

## Ashwagandha

L'Ashwagandha, *Withania somnifera*, est un arbuste originaire d'Inde. Il est connu sous le nom de «Ginseng indien» ou «cerise d'hiver». Son extrait de racine est un «tonique» utilisé depuis des siècles et très réputé dans la médecine ayurvédique. En sanskrit (langue ancienne indienne), «Ashwagandha» serait associé aux termes «fort comme un cheval», en référence aux propriétés revitalisantes et fortifiantes de cette plante. Son nom botanique «somnifera» fait, quant à lui, référence à sa capacité à favoriser le sommeil.

Cette plante est dite, adaptogène. Cela signifie qu'elle va s'adapter aux besoins de l'organisme et accroître de manière générale la résistance de l'organisme aux diverses manifestations du stress.



## HISTOIRE

L'Ashwagandha, *Withania somnifera*, est une plante endémique de l'Inde. On la retrouve également dans certains pays d'Asie et en Afrique du Sud et peut se retrouver à l'état sauvage dans les régions arides du bassin méditerranéen. Elle aime les sols sableux et les climats des zones subtropicales.

L'Ashwagandha est traditionnellement utilisée en médecine Ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Elle est dite «rasayana», autrement dit «**qui régénère et rajeunit**». Classée comme plante adaptogène, elle est citée comme herbe majeure dans le «charaka samhita», un texte indien datant de plus de 1000 ans avant JC. Elle est traditionnellement utilisée comme un **tonique général, apportant vitalité et longévité** mais également comme aide pour retrouver un **sommeil réparateur**.

Son utilisation dans la phytothérapie européenne se fera bien plus tard

## DESCRIPTION

L'Ashwagandha, *Withania somnifera*, est un arbuste n'excédant pas 80 cm de haut faisant partie de la famille des Solanacées. Ses grandes feuilles ovales sont recouvertes de poils cotonneux. De petites fleurs blanches regroupées par 4 ou 6 laisseront apparaître des baies rouge-orangé. Elles sont enveloppées d'un calice, d'où leur surnom de «lanterne chinoise». L'Ashwagandha possède de longues racines tubéreuses (20 à 30 cm de long).

A maturité, les racines, riches en actifs, sont utilisées à des fins médicinales. **Elles contiennent des antioxydants, du fer, du potassium, des acides gras et du glucose mais aussi** de nombreux composés biologiquement actifs qui donnent à la plante ses vertus spécifiques tels que l'ashwagandhine, la withanolide, la withanine, la withaférine, la somniférine, la somnine, ou l'anaférine.



## NutriVeggies Ashwagandha

L'ashwagandha est un allié idéal auquel sont associées de nombreuses vertus :

- Contribue à une relaxation optimale
- Aide l'organisme à résister au stress et contribue au bien-être.
- Favorise l'apparition du sommeil :
- Agit sur le sommeil grâce à sa teneur en somniférine et en L-tryptophane.
- Favorise l'endormissement en évitant les réveils en pleine nuit.
- Aide à retrouver un sommeil naturel car elle n'agit pas comme un sédatif.
- Aide l'organisme à gérer le stress :
- Aide à s'adapter plus facilement aux situations stressantes (vie quotidienne, pollution...).
- Améliore la résistance de l'organisme face aux baisses d'énergie.

Cette plante adaptogène va permettre à l'organisme de faire face aux stress et ainsi d'agir sur la concentration et les performances. Elle s'adapte aux besoins réels de l'organisme.

L'ashwagandha agit sur l'ensemble des systèmes du corps humain, en aidant à réguler les processus biologiques. Les composés actifs les plus connus sont les withanolides qui vont **favoriser le bon équilibre de l'organisme**.

L'Ashwagandha est également connu pour **ses puissantes propriétés antioxydantes** grâce à sa forte teneur en tanins et flavonoïdes. De ce fait, il contribue à lutter contre l'accumulation des radicaux libres et à protéger les cellules nerveuses du stress oxydant.

Enfin, de par ses nombreuses propriétés, cette plante trouvera sa place auprès des sportifs amateurs ou professionnels.

## UTILISATION

2 gélules par jour, à prendre avec un verre d'eau au cours du repas (2 heures avant le coucher).

Programme sur 20 jours, renouvelable après un arrêt de 7 jours.

Cet extrait est titré à 5% de withanolides.

*Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants de moins de 12 ans.*

# Technologie Microgranules



Les microgranules se présentent sous la forme de petites billes sphériques, contenant des composés actifs et des excipients. Elles sont contenues dans des gélules.

## FACILE À PRENDRE

La gélule de microgranules peut être avalée directement avec de l'eau ou être ouverte pour verser les microgranules dans de la compote ou du yaourt. Il est aussi possible de les placer sous la langue. C'est un grand avantage pour les personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas avaler de gélules. Cette forme ne possède pas d'effet indésirable.

## LES ATOUTS DES MICROGRANULES NOUVELLE GÉNÉRATION

- Meilleure diffusion au niveau digestif
- Augmentation de la vitesse de dissolution des actifs, dû à sa forme multiparticulaire.
- Répétabilité dans le dosage.
- Plus grande efficacité du fait des produits titrés en principes actifs.

## QUALITÉ PRODUIT

Cette technologie associe des actifs tirant le meilleur des plantes pour apporter toute l'efficacité attendue des compléments alimentaires :

- *Extraits secs titrés standardisés*
- *Haute teneur en principes actifs (en fonction des dosages des gélules)*
- *Traçabilité des actifs*
- *Sécurité assurée : analyses systématiques des matières premières*

**Granula**  
Source Claire **Herba** 

**des compléments  
alimentaires éthiques  
et responsables**

Ils sont élaborés et fabriqués en France avec des extraits de plantes issus d'une agriculture responsable sans substances controversées (OGM, perturbateurs endocriniens, allergènes, additifs, conservateurs, etc).

Les actifs sont de qualité premium, certifiés et tracés, 100% naturels.

