bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Ashwagandha 600 mg

Quelques mots sur Ashwagandha

- L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est depuis longtemps utilisé en tant qu'adaptogène et en raison de ses multiples bienfaits pour le système immunitaire, la résistance au stress, la vitalité et le bien-être global.[1]
- KSM-66 est un extrait biologique exclusif entièrement à base de racines de la plante. De nombreux essais cliniques ont démontré son efficacité.
- Lorsqu'il est pris pendant 60 jours, on a constaté qu'il réduit substantiellement le niveau de stress autosignalé ainsi que le taux de l'hormone cortisol.[2] Par rapport à un placebo, KSM-66 a réduit les envies impérieuses de nourriture et a amélioré le poids corporel chez les personnes déclarant souffrir de stress chronique.[3]
- Lors d'essais aléatoires, l'extrait d'ashwagandha KSM-66 a été associé à une amélioration du sommeil, du bien-être et de la vigilance mentale chez les adultes plus âgés, ainsi qu'à une amélioration de la mémoire et du fonctionnement du cerveau chez les personnes atteintes de déficience cognitive.[4,5]
- La supplémentation en KSM-66 par des athlètes a été associée à une amélioration des capacités cardiorespiratoires et physiques, notamment une augmentation de la VO_2max, un marqueur de la capacité d'exercice, et des gains plus importants en masse et en force musculaire, lorsqu'elle est combinée avec des exercices contre résistance.[6,7]
- On a noté d'autres avantages lors d'essais cliniques aléatoires : une augmentation de la durée du sommeil, une amélioration de la fonction sexuelle tant chez les femmes que les hommes, une augmentation de la testostérone et d'autres marqueurs relatifs à la santé génésique chez des hommes ayant un nombre peu élevé de spermatozoïdes, et un rétablissement de l'axe hypothalamo-hypophyso-thyroïdien, peut-être en raison d'une diminution du niveau de stress et du taux de cortisol.[8–12]

Comment prendre Ashwagandha

- Prendre 1 capsule par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour toute utilisation au-delà de 12 semaines. **Qualité de sommeil, soulagement de l'agitation et soutien athlétique :** Utiliser pendant au moins 8 semaines pour être en mesure de constater les effets bénéfiques.

Mises en garde et contre-indications

- **Comme aide-sommeil :** Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste pendant plus de 4 semaines (insomnie chronique). **Pour tout usage :** Éviter de prendre avec de l'alcool ou des produits qui causent de la somnolence. Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'une maladie thyroïdienne, d'hypertrophie bénigne de la prostate ou d'un cancer de la prostate, si vous êtes enceinte ou allaitez, si vous avez reçu un diagnostic de trouble de baisse du désir sexuel (TBDS), de dysfonction sexuelle ou de dysfonction érectile, si vous souffrez d'un trouble psychologique ou d'un état psychologique tel qu'anxiété fréquente ou dépression. Peut causer de la somnolence chez certaines personnes. Faire preuve de prudence si vous utilisez de la machinerie lourde, conduisez un véhicule motorisé ou participez à des activités qui exigent de la vigilance. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Aucune interaction médicamenteuse directe. Cependant, il peut avoir un effet hypoglycémique qui devrait être surveillé lorsqu'il est pris conjointement avec des médicaments pour le diabète.[13,14]

Quelques conseils santé

- ☐ Il a été démontré que des pratiques basées sur la pleine conscience, comme des exercices de réduction du stress et la méditation, soulagent l'anxiété et améliorent l'humeur, la qualité du sommeil, ainsi que le poids et les habitudes alimentaires.[15,16]
- ☐ Des pratiques telles que la respiration profonde et des interventions visant à promouvoir la gratitude (comme la tenue quotidienne d'un journal de gratitude, p. ex.) sont associées à une augmentation du bien-être, y compris une réduction du stress et un meilleur sommeil.[17,18]
- ☐ Outre ses effets bénéfiques bien connus sur la forme physique et la santé cardiovasculaire et métabolique, l'activité physique est également associée à une amélioration du bien-être global et une diminution de l'anxiété.[19,20]
- ☐ Le manque de sommeil ou un sommeil de piètre qualité ont été reliés à des effets négatifs sur presque toutes les fonctions de l'organisme, y compris la mémoire, les fonctions cognitives et la régulation de la glycémie, ainsi qu'à un risque accru d'hypertension, de prise de poids et d'anxiété.[21] Améliorer le sommeil peut aider à améliorer une grande variété de symptômes.
- ☐ Plusieurs stratégies peuvent contribuer à améliorer la qualité de votre sommeil : maintenir un horaire régulier pour le coucher, baisser la température de la chambre avant d'aller au lit, éviter les siestes pendant la journée si vous avez du mal à dormir et ne pas faire d'exercice avant l'heure du coucher.[22]
- ☐ Adopter un régime alimentaire de type méditerranéen, reconnu riche en aliments d'origine végétale anti-inflammatoires et pauvre en aliments raffinés et transformés, procure une multitude de bienfaits, tels que la maîtrise du poids et la prévention des maladies cardiovasculaires, ainsi que des effets positifs sur l'anxiété et l'humeur.[23]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9228067

