

Ashwagandha

Adaptogène doux pour un rétablissement naturel

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est également connu sous le nom de ginseng blanc ou indien. Il est utilisé en médecine ayurvédique depuis des milliers d'années, principalement comme plante adaptogène. Il contient divers phytonutriments tels que les hanolides blancs, les sitoindosides et d'autres alcaloïdes qui réduisent le stress et protègent contre les dommages oxydatifs des cellules. Il aide le corps à mieux faire face au stress physique et psychologique. Selon diverses études, l'ashwagandha a un effet normalisant et revitalisant sur le corps [1-5].

Sous l'influence du stress, la glande surrénale augmente la production de cortisol, l'hormone associée au mécanisme de combat ou de fuite. Un taux excessif de cortisol a de nombreux effets négatifs sur l'organisme : augmentation de la sensation d'anxiété, fatigue, problèmes de mémoire et de concentration, insomnie, prise de poids, notamment au niveau de l'abdomen et de la taille. Le taux de cortisol a également un effet direct sur les hormones thyroïdiennes. Les withanolides bioactifs de l'ashwagandha appartiennent à un type de lactones stéroïdes qui imitent les hormones de relaxation du corps. Cela permet de réduire le taux de cortisol et de rétablir l'équilibre des hormones du stress. De cette manière, l'ashwagandha présente de nombreux avantages pour la santé.

Effets adaptogènes de l'ashwagandha

- Régulation de la réponse au stress
- Réduction des perturbations métaboliques causées par le stress
- Effet normalisant sur les fonctions organiques, notamment sur les glandes surrénales, la thyroïde et les gonades.
- Sécurité d'utilisation : aucun effet indésirable enregistré tel que des symptômes de sevrage.

