

# Ashwagandha

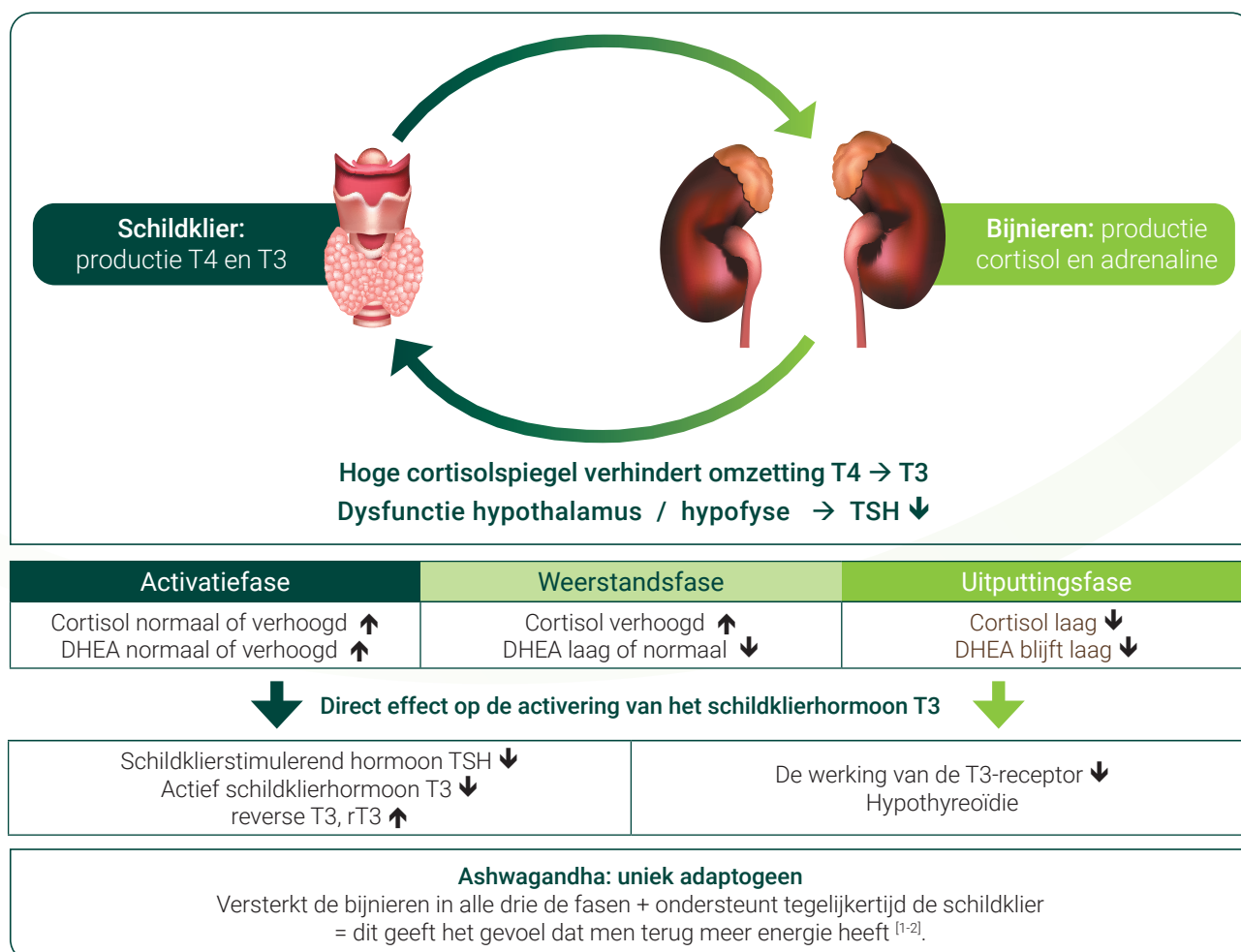
## Zachtaardig adaptogeen voor natuurlijk herstel

Ashwagandha (*Withania somnifera*) is ook bekend als witte of Indiase ginseng. Het wordt al duizenden jaren in de Ayurvedische geneeskunde gebruikt, hoofdzakelijk als **adaptogene plant**. Het bevat diverse fytonutriënten zoals withanolides, sitoindosides en andere alkaloiden die stressverlagend werken en beschermen tegen oxidatieve celschade. Het helpt het lichaam beter om te gaan met **lichamelijke en psychologische stress**. Volgens diverse studies heeft ashwagandha een normaliserend, versterkend en revitaliserend effect op het lichaam [1-5].

