

I'm not a robot



























A planta Ashwagandha é muito consumida há séculos nas medicinais tradicionais indianas e chinesa. Veja abaixo como tomar corretamente para ter todos os benefícios em sua saúde. Já ouviu falar na Ashwagandha? Ela também é conhecida como ginseng indiano ou cereja de inverno. No entanto, a maior parte dos brasileiros não conhece esta planta medicinal, que é mais comum nos países asiáticos, como a Índia.A Ashwagandha tem alguns usos na culinária, mas é exatamente na medicina que ele se destaca.E utilizada em medicinais tradicionais asiáticas há centenas de anos e é eficaz, como você verá aqui nesta publicação. Índice - Conteúdo do artigo: ToggleEm nossas pesquisas, não encontramos marcas nacionais confiáveis que merecessem destaque.Das importadas temos a Ashwagandha da marca Now Foods, uma das empresas americanas mais antiga e confiável na comercialização de produtos naturais.Também tem destaque para o suplemento da Life Extension bastante vendida na lojas.O que é Ashwagandha?Especialista fala um pouco sobre a planta Ashwagandha:Leia também: + Tribulus Terrestris: Para que serve, Benefícios e Como tomar+ Maca peruana, qual a melhor marca? Para que serve? FUNÇÃOA+ DHEA: O que é, 13 Benefícios, Como tomar e Depoimentos (antes e depois)+ Catuaba: O que é, 12 Benefícios e Como tomarPois bem, como foi dito até agora, a Ashwagandha é uma planta medicinal.O seu nome científico é Withania somnifera e ela é, atualmente, utilizada para tratar uma série de doenças e problemas de saúde.Há séculos Ashwagandha é utilizado como fitoterápico, porque tem a capacidade de aumentar as energias físicas e mentais, de acordo com as medicinais orientais. No herbalismo ocidental, é utilizada sobretudo contra o estresse.OrigemA planta Ashwagandha é muito utilizada nas medicinais tradicionais indianas e chinesa, além da ayurvédica.E mais comum em países como a Índia, o Nepal, a China e o Yemen, o que explica também sua popularidade nestas medicinais.Para que serve?De forma geral, a Ashwagandha serve para tratar problemas do corpo e da mente.Por isso, serve tanto para sintomas como o cansaço e a fadiga até outros, como é o caso do estresse.Veja abaixo para que serve o Ashwagandha:Serve para o aumento dos níveis energéticos;Serve para diminuir a fadiga;Serve para melhorar o desempenho sexual;Combate a insônia te proporcionando uma ótima noite de sono;Ajuda a estimular o sistema nervoso central;Serve para regular o humor.IndicaçõesAshwagandha é indicada para uma série de fatores, devido ao que o paciente necessita. Como fitoterápico que é, seus efeitos colaterais são mínimos, embora ofereça grandes benefícios. Veja as principais recomendações: Para quem precisa aumentar o desejo sexual e diminui a impotência:Para quem sofre com a fraqueza, a fadiga e o cansaço:Para quem sofre de doenças que prejudicam o sistema imune:Para quem sofre com estresse e ansiedade.10 Benefícios ao consumir a AshwagandhaSegundo as orientações do uso de Ashwagandha, temos os seus benefícios.Eles surgem, sobretudo, da ação antioxidante da planta, que combate os radicais livres e auxilia no funcionamento do organismo.1. Dá mais energiaAshwagandha diminui o excesso do hormônio cortisol. Isto, como consequência, acaba tendo um efeito energético considerável.2. Ajuda no ganho de massa muscularTambém em função da redução do cortisol, a Ashwagandha tem um efeito positivo para quem busca a hipertrofia muscular. Isto porque é o cortisol um dos responsáveis pela conversão da testosterona em estrogênio. Sem essa conversão, você tem um índice maior de testosterona no organismo.3. Combate o estresse mental e relaxaO próprio nome científico da planta, que é Withania somnifera, já indica seu efeito relaxante. Somnifera é derivado do latim, e significa que a planta é uma indutora do sono.4. Ajuda a dormir melhorPor esse mesmo efeito relaxante, a planta também auxilia você a ter noites melhores de sono.5. Aumenta o desejo sexualNa medicina tradicional oriental, a planta é responsável também para aumentar libido e combater problemas de desejo sexual. Dessa forma, também é auxiliar no tratamento contra a impotência.6. Fortalece o sistema imunológicoOutro efeito benéfico da Ashwagandha é fortalecer o sistema imune. Dessa maneira, seu corpo fica mais forte contra infecções de agentes nocivos.7. Controla o colesterol Esta planta também auxilia o funcionamento do sistema cardiovascular, por reduzir os índices do LDL ao mesmo tempo que contribui para a melhora do HDL.8. Ação anti-inflamatóriaExistem estudos que precisam ser mais aprofundados, mas que mostram que essa planta possui efeito anti-inflamatório. 9. Melhora da memória e das funções cognitivasExistem mais de um estudo, mas vamos citar esse aqui, onde mostra que essa erva promoveu melhores significativas no aumento da memória imediata e geral. Além de melhor desempenho na função executiva, atenção sustentada e velocidade de processamento de informações. 