

Ashwagandha

(*Withania Somnifera*) EXTRACTO

> 2.5% de withanolidos

ESTRÉS, ESTADO DE ÁNIMO Y CALMA



Adaptógeno (primario), antiinflamatorio, antioxidante, antiespasmódico, antitumoral, diurético, inmunoanfótero, nervioso, estimulante de la tiroides.

DESCRIPCIÓN

Esta poderosa raíz ayudará a tu cuerpo a encontrar el equilibrio con beneficios fisiológicos y psicológicos que ayudan a controlar los niveles de cortisol (los reduce), mejorar la cognición mental, la salud sexual y libido, el control de peso, la inmunidad y refuerza la resistencia. Ashwagandha puede contribuir a una salud y actividad cognitiva óptimas y afectar beneficiosamente al sistema cardiovascular y a los pacientes con cáncer. Pero es particularmente conocida por apoyar la resistencia del cuerpo al estrés. Es un adaptógeno calmante, mejora la función endocrina, especialmente ayudando a la tiroides, los testículos y las glándulas suprarrenales. Pero pocas hierbas tienen un efecto directo sobre la función tiroidea y la raíz de ashwagandha estimula la tiroides, lo que la hace útil para casos leves de hipotiroidismo.

USOS EN EL TIEMPO

El nombre hindú de esta planta, asgandh, se refiere a su olor a sudor de caballo. En la Medicina Ayurvédica, esta hierba se considera rasayana y se utiliza para prolongar la vida y estimular la mente. La raíz seca, se usa ampliamente en la India para muchas afecciones, incluida la desnutrición en los niños, parálisis, tos, edema (acumulación de líquido), deterioro de la función cognitiva, asma, infertilidad, reumatismo, úlceras gástricas y fiebre. Asimismo, en el Punjab, se usa para el dolor lumbar y como afrodisíaco, mientras que los Rajputs usan la raíz para el lumbago, la artritis y la dispepsia (malestar digestivo).

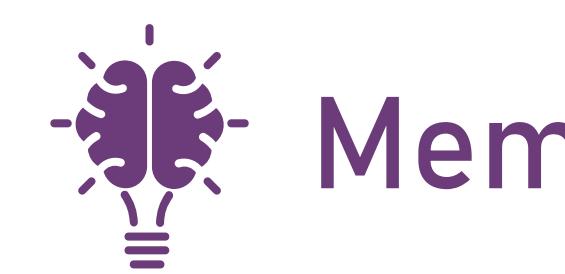
En Pakistán, los practicantes de Unani-Tibb lo usan para la debilidad general, para prevenir la osteoporosis, para tratar el desgaste muscular y para disminuir la debilidad causada por el sangrado menstrual abundante.



PMS



Fatiga crónica



Memoria



Apoyo para estrés



Salud hombres



Función cognitiva



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

USOS MODERNOS

Esta poderosa raíz ayudará a tu cuerpo a encontrar el equilibrio con beneficios fisiológicos y psicológicos que ayudan a controlar los niveles de cortisol (los reduce), mejorar la cognición mental, la salud sexual y libido, el control de peso, la inmunidad y refuerza la resistencia. Ashwagandha puede contribuir a una salud y actividad cognitiva óptimas y afectar beneficiosamente al sistema cardiovascular y a los pacientes con cáncer. Pero es particularmente conocida por apoyar la resistencia del cuerpo al estrés. Es un adaptógeno calmante, mejora la función endocrina, especialmente ayudando a la tiroides, los testículos y las glándulas suprarrenales. Pero pocas hierbas tienen un efecto directo sobre la función tiroidea y la raíz de ashwagandha estimula la tiroides, lo que la hace útil para casos leves de hipotiroidismo.

BENEFICIOS

Es muy eficaz para aliviar la ansiedad, la fatiga, el pensamiento confuso, estrés persistente / mala respuesta al estrés.

Regula glándula tiroidea y mejora la función endocrina.

Nutre glándulas suprarrenales.

Apoya con el insomnio inducido por el estrés y la neurastenia (agotamiento nervioso).

