

# ashwagandha

## + vitaminas b6 y b12

**Las vitaminas B6 y B12 contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.**

Complemento alimenticio a base de Ashwagandha (*Withania somnifera* L.) y vitaminas B6 y B12.  
Máxima pureza y estandarizado en los componentes activos responsables de sus efectos, los withanólidos.  
Acción sinérgica de sus componentes.



### INDICADO PARA:

- Regular el sistema nervioso en casos de estrés, ansiedad y nerviosismo.
- Mejorar del estado de ánimo.
- Mejorar la función cognitiva.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Disminuir el cansancio y la fatiga.
- Aumentar el rendimiento deportivo.

#### MODO DE EMPLEO:

Tomar 1 cápsula al día.

#### PRESENTACIÓN:

30 cápsulas de 705 mg.

**MANTENER EN LUGAR  
FRESCO Y SECO.**

#### PESO NETO:

21,15 g

INGREDIENTES	Por dosis diaria (1 cápsula)
Extracto seco Ashwagandha 10% withanólidos	400 mg
Vitamina B6	1,4 mg (100% V.R.N.*)
Vitamina B12	2,5 µg (100% V.R.N.*)
*V.R.N.: Valores de Referencia de Nutrientes.	
<b>Ingredientes:</b> Extracto seco de ashwagandha ( <i>Withania somnifera</i> L., raíz) 10 % withanólidos, agente de carga (celulosa microcristalina), agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa)*, antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos), vitamina B6 (piridoxina HCl), colorante (complejos cúpricos de clorofila)* y vitamina B12 (cianocobalamina).	
*componentes de la cápsula (vegetal).	



C.N.: 223136.8

### CONTIENE:

**ASHWAGANDHA:** planta ayurvédica considerada "adaptógena" cuya raíz actúa como un tónico general, especialmente en casos de estrés físico y mental y también favorece el descanso reparador. Contiene principalmente flavonoides, alcaloides y lactonas esteroideas (withanonas, withanólido A, B, withanósidos), siendo éstas últimas las más relevantes a nivel terapéutico. En cuanto a su mecanismo de acción, la ashwagandha tiene un efecto atenuante sobre la actividad del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA). Ante un factor estresante, el eje HPA se asocia con una serie de respuestas que finalmente conducen a aumentos en las concentraciones de cortisol y DHEA (dehidroepiandrosterona). Entre sus beneficios mejora el estado de ánimo, la gestión del estrés y la ansiedad y ayuda a regular los niveles de cortisol, vinculado con el estrés crónico. La respuesta al estrés es normal y adaptativa, sólo si se mantiene en el tiempo puede crear una sobreexposición a éste y aparecer ansiedad crónica, depresión, trastornos digestivos, dolor de cabeza, dolor muscular, problemas de sueño, aumento de peso y mucho más. Relacionado con esta gestión del estrés y la ansiedad, estaría la "fatiga adrenal", una forma de insuficiencia suprarrenal causada por estrés crónico.

**VITAMINAS B6 Y B12:** Estas vitaminas del grupo B son especialmente importantes para el sistema nervioso, llamadas "neurotrópicas", son esenciales y trabajan sinérgicamente, aunque cada una de ellas juega un rol distinto en el sistema nervioso:

- **La vitamina B6 (piridoxina)**, facilita la transmisión de los impulsos nerviosos, contribuye al metabolismo de la homocisteína que, a niveles altos, se asocia con enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo; y contribuye a la función psicológica normal.
- **La vitamina B12 (cianocobalamina)**, crucial para un sistema nervioso, ya que es clave en la formación de mielina, sustancia que protege la fibra nerviosa e influye en la velocidad de transmisión de la señal. Ayuda a producir hemoglobina y a disminuir el cansancio y la fatiga.