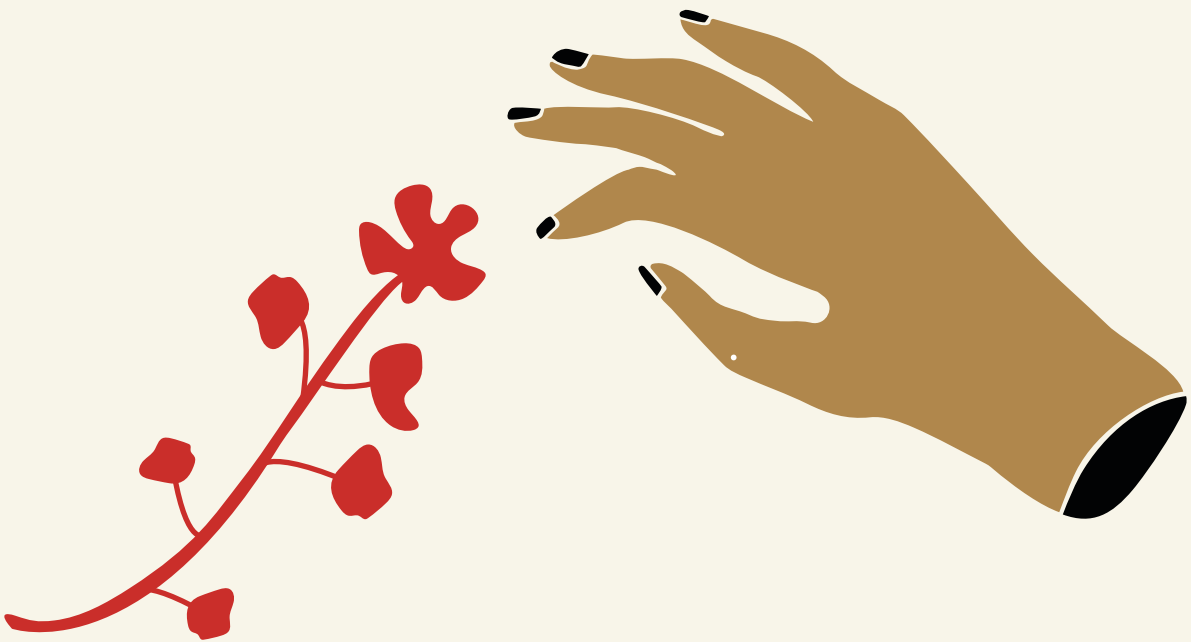




Plantas medicinales



Ashwagandha

la potencia de mil caballos





Qué es

Ashwagandha (*Withania Somnifera*), es una planta adaptógena, es decir, **ayuda al cuerpo a regular su energía y vitalidad.**

Pertenece a la familia de las Solanáceas, y es un arbusto de hojas ovaladas, flores amarillas y frutos rojos del tamaño de una pasa. Es nativa de las regiones secas de la India, el norte de África y Oriente Medio.

Su nombre deriva del sánscrito, que quiere decir «**olor a caballos**», por su fuerte olor. Se le atribuyen a la raíz propiedades parecidas a las del ginseng chino, de ahí que en Europa se la llame muchas veces «ginseng indio». **Desde un punto de vista farmacológico**, los principios activos son esencialmente: Los withanólidos (8%) y la withaferina A (5%), que es de gran interés farmacológico ya que se ha demostrado que es **un potente anticancerígeno**. También están presentes los siguientes compuestos: Fitosteroles sitoindósidos, beta sitosterol, alcaloides y triptófano.

Para qué se utiliza



Promueve la energía y vitalidad y se recomienda en momentos de estrés prolongado, ansiedad, agitación nerviosa, insomnio y en general para todas las afecciones que cursen con un **exceso de Vata**.

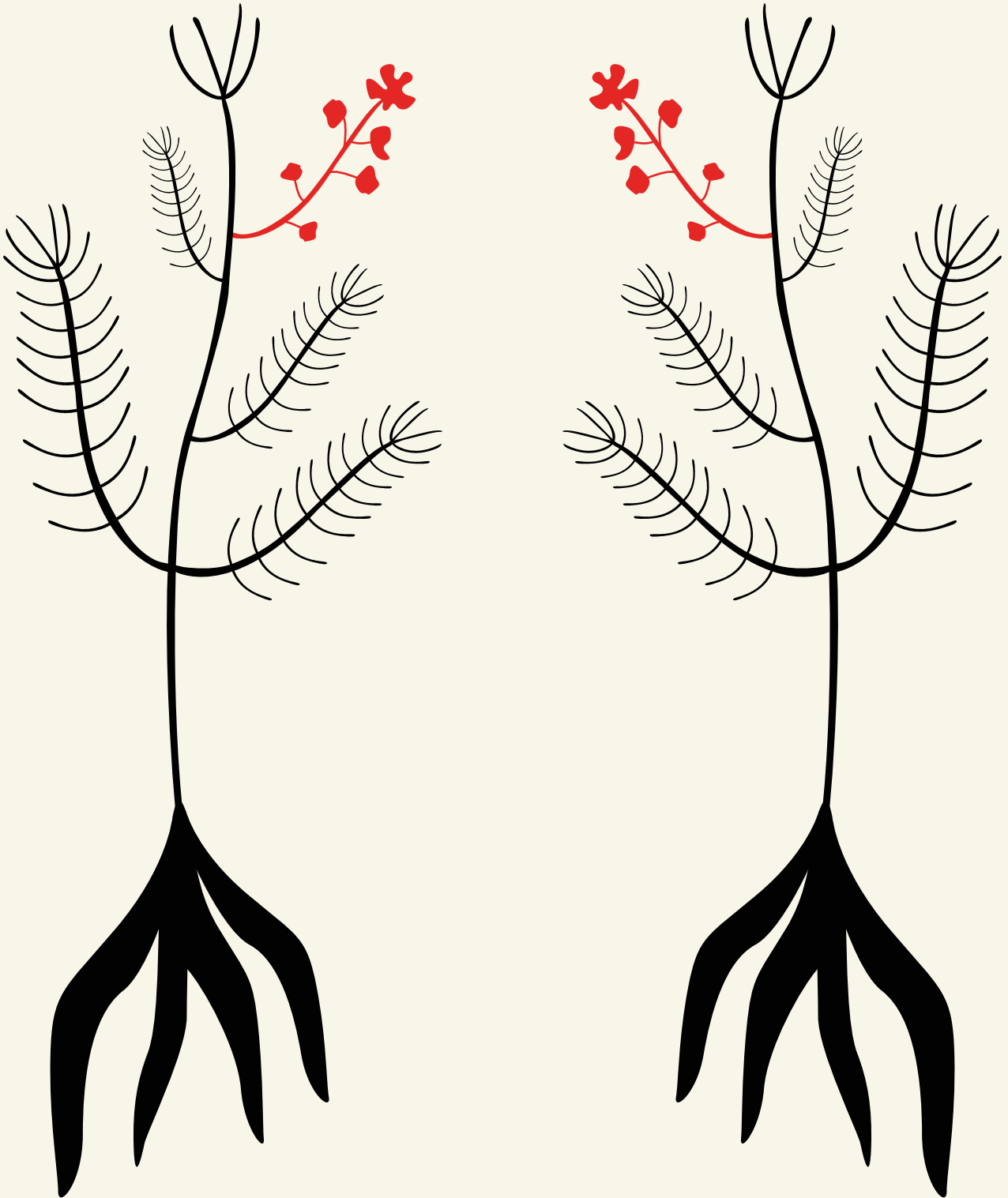
Debido a la relación que existe entre la ansiedad/estrés y el aumento de peso se ha comprobado que Ashwagandha **puede ser efectivo como tratamiento complementario** de la ansiedad que provoca el sobrepeso. Además sus **propiedades antioxidantes** limitan el daño de los radicales libres y reducen el envejecimiento. Mejora la resistencia ante el estrés físico y emocional y es excelente para las personas extenuadas por enfermedades crónicas, estrés, ansiedad, exceso de trabajo, ataques de pánico o agotamiento nervioso.