Mejora los "sentimientos de nerviosismo" cuando hay dolores de cabeza, fatiga, dispepsia, anorexia e irritabilidad.

Tiene un beneficio significativo para la función hiperinmune o hipoinmune.

Mejora la fatiga crónica o astenia.

Ayuda con la deficiencia inmune y enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide y la polimiositis (inflamación autoinmune de los músculos voluntarios).

Los componentes activos (withanolidos) protegen los nervios de las células del daño oxidativo y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Puede mejorar la memoria a corto plazo y el procesamiento de información y comprensión.

Ashwagandha tiene una larga historia de uso para la debilidad sexual masculina: puede mejorar el recuento y la motilidad de los espermatozoides.

Apoya con las dificultades menstruales como PMS o períodos irregulares.

Es rica en hierro y se puede usar para tratar la deficiencia de hierro y anemia.

Alivia algunos síntomas de la perimenopausia, como el dolor muscular y el pensamiento confuso.

También puede ser útil para el dolor de cuello y espalda, el síndrome de piernas inquietas (cuando se toma con magnesio) y los espasmos musculares.

CONTRAINDICACIONES

No se utilice si es sensible a la planta de la familia de las solanáceas, si hay exceso de hierro o hipertiroidismo. Ashwagandha pertenece a la familia de plantas solanáceas (otras solanáceas comunes incluyen papas, tomates, pimientos y berenjenas). Las solanáceas pueden causar una reacción alérgica o sensibilidad en algunas personas.

Ashwagandha puede mejorar o aumentar el efecto de los barbitúricos y las hormonas tiroideas (levotiroxinas, liotironina, liotrix), use con precaución.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

RECOMENDACIONES

Prepara una bebida combinando la aswagandha, miel y lecho o ghee (mantequilla clarificada), ya que las grasas ayudan a los componentes activos a extraer todo el potencial de esta hierba. Además, la ciencia sugiere que la pimienta negra puede mejorar la absorción y la biodisponibilidad de Ashwagandha, lo que conduce a mejores resultados.

MODO DE EMPLEO Y DOSIS

1 cucharada (incluída en tu frasco) = 1g. 1 cápsula = 500 mg

El extracto de Ashwagandha se puede tomar mezclado con jugos, agua, té o lechadas con ghee, miel y leche dorada.

Dosis mínima: 500 mg y dosis máxima: 2 gramos de lunes a viernes con descanso sábado y domingo.

No se debe exceder en su consumo.

PRESENTACIONES

100 gramos

50 gramos

120 cápsulas de 500 mg cada una (60g)

ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno.

Vida útil 36 meses

INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto en polvo de hongo *Withania Somnifera* (Ashwagandha) con al menos 2.5% de withanolidos. Parte utilizada: raíz.

Composición química: Lactonas esteroidales, incluidos los withanolidos A a Y; sitoindósidos; alcaloides, incluidos somniferines, withaninos y anaferinas.

SABOR / ENERGÍA

Amargo, dulce, cálido.

UBICACIÓN

Regiones subtropicales más secas de India, Pakistán, Sri Lanka y partes de África.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

CERTIFICACIONES



TABLA NUTRIMENTAL

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE ASHWAGANDHA 2.5% (*Withania somnifera*)

Para un envase con 90 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	33 kcal (138 kJ)	330 kcla (1 381 kJ)
Proteínas	3,4 g	3,49 g
Grasa Total	0,0 g	0,0 g
Carbohidratos disponibles	9,0 g	90,33 g
Fibra dietética	4,9 g	49,1 g
Sodio	5,2 mg	52,4 mg
Calcio	1,6 mg	16,11 mg
Extracto estandarizado (2.5% Withanolídos)		
90 porciones por envase		
*Utilizar cuchara medidora incluida en el envase		

REFERENCIAS

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32201301/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6979308/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6750292/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34254920/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8006238/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7230697/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26609282/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31046033/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29995356/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24330893/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23439798/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25796090/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7696210/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28471731/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8462692/>

**ancestra**

ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx