

# Ashwagandha

Cod. E2394 – 30 cápsulas



**DESCRIPCIÓN:** la ashwagandha es una planta adaptógena que puede ayudar a proteger el cerebro y el sistema nervioso central de los efectos del estrés crónico. Tiene una larga historia de su uso planta adaptógena en la medicina ayurvédica. Sus raíces contienen esteroides vegetales naturales llamados withanólidos. Estos compuestos biológicamente activos le aportan muchos beneficios para la salud.

El extracto de Ashwagandha de SuraVitasan contiene 500 mg por cápsula de extracto, validado por su potencia para contener un mínimo del 5% en withanólidos.

**Ingredientes:** extracto de raíz de Ashwagandha (*Withania somnifera*), antiaglomerantes (estearato de magnesio vegetal y dióxido de silicio), cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa; humectante: agua purificada).

## Información nutricional:

Ashwagandha (*Withania somnifera*)  
(5% witanólidos)

1 cáp  
(600 mg)

500 mg

## Forma de presentación:

30 cápsulas

## Dosis diaria recomendada:

1 cápsula al día.

No superar la dosis diaria recomendada.

## Indicaciones y usos:

- Estrés crónico y ansiedad.
- Reduce la fatiga, mejora la resistencia y la recuperación tras el ejercicio.
- Disfunción sexual femenina
- Infertilidad masculina, mejora la calidad del espermatozoides y los niveles hormonales.
- Disfunción cognitiva en desorden bipolar.

**Advertencias:** se recomienda consultar al profesional antes de tomar este producto en caso de embarazo o lactancia, si presenta problemas de próstata, disfunción sexual, ansiedad o depresión. No se recomienda combinar este producto con alcohol o con productos con acción sedativa.

**ASHVAGANDHA:** la raíz de *Withania somnifera* se ha empleado tradicionalmente para tratar los estados de ansiedad e hiperexcitabilidad nerviosa entre otras aplicaciones. En su composición abundan principalmente los witanólidos y en menor proporción alcaloides y saponinas. En la monografía de la OMS se detalla su actividad antiestrés al mejorar el tiempo de reacción, su poder antioxidante, su actividad inmunoestimuladora y su capacidad neuroprotectora <sup>(1)</sup>. En medicina ayurvédica se ha empleado por su capacidad adaptógena para mejorar la salud física y mental, aumentar la resistencia contra enfermedades y contaminantes externos, así como para aumentar la longevidad <sup>(2-4)</sup>.

Diversos estudios sobre la ashwagandha y su efecto sobre la ansiedad y el estrés crónico han demostrado su efectividad en la mejora de los índices de ansiedad, la salud mental, la concentración, la fatiga, la vitalidad y la calidad de vida en general, así como una reducción significativa del estrés reduciendo los niveles séricos de cortisol <sup>(5-7)</sup>.

La suplementación con ashwagandha se asocia con aumentos significativos en la masa muscular y la fuerza, y sugiere que la ashwagandha podría ser útil como suplementación en un programa de entrenamiento de resistencia <sup>(8)</sup>.

Varios estudios preliminares mostraron una reducción en la fatiga asociada a la quimioterapia y una mejoría en la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama, con una mejora en la tendencia de la supervivencia general <sup>(9,10)</sup>.

La disfunción sexual femenina incluye a distintos trastornos que dan como resultado una disminución de la libido, sequedad en la vagina, reducción de la percepción genital, reducción de la excitación, dolor durante el coito y problemas para alcanzar el orgasmo y se deben principalmente a manifestaciones neurovasculares, hormonales o psicógenas. El extracto de ashwagandha podría mejorar los síntomas de la disfunción sexual femenina como excitación, lubricación, orgasmo y satisfacción <sup>(11)</sup>.

