

L' **ashwagandha** (*Withania somnifera*) est une plante adaptogène qui peut aider à protéger le cerveau et le **système nerveux** central des effets du **stress chronique**. Elle est depuis longtemps utilisée pour ces propriétés en médecine ayurvédique. Chaque capsule d'ashwagandha de New Roots Herbal contient 500 mg d'extrait pur, dont la puissance a été validée pour contenir un minimum de 5 % de withanolides.

Allegations de santé (Règlement UE No. 432/2012) : *Ashwagandha (Withania somnifera) améliore la résistance de l'organisme au stress, aide à maintenir l'équilibre mental et la stabilité émotionnelle.*

Ingrédients : Extrait de racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*), antiagglomérants (sels de magnésium d'acides gras végétaux et dioxyde de silicium), capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle :

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

1 caps. (600 mg)

500 mg

Format:

30 capsules végétales

Dose journalière recommandée :

1 capsule par jour.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Indications et utilisations :

- Stress chronique et anxiété.
- Fatigue.
- Améliore l'endurance et la récupération après l'exercice.
- Dysfonctionnement sexuel féminin.
- Infertilité masculine.
- Améliore la qualité des spermatozoïdes et les niveaux d'hormones.
- Dysfonctionnement cognitif dans les troubles bipolaires.

Avertissements :

Consulter un professionnel de la santé en cas de grossesse ou d'allaitement, problèmes de prostate, de dysfonctionnement sexuelle, d'anxiété ou de dépression. La combinaison avec de l'alcool ou des produits aux propriétés sédatives n'est pas recommandée.

ASHVAGANDHA : La racine de *Withania somnifera* est traditionnellement utilisée pour traiter les états d'anxiété et d'hyperexcitabilité nerveuse, entre autres applications. Ses principaux composés bioactifs sont les withanolides et, dans une moindre mesure, des alcaloïdes et des saponines. La monographie de l'OMS indique quatre propriétés majeures de l'ashwagandha : son activité anti-stress, son pouvoir antioxydant, son activité immunostimulante et sa capacité neuroprotectrice ⁽¹⁾. En médecine ayurvédique, elle est utilisée pour ses effets adaptogènes afin d'améliorer la santé physique et mentale, d'accroître la résistance aux maladies et aux toxines environnementales, et d'augmenter la longévité ⁽²⁻⁴⁾.

Des études sur les effets de l'ashwagandha sur l'anxiété et le stress chronique ont démontré son efficacité pour améliorer : les scores d'évaluation de l'anxiété, la santé mentale, la concentration, la fatigue, la vitalité et la qualité de vie en général ; mais aussi sa capacité à réduire le stress de manière significative en abaissant les niveaux de cortisol sérique ⁽⁵⁻⁷⁾.

La supplémentation en ashwagandha est associée à des augmentations significatives de la masse et de la force musculaires ; cela suggère que l'ashwagandha peut être utile en tant que supplément dans un programme d'entraînement à la résistance physique ⁽⁸⁾.

Plusieurs études préliminaires sur l'usage de l'ashawagandha ont montré une réduction de la fatigue associée à la chimiothérapie et une amélioration de la qualité de vie chez les patientes atteintes d'un cancer du sein, avec une tendance à l'amélioration de la survie globale ^(9,10).

La dysfonction sexuelle féminine comprend un certain nombre de troubles entraînant une baisse de la libido, une sécheresse vaginale, une diminution de la perception génitale, une baisse de l'excitation, des douleurs pendant les rapports sexuels et des difficultés à atteindre l'orgasme. Ce trouble est principalement dû à des dysfonctions neurovasculaires, hormonales ou psychogènes. L'extrait d'ashwagandha peut améliorer les symptômes de la dysfonction sexuelle féminine tels que l'excitation, la lubrification, l'orgasme et la satisfaction ⁽¹¹⁾.

Les résultats de plusieurs études suggèrent que l'ashwagandha pourrait être utilisée dans la gestion clinique et le traitement de l'infertilité masculine. Elle améliore la qualité du sperme, notamment en améliorant les concentrations de lactate, d'alanine, de citrate, de glycérophosphocholine, d'histidine et de phénylalanine du plasma séminal. Elle réduit également le stress oxydatif, inhibe la peroxydation des lipides en diminuant les niveaux de plusieurs oxydants, et à l'inverse en améliorant le niveau de divers antioxydants endogènes. En outre, elle permet d'augmenter les niveaux de testostérone et de LH, et de réduire les niveaux de FSH et de prolactine, ce qui est associé à une amélioration de la fertilité ⁽¹²⁻¹⁴⁾.

L'ashwagandha semble pouvoir améliorer la mémoire de travail auditive-verbale, une mesure de la cognition dans le trouble bipolaire ⁽¹⁵⁾, et être bénéfique en tant qu'adjuvant dans le traitement des troubles obsessionnels compulsifs ⁽¹⁶⁾.

Références:

- 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* 8.5S (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) Witanina. Consultado en abril 2011. Disponible en 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) Ambiyee, 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.
- 17) Bodet, C., F. Chandad, and D. Grenier. "Anti-inflammatory activity of a high-molecular-weight cranberry fraction on macrophages stimulated by lipopolysaccharides from periodontopathogens." *Journal of dental research* 85.3 (2006): 235-239.
- 18) Zafra-Stone, Shirley, Manashi Bagchi, and Debasis Bagchi. "Health benefits of edible berry anthocyanins: novel antioxidant and anti-angiogenic properties." 2007. 337-351.