi opinión personal: Pramiracetam es uno de los mejores nootrópicos para los que buscan mejorar sus procesos cognitivos y su capacidad de retención sin generar una estimulación excesiva (algunos nootrópicos como modafinil por ejemplo pueden generar agitación o ansiedad en ciertos usuarios).

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Pramiracetam en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

¿Quieres aumentar tu enfoque mental y tu motivación?

Suplementos naturales:



L-teanina/Cafeína

L-teanina es un aminoácido que se encuentra principalmente en el té verde (*Camellia Sinensis*). La combinación de cafeína y L-teanina es uno de los combos más usados entre los usuarios de nootrópicos.

Beneficios:

- La dupla de L-teanina y cafeína aumenta el enfoque mental.
- L-Teanina mitiga los efectos secundarios de la cafeína (agitación, ansiedad, temblores) de manera eficaz y consistente.

Mi opinión personal: una excelente opción para las personas que consiguen buenos efectos con la cafeína pero que quieren contrarrestar la ansiedad que puede generar su consumo.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir L-teanina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



N-Acetil L-Tirosina

N-Acetil L-Tirosina (NALT) es la forma modificada más potente y biodisponible del aminoácido tirosina.

NALT se convierte naturalmente en el organismo en importantes neurotransmisores para la cognición, la motivación y el enfoque mental como la dopamina, la epinefrina y la norepinefrina.

Beneficios:

- Aumenta la motivación y la capacidad de enfoque.

Mi opinión personal: en general, los efectos de N-Acetil L-Tirosina son leves y poco notables. Sin embargo algunos usuarios consiguen resultados espectaculares con este aminoácido. Por eso puede valer la pena probarlo.

Mi puntuación: 2.5/5 (efectos poco consistentes)

[Puedes adquirir N-Acetil L-Tirosina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:



[Noopept](#)

Noopept es un dipéptido nootrópico derivado del Piracetam (Nootropil) que fue sintetizado en Rusia en 1996. Noopept tiene la capacidad de modular la actividad neuronal en la región CA1, ubicada entre el subículo y el hipocampo.

Hoy en día, Noopept es uno de los nootrópicos más usados en el mundo. Y es muy económico si se compra en polvo. Sus efectos pueden ser sutiles y no muy perceptibles pero es relativamente consistente en su capacidad a aumentar el enfoque y la concentración.

Se puede consumir en [polvo](#), [cápsulas](#) o por medio de la aplicación de un [spray intranasal](#).

Beneficios:

- Estudios han demostrado que Noopept aporta múltiples beneficios cognitivos: incrementa la memoria, el enfoque mental y el procesamiento espacial.

Mi opinión personal: sin duda uno de los mejores nootrópicos, sino el mejor, en relación calidad a precio. Es el nootrópico ideal si nunca has probado otro anteriormente.

Es importante empezar con dosis relativamente bajas (30 mg oral, o 10 mg intranasal/sublingual) ya que las dosis más altas pueden generar efectos opuestos a los deseados.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Noopept en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)



Phenylpiracetam

Phenylpiracetam es el derivado más potente del Piracetam (Nootropil). Fue desarrollado en Rusia en 1983 con el objetivo de mejorar el rendimiento mental de los cosmonautas.

El phenylpiracetam aumenta la cantidad de receptores de serotonina, dopamina y GABA en el cerebro, los cuales son neurotransmisores sumamente importantes para el estado de ánimo y el enfoque.

Además, induce la actividad de las ondas cerebrales beta y alfa. Las ondas beta se presentan cuando el cerebro está despierto e implicado en actividades mentales.

Es importante mencionar que no es apto para un consumo diario porque el cuerpo suele desarrollar una tolerancia (o resistencia) rápida a sus efectos. Lo ideal es no consumirlo más de 2 veces a la semana.

Beneficios:

- Mejora los procesos cognitivos como la memoria, el aprendizaje y la concentración.
- Optimiza el rendimiento físico y la resistencia al esfuerzo. Es tan potente en estos aspectos que se encuentra en la lista de las sustancias dopantes de la Agencia Mundial Antidopaje.
- Puede tener efectos ansiolíticos.

Mi opinión personal: Phenylpiracetam es sin duda uno de los mejores nootrópicos disponibles en el mercado. Tiene una tasa de satisfacción entre 80-85%, lo que es excepcional para un nootrópico.

Enfoque mental, fluidez verbal, aguante al estrés y hasta energía física: el phenylpiracetam lo tiene todo.

Lástima que su uso seguido genere tanta tolerancia (resistencia a los efectos) y que no se pueda usar de forma continuada.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir Phenylpiracetam en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](http://Cuerpoymente.mx)



N-Acetyl semax amide

N-Acetyl Semax Amidate es un compuesto derivado de [Semax](#), un neuropéptido que fue desarrollado por el Instituto de Genética Molecular de la Academia de Ciencias de Rusia.

N-Acetyl Semax Amidate aumenta los niveles de Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (FNDC o BDNF en inglés) y mejora la sensibilidad de los receptores TrkB en el hipocampo.

Las neurotrofinas o factores neurotróficos son una familia de proteínas formadas por el factor de crecimiento nervioso. Un incremento de las neurotrofinas producirá mayores conexiones entre las áreas del cerebro. En consecuencia, le dará al usuario un mejor funcionamiento cerebral, una mejor memoria y un estado de ánimo positivo.

Beneficios:

- N-Acetyl Semax Amidate aumenta las capacidades cognitivas, la memoria y la capacidad de retención.
- Los usuarios de N-Acetyl Semax Amidate a menudo reportan que les ayuda a tomar mejores decisiones en su vida cotidiana.

Mi opinión personal: Está entre los mejores nootrópicos disponibles hoy en día. Sus efectos pueden ser un poco inconsistentes según los usuarios, pero cuando funciona, es el nootrópico que genera el enfoque mental más limpio y profundo entre todos.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir N-Acetyl Semax en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



P21 (peptide 021)

P21 es un neuropéptido mejorador del aprendizaje y la memoria derivado de la preparación peptídica [Cerebrolysin](#).

El P21 promueve la neurogénesis y la plasticidad sináptica, lo que implica una mejor salud para el cerebro. Es altamente sinérgico con el neuropéptido [Semax](#) y sus [derivados más potentes](#) como N-Acetyl Semax Amidate.

Se aplica por vía [intranasal](#) o por [inyección subcutánea](#).

Beneficios:

- P21 mejora de manera notable los procesos cognitivos como la memoria, la capacidad de enfoque y los razonamientos lógicos.

Mi opinión personal: una gema poco conocida del mundo de los nootrópicos. Es altamente sinérgico con Semax, N-Acetyl Semax Amidate y sus otros derivados. El

solo hecho de leer [los reportes de usuarios](#) (en reddit.com) puede dar una idea del potencial de este nootrópico para mejorar la cognición.

Si ya usas N-Acetyl Semax Amidate y consigues buenos resultados, puedes usar el P21 como complemento para potenciar sus efectos.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir P21 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)



Uridine monophosphate

Uridine monophosphate (monofosfato de uridina) es un compuesto orgánico natural presente en las células de casi todos los organismos vivos. Su compuesto activo es el uracilo, que también se encuentra en el Ácido Ribonucleico o ARN.

La uridina es un bloque de construcción primario para la síntesis de neuronas y la sinapsis. Su acción incrementa los niveles de fosfatidilcolina en el cerebro, que a su vez potencia la liberación de acetilcolina y dopamina, neurotransmisores asociados respectivamente con los procesos de aprendizaje y la motivación.

Beneficios:

- Mejora el enfoque mental y los procesos cognitivos.
- Aumenta la motivación y el enfoque mental.
- Promueve la neurogénesis y la neuroplasticidad.

Mi opinión personal: un nootrópico con poderosas capacidades pro-dopaminérgicas. No genera estimulación inmediata pero sus efectos son acumulativos y pueden producir un incremento notable en la motivación y el enfoque.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir Uridine monophosphate en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Aniracetam

Otro "smart drug" de la clase de los Racetams, el Aniracetam fue sintetizado por primera vez en los años 1970 por el laboratorio Hoffmann-La Roche.

Además de sus efectos nootrópicos, ha demostrado ser más ansiolítico (reductor de la ansiedad) que el Piracetam. Esto es adjudicable a su principal metabolito, GABA-n-anisilo que tiene propiedades comparables a las del GABA (el neurotransmisor que se relaciona con una actividad calmante y que reduce el estrés).

El Aniracetam incrementa los niveles de dopamina y serotonina en varias partes del cerebro, lo que se traduce en un incremento del humor, de la motivación y del enfoque. Tal y como ocurre con el Piracetam, incrementa la captación de acetilcolina en el cerebro, y por lo tanto tiene la propiedad de aumentar la capacidad de retención de la información.

Beneficios:

- Mejora los procesos cognitivos como la memoria, el aprendizaje y la concentración.
- Puede tener un efecto ansiolítico.

Mi opinión personal: un nootrópico interesante y muy popular en la clase de los Racetams. Muchos de sus usuarios reportan que les ayuda para aumentar su creatividad. Esto se debe a su facultad de incrementar el riego sanguíneo y la actividad en las regiones del cerebro asociadas con el pensamiento holístico.

Una desventaja del aniracetam es que sus efectos solo duran unas 3 o 4 horas. Eso se puede solucionar al consumir una segunda dosis cuando los efectos empiezan a disminuir.

Mi puntuación: 3.5/5 (la duración relativamente corta de sus efectos de 3 a 4 horas puede ser una desventaja y por eso Aniracetam no consigue una calificación de 4/5)

[Puedes adquirir Aniracetam en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Fasoracetam

Fasoracetam es un potente compuesto nootrópico recién desarrollado de la familia de los racetams que no sólo mejora la captación de colina, sino que también es un modulador de monofosfato de adenosina cíclico (cAMP, AMP cíclico o monofosfato de adenosina), un mensajero importante en muchos procesos biológicos. Además, aumenta la sensibilidad de los receptores GABA-B y por lo tanto genera una sensación de relajación.

Beneficios:

- Mejora el enfoque mental y los procesos cognitivos.
- Nootrópico único por su capacidad de generar un gran enfoque mental y una sensación de relajación al mismo tiempo.

Mi opinión personal: uno de mis nootrópicos favoritos por su amplia gama de efectos. Es tan potente para promover el enfoque mental que se está estudiando como remedio para el déficit de atención. Es un poco costoso, pero muchos usuarios de nootrópicos consideran que su precio vale la inversión.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Fasoracetam en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Sulbutiamine

La Sulbutiamina (sulbutiamine) es un derivado sintético de la tiamina (vitamina B1) que cruza la barrera hematoencefálica mucho más fácilmente que la misma tiamina.