10. No auxílio do tratamento de hipotireoidismoEstudos mostram que o tratamento com ashwagandha pode ser benéfico para a normalização dos índices tireoidianos em pacientes com hipotireoidismo subclínico.Ainda carece de mais estudos para comprovação e não deve substituir a medicação indicada pelo médico.Leia também: + Citrus Aurantium emagrece? Para que serve? Quais efeitos colaterais?+ Gingko Biloba: Para que serve, 16 Benefícios e Como tomarDosagem recomendada e como tomarA dosagem recomendada e como tomar Ashwagandha depende da indicação de um profissional, como um médico ou nutricionista. Da mesma forma, cada fabricante costuma recomendar uma forma de usar.Ainda assim, normalmente há indicações padronizadas. Costuma-se tomar uma dosagem de 500 mg ao dia, dando preferência à ingestão de Ashwagandha no período da manhã, junto com o café.Possíveis efeitos colaterais da AshwagandhaDe modo geral, são raros os efeitos colaterais de Ashwagandha. Eles são mais comuns em quem toma uma dosagem maior do que a recomendada, portanto evite isto. Ainda assim, podem acontecer em qualquer caso.Os efeitos adversos mais comum são azia, diarreia, dor de cabeça, náusea e vômito. Caso sinta algum desses sintomas e associe com a planta, interrompa o uso e procure o profissional que o indicou.ContraindicaçõesAshwagandha é contraindicada para gestantes, lactantes, pacientes com doenças autoimunes ou com doenças crônicas e pacientes que tomem remédios para dormir. Se você for idoso ou tiver alguma doença crônica, consulte o médico antes de começar a tomá-la. Conclusão com breve resumo:Qual melhor horário para tomar Ashwagandha?Os principais fabricantes recomendam tomar o Ashwagandha em 1 cápsula no café da manhã com a dosagem recomendada. Veja aqui no artigo qual a dosagem recomendada para você.Qual são benefícios? Para que serve a raiz Ashwagandha?Dentre os principais podemos destacar: Fornecer mais energia ao longo do dia; Reduz o cortisol, ideal para quem deseja ganhar massa muscular; Combate o estresse Melhor noite de sono; Aumento da libido; Aumento o sistema imunológico; Diminui o colesterol ruim;Qual a melhor marca de Ashwagandha?Pesquisamos os principais fóruns, reviews de produtos e depoimentos de quem já tomou o suplemento, e separamos as principais marcas. Veja quais foram aqui no artigo Share – copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. A ashwagandha é utilizada para ajudar a melhorar o desempenho físico e mental e reduzir a ansiedade, podendo ser indicada em casos de estresse ou cansaço generalizado. Essa planta medicinal, conhecida popularmente como ginseng indiano, é rica em alcaloides, lactonas e saponinas, que possuem propriedades calmantes, anti-estresse e anti-inflamatórias Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico A parte normalmente utilizada da ashwagandha é a raiz, que pode ser usada na forma de chá, cápsulas ou líquido, e pode ser encontrada em ervanários, lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação, mercados e algumas feiras livres. A ashwagandha, de nome científico Withania somnifera, deve ser usada sempre com orientação de um médico ou outro profissional de saúde que tenha experiência com o uso de plantas medicinais, já que quando consumida em excesso pode causar dor de cabeça ou diarreia, além de não ser indicada para mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Principais benefícios A ashwagandha possui propriedades que têm demonstrado serem eficazes para auxiliar no tratamento de diferentes tipos de câncer, como mama, pâncreas, pulmão, colo do útero e pele, por exemplo. No entanto, ainda são necessários mais estudos que comprovem esses benefícios. 6. Melhora o rendimento muscular A ashwagandha pode ajudar a melhorar o rendimento muscular durante atividades físicas, isso porque essa planta medicinal pode contribuir para o aumento da força e da massa muscular, além do uso do oxigênio pelos músculos. 7. Fortalece o sistema imunológico A ashwagandha é rico em alcaloides, lactonas e saponinas que possuem ação anti-inflamatória, antioxidante e imunomoduladora, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo e ajudando no combate de infecções. 8. Ajudar a controlar a glicemia A ashwagandha possui substâncias na sua composição, como a vitaferrina A, com propriedades antiglicêmicas, que ajudam a controlar a glicemia por estimular as células a utilizar a glicose presente no sangue. Além disso, alguns estudos feitos com células em laboratório ou humanos, mostraram que a ashwagandha ajudou a reduzir os níveis de glicose no sangue e de hemoglobina glicada, o que pode ser útil para controlar a diabetes. No entanto, é importante ressaltar que a ashwagandha não substitui o tratamento para diabetes indicado pelo médico. Veja como é feito o tratamento da diabetes. 9. Prevenir doenças cardiovasculares Os alcaloides, as lactonas esteróides e os glicosídeos presentes na ashwagandha, possuem ação antioxidante, que ajudam na redução do colesterol ruim que é responsável por conforme a orientação de um profissional de saúde. 