LÉČIVÉ ROSTLINY 16. 01. 2012

Ašvaganda

Ve staré Mezopotámii byla ašvaganda známá jako narkotikum, ve starých indických spisech je oslavována jako zázračný životadárný prostředek a tonikum….

AŠVAGANDA *(Ashwagandhá – witánie snodárná – witánia uspávajúca – Withania somnifera)*
je polokeř vysoký asi 1,2 metru, pocházející ze severozápadní Indie. Roste ve Středomoří, v severní Africe a na indickém subkontinentu. K použití se sbírá kořen.

Historie ašvagandy

Ve staré Mezopotámii byla ašvaganda známá jako narkotikum, ve starých indických spisech je oslavována jako zázračný životadárný prostředek a tonikum. Ve staré Arábii se ašvaganda používala jako vykuřovadlo. Do Evropy byla poprvé dovezena v 16. století. Tradičně byla ašvaganda ceněna jako afrodisiakum a součást nápojů lásky. V tantrických rituálech byla užívána za účelem prodloužení erekce. V současné Indii je velmi populární mezi manažery, kteří ašvagandu užívají místo valia.

Využití ašvagandy v medicíně

V ajurvédské medicíně je ašvaganda využívána k léčbě astmatu a bronchitidy. Dobře působí při léčbě lupénky a revmatismu. Léčí nespavost a dobré výsledky byly dosaženy i při léčbě senilní demence,

provázející těžší formy arteriosklerózy. Podporuje též možnost otěhotnění. V lidové medicíně se ašvaganda hojně užívá při rekonvalescenci po těžkých nemocích, při fyzickém či duševním vyčerpání, utišuje záněty a snižuje vysoký krevní tlak. Prokázán byl také pozitivní vliv kořene Withania somnifera na některé funkce mozku, jako je zlepšení schopnosti získávání informací a jejich uchování. Ašvaganda zlepšuje fyzickou i duševní kondici starých lidí, zpomaluje procesy stárnutí. Antioxidační působení ašvagandy je založeno na neutralizaci volných radikálů, které se pohybují v lidském těle a tím chrání buňky organismu před jejich negativním vlivem.

Z prokázaných klinických účinků je známo, že rostlina ašvaganda působí jako harmonizér ženšenového typu s posilujícími a tonizačními účinky, dále jako sedativum, prostředek protizánětlivý a imunomodulátor, podporující vlastní obranné síly organismu. Jako adaptogen* usnadňuje přizpůsobení organismu v obtížných situacích a zvyšuje odolnost proti fyzickému a psychickému stresu.

Účinné látky ašvagandy

K hlavním účinným látkám ašvagandy patří tzv. withanolidy, dále látky steroidního charakteru, laktony, tropanové alkaloidy, glykosidy, volné aminokyseliny – např. kyslelinu glutamovou, kys. asparagovou, glycín, alanín, prolín, tryptofan a cystín, jakož i hojnost minerálních látek, z nichž nejdůležitější je biologicky velmi dobře dostupné železo.

Na co ašvaganda působí

Ašvaganda působí jako antidepresivum. Má detoxikační účinky. Výsledky zkoušek korespondují s pozorováními, která poukazují na pozitivní vliv zmiňované rostliny na vzrůst odolnosti organismu proti negativním fyzikálním a chemickým činitelům prostředí a dále na detoxikaci jaterní tkáně. Ašvaganda také zlepšuje tvorbu červených krvinek. Ve vyšších dávkách působí dokonce protinádorově. Harmonizuje krevní obraz, vykazuje kladné imunostimulační účinky na aktivitu kostní dřeně, zvyšuje tvorbu bílých krvinek, zejména při poškození krvetvorby cytostatickou léčbou. Formou tinktury působí ašvbaganda antibioticky.

Jak se ašvaganda užívá

Tradičně se ašvaganda užívá povařením v mléce nebo jako čajový nálev. Odvar se podává 2-4x denně po 200 ml. Tinktura se aplikuje v dávce 1 kapky na 1 kg tělesné hmotnosti a den – lze rozdělit na několik dílčích dávek. Při pomocné protinádorové léčbě můžeme dávku až zdvojnásobit. Kořen ašvagandy lze také žvýkat. V současnosti se často prodává drcený v kapslích. Denní dávka drogy by neměla překračovat množství 3 gramů. Velmi vhodné je podávání ašvagandy současně s ozařováním a chemoterapií, což jednak prohlubuje protinádorový efekt uvedené léčby a současně snižuje její nežádoucí účinky. Mimořádně účinná je kombinace ašvagandy se ženšenem, případně ještě se včelí mateří kašičkou a pylem.

* *Adaptogen (název pochází z řeckého slova adapto, které označuje přizpůsobení a přípony gen – způsobující) je látka umožňující přizpůsobení organismu. Podle původní definice je adaptogen prostředek s nespecifickým účinkem, tzn. že zvyšuje odolnost proti širokému spektru škodlivých činitelů – stresorů různého fyzického, chemického a biologického charakteru. Adaptogen má tedy normalizační účinek, tj. předchází poruchám způsobovaným stresory, ale zároveň nesmí být škodlivý,*

neboť musí vyvolávat široký terapeutický efekt bez negativních dopadů na normální funkce organismu. Zvláště důležité je že adaptogeny udržují úroveň výkonnosti stále nad průměrnou úrovní. Výkonnost se po dosažení maxima nesnižuje na minimální pracovní výkon jako např. u běžných stimulačních preparátů, ale stále se udržuje na mírně zvýšené úrovni.