

GAL termékcsalád: Sensoril® Ashwagandha

Sensoril® Ashwagandha

Az ashwagandha (*Withania somnifera*) növényt az ajurvédában már évszázadok-évezredek óta használják biztonsággal, napi rendszerességgel is ún. rasayanaként (fiatalítószerként), termékenységfokozóként, afrodisziákumként, adaptogénként és általános egészségmegőrzés céljából. Azt mondják, egy ló erejét adja.

Termékünkbe az organikus (Bio) minősítéssel is rendelkező Sensoril® néven szabadalmaztatott ashwagandha-kivonatot tettük, melynek több oka is van: Hatását számos humán klinikai vizsgálat igazolta és a híres ajurvédával foglalkozó kutató-orvos professzor, Dr. Shibnath Ghosal és csapata fejlesztette, ami már eleve garancia a minőségre. Olyan tradicionális kivonatolási módszert használnak, mely a modern tudományos vizsgálatok alapján is a legmegfelelőbb és kizárólag tiszta víz fölhasználásával történik. Más ashwagandha kivonatoktól eltérően nem csak a növény gyökerét, de levelét is kivonatolják, így a hatóanyagtartalma összetettebb (pl speciális oligoszacharidokat is tartalmaz) és jelentősen jobb a felszívódása. A nem kívánatos withaferrin alakloida tartalma pedig közel 0. *Mindez már csak azért is fontos, mert a magyar szabályozás pont ezen alkaloida miatt 250mg-ban maximalizálta az étrend-kiegészítők napi adagjában maximálisan ajánlható ashwagandha-kivonatok mennyiségét. A Sensoril® ashwagandha az egyetlen, ami ilyen alacsony dózisban is hatásos (sőt már 125mg is).*

Az ashwagandha humán-klinikai vizsgálatokkal igazolt hatásai:

Jobb szellemi teljesítmény, fokozott nappali éberség:

Egy friss, 2014-es vizsgálatban igazolták, hogy napi 2x250mg Sensoril®-ashwagandha kivonat szedése javítja a szellemi teljesítőképességet, jobban, mint a Panax ginzeng. [1,2] Még bipoláris rendellenességben is javítja a kognitív funkciókat. [3]

Stressz, nappali fáradtság, vérnyomás és alvás:

Egy másik, 2008-as vizsgálatban is igazolták, hogy a Sensoril®-ashwagandha kivonat csökkenti a stresszt és egyszerre csökkenti a nappali fáradtságot és esti álmatlanságot is. A kortizol nevű stresszhormon szintjét 30%-kal csökkentette. Már napi 1x125mg is hatásos, de 2x250mg még hatásosabban bizonyult. [4] A stressz vérnyomásra gyakorolt hatását is segített rendezni. [5] Az alvási nehézségekkel küzdők körében 68%-os javulást hozott napi 250mg Sensoril®. [6]

Sportteljesítmény és izomerő/izomméret:

Az ashwagandha jelentősen javította a sprintek alatt nyújtott teljesítményt [8], míg testépítő edzés hatására az ashwagandha-kivonatot kapó férfiak izomereje, izommérete és tesztoszteron szintje is jelentősen többet nőtt, mint a placebót kapóké. [7]

Fokozza a testmozgás általi súlyfölösleg leadás mértékét is:

Az előbb említett vizsgálat észrevétele volt az is, hogy az ashwagandha-kivonatot

kapó csoport tagjai bár izomra többet gyarapodtak, több zsírtól is szabadultak meg egyszerre, mint a placebót kapó csoport tagjai. [8] „Szálkásodás” és izomtömeg növekedés egyszerre? Minden testépítő és sportoló vágya...

Termékenységet- és tesztoszteron szintet növelő hatás férfiak esetében:

A placebo csoporthoz képest az ashwagandha-kivonatot kapó csoport tagjainál 167%-kal nőtt a spermaszám, 57%-kal javult a spermiumok mozgékonyasága, 53%-kal nőtt az ejakulátum mennyisége, 36%-kal a luteinizáló hormon- és 17%-kal a tesztoszteron-szint. Mindez 90nap alatt. [9]

Pajzsmirigy-alulműködés ellen:

Pajzsmirigy működést javító hatását is igazolták. Az ashwagandha-kivonatot kapó pajzsmirigy-alulműködésben szenvedők T4 szintje jelentősen nőtt, míg TSH szintjük jelentősen csökkent, azaz minden az ideális irányba változott. A placebót kapók esetében viszont tovább romlottak az értékek. [10]

Női reproduktív szervekre is jó hatású:

Számos női hormonrendszert fiatalító ajurvédikus készítmény fő összetevője az ashwagandha. Ezek közül néhány hatását már humán-klinikai vizsgálatokkal is igazolták: az egyik ilyen tesztelt ashwagandhas készítmény a menopauza tüneteit enyhíti [12], egy másikat a PCOS kezelésében találtak hatásosnak. [13]

Fájdalom csökkentés és tűrés:

