

LES BIENFAITS DE L'ASHWAGANDHA

1 – Définition et origine de l'ashwagandha

L'ashwagandha (*Withania somnifera*), aussi connu sous le nom de « **ginseng indien** », est une plante Originaires de régions arides de l'Inde et de l'Afrique, et issue de la **tradition ayurvédique**.

Utilisé depuis plus de **3000 ans**, il est réputé pour ses **propriétés fortifiantes** et **adaptogènes** qui aident le corps à **s'adapter** et mieux résister au stress.

Composition:

La racine d'ashwagandha possède de nombreux composés d'intérêt comme des **polyphénols** aux **propriétés antioxydantes**, mais surtout des **withanolides**. Considérés comme les **principaux composés actifs de l'ashwagandha**, les withanolides sont des lactones stéroïdiennes. Il en existe plus d'une trentaine identifiées dans la racine d'ashwagandha (withanolide A, withanolide B, withanoside V, withaférine A...).

Les withanolides possèdent des **propriétés anti-inflammatoires**, **immunomodulatrices** et **neuroprotectrices**. L'effet calmant des withanolides aide notamment à la réduction du stress.

La racine d'ashwagandha est traditionnellement récoltée, séchée et broyée en poudre. Cette poudre, souvent mélangée à de l'eau, du lait ou du miel, est consommée sous forme d'infusions, de décoctions ou incorporée dans des plats. Cette méthode de

préparation est encore d'usage aujourd'hui.

2 – Les bienfaits de l'ashwagandha

– Réduction du stress et de l'anxiété

L'ashwagandha est plébiscité pour ses **effets adaptogènes**. Il aide notamment à **réguler les niveaux de cortisol**, l'hormone du stress, et ainsi à **réduire la nervosité et l'anxiété**. De nombreuses études ont démontré que l'ashwagandha peut significativement diminuer les niveaux de stress chez les individus.

-Amélioration de la qualité du sommeil

Grâce à son **action relaxante naturelle**, l'ashwagandha aide à **combattre l'insomnie** et à favoriser un **sommeil réparateur**. Elle agit notamment sur les récepteurs du **GABA**, un **neurotransmetteur apaisant** naturellement présent dans l'organisme, favorisant ainsi un **apaisement naturel** du corps et de l'esprit.

-Soutien de la fonction cognitive

Des travaux de recherche sur les bienfaits de l'ashwagandha montrent que l'ashwagandha **améliore la mémoire et la concentration** grâce à ses **propriétés neuroprotectrices**. Il aide notamment à **prévenir le déclin cognitif** lié à l'âge et améliorer la **clarté mentale**.

-Vitalité et performances sportives

L'ashwagandha **augmente le tonus et la vitalité**. Son étude révèle qu'il augmente les niveaux de testostérone et de DHEA-S, 2 hormones participant à la production d'énergie chez les hommes. Il permet ainsi de **combattre la fatigue chronique** et d'**améliorer l'endurance physique et mentale**. Chez

les **sportifs**, il favorise l'**endurance cardio-respiratoire** en soutenant la consommation d'oxygène (V02 max) et participe à une **meilleure récupération musculaire**.

-Soutien du système immunitaire

L'ashwagandha possède une **activité immunostimulante** : en favorisant la production de globules blancs, il **renforce les défenses immunitaires**. Il possède également des **propriétés anti-inflammatoires** qui aident l'organisme à se protéger contre l'inflammation chronique.

-Soutien hormonal et santé sexuelle

L'ashwagandha est également plébiscité pour ses **vertus sur la santé sexuelle et la libido**. Chez les **hommes**, il contribue à améliorer la **fertilité** et la **production de testostérone et de DHEA-S**, tandis que chez les **femmes**, il favorise la **régulation hormonale**, notamment lors de la **ménopause**, et le désir.