



ASHWAGANDHA

INGREDIENTES: Raíz de Ashwagandha (Whitania somnifera).

Ashwagandha es un arbusto de hoja perenne que crece en Asia y África. Se usa comúnmente para el estrés. Hay poca evidencia de su uso como "adaptógeno".

Los extractos a base de hojas y raíces de Ashwagandha están indicados para favorecer la tolerancia y modulación de las situaciones de estrés y ansiedad. Es importante saber que esta planta aumenta la resistencia física y mental, sin ningún tipo de efecto secundario de naturaleza estimulante, fortaleciendo nuestro cuerpo en condiciones de debilidad.

A través de la vía GABA, un neurotransmisor conocido por su capacidad inhibitoria de la actividad cerebral. El contenido en glucowithanólidos presente en la Ashwagandha estimula la producción en el cerebro de este neurotransmisor tan importante para lograr la relajación del organismo. Ya estemos hablando de deportistas de élite como a nivel recreativo y de salud, el deporte puede suponer un pilar importante en nuestra vida. La lesión puede ocasionar una pérdida de este pilar, dejando de acceder a las emociones positivas y beneficios que nos aporta.

Son cada vez más los estudios científicos que han demostrado su potencial como ayuda en el control del estrés, la ansiedad, el sueño así como mejoras en la memoria, atención y refuerzo del sistema inmune, entre otros.

- Mejora la función cerebral, incluida la memoria

Las propiedades de la ashwagandha pueden mejorar la función cognitiva.

Las primeras investigaciones sugieren que la ashwagandha puede mejorar el funcionamiento cognitivo, incluidas las personas mayores con deterioro cognitivo leve y las personas con esquizofrenia. Esta revisión, que comprendía cinco investigaciones clínicas, hizo esta observación.

Los principales beneficios cerebrales son la mejora de la atención y en el tiempo de respuesta, también aumenta el rendimiento en ejercicios mentales.

- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad

El potencial de la ashwagandha para reducir el estrés es probablemente su uso más conocido. Está clasificada como un adaptógeno, una sustancia química que ayuda al cuerpo a superar el estrés.

Las proteínas de choque térmico (Hsp70), el cortisol y la proteína c-Jun N-terminal Quinasa activada por el estrés (JNK-1) son algunos de los mediadores del estrés que la ashwagandha parece que ayuda a regular (ver estudio).

Además, disminuye la actividad del eje HPA del cuerpo, que controla la forma en que su cuerpo responde al estrés (ver estudio).

Los suplementos que contienen ashwagandha pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, según numerosas investigaciones.

- Ayuda a mejorar el sueño

La ashwagandha se utiliza habitualmente para favorecer un sueño profundo y algunas investigaciones indican que puede ser eficaz para otros problemas relacionados con el sueño.

Por ejemplo, un estudio realizado con 50 adultos de entre 65 y 80 años reveló que tomar 600 mg de raíz de ashwagandha al día durante un periodo de 12 semanas mejoraba en gran medida tanto la calidad de su sueño como su estado de alerta mental cuando se despertaban.

PRESENTACIÓN: FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500 mg.

MODO DE USO: Tomar 2 comprimidos por la noche.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 1000mg de ASWAGANDHA



INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA LA FUERZA DE VENTAS

ESTE DOCUMENTO NO REQUIERE CLAVE ALFA NUMÉRICA COMO PERMISO DE LA COFEPRIS, DADO QUE SON ALIMENTOS. EL FUNDAMENTO ES LA LEY GENERAL DE SALUD ARTÍCULO 301