Egy szintén Sensoril®-ashwagandha kivonattal végzet humán-klinikai vizsgálatban igazolták annak fájdalomcsillapító hatását is. A placebo-csoporttal szemben jóval nagyobb volt a fájdalom tűrésük is a Sensoril®-t kapó résztvevőknek. Krónikus fájdalommal járó betegségekben szenvedők számára ez ígéretes lehet, ugyanis hosszú távon alkalmazható és mellékhatásai nincsenek más fájdalomcsillapító gyógyszerekkel szemben (illetve csak jótékony „mellékhatásai”). [11]

Egyéb humán klinikai vizsgálatokkal még nem alátámasztott hatások (csak in-vitro és állatkísérletekkel igazolt hatások, valamint tradicionális alkalmazásában megfigyelt hatások):

Tradicionálisan használják szoptatás alatt az anyatej tápértékének növelésére (az anyuka fogyasztja, amitől a tej tápértéke nő), illetve idősebb hölgyek is fogyasztják a fiatalságuk megőrzése miatt. Bőrproblémákra és számos egyéb betegség esetén is használják

Bakteriális, vírusos és gombás fertőzések ellen is egyaránt hatásosnak tűnik. Egyszerre van gyulladáscsökkentő- és immunerősítő hatása is. Egyes paraziták ellen is hatásosnak tűnik. Rák-ellenes hatása is ígéretesnek tűnik, de ezt még vizsgálják...

Szinte könnyebb azt felsorolni, mire nem jó. Sokrétű hatását annak köszönheti, hogy adaptogén hatású, azaz segíti a szervezet finom egyensúlyát fönntartani, bármely

irányba billen az ki. (Pl. magas vérnyomás esetén egy adaptogén csökkenti azt, míg alacsony vérnyomás esetén növeli).

Kinek ajánljuk?

Nehéz szellemi- vagy fizikai munkát végzőknek. Stresszes időszakban mindenkinek és rossz alvóknak, krónikus fáradtságban szenvedőknek és bárkinek, aki többlet energiára vágyik.

Javasolt adagolás:

Napi 2 x 1 vagy 2 x 2db kapszula éhgyomorra (az egyik adagot lehetőleg reggel, ébredés után vagy reggeli előtt, a másikat ebéd vagy vacsora előtt éhgyomorra).

További infót a Sensoril® -ről itt találhat: www.sensoril.org

Referenciák:

1. Effects of standardized aqueous extract of *Withania somnifera* on tests of cognitive and psychomotor performance in healthy human participants. Usharani Pingali, Raveendranath Pilli, Nishat Fatima. *Pharmacognosy Research*, January-March 2014, Vol. 6, Issue 1, pp. 12-18
2. Karnick CR. A double-blind, placebo-controlled clinical studies on the effects of *Withania somnifera* and Panax Ginseng Extracts on psychomotor performance in healthy Indian volunteers. *Indian Med.* 1991;3:1–
3. Randomized, placebo-controlled adjunctive study of an extract of *Withania somnifera* for cognitive dysfunction in bipolar disorder. K.N.Roy Chengappa, Christopher Bowie, Patricia Schlicht, David Fleet, Jaspreet Brar, Ripu Jindal. *J Clin Psychiatry*, 74:11, November 2013, pp.1076-1083.
4. A standardized *Withania somnifera* extract reduces stress related parameters in chronically stressed humans – a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Biswajit Auddy, Jayaram Hazara, Achintya Mitra, Bruce Abedon, Shibnath Ghosal. *JANA*, Vol. II, No. I, 2008, pp. 50-56.
5. Effect of *Withania somnifera* extract on mental stress induced changes in hemodynamic properties and arterial wave reflections in healthy subjects. Usharani Pingali, Raveendranath Pilli, Nishat Fatima. *Current Topics in Nutraceutical research*, Vol. 11, No. 4, pp. 151-158, 2013.
6. Unpublished study, 2005. *Nutrigenesis*
7. Wankhede et al. Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015 Nov 25;12:43. doi: 10.1186/s12970-015-0104-9. ECollection 2015.
8. Sandhu et al. Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) and *Terminalia arjuna* (Arjuna) on physical performance and cardiorespiratory endurance in healthy young adults. *Int J Ayurveda Res.* 2010 Jul;1(3):144-9. Doi: 10.4103/0974-7788.72485.
9. Ambiye et al. Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Oligospermic Males: A Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:571420. doi: 10.1155/2013/571420. Epub 2013 Nov 28.
10. Jessica M. Gannon et al. Subtle changes in thyroid indices during a placebo-controlled study of an extract of *Withania somnifera* in persons with bipolar disorder. *J Ayurveda Integr Med.* 2014 Oct-Dec; 5(4): 241–245.
11. Evaluation of the analgesic activity of standardized aqueous extract of *Withania somnifera* in healthy human volunteers using hot air pain model. P.Nalini, K.Manjunath, N., K.Sunil Kumar Reddy, P.Usharani. *Research Journal of Life Sciences (May 2013)*, Vol. 01, Issue 02, pp. 1-6.
12. Mansi B. Modi et al. Clinical evaluation of Ashokarishta, Ashwagandha Churna and Praval Pishti in the management of menopausal syndrome. *Ayu.* 2012 Oct-Dec; 33(4): 511–516
13. Sanjeeda Parven et al. TESTO INDUCED OVULATION SUCCESSFULLY IN WOMEN OF POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME. *Indo American Journal of Pharmaceutical Research* 2015