

LINK A TESTO INTEGRALE

[Int J Ayurveda Res.](#)2010 luglio;1(3):144-9. doi: 10.4103/0974-7788.72485.

Effetti di *Withania somnifera* (Ashwagandha) e *Terminalia arjuna* (Arjuna) sulle prestazioni fisiche e sulla resistenza cardiorespiratoria in giovani adulti sani

Jaspal Singh Sandhu ¹, Biren Shah, Shweta Shenoy, Suresh Chauhan, GS Lavekar, MM Padhi

Affiliazioni

PMID: 21170205 PMID: [PMC2996571](#) DOI: [10.4103/0974-7788.72485](#)

[Articolo PMC gratuito](#)

Astratto

Introduzione: Diverse piante medicinali sono state descritte come benefiche per i disturbi cardiaci in Ayurveda come Ashwagandha e Arjuna. Ashwagandha classificato come Rasayanas e descritto per promuovere la salute e la longevità e Arjuna principalmente per i disturbi cardiaci. coronaropatia, scompenso cardiaco, ipercolesterolemia, dolore anginoso e può essere considerato un farmaco utile per coronaropatia, ipertensione e cardiomiopatia ischemica.

Obiettivo: non ci sono studi clinici scientifici che dimostrino l'effetto di entrambi questi farmaci sulla prestazione fisica dopo somministrazione regolare quando somministrati come integratori. Il presente studio è stato quindi progettato ed eseguito per valutare gli effetti di *Withania somnifera* (Ashwagandha) e *Terminalia arjuna* (Arjuna) individualmente e come combinazione di velocità massima, potenza media assoluta e relativa, equilibrio, consumo massimo di ossigeno (VO2 max) e pressione sanguigna nell'uomo.

Materiali e metodi: Quaranta normale sano. I soggetti (entrambi i sessi, età media $20,6 \pm 2,5$ anni e indice di massa corporea medio $21,9 \pm 2,2$) sono stati reclutati dopo aver ottenuto il consenso informato scritto. È stata inoltre ottenuta l'autorizzazione del Comitato Etico Istituzionale. Trenta partecipanti sono stati assegnati al gruppo sperimentale di cui 10 hanno ricevuto estratti di radice standardizzati di *Withania somnifera*, 10 hanno ricevuto estratto di corteccia standardizzato di *Terminalia arjuna* e il resto dei 10 hanno ricevuto estratto di radice standardizzato di *Withania somnifera* oltre all'estratto di corteccia di *Terminalia arjuna* entrambi. Entrambi i farmaci sono stati somministrati sotto forma di capsule (dosaggio 500 mg/die per entrambi i farmaci). Dieci partecipanti hanno ricevuto placebo (capsule piene di farina). Tutti i soggetti hanno continuato il regime per 8 settimane. Tutte le variabili sono state valutate prima e dopo il corso della somministrazione del farmaco

Osservazioni: il nostro studio ha dimostrato che la *Withania somnifera* ha aumentato la velocità, la potenza e il VO2 max, mentre la *Terminalia arjuna* ha aumentato il VO2 max e abbassato la pressione arteriosa sistolica a riposo. Quando somministrato in combinazione, il miglioramento è stato osservato in tutti i parametri tranne l'equilibrio e la pressione arteriosa diastolica.

Conclusione: *Withania somnifera* può quindi essere utile per la debolezza generalizzata e per migliorare la velocità e la forza muscolare degli arti inferiori e la coordinazione neuromuscolare. *Terminalia arjuna* può rivelarsi utile per migliorare la resistenza cardiovascolare e abbassare la pressione arteriosa sistolica. Entrambi i farmaci sembrano essere sicuri per i giovani adulti se somministrati per il dosaggio e la durata menzionati.

Parole chiave: Potere assoluto e relativo; *Terminalia arjuna*; *Withania somnifera*; bilancia; pressione sanguigna; consumo massimo di ossigeno (VO2 max); velocità.

Informazioni correlate

[MedGen](#)

[Composto PubChem](#)

[Sostanza PubChem](#)

LinkOut - più risorse

Fonti di testo completo

[Europa PubMed Central](#)

[PubMed Centrale](#)

Altre fonti letterarie

[The Lens - Citazioni di brevetti](#)