

## *Importante*

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la Ashwagandha en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Natural Medicines Comprehensive Database Consumer Version [Internet]. Stockton (CA): Therapeutic Research Center; ©2023-. Ashwagandha; [Actualizado 12 de junio de 2023; consultado 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/953.html>

2. Cheah KL, Norhayati MN, Husniati Yaacob L, Abdul Rahman R. Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: a systematic review and meta-analysis. Plos One [Internet]. 2021 [Consultado 3 de noviembre de 2023]; 16(9): e0257843. Disponible en: <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0257843>

3. Guerrero S. Todo sobre la ashwagandha: efectividad, cómo tomar y efectos secundarios [Internet]. España: Fitgeneration; ©2023. [Consultado 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://fitgeneration.es/ashwagandha/>

# ¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para la ansiedad y el estrés

La withania somnifera, conocida como Ashwagandha es un arbusto originario de las partes de Asia y África.

Se ha utilizado tradicionalmente para la ansiedad, el insomnio y el envejecimiento

Se cree que es un adaptógeno, una sustancia que puede ayudar al cuerpo a resistir el estrés.

Las raíces de las plantas se consideran la parte más importante ya que en ellas se encuentran las moléculas bioactivas, que son las responsables de sus propiedades medicinales.

# Dosis recomendada

Aunque normalmente se utiliza 1000mg al día, ésta cantidad puede variar dependiendo si se utiliza para el insomnio (600mg al día) o para aumentar el rendimiento deportivo (1250mg al día)



# Posibles efectos secundarios



Somnolencia



Malestar estomacal



Heces blandas

# Efectos secundarios poco comunes

Excitabilidad  
Alucinaciones  
Vértigo  
Congestión nasal  
Tos

Nauseas  
Boca seca  
Calambres nocturnos  
Visión borrosa  
Erupciones

# Efectos



Reduce la ansiedad



Reduce el estrés



Aumenta el desempeño físico



Combate el insomnio



Evita la pérdida de memoria



Protege el hígado



Anticancerígena



Antiinflamatoria



Protege el corazón

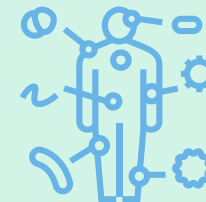
# No tomar en caso de



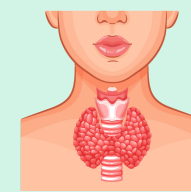
Embarazo



Lactancia



Enfermedades autoinmunes



Trastorno del tiroides



Si toma algún tipo de medicamento\*

# ¿Es recomendable?

Para tratar la ansiedad, el estrés y el insomnio si podría ser interesante tomarla, aunque no afecta a todas las personas por igual.

Para el resto de beneficios aún se necesitan más estudios



Las investigaciones que han proporcionado los posibles efectos no cuentan con suficiente evidencia científica

\*Antidiabéticos, antihipertensivos, inmunosupresores, benzodiazepinas, depresores del SNC