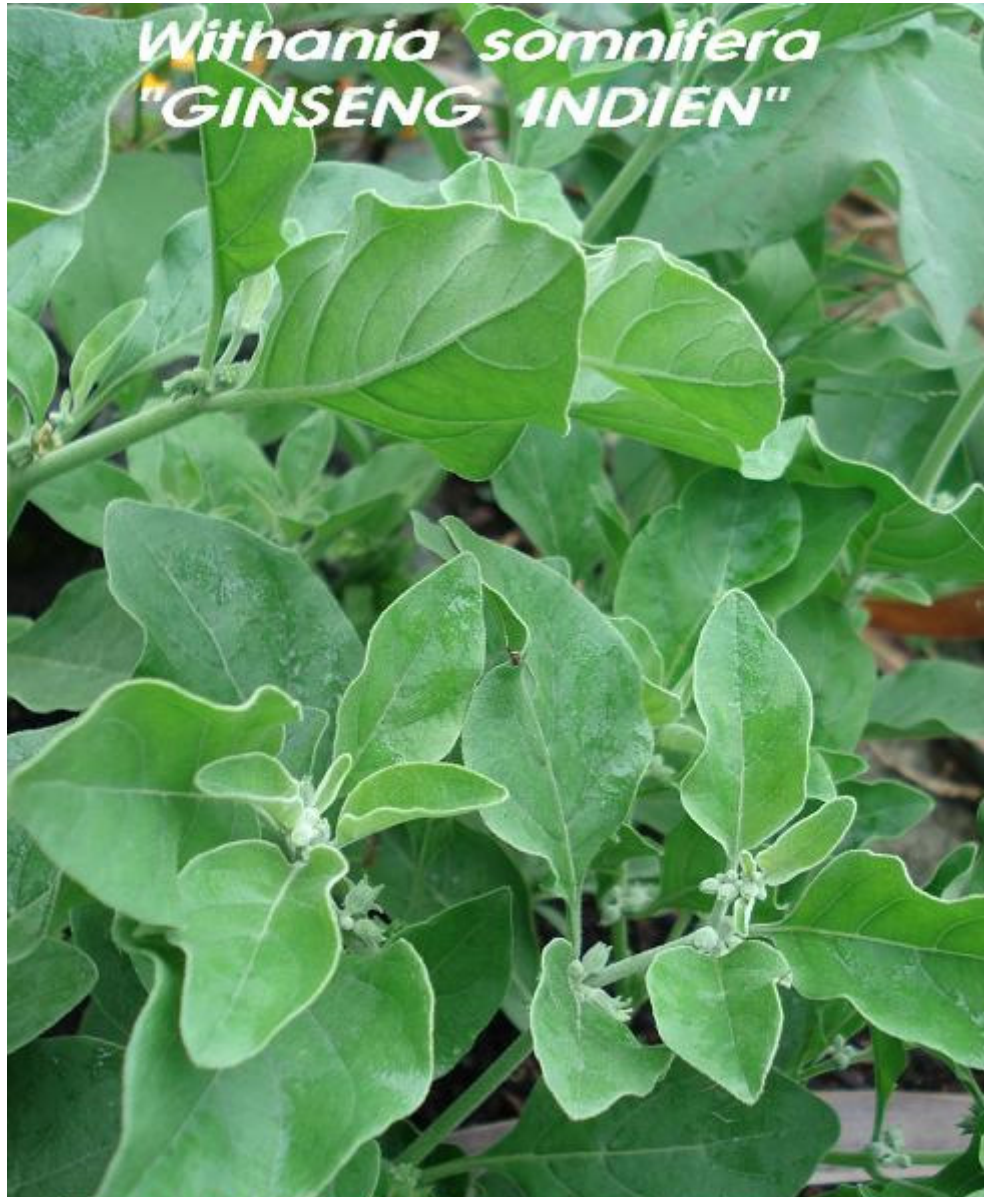


Ashwagandha

ASHWAGANDHA

Очень перспективная трава из натуральных лекарств 21-ого столетия!

Withania somnifera



Solanaceae

Sanskrit - "Ashwagandha", означает "запах лошади", от свежего корня, пахнущего подобно лошади, и также возможно, потому что это может передать сексуальную стойкость лошади.

Энергия

Rasa (вкус): Горький, Вяжущий, Сладкий

Virya (действие): Нагревание

Viraka (постпищеварительный эффект): Сладкий

Guna (качество): Свет, Маслянистый

Dosha эффект: VK (уменьшает)

Dhatu (ткань): Кровь, Мускулы, Жир, Кость, Нерв, Репродуктивные ткани

Srota (канал): Репродуктивный, Нервный, Дыхательный

Аюрведическое Действие

Vrishya -увеличивает сексуальную потенцию, Balya -сила увеличений, Shukrala -увеличивает количество и качество спермы, Shothahara -предотвращает восприимчивость организмом болезней, Rasayana -омоложение, Vatakaphahara -уменьшает kapha и vata, Swasa -дыхание.

Элементы - Алкалоиды - isopelletierine, anaferine
Стероидные лактоны - withanolides, withaferins, Saponins.

Биомедицинское Действие

ТКАНИ: Слабость, истощение, пониженный гемоглобин, анемия, поствыздоровление, для атлетов, сохраняет беременность. Определенно подходящий при любой слабости в мускулах, также при воспалениях и для укрепления тонуса мускула. Это - определенная *gasayana* для *mamsadhatu* (*силы мускул*), является анаболическим строителем мускулов, поскольку приносит пользу полностью всей ткани мускулов, используется как тоник сердечной мышцы, тоник для мышц легких. Для того, чтобы увеличить силу мышц. Тонизирует слабых выздоравливающих после тяжелых заболеваний, медленно развивающихся детей и для людей в пожилом возрасте.
+ Guggul, Frankincense и Curcuma при подагре.

ИММУНИТЕТ: Аутоиммунные состояния, нейтропения, ревматоидно/остео артрит, рак, хронические соединительные ткани. Обезболивающий, используется при вздутых или болезненных подагрических состояниях. Усиливает ослабленную иммунную систему и защищает организм после применения иммунодепрессивных лекарств или неправильного ведения образа жизни. Улучшает качество лейкоцитов клеток крови. Имеет иммунодепрессивные и иммуномодулирующие свойства - "истинный" адаптоген!

ЛЕГКИЕ: Астма, кашель и аллергические состояния, нарушение равновесия устойчивости иммунной системы.

При сенной лихорадке, аллергическом насморке от ухудшенной vata.

+ Piprali для того, чтобы увеличивать тонизирующий эффект - полезный при астме.

НЕРВЫ: Нервозы, бессоница, беспокойство, ADHD. Очень полезный во всех состояниях, вызванных нервным напряжением. Эффективен при рассеянном склерозе. (*Tillotson*)

+ Brahmi, Mandukarni, Vacha при нервозности.

РЕПРОДУКТИВНЫЙ: Увеличивает подвижность спермы, астеноспермия-увеличенная, олигозооспермия, олигоспермия, гипоспермия-увеличивает количество и качество спермы (на 20-30% активности), улучшает сексуальную функцию, половое бессилие. (*Bhavaprakasha. Paranjape*)

Когда смешано с равными частями Shatavari (*Asparagus racemosus*), это - соответствующее лечение при женском бесплодии и холодности, полезно при угрожающем выкидыше.

+ Bala и Shatavari при репродуктивных беспорядках.

ГИНЕКОЛОГИЯ: Превосходный тоник для маточных мышц. При не регулярных менструациях, вызванных от избытка vata.

