

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

Palabra clave focus:	Life Extension Optimized Ashwagandha
Título SEO (64 car.):	Life Extension Optimized Ashwagandha: Sensoril, Cortisol y VFC
Meta Descripción (158 car.):	Ficha técnica de Optimized Ashwagandha de Life Extension. Extracto Sensoril® estandarizado al 10% en withanólidos: modulación del eje HPA, cortisol y sueño profundo.
Meta Keywords:	Life Extension Optimized Ashwagandha, ashwagandha sensoril life extension, withanolidos 10 por ciento, modulacion eje hpa cortisol, ashwagandha vfc sueno, sensoril vs ksm-66
Título Open Graph:	Life Extension Optimized Ashwagandha: Guía Técnica de Sensoril® y Cortisol
Descripción Open Graph:	Análisis técnico del extracto estandarizado de Withania somnifera Sensoril® de Life Extension: alta concentración de glucósidos de withanólidos para control autónomico y biohacking circadiano.
Imagen Open Graph:	life-extension-optimized-ashwagandha-portada.webp (Alt: "Bote de Life Extension Optimized Ashwagandha Extract cápsulas vegetarianas")
URL Canónica:	https://hijosdespartan.com/arsenal-tactico/life-extension-optimized-ashwagandha/
Directivas Robots:	index, follow noindex: No nofollow: No
Tipo de Schema:	Product (@type: Product, Name: "Optimized Ashwagandha Extract", Brand: "Life Extension", Category: "Biohacking & Longevidad / Adaptógenos")
Categorías Oficiales:	Biohacking & Longevidad Regulación Circadiana Nutrición de Precisión Recuperación Muscular Suplementos
Etiquetas (Tags / GEO):	Ashwagandha Sensoril Cortisol Life Extension Eje HPA VFC España Sevilla
Enlace Arsenal Táctico:	Arsenal Táctico: Adaptógenos y Modulación Neuroendocrina

BIOHACKING • MODULACIÓN NEUROENDOCRINA • REGULACIÓN CIRCADIANA

Optimized Ashwagandha Extract • Life Extension

Análisis técnico del extracto estandarizado de raíz y hoja Sensoril®: titulación al 32% en oligosacáridos y 10% en glucósidos de withanólidos para amortiguación del eje HPA, reducción de cortisol sérico y optimización del tono vagal nocturno.

1. RESUMEN MOLECULAR Y MECANISMO NEUROENDOCRINO (EJE HPA Y GABA)

Optimized Ashwagandha de Life Extension recurre a la patente clínicamente evaluada **Sensoril®** (extracto de *Withania somnifera* de raíces y hojas mediante extracción acuosa limpia):

- **Regulación por Retroalimentación Negativa del Eje HPA:** Modula la secreción de la hormona liberadora de corticotropina (CRH) en el hipotálamo y de hormona adrenocorticotrópica (ACTH) en la adenohipófisis, frenando la hiperactivación de la corteza suprarrenal y amortiguando los niveles basales de cortisol diurno y nocturno.
- **Alta Densidad de Glucósidos de Withanólidos ($\geq 10\%$):** Al incorporar hojas junto a la raíz, cuadruplica la proporción de withanósidos y sitoindósidos (VII a X) respecto a extractos de raíz cruda estándar (frecuentemente al 1,5%–2,5%), incrementando la respuesta ansiolítica y antioxidante mitocondrial.
- **Biomimetismo Agonista GABAérgico:** Los componentes activos interactúan alostéricamente con el complejo receptor $\text{\$GABA_A\$}$, elevando el tono inhibitor central del sistema nervioso para propiciar la transición hacia el predominio parasimpático antes del descanso nocturno.

2. FICHA TÉCNICA Y DESGLOSE NUTRICIONAL POR SERVICIO

Dosis clínica de referencia: **1 cápsula vegetariana (125 mg) 1 a 2 veces al día** (envase de 60 cápsulas vegetarianas).

Compuesto / Ingrediente	Por Cápsula	Por Dosis Diaria (2 cáps.)	Estandarización y Pureza
Extracto de Ashwagandha Sensoril® (raíz y hoja)	125 mg	250 mg	≥10% glucósidos de withanólidos • ≥32% oligosacáridos
Withaferina A (límite residual seguro)	<0,5%	<0,5%	Niveles estrictamente controlados por debajo de citotoxicidad
Excipientes de formulación	Harina de arroz, celulosa vegetal (cápsula), maltodextrina, sílice	—	Non-GMO verificado por Life Extension, sin gluten ni alérgenos
Control Analítico	Certificado de Análisis (CoA) por HPLC	—	Cero metales pesados (plomo, mercurio, arsénico) ni pesticidas

*Sensoril® es una marca registrada de Natreon, Inc. avalada por estudios clínicos aleatorizados a doble ciego.

3. MECANISMOS FISIOLÓGICOS, BIOMARCADORES Y RENDIMIENTO

- **Elevación de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC / HRV):** Al amortiguar el tono simpático vespertino, aumenta los valores basales de rMSSD nocturnos (rastreados con precisión en Oura Ring o Garmin fēnix), acelerando la recuperación del sistema nervioso tras esfuerzos de fuerza o calistenia pesada.
- **Modulación del Cortisol y Preservación del Ratio T:C:** La supresión de hasta un 20%–30% del cortisol sérico crónico optimiza la relación anabólica testosterona:cortisol, blindando las miofibrillas de la proteólisis inducida por sobreentrenamiento o déficit energético severo.
- **Consolidación del Sueño Profundo (Ondas Lentas):** Acorta la latencia de conciliación y estabiliza las fases de sueño No-REM reparador, reduciendo microdespertares provocados por estrés metabólico nocturno.

4. PROTOCOLO DE TOMA, TIMING Y REGLAS DE CICLADO

Pauta Vespertina / Nocturna (Recuperación y VFC):

Tomar **1 cápsula (125 mg)** de 30 a 60 minutos antes de **acostarse** con agua o infusión para estimular la relajación neuromuscular y preparar el eje parasimpático.

Pauta en Picos de Estrés Agudo / Carga Intelectual:

Tomar **1 cápsula por la mañana y 1 cápsula por la noche** en periodos de sobrecarga de trabajo, viajes o acumulación de estrés crónico.

Reglas Tácticas y Precauciones:

- **Ciclado Obligatorio:** Aplicar ciclos de **8 semanas de consumo continuado por 2 a 3 semanas de descanso** para evitar habituación de receptores GABAérgicos y prevenir cuadros de apatía afectiva leve.
- **Interacción Tiroidea:** Al estimular la conversión de hormona T4 a T3, debe monitorizarse con precaución en personas bajo tratamiento para patologías tiroideas o con hipertiroidismo.

5. COMPARATIVA TÉCNICA DE EXTRACTOS: SENSORIL® VS. KSM-66® VS. SHODEN®

Patente de Extracto	Partes de la Planta	Estandarización de Withanólidos	Perfil Táctico / Efecto Principal
Sensoril® (Life Extension)	Raíz + Hoja (Extracción acuosa)	≥ 10% Withanólidos	Efecto sedante/calmante potente, caída rápida de cortisol y VFC nocturna
KSM-66®	Exclusivamente Raíz (Leche/Agua)	≥ 5% Withanólidos	Rendimiento diurno, fuerza atlética, vigor y soporte de testosterona
Shoden®	Raíz + Hoja	≥ 35% Glucósidos de withanólidos	Extracto de concentración extrema para microdosis diurnas o nocturnas
Extractos Genéricos	Raíz pulverizada sin patente	1,5% – 2,5% (Variable)	Baja reproducibilidad de lote y posible presencia de impurezas