La sulbutiamina tiene la propiedad de aumentar de manera significativa los niveles de tiamina en el cerebro, lo que traduce por un incremento notable en la energía.

Beneficios:

- Mejora los procesos cognitivos.
- Aumenta la energía y apoya el rendimiento deportivo.
- Contrarresta la fatiga.

Mi opinión personal: buen nootrópico si lo que buscas es un boost de enfoque y de energía rápido. Sin embargo sus efectos no duran mucho tiempo (60 a 90 minutos) y

por lo tanto pueden no ser suficientes para las personas que buscan un incremento prolongado de su capacidad cognitiva.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir sulbutiamine en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

FITNESS Y ENERGÍA

Nota preliminar sobre los suplementos para el fitness

Existen miles de opciones de productos para el ejercicio propuestos por la industria de suplementos alimenticios, como pre-entrenos, productos para adelgazar, para aumentar la masa muscular, para reforzar las articulaciones y los tendones...

Antes de empezar con las opciones que realmente tienen un efecto comprobado científicamente para aumentar el rendimiento físico, te voy a exponer cuáles de estos suplementos realmente sirven y cuales son un desperdicio de dinero.

Desafortunadamente la mayoría de los suplementos disponible en el mercado se encuentra en esta segunda categoría...

Empecemos por esos suplementos que tienen un efecto negligible o nulo sobre el rendimiento físico, a pesar de los mitos que circulan en los gimnasios.

SUPLEMENTOS POPULARES QUE NO SIRVEN

Glutamina

El aminoácido Glutamina es uno de los suplementos más promocionados por la industria de los suplementos alimenticios y por los evangelistas de la "broscience" para aumentar la masa muscular y el rendimiento físico.

Es verdad que la glutamina tiene un papel importante en el organismo, en particular para el buen funcionamiento de los intestinos y del sistema inmune. Sin embargo, ya se encuentra en cantidades suficientes en una dieta equilibrada. La evidencia científica sugiere que tomar un suplemento de glutamina es inútil si la persona no padece carencias de este aminoácido, lo cual es muy improbable.

[En un estudio publicado en el 2001](#), un grupo de 31 deportistas realizaron entrenamiento de resistencia durante 6 semanas, 17 de ellos consumieron glutamina como suplemento y los 14 restantes un placebo.

Finalizado el estudio, los investigadores llegaron a la conclusión de que la suplementación con glutamina durante el entrenamiento de resistencia no tiene ningún efecto significativo en el rendimiento muscular.

En otras palabras, comprar un suplemento de glutamina es un desperdicio de dinero, al menos que tengas una deficiencia en este aminoácido.

Glucosamina y Condroitina

Las marcas de suplementos alimenticios suelen presentar la combinación de glucosamina y condroitina como un remedio muy potente para mejorar las articulaciones y los cartílagos. Sin embargo, un metaanálisis reciente demostró que la variancia entre el placebo y la glucosamina / condroitina era muy poco significativa.

En otras palabras, tomar glucosamina y/o condroitina para mejorar tus articulaciones es marginalmente más eficaz que tomar un placebo: Por lo tanto, es mucho más recomendable invertir en suplementos que te generen un rendimiento superior.

Ganadores de masa

Los ganadores de masa son básicamente una combinación de proteínas de baja calidad con carbohidratos refinados mezclados con varios productos químicos. Consumirlos es una pésima manera de ganar masa muscular. Lo seguro es que si los consumes, ganarás grasa corporal y estarás expuesto a todos los riesgos habituales de cualquier alimento procesado que trae muchos carbohidratos refinados, azúcares y otros productos químicos.

Mi recomendación: evitar los ganadores de masa como la plaga.

L-Carnitina

La versión básica de carnitina o L-carnitina se vende frecuentemente como suplemento para adelgazar. Es uno de los productos que más se usan para "quemar grasa". Desafortunadamente, los estudios científicos indican que la L-carnitina solo tiene un efecto muy marginal (básicamente casi imposible de notar) en la oxidación de la grasa corporal. Dicho sea de otra forma, la L-carnitina no sirve para eliminar grasa corporal.

Más adelante, te presentaremos Acetil L-Carnitina, una versión de carnitina biodisponible que realmente puede ser útil, no para perder peso sino para aumentar tus niveles de energía.

Quemadores de grasa

Los quemadores de grasa tradicionales que se encuentran regularmente en las tiendas de fitness son una de las estafas más grandes de la industria de los suplementos alimenticios. Todos los estudios científicos demuestran que casi no sirven. Además, algunos de estos suplementos traen yohimbina que es un compuesto que genera ansiedad y aumenta la presión sanguínea a niveles que pueden ser peligrosos. Recomendamos evitar esos productos: no solamente no funcionan para eliminar grasa corporal, sino que además pueden ser peligrosos si se consumen en cantidades altas.

Aminoácidos BCAA

Los llamados aminoácidos de cadena ramificada o BCAAs son unos "suplementos estrella" en el mundo del fitness. Pero ¿realmente sirven? La respuesta es un NO definitivo. Es más: como suplementos, los BCAAs tienen más efectos negativos que positivos como vamos a ver a continuación.

El cuerpo humano puede producir sus propios aminoácidos, estos son los conocidos como aminoácidos simples, mientras que los complejos o ramificados los obtenemos de la alimentación.

Entre los aminoácidos ramificados se encuentran la valina, la isoleucina y la leucina, y cumplen una función en la formación de tejidos corporales y la producción de proteínas. Pero como pasa con muchos otros suplementos, también se les ha asociado a otra serie de beneficios que no tienen ninguna evidencia científica, como el de ser un estimulante de la hipertrofia muscular.

Es lógico pensar que si estos aminoácidos cumplen una importante función, tomarlos como suplementos será una buena idea. Pero de hecho, los estudios demuestran que si ya consumes una cantidad adecuada de proteínas con tu dieta o si suplementas con proteínas como el suero de leche (whey), tomar aminoácidos como leucina no tiene ningún efecto sobre el desarrollo muscular.

Otra cosa a tener en cuenta es que el consumo de aminoácidos de cadena ramificada también se ha asociado a un [impacto negativo sobre los niveles de serotonina](#), un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo y del sueño. Y es muy lógico cuando estudiamos las propiedades de estos aminoácidos: cuando se ingieren en cantidades importantes, "compiten" en el organismo con los otros aminoácidos esenciales como el triptófano, el cual es un precursor crucial para la producción de serotonina en el cuerpo. La serotonina es un neurotransmisor responsable de la sensación de bienestar y satisfacción.

En otras palabras, en ciertos casos, el uso de BCAAs puede tener un impacto negativo sobre el humor y ihasta inducir depresión!

Ácido Linoleico Conjugado (CLA)

Se trata de un tipo de grasa que podemos encontrar de forma natural en la carne y en los productos lácteos enteros. Estudios realizados en roedores evidenciaron que estos reducían su grasa corporal tras consumirlo después de unas cuantas semanas.

Pero una cosa son las pruebas en animales y otras las realizadas en humanos, y en las segundas no se encontró que realmente promueva la pérdida de grasa. En vez de eso, puede afectar el metabolismo de la glucosa, la sensibilidad a la insulina y los lípidos en el organismo.

SUPLEMENTOS POPULARES QUE AYUDAN MARGINALMENTE... PERO SON ENGAÑOSOS

Suplementos de Óxido Nítrico

Los suplementos dichos de óxido nítrico y los "pre-entrenos" son una categoría muy amplia de mezclas de suplementos. Primero, es importante notar que ninguno de los suplementos de óxido nítrico del mercado realmente trae óxido nítrico. Más bien, traen precursores que ayudan al organismo a producir óxido nítrico. Los principales ingredientes que traen estos suplementos y los "pre-entrenos" son:

- **Cafeína (en dosis generalmente MUY altas):** la cafeína es la causa principal de la sensación de estimulación que se siente después de consumir un suplemento de óxido nítrico.
- **Beta-Alanina:** La beta-alanina es una versión modificada del aminoácido alanina. Es este ingrediente que causa las sensaciones internas de "descargas eléctricas" (cuyo nombre técnico es "parestesia") cuando uno consume dicho suplemento de óxido nítrico. La Beta-alanina se combina en el organismo con la histidina y forma el dipéptido carnosina.

La carnosina puede reducir la acumulación de iones de hidrógeno (h+) que se generan en los músculos durante los ejercicios de alta intensidad y así retrasa la fatiga. Sin embargo, si se le compara con la creatina, la beta alanina no mejora la potencia máxima.

- **Arginina y/o Citrulina:** esos dos ingredientes son los que actúan realmente como precursores de óxido nítrico. Los estudios científicos demuestran que la citrulina es ligeramente más potente que la arginina para incrementar los niveles de óxido nítrico en el cuerpo.

Para concluir sobre los suplementos de óxido nítrico y los pre-entrenos, ayudan a incrementar ligeramente el rendimiento físico. Sin embargo la estimulación que sientes después de consumirlos se debe principalmente a las dosis muy altas de cafeína que se usan en esos productos. La beta-alanina, la arginina y la citrulina son suplementos relativamente eficaces pero tampoco se puede esperar un incremento muy notable en el rendimiento al consumirlos.

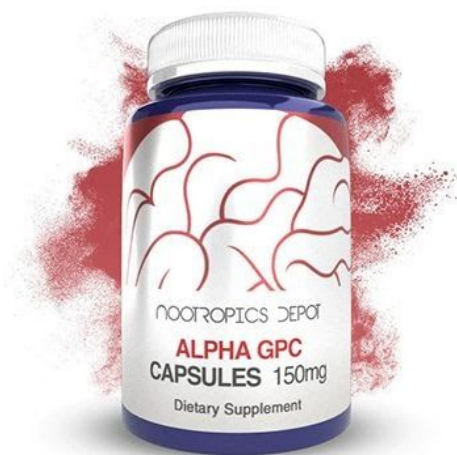
Además, los suplementos de óxido nítrico y los pre-entrenos suelen ser costosos. Sale más económico comprar cada ingrediente por sí solo.

Finalmente, solo vale la pena invertirlo a un suplemento de óxido nítrico o a un pre-entreno si tu presupuesto es elevado. Si no, los resultados no realmente valen la pena.

Ahora que hemos descartado estas opciones de suplementos engañosos o inútiles, podemos ir directo al grano y examinar los suplementos y productos que realmente te pueden ayudar a aumentar tu rendimiento físico y tu energía.

¿Quieres aumentar tus niveles de energía?

Suplementos naturales:



Alpha-GPC

Alpha-GPC (Alpha-glicerofosfocolina o α -GPC) es un precursor de acetilcolina.

La acetilcolina es el neurotransmisor que activa los músculos y promueve el aprendizaje.