Примечания

• Ashwagandha - это тоник и успокоительное средство все в одном. Усиливает истощенную нервную систему, которая может проявиться с признаками 'hyper' - эмоциональная неустойчивость, волнение; это активность при успокоивании. (небольшие дозы 1/4 ложки успокаивает, большие от 1/2 до 1 ложки тонизирует организм). Ashwagandha препарат пролонгированного действия, который начинает проявляться уже через 7 дней после приема, при этом возможно снизить дозу приёма с 1 ложки до половины, чего вполне достаточно.

Лучшая трава для всех vata беспорядках костей, спины, коленей, бедер, ушей, толстой кишки.

• Для максимального тонизирующего эффекта с репродуктивной тканью и сперматозоидов применять с молоком, топленым маслом ги или миндальным молоком.

Противопоказания - Аккуратно при избытке pitta, не более 1\2 ложки и не продолжительно. При повышении pitta, сделать перерыв в приеме на неделю, а затем продолжить прием.

Предостережение при беременности (в ранней стадии до 5 месяцев) - хотя традиционно используется в Индии во время беременности, а ее спазмолитическая деятельность работает по матке. Западная фитотерапия ограничивает ее использование при беременности

Дозировка - 3-9гр/день-сухого порошка или 5-15мл 1/день 1:5 настойки @45 %

• **Adaptogen**: традиционное использование Ashvagandha как rasayana было подтверждено научным исследованием. Крысы принимающие Withania somnifera, показали лучшую устойчивость в холодной воде во время плавающих испытаний (*Archana u Namasivayam 1999*).

• **Antioxidant**: Ashvagandha предотвратила повышение экспериментально вызванного липида *peroxidation* у кроликов и мышей (*Dhuley 1998a*). Извлечение Withania somnifera, состоящее из equimolar концентраций sitoindo-sides VII-X и withaferin A, вызвало увеличение в уровнях супероксиддисмутазы, каталазы и пероксидазы глутататона в мозге крысы, совместно с другим исследованием, которое сообщает об антиокислителе, иммунномодуляторе и противовоспалительной деятельности корня Ashvagandha (*Bhattacharya 1997*).

Вышесказанное подтверждает сильные антиоксидантные свойства корня Ashvagandha.

• **РАК**: Ashvagandha rasayana (*Ayurvedic многокомпонентная формула содержащая Ashvagandha*) значительно уменьшила формирование роста опухоли легкого на 55.6 % у экспериментальных животных (*Menon u другие. 1997*).

Спитовая вытяжка из Ashvagandha производила антиопухолевые эффекты при любых стадиях развития рака. (*Devi 1996*). Стероидный лактон *withaferin* показал существенные антиопухолевые эффекты *radiosensitizing*, останавливал рост опухоли и увеличивал выживание подопытных животных с карциномой асцита (*Devi u алом 1995; Sharad u al 1996*).

Ashvagandha значительно уменьшает лейкопению, вызванную на *cyclophosphamide* у экспериментальных животных, указывается на его полноценность при терапии рака (*Devis u Kuttan 1998*).

• **Иммунная система**: Мыши получавшие Ashvagandha, показали существенное увеличение количества гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов, количество тромбоцитов и вес тела по сравнению с контролем, так же как увеличил гемолитические антитела к человеческим эритроцитам (*Ziauddin u any 1996*).

Исследователи в Amala Центре Исследования Рака Керал, Индия, нашли, что Withania somnifera увеличивала уровни гаммы интерферона, интерлейкин 2 и колония макрофагагранулоцита, стимулирующая нормальных и cyclophosphamide-мышьях, предлагая immunopotentiating и эффект myeloprotective (*Devis u Kuttan 1999*). Мыши, зараженные внутривенно *Aspergillus fumigatus* и лечившиеся в течение 7 дней Withania somnifera в дозе 100mg/kg показали увеличение фагоцитарной деятельности и увеличения времени выживания (*Dhuley 1998*).

Противогрибковая деятельность Withania была подтверждена, приписана *withanolides* (*Choudhary u алу 1995*).

