

La Regina delle Erbe Indiane – Ashwagandha

Studi Ayurvedici sulla più Importante Erba della Medicina Indiana

Potenziale terapeutico della Withania somnifera (Ashwagandha) - Prospettiva Storica ed Evidenza Farmacologica

La Withania somnifera, ampiamente conosciuta come Ashwagandha, è un'erba medicinale molto acclamata nei sistemi medici antichi come l'Ayurveda, l'Unani, il Siddha e la Medicina Tradizionale Cinese.

L'importanza farmacologica della Withania somnifera è descritta nelle diverse narrazioni Ayurvediche classiche come il Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Astangahridaya, Chakaradatta e vari Nighantus.

La pianta viene utilizzata da millenni per il trattamento di vari disturbi e funziona come base non specifica per migliorare la salute, contrastare l'invecchiamento e raggiungere una maggiore longevità.

Oggi è scientificamente provato che la pianta possiede attività antiossidante, protettiva da ansia e depressione, effetto nootropico (potenzia le capacità cerebrali), protezione cardiovascolare, attività antibatterica, proprietà antinfiammatorie, afrodisiache, anti-veleno, antimicotiche, antivirali, effetti sedativi, ipoglicemizzanti, protettivi tiroidei, antidiabetici e coadiuvanti nel cancro.

Questo studio si propone di rivedere e riclassificare le varie applicazioni terapeutiche di questa pianta e la sua importanza in Ayurveda come descritta dagli antichi testi classici.

La Withania somnifera è comunemente nota come Ginseng indiano e ciliegia invernale indiana, è un'erba rigenerante e una celebre pianta medicinale nella pratica medica classica da oltre 3000 anni.

In sanscrito, 'Ashwa' significa cavallo e 'gandha' significa odore, pertanto Ashwagandha' significa "odore di cavallo" per indicare che l'erba conferisce il vigore e la forza di uno degli animali più vigorosi al mondo, instancabile e l'unico capace di correre e sprigionare la sua energia anche nelle ore più calde.

Il significato latino di somnifera è 'capace di indurre il sonno', indica le proprietà sedative dell'erba, la Withania infatti non solo viene ritenuta Energizzante, ma al contempo è in grado di sedare l'organismo a seconda delle proprie esigenze, risvolto chiave capace di descrivere le sue proprietà Adattogene.

Nelle pratiche mediche tradizionali indiane veniva e viene tutt'ora utilizzata per migliorare la salute generale e nutrire l'immunità di una persona sia come prevenzione che dopo la guarigione da una malattia.

La Withania somnifera è una delle erbe medicinali più importanti nel Materiale Medico Ayurvedico, dal suo uso antico alla sua prospettiva moderna, si è dimostrata efficace e sicura per un'ampia gamma di condizioni patologiche.

Questa pianta è un arbusto sempreverde, piccolo, legnoso e tormentoso.

In India è coltivata nelle regioni subtropicali di Haryana, Gujarat, Madhya Pradesh, Maharashtra, Punjab, Rajasthan e Uttar Pradesh.

L'altezza della pianta è di circa 30-150 cm, ricoperta da pubescenza lanosa da bianca a marrone. Le foglie sono di forma ovale, hanno circa 10 cm di lunghezza e 2,5-5 cm di larghezza, i margini sono disposti in modo alternato. I fiori sono generalmente di colore da giallo a verde, contengono fascicoli ascellari, danno origine a bacche di colore rosso brillante. I frutti vanno dall'arancione al rosso e contengono molti semi.

Nella scienza moderna le prove scientifiche hanno stabilito che l'erba:

lavora su base non specifica (azione generale sull'intero organismo)

possiede attività antiossidante

protettore cardiaco

protettore polmonare

attività antinfiammatoria

attività antibatterica

attività antidiabetica

afrodisiaca

tonica del fegato

efficace per ridurre l'obesità

è efficace contro stress mentale come ansia, disturbi cognitivi e neuronali

coadiuvante per il paziente oncologico trattato con radioterapia e chemioterapia

migliora la fertilità sia maschile che femminile

allevia il dolore associato all'artrite

tonico per la pelle

attività antitumorale

ringiovanente

contrastata l'insonnia

aumenta la forza e stimola la crescita muscolare

La Withania somnifera è usata come erba singola o come parte fondamentale di una formula, le sue radici sono il principale costituente di oltre 200 formulazioni ayurvediche.

