



DIMENSIÓN FUNGI · MANUAL DE CONSUMO

Ashwagandha

Cómo tomarla según lo que busques, en qué momento del día, y qué hábitos la acompañan para que rinda de verdad.

CONTENIDO

1. Qué es la Ashwagandha
2. Cómo tomarla
3. Según lo que busques
4. Cómo combinarla
5. Preguntas
6. Los estudios detrás de este manual

guias.dimensionfungi.com.co

1 Qué es la Ashwagandha

Empecemos por lo que confunde a mucha gente: **la ashwagandha no es un hongo**. Es la raíz de un arbusto, *Withania somnifera*, que crece en India y en zonas secas de África. La tenemos junto a nuestros hongos porque resuelve algo que ellos no resuelven igual de bien —el estrés sostenido—, no porque sea de la misma familia.

Se la clasifica como **adaptógeno**: la idea es que ayuda al cuerpo a manejar mejor la carga, en vez de empujarlo en una dirección. Es, además, el suplemento de esta lista con más estudios en personas, y de los pocos donde no todo depende de encuestas: varios midieron **cortisol en sangre**, la hormona que sube cuando el cuerpo lleva tiempo en alerta.

Lo que la gente describe no es sentirse eufórica ni adormilada, sino que **las cosas dejan de pesar tanto**: el mismo día, la misma carga, y menos sensación de estar con el motor revolucionado. Eso aparece con las semanas, no con la primera cápsula.

2 Cómo tomarla

Nuestra recomendación general es de **1 a 2 cápsulas al día**. Una es un buen punto de partida si nunca la has tomado; dos es lo habitual cuando ya sabes cómo te sienta, y es lo que usaron los estudios de entrenamiento repartiéndolas en dos tomas.

1 cápsula al día

Para empezar, o si tu objetivo es dormir y bajar el estrés. Tómalala al final de la tarde o en la noche.

2 cápsulas al día

Cuando buscas un objetivo concreto y sostenido. Mejor repartidas: una en la mañana y otra en la noche.

¿Con comida o sin comida?

Mejor con comida. La ashwagandha es de las que puede caer pesada en ayunas —a poca gente, pero pasa— y tomarla junto a una comida lo resuelve sin cambiar nada más.

¿En la mañana o en la noche?

Depende de para qué la tomes, y por eso esta es la pregunta que más vale la pena responder bien. Si buscas descanso o bajar la tensión del día, va en la noche. Si la tomas por entrenamiento, se reparte mañana y noche. No es un sedante que tumbe, pero tampoco despierta: acompaña, no empuja.

¿Por cuánto tiempo?

Los estudios trabajaron con periodos de **6 a 12 semanas**, y el más largo llegó a los 90 días. Como referencia práctica, date al menos 8 semanas seguidas antes de sacar conclusiones. No necesita pausas ni ciclos programados.

Sobre la cantidad: cada investigación usó su propio extracto y su propia dosis —240, 300 o 600 mg al día—, así que no son directamente comparables entre sí ni con nuestras cápsulas. La recomendación de 1 a 2 al día está pensada para un uso diario sostenible en el tiempo.

3 Según lo que busques

No todo el mundo la toma por lo mismo, y el momento del día que mejor te sirve depende de tu objetivo. Busca el tuyo abajo: encontrarás cuándo tomarla, qué esperar y —sobre todo— qué hábitos conviene sumarle. La raíz hace una parte; el resto lo hace lo que construyas alrededor.

Estrés sostenido

«Quiero dejar de vivir con el motor revolucionado»

Es la razón por la que más gente la busca, y donde hay medición más dura: además de los cuestionarios, se observó una **bajada del cortisol matutino**. Eso importa porque el cortisol no depende de cómo te sientas ese día — es lo que sorteas el problema de que quien sabe que está tomando algo tiende a reportarse mejor.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche, con la comida

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: El estudio de referencia midió a los 60 días. Date ocho semanas seguidas: aquí no hay un antes y un después del primer día.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir a horas fijas — el estrés y el mal dormir se alimentan el uno al otro, y romper ese ciclo por el sueño es lo más rápido
- Caminar 20 o 30 minutos al aire libre: es lo que más baja la tensión acumulada sin que tengas que proponerte nada
- Cafeína solo hasta el mediodía — si andas en alerta, el café la sostiene
- Un rato al día sin pantalla ni tarea, aunque sean 10 minutos. No es un lujo: es cuando el cuerpo baja de revoluciones

Respaldo: Cureus, 2019

Descanso

«Quiero dormir y despertarme descansado»

Conviene aclarar qué tipo de ayuda es, porque **no es una pastilla para dormir**: no tumba ni da sueño en media hora. Lo que se ha observado en dos estudios distintos es que la calidad del sueño mejora, y la explicación más razonable es que baja lo que te mantenía encendido a la hora de acostarte.