• **Мышечно-скелетный**: Травянная формула, содержащая корни Withania somnifera, Boswellia serrata, Curcuma longa и цинкового комплекса (Articulin-F), была опробирована на пациентах с остеоартритом. Результаты произвели существенное устранение боли и слабости.

Комментарии: Ashvagandha - индийский эквивалент Женьшеня, но в отличие от него, Ashvagandha имеет успокоительный эффект, а не действует как стимулянт на центральную нервную систему, делая Ashvagandha превосходным лекарством при истощении с возбужденной раздражительностью.

Омолаживающая терапия может быть сделана, смешивая Ashvagandha с 10-15 % Pippali, взятый с 1 частью меда на голодный желудок, утром и вечером.

Ashvagandha - полезна при нервозности, принятая перед сном, чтобы расслабить и укрепить тело. Дозы от 1\4 ложки

При слабости после болезни. Дозы от 1\2 до 1 ложки.

Как успокоительное средство, чтобы остановить острую бессоницу.

При слабой памяти, недостаток концентрации мысли.

При лечении ADD/ADHD Ashvagandha может использоваться с Brahmi и Ling zhi (*Ganoderma lucidum* - древственный гриб).

Ashvagandha широко используется при любой слабости, истощении или чахоточном состоянии, как для взрослых так и для детей (*Kirtikar u Basu 1993, 1775; Nadkarni 1976, 1294*).

При слабом зрении Ashvagandha порошок смешан с равными частями Солодки (*Glycyrrhiza glabra*) порошок Amalaki (*Embllica officinalis* плод) (*Nadkarni, 1294*).

При истощении у детей, и как клизма при анальной фистуле (*Nadkarni 1976, 1294*).

При потере слуха и при параличе, столбняке, ревматизме и простреле (*Nadkarni 1976, 1294*).

Соответствующее средство при лечении астмы и бронхита (*Kirtikar u Basu 1993, 1775-6*), но должен использоваться одновременно с другими препаратами, которые имеют *dipana-rasana* чтобы избежать усиления амы.

Паста при лечении карбункула, язв и болезненных вздутиях. (*1996, 409*).

Клинические испытания

Водная суспензия корня 100 мг/кг *Withania somnifera* - устраняет стрессовое нарушение. *Withania somnifera* предотвратила повышение липида *peroxidation* у кроликов и мышей.

Dhuley JN. Эффект ashvagandha на липиде peroxidation у вызванных стрессом животных. J Ethnophann 1998; 60:173-178.

Asparagus racemosus. Picrorhiza kurrooa. Tinospora cordifolia. Withania somnifera

Все растения значительно остановили действие канцерогенного вещества *ochratoxin* - вызванное подавлением *chemotactic* деятельности и производства интерлейкина 1 и TNF-а макрофагами.

Dhuley JN. Эффект некоторых индийских трав на макрофаге функционирует в ochratoxin на мышцах. J Ethnophann 1997; 58:

Withania somnifera уменьшала развитие привыкания к действию морфия. Не нарушая болеутоляющего действия опиатов и не проявила признаков зависимости к опиату.

Kulkarni SK, Ninan я. Зависимость от морфия у мышей и лечение Withania somnifera . J Ethnophann 1997; 57 (3): 213-217.

75 % спиртовой экстракт *Withania somnifera* - как помощник в лечении последствий лучевой терапии. Клинические испытания на лабораторных крысах показали - значительное уменьшение лейкоцитов в крови и уменьшение лейкопении, вызванной почти смертельной дозой радиации.

Kuttan Г. Использование Withania somnifera L. Dunal как помощник при лечении лучевой терапии. Дж Эксп Байол 1996; 34 (9):854-856.

Withaferin A. стероидный лактон из *Withania somnifera*

Withaferin был эффективен в остановке роста Ehrlich опухоли асцита у лабораторных мышей.

Sharada AC, и другие. Антиопухоль и эффекты radiosensitizing witha-ferin на мыши Ehrlich карцинома асцита в естественных условиях. Протоколы Oncol 1996; 35 (1):95-100.