Tra la vasta varietà di erbe Rasayana (antiveccchiamento) la Withania somnifera occupa una posizione di rilievo conosciuta come erba "Sattvica Kapha Rasayana" ed è anche riconosciuta come la regina delle erbe indiane.

La radice della Withania somnifera è un popolare agente antibatterico e antimicotico. Usata anche come tonico generale per stabilizzare la salute e come medicinale per controllare la febbre.

Aiuta a gestire il peso corporeo, amplia la durata della vita e mantiene un genuino nutrimento dei tessuti, in particolare ossa e tessuti muscolari.

Uno dei tratti distintivi eccezionali di questa pianta medicinale è il potenziamento dell'Ojas.

L'Ojas è il livello più finissimo e purificato del corpo fisico ed è il risultato finale di una sana alimentazione nutritiva e correttamente digerita.

L'Ojas è responsabile del buon sistema immunitario, della carnagione brillante, della salute mentale sana, della forza fisica.

Inoltre è in grado di trattare vari disturbi degenerativi dei neuroni come il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer.

Secondo il Charaka Samhita l'erba è usata per il trattamento di

Kandu (prurito)

Kustha (disturbo della pelle)

sotha (infiammazione)

sheetajwaran (febbre)

kaas (tosse)

visha (avvelenamento)

urustambha (spasticità delle cosce)

vatavyadhi (disordini neurologici)

vatarakta (gota)

kaphaavrta vatavikara (disordini neurologici)

anantavata (nevralgia del trigemino).

Ashwavarohaka vrisha (effetto spermatogenico e afrodisiaco),

balada, balia (promuovere la forza)

hayahvaya (fornisce potenza al cavallo)

kaamaroopini (aumenta la libido)

kancuka (contiene e genera lo sperma)

putrada (fornisce discendenti maschi)

rajayakshma (tonico polmonare)

udaroga (disturbi addominali)

hikka (singhiozzo)

shwas (asma)

vatavyadhi (disordini neurologici)

apasmara(epilessia)

balamaya(disturbi infantili)

karnaroga(malattie dell'orecchio)

medhya(nootropico)

krimi (vermi)

Kustha(disturbo della pelle)

hridroga (disturbi cardiaci)

evataroga(disordini neurologici)

Visione Ayurvedica

La *Withania somnifera* è *rasatikta* (amaro), *kashaya* (astringente) e *kath* (pungente) nel gusto.

Guna (qualità): *srigdha* (untuosa) , *laghu* (leggera per la digestione), *veerya ushna* (calda in potenza) e *vipaka-kathu* (subisce una conversione del gusto pungente dopo la digestione) ed esibisce *karma rasayana* (rigeneratore, antinvecchiamento), *balya* (migliora la forza) e *vajeekarara* (stimolazione sessuale).

L'Ayurveda classica ha classificato quest'erba *Withania somnifera* come:

Balapradaebalia (migliora la forza e l'immunità)

vajikar(utile nell'eiaculazione precoce in alcuni casi di disfunzione erettile)

vrushia (afrodisiaco)

migliora l'aspettativa di vita, ansietà, elisir (*rasayani*)

migliora il nutrimento del corpo (*pushtiprada*)

utile in caso di tosse e raffreddore (*kasam hanti*)

utile in disturbo *vata* (elementi aria e etere, vedi l'articolo sui *Dosha* per capire di più)

anilam hanti(disturbi neurologici e neuromuscolari come la paralisi)

vranam hanti(utile per la guarigione delle ferite)

shophahara(ridurre l'infiammazione)

kanduhara(allevia il prurito)

vishahara (antitossico, utile nei programmi detox)

shivitrahara(utile nel *leucoderma* per uso interno e applicazione esterna)