El Alpha-GPC estimula la glándula pituitaria para aumentar la producción de somatotropina o HGH (hormona de crecimiento humano), por lo que contribuye a un mejor rendimiento deportivo.

Alpha-GPC también aumenta las concentraciones de dopamina en ciertas regiones del cerebro. La dopamina es un neurotransmisor crucial involucrado en la motivación, la atención y la actividad motora.

Beneficios:

- Alpha-GPC incrementa la resistencia durante el ejercicio físico.
- Aumenta la energía física y mental.

Mi opinión personal: mi suplemento "colinérgico" (precursor de acetilcolina) preferido. Tiene una amplia gama de efectos, tanto físicos como mentales, y por esta razón es uno de los best sellers de nuestra tienda en línea.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Alpha-GPC en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Rhodiola Rosea

Rhodiola Rosea es un adaptógeno que tiene una larga historia de uso en las regiones árticas de Europa y Asia.

Sus ingredientes activos son las salidrosidias, el tirosol y las rosavinas.

Beneficios:

- Rhodiola Rosea apoya tanto la capacidad mental como el rendimiento físico.
- Tiene potentes propiedades antifatiga comprobadas científicamente.

Mi opinión personal: Entre los suplementos naturales es una buena opción para mejorar el enfoque y aumentar la energía.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Rhodiola Rosea en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Shilajit

Shilajit es una sustancia natural de aspecto similar al alquitrán compuesta de material orgánico y ácidos fúlvicos que se encuentra típicamente en las montañas del Himalaya y del Tíbet. La palabra Shilajit se deriva de la palabra sánscrita *Shilajatu*, que se traduce como "conquistador de montañas y destructor de debilidad" (¿suena bien, no?).

El Shilajit se ha utilizado en la medicina Ayurvédica por sus numerosos beneficios para la salud. De hecho, se considera que es el más poderoso *Rasayana* (una formulación a base de hierbas) en la Ayurveda tradicional. En sánscrito, *Rasayana* significa "la ciencia de alargar la vida".

Por su parte, el ácido fúlvico contenido en el shilajit estimula la energía mitocondrial y la función hormonal.

Beneficios:

- Shilajit incrementa la resistencia durante el ejercicio físico.
- Puede aumentar la energía física y mental.
- El aumento de energía en las mitocondrias se correlaciona con un incremento en la longevidad.

Mi opinión personal: Se encuentra en el top 3 de mis suplementos naturales preferidos para aumentar la energía. Amplia gama de efectos: anti-envejecimiento, energético y hasta potenciador de la libido. Muy recomendado.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Shilajit en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Cafeína

La cafeína es -de lejos- la sustancia más usada en el mundo para promover el rendimiento, tanto físico como mental. Bebidas energizantes, café, pastillas... La cafeína se encuentra presente en muchas fuentes diferentes y está disponible prácticamente en cada esquina.

Cuando la cafeína es metabolizada en el organismo, se destaca por incentivar de forma potencial el incremento de energía, y según estudios, también puede mejorar la memoria, la concentración y promover la cognición general.

Los efectos de la cafeína están muy bien documentados y son muy potentes. Por lo que no es de extrañar que prácticamente todos los productos "pre-workout" del mercado traigan dosis altas (y a menudo excesivas) de cafeína.

Mi opinión personal: todo ya fue escrito sobre la cafeína y (casi) todos sabemos cómo reaccionamos a esta sustancia. Es un excelente suplemento con un gran potencial, tanto para promover el rendimiento mental como físico.

Lo interesante aquí es tomar la cafeína como punto de referencia para darse cuenta de que todos podemos reaccionar de manera muy diferente a cada suplemento: existen personas que literalmente no sienten nada al consumir un expreso doble, al contrario de otras personas que se sienten super enfocadas o a veces, demasiado aceleradas o ansiosas después de consumir un café o una bebida energizante.

La situación es la misma para los otros nootrópicos: aún con phenylpiracetam, que es uno de los nootrópicos más potentes proporcionando efectos muy notables y positivos en la mayoría de los usuarios, hay personas que no sienten mucho al consumirlo.

Mi puntuación: 3.5/5

Existen alternativas a la cafeína, como la Teacrina, una molécula natural parecida a la cafeína. Con la ventaja de que su uso seguido no genera tanta tolerancia/resistencia como la cafeína. Si vives en Mexico, [la puedes adquirir en nuestra tienda en línea cuerpoymente.mx](#)

Acetil L-carnitina

Acetil L-carnitina, también conocido comúnmente como ALCAR, es un derivado mucho más biodisponible de L-Carnitina. Es un compuesto nootrópico natural que favorece la captación de los ácidos grasos por las mitocondrias de nuestras células.

A medida que envejecemos, la producción natural de L-Carnitina comienza a disminuir, afectando la función mitocondrial, lo que se traduce en una disminución de energía.

Por lo tanto, es recomendable consumir un suplemento de ALCAR para mantener la función mitocondrial dentro de los niveles óptimos.

Beneficios:

- Mejora los procesos cognitivos.
- Aumenta la energía.

Mi opinión personal: buen booster de la energía y de la cognición. Sus efectos pueden variar pero aun si no percibes una mejora notable, vale la pena consumirlo por el incremento de energía que proporciona a las mitocondrias.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Acetil L-carnitina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

PQQ

PQQ, o quinona de pirroloquinolina, es un cofactor redox, lo que significa que actúa como un refuerzo para las enzimas en el proceso de oxidación-reducción. PQQ tiene un impacto positivo notable en las mitocondrias. Las mitocondrias proporcionan energía a nuestras células (ATP) y regulan el metabolismo celular.

Tener mitocondrias que operan al máximo rendimiento es sumamente importante para llevar una vida saludable, y es por ello que suplementar con PQQ es una excelente estrategia para mantener niveles óptimos de energía.

Beneficios:

- Aumenta la energía.
- Ayuda a luchar contra el envejecimiento.

Mi opinión personal: quizás el mejor potenciador de las mitocondrias disponible en el mercado. Sin embargo sus efectos suelen no ser muy notables y en general el incremento en la energía no se siente tan pronunciado.

Aún así, y a pesar de su costo relativamente elevado, considero que es un suplemento que vale la pena incluir en su régimen.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir PQQ en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:



Modafinil

Modafinil (marcas comerciales: Modiodal, Provigil, Modalert) es un medicamento que se usa para el tratamiento de la somnolencia diurna y fatiga. Hoy en día, el Modafinil es el nootrópico más usado en el mundo.

Existen derivados del Modafinil como [Armodafinil](#) y [FLmodafinil](#). Son relativamente similares en su estructura pero sus efectos pueden diferir ligeramente según los usuarios.

Beneficios:

- Aumenta tanto la energía como las facultades cognitivas
- Reduce significativamente el cansancio sin generar efectos secundarios notorios.

Mi opinión personal: sin duda el más conocido entre todos los nootrópicos. Una potente herramienta para eliminar la fatiga y promover un gran enfoque mental que dura todo el día.

El problema es que no se puede usar muy a menudo porque genera mucha tolerancia / resistencia. En general, la mejor frecuencia de uso para no generar tolerancia parece ser una vez cada 4 a 6 días.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Modafinil en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

¿Quieres mejorar el rendimiento deportivo y de resistencia?

Suplementos naturales:



Cafeína/NALT

Este novedoso complejo de cafeína con N-acetil L-tirosina (NALT) ofrece una mejor farmacodinámica que los dos ingredientes (cafeína y NALT) tomados por separado.

La N-acetil L-tirosina se convierte en el cuerpo en importantes neurotransmisores: dopamina, epinefrina (adrenalina) y norepinefrina. Estos neurotransmisores están involucrados en prepararnos para situaciones de estrés o peligro, el aprendizaje y la motivación.

Beneficios:

- Aumenta la capacidad de enfoque de manera notable.
- Esta combinación proporciona una estimulación rápida y duradera, lograda por la sinergia de la cafeína y la NALT.

Mi opinión personal: existe una sinergia clara entre la cafeína y la N-acetil L-tirosina, y se refleja en los efectos muy estimulantes y limpios que proporciona este suplemento. Muy recomendado para las personas que buscan conseguir lo mejor de ambos mundos, tanto de la cafeína como de la NALT.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir NALT en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Extracto de hongo medicinal Cordyceps 10:1

El hongo medicinal Cordyceps se ha utilizado como tónico en la medicina tradicional China desde hace más de 500 años.

Uno de sus principales compuestos activos es la cordycepina. La cordycepina, al ser un derivado del nucleósido adenosina, participa en algunos procesos bioquímicos similares y aumenta los niveles de trifosfato de adenosina, la fuente de energía principal de las células.

El cordyceps también puede reducir la acumulación de ácido láctico, que es la sustancia que producen los músculos cuando se fatigan.

Además, los beta-glucanos contenidos en Cordyceps fortalecen el sistema inmune y aumentan las defensas naturales del cuerpo.

Beneficios:

- Potencia el rendimiento físico aeróbico de manera significativa.
- Aumenta ligeramente el rendimiento físico anaeróbico.

Mi opinión personal: el cordyceps es mi suplemento natural preferido. La ciencia moderna descubre cada vez más propiedades a este poderoso hongo. Aumento del

rendimiento físico, incremento en los niveles de energía y fortalecimiento del sistema inmune... Estos son los puntos fuertes del hongo cordyceps.

Considero que debería de ser parte del régimen base de todos los biohackers.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir hongo Cordyceps en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](http://Cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:



Mildronate

Mildronate es un fármaco que tiene la facultad de normalizar el metabolismo de la energía en la célula.

En 1975, el profesor Kalvins estaba estudiando todos los químicos del cuerpo que se veían impactados de manera significativa durante los entrenamientos de resistencia. Él encontró que una sustancia endógena llamada Gamma butirbetaína se agotaba durante el ejercicio físico intenso.

Mildronate es un análogo sintético de Gamma butirbetaína y por eso se puede sustituir a esta molécula en cuanto se encuentre agotada en el organismo.

Esto se traduce por un incremento muy notable en la capacidad de aguante al ejercicio físico. Sus efectos son muy consistentes y potentes.

También actúa como un cardioprotector que puede proteger al sistema cardiovascular de los atletas contra la isquemia, aún bajo fuertes cargas de entrenamiento.

Beneficios:

- Mildronate es un potente booster del desempeño atlético y de la energía. Por lo tanto, se encuentra en la lista de las sustancias dopantes de la Agencia Mundial Antidopaje.
- Disminuye el tiempo de recuperación necesario después de un esfuerzo físico.
- Tiene propiedades cardioprotectoras.

Mi opinión personal: Mildronate era el arma secreta de casi todos los atletas Rusos y de Europa del este antes de que la Agencia Mundial Antidopaje lo colocara en su lista de sustancias prohibidas en 2016.

Es probablemente uno de los mejores potenciadores del rendimiento físico disponibles hoy en día si se tiene en cuenta su relación beneficios VS efectos secundarios.

No es de extrañar que sea una de las opciones preferidas de los clientes de nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx, en particular los que se dedican a eventos de resistencia de larga duración como triatlones y maratones.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir Mildronate en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](http://Cuerpoymente.mx)



DMAA

DMAA (1,3 dimetilamilamina) es un estimulante del sistema nervioso central con una estructura similar a la efedrina y la adrenalina.

El DMAA era el ingrediente activo principal del suplemento pre-entreno JACK3D, uno de los pre-workouts más populares de la década 2010. JACK3D fue prohibido por la FDA en 2013.

Beneficios:

- Proporciona un incremento en los niveles de energía.
- Tiene efectos vasoconstrictores y muestra un potencial fuerte como suplemento pre-entrenamiento.
- Acelera el metabolismo de manera significativa, y por lo tanto tiene propiedades como quemador de grasa.

Mi opinión personal: si tu suplemento pre-workout habitual ya no te proporciona los efectos que te brindaba anteriormente, lo más probable es que hayas desarrollado una tolerancia (o resistencia) a la cafeína. En este caso, la estrategia que recomiendo a mis clientes es alternar entre DMAA y el pre-workout para que tengan el efecto estimulante deseado cada vez que los consumen.

Por ejemplo, si entrenas 4 días a la semana, puedes tomar el pre-workout con cafeína en los días #1 y #3 y el DMAA los días #2 y #4.

Ya que DMAA aumenta la presión arterial dependiendo de la dosis, sugiero no usarlo al mismo tiempo con otros suplementos vasoconstrictores, como la cafeína.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir DMAA en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Myo-Inositol Trispyrophosphate (ITPP)

Trispirofosfato de Myo-Inositol (ITPP) es un modulador alostérico de la hemoglobina que aumenta la capacidad de liberación de oxígeno de los glóbulos rojos.

ITPP no afecta la presión arterial o la frecuencia cardíaca y no tiene efectos vasculares o cardíacos directos.

En un [estudio científico](#) (en animales) la aplicación de ITPP resultó en un incremento de la capacidad máxima de ejercicio en un 57%.

Es tan potente para mejorar la resistencia cardiovascular que aparece en la lista de las sustancias prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje.

Beneficios:

- Mejora fuertemente la resistencia durante el ejercicio físico aeróbico.

- Ayuda mucho con los esfuerzos cardiovasculares y con el ejercicio a grandes altitudes.

Mi opinión personal: otra gema muy poco conocida del ámbito del biohacking del rendimiento físico. ITPP se puede pensar como un super potenciador de tus glóbulos rojos que aumenta la capacidad para transportar sangre a tus músculos.

Es de notar que el aporte extra de oxígeno que proporciona ITPP no se dirige solamente a los músculos, sino también a todos los órganos del cuerpo, inclusive el cerebro, por lo que también genera efectos nootrópicos.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir ITPP en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

¿Quieres promover la eliminación de grasa corporal?

Suplementos naturales:



[Berberina](#)

La berberina es una la planta que se ha utilizado durante milenios en la medicina tradicional ayurvédica y china.

Recientemente se ha demostrado que la berberina ayuda a controlar el azúcar en la sangre tan eficazmente como la metformina, un medicamento recetado para la diabetes.

La Berberina también promueve el metabolismo de la glucosa, el mantenimiento de niveles saludables de lípidos (colesterol LDL y HDL) y mejora la sensibilidad a la insulina.

Se ha demostrado que en algunos casos este compuesto puede reducir el apetito.

Beneficios:

- La berberina es uno de los muy pocos suplementos naturales que puede realmente contribuir de manera significativa a la eliminación de grasa corporal.

Mi opinión personal: un suplemento natural muy único en su capacidad para activar la enzima proteína quinasa activada por AMP (AMPK), también conocida como "*metabolic master switch*" en inglés. Este mecanismo permite aumentar la glucólisis, ayudando al cuerpo a descomponer los azúcares dentro de las células. ¿El resultado? Tu organismo almacena mucha menos grasa corporal y pierdes peso.

El defecto principal de la berberina es que disminuye la síntesis de proteína en los músculos. Por lo tanto, no es apta para las personas que buscan ganar masa muscular.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir berberina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:

Nota: Los dos péptidos que presentamos a continuación son análogos sintéticos de péptidos **producidos naturalmente en el organismo**. Por esta razón, están muy bien tolerados y se considera que son muy seguros y libres de efectos secundarios.

Péptidos inyectables Ipamorelin y CJC-1295 **(precursores de HGH y IGF-1)**

Los péptidos son grupos de aminoácidos unidos entre sí en forma de cadenas y son los componentes básicos de las proteínas. Estos actúan en el organismo como componentes estructurales de células, tejidos, hormonas y enzimas.

Los péptidos secretagogos de hormona de crecimiento como Ipamorelin y CJC-1295 se han diseñado para estimular la producción endógena de la hormona del crecimiento humano (HGH) y de la hormona IGF-1; estas dos promueven una fuerte eliminación de grasa corporal. El ciclo estándar de Ipamorelin y CJC-1295 dura 50 días.

Beneficios:

- Elimina la grasa corporal optimizando los niveles de HGH y IGF-1.
- Incrementa la elasticidad de la piel y aumenta los niveles de energía.
- Mejora la calidad del sueño.
- Aumenta la masa muscular.

Mi opinión personal: los efectos del ciclo de péptidos CJC-1295 e Ipamorelin son tan espectaculares que se encuentra en el top 3 de los productos con la tasa de satisfacción más alta de toda la [tienda Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx).

Esta combinación proporciona los mismos beneficios que las inyecciones de hormona de crecimiento pero tiene dos ventajas:

- 1) Causa mucho menos efectos secundarios ya que actúan como *precursores* de hormona de crecimiento, y por lo tanto el organismo nunca llega a tener dosis suprafisiológicas de esta hormona.
- 2) Es una opción mucho más económica que las inyecciones de hormona de crecimiento.

Mi puntuación: 5/5 (Efectos ultra consistentes y potentes. Sin efectos secundarios)

[Puedes adquirir Ipamorelin y CJC-1295 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Cardarine

Cardarine (también conocido como GW501516) es un fármaco desarrollado recientemente que se une a los receptores androgénicos que estimulan la absorción de glucosa en los músculos esqueléticos, lo que evita que la glucosa se convierta en grasa.

Cardarine lleva a un uso incrementado de oxígeno al aumentar la expresión genética del PPAR (*Peroxisome proliferator-activated receptor*) localizada en las fibras musculares de contracción lenta. Esto se traduce en un potente aumento de la resistencia cardiovascular.

Beneficios:

- Cardarine proporciona una mejora en la energía que permite entrenar de forma más intensa y durante más tiempo.
- Induce el metabolismo de las grasas, es decir, aumenta la velocidad a la cual se oxidan las grasas en el cuerpo.
- Cardarine mejora drásticamente la resistencia aeróbica. Es tan potente en este aspecto que se encuentra en la lista de las sustancias dopantes de la Agencia Mundial Antidopaje.

Mi opinión personal: no solamente Cardarine es muy potente para incrementar el metabolismo de las grasas, sino que también es una bomba para aumentar tu resistencia cardiovascular.

Funciona aún mejor cuando se combina con un [ciclo de péptidos Ipamorelin y CJC-1295](#).

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir Cardarine en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Péptido fragment HGH 176-191

El fragmento de péptido de hormona de crecimiento 176-191, también conocido como fragment HGH 176-191 o AOD-9604, es una forma modificada de los aminoácidos 176-191 de la hormona de crecimiento humano.

Básicamente, la hormona del crecimiento se trata de una cadena simple de 191 aminoácidos, y la fracción que va desde el aminoácido 176 hasta el 191 es el que le

otorga las propiedades quemagrasa, entonces el péptido HGH 176-191 viene a ser esta fracción de la molécula de la hormona de crecimiento.

A diferencia de las aplicaciones de hormona de crecimiento que pueden generar varios efectos secundarios indeseables, HGH Fragment 176-191 es muy selectivo y apunta de manera casi exclusiva a la pérdida de tejido graso. Por eso es uno de los péptidos más potentes para promover la eliminación de grasa corporal.

Beneficios:

- Contribuye a eliminar la grasa corporal

Mi opinión personal: el complemento perfecto para un ciclo de Ipamorelin y CJC-1295. Es más costoso que estos dos péptidos pero su precio vale la inversión para las personas que realmente quieren conseguir una notable reducción de la grasa corporal.

[El ciclo completo de 50 días Ipamorelin + CJC-1295 + fragment HGH 176-191 se puede adquirir aquí.](#)

Mi puntuación: 5/5

[Puedes adquirir HGH 176-191 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

¿Quieres aumentar la masa muscular y la fuerza?

Suplementos naturales:



[Creatina](#)

La creatina es un suplemento fundamental para atletas, culturistas y cualquier persona que busque aumentar su rendimiento muscular de manera totalmente segura.

La creatina ayuda al organismo a regenerar el trifosfato de adenosina (también conocido como *Adenosine triphosphate* o ATP) más rápidamente, lo cual te da más energía y resistencia para realizar tus ejercicios.

Es uno de los suplementos más estudiados en la literatura científica y su uso es totalmente seguro.

Beneficios:

- Como tal, la creatina no tiene un impacto *directo* sobre la fuerza y el crecimiento muscular. Sin embargo, permite realizar más repeticiones de un mismo ejercicio con la misma intensidad, lo que se traduce indirectamente en más fuerza y crecimiento muscular.
- Además, la creatina tiene un efecto positivo sobre los niveles de energía y varios estudios demuestran que mejora los procesos cognitivos.

Mi opinión personal: honestamente, si quieres optimizar los resultados de tu rutina de entrenamiento físico, no hay excusas para no consumir creatina: es un suplemento muy económico y casi totalmente libre de efectos secundarios. Cientos de estudios científicos respaldan tanto su eficacia como su seguridad.

Y además de ser un excelente potenciador físico, la creatina proporciona efectos nootrópicos.

Existe un mito de "broscience" que dice que se tiene que hacer un periodo de "carga" de creatina (20 a 25 gramos en vez de 5 gramos por día) durante varios días al empezar de consumirla. Este punto no viene respaldado por ningún dato científico: ignóralo.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir creatina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:

Ostarine

Ostarine es un fármaco de la clase de los SARMs (Selective Androgen Receptor Modulators). Los SARMs se unen selectivamente a los receptores de andrógenos y proporcionan potentes efectos anabólicos.