Withaferin A. стероидный лактон от *Withania somnifera*

Withaferin останавливает рост и увеличение опухоли, увеличивает выживание у мышей Ehrlich с карциномой асцита.

Devi PU, и другие. В естественных условиях прекращает рост карциномы асцита.

Latish Cancer 1995; 95 (1-2):189-193.

Водное извлечение из корня *Withania somnifera*

Withania somnifera показал существенную активность антинапряжения и существенную анаболическую деятельность.

Grandhi A, и другие. Сравнительное фармакологическое исследование *Ashwagandha* и Женьшеня. *J Ethnophann* 1994; 44:131-135.

30 пациентов с камнями в почках, уретре и пузыре

1 капсула 3 раза в день: *Asparagus racemosus* 50 мг; *Bergenia ligulata* 100 мг; *Eclipta alba*, 100 мг; *Myristica fragrans* 10 мг; *Tinospora cordifolia* 100 мг; *Tribulus terrestris* 50 мг, *Withania somnifera* 50 мг

Травяная формула была применена, чтобы облегчить не только причиняющую боль, но также медленно раздробить оксалат кальция и кристаллы карбоната кальция в течении 72 часов и для полного освобождения кристаллов в течение 15-30 дней. Полная разгрузка камней произошла больше чем у 95 % пациентов.

Kamick раб. Клиническая оценка соединения Аюрведичес лекарства, на исчислениях, в почке и мочевом пузыре. *Ayurvedic* 6 (2): 1992; 104-108.

Withania somnifera корень. 450 мг; *Boswellia serrata* 100 мг; *Curcuma longa* 50 мг; и цинковый комплекс, 50 мг Испытание: 42 пациента

Пациенты с остеоартритом были беспорядочно размещены, чтобы получить плацебо или травяную формулу. Снижение было отмечено в серьезности боли ($p < 0.001$) и кол. неспособности ($p < 0.05$)

Лечение osteoarthritis с травяной формулировкой: управляемый плацебо, пересекающееся изучение. *J Ethnopharm* 1991; 33 (1-2):91-95.

Withania somnifera порошковое извлечение. Доза 250 мг 2 раза в день, 40 дней; 30 здоровых мужчин и женщин. *Withania somnifera* была превосходящая в действии женьшеня, принимают порошок относительно работы основания, объединял сенсорную-моторную функцию и слуховую реакцию. И *Withania somnifera* и *Rapax* группы женьшеня выполнила статистически лучше по сравнению с плацебо при умственной арифметической и моторной функции.

Kamick раб. Двойное-слепое, управляемое плацебо клиническое изучение на эффектах *Withania somnifera* L. и *Rapax* женьшеня извлекает на психомоторной работе на здоровых индийских добровольцах. *Индийская Медиана* 1991; 3 (2,3):1-5.

80 % спиртовое извлечение *Achillea santolina*, *Apium graveolens*, *Matricaria chamomilla*, *Myrtus communis*, *Withania somnifera* и ацетилсалициловая кислота, используемая как стандартный препарат на крысах с саггеепан-вызванным отёком лапы.

Результаты показали, что растения обладали различными степенями противовоспалительной деятельности в следующем спускающемся порядке: *Withania somnifera*, *Apium graveolens*, *Achillea santolina*, *Matricaria chamomilla*, *Myrtus communis*.

Al-Hindawi противовоспалительный деятельность некоторых иракских растений, используя неповрежденных крыс. *J Ethnopharm* 1989; 26 (2): 163-168,

Порошок высушенного корня *Withania somnifera*. Испытание: 63 пациента.

Было эффективно во многих острых ревматических случаях артрита и при некоторых с хроническим ревматическим артритом с острыми болями.

Роль *Withania somnifera* L. (*Ashwagandha*) в различных типах заболеваний суставов. *Ind J Медиана Res.* 1968; 56 (10); 1581-1583.