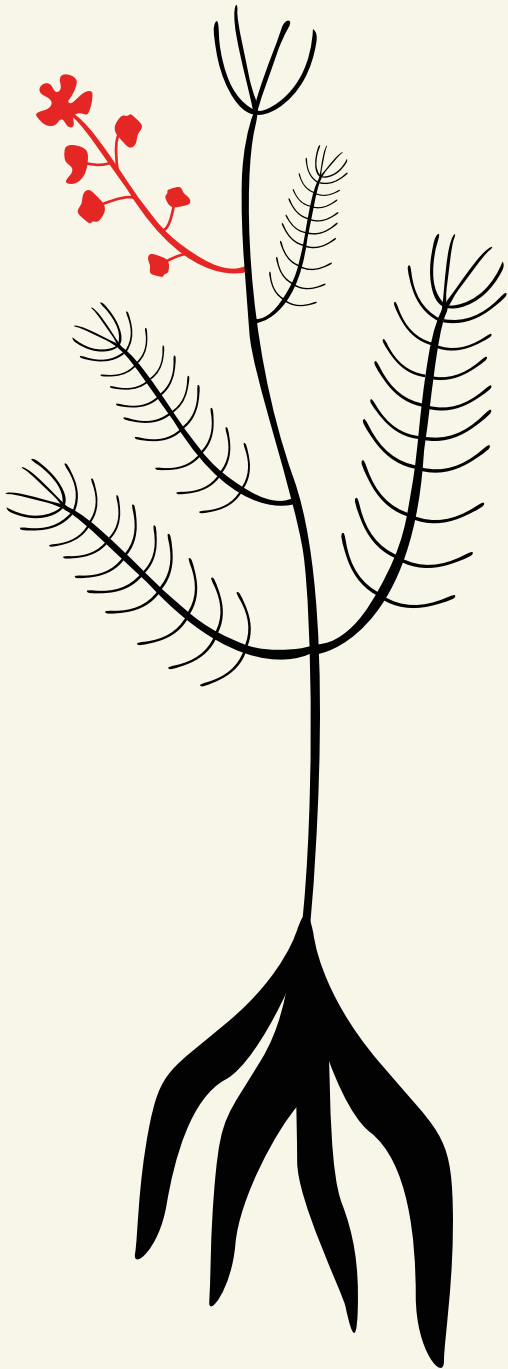
Las mujeres que toman esta planta de origen indio **ven disminuidos los malestares ocasionados por la menstruación y sufren menos los efectos de la menopausia**. Además, es capaz de **regular el ciclo menstrual**. A nivel energético Ashwagandha es una planta sáttvica, que aporta **tranquilidad, armonía y claridad mental**.

* NOTA: No consumir sin acudir a una consulta ayurvédica previamente

Shatavari

la que tiene cien maridos





Qué es

Es una planta medicinal perteneciente a la familia Asparagaceae. Originaria de la India, suele encontrarse mayormente en climas tropicales y subtropicales.

Es la reina de las hierbas y la más indicada para **equilibrar Pitta dosha**. Actualmente, a shatavari se le considera como una de las hierbas más útiles para la salud femenina, ya que ayuda a **equilibrar o regenerar** todo el sistema hormonal femenino.

Shatavari contiene un **gran número de componentes fotoquímicos**, como las saponinas esteroidales, conocidas como shatvarin (1 a 5); la aspargamina A que es un policíclico alcaloide; las isoflavonas; flavonoides (fitoestrógenos naturales); trazas de algunos minerales como el zinc, magnesio, cobalto, selenio, calcio, potasio y selenio; y ácidos grasos esenciales como los ácidos linoléicos gama.



Para qué se utiliza

Un uso muy común dado a la planta es corregir **los desórdenes en la menstruación** como la dismenorrea, leucorrea, síndrome premenstrual (SPM), sangrados irregulares durante la perimenopausia o después de esta, así como otras **enfermedades inflamatorias pélvicas**.

Las saponinas que contienen sus raíces ayudan a **inhibir las oxitocinas**, que causan el movimiento en los músculos uterinos, ayudando así a disminuir el dolor en la menstruación.

Gracias a sus **propiedades adaptógenas** favorece la inmunidad, el crecimiento y el desarrollo de bebés y niños a través de la lactancia.

* NOTA: No consumir sin acudir a una consulta ayurvédica previamente

