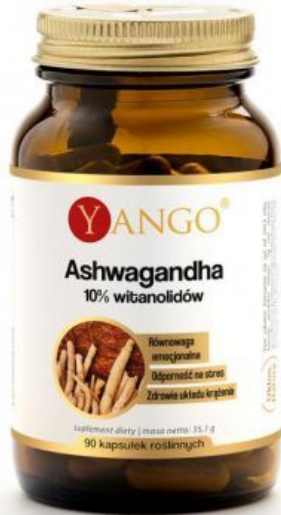


YANGO Ashwagandha 90 kaps.

Cena: 55,00 PLN



Opis słownikowy

Opakowanie	90 kaps.
Postać	kaps.
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rejestracja	Suplement diety
Substancja czynna	-

Opis produktu

Ashwagandha - Żeń-szeń indyjski

Wysoka dawka antyoksydantów oraz wsparcie układu odpornościowego, sercowo-naczyniowego i nerwowego.

Ashwagandha (Withania somnifera) lub inaczej witania ospała, to ziele używane w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Zarówno według starożytnych zapisów, jak i współczesnego wykorzystania, ashwagandha jest uważana za adaptogen – czyli substancję, która pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem.

Udokumentowane naukowo działanie związane z ashwagandhą to m.in.:

- Redukcja stresu i lęku
- Poprawa samopoczucia
- Wpływ na jakość snu
- Poprawa pracy mózgu i pamięć
- Wpływ na zwiększenie wydolności fizycznej i redukcję zmęczenia
- Normalizacja poziomu cukru we krwi i cholesterolu
- Wsparcie pracy układu odpornościowego i hormonalnego

Co to jest Ashwagandha?

Ashwagandha jest jednym z najważniejszych ziół w Ajurwedzie, która jest tradycyjną formą medycyny naturalnej, pochodzącą z Indii. Stosuje ona ashwagandhę od tysięcy lat w celu złagodzenia stresu, zwiększenia poziomu energii i poprawy koncentracji.

W sanskrycie słowo „ashwa” oznacza „koń”, podczas gdy „gandha” to „zapach”. Ashwagandha to niewielki, zimozielony krzew, niski i przysadzisty o aksamitnych liściach i dzwonkowych kwiatach, rodzący pomarańczowe owoce, podobne wyglądem do małych pomidorów.



Ashwagandha ma szerokie zastosowanie terapeutyczne we wszystkich układach organizmu człowieka. Roślina była szeroko badana pod kątem różnych właściwości farmakologicznych, takich jak przeciwlękowe, przeciwlękowe, adaptogenne, poprawiające pamięć. Ashwagandha właściwości

Adaptogeny są to substancje pochodzenia naturalnego, najczęściej zioła lub inne produkty roślinne, mające pozytywny wpływ na stan układu nerwowego i mózgu. Pojęcie to zostało wprowadzone przez rosyjskiego naukowca Mikołaja Lazarewa, który sformułował 3 postulaty, przedstawiające warunki, jakie musi spełnić dana roślina, aby mogła zostać uznana za adaptogen.

Czym musi charakteryzować się adaptogen?

Nie jest toksyczny dla organizmu

Pomaga zaadaptować się do stresu, zmniejszając przy tym jego wpływ na organizm

Normalizuje i usprawnia różne funkcje organizmu, przyczyniając się do dobrego samopoczucia

Ashwagandha spełnia powyższe cechy adaptogenu i jest wymieniana spośród najbardziej cenionych roślin adaptogennych.

Jak działa i na co pomaga ashwagandha?

W ciągu ostatnich latzeń szeń indyjski w suplementacji zyskuje coraz większą popularność, w szczególności jeśli chodzi o suplementy diety w kapsułkach. Nic dziwnego - w końcu jej liczne właściwości cenione są od bardzo dawna. Poniżej zebraliśmy najważniejsze wnioski na temat działania witanii ospatej, w oparciu o współczesne badania naukowe.

1. Niższy poziom stresu i niepokoju

Prawdopodobnie najszerzej znane działanie ashwagandhy związane jest z jej wpływem na poziom stresu. Jest ona klasyfikowana jako adaptogen, czyli substancja, która pomaga zwiększyć odporność organizmu na stres.

Kilka badań wykazało, że suplementy zawierające ekstrakt z ashwagandhy mogą pomóc złagodzić stres i lęk. Jedno z nich dotyczyło suplementacji 250-600 mg ekstraktu z ashwagandhy przez 8 tygodni. W tym czasie postrzegany poziom stresu uczestników, jak i poziom kortyzolu (hormonu stresu) zmniejszył się znacząco w porównaniu z grupą kontrolną. Co więcej, w grupie suplementacyjnej odnotowano również znaczną poprawę jakości snu.

Inne badanie wykazało, że osoby przyjmujące 240 mg ekstraktu z ashwagandhy dziennie przez 60 dni, zauważyły wyraźny spadek objawów lękowych w porównaniu z grupą otrzymującą placebo.

Chociaż badania wciąż są na stosunkowo wczesnym etapie, uspokajające działanie ashwagandhy wydaje się być obiecujące dla osób zmagających się z dużą dozą stresu w życiu codziennym.

2. Poprawa wyników sportowych

Badania wykazały, że z działania ashwagandhy mogą skorzystać także sportowcy, gdyż właściwości tej rośliny mogą mieć korzystny wpływ na wydajność fizyczną. Jedna z analiz obejmowała 12 badań u mężczyzn i kobiet, przyjmujących ekstrakt z korzenia ashwagandhy w dawkach od 120 mg do 1250 mg dziennie. Wyniki sugerują, że dzięki ashwagandzie uczestnicy zwiększyli wydajność fizyczną organizmu - w tym siłę i natlenienie krwi podczas ćwiczeń.

