

## **Moins de nerfs et plus d'énergie**

**grâce à l'adaptogène Ashwagandha,**

**L'Ashwagandha ou ginseng indien (*Withania somnifera*) est une plante « adaptogène » qui augmente l'adaptabilité de l'organisme dans des conditions défavorables et stressantes. On peut s'attendre à un effet bénéfique de l'ashwagandha en particulier au niveau de la résistance au stress, de la capacité de mémoire et de concentration, du niveau d'énergie, des performances et du fonctionnement sexuel. Sa racine convient parfaitement à la personne qui, en raison d'un mode de vie occidental stressant, a plus de mal à se détendre, dort mal et est moins performant, tant mentalement que physiquement.**

### **Des adaptogènes qui renforcent**

C'est le chercheur russe Dr. Nicolai Lazerev qui a lancé le terme « adaptogène » pour des plantes vivifiantes telles que l'Ashwagandha, la Rhodiola, la Maca, le Ginseng et l'Eleuthérocoque car elles « augmentent la résistance aux stimuli chimiques, physiques et biologiques ». Etant donné que dans la course à l'emploi de notre monde occidental, la barre est placée de plus en plus haut dans la vie professionnelle, dans les études ou le sport et que nous sommes de plus en plus confrontés à des facteurs de stress tels que des tonnes d'informations (négatives), des embouteillages sur la route, des soucis financiers, des problèmes relationnels ou familiaux, les adaptogènes peuvent souvent aider.

### **Moins de stress, d'anxiété et de dépression**

De la racine de l'ashwagandha, un effet régulateur a été décrit sur les axes hypothalamo-hypophyso-surrénalien surstimulés sous l'effet du stress (conduisant à un taux de cortisol excessivement élevé) et sympathico-surrénalien (conduisant à une sécrétion accrue d'adrénaline). En outre, les withanolides de cette plante montrent également une affinité pour les récepteurs GABA apaisants du cerveau. Ces effets se traduisent par un large effet anti-stress. Par exemple, une étude correctement menée sur des personnes stressées a démontré que 300 mg d'un extrait d'ashwagandha standardisé à 5% de withanolides, deux fois par jour pendant une durée de

deux mois, ont entraîné une réduction significative des sentiments de stress, d'anxiété, de dépression, d'insomnie et de dysfonctionnement social. Une diminution significative remarquable des taux élevés de cortisol a également été constatée. Tout cela suggère que l'ashwagandha est aussi un remède pour prévenir un burn-out.

### **Une meilleure mémoire et concentration**

L'Ashwagandha peut également avoir un effet bénéfique sur les performances du cerveau. En raison de son effet antioxydant, il a d'abord un effet protecteur sur les cellules nerveuses. En outre, il veille à ce qu'une plus grande partie de l'acétylcholine, neurotransmetteur si important pour le fonctionnement mental, soit disponible dans le cerveau : en tant que source physique de choline et en inhibant l'enzyme de dégradation acétylcholinestérase. Les stimuli distrayants dans le cerveau sont également mieux ignorés. Dans une étude correcte sur des adultes souffrant de troubles légers de la mémoire et de l'apprentissage, l'extrait susmentionné a donc conduit à une amélioration significative par rapport au placebo en termes de : mémoire directe, générale et logique, d'attention, de traitement de l'information et de qualité d'exécution des tâches.

### **Moins de fatigue, de meilleures performances**

Si le corps utilise moins d'énergie pour produire des réactions de stress telles que l'agitation, les palpitations et l'hypertension artérielle en raison d'une meilleure résistance au stress, il dispose de plus d'énergie pour améliorer ses performances. Les Occidentaux qui ont un mode de vie actif peuvent donc faire face à la fatigue grâce à l'ashwagandha. Mais il y a plus : l'ashwagandha augmente la disponibilité de la phosphocréatine pour une production plus rapide d'ATP pendant un exercice intense, ainsi que pour des niveaux plus élevés d'hémoglobine avec une meilleure absorption d'oxygène. Il réduit également l'effet de dégradation musculaire à cause de niveaux de cortisol trop élevés et peut augmenter les niveaux de testostérone trop faibles, ce qui, ensemble, a un effet de renforcement musculaire. Des études correctes ont ainsi démontré que l'extrait d'ashwagandha susmentionné entraîne une réduction du taux de testostérone chez les athlètes en bonne santé par rapport au placebo :

- une meilleure endurance et qualité de vie
- une augmentation plus forte de la puissance et de la masse musculaire
- une meilleure récupération musculaire après des efforts intensifs
- une augmentation plus importante du taux de testostérone
- une réduction plus importante du pourcentage de graisse

### **Un meilleur fonctionnement sexuel**

Fait remarquable, chez les hommes en bonne santé dont la fertilité est réduite en raison d'un mode de vie stressant, l'ashwagandha peut entraîner une augmentation des éléments suivants : le volume des spermatozoïdes, le nombre de spermatozoïdes, la mobilité des spermatozoïdes et le taux de testostérone. Une autre étude suggère que l'extrait d'ashwagandha peut également améliorer le fonctionnement sexuel chez les femmes en bonne santé. Par rapport au placebo, une augmentation significative de l'excitation, des sécrétions vaginales, de la satisfaction, de l'orgasme et du nombre de rapports a été observée après 2 mois.

### **D'autres indications utiles**

Il a également été démontré que la racine d'ashwagandha :

- Est une des premières plantes à considérer en cas de faible résistance, surtout si elle est causée par des conditions de stress et de surcharge
- Entraîne chez les adultes en situations de stress et de surpoids : une réduction très marquée de la sensation de stress et des niveaux de cortisol, couplée à une réduction des envies de nourriture, du poids corporel et de l'IMC (respectivement de 3% et 2,9% après 8 semaines)
- Entraîne une augmentation des hormones thyroïdiennes T3 et T4, associée à une diminution de la TSH dans les formes subcliniques d'hypothyroïdie qui ne nécessitent pas encore de substitution par l'hormone thyroïdienne
- Est un remède anti-âge : il augmente clairement la durée de vie dans un modèle animal et prolonge les télomères de l'ADN humain

### **La Qualité**

Veillez à choisir un extrait de la racine et non de la plante entière. Cet extrait doit également être standardisé pour contenir suffisamment de withanolides. Une qualité biologique est une valeur ajoutée absolue.