



## Ashwagandha

Titrée à 5% en Withanolides

### La panacée indienne

	1 unité	3 + 1 gratuite
400 mg / 60 gélules	21,00 €	63,00 €
400 mg / 120 gélules	34,00 €	102,00 €

#### PRINCIPALES INDICATIONS :

Perte de libido, infertilité, stress, insomnie, fatigue, dépression, maladies chroniques, éjaculation précoce

L'Ashwagandha ( *Withania somnifera* ) est une plante adaptogène utilisée depuis plus de 3000 ans en médecine ayurvédique. Appelée aussi « Ginseng indien » elle est reconnue comme étant un remède aux vertus considérables.

#### Extrait de racine d'Ashwagandha titré à 5% en withanolides:

Grâce à son titrage en withanolides l'ashwagandha contribue au bon fonctionnement et au renforcement de l'organisme : **c'est le régulateur par excellence** .

L'ashwagandha stimule les défenses du système immunitaire, utiles dans la prévention de nombreuses maladies et **redonne de la vitalité et de l'énergie** .

Elle est également utilisée pour **stimuler la libido, renforcer la fonction sexuelle et lutter contre l'infertilité** puisqu'elle améliore et renouvelle la qualité des spermatozoïdes et combat l'éjaculation précoce.

D'autre part elle joue un rôle contre la fatigue cérébrale, **en diminuant les méfaits du stress et de la dépression** . Ses vertus relaxantes et calmantes **favorisent le sommeil réparateur et la relaxation** .

## Composition

#### INGRÉDIENTS :

Pour 2 gélules : 800 mg d'extrait sec de racine d'ashwagandha ( *Withania somnifera* (L.) Dunal) titré à 5% en withanolides (soit 40 mg).

#### AUTRES INGRÉDIENTS :

Fécule de pomme de terre , gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

## ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

## FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## Utilisation

---

### CONSEILS D'UTILISATION :

2 gélules par jour à prendre avec un demi-verre d'eau, deux heures avant le coucher.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

### AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

### INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## Informations détaillées

---

L'Ashwagandha, connue sous le nom de ginseng indien, est la plante la plus renommée parmi les plantes de la médecine ayurvédique. L'utilisation de sa racine dans le rasayana (comme agent thérapeutique pour le rajeunissement et la longévité) remonte à plus de 3 000 ans.

Selon les préceptes de l'Ayurveda, en Inde, on utilise la racine de l'Ashwagandha aussi bien pour les hommes que pour les femmes et les médecins la prescrivent beaucoup pour les adultes qui souffrent de problème de libido, ou qui souhaitent récupérer leur vitalité et améliorer leur vie sexuelle.

On la prescrit pour ses propriétés adaptogènes, qui améliorent l'immunité générale et la résistance aux différents types de stress : mental et physique. De plus, contrairement à d'autres stimulants comme la caféine, les adaptogènes ne présentent pas d'effets secondaires comme l'addiction, la tolérance ou des troubles du sommeil.

**NOM COMMUN** : Ashwagandha ou Ginseng indien

**Produit** : *Withania somnifera* 5%

**Partie utilisée** : Racine

**NOM SCIENTIFIQUE** : *Withania somnifera* (L.) Dunal

**SUBSTANCE ACTIVE** : 5% Withanolides

### PROPRIÉTÉS :

- Elle permet d'augmenter les anticorps grâce à sa **capacité immunostimulatrice** .1
- Son **activité antioxydante** favorise les **propriétés aphrodisiaques, antitumorales et cardioprotectrices** .2
- Les études recommandent son utilisation comme **stabilisateur de l'humeur dans des conditions d'anxiété et de dépression** grâce à la réduction des niveaux de tribuline dans le cerveau (marqueur de l'anxiété).3
- Ses **propriétés adaptogènes** ont été scientifiquement prouvées dans l' **amélioration des états de stress chronique**.4

- Elle augmente les niveaux de sérum des marqueurs de la **qualité du sperme en améliorant la mobilité et la quantité du sperme** .5

- Elle possède un **effet chondroprotecteur** à court terme sur le cartilage cassé et endommagé grâce à l'inhibition de la collagénase type II.6

#### **NOTRE EXTRAITS :**

L'Ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante qui appartient à la famille des solanacées. Ses caractéristiques botaniques sont les suivantes : feuilles vertes, petites fleurs et graines rouges. Elle dégage une odeur caractéristique et peut atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur, mais la partie essentielle de l'Ashwagandha est sa racine, qui se divise en un longue racine primaire et un bloc de racines secondaires plus petites.

Notre extrait de racine d'Ashwagandha est standardisé à 5% en withanolides qui proviennent des lactones triterpéniques et sont responsables des nombreuses propriétés décrites et prouvées par différentes études : effet stimulant du système immunitaire, activité antioxydante, tonus sexuel et stimulant contre la fatigue cérébrale dans des situations de stress et de dépression, augmentant la force de l'intérieur.

- Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha. Mohammed Ziauddin et Al. Journal of Ethnopharmacology. 1996

- Evidence for free radical scavenging activity of Ashwagandha root powder in mice. Sunanda Panda and Anand Kar. Indian J Physiol Pharmacol. 1997

- Anxiolytic-antidepressant activity of *Withania somnifera* glycowithanolides: an experimental study. S.K. Bhattacharya et Al. Phytomedicine. 2000

- Adaptogenic activity of *Withania somnifera*: an experimental study using a rat model of chronic stress. S K Bhattacharya et Al. Pharmacology Biochemistry and Behavior. 2003

- *Withania somnifera* improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males. Mohammad Kaleem Ahmad et Al. American Society for Reproductive Medicine. 2009

- Chondroprotective potential of root extracts of *Withania somnifera* in osteoarthritis. Sumatran VN et Al. J. Biosci. 2007.