4. Combater a insônia A ashwagandha pode ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir a ansiedade que muitas vezes pode causar dificuldade para dormir. Desta forma, essa planta medicinal pode ser útil para ajudar a combater a insônia. Além disso, ao melhorar a qualidade do sono e combater a insônia, essa planta medicinal também ajuda a melhorar os níveis de energia e o estado de alerta durante o dia. 5. Melhorar a memória Um estudo realizado em adultos tomando 600 mg do extrato de ashwagadha por dia, durante 8 semanas, mostrou que essa planta medicinal pode ajudar a melhorar a memória, a atenção e a velocidade de processamento da informação pelo cérebro. Além disso, devido seus efeitos antioxidantes, a ashwagandha pode ajudar a diminuir os danos causados pelos radicais livres no cérebro, contribuindo para melhorar seu funcionamento e a capacidade cognitiva e motora. Apesar da ashwagandha apresentar benefícios para a memória, ainda são necessários mais estudos que comprovem esse benefício. 6. Melhora o rendimento muscular A ashwagandha pode ajudar a melhorar o rendimento muscular durante atividades físicas, isso porque essa planta medicinal pode contribuir para o aumento da força e da massa muscular, além do uso do oxigênio pelos músculos. 7. Fortalecer o sistema imunológico A ashwagandha é rico em alcaloides, lactonas e saponinas que possuem ação anti-inflamatória, antioxidante e imunomoduladora, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo e ajudando no combate de infecções. 8. Ajudar a controlar a glicemia A ashwagandha possui substâncias na sua composição, como a vitaferrina A, com propriedades antiglicêmicas, que ajudam a controlar a glicemia por estimular as células a utilizar a glicose presente no sangue. Além disso, alguns estudos feitos com células em laboratório ou humanos, mostraram que a ashwagandha ajudou a reduzir os níveis de glicose no sangue e de hemoglobina glicada, o que pode ser útil para controlar a diabetes. No entanto, é importante ressaltar que a ashwagandha não substitui o tratamento para diabetes indicado pelo médico. Veja como é feito o tratamento da diabetes. 9. Prevenir doenças cardiovasculares Os alcaloides, as lactonas esteróides e os glicosídeos presentes na ashwagandha, possuem ação antioxidante, que ajudam na redução do colesterol ruim que é responsável por formar placas de gordura nas artérias. Assim, essa planta medicinal pode ajudar a diminuir o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos e reduzir o risco de doenças cardiovasculares como aterosclerose, infarto ou derrame cerebral. No entanto, o consumo regular da ashwagandha não substitui o tratamento médico com remédios e não exclui a necessidade de fazer uma alimentação saudável, pobre em gorduras. Confira os principais remédios para baixar o colesterol. 10. Auxiliar no tratamento do câncer Alguns estudos feitos com células ou animais em laboratório indicam que a ashwagandha apresenta propriedades que têm demonstrado serem eficazes para auxiliar no tratamento de diferentes tipos de câncer, como mama, pâncreas, pulmão, colo do útero e pele, por exemplo. No entanto, ainda são necessários mais estudos que confirmem essas propriedades. Como tomar A parte normalmente utilizada da ashwagandha é a raiz de onde são extraídas suas substâncias ativas e pode ser consumida na forma de chá, cápsulas ou usada líquida na forma de extrato fluido. As principais formas de usar a ashwagandha são: Cápsulas de 500 mg: a dose recomendada é de 1 cápsula de 500 mg, por via oral, 1 a 2 vezes ao dia, junto com a refeição; Extrato líquido (líquido): a dose recomendada é de 2 a 4 mL (40 a 80 gotas) com um pouco de água, por via oral, 1 vez ao dia; Chá de ashwagandha: colocar 1 colher (de chá) de raiz seca de ashwagandha em 120 mL de água fervente. Deixar repousar por 15 minutos, coar e tomar morno. Recomenda-se beber 1 xícara por dia durante o período máximo de 6 meses. A duração do tratamento com a ashwagandha depende da orientação e indicação médica. Possíveis efeitos colaterais A ashwagandha é segura quando consumida nas quantidades recomendadas pelo médico e por um período máximo de 6 meses. Entretanto, durante o tratamento, quando se consome com muita frequência, em quantidade superior à recomendada ou por mais de 6 meses, podem ocorrer efeitos colaterais como dor de estômago, diarreia ou vômitos. Alguns estudos indicam que o consumo da ashwagandha pode causar danos no fígado como hepatite ou icterícia, com sintomas que se iniciam de 2 a 12 semanas após o início do uso dessa planta medicinal como pele e olhos amarelados ou coceira intensa no corpo. Quem não deve tomar A ashwagandha não deve ser usada por mulheres grávidas ou em amamentação, por pessoas com doenças autoimunes como artrite reumatoide ou lúpus, ou quem tenha úlcera no estômago. Além disso, a ashwagandha pode reduzir a pressão arterial e dificultar o controle da pressão sanguínea em pessoas com hipertensão, ou reduzir muito os níveis de açúcar no sangue causando crise de hipoglicemia em diabéticos. Uma vez que a ashwagandha tem efeito sedativo, pessoas que estejam tomando remédios para ansiedade ou depressão, devem evitar o uso desta planta medicinal, pois pode causar sono excessivo.