



## Ashwagandha CAPSULE

### ADAPTOGÈNE

Accroît la résistance au stress

NPN 80122589

85 CAPSULES

500 mg/CAPSULE

#### Ingrédient

Ashwagandha	racine	<i>Withania somnifera</i>	500 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

#### POSOLOGIE

**INTERVENTION** : 5 à 8 capsules par jour.

**TRAITEMENT** : 4 à 6 capsules par jour.

#### MODE D'EMPLOI

Prendre 30 minutes avant un repas ou au coucher, avec un peu d'eau tiède.

#### MODE D'ACTION

Adaptogène, l'ashwagandha augmente la résistance face au stress et permet de mieux s'y adapter en réduisant plusieurs effets physiologiques qui lui sont associés. Il soutient l'organisme lors de fatigue, de faiblesse, d'épuisement nerveux, de surmenage ou de maigreur liée au stress. Employé en ayurvéda comme tonique régénérateur, il améliore la santé générale, favorise la longévité et stimule l'esprit. *Withania somnifera* est aussi employé en période de convalescence à la suite d'une maladie aiguë, d'un stress intense ou d'un vieillissement prématuré. Les capsules facilitent sa prise à long terme, permettant de cumuler ses bénéfices pendant le temps nécessaire pour récupérer.

L'ashwagandha apaise et favorise le bon fonctionnement du système nerveux. C'est le tonique idéal pour les conditions d'épuisement et d'hyperactivité. L'action légèrement sédative de l'ashwagandha aide à régulariser les cycles de sommeil sans créer de somnolence.

*Withania somnifera* normalise le métabolisme, stabilise les taux de cholestérol et favorise la santé cardio-vasculaire. Il agit sur le système immunitaire en augmentant la production de globules blancs et en favorisant une réponse immunitaire saine. Tonique du système endocrinien, l'ashwagandha stimule la production et la libération d'hormones thyroïdiennes et régule le fonctionnement des glandes surrénales. Les sportifs, les athlètes et les gens en perte de force musculaire constateront une augmentation des performances physiques et de l'endurance avec l'utilisation de cette plante.

L'ashwagandha est un tonique des fonctions sexuelles. Chez l'homme, il améliore la qualité du sperme dans les cas d'infertilité liée au stress, augmente la libido et contribue au traitement des dysfonctions érectiles. Il réduit la chute de cheveux associée à une carence en testostérone. Il est aussi employé comme tonique sexuel chez la femme, en association avec le shatavari (*Asparagus racemosus*).

Anti-inflammatoire et analgésique, l'ashwagandha soulage les conditions inflammatoires telles que l'asthme, le psoriasis et les douleurs rhumatismales. Il est chondroprotecteur, stimule l'hématopoïèse et a une action anti-tumorale et antiproliférative. En ayurvéda, on considère l'ashwagandha comme la meilleure plante pour équilibrer Vata.

Les principaux constituants de l'ashwagandha sont des alcaloïdes (isopelletiérine, anaférine, ashwagandhinine, withasomnine, withanine), lactones stéroïdiens (withanolid, withaférine A), saponines (sitoindoside VII-X), phytostérols et minéraux (fer).

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**ORTIE** infusion lors de fatigue ou de convalescence.

**AVOINE** infusion lors d'épuisement ou de troubles du système nerveux.

**RHODIOLA** pour favoriser la mémoire et la concentration.

**SOMMEILLETHÉ** lors de troubles du sommeil.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système nerveux** : fatigue, épuisement, convalescence, stress élevé, anxiété, insomnie, troubles cognitifs.

**Systèmes locomoteur et tégumentaire** : arthrite, douleurs articulaires, arthrite rhumatoïde, psoriasis.

**Systèmes endocrinien et reproducteur** : infertilité chez l'homme, dysfonction érectile, tonique sexuel, hypothyroïdie.

#### HISTORIQUE

Originaire de l'Inde, du Pakistan et du Sri Lanka, l'ashwagandha est une plante majeure de la pharmacopée ayurvédique. Son nom hindi, asgandh, fait référence à l'odeur de ses racines qui rappelle celle de l'urine de cheval. On dit qu'elle confère à ceux qui en font usage l'endurance et la force de l'étalon, faisant allusion à ses vertus de tonique sexuel. En Inde, on l'utilise traditionnellement pour les indigestions, les troubles cardio-vasculaires, l'arthrite et lors de convalescence. Au Moyen-Orient, l'ashwagandha est utilisé contre les douleurs arthritiques, comme sédative et hypnotique.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

#### INTERACTIONS

Éviter de consommer de l'alcool ou autre produit pouvant causer de la somnolence.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Bhattacharyya S.K., Muruganandam A.V. Adaptogenic activity of Withania somnifera: an experimental study using a rat model of chronic stress. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 75 (2003) 547 – 555; 2003.
- Biswal B.M., Sulaiman S.A., Ismail H.C., Zakaria H., Musa K.I., 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) 312–322 DOI: 10.1177/1534735412464551; 2012.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bove Mary. Exploring Botanicals Impacting Thyroid Function and Female Endocrine Health. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2016.
- Buhner Stephen H. Herbal Antibiotics, 2nd Edition. North Adams: Storey Publishing; 2012.
- Caldecott Todd. The benefits of Ashwagandha; 2018.
- Chandrasekhar K., Kapoor J., Anishetty S. 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 J Psychol Med.* 2012 Jul-Sep; 34(3): 255–262. doi: 10.4103/0253-7176.106022; 2012.
- Dogra P., Thanoch M., Singh N.P. Ashwagandha (Withania Somnifera) A Rasayna in Ayurveda and Benefits of Its Use than Other Performance Enhancing Substances in Sports Medicine – A Review Article. *International Journal of Physical Education and Sports, Volume: 2, Issue: 12, Pages: 16-24; 2017.*
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- Durga S. et al. Withania somnifera (Ashwagandha) in neurobehavioural disorders induced by brain oxidative stress in rodents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*; 2015.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Hawkins Ernest B. From Tradition to Modernity. HerbalGram 2001; 53:64-69, American Botanical Council; 2001.
- Hobbs Christopher. East West Article: Herbal Adaptogens ver. 1.1; 2014.
- Jellin J.M., Gregory P.J., Batz F. Hitchens k. et al. Pharmacist's Letter/Prescriber's Letter Natural Medicines Comprehensive Database, 5th Edition. Stockton: Therapeutic Research Faculty; 2003.
- Krutika J., Tavhare S., Panara K., Kumar P., Karra N. Studies of Ashwagandha (Withania somnifera Dunal). *International Journal of Pharmaceutical & Biological Archives* 2016; 7 (1): 1- 11; 2016.
- Kuboyama T., Tohda C., Komatsu K. Effects of Ashwagandha (Roots of Withania somnifera) on Neurodegenerative Diseases. *Biol. Pharm. Bull.* 37(6) 892–897 (2014) Vol. 37, No. 6; 2014.
- Mahdi A.A. et al. Withania somnifera Improves Semen Quality in Stress-Related Male Fertility. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2011, Article ID 576962. Doi:10.1093/ecam/nep138; 2011.
- McIntyre Anne. Herbal Treatment of Children. London: Elsevier; 2005.
- Mikolai J. et al. In Vivo Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) Extract on the Activation of Lymphocytes. *Jour Alt Comp Med Vol.* 15, Number 4, 2009. doi: 10.1089=acm.2008.0215
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St. Louis: Elsevier; 2005.
- Mills E., Duguo J.-J., Perri D., Koren G. Herbal Medicines in Pregnancy & Lactation. Abingdon: Taylor&Francis; 2006.
- Mishra L.-C., Singh B.B., Dagenais S. Scientific Basis for the Therapeutic Use of Withania somnifera (Ashwagandha): A Review. *Altern Med Rev* 2000; 5(4) 334-346; 2000.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Pratte M.A., Nanavati K.B., Young V., Morley C.P. An Alternative Treatment for Anxiety: A Systematic Review of Human Trial Results Reported for the Ayurvedic Herb Ashwagandha (Withania somnifera). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine.* Volume 20, Number 12, 2014, doi: 10.1089/acm.2014.0177; 2014.
- Premila M.S. Ayurvedic Herbs. Binghamton: Haworth Press; 2006.
- Ramakanth G.S.H., Uday Kumar c., Kishan P.V., Usharani P. A randomized, double blind placebo controlled study of efficacy and tolerability of Withania somnifera extracts in knee joint pain. *J Ayurveda Integr Med.* 2016 Jul-Sep; 7(3): 151–157. doi: 10.1016/j.jaim.2016.05.003; 2016.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Romm Aviva. The Adrenal Thyroid Revolution. New York: Harper Collins Publisher; 2017.
- Sanchez J., Jayavelu S. Three Ayurvedic Wonders: Ashwagandha, Brahmi and Holy Basil. Southwest Conference on Botanical medicine; 2016.
- Saroya Amritpal Singh. Contemporary Phytomedicines. Boca Raton: CRC Press; 2017.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. Rational Phytotherapy, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Singh Khalsa K.P., Tierra M. The Way of Ayurvedic Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2008.
- Singh N., Bhalla M., de Jager P. Gilca M. An Overview on Ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. *Afr J Tradit Complement Altern Med.* (2011) 8(S):208-213; 2011.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine From the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Wankhede S., Langade D., Joshi K., Sinha S.R., Bhattacharyya S. Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2015) 12:43 doi:10.1186/s12970-015-0104-9; 2015.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végétane et non irradié.