krumihara(utile nelle infezioni interne da vermi)

shwasahara (utile in asma e malattie respiratorie croniche)

kshatahara(utile nella guarigione delle ferite)

kshayahara(utile nel trattamento di atrofia muscolare, dimagrimento, per migliorare la massa e la forza muscolare)

atishukrala(migliorare la qualità e la quantità dello sperma)

ama (aiuta a eliminare le impurità)

apasmara(epilessia)

arbuda (tumore)

asthibhanga(Frattura dell'osso)

bhagandara (fistola anale)

grigliasi(sciatica)

guhyavrana(ulcera ai genitali)

hrudgraha(insufficienza cardiaca)

kilasa(vitiligine)

katigraha(rigidità nella regione lombo-sacrale)

kushtha(malattie della pelle)

Murcha(sincope)

janustabdhatta(rigidità del ginocchio)

vatarakta(gotta)

Yonidosha (disturbi del tratto genitale femminile)

evidraddhi(asccesso)

Proprietà farmacologiche secondo i testi e le indicazioni Ayurvediche classiche

Nel sistema medico Ayurvedico un farmaco ha quattro proprietà chiave:

rasa, guna, veerya e vipaka

Rasa costituisce il gusto della droga, Guna indica le proprietà e gli effetti che ha sull'organismo dopo il consumo. Veerya rappresenta la potenza del farmaco, cioè se ha un effetto catabolico o anabolico sul corpo e vipaka significa effetto post-digestivo sul metabolismo.

Sulla base di questi fattori, il meccanismo di un farmaco all'interno di un sistema biologico può essere inteso in termini di dosha (bioforze che controllano il corpo di un organismo, il cui equilibrio e squilibrio regola la salute e la malattia).

Sperimentazione clinica e approccio moderno

La *Withania somnifera* si è dimostrata utile nel trattamento di molte malattie neurodegenerative e nell'aumentare la longevità, è stato inoltre studiato che la pianta possiede un ruolo significativo nel miglioramento del morbo di Parkinson contrastando il danno ossidativo e regolando il livello delle proteine apoptotiche

È altamente efficace nella gestione dell'insonnia indotta da stress e dei sintomi associati

Attenua la sintesi di melanina, è un utile agente terapeutico per il trattamento dell'iperpigmentazione della pelle

La Withania somnifera migliora il volume dello sperma, il numero di spermatozoi e il tasso di motilità degli spermatozoi

L'estratto di radice di somnifera aiuta a migliorare la funzione sessuale femminile

Aumenta la massa muscolare complessiva e la forza, dà elevata resistenza nell'allenamento fisico.

Aumenta la soglia del dolore significativamente

In un'analisi su pazienti oncologici ha dimostrato di evitare la perdita di massa muscolare magra, ridurre l'affaticamento e la perdita di peso

Ha dimostrato di essere efficace nel trattamento della depressione e dell'ansia .

Miglioramento della condizione di affaticamento post chemioterapia.

La documentazione ottenibile dall'antica letteratura ayurvedica spiega che la Withania somnifera è una potente erba rigenerativa e una delle migliori Rasayana.

La Withania somnifera contiene molte sostanze fitochimiche di valore farmacologico che attribuiscono l'attività farmacologica dell'erba. I withanolidi sono i costituenti chimici vitali e vengono identificati circa 138 withanolidi.

Agisce come sedativo, diuretico, antinfiammatoria, agente antistress, agisce come un adattogeno che esercita un forte immunostimolante.

L'Ashwagandha è viene integrata con successo nel trattamento di ulcere, tosse, diabete, congiuntivite, insonnia, demenza senile, lebbra, morbo di Parkinson, disturbi del sistema nervoso, epilessia, reumatismi, artrite, infezioni intestinali, bronchite, asma e in ogni condizione citata nel corso di questo studio.

Articolo tratto dagli studi di:

Krishnapriya Santhanu Kalaiselvi Senthil

Istituto Avinashilingam Tamil Nadu, India

Foto di : Wowbobwow12 at English Wikipedia, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons