

Eficiență demonstrată clinic

ASHWAGANDHA KSM-66® 500 mg

WORLD'S BEST ASHWAGANDHA

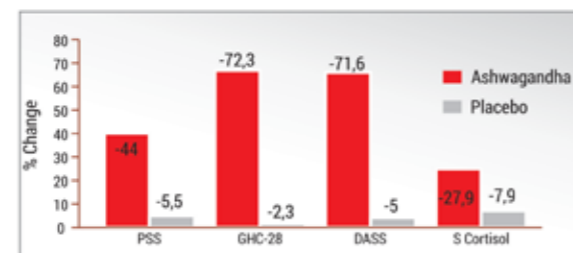
I. Eficiență demonstrată clinic în reducerea stresului și anxietății.*

Studiul prospectiv, randomizat, dublu orb, placebo controlat, a vizat măsurarea următorilor parametri:

- Nivelul cortizolului seric
- Indicele de stres perceput (scor PSS)
- Scorul general al chestionarului de sănătate -28 (GHQ-28)
- (DASS)- scala Depresie-Anxietate-Stres

Obiectiv	Doză	Durată	Nr. Subiecți
Evaluarea eficacității și siguranței Ashwagandha KSM-66 în reducerea stresului și a anxietății și în îmbunătățirea stării generale a adulților sub stres.	300 mg (2 doze/zi)	8 săptămâni	64 -41 (64%) bărbați și 23 (36%) femei-pacienți sănătoși cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 ani

Îmbunătățirea în procente a parametrilor măsurați la sfârșitul celor 8 săptămâni de studiu - Ashwagandha KSM® 66 vs Placebo



Concluzie: Rezultatele acestui studiu sugerează că extractul de rădăcină Ashwagandha – KSM 66®, de mare concentrație, îmbunătățește în mod eficient rezistența organismului uman la stres și, prin urmare, calitatea vieții. Ashwagandha KSM-66® poate fi folosit în condiții de siguranță ca adăugător de către adulții supuși stresului.**

Indian Journal of Psychological Medicine, 2012. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults.

**The study was conducted in accordance with the Indian Council for Medical Research Guidelines for research in humans (ICMR-GCP) and the Declaration of Helsinki (2008), and was approved by the institutional review committee at Asha Hospital in Hyderabad, India.

II. Eficacitate demonstrată clinic în îmbunătățirea procesului de memorare și a funcției cognitive.*

Obiectiv	Doză	Durată	Nr. Subiecți
Evaluarea efectului Ashwagandha KSM-66 asupra memoriei (de lucru, imediată și de durată), procesării vizual-spațiale, funcției executive, atenției și vitezei de procesare a informației.	300 mg (2 doze/zi)	8 săptămâni	51 pacienți sănătoși

Un studiu prospectiv, randomizat, dublu orb, placebo controlat, a fost efectuat pe 51 de adulți, cu vârste de peste 35 de ani.

Rezultate: După opt săptămâni de studiu, grupul tratat cu Ashwagandha a prezentat îmbunătățiri semnificative comparativ cu grupul placebo atât în memoria imediată, cât și în memoria de durată, după cum rezultă din scorurile subtestului Wechsler Memory Scale III pentru memoria logică I (p = 0,007), asociatele verbale I (p = 0,042), imaginile I (p = 0,006), memoria logică II (p = 0,006), asociatele verbale asociate II (p = 0,031) și imaginile familiale II (p = 0,006).

Grupul de tratament a demonstrat, de asemenea, îmbunătățirea semnificativ mai mare a funcției executive și vitezei de procesare a informațiilor indicată de scorurile din sarcina Eriksen Flanker (p = 0,002), testul Wisconsin Card Sort (p = 0,014), testul A (p = 0,006) și testul Clockworth Clock (p = 0,009).

Concluzii: Ashwagandha este eficientă în potențarea atât a memoriei imediate cât și a memoriei generale la persoanele cu MCI (declin cognitiv minor), precum și îmbunătățirea funcției executive, a atenției și a vitezei de procesare a informațiilor.

*Journal of Dietary Supplements, 2017, Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.)Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions.

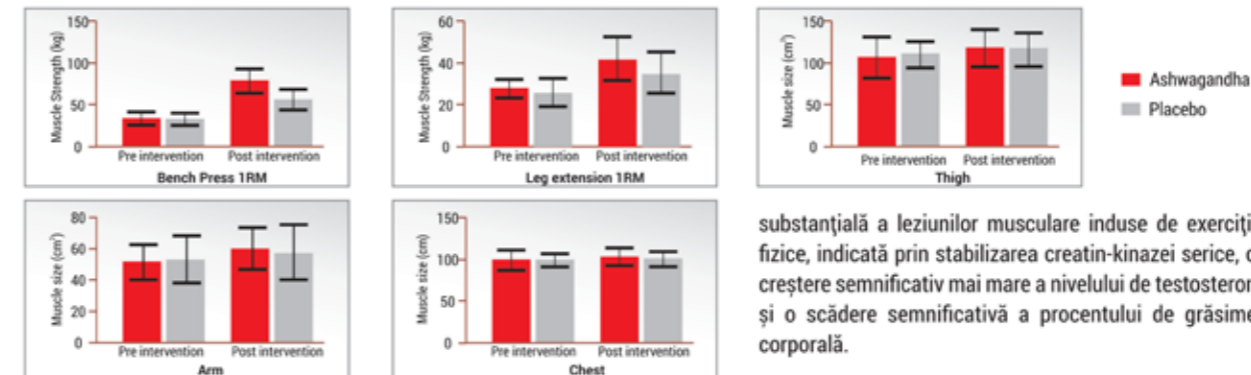
III. Studiu clinic pentru rezistență musculară și recuperare.*

Obiectiv	Doză	Durată	Nr. Subiecți
Evaluarea efectului Ashwagandha KSM-66 asupra forței, masei și recuperării musculare, ca adjuvant în rezistența fizică.	300 mg (2 doze/zi)	8 săptămâni	57 pacienți de sex masculin sănătoși cu vârsta cuprinsă între 18 și 50 ani

Studiul prospectiv, randomizat, dublu orb, placebo controlat a vizat măsurarea următorilor parametri:

- Nivelul serului de testosteron
- Masă musculară (1RM- maximal sustainable single repetition load -1RM)
- Dimensiunea musculară
- Procentul de grăsime corporală
- Nivelul seric al creatin-kinazei

Eficiență demonstrată clinic



substanțială a leziunilor musculare induse de exerciții fizice, indicată prin stabilizarea creatin-kinazei serice, o creștere semnificativ mai mare a nivelului de testosteron și o scădere semnificativă a procentului de grăsime corporală.

Concluzii: Studiul raportează că suplimentarea cu Ashwagandha este asociată cu creșteri semnificative în masa musculară și că aceasta este recomandată în antrenamente sportive solicitante.

În comparație cu subiecții placebo