Onder invloed van stress verhoogt de bijnier de cortisolproductie; het hormoon dat in verband wordt gebracht met het vecht-of-vluchtmechanisme. Te hoge cortisolspiegels hebben tal van negatieve gevolgen voor het lichaam: meer angstgevoelens, vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen, slapeloosheid, gewichtstoename met name rond de buik en de taille. Ook heeft de cortisolspiegel een direct effect op de schildklierhormonen. De bioactieve withanoliden in ashwagandha behoren tot een soort steroïde lactonen die de relaxatiehormonen van het lichaam nabootsen. Hierdoor daalt het cortisolniveau en herstelt het stresshormonenevenwicht. Via deze weg heeft ashwagandha talrijke voordelen voor de gezondheid.

## Adaptogene effecten van ashwagandha

- Regulatie stressrespons
- Verminderen van door stress veroorzaakte metabole verstoringen
- Normaliserende werking op orgaanfuncties van onder andere bijnieren, schildklier en gonaden
- Veilig in gebruik: geen opgetekende negatieve effecten zoals ontwenningverschijnselen.



Figuur 1. Adaptogene effecten van ashwagandha

# Ashwagandha: effect en werking van uniek adaptogeen

De naam *Withania somnifera* verwijst naar het geslacht van een plantenfamilie, de Solanaceae. Het Latijnse woord 'somnifera' betekent 'slaapopwekker' en verwijst naar het veelvuldige gebruik van ashwagandha als **middel tegen stress**. Het normaliseert de lichamelijke functies die zijn verstoord door chronische stress. Het werkt niet alleen ondersteunend, het herstelt ook het **evenwicht in het neuro-endocriene systeem en het immuunsysteem**. Studies tonen aan dat ashwagandha een soortgelijke werking heeft als Gaba (Gamma-aminoboterzuur), een kalmerende neurotransmitter. Tegelijkertijd verbetert ashwagandha de werking van acetylcholinereceptoren, een activerende neurotransmitter. Dit leidt tot de stimulering van het geheugen en de cognitieve vaardigheden [6-8].

Ashwagandha heeft **drie belangrijke toepassingen**:

## 1 Zenuwstelsel

Het is een adaptogene plant, die zowel een kalmerende als een stimulerende werking heeft. Dankzij deze combinatie kan het zelfs worden gebruikt bij bijnieruitputting, waarbij zowel het cortisol- als het DHEA-niveau verlaagd zijn. Studies tonen aan dat de DHEA- en cortisolspiegels binnen een maand spectaculair stijgen. Uit meerdere studies blijkt ook dat ashwagandha vitaliserend werkt, wat een logisch gevolg is van het bovenstaande [1,2,8].

## 2 Immuunsysteem

Studies tonen aan dat deze plant **het immuunsysteem reguleert**, en daarom wordt ashwagandha gebruikt bij orgaantransplantatie en auto-immuunziekten. Het activeert antilichamen met cytotoxische eigenschappen tegen gemuteerde cellen en is uiteraard ook geschikt voor gebruik bij alle chronische ziekten [4].

## 3 Regulatie schildklierfunctie

Ashwagandha-suppletie is gunstig gebleken voor het normaliseren van de schildklierfunctie, vooral subklinische hypothyreoïdie [9].

## Veiligheid

Interacties met reguliere of natuurlijke geneesmiddelen zijn steeds mogelijk. Interactie met sedatieve medicatie zoals barbituraten, benzodiazepines en ethanol. Verhoogt de productie van GABA. Studies die in dit geval bijwerkingen of toxiciteit veroorzaken zijn niet teruggevonden. Bij gebruik van Ashwaganda Pure™ is het aanbevolen stimulantia zoals koffie, zwarte thee, cola en chocolade te vermijden.

## Volledig plantextract is grote meerwaarde

Een gestandaardiseerd kruidextract van de hele plant werkt in het algemeen effectiever in vergelijking met een gestandaardiseerd extract van één gekend actief nutriënt. In het laatste geval mis je de synergistische invloed van de nutriënten onderling [10].

### Referenties

1. Kelly G. Peripheral Metabolism of Thyroid Hormones: A review, *Alternative Medicine Review*, Volume 5 number 4, 2000.
2. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
3. Mishra LC, et al. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000.
4. Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
5. Ven Murthy MR, et al. Scientific basis for the use of Indian ayurvedic medicinal plants in the treatment of neurodegenerative disorders: ashwagandha. *Cent Nerv Syst Agents Med Chem*. 2010. DOI: 10.2174/1871524911006030238.
6. Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
7. Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
8. Chandrasekhar K, et al. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*. 2012. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
9. Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
10. Mukherjee PK, Banerjee S, Biswas S, et al. *Withania somnifera* (L.) Dunal - Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda. *J of Ethnopharm* 2021. DOI: 10.1016/j.jep.2020.113157.

**ENERGETICA**  
*Natura*®

WETENSCHAPPELIJKE FICHE