Los resultados de diversos estudios sugieren que la ashwagandha podría emplearse como terapia para el manejo clínico y el tratamiento de la infertilidad masculina. Mejora la calidad del esperma y repara las concentraciones alteradas de lactato, alanina, citrato, glicerosfocolina, histidina y fenilalanina en el plasma seminal. También redujo el estrés oxidativo, inhibió la peroxidación lipídica disminuyendo los niveles de varios oxidantes y mejorando el nivel de diversos antioxidantes. Además también aumentaron los niveles de testosterona y LH y se redujeron los niveles de FSH y prolactina asociados a una mejora en la fertilidad<sup>(12-14)</sup>.

La ashwagandha parece ser capaz de mejorar la memoria de trabajo auditivo-verbal, una medida de la cognición en el trastorno bipolar<sup>(15)</sup>, así como de ser beneficioso como coadyuvante en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo<sup>(16)</sup>.

## Bibliografía:

- 1) World Health Organization. "Radix *Withaniae*." WHO Monographs on Selected Medicinal Plants 4 (2009): 373-391.
- 2) Singh, Narendra, et al. "An overview on ashwagandha: A Rasayana (Rejuvenator) of Ayurveda." African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines 8.55 (2011).
- 3) Bhattacharya, S. K., and A. V. Muruganandam. "Adaptogenic activity of *Withania somnifera*: an experimental study using a rat model of chronic stress." Pharmacology Biochemistry and Behavior 75.3 (2003): 547-555.
- 4) Witania. Consultado en abril 2011. Disponible en [www.fitoterapia.net](http://www.fitoterapia.net).
- 5) Chandrasekhar, K., Jyoti Kapoor, and Sridhar Anishetty. "A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults." Indian journal of psychological medicine 34.3 (2012): 255-262.
- 6) Cooley, Kieran, et al. "Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial ISRCTN78958974." PLoS One 4.8 (2009): e6628.
- 7) Choudhary, Dnyanraj, Sauvik Bhattacharyya, and Kedar Joshi. "Body weight management in adults under chronic stress through treatment with Ashwagandha root extract: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial." Journal of evidence-based complementary & alternative medicine 22.1 (2017): 96-106.
- 8) Wankhede, Sachin, et al. "Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial." Journal of the International Society of Sports Nutrition 12.1 (2015): 43.
- 9) Biswal, Biswa Mohan, et al. "Effect of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on the development of chemotherapy-induced fatigue and quality of life in breast cancer patients." Integrative cancer therapies 12.4 (2013): 312-322.
- 10) Biswal, B. M., et al. "AOS14 Phase II clinical study of combination chemotherapy with herb *Withania somnifera* (ashwagandha) in breast cancer." European Journal of Cancer 48 (2012): S8-S9.
- 11) Dongre, Swati, Deepak Langade, and Sauvik Bhattacharyya. "Efficacy and safety of ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract in improving sexual function in women: a pilot study." BioMed research international 2015 (2015).
- 12) Gupta, Ashish, et al. "Efficacy of *Withania somnifera* on seminal plasma metabolites of infertile males: a proton NMR study at 800 MHz." Journal of ethnopharmacology 149.1 (2013): 208-214.
- 13) Ahmad, Mohammad Kaleem, et al. "*Withania somnifera* improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males." Fertility and sterility 94.3 (2010): 989-996.
- 14) Ambiyé, Vijay R., et al. "Clinical evaluation of the spermatogenic activity of the root extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in oligospermic males: a pilot study." Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2013 (2013).
- 15) Chengappa, KN Roy, et al. "Randomized placebo-controlled adjunctive study of an extract of *Withania somnifera* for cognitive dysfunction in bipolar disorder." The Journal of clinical psychiatry 74.11 (2013): 1076-1083.
- 16) Jahanbakhsh, Seyedeh Pardis, et al. "Evaluation of the efficacy of *Withania somnifera* (Ashwagandha) root extract in patients with obsessive-compulsive disorder: A randomized double-blind placebo-controlled trial." Complementary therapies in medicine 27 (2016): 25-29.