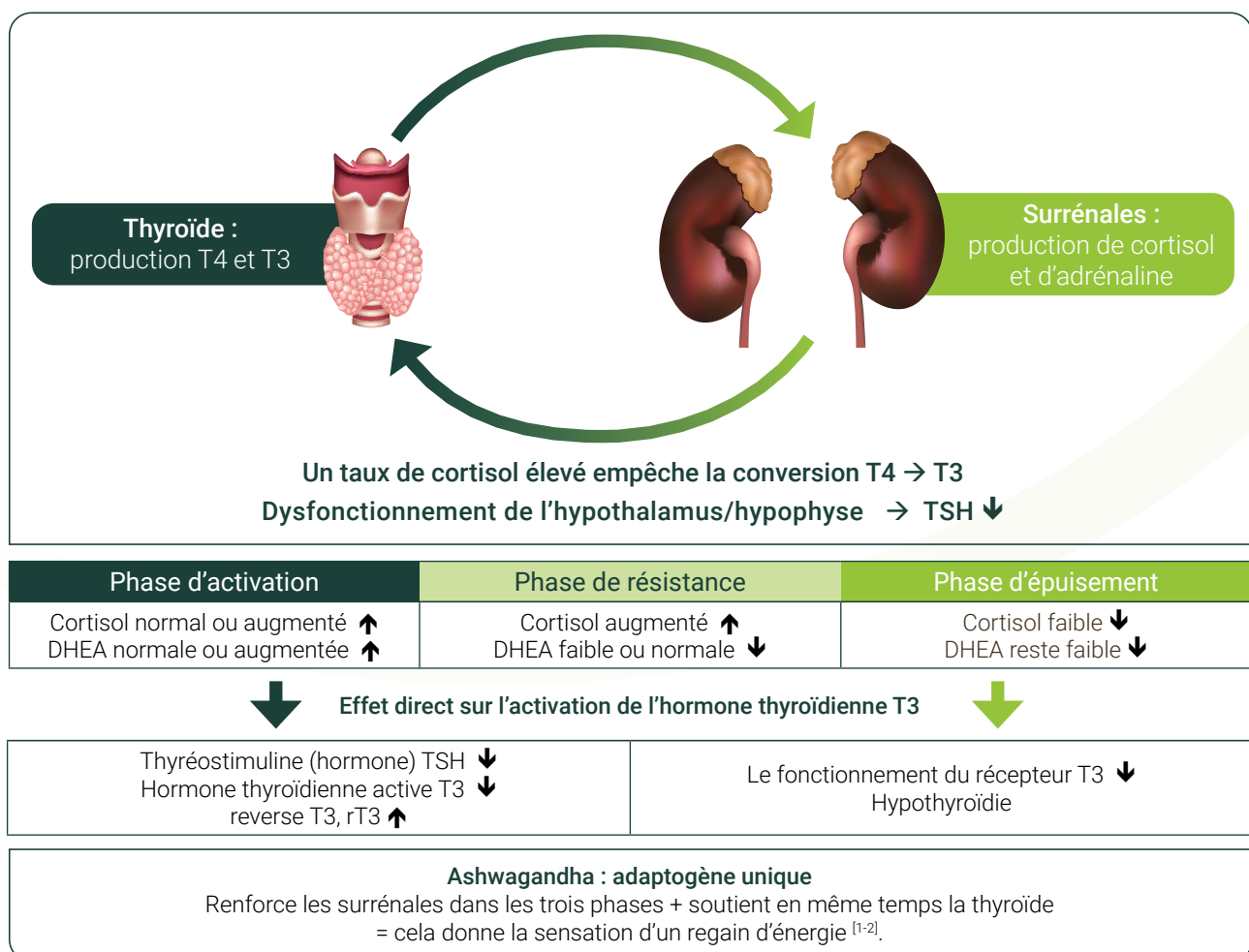


Image 1. Effets adaptogènes de l'ashwagandha

Ashwagandha : effet et fonctionnement d'un adaptogène unique

Le nom *Withania somnifera* fait référence à une famille de plantes, les Solanaceae. Le mot latin « somnifera » signifie « inducteur de sommeil » et fait référence à son utilisation intensive comme moyen de soulager le stress. Il normalise les fonctions corporelles qui sont perturbées par le stress chronique. Il n'a pas seulement un effet de soutien, il rétablit également l'équilibre du système neuro-endocrinien et du système immunitaire. Des études montrent que l'ashwagandha a un effet similaire à celui du GABA (acide gamma-aminobutyrique), un neurotransmetteur calmant. Parallèlement, l'ashwagandha améliore l'action des récepteurs de l'acétylcholine, un neurotransmetteur activateur. Cela conduit à la stimulation de la mémoire et des capacités cognitives [6-8].

L'ashwagandha a **trois applications principales** :

1 Système nerveux

C'est une plante adaptogène, qui a un effet à la fois calmant et stimulant. Grâce à cette combinaison, il peut même être utilisé en cas d'épuisement surrénalien, où les taux de cortisol et de DHEA sont tous deux abaissés. Des études montrent que les taux de DHEA et de cortisol augmentent considérablement en l'espace d'un mois. Il ressort également de plusieurs études que l'ashwagandha a un effet vitalisant, ce qui est une conséquence logique de ce qui précède [1,2,8].

2 Système immunitaire

Des études montrent que cette plante régule le système immunitaire, c'est pourquoi l'ashwagandha est utilisé dans les transplantations d'organes et les maladies auto-immunes. Il active des anticorps ayant des propriétés cytotoxiques contre les cellules mutées et peut bien sûr être utilisé dans toutes les maladies chroniques [4].

3 Régulation de la fonction thyroïdienne

La supplémentation en Ashwagandha s'est avérée bénéfique pour normaliser la fonction thyroïdienne, en particulier l'hypothyroïdie subclinique [9].

Sécurité

Des interactions avec des médicaments régulières ou naturelles sont toujours possibles. Interaction avec des médicaments sédatifs comme les barbituriques, les benzodiazépines et l'éthanol. Augmente la production de GABA. Des études qui induisent dans ce cas des effets secondaires ou une toxicité n'ont pas été retrouvées. En cas d'utilisation de Ashwagandha Pure™ il est recommandé d'éviter les stimulants comme le café, le thé noir, le cola et le chocolat.

L'extrait complet de plantes présente une grande valeur ajoutée

Un extrait végétal standardisé de la plante entière est généralement plus efficace qu'un extrait standardisé d'un nutriment actif connu. Dans ce dernier cas, l'influence synergique des nutriments entre eux n'est pas prise en compte [10].

Références

1. Kelly G. Peripheral Metabolism of Thyroid Hormones: A review, *Alternative Medicine Review*, Volume 5 number 4, 2000.
2. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
3. Mishra LC, et al. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000.
4. Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
5. Ven Murthy MR, et al. Scientific basis for the use of Indian ayurvedic medicinal plants in the treatment of neurodegenerative disorders: ashwagandha. *Cent Nerv Syst Agents Med Chem*. 2010. DOI: 10.2174/1871524911006030238.
6. Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
7. Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytochemicals for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
8. Chandrasekhar K, et al. 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. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
9. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
10. Mukherjee PK, Banerjee S, Biswas S, et al. *Withania somnifera* (L.) Dunal - Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. *J of Ethnopharm* 2021. DOI: 10.1016/j.jep.2020.113157.

ENERGETICA
Natura®

INFOS SCIENTIFIQUES