CUÁNDO TOMARLA

Una hora antes de acostarte

CUÁNTO

1 cápsula en la noche

Plazo: Se midió a los 60 y a los 90 días. Si vienes durmiendo mal hace años, ocho semanas es lo mínimo para saber si te sirve.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Acostarte y levantarte a la misma hora, incluso el fin de semana — el cuerpo responde al horario, no a las buenas intenciones
- Pantallas fuera la última hora, o al menos lejos de la cama
- El cuarto oscuro y fresco: se duerme mejor con algo de frío que con calor
- Bajarle al alcohol en la noche — ayuda a caer dormido y arruina la segunda mitad del sueño

Respaldo: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021 · Cureus, 2019

Tensión y ansiedad

«Quiero sentirme menos tenso y con menos nudo en el pecho»

Distinto del primer caso: allí hablamos de la carga que se acumula, aquí de la sensación aguda. Es el uso donde hay que ser más claro con lo que dice la investigación: el ensayo más citado se hizo **en personas con un trastorno de ansiedad diagnosticado**, no en gente con un mal día.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche; si tu tensión es de día, reparte mañana y noche

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Se midió a las 6 semanas. Si estás en tratamiento o crees que podrías necesitarlo, esto acompaña pero no reemplaza: háblalo con tu profesional de salud antes de sumarlo.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Respirar alargando la exhalación —el doble de larga que la inhalación— dos o tres minutos: es lo más rápido que tienes a la mano
- Moverte todos los días, aunque sea poco. El cuerpo descarga lo que la cabeza no logra soltar
- Escribir lo que te da vueltas antes de dormir: sacarlo del cuerpo al papel le baja el volumen
- Cuidado con encadenar café — el exceso de cafeína produce exactamente la sensación que estás tratando de bajar

Entrenamiento

«Quiero ganar fuerza y recuperarme mejor»

Es el caso que sorprende a quien la conoce solo como «la del estrés». En hombres jóvenes que entrenaron ocho semanas, la ganancia de fuerza en press de banca fue **casi el doble** que la del grupo placebo, con más masa muscular y menos marcadores de daño tras el esfuerzo.

CUÁNDO TOMARLA

Dos tomas: una en la mañana y otra en la noche

CUÁNTO

2 cápsulas al día, repartidas

Plazo: Ocho semanas, entrenando. Ahí está la clave: los cambios los produjo el entrenamiento, y el suplemento acompañó. Sin plan de entrenamiento, este caso no aplica.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Entrenar con progresión: subir carga o repeticiones. El suplemento no reemplaza el estímulo
- Proteína suficiente repartida en el día — sin eso no hay músculo que construir
- Dormir 7 a 8 horas: el músculo crece en la recuperación, no en el gimnasio
- Descansar entre sesiones duras en vez de entrenar el mismo grupo todos los días

Respaldo: Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2015

Cabeza clara bajo presión

«Quiero pensar bien aunque esté con mucha carga»

Este caso no va de volverte más inteligente, sino de recuperar lo que el estrés te quita. En 125 adultos estresados se midió memoria con una batería computarizada —no con encuestas— y el grupo activo mejoró frente al placebo, al tiempo que bajaban el estrés percibido y el cortisol.

CUÁNDO TOMARLA

En la noche, de forma continua

CUÁNTO

1 a 2 cápsulas

Plazo: Noventa días. Es el estudio más largo y con más gente que hemos reunido sobre ashwagandha, y también el que pide más paciencia.

HÁBITOS QUE LA ACOMPAÑAN

- Dormir bien antes que cualquier otra cosa: la memoria se consolida mientras duermes
- Trabajar en bloques con pausas reales, en vez de estar disponible ocho horas seguidas
- Una cosa a la vez — saltar entre tareas se siente productivo y es lo que más desgasta
- Ejercicio aeróbico la mayoría de los días: es lo que más respalda la investigación en cabeza y estrés a la vez

Respaldo: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021

4 Cómo combinarla

La ashwagandha se lleva bien con nuestros hongos, y es de las que más fácil encajan porque va en la noche, cuando el resto ya cumplió. La regla simple: **lo que despierta va en la mañana, lo que calma va en la noche.**

Con Melena de León

Melena en la mañana, ashwagandha en la noche. Para cabeza despejada de día sin llegar a la noche acelerado.

Con Cordyceps

Cuando el cansancio viene del estrés sostenido: cordyceps pone el día en marcha, ashwagandha lo cierra.

Con Reishi

Las dos en la noche. Es la combinación más pedida por quien lleva tiempo durmiendo mal.

Con Maitake

Si además quieres apoyo metabólico y de defensas, el maitake va en la mañana y no compite con nada.

5 Preguntas

¿La ashwagandha es un hongo?

No. Es la raíz de un arbusto, *Withania somnifera*, y la tenemos junto a los hongos por lo que resuelve, no por su familia. Si te la recomendaron como «el hongo del estrés», ya sabes de dónde viene la confusión.

