⚙️ METADATOS DE PUBLICACIÓN Y OPTIMIZACIÓN WEB (SEO / GEO / SCHEMA)

Palabra clave focus:	Jarrow Formulas Ashwagandha 300 mg
Título SEO (64 car.):	Jarrow Formulas Ashwagandha 300 mg: Dosis, KSM-66 y Cortisol
Meta Descripción (158 car.):	Ficha técnica de Ashwagandha KSM-66 300 mg de Jarrow Formulas. Modulación del eje HPA, reducción de cortisol sérico, soporte GABAérgico y protocolo de ciclado.
Meta Keywords:	Jarrow Formulas Ashwagandha 300 mg, KSM-66 ashwagandha, extracto raiz Withania somnifera, reduccion cortisol, adaptogeno estres, withanolidos 5%
Título Open Graph:	Jarrow Formulas Ashwagandha 300 mg: Guía Técnica y Adaptógena
Descripción Open Graph:	Análisis técnico de Ashwagandha KSM-66 300 mg de Jarrow Formulas. Extracto de raíz de espectro completo estandarizado al 5% en withanólidos para control del estrés.
Imagen Open Graph:	jarrow-formulas-ashwagandha-300mg-portada.webp (Alt: "Bote de Jarrow Formulas Ashwagandha KSM-66 300 mg cápsulas vegetales")
URL Canónica:	https://hijosdespartan.com/arsenal-tactico/jarrow-formulas-ashwagandha-300mg/
Directivas Robots:	index, follow | noindex: No | nofollow: No
Tipo de Schema:	Product (@type: Product, Name: "Ashwagandha 300 mg (KSM-66®)", Brand: "Jarrow Formulas", Category: "Biohacking & Longevidad")
Categorías Oficiales:	Biohacking & Longevidad, Regulación Circadiana, Nutrición de Precisión, Adaptógenos, Suplementos
Etiquetas (Tags / GEO):	Ashwagandha, KSM-66, Cortisol, Adaptógeno, Jarrow Formulas, Eje HPA, España, Sevilla
Enlace Arsenal Táctico:	Arsenal Táctico: Adaptógenos y Regulación Circadiana

BIOHACKING • ADAPTÓGENOS • REGULACIÓN CIRCADIANA

Ashwagandha 300 mg (KSM-66®) • Jarrow Formulas

Análisis técnico del extracto de raíz de espectro completo: modulación del eje HPA, reducción de cortisol y tono GABAérgico.

1. RESUMEN MOLECULAR Y GARANTÍA KSM-66®

La **Ashwagandha de Jarrow Formulas** formula exclusivamente la patente clínica **KSM-66®**, un extracto de espectro completo obtenido únicamente de la raíz de *Withania somnifera* mediante procesos limpios:

- **Extracción 100% de Raíz (Sin Hojas):** La raíz contiene la concentración óptima de withanólidos bioactivos sin presentar niveles elevados de withaferina A (citotóxica a dosis altas, abundante en las hojas), garantizando un perfil de máxima seguridad hepática y tisular.
- **Estandarización al 5% en Withanólidos:** Proceso de extracción que preserva los componentes hidrosolubles y liposolubles de la planta, asegurando 15 mg de withanólidos netos por cada cápsula de 300 mg verificados por HPLC.
- **Modulación del Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal (HPA):** Actúa como adaptógeno bifásico, normalizando la secreción de CRH (hormona liberadora de corticotropina) y reduciendo el cortisol plasmático matutino y nocturno frente a estresores crónicos.

2. FICHA TÉCNICA Y DESGLOSE NUTRICIONAL

Dosis diaria de uso recomendada: **1 a 2 cápsulas vegetales al día** (formato estándar de 120 cápsulas vegetales).

Compuesto / Extracto	Por Cápsula Vegetal	Por Dosis Clínica (2 cáps.)	Estandarización
Extracto de Ashwagandha KSM-66® (raíz)	**300 mg**	**600 mg**	**5% Withanólidos totales por HPLC**
Withanólidos Bioactivos Netos	15 mg	30 mg	Espectro completo natural
Excipientes de la formulación	Celulosa microcristalina, estearato de magnesio, dióxido de silicio	—	Cápsula vegetal (HPMC), Non-GMO, sin gluten ni lácteos

*Patente KSM-66®: Cuenta con la mayor cantidad de ensayos clínicos doble ciego controlados contra placebo en reducción de estrés, rendimiento físico y optimización hormonal.

3. MECANISMOS FISIOLÓGICOS Y EVIDENCIA CLÍNICA

- **Atenuación del Cortisol Sérico (hasta un 27–30%):** Estudios clínicos doble ciego respaldan reducciones significativas en las curvas de cortisol tras 60 días de intervención continua, favoreciendo la recomposición corporal y el anabolismo muscular.
- **Afinidad GABAérgica y Calma Cortical:** Los withanólidos actúan como agonistas alostéricos de los receptores GABA-A, promoviendo la relajación sin generar somnolencia residual ni interferir en la coordinación motora.
- **Optimización del Entorno Hormonal Masculino:** Al reducir el cortisol (antagonista directo de la síntesis gonadal), apoya la producción endógena de testosterona libre y mejora parámetros de motilidad y calidad seminal en contextos de estrés sostenido.
- **Recuperación y Resistencia Cardiorrespiratoria (VO2 Máx):** Mejora la capacidad aeróbica y disminuye los marcadores de daño muscular periférico (creatina quinasa sérica) tras ejercicio de alta intensidad.

4. PROTOCOLO DE TOMA, TIMING Y CICLADO TÁCTICO

Pauta Estrés / Regulación Nocturna:
Tomar **1 cápsula (300 mg) con la cena** o **2 cápsulas (600 mg) entre 45 y 60 min antes de dormir** con agua para mitigar el cortisol nocturno y optimizar el sueño profundo.

Pauta Rendimiento Físico / Diurna:
Tomar **1 cápsula (300 mg) en el desayuno** y **1 cápsula (300 mg) en la comida post-entreno** con alimentos ricos en grasas para favorecer la absorción de los withanólidos.

Protocolo de Ciclado y Precauciones Clínicas:
- **Ciclado Obligatorio:** Protocolo de **8 a 10 semanas continuas seguido de 2 a 3 semanas de descanso** para evitar desensibilización de receptores GABAérgicos o embotamiento emocional (apatía).
- **Eje Tiroideo:** Puede estimular la conversión de T4 a T3; precaución y monitorización médica en pacientes con hipertiroidismo o bajo medicación tiroidea.
- **Interacciones:** Evitar combinación concomitante con sedantes de prescripción médica (benzodiacepinas) sin supervisión clínica.

5. COMPARATIVA RÁPIDA DE EXTRACTOS DE ASHWAGANDHA

Patente / Fórmula	Parte de la Planta	% Estandarización	Diferencial Estratégico
KSM-66® (Jarrow Formulas)	100% Raíz	5% Withanólidos	Máxima evidencia clínica en cortisol, testosterona, fuerza y arquitectura del sueño
Sensoril®	Raíz + Hojas	10% Withanólidos	Mayor sedación inmediata; mayor contenido en withaferina A (no óptimo para uso deportivo diurno)
Shoden®	Raíz + Hojas	35% Withanólidos	Microdosis concentrada de alta potencia para insomnio agudo