



**Nome científico:** *Withania somnifera*

**Sinonímia Científica:** N/A

**Nome popular:** Ashawaganda e Ginseg indiano

**Família:** Solanacea

**Parte Utilizada:** Raiz

**Composição Química:** Seu constituinte principal são withanolídeos, dentre alcaloides e esteroides lactonas. (Extrato padronizado à 3% de withanolídeos)

**Formula molecular:** N/A      **Peso molecular:** N/A

**CAS:** N/A

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A

*Withania somnifera* é amplamente utilizada em medicina Índiana como potente adaptógeno natural. É responsável por aumentar a energia, melhor a qualidade do sono, desempenho sexual, memória e concentração, portanto melhora a saúde geral e a longevidade, principalmente para pacientes que buscam redução de estresse, insônia e efeito imunoestimulante para aqueles com baixa contagem de células brancas do sangue.

## Indicações e Ação Farmacológica

### Estudos

A atividade imunomoduladora do extrato de Ashawaganda foi comprovada por meio de avaliações pré clínicas, em testes hematológicos e sorológicos. Outros estudos, indicam propriedades anti-inflamatória, anti-tumoral, anti-estresse, anti-oxidante e antienvelhecimento. Os mesmo estudos indicam também efeito sobre o sistema endócrino, circulatório e sobre o sistema nervoso central.

Efeito anti-inflamatório



O efeito anti-inflamatório da espécie Ashawaganda sobre condições reumatológicas vem sendo cada vez mais estudada por diversos autores devido a sua propriedade anti-inflamatória

Em estudo realizado em ratos através de indução a artrite com sintomas de edema de pata e alteração degenerativa óssea foi possível observar uma redução tanto do inchaço da pata do animal quanto redução das alterações degenerativas observadas por exames radiológicos. Neste estudo, as reduções dos sintomas foram maiores, ou seja de maior significancia que as induzidas pelo fármaco de referência Hidrocortizona.

### Efeito Anti-estresse

Em estudo pré-clínico de caráter comparativo com as raízes de Ashawaganda e Panax ginseng, administrou-se as espécies, através de uma suspensão de 2% de goma arábica (100 mg/kg via oral em 1 mL), e após testes de natação foi possível perceber nos dois grupos uma estimulação sobre o desempenho dos animais relacionados às atividades anti-estresse e de resistência sendo que a maior significância foi percebida com o grupo que recebeu a espécie Ashawaganda.

### Atividade antitumoral

O extrato da raiz de Ashawaganda foi testado em ratos e observado resultados significativos sobre o aumento da concentração de hemoglobina, contagem de glóbulos vermelhos, glóbulos brancos, contagem de células, contagem de plaquetas, quando comparado com o grupo controle de não tratados. Os autores também perceberam uma melhora nas respostas de anticorpos em relação a eritrócitos humanos, indicando assim a atividade imunoestimulante.

### **Toxicidade/Contraindicações**

Doses acima das recomendadas costumam produzir incômodo gastrointestinal, diarreia e vômito.



## Dosagem e Modo de Usar

**-Extrato seco padronizado 3%:** 80 mg três vezes ao dia.

## Referências Bibliográficas

CHANDRA L. M. et al. **Scientific basis for the therapeutic use of Withania somnifera (Ashwagandha)**. Alternative medicine review. Vol. 05. 2000.

MENDES F. R. et al. **Plantas adaptógenas**. Sociedade brasileira de medicina farmacêutica. 2006.

ZIAUDDIN M. et al. **Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha**. Journal of Ethnopharmacology. Vol. 50. 1996.

Whitania somnifera. Alternativa medicine review. Vol 9. 2004.