¿En cuánto tiempo voy a sentir algo?

Los estudios trabajaron con 6 a 12 semanas. Como regla práctica, date 8 semanas seguidas antes de decidir si te sirve. Quien espera notarlo la primera noche suele concluir que no funciona.

¿Da sueño? ¿Puedo tomarla de día?

No es un sedante y no debería tumbarte. Puedes tomarla de día sin problema — de hecho, para entrenamiento se reparte mañana y noche—. Si te sientes con menos filo de lo normal las primeras semanas, pásala toda a la noche y listo.

¿Hay alguien que no debería tomarla?

Sí, y vale la pena decirlo claro. No la recomendamos en **embarazo ni lactancia**. Si tienes una **condición de tiroides** o **autoinmune**, o tienes una **cirugía programada**, consúltalo antes con tu médico. No es una advertencia de trámite: la ashwagandha sí interactúa con esas situaciones.

¿Puedo tomarla si tomo medicamentos?

Habla con quien te los formuló, sobre todo si son para dormir, para la ansiedad, para la tiroides, para la presión o para el azúcar. No es que estén prohibidos juntos: es que el efecto puede sumarse y eso hay que ajustarlo con quien lleva tu tratamiento.

¿Se puede tomar con alcohol?

Es mejor no hacerlo la misma noche. El alcohol arruina justo lo que la ashwagandha acompaña —el descanso— y si tu objetivo es dormir mejor, es el hábito que más te va a rendir cambiar.

¿Necesita ciclos o descansos?

No. A diferencia de nuestras microdosis, la ashwagandha se puede tomar de forma continua, sin pausas programadas. Dicho eso, si llevas meses tomándola vale la pena parar unas semanas y ver cómo estás sin ella: es la única forma de saber qué parte era tuya.

¿Cuánto me dura un frasco?

Nuestra ashwagandha viene en frasco de 60 cápsulas: un mes si tomas 2 al día, dos meses si tomas 1. En [la app de Dimensión Fungi](#) (guias.dimensionfungi.com.co/app/) puedes registrar tu rutina y te avisa cuando se está acabando, para que no te quedes sin frasco a mitad del proceso.

¿La puedo tomar junto con otros hongos?

Sí, es lo más común. Mira la sección de combinaciones: la idea es repartirlos según el momento del día, no acumularlos todos en la misma toma.

¿Puedo dejar de tomarla de golpe?

Sí. No genera dependencia ni tiene efecto rebote descrito. Lo que sí pasa es que lo que ganaste se va soltando con las semanas, así que si te está funcionando, lo lógico es sostenerla.

6 Los estudios detrás de este manual

Todo lo que dice este manual sobre plazos y momentos sale de estos trabajos. Cada uno tiene su ficha con lo que midió, en cuánta gente y qué encontró —incluido en qué población se estudió,

que no siempre es la misma que la de quien lo toma—, y desde ahí puedes ir al artículo original.

EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE · 2021

Ashwagandha, memoria y sueño en adultos con estrés

En 125 adultos con estrés, 300 mg diarios durante 90 días mejoraron la memoria asociativa, redujeron el estrés percibido (19,5 a 13,0; $p < 0,0001$), bajaron el cortisol y mejoraron la calidad de sueño frente al placebo.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/ashwagandha-cognicion-2021/

CUREUS · 2019

Ashwagandha, cortisol y sueño en adultos con estrés

En 60 adultos con estrés, 240 mg diarios de extracto estandarizado durante 60 días redujeron la ansiedad medida con HAM-A ($p = 0,040$) y el cortisol matutino ($p < 0,001$) frente al placebo, sin eventos adversos.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/ashwagandha-salve-2019/

JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION · 2015

Ashwagandha y entrenamiento de fuerza en hombres jóvenes

En 57 hombres jóvenes que entrenaron ocho semanas, 600 mg diarios de extracto de raíz casi duplicaron la ganancia de fuerza en press de banca frente al placebo (46,0 kg contra 26,4 kg) y aumentaron más la masa muscular y la testosterona.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/ashwagandha-fuerza-2015/

PLOS ONE · 2009

Extracto de ashwagandha y ansiedad: ensayo con placebo

En 39 personas con trastorno de ansiedad, seis semanas de extracto etanólico de Withania somnifera lograron que el 88,2% alcanzara el criterio de respuesta, frente al 50% del grupo placebo, con buena tolerancia.

guias.dimensionfungi.com.co/estudios/ashwagandha-anxiolitico/

¿Te quedan dudas?

Escríbenos y te ayudamos a elegir según lo que estés buscando.

WhatsApp +57 324 440 0734

Léelo completo en

guias.dimensionfungi.com.co/manual-ashwagandha/

Este manual es material informativo sobre un producto de bienestar. No sustituye la orientación de un profesional de la salud.