

**HIVITAL**  
foods

# **COMPLEMENTOS NUTRICIONALES**

**ASHWAGANDHA**





En este ebook sobre la Ashwagandha vamos a desgranar los siguientes conceptos:

**¿Qué es la Ashwagandha?**

**Propiedades y Beneficios de la Ashwagandha**

**Dosis recomendada de Ashwagandha**

**Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Ashwagandha**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## **¿Qué es la Ashwagandha?**

La Ashwagandha es un arbusto que crece en la India, Oriente Medio y algunas partes de África. Su denominación científica es *Withania Somnifera*, y es una planta imprescindible en la medicina ayurvédica.

La Ashwagandha se usa comúnmente para tratar el estrés y como adaptógeno para tratar muchas otras afecciones como veremos más adelante.

Su nombre proviene del sánscrito y es una combinación de las palabras “ashva” (caballo) y “gandha” (olor) ya que el fuerte aroma de su raíz recuerda al olor de un caballo.

Hasta la actualidad se han descubierto 35 alcaloides que contiene la Ashwagandha, siendo los witanólidos los más conocidos por sus efectos anti-inflamatorios.

## **Propiedades y Beneficios de la Ashwagandha**

La Ashwagandha tiene multitud de acciones terapéuticas debido a su condición de planta adaptógena.

Algunas de sus propiedades son:

- Combate la fatiga
- Ayuda a perder grasa
- Regula la hormona tiroidea
- Ayuda a ganar masa muscular
- Es un potente antioxidante
- Mejora el sueño y el descanso.
- Combate los síntomas del estrés
- Aumenta los niveles de testosterona

Los beneficios más destacables que se pueden conseguir al tomar Ashwagandha son:

1. **Efecto anti-cortisol:** La Ashwagandha se utiliza desde hace años para combatir el estrés. Y hablar de estrés, es hacerlo de cortisol.

El cortisol es una hormona que es segregada por el cuerpo de forma natural y que, ante niveles altos, cursa con problemas como la diabetes, depresión, insomnio u obesidad.

Además, las personas con altos niveles de cortisol suelen mostrar un sistema inmune más sensible, lo que se traduce en una dificultad mayor para perder grasa y mantener masa muscular, debido a la necesidad de glutamina.

Por lo tanto, la Ashwagandha reduce los niveles de cortisol con los consiguientes beneficios asociados.

2. **Antioxidante:** La Ashwagandha posee potentes efectos antioxidantes. También se ha constatado el efecto hepatoprotector de esta planta al aumentar los niveles de enzimas anti-oxidantes como la SOD (Súper Óxido Dismutasa).

3. **Efecto anabólico:** la Ashwagandha ayuda a incrementar los niveles de testosterona con una mejoría de entorno a un 15% en los niveles de testosterona.

En un estudio realizado en 1994 se compararon dos plantas adaptógenas como son la Ashwagandha y el Ginseng. Ambas mostraron una excelente respuesta a la fatiga durante el entrenamiento, pero el incremento de masa muscular fue considerablemente mayor con la Ashwagandha.

4. **Aumenta la fertilidad masculina:** La Ashwagandha se utiliza en la medicina ayurvédica para tratar la oligospermia, causante de la infertilidad masculina.

A la Ashwagandha se le atribuyen propiedades para restablecer el equilibrio hormonal y aumentar la fertilidad mediante la relajación y la reducción de los niveles de estrés.

No obstante, es importante recalcar que la Ashwagandha no mejora la disfunción eréctil debida a problemas de índole psicológico.

5. **Mejora la memoria y la concentración:** La Ashwagandha ayuda a limpiar la mente, a mejorar la memoria y a incrementar la concentración, gracias a su doble función relajante y revitalizante.

Si se está pasando por una fase donde es necesaria la concentración pero al mismo tiempo encontrarse relajado a nivel mental, la Ashwagandha es la mejor opción.

6. **Cuidado del cabello:** La Ashwagandha mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, activando los folículos pilosos y acelerando el crecimiento del cabello. Además combate la alopecia androgénica y ayuda a frenar la calvicie prematura.

Al ser el estrés una de las principales causas de la caída del cabello, tanto en hombres como en mujeres, la Ashwagandha ayuda a controlar la caída del cabello mediante la regulación de los niveles de cortisol en el organismo.

7. **Mejora la fatiga adrenal:** La fatiga adrenal se produce cuando las glándulas suprarrenales comienzan a funcionar por debajo del nivel necesario, lo que suele deberse a una situación de estrés intenso y prolongado, o bien a afecciones agudas o crónicas del riñón.

Sus síntomas principales son la fatiga y el cansancio constantes, pese a haber descansado, el insomnio, la depresión, la baja función tiroidea, confusión mental o disminución de la libido.

Las glándulas suprarrenales y la tiroides son mecanismos a través de los que el sistema hormonal responde al estrés. Si la tiroides no funciona bien, lo normal es que la persona se sienta fatigada.

La Ashwagandha contribuye a equilibrar los sistemas de respuestas hormonales, ayudando a mejorar el estado de ánimo, a regular las hormonas y a reforzar el sistema inmunológico.

## **Dosis recomendada de Ashwagandha**

La Cantidad Diaria Recomendada de Ashwagandha oscila entre los 3 y los 6 gramos de raíz seca o 300-600 mg del extracto concentrado de raíz.

Se ha demostrado que la ingesta de 600 mg de extracto de raíz de Ashwagandha por día después de las comidas durante un período de 60 días mejora claramente los síntomas del estrés.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones de la Ashwagandha**

La Ashwagandha en las dosis recomendadas no tiene efectos secundarios.

En el caso de excederse de la dosis recomendada de Ashwagandha, pueden darse dolores abdominales y diarrea.

En algunos casos está contraindicada la ingesta de Ashwagandha:

- Mujeres embarazadas ya que en grandes cantidades podría provocar un aborto espontáneo.
- Personas que padezcan de hipotiroidismo ya que aumenta la hormona tiroidea y puede interferir con la medicación.
- Evitar tomar Ashwagandha junto con alcohol, sedantes o ansiolíticos.
- No tomar Ashwagandha si se está tomando medicación para controlar o tratar la diabetes, la hipertensión, la depresión o la ansiedad.
- Evitar en caso de enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple, el lupus, la artritis reumatoide u otras: ya que podría hacer que el sistema inmune se vuelva más activo y esto podría aumentar los síntomas de las enfermedades autoinmunes.
- Dejar de tomar Ashwagandha por lo menos 2 semanas antes de una cirugía programada.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: hi@hivital.com**