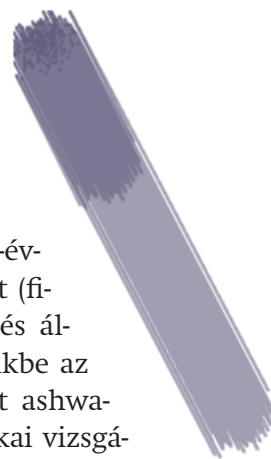


Sensoril® Ashwagandha



Az ashwagandha (*Withania somnifera*) növényt az ajurvédában már évszázadok-évezredek óta használják biztonsággal, napi rendszerességgel is ún. rasayanaként (fiatalítószerként), termékenységfokozóként, afrodisziákumként, adaptogénként és általános egészségmegőrzés céljából. Azt mondják, egy ló erejét adja. Termékünkbe az organikus (Bio) minősítéssel is rendelkező, Sensoril® néven szabadalmaztatott ashwagandha-kivonatot tettük, aminek több oka is van: hatását számos humán klinikai vizsgálat igazolta, és a híres, ajurvédával foglalkozó kutató-orvos professzor, Dr. Shibnath Ghosal és csapata fejlesztette, ami már eleve garancia a minőségre. Olyan tradicionális kivonatolási módszert használnak, amely a modern tudományos vizsgálatok alapján is a legmegfelelőbb, és kizárólag tiszta víz felhasználásával történik. Más ashwagandha-kivonatoktól eltérően nemcsak a növény gyökerét, hanem a levelét is kivonatolják, így a hatóanyagtartalma összetettebb (pl. speciális oligoszacharidokat is tartalmaz), és jelentősen jobb a felszívódása. A nemkívánatos withaferin alkaloida-tartalma pedig közel nulla.

Jobb szellemi teljesítmény, fokozott nappali éberség

Egy friss, 2014-es vizsgálatban igazolták, hogy napi 2x250 mg Sensoril® Ashwagandha-kivonattal szedése javítja a szellemi teljesítőképességet, jobban, mint a Panax ginzeng. Még bipoláris rendellenességben is javítja a kognitív funkciókat.

Stressz és nappali fáradtság csökkentése, vérnyomás rendezése, pihentető alvás

Egy másik, 2008-as vizsgálatban is igazolták, hogy a Sensoril® Ashwagandha-kivonattal csökkenti a stresszt, s egyszerre csökkenti a nappali fáradtságot és esti álmatlanságot is. A kortizol nevű stresszhormon szintjét 30%-kal csökkentette. Már napi 1x125 mg is hatásos, de 2x250 mg még hatásosabban bizonyult. A stressz vérnyomásra gyakorolt hatását is segített rendezni. Az alvási nehézségekkel küzdők körében 68%-os javulást hozott napi 250 mg Sensoril®.

Sportteljesítmény és izomerő/izomméret növelése

Az ashwagandha jelentősen javította a sprintek alatt nyújtott teljesítményt, míg testépítő edzés hatására az ashwagandha-kivonatot kapó férfiak izomereje, izommérete és tesztoszteronszintje is jelentősen többet nőtt, mint a placebót kapóké.

Testmozgás általi súlyfelesleg-leadás mértékének fokozása

Az előbb említett vizsgálat észrevétele volt az is, hogy az ashwagandha-kivonatot kapó csoport tagjai, bár izomra többet gyarapodtak, több zsírtól is szabadultak meg egyszerre, mint a placebót kapó csoport tagjai. Szálfásodás és izomtömeg-növekedés egyszerre? Minden testépítő és sportoló vágya...

Termékenység- és tesztoszteronszint-növelés férfiak esetében

A placebo-csoporthoz képest az ashwagandha-kivonatot kapó csoport tagjainál 167%-kal nőtt a spermaszám, 57%-kal javult a spermiumok mozgékonyasága, 53%-kal nőtt az ejakulátum mennyisége, 36%-kal a luteinizáló hormon- és 17%-kal a tesztoszteronszint. Mindez 90 nap alatt.

Pajzsmirigy-alulműködés javítása

A pajzsmirigyműködést javító hatását is igazolták. Az ashwagandha-kivonatot kapó, pajzsmirigy-alulműködésben szenvedő betegek T4-szintje jelentősen nőtt, míg TSH-szintjük jelentősen csökkent, azaz minden az ideális irányba változott. A placebót kapók esetében viszont tovább romlottak az értékek.

Női reproduktív szervek támogatása

Számos női hormonrendszert fiatalító ajurvédikus készítmény fő összetevője az ashwagandha. Ezek közül néhány hatását már humán klinikai vizsgálatokkal is igazolták: az egyik ilyen tesztelt ashwagandha-készítmény a menopauza tüneteit enyhíti, egy másikat a PCOS kezelésében találták hatásosnak.

Fájdalomcsökkentés és -tűrés

Egy szintén Sensoril® Ashwagandha-kivonattal végzett humán klinikai vizsgálatban igazolták annak fájdalomcsillapító hatását is. A placebo-csoporttal szemben jóval nagyobb volt a fájdalomtűrésük is a Sensoril®-t kapó résztvevőknek. Krónikus fájdalommal járó betegségekben szenvedők számára ez ígéretes lehet, ugyanis hosszútávon alkalmazható, és más fájdalomcsillapító gyógyszerekkel szemben mellékhatásai nincsenek (illetve csak jótékony „mellékhatásai”).

Egyéb, humán klinikai vizsgálatokkal még nem alátámasztott hatások (csak in-vitro és állatkísérletekkel igazolt hatások, valamint tradicionális alkalmazásában megfigyelt hatások)

- Tradicionálisan használják szoptatás alatt az anyatej tápértékének növelésére (az anyuka fogyasztja, amitől a tej tápértéke nő), illetve idősebb hölgyek is fogyasztják a fiatalosságuk megőrzésére. Bőrproblémákra és számos egyéb betegség esetén is használják.
- Bakteriális, vírusos és gombás fertőzések ellen is egyaránt hatásosnak tűnik. Egyszerre van gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatása is. Egyes paraziták ellen is hatásosnak mutatkozik. Rákellenes hatása is ígéretesnek tűnik, vizsgálják...
- Szinte könnyebb azt felsorolni, mire nem jó. Sokrétű hatását annak köszönheti, hogy adaptogén hatású, azaz segíti a szervezet finom egyensúlyát fenntartani, bármely irányba billen az ki (pl. magas vérnyomás esetén egy adaptogén csökkenti azt, míg alacsony vérnyomás esetén növeli).

Kinek ajánljuk?

Nehéz szellemi vagy fizikai munkát végzőknek. Stresszes időszakban mindenkinek, és rossz alvóknak, krónikus fáradtságban szenvedőknek és bárkinek, aki többlet energiára vágyik.

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom