



# ASHWAGANDHA

**O SEGREDO MILENAR DA LONGEVIDADE E ENERGIA VITAL AGORA AO SEU ALCANCE.**

## O QUE É?

A *Withania somnifera* Dunal (WS), popularmente conhecida como Ashwagandha ou Ginseng Indiano, é uma planta utilizada há séculos na medicina Ayurvédica. Ela é considerada um ativo polifarmacológico, capaz de melhorar a vitalidade e aumentar a longevidade

## BENEFÍCIOS

- Efeito Adaptogénico e Tranquilizante
- Melhoria da Cognição
- Ação Anti-inflamatória e Antioxidante
- Aumento da Performance Física
- Estética e Rejuvenescimento

## INDICAÇÃO

- Distúrbios Psicológicos e Neurológicos
- Saúde Musculoesquelética
- Suporte Metabólico e Hormonal
- Saúde Geral e Imunidade
- Saúde Reprodutiva

## COMO AGE?

No sistema nervoso central, a Ashwagandha destaca-se pela sua ação GABA-mimética. Isto significa que os seus constituintes químicos conseguem mimetizar os efeitos do neurotransmissor GABA, o que explica as suas propriedades tranquilizantes, anticonvulsivantes e a sua capacidade de gerir estados de ansiedade e stresse sem causar sedação excessiva.

Paralelamente, o ativo promove uma melhoria na capacidade cognitiva ao potenciar a atividade dos recetores muscarínicos cerebrais, resultando num aumento da atenção e da acuidade mental. Ao nível endócrino e metabólico, a planta exerce um importante efeito tixotrópico na glândula tireoide, estimulando especificamente o aumento dos níveis da hormona T4 (tiroxina).

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Fórmula para Gestão do Stress e Ansiedade

Ashwagandha..... 400 mg  
L-Teanina..... 200 mg  
Magnésio Inositol..... 150 mg

**Posologia: Tomar 1 cápsula, duas vezes ao dia (manhã e noite).**

### Fórmula para Atletas (Recuperação e Energia)

Ashwagandha..... 500 mg  
Creatina..... 3 g (em pó ou sachê separado)  
Coenzima Q10..... 100 mg

**Posologia: Tomar a cápsula de Ashwagandha + CoQ10 uma vez ao dia, junto com a dose de creatina.**

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Dose Diária: De 300 mg a 1.000 mg.

## ESTUDO CLÍNICO

O principal destaque do estudo foi a melhora significativa no vigor e na performance sexual, reportada por 71,4% dos voluntários, consolidando o ativo como um potente tônico para a saúde masculina. Além do ganho de vitalidade, observou-se um impacto direto na composição sanguínea, com o aumento dos níveis de hemoglobina, o que otimiza o transporte de oxigênio pelo organismo e reduz a sensação de fadiga.