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Saleem, S., Muhammad, G., Hussain, M.A., et al. (2020). *Withania somnifera* L.: Insights into the phytochemical profile, therapeutic potential, clinical trials, and future prospective. *Iran J Basic Med Sci, 23*(12), 1501-26.
2. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med, 34*(3), 255-62.
3. Choudhary, D., Bhattacharyya, S., & Joshi, K. (2017). Body weight management in adults under chronic stress through treatment with Ashwagandha root extract: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *J Evid Based Complement Altern Med, 22*(1), 96-106.
4. Kelgane, S.B., Salve, J., Sampara, P., et al. (2020). Efficacy and tolerability of Ashwagandha root extract in the elderly for improvement of general well-being and sleep: A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Cureus, 12*(2), e7083.
5. Choudhary, D., Bhattacharyya, S., & Bose, S. (2017). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) root extract in improving memory and cognitive functions. *J Diet Suppl, 14*(6), 599-612.
6. Choudhary, B., Shetty, A., & Langade, D.G. (2015). Efficacy of Ashwagandha (*Withania somnifera* [L.] Dunal) in improving cardiorespiratory endurance in healthy athletic adults. *Ayu, 36*(1), 63-8.
7. Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., et al. (2015). Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: A randomized controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr, 12,* 43.
8. Langade, D., Kanchi, S., Salve, J., et al. (2019). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract in insomnia and anxiety: A double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Cureus, 11*(9), e5797.
9. Langade, D., Thakare, V., Kanchi, S., et al. (2021). Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study. *J Ethnopharmacol*, *264,* 113276.
10. Ambiye, V.R., Langade, D., Dongre, S., et al. (2013). 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*, 571420.
11. Dongre, S., Langade, D., & Bhattacharyya, S. (2015). Efficacy and safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract in improving sexual function in women: A pilot study. *Biomed Res Int, 2015*, 284154.
12. Sharma, A.K., Basu, I., & Singh, S. (2018). Efficacy and safety of Ashwagandha root extract in subclinical hypothyroid patients: A double-blind, randomized placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med, 24*(3), 243-8.
13. Tandon, N., & Yadav, S.S. (2020). Safety and clinical effectiveness of *Withania Somnifera* (Linn.) Dunal root in human ailments. *J Ethnopharmacol, 255*, 112768.
14. Durg, S., Bavage, S., & Shivaram, S.B. (2020). *Withania somnifera* (Indian ginseng) in diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of scientific evidence from experimental research to clinical application. *Phytother Res, 34*(5), 1041-59.
15. Li, J., Cai, Z., Li, X., et al. (2021). Mindfulness-based therapy versus cognitive behavioral therapy for people with anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *Ann Palliat Med, 10*(7), 7596-612.
16. Carrière, K., Khoury, B., Günak, M.M., et al. (2018). Mindfulness-based interventions for weight loss: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev, 19*(2), 164-77.
17. Boggiss, A.L., Consedine, N.S., Brenton-Peters, J.M., et al. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *J Psychosom Res, 135*, 110165.
18. Melnyk, B.M., Kelly, S.A., Stephens, J., et al. (2020). Interventions to improve mental health, well-being, physical health, and lifestyle behaviors in physicians and nurses: A systematic review. *Am J Health Promot, 34*(8), 929-41.
19. Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., et al. (2021). The effect of physical activity on anxiety in children and young people: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord, 285*, 10-21.
20. Wang, L., Sun, Y., Zhan, J., et al. (2021). Effects of exercise therapy on anxiety and depression in patients with coronary heart disease: A meta-analysis of a randomized controlled study. *Front Cardiovasc Med, 8*, 730155.
21. Hanson, J.A., & Huecker, M.R. (Updated 2021 Aug 26). Sleep Deprivation. Tiré de : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547676/
22. Chung, K.-F., Lee, C.-T., Yeung, W.-F., et al. (2018). Sleep hygiene education as a treatment of insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Fam Pract, 35*(4), 365-75.
23. Sadeghi, O., Keshteli, A.H., Afshar, H., et al. (2021). Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety, and psychological distress. *Nutr Neurosci, 24*(4), 248-59.