

# ASHWAGANDHA

## Ginseng Indiano



**Nome Científico:** *Withania somnifera*  
Dunal

**Nomes populares:** Ashwagandha,  
ginseng indiano, cereja do inverno

**Parte utilizada:** Raiz

**Uso:** Interno

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

### Descrição

*Withania somnifera* Dunal (WS), comumente conhecida como Ashwagandha, tem sido usada há séculos na medicina Ayurvédica para melhorar a vitalidade e aumentar a longevidade. Pesquisas comprovam que ele tem usos diversos considerando-o um ativo polifarmacológico.

A química de Ashwagandha tem sido extensivamente estudada e mais de 35 constituintes químicos já foram identificados, extraídos e isolados.

Os constituintes químicos que agem biologicamente são: alcaloides (isopelletierine, anaferine), lactonas esteroidais (withanolides, withaferins), saponinas contendo um grupo acetil adicional e withanolides com uma glucose no carbono 27. Ashwagandha também é rico em ferro.

## Propriedades

São diversos os mecanismos pelo qual agem Ashwagandha, visto a quantidade de constituintes químicos que possui.

- Anti estresse, tranquilizante e anticonvulsivante:

O extrato de *Withania somnifera* contém substâncias com efeito GABA-Mimético que a define como tranquilizante e anticonvulsivante. Também por isso pode ser indicado para tratamento da nevralgia do trigêmeo. Estudos demonstraram resultados satisfatórios como tranquilizante do sistema nervoso central em macacos, gatos e cachorros devido a presença de alcaloides. Também parece ser este o mecanismo que justifica a ação contra insônia.

- Cognitivo:

Aumenta a capacidade cognitiva do cérebro, melhora a atenção. Este efeito pode ser explicado devido ao extrato aumentar a capacidade dos receptores muscarínicos.

- Tixotrópico:

O aumento significativo de T4 indica que *Withania somnifera* exerce um efeito tixotrópico a nível glandular (níveis de T3 não alteram). Também pode estimular a glândula tireoidal de maneira indireta através do sistema antioxidante. O extrato aumenta a atividade da catalase neutralizando radicais livres que podem causar danos celulares. Resultados indicam que Ashwagandha pode ser útil no tratamento do hipotireoidismo.

- Imunomodulador:

Muitos estudos demonstraram o efeito imunomodulador da planta. Em testes com ratos foi observado que quando foi dado o extrato pulverizado da raiz a quantidade de leucócitos aumentou e deu espaço a uma diminuição da hipersensibilidade; a atividade de fagócitos aumentou. Foi descoberto que *Withania somnifera* aumenta (em doses dependentes) a atividade da nitrato sintase nos macrófagos. O incremento na síntese de óxido nítrico (NOX) estimula a atividade bactericida dos macrófagos.

Em casos de HIV, o extrato reduz a carga viral e aumenta a quantidade de células CD4, e assim tem uma significativa melhora sintomatológica.

- **Hipolipedêmico:**

Ashwagandha reduz a concentração plasmática de triglicerídeos LDL e aumenta a síntese de HDL, reduzindo o desenvolvimento de aterosclerose. Também foi comprovado que reduz a síntese de triglicerídeos.

- **Anticarcinogênico e radiosensibilizante:**

Foi demonstrado que withanolides aumentam a radiosensibilidade in vivo de tumores malignos. Também retarda o desenvolvimento de culturas de diferentes células como as do carcinoma de faringe ou de mamas e alguns outros neoplasmas, provavelmente, devido a redução de glutathione em células malignas.

- **Rejuvenescedor:**

Em um estudo com homens acima dos 50 anos, Ashwagandha mostrou aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos. Desta forma também comprovou-se o aumento da concentração de melanina nos cabelos e redução dos níveis de colesterol no sangue. Além disso, aumento da concentração de Cálcio nas unhas e relatos dos pacientes de melhora na performance sexual.

## Estudos

Foi encontrado mais de 60 testes de eficácia para as mais diversas aplicações de Ashwagandha. Segue abaixo alguns deles:

### ***Propriedades antiinflamatórias (in vivo)***

Num estudo realizado por Anbalagan et al, um extrato em pó da raiz de *Withania somnifera* - WS (1g/kg suspensa em 2% de goma acácia em 50mg/ml) foi administrado oralmente uma hora antes da indução inflamatória em ratos. O estudo seguiu por 3 dias. Fenilbutazona (100mg/kg) foi tomado como controle positivo. Houve considerável redução da inflamação no grupo tratado com WS.

### ***Propriedades Rejuvenescimento (in vivo)***

Em um estudo clínico, 101 homens saudáveis com idade entre 50 e 59 anos, tomaram por um ano 3g/dia de extrato de *Withania somnifera*. Todos demonstraram aumento nos níveis de hemoglobina, melanina nos cabelos e estatura média. Ainda 71,4% dos voluntários indicaram melhora na performance sexual.

### ***Propriedades anti tumor (in vivo)***

Em um estudo foi avaliado o efeito antitumoral em fígado de ratos. Foi administrado um extrato alcoólico de Ashwagandha (200mg/kg via oral diariamente por sete meses).

Como controle positivo, foi administrado uretano. Na avaliação final a aparência do fígado controle positivo e do grupo com Ashwagandha mostrou-se igual. Nenhuma evidencia de neoplasia foi avaliada.

### **Indicações**

- Condições musculoesqueléticas, como artrite e reumatismo;
- Alcoolismo;
- Deficiência de atenção com hiperatividade;
- Situações psicotraumáticas crônicas;
- Epilepsia;
- Herpes Zoster;
- Insônia;
- Enxaqueca;
- Estresse.

### **Reações Adversas**

Ashwagandha contém ferro e pode aumentar os níveis de hemoglobina e eritrócitos, então o consumo em grande quantidade deve ser evitado por pacientes com hemocromatose. Pode aumentar o efeito de barbitúricos e sedativos. Não deve ser usado na gravidez e lactação.

### **Concentração Recomendada**

As doses variam de 300 a 1.000 mg de Ashwagandha por dia do extrato à 2,5% de withanolídeos. Dependendo da aplicação as doses podem ser divididas de 1 a 3 tomadas ao dia.

## Armazenamento

Os fitoterápicos são itens muito sensíveis e podem aglomerar-se por isso, sugerimos que as matérias primas fiquem armazenadas nas embalagens originais da Pharma Nostra, bem lacradas, e dentro de outro pote com sílica dessecante em volta.

Esse procedimento deve ser adotado para os fármacos higroscópicos e mais sensíveis à umidade, para proteção dos insumos e maior garantia da manutenção da qualidade dos mesmos. E devem ser manipulados de maneira cautelosa, como ficar expostos ao menor tempo possível ao ambiente e ter a manipulação feita com utensílios bem secos, para evitar qualquer contato maior com a umidade.

## Referências Bibliográficas

<http://essenherb.com/plant7.html> - Acesso em 17/12/2013

<http://www.altmedrev.com/publications/5/4/334.pdf> - Acesso em 17/12/2013

<http://www.scielo.br/pdf/bjpp/v22n4/a05v22n4.pdf> - Acesso em 17/12/2013

<http://www.thorne.com/altmedrev/.fulltext/11/4/269.pdf> - Acesso em 17/12/2013

