

Minder zenuwen en meer energie

dankzij het adaptogeen Ashwagandha,

Ashwagandha of Indiase ginseng (Withania somnifera) is een “adaptogene” plant die het aanpassingsvermogen van het lichaam verhoogt bij ongunstige, belastende omstandigheden. Vooral op het vlak van stressbestendigheid, geheugen- en concentratievermogen, energiepeil, prestatievermogen en seksueel functioneren, mag van ashwagandha een gunstig effect verwacht worden. De wortel ervan past als gegoten voor de persoon die door een stressvolle, westerse levenswijze minder goed tot rust komt, slecht slaapt en zowel op geestelijk als fysiek vlak minder presteert.

Aansterkende adaptogenen

Het is de Russische geleerde Dr. Nicolai Lazerev die de term “adaptogeen” lanceerde voor aansterkende planten zoals Ashwagandha, Rhodiola, Maca, Ginseng en Eleutherococcus omdat ze “de weerstand verhogen tegen chemische, fysische en biologische prikkels”. Vermits in de rat race van onze westerse leefwereld de lat almaar hoger wordt gelegd in het beroepsleven, de studies of de sport en we steeds meer af te rekenen krijgen met stressfactoren zoals tonnen (negatieve) informatie, files op de weg, financiële zorgen, relationele - of gezinsproblemen, kunnen adaptogenen vaak hulp bieden.

Minder stress, angst en depressiviteit

Van de wortel van ashwagandha is een regulerende werking beschreven op de bij stress overgestimuleerde assen hypothalamus-hypofyse-bijnier (die leidt tot een te hoge cortisolspiegel) en sympaticus-bijnier (die zorgt voor meer afscheiding van adrenaline). Bovendien vertonen de withanoliden in deze plant ook een affiniteit voor de rustgevende GABA-receptoren in de hersenen. Deze effecten resulteren in een brede stresswerende werking. Zo zag men in een correct uitgevoerde studie op personen onder stress, dat 2 maal daags 300 mg gedurende 2 maand van een ashwagandha-extract, gestandaardiseerd op 5 % withanoliden, leidde tot een significante afname van: stressgevoelens, angst, depressiviteit, slapeloosheid en sociale dysfunctie. Opmerkelijk was ook een significante daling van de verhoogde cortisolspiegel. Dit alles suggereert dat ashwagandha ook een middel is om een burn-out te voorkomen.

Beter geheugen en concentratie

Ashwagandha kan ook de hersenprestaties gunstig beïnvloeden. Hij oefent door zijn antioxiderende werking om te beginnen al een beschermende werking uit op de zenuwcellen. Daarnaast zorgt hij ervoor dat er meer van de voor het verstandelijk functioneren zo belangrijke neurotransmitter acetylcholine beschikbaar is in de hersenen: als fysieke bron van choline en door het afbraakenzym acetylcholinesterase te inhiberen. Ook worden afleidende prikkels in de hersenen beter genegeerd. In een correcte studie op volwassenen met milde geheugen- en aanleerstoornissen, leidde het voornoemde extract dan ook tot een significante verbetering t.o.v. placebo op het vlak van : direct, algemeen én logisch geheugen, van aandacht, informatieverwerking en uitvoeringskwaliteit van taken.

Minder moe, betere prestaties

Als het lichaam door een betere stressbestendigheid minder energie verstoekt om stressreacties zoals onrust, hartkloppingen en hoge bloeddruk te produceren, dan komt er meer energie beschikbaar voor betere prestaties. De westerse mens met een drukke levensstijl kan dan ook door ashwagandha vermoeidheid voor zijn of aanpakken. Maar er is meer: ashwagandha verhoogt de beschikbaarheid van de stof fosfocreatine voor een snellere ATP-aanmaak bij intense inspanning, evenals voor een hogere hemoglobinespiegel met een betere zuurstofopname. Ook vermindert ze het spierafbrekende effect van te hoge cortisolspiegels en kan ze een te laag testosterongehalte opkrikken, wat samen resulteert in een spieropbouwend effect. In correcte studies is dan ook van voornoemd ashwagandha-extract aangetoond dat het bij gezonde atleten in vergelijking met placebo leidt tot:

- een betere uithouding en levenskwaliteit
- een sterkere toename van spiersterkte en spiermassa
- beter spierherstel na intensieve inspanningen
- een grotere toename van de testosteronspiegel
- een grotere afname van het vetpercentage

Beter seksueel functioneren

Opmerkelijk is dat door de betere stressrespons, ashwagandha bij gezonde mannen met een verminderde vruchtbaarheid door een stressvolle levenswijze kan leiden tot een verhoging van zowel: spermavolume, aantal spermatozoïden, beweeglijkheid van de spermatozoïden als testosteronspiegel. Een andere studie suggereert dat het ashwagandha-extract ook het seksueel functioneren bij gezonde vrouwen kan verbeteren. In vergelijking met placebo stelde men na 2 maand een significante toename vast van: opwinding, vaginale afscheiding, genoegdoening, orgasme en aantal betrekkingen.

Andere nuttige indicaties

Van de ashwagandhawortel is ook aangetoond dat hij:

- één van de eerste planten is om in overweging te nemen bij een zwakke weerstand, zeker als die veroorzaakt wordt door stressvolle en belastende omstandigheden
- bij volwassenen onder chronische stress en met overgewicht leidt tot: een zeer duidelijke afname van stressgevoelens en van de cortisolspiegel, gekoppeld aan een afname van hunkering naar voedsel, van lichaamsgewicht en BMI (resp. 3 % en 2,9% na 8 weken)
- bij subklinische vormen van hypothyreoïdie die nog geen substitutie met schildklierhormoon vergen, leidt tot een verhoging van de schildklierhormonen T3 en T4, gekoppeld aan een afname van TSH
- een hulpmiddel is in de “anti-aging”: hij verhoogt duidelijk de levensduur in een dierenmodel en verlengt de telomeren van humaan DNA

Kwaliteit

Kies zeker een extract van de wortel en niet van de gehele plant. Dit extract moet bovendien gestandaardiseerd zijn om voldoende withanoliden te bevatten. Een biologische kwaliteit is een absolute meerwaarde.