Mientras los esteroides anabólicos promueven un crecimiento global (o sistémico) en todo el organismo, los SARMs generan beneficios que apuntan exclusivamente al crecimiento de los tejidos musculares y óseos sin los efectos secundarios sistémicos de los esteroides anabólicos (toxicidad hepática, agrandamiento de la próstata, atrofia testicular, acné, ginecomastia, calvicie o supresión total de la secreción endógena de testosterona al final del ciclo, entre otros).

Un ciclo estándar de Ostarine dura de 6 a 8 semanas.

Beneficios:

- Los SARMs como Ostarine promueven un fuerte crecimiento de la masa muscular y del rendimiento físico-atlético sin causar efectos secundarios notorios.
- La ganancia de masa muscular promedio después de un ciclo de 6 a 8 semanas es de 2.5 kilogramos.
- Además de promover el crecimiento muscular, Ostarine aumenta de manera significativa la fuerza y los niveles de energía.
- Existen opciones de SARMs aún más potentes que Ostarine, como [LGD-4033](#) y [RAD 140](#).

Mi opinión personal: Ostarine es el producto best-seller de nuestra tienda en línea [Cuerpoymente.mx](#) y uno de los preferidos de nuestros clientes.

Considero que es el mejor producto para ganar masa muscular de manera rápida y segura.

Combina particularmente bien con un [ciclo de péptidos precursores de hormona de crecimiento Ipamorelin y CJC-1295](#) y con [cardarine](#).

Mi puntuación: 5/5 (Efectos ultra consistentes y potentes)

Proteína en polvo

La proteína en polvo es una herramienta interesante para cualquier deportista que quiera aumentar su masa muscular a través de una rutina de pesas.

Los batidos son simplemente una forma conveniente de aumentar la ingesta de proteínas, que es necesaria para apoyar el crecimiento muscular y una serie de otras funciones corporales.

En general, una persona que busque aumentar su crecimiento muscular puede conseguir un aporte suficiente a través de un consumo exclusivo de proteína natural (huevos, pollo, pescado, carne, entre otras...).

Sin embargo, en el caso de que quieras realmente maximizar tu crecimiento muscular, entonces se recomienda consumir batidos de proteínas. Por ejemplo, un bodybuilder de 70 kilos que desee consumir alrededor de 175 gramos de proteína cada día tendría que ingerir alrededor de 1050 gramos de pollo, o más de 1300 gramos de huevos... Lo que implicaría consumir grandes cantidades de comida, con tiempos de digestión relativamente altos y a veces incómodos...

A comparación, los polvos de proteína están diseñados para digerirse y absorberse de manera rápida y óptima. Por eso, son opciones válidas para las personas que quieren inducir un fuerte crecimiento muscular.

Eso no significa que debes dejar de consumir fuentes naturales de proteína. En ningún caso deberías reemplazar totalmente la proteína natural por proteína en polvo. Sin embargo podrías por ejemplo conseguir 50% de tu proteína a través de fuentes naturales y 50% a través de batidos de proteínas.

¿Cuál proteína en polvo elegir?

La proteína de suero (whey) es una de las proteínas más utilizadas. Es la mejor para el uso diario, es económica y se digiere fácilmente.

Ahora bien, lo primero es mirar los ingredientes:

- Cuanto menos, mejor. Si contiene ingredientes que no sean proteínas, edulcorantes y saborizantes, mantente alejado.
- También revisa si tiene aminoácidos agregados, como leucina, valina, etc. Esto se conoce como "adición de aminoácidos", práctica que realizan algunas compañías

al agregar aminoácidos baratos como excipientes, así que no compres estos polvos que contienen aminoácidos añadidos.

- Como regla general, 100 gramos de polvo de producto tiene que traer mínimo 70 gramos de proteína.
- Trata de elegir una proteína que tenga un contenido bajo en carbohidratos (idealmente menos de 5 gramos por porción)
- Lactosa: trata de elegir una proteína libre de lactosa, en particular si tienes una intolerancia a este ingrediente.

Mi opinión personal: La proteína de suero es un suplemento efectivo, pero hay que tomar en cuenta que la gran mayoría de las personas ya tienen el suficiente aporte de proteínas a través de su dieta. Esto hace que sea más recomendada para los fisicoculturistas que necesitan un aporte extra de proteínas, por lo que lo más probable es que no necesites consumir este suplemento.

Mi puntuación: 3/5

SALUD GENERAL

La industria de los suplementos para la salud y la longevidad está plagada por productos milagrosos, anuncios engañosos y una ausencia casi total de procesos de calidad en los laboratorios de las marcas que los elaboran.

Por lo tanto, al contrario de la sección de los productos para el fitness, ni siquiera haremos una lista de los suplementos que no sirven para mejorar la salud y la longevidad: esta lista sería más larga que la Biblia...

La industria de los suplementos tiene la costumbre lamentable de tomar cualquier estudio científico que presenta una evidencia débil de resultados positivos sobre un suplemento, y de exagerar mil veces los beneficios potenciales relacionados con el consumo de dicho suplemento. Incluso, a veces financian sus propios estudios...

Al final, pagan a los publicadores o a los bloggers de fitness para que presenten estos estudios como resultados definitivos y confiables. Y así manipulan a sus consumidores para que compren sus productos que no sirven para nada.

Por eso hay que ser muy precavido a la hora de leer e interpretar las conclusiones de los estudios científicos que presentan los beneficios de los suplementos.

Por otro lado, quiero precisar algo importante sobre los productos que promueven la longevidad: no quiero presentar productos cuyos efectos se reflejen únicamente en los *síntomas* del envejecimiento.

Aquí les presentaré productos que tienen un impacto positivo comprobado científicamente en las **causas** del mecanismo del envejecimiento. Y en el caso de que este efecto sea solo probable y no comprobado (como por ejemplo el Nicotinamide Mononucleotide / NMN), lo mencionaré explícitamente.

Así que, con esto en mente, te presentaré los suplementos antienvjecimiento que realmente han demostrado su efectividad.

¿Quieres ralentizar el proceso de envejecimiento?

Suplementos naturales:



[Nicotinamide Mononucleotide \(NMN\)](#)

El mononucleótido de nicotinamida (Nicotinamide Mononucleotide / NMN) es un metabolito natural de vitamina B3.

NMN actúa como un precursor de NAD+ en el organismo. Tomar un suplemento de NMN es la forma más efectiva de aumentar los niveles de NAD+ (con la excepción notable de la inyección intravenosa de NAD+).

NAD+ disminuye en el organismo con la edad. Es una molécula que apoya la función celular de varias maneras importantes, que incluyen mantener nuestro ADN saludable, convertir los alimentos en energía utilizable y regular nuestros ciclos de sueño / vigilia.

NAD+ promueve la función saludable de las sirtuinas, una familia de proteínas que regulan la salud celular.

También, estimula la reparación de hebras de ADN rotas.

En 2013, los científicos de Harvard usaron NMN para mostrar que algunos aspectos del proceso de envejecimiento podrían revertirse.

El NMN es recomendado por el doctor David Sinclair, uno de los mejores especialistas del envejecimiento al nivel mundial.

Beneficios:

- Apoyar y reponer el NAD+ es fundamental para promover una buena salud, incrementar los niveles de energía y mitigar el proceso de envejecimiento.
- Nicotinamide Mononucleotide puede promover varias funciones del metabolismo saludable, como la función cardiovascular, la función inmune y el flujo sanguíneo.
- NMN puede aumentar los niveles de energía de manera muy significativa.

Mi opinión personal: funciona extremadamente bien en los estudios de probeta que se hicieron pero faltan más estudios en seres humanos para sacar conclusiones definitivas sobre la eficacia real de NMN. Sin embargo, existen una gran cantidad de testimonios muy favorables en cuanto a los efectos positivos que induce sobre los niveles de energía.

Como usuario de este suplemento, puedo indicar por experiencia que me proporcionó más energía para mis entrenamientos y ayudó a reducir el cansancio.

Puedes invertir en este suplemento si deseas probar su potencial.

Mi puntuación: 3.5/5 (funciona extremadamente bien in vitro pero faltan más estudios en seres humanos para sacar conclusiones definitivas sobre NMN)

[Puedes adquirir Nicotinamide Mononucleotide / NMN en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)



Coenzima Q10

La coenzima Q10 (CoQ10) es un antioxidante producido naturalmente en el cuerpo. Y a su vez es una fuente de energía directa para las mitocondrias. Los niveles de CoQ10 en el cuerpo disminuyen a medida que el cuerpo humano envejece.

Lo podemos encontrar en pequeñas cantidades en la carne, el pescado y los granos enteros. Sin embargo, la cantidad de CoQ10 presente en estas fuentes dietéticas no es suficiente para aumentar significativamente sus niveles en el organismo.

Como antioxidante, la coenzima Q10 (CoQ10) protege al ADN mitocondrial del daño oxidativo.

Una excelente forma de suplementar es con la preparación CoQSol-CF CoQ10, que está formulado con una mezcla única de ingredientes de alta calidad que le dan una absorción superior; contiene CoQ10, carotenoides mixtos naturales y vitamina E.

El CoQsol® aumenta los niveles de CoQ10 en el organismo casi tres veces más que las otras formas de CoQ10. Y si al CoQSol-CF se le usa en conjunto con [Shilajit](#) se aumentan los efectos de la coenzima Q10, debido a que las dos sustancias tienen una alta sinergia.

Beneficios:

- CoQ10 actúa como potente antioxidante en el organismo.
- Una fuente biodisponible de CoQ10 como CoQSol-CF ralentiza el proceso de envejecimiento.

Mi opinión personal: sus efectos suelen no sentirse de manera muy notable. Sin embargo, la gran mayoría de los estudios científicos respaldan sus beneficios para la

salud general. Recomiendo incorporar la coenzima Q10 en tu régimen de suplementos si tu presupuesto te lo permite.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir coenzima Q10 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:

Los dos péptidos que presentamos a continuación son análogos sintéticos de péptidos **producidos naturalmente en el organismo**. Tienen propiedades anti-envejecimiento significativamente más potentes que los suplementos naturales presentados anteriormente.

Ambos se administran por inyección subcutánea.



Péptido Epitalon

El Epitalon es un análogo del péptido natural epitalamina, que se encuentra en la glándula pineal. Fue sintetizado en los años 80 por Vladimir Khavinson, un profesor y gerontólogo ruso, y además el pionero mundial de la terapia de péptidos anti-envejecimiento.

Epitalon es un biorregulador del sistema endocrino, especialmente de las glándulas pineal y pituitaria que regulan gran parte de nuestros procesos hormonales y median en nuestro descanso, relajación, envejecimiento y equilibrio de la tiroides.

También aumenta la producción endógena de Telomerasa, una enzima clave que se produce de manera natural y que protege nuestro ADN.

Beneficios:

- Epitalon inhibe la capacidad de crecimiento de algunos tumores cancerígenos.
- Regula los niveles de melatonina, lo que incide directamente en tener un sueño saludable.
- Las pruebas de edad biológica de telómeros disponibles en el mercado (como por ejemplo TeloYears) indican que los usuarios de Epitalon tienen una edad biológica de telómeros significativamente más joven (entre 10 y 20 años en promedio) que su edad real.
- Hoy en día, Epitalon, junto con [GHK-Cu](#), son los compuestos con más propiedades anti-envejecimiento comprobadas científicamente.
- Epitalon se aplica por inyección subcutánea.

Mi opinión personal: Epitalon es una de las pocas sustancias que realmente puede ralentizar algunos procesos relacionados con el envejecimiento. En particular, su actividad como protector de los telómeros es asombrosa.

Mis clientes a menudo me preguntan porque este producto no es más conocido como herramienta para luchar contra el envejecimiento. Sospecho fuertemente que esto se debe a los prejuicios desfavorables que tienen los doctores occidentales en contra de los productos desarrollados en Rusia. Además, no es conveniente para los grupos farmacéuticos occidentales admitir que existe un compuesto tan potente, que compite directamente contra varias de sus medicinas, y que no pueden patentar.

Mi puntuación: 5/5 (una de las pocas sustancias que realmente pueda ralentizar algunos procesos relacionados con el envejecimiento)

[Puedes adquirir Epitalon en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Péptido GHK-Cu

GHK-Cu (péptido del cobre) es un péptido producido naturalmente en pequeñas cantidades en el organismo. Fue aislado por el profesor Loren Pickart a partir de la albúmina plasmática humana en 1973.

Juega un papel importante en la señalización de la remodelación del tejido y en la generación de células sanas nuevas. Al igual que el [Epitalon](#), el GHK-Cu se aplica mediante una inyección subcutánea. Sin embargo, también se puede aplicar de manera tópica directamente en la piel (mezclado con una crema de cuidado para la piel).

Beneficios:

- GHK-Cu aumenta la producción del Factor de Crecimiento Nervioso y la tasa de regeneración de las fibras nerviosas mielinizadas, lo que se traduce en una mejora de los procesos cognitivos.
- Estimula las células madre epidérmicas y aumenta su capacidad de reparación. También estimula la síntesis de colágeno y glicosaminoglicanos en los fibroblastos de la piel. Por lo tanto, mejora significativamente la apariencia y la elasticidad de la piel.
- GHK-Cu regula al menos 4000 genes humanos, esencialmente restableciendo el ADN a un estado más saludable.

Mi opinión personal: otra "bomba anti-envejecimiento" muy poco conocida, el péptido del cobre GHK-Cu no te decepcionará. Sus efectos son aún más visibles cuando se aplica de manera tópica. Algunas marcas de cosméticos ya lo incluyen en sus formulaciones, pero el producto que venden es extremadamente costoso. Saldría mucho más económico agregar un vial de GHK-Cu a la crema de cuidado facial de tu elección.

Si se aplica mediante inyecciones se consigue el efecto anti-envejecimiento "sistémico" del péptido, y si se emplea directamente en la piel se obtiene el efecto rejuvenecedor local. Por lo que recomiendo usarlo de ambas maneras, tanto inyectado como en forma de agente tópico.

Mi puntuación: 5/5 (una de las pocas sustancias que realmente pueda ralentizar algunos procesos relacionados con el envejecimiento)

[Puedes adquirir GHK-Cu en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

¿Quieres combatir los dolores crónicos, la artritis y la inflamación?

Suplementos naturales:



Cannabidiol (CBD)

El Cannabidiol (CBD) es uno de los principales componentes activos presentes en el cannabis. El cannabis se ha usado para tratar el dolor desde hace más de 5000 años. Recientemente, los científicos han descubierto que ciertos cannabinoides de la marihuana, en particular el cannabidiol (CBD), son responsables de sus efectos para aliviar el dolor sin los efectos psicoactivos del THC.

Beneficios:

- Los estudios han demostrado que el CBD puede ayudar a reducir el dolor crónico y la inflamación al modular la actividad de los receptores cannabinoides.

Mi opinión personal: con toda honestidad, los efectos positivos del CBD no son tan amplios como lo que nos quieren presentar los actores de la industria del cannabis legal. Estos actores nos quieren convencer que el CBD es un suplemento casi-mágico que puede curar todas las afecciones del mundo: "el CBD es una alternativa perfecta a los antidepresivos, cura la ansiedad, previene el cáncer...": no realmente...

Aunque el CBD si tiene varias ventajas y efectos comprobados, hay que ser muy prudente y crítico en cuanto a estas afirmaciones que no han sido confirmadas por estudios científicos.

De momento, las únicas propiedades comprobadas del cannabidiol son su capacidad para prevenir las convulsiones en formas raras de epilepsia y reducir los dolores relacionados con la inflamación.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Cannabidiol en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Curcumin Longvida

El curcumin (o curcumina) es un compuesto natural que se encuentra en la cúrcuma, y es conocido por su actividad antioxidante y antiinflamatoria.

El curcumin tiene un bajo índice de absorción en el cuerpo y se metaboliza rápidamente en formas inactivas. El Curcumin Longvida® aprovecha una tecnología patentada de administración de lípidos que ofrece una biodisponibilidad 285 veces mayor, niveles plasmáticos máximos 65 veces mayores y una acción 7 veces más duradera que la curcumina estándar.

Beneficios:

- Es un excelente antioxidante con propiedades antiinflamatorias.
- Tiene una eficacia comparable a la de otros fármacos como el Diclofenaco para mitigar los síntomas de la artritis.
- Además, tiene varios otros beneficios comprobados científicamente (actividad antiviral, antibacteriana y antifúngica, es coadyuvante en la salud del cerebro, protege contra la toxicidad por metales, etc.)

Mi opinión personal: un suplemento muy usado por las personas interesadas en la disminución de la inflamación en su cuerpo. Sin embargo, las versiones básicas del curcumin tienen una biodisponibilidad muy baja. Por lo tanto es importante consumir un Curcumin que el cuerpo realmente pueda absorber, como el curcumin Longvida.

Globalmente, curcumin es un excelente suplemento, no solamente para combatir los dolores crónicos sino también para disminuir la inflamación sistémica en todo el cuerpo, lo que se traduce en efectos anti-envejecimiento.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir curcumin en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Fármacos y productos sintéticos:

Los próximos dos péptidos de los que hablaremos a continuación son análogos sintéticos de péptidos que también son **producidos naturalmente por el organismo**. Pero a diferencia de estos suplementos naturales sus propiedades antiinflamatorias y curativas son mucho más potentes.

Péptido BPC-157

El BPC-157 es un péptido constituido por la unión de 15 aminoácidos, y se encuentra naturalmente en los jugos gástricos del estómago humano. Las siglas BPC significan "*Body Protecting Compound*" (compuesto de protección del cuerpo). El cuerpo lo produce naturalmente pero en cantidades muy limitadas.

La investigación científica ha comprobado que BPC-157 tiene poderosas propiedades protectoras y antiinflamatorias. Los datos de los estudios muestran que BPC-157 puede ayudar a curar el daño articular y óseo, así como a tratar una serie de trastornos inflamatorios. Incluso se ha demostrado que cura los órganos dañados (en particular úlceras y daño intestinal).

A través de su interacción positiva con el sistema de óxido nítrico, el BPC-157 ayuda a curar heridas mediante la construcción de vasos sanguíneos y la protección del tejido endotelial. También aumenta la expresión de los genes responsables de la formación de colágeno.

Beneficios:

- Tiene potentes efectos antiinflamatorios.
- Acelera la curación de lesiones musculares y de tendones.
- Promueve la curación de quemaduras, cortes y fracturas.
- Posee efectos neuroprotectores.
- Mejora las úlceras y la salud intestinal.
- Mitiga los daños causados por los AINEs (antiinflamatorios no esteroides).

Mi opinión personal: otro tesoro poco conocido del mundo de los péptidos, BPC-157 trae una gran cantidad de beneficios fascinantes.

Tiene un espectro de beneficios comprobados muy amplios, no solamente para reducir la inflamación y acelerar la curación de lesiones, sino también para normalizar la actividad de varios grupos de neurotransmisores en el cerebro. Por estas razones,

BPC-157 puede ser considerado como uno de los productos con más beneficios comprobados entre todos los que se usan con fines de biohacking.

Mi puntuación: 5/5

[Puedes adquirir BPC-157 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Péptido TB 500

TB 500 es la versión sintética inyectable del péptido endógeno Timosina Beta-4 (TB4).

La acción principal de la TB4 (Timosina Beta 4) es regular las proteínas como la Actina, que están involucradas en la construcción de células. La migración y la multiplicación celular se incrementan a través de la regulación de la Actina. Como resultado, ayuda en la regulación de las inflamaciones y la generación de nuevos vasos sanguíneos.

El péptido TB 500 imita los efectos de la TB4 creada en la glándula del timo. La TB4 es un potente antiinflamatorio y juega un papel clave en el proceso de recuperación de las lesiones.

Se recomienda usar TB 500 junto con el péptido [BPC-157](#) para conseguir resultados óptimos.

Beneficios:

- TB 500 trabaja a nivel celular para regenerar los tejidos.
- Acelera la curación de las lesiones.
- Reduce fuertemente la inflamación de las articulaciones.

Mi opinión personal: TB 500 no solamente es un compuesto ultra potente para reducir la inflamación y los dolores crónicos, también tiene la capacidad de acelerar la curación de las lesiones de manera muy significativa.

Para conseguir resultados aún más espectaculares, recomiendo combinarlo con el péptido BPC-157.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir TB 500 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

¿Quieres fortalecer tu sistema inmune?

Suplementos naturales:



Hongo medicinal Turkey Tail (Cola de Pavo)

Los hongos medicinales como Turkey Tail fueron popularizados recientemente por Paul Stamets, uno de los micólogos más reconocidos mundialmente, quien suele ser un invitado habitual en el podcast de Joe Rogan, el podcaster #1 en el mundo y comentarista de artes marciales mixtas.

Turkey Tail es el más potente inmunomodulador entre todos los hongos medicinales conocidos gracias a su muy alto contenido en beta-glucanos. Los beta-glucanos son polisacáridos que refuerzan la respuesta del sistema inmune cuando se enfrenta a una amenaza externa.

El Turkey Tail contiene un compuesto especial de polisacáridos único llamado POLISACÁRIDO-K (PSK), también conocido como «Krestin». El PSK es un inmunomodulador muy potente, con beneficios respaldados por una gran cantidad de estudios científicos. El extracto es tan beneficioso como terapia adjunta al tratamiento contra el cáncer que los planes de salud en Japón cubren su costo.

Beneficios:

- El Turkey Tail es capaz de apoyar el sistema inmunológico de manera significativa.
- Facilita la digestión mediante uno de sus componentes, el polisacárido-péptido (PSP), encargado de apoyar la salud intestinal.

Mi opinión personal: probablemente es el mejor hongo medicinal para fortalecer las defensas naturales. Muy recomendado.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Turkey Tail en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](http://Cuerpoymente.mx)



Natriumhealth Immune defense **(Suplemento de soporte del sistema inmune)**

Immune Defense es un suplemento desarrollado por la empresa Natriumhealth. Contiene una mezcla de suplementos 100% naturales con efectos comprobados científicamente para fortalecer las defensas del cuerpo:

Nigella sativa, oleamida, tirosol, extracto de hongo medicinal Reishi 16:1, extracto de hongo medicinal Turkey Tail 8:1, palmitoiletanolamida y un extracto de levadura funcional.

Beneficios:

- Immune Defense aumenta la función inmune de manera significativa y mitiga el riesgo de enfermarse.

Mi opinión personal: un suplemento extremadamente bien formulado con ingredientes y extractos naturales de la más alta calidad. Todos los componentes de esta mezcla actúan en sinergia para fortalecer diferentes mecanismos del sistema inmune. Muchos de nuestros clientes han notado que se enferman con mucha menos frecuencia desde que empezaron a consumirlo.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir Natriumhealth Immune Defense en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Fármacos y productos sintéticos:

Péptido Thymalin

Thymalin es un polipéptido inmunomodulador derivado de la glándula del timo. Fue desarrollado en la década de los 80 por Vladimir Khavinson, gerontólogo originario de Rusia y pionero en el uso de la terapia de péptidos.

Thymalin altera positivamente la inmunidad celular, mejorando la actividad de los linfocitos. Además incrementa la actividad de las células T y de las células asesinas naturales.

Beneficios:

- Thymalin apoya las funciones del sistema inmunológico de manera significativa.
- Puede prevenir enfermedades cardíacas al reducir los niveles de lípidos.

Mi opinión personal: un péptido muy poderoso para fortalecer el sistema inmune. Su costo relativamente alto viene compensado por el hecho de que sus efectos son durables y consistentes.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Thymalin en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

¿Quieres mejorar tu libido y tu desarrollo sexual?

Suplementos naturales:



Tribulus

Tribulus es una planta frondosa que se ha utilizado con fines medicinales en la medicinas tradicionales de China e India.

Beneficios:

- Tribulus promueve la libido, tanto en los hombres como en las mujeres.
- Además de sus beneficios para la salud sexual, Tribulus ayuda a promover la función endocrina del organismo.
- Tribulus es apto tanto para los hombres como para las mujeres.

Mi opinión personal: un buen suplemento para aumentar la libido naturalmente. Algunas marcas lo promueven como precursor de testosterona, pero todos los estudios científicos que se hicieron al respecto indican que no causa ningún impacto significativo en la producción endógena de esta hormona.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Tribulus en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](http://Cuerpoymente.mx)

Fármacos y productos sintéticos:

[Péptido Bremelanotida \(PT-141\)](#)

También conocida como PT-141, la bremelanotida es una hormona peptídica que activa los receptores de melanocortina. PT-141 se une a los receptores de melanocortina 4 (MC-4R) y MC-1R. La inducción de estos receptores induce una fuerte excitación sexual tanto en los hombres como en las mujeres.

La bremelanotida se puede aplicar por inyección subcutánea o por medio de un spray intranasal.

Beneficios:

- Fuerte incremento en la libido de los hombres y de las mujeres.

Mi opinión personal: Hoy en día, la bremelanotida es el tratamiento más potente para aumentar la libido, tanto en los hombres como en las mujeres. Además, es libre de efectos secundarios.

Para conseguir resultados aún más espectaculares, se puede combinar con [Phenibut](#).

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir PT-141 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

¿Quieres dormir mejor?

Suplementos naturales:

[Ashwagandha Sensoril](#)

Sensoril es un extracto optimizado de Ashwagandha. La Ashwagandha (*Withania Somnifera*), o ginseng indio, es la hierba más utilizada en la medicina ayurvédica (medicina tradicional de la India).

Sensoril contiene 10% de glucósidos de witanólidos (mucho más que los otros extractos de ashwagandha). Los glucósidos de witanólidos son los ingredientes activos

de la ashwagandha que modulan la actividad de los receptores de GABA. El GABA es el neurotransmisor principal que regula el estrés en el cuerpo humano.

Beneficios:

- Sensoril promueve un potente efecto de regulación del estrés e induce naturalmente el sueño.
- La acción ansiolítica de Sensoril mejora significativamente la cantidad de sueño de ondas lentas, lo que resulta en un sueño más profundo.
- Además, Sensoril disminuye fuertemente los niveles de cortisol, la "hormona del estrés", lo que se traduce en un sueño más reparador.

Mi opinión personal: la versión más sedante de Ashwagandha disponible hoy en día. Es particularmente eficaz para las personas que tienen dificultades para inducir el sueño debido a un "monólogo interno" demasiado presente.

He notado que es muy efectivo para las personas que se despiertan a mitad de la noche y no pueden volver a dormir después: cuando esto pasa, se puede consumir una o dos cápsulas de Sensoril y... BOOM: se acaban los pensamientos nocturnos obsesivos y el sueño vuelve naturalmente.

También se puede consumir como ansiolítico: los resultados de mitigación de la ansiedad suelen ser muy notables.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Ashwagandha Sensoril en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Natriumhealth Sleep Support

Sleep Support es un suplemento desarrollado por la empresa Natriumhealth. Contiene una mezcla de ingredientes 100% naturales con efectos comprobados científicamente para promover un sueño saludable y reparador:

Extracto 10:1 de lemon balm (*Melissa Officinalis*), magnolia bark, oleamida, extracto de bacopa monnieri (24% de bacósidos), uridina y shilajit.

Se puede combinar con [Ashwagandha Sensoril](#) para conseguir resultados aún mejores.

Beneficios:

- Natrium Sleep Support promueve un sueño reparador, profundo y de alta calidad.

Mi opinión personal: un suplemento muy bien formulado a base de extractos naturales.

En general, la casi totalidad de los productos para mejorar el sueño entran en una de las dos categorías siguientes:

1. No funcionan
2. Funcionan, pero generan dependencia.

Natrium Sleep Support funciona bien para la mayoría de las personas y ninguno de sus componentes genera dependencia. Vale la pena probarlo si tienes problemas de sueño, y funciona aún mejor cuando se combina con [Ashwagandha Sensoril](#).

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir Natriumhealthen Sleep Support nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

CONTROL DEL HUMOR Y DEL ESTRÉS

El control del humor y del estrés es probablemente uno de los temas más complejos y sensibles de esta guía. En particular la parte "control del humor", ya que los usuarios tienden a asociarla con los antidepresivos. De hecho, algunos de los productos presentados en esta sección son fármacos antidepresivos porque, a pesar del estigma que acompaña a este tipo de sustancias, existen antidepresivos con un mecanismo de acción atípico que realmente pueden proporcionar una mejora rápida del estado de humor y con muy pocos efectos secundarios.

Sin embargo, prefiero reiterar que no soy médico y si crees que tienes depresión, es recomendable consultar a tu médico antes de consumir cualquiera de las sustancias que te presento a continuación.

¿Quieres mejorar el humor y combatir la depresión?

Suplementos naturales:

5-HTP

5-HTP (5-hidroxitriptófano) es un aminoácido natural y precursor de la serotonina y de la melatonina. La serotonina es responsable de la sensación de bienestar y satisfacción, mientras que la melatonina regula el ritmo circadiano y promueve un sueño saludable.

Las investigaciones que se han realizado sobre el 5-HTP demuestran que puede ayudar con la depresión y la ansiedad. Sin embargo, sus efectos pueden variar entre cada persona.

Beneficios:

- 5-HTP puede tener un impacto positivo sobre los niveles de humor y de estrés.

Mi opinión personal: un buen suplemento que se puede usar puntualmente para mejorar el humor y disminuir la ansiedad. Sin embargo, su consumo excesivo llevará automáticamente a un aumento de la actividad de la enzima monoaminoxidasa, que no solamente descompone la serotonina sino también la dopamina y la norepinefrina. Eso se puede traducir en efectos secundarios no deseables como una baja de la energía y de la motivación, y en ciertos casos en la aparición de síntomas depresivos.

Si quieres conseguir buenos resultados con 5-HTP, consúmelo con moderación (máximo dos o tres veces a la semana).

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir 5-HTP en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

7,8-dihydroxyflavone

7,8-dihydroxyflavone (7,8-DHF) es una flavona natural que puede activar los receptores TrkB de forma similar al Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (FNDC).

La activación de los receptores TrkB se relaciona con efectos neuroprotectores, ansiolíticos, y antidepresivos.

Beneficios:

- Puede mejorar el humor.
- Mejora la salud del cerebro.

Mi opinión personal: un suplemento natural interesante, con propiedades neuroprotectoras, ansiolíticas y booster del humor. En general, sus efectos no aparecen inmediatamente y se necesita consumirlo durante varios días para que empiece a brindar sus beneficios.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir 7,8-dihydroxyflavone en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Polygala Tenuifolia

Polygala Tenuifolia, también conocida como *Yuan Zhi*, o solamente Polygala, es una raíz que se utiliza en la medicina tradicional china. Los estudios demuestran que Polygala puede actuar como un antagonista del receptor NMDA, lo cual puede resultar en un aumento de las capacidades cognitivas y una mejora del estado de ánimo.

También se ha demostrado que la Polygala puede reducir los niveles de cortisol. El cortisol es la principal hormona responsable de muchos de los efectos negativos asociados con el estrés crónico.

Beneficios:

- Puede mejorar el humor, disminuir el estrés y promover el enfoque mental.

Mi opinión personal: otro suplemento natural muy poco conocido con un mecanismo de acción único que permite mejorar el humor y -en ciertos casos- el enfoque mental.

Sus efectos pueden variar mucho entre los usuarios: algunos consiguen excelentes resultados mientras que otros no sienten ningún efecto. Aún así, puede valer la pena probarlo si buscas una alternativa natural a los antidepresivos.

Mi puntuación: 2.5/5

[Puedes adquirir Polygala Tenuifolia en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Fármacos y productos sintéticos:

[Tianeptina \(Tianeptine\)](#)

La tianeptina es un antidepresivo atípico con propiedades nootrópicas. Su mecanismo de acción es totalmente diferente al de los antidepresivos clásicos y por eso no tiene los efectos indeseados típicos de aquellas medicinas. Tianeptine modula la actividad de los receptores de glutamato NMDA y AMPA. También tiene la propiedad de activar los receptores opioides mu.

A diferencia de los antidepresivos clásicos que se pueden tardar semanas o meses antes de tener algún efecto, tianeptine proporciona efectos inmediatos sin producir dependencia.

Existen dos formas distintas de tianeptina: [sodio de tianeptina](#) y [sulfato de tianeptina](#). El sodio de tianeptina es ligeramente más potente pero sus efectos duran menos (3 horas). En cambio, el sulfato de tianeptina no es tan potente y requiere dosis un poco más altas, pero sus efectos duran alrededor de 8 horas.

Beneficios:

- Mejora el humor.
- Disminuye el estrés.
- Promueve el enfoque mental.

Mi opinión personal: mi opción preferida para proporcionar un boost de humor muy notable junto con una mejora sutil del enfoque mental. Recomiendo usarlo con moderación y no pasarse de las dosis indicadas (3 cápsulas al día para tianeptine sodio y 2 al día para tianeptine sulfato).

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir tianeptine sodio en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

[Puedes adquirir tianeptine sulfato en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

NSI-189

NSI-189 es un antidepresivo de nueva generación con propiedades nootrópicas desarrollado por la empresa de biotecnología Neuralstem. Se deriva de la pirazina y de la nicotinamida. El NSI-189 puede contrarrestar la atrofia del hipocampo que se relaciona con el trastorno depresivo mayor.

A diferencia de los antidepresivos clásicos como los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina, NSI-189 no genera ninguna dependencia.

Beneficios:

- Estudios científicos han demostrado que NSI-189 revierte significativamente los comportamientos asociados con la depresión después de solamente 4 semanas de tratamiento.
- Mejora el humor y promueve la claridad mental.

Mi opinión personal: NSI-189 es un antidepresivo y nootrópico con un mecanismo de acción sin ningún equivalente conocido. Para definir los efectos que proporciona, muchos usuarios reportan sentir que de nuevo “ven el mundo con ojos de niño”: es decir, de alguna manera el suplemento les devuelve ese particular entusiasmo que experimentamos durante la infancia.

Según los reportes, también parece promover un estado de pensamiento muy creativo y inspirado. Este producto se recomienda para las personas que padecen anhedonia, que es una forma leve de depresión que no se relaciona tanto con un malestar profundo, sino con una incapacidad de experimentar satisfacción ante actividades que antes le eran placenteras a la persona.

Mi puntuación: 4/5

[Puedes adquirir NSI-189 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

¿Quieres disminuir la ansiedad y el estrés?

Suplementos naturales:

[Ashwagandha KSM-66](#)

Ashwagandha KSM-66 es un extracto optimizado de Ashwagandha. La Ashwagandha (*Withania Somnifera*), o ginseng indio, es la hierba más utilizada en la medicina ayurvédica (medicina tradicional de la India).

KSM-66 es un extracto de espectro completo de Ashwagandha. "Espectro completo" se refiere a un extracto que contiene un equilibrio de componentes de la hierba original en lugar de representar en exceso cualquier componente individual.

Ashwagandha KSM-66 mitiga el estrés e induce efectos calmantes, muchos de los cuales son similares al GABA (ácido gamma aminobutírico). También ha demostrado poseer poderosas propiedades antioxidantes y capacidades neuroprotectoras.

[Ashwagandha KSM-66](#) vs [Ashwagandha Sensoril](#): globalmente, KSM-66 es estimulante y Sensoril es sedante. Por lo tanto KSM-66 es más apto para un uso diurno y Sensoril se suele usar en la noche.

Beneficios:

- Ashwagandha KSM-66 disminuye la ansiedad y promueve una sensación de calma.
- Puede promover el enfoque mental.

Mi opinión personal: el mejor extracto estandarizado de Ashwagandha de espectro completo disponible hoy en día. Sus efectos pueden variar pero muchos de nuestros clientes han logrado reducir su estrés diario de manera muy significativa con KSM-66.

Personalmente prefiero la [Ashwagandha Sensoril](#) para conseguir efectos ansiolíticos aún más poderosos, pero Sensoril es demasiado sedante para la mayoría de las personas.

Mi puntuación: 3/5

[Puedes adquirir Ashwagandha KSM-66 en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

L-Teanina

L-Teanina (L-theanine) es un aminoácido que se encuentra principalmente en el té verde (*Camellia Sinensis*). Es conocida por su capacidad de estimular la sensación de relajación sin causar sueño. La L-Teanina es uno de los nootrópicos naturales más usados en el mundo. Y esto es gracias a que estimula la función cognitiva, el enfoque mental y promueve niveles saludables de estrés.

Comúnmente, se combina con la cafeína, ya que las dos sustancias son sinérgicas: L-teanina balancea perfectamente los efectos secundarios indeseables de la cafeína (agitación, ansiedad, estimulación excesiva...).

Beneficios:

- L-Teanina puede disminuir la ansiedad.
- Contrarresta los efectos secundarios de la cafeína.
- Puede promover el enfoque mental.

Mi opinión personal: un gran clásico de los suplementos ansiolíticos. También hubiera podido entrar en la categoría de los nootrópicos debido al enfoque mental limpio que suele promover.

Sus beneficios son aún más marcados cuando se combina con cafeína o [teacrina](#).

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir L-Teanina en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

Fármacos y productos sintéticos:

Phenibut

Phenibut fue sintetizado por primera vez en Rusia en la década de 1960 bajo la dirección del profesor Vsevolod Perekalin. El Phenibut funciona al aumentar los niveles de GABA (ácido gamma-aminobutírico) en el cerebro. También actúa como bloqueador de los canales de calcio en el organismo. Sus efectos son relajantes, prosociales y a veces ligeramente eufóricos.

Phenibut se incluía en los kits para cosmonautas rusos durante décadas, debido a sus notables cualidades ansiolíticas. De esa manera, los cosmonautas soviéticos podían

trabajar normalmente bajo condiciones de estrés intenso. Es el nootrópico perfecto para hablar en público o para una entrevista de trabajo.

Es También un derivado de GABA, por lo tanto no es apto para su consumo diario. No se recomienda usar una dosis semanal superior a 1500 miligramos.

Beneficios:

- Phenibut disminuye fuertemente la ansiedad y mitiga las inhibiciones sociales.
- Puede promover el enfoque mental.
- Mejora el humor. Puede provocar euforia a dosis más altas.
- Tiene efectos afrodisíacos...

Mi opinión personal: potente ansiolítico, mejorador del humor, nootrópico, eliminador de las inhibiciones sociales; el phenibut parece demasiado bueno para ser real. Los que lo prueban se quedan impresionados por sus cualidades. Considero que es el suplemento perfecto si tienes que hablar en público, si tienes una entrevista de trabajo importante, o simplemente si quieres aumentar tus habilidades sociales durante todo un día.

Otro punto que se tiene que considerar: tiene potentes propiedades afrodisíacas...

Sin embargo, no te dejes engañar: es necesario usarlo con MODERACIÓN porque puede generar dependencia en ciertas personas. Recomiendo no consumir más de 1500 mg por semana para no padecer efectos secundarios.

Mi puntuación: 4/5 (hubiera conseguido la mejor puntuación si fuera apto para consumirse diariamente)

[Puedes adquirir Phenibut en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](https://www.cuerpoymente.mx)

Fluorophenibut (F-Phenibut)

F-Phenibut (Fluorophenibut, o 4-Fluorophenibut) es un derivado de [Phenibut](#) y de Baclofen. A pesar de su nombre, es un compuesto mucho más similar al Baclofen que al Phenibut, tanto en su estructura como en sus efectos. A diferencia de phenibut que tiene efectos muy amplios (mejorador del humor, nootrópico prosocial, afrodisiaco y ansiolítico), los efectos de F-Phenibut son casi exclusivamente ansiolíticos.

Al contrario de Phenibut, F-Phenibut no genera tolerancia significativa, por lo tanto es probablemente apto para un consumo más frecuente.

Beneficios:

- Disminuye fuertemente la ansiedad.

Mi opinión personal: mi ansiolítico preferido en relación a beneficios VS efectos secundarios. Funciona casi tan bien como las benzodiazepinas (Tafil, Xanax, Rivotril) pero sin los efectos secundarios horrorosos de aquellas.

Estoy convencido que se convertiría en un ansiolítico best-seller de la industria farmacéutica si fuera posible patentarlo. Pero como ya apareció en publicaciones científicas anteriormente, ya no se puede patentar tan fácilmente.

Mi puntuación: 4.5/5

[Puedes adquirir Fluorophenibut en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

N-Acetyl Selank Amidate

N-Acetyl Selank Amidate es un derivado de Selank, un neuropéptido relacionado con el [Semax](#). Selank es un análogo sintético de la tuftsina (péptido endógeno inmunomodulador).

A diferencia del Semax que tiene efectos nootrópicos marcados, Selank funciona de una manera distinta e induce efectos ansiolíticos. N-Acetyl Selank Amidate modula la expresión de la interleucina-6 (IL-6) y apoya el metabolismo de la serotonina.

Beneficios:

- N-Acetyl Selank Amidate mejora la capacidad de afrontamiento y de aguante al estrés.
- Puede fortalecer el sistema inmune.

Mi opinión personal: un ansiolítico con un mecanismo de acción muy atípico y sin efectos secundarios. En la mayoría de los casos, parece que no tiene un efecto ansiolítico tan pronunciado sino que permite tomar mejores decisiones en circunstancias pronunciadas de estrés.

N-Acetyl Selank Amidate no genera ninguna dependencia.

Mi puntuación: 3.5/5

[Puedes adquirir N-Acetyl en nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx](#)

CONCLUSIÓN

Aumentar tu rendimiento físico y mental con suplementos, péptidos o fármacos **funciona realmente**: sólo se trata de elegir los productos adecuados y usarlos metódicamente.

Desde que empecé a experimentar con el tema del biohacking hace más de 15 años, he probado prácticamente todos los productos disponibles para mejorar mis capacidades tanto físicas como mentales.

90% del tiempo, descarté el producto porque no funcionaba o generaba efectos secundarios demasiado notables.

En esta guía te presenté exclusivamente el otro 10%: solamente productos que pueden dar resultados consistentes o hasta espectaculares. Productos que no solamente vienen respaldados por estudios científicos sino que también ayudaron a los clientes de nuestra tienda en línea Cuerpoymente.mx a lograr sus metas.

Si tienes cualquier duda adicional sobre los productos presentados en esta guía o sobre las técnicas de biohacking en general, envíame un correo electrónico. (contacto@cuerpoymente.mx). Será un placer asesorarte.

Sinceramente,

Max

Fundador de Cuerpoymente.mx y Mundobiohacking.com