Kolejna analiza, tym razem pięciu badań, wykazała, że regularne przyjmowanie preparatów na bazie ashwagandhy znacznie zwiększyło wydolność tlenową organizmu (VO₂max) u zdrowych dorosłych i sportowców. Jest to maksymalna ilość tlenu, który może być wykorzystany podczas intensywnej aktywności. To ważny wskaźnik sprawności serca i płuc.

To nie wszystko - osoby stosujące ashwagandhę odnotowały też inny pozytywny wpływ zioła. W jednym z badań uczestnicy stosujący regularny trening oporowy, którzy przyjmowali 600 mg ekstraktu z ashwagandhy dziennie przez 8 tygodni, zauważyli znacznie większe korzyści pod względem siły i wielkości mięśni w porównaniu z grupą placebo.

3. Wpływ na objawy niektórych chorób psychicznych

Niektóre dowody sugerują, że Ashwagandha może działać na nasz organizm, łagodząc objawy niektórych chorób psychicznych, w tym depresji. W jednym z badań naukowcy przyjrzeni się skutkom stosowania ashwagandhy u 66 osób doświadczających depresji i stanów lękowych. Odkryli, że uczestnicy, którzy codziennie przez 12 tygodni przyjmowali 1000 mg ashwagandhy, odnotowali dużo poważniejsze zmniejszenie objawów niż grupa placebo.



Ponadto badanie z 2012 r. Wykazało, że zestresowani dorośli, którzy przyjmowali 600 mg ekstraktu z ashwagandhy dziennie przez 60 dni, zgłosili zmniejszenie objawów depresji o prawie 80%, podczas gdy u grupy kontrolnej objawy te zmniejszyły się przez ten czas zaledwie o 5%.

Ważne: Choć część badań sugeruje, że ashwagandha pomaga na objawy depresji u niektórych osób, zdecydowanie odradzamy próby zastąpienia nią leków antydepresyjnych. Jeśli doświadczasz objawów depresji lub innych chorób psychicznych, koniecznie zalecamy skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem psychiatrą, celem ustalenia stosownego leczenia.

4. Może pomóc w zwiększeniu poziomu testosteronu i poprawić płodność u mężczyzn

Popularność suplementacji ashwagandhą wśród mężczyzn nie wzięła się znikąd. Niektóre badania wykazały, że ashwagandha wykazuje działanie mogące poprawić płodność wśród mężczyzn oraz zwiększyć ich poziom testosteronu.

W jednym z badań 43 mężczyzn w wieku 40–70 lat suplementowało ekstrakt z ashwagandhy lub placebo codziennie przez 8 tygodni. Przyjmowanie ashwagandhy spowodowało 18%-wy wzrost DHEA-S, czyli hormonu płciowego zaangażowanego w produkcję testosteronu. Uczestnicy, którzy suplementowali ekstrakt z korzenia, mieli również o 14,7% wyższy wzrost poziomu testosteronu niż grupa kontrolna.

Oprócz tego przegląd czterech badań wykazał, że stosowanie ashwagandhy znacznie zwiększyło stężenie i objętość nasienia, a także ruchliwość plemników u mężczyzn o niskiej i normalnej liczbie plemników. Naukowcy doszli jednak do wniosku, że obecnie nie ma wystarczającej liczby danych, aby potwierdzić potencjalne właściwości lecznicze ashwagandhy dla męskiej płodności oraz że potrzebne są w tym zakresie kolejne badania.

5. Może obniżyć poziom cukru we krwi

Wyniki niektórych badań sugerują, że Ashwagandha może mieć pewne korzyści dla osób z cukrzycą lub wysokim poziomem cukru we krwi. Przegląd 24 badań (w tym 5 badań klinicznych wśród osób z cukrzycą) wykazał, że włączenie ashwagandhy do diety miało znaczny wpływ na unormowanie poziomu cukru we krwi, hemoglobiny A1C (HBA1C), insuliny, lipidów we krwi i znaczników stresu oksydacyjnego.

Jednak na chwilę obecną badania te wciąż znajdują się we wczesnej fazie i wymagają większych nakładów by wyciągać dalej idące wnioski.

Czy ashwagandha jest bezpieczna?

Skoro mamy już pojęcie jak działa ashwagandha, nasuwa się pytanie czy jej stosowanie jest bezpieczne. Dotychczasowa wiedza naukowa wskazuje, że dla większości ludzi ashwagandha to roślina bezpieczna w codziennej suplementacji. Przegląd 69 badań wykazał, że korzeń ashwagandhy wydaje się być bezpieczny i skuteczny wobec niektórych objawów zdrowotnych, takich jak stres, stany lękowe czy bezsenność.

Jedno z badań na 80 zdrowych mężczyznach i kobietach wykazało, że codzienne przyjmowanie 600 mg ashwagandhy przez 8 tygodni było bezpieczne i nie spowodowało żadnych działań niepożądanych u uczestników.

Czy są jednak jakieś przeciwwskazania do stosowania ashwagandhy? Czy powinniśmy uważać na jakieś skutki uboczne? Nie wszyscy powinni sięgać po suplementy ziołowe bez konsultacji z lekarzem. Ashwagandhę odradza się na przykład kobietom w ciąży, wskazując, że zbyt wysokie dawki mogą stanowić zagrożenie dla jej zdrowego przebiegu. Również osoby wrażliwe na hormony (np. mężczyźni z rakiem prostaty) i osoby przyjmujące niektóre leki, takie jak benzodiazepiny, antykonwulsanty lub barbiturany, powinny unikać przyjmowania suplementów z ashwagandhą.