

FICHA TECNICA DE CAPSULAS DE ASHWAGANDHA

La Ashwagandha (*Withania somnifera*), también conocida como “Ginseng indio”, es una planta originaria de Asia ampliamente utilizada en la medicina ayurvédica desde hace más de 3,000 años. Es reconocida por sus propiedades adaptógenas, que ayudan al organismo a enfrentar el estrés físico, mental y emocional, promoviendo el equilibrio general del cuerpo.

Cada cápsula de Ashwagandha 500 mg contiene extracto estandarizado de la raíz, fuente natural de withanólidos, compuestos bioactivos responsables de sus principales efectos fisiológicos: reducción del estrés, mejora del rendimiento físico y cognitivo, fortalecimiento del sistema inmunológico y apoyo al equilibrio hormonal.

El suplemento está diseñado como coadyuvante en la regulación del sistema nervioso y endocrino, promoviendo la calma, la energía sostenida y el bienestar integral sin causar dependencia ni efectos estimulantes agresivos.

Mecanismo de acción

El mecanismo de acción de la Ashwagandha se centra en su capacidad adaptógena y moduladora del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS), el cual regula la respuesta del cuerpo al estrés:

1. Modulación del cortisol: Los withanólidos reducen los niveles de cortisol, hormona del estrés, ayudando a controlar la ansiedad y el agotamiento físico y mental.
2. Efecto neuroprotector y ansiolítico: Actúa sobre los receptores GABA y serotonina en el sistema nervioso central, mejorando la relajación, la calidad del sueño y el estado de ánimo.
3. Estimulación inmunológica: Incrementa la actividad de linfocitos y macrófagos, fortaleciendo las defensas naturales del organismo.
4. Regulación endocrina: Estimula la función tiroidea y puede contribuir a equilibrar las hormonas sexuales, apoyando la vitalidad y el rendimiento.
5. Acción antioxidante y antiinflamatoria: Neutraliza radicales libres y reduce la inflamación sistémica, protegiendo tejidos y órganos frente al daño oxidativo.

Usos

- Como adaptógeno natural para promover la resistencia física y mental frente al estrés.
- Apoyo en casos de ansiedad leve, fatiga crónica, agotamiento laboral o emocional.
- Mejora del rendimiento cognitivo, memoria y concentración.
- Auxiliar para regular el sueño y promover la relajación.
- Refuerzo general del sistema inmunológico y metabólico.
- Coadyuvante en programas de bienestar hormonal y equilibrio tiroideo.
- Complemento en programas deportivos para mejorar la recuperación muscular y la energía sostenida.

Beneficios principales

1. Reducción del estrés y la ansiedad: Disminuye la sobreproducción de cortisol, promoviendo calma, equilibrio emocional y claridad mental.
2. Aumento de la energía vital: Favorece la producción natural de ATP, mejorando la resistencia física y la capacidad de recuperación tras el ejercicio.
3. Mejora de la función cognitiva: Incrementa la memoria, la concentración y la agudeza mental sin efectos excitantes.
4. Equilibrio hormonal: Puede contribuir al balance de testosterona y estrógenos de forma natural, apoyando la vitalidad general.
5. Fortalecimiento inmunológico: Estimula las defensas naturales y protege contra procesos inflamatorios o infecciosos leves.
6. Antioxidante y antiinflamatorio: Protege las células del daño oxidativo y apoya la regeneración tisular.

Aplicaciones

- Industria nutracéutica y farmacéutica natural: Formulación de suplementos antiestrés y de bienestar integral.



FICHA TECNICA

REV. 01

COD. CAPSYA

FECHA DE EMISIÓN: ENERO
2025

FECHA DE REVISIÓN: ENERO
2030

PAGINA 3 DE 4

- **Uso deportivo:** Complemento en etapas de entrenamiento intenso o recuperación física.
- **Bienestar emocional y mental:** Apoyo en programas para mejorar el ánimo, la concentración y el sueño.
- **Salud femenina y masculina:** Coadyuvante en equilibrio hormonal, libido y energía.
- **Clínicas naturistas y centros de salud alternativa:** Como suplemento adaptógeno de uso continuo.

Tabla nutrimental

Nutriente / Componente	Por cápsula (500 mg)	Por 100 g de producto
Extracto seco de raíz de Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)	480 mg	96 g
Maltodextrina (vehículo)	20 mg	4 g
Withanólidos (compuestos activos)	24 mg (5%)	4.8 g (5%)
Energía	1.9 kcal	380 kcal
Proteínas	0.029 g	5.8 g
Grasas totales	0.009 g	1.8 g
Carbohidratos totales	0.44 g	88 g
Azúcares (como maltodextrina)	0.02 g	4 g
Sodio	0.3 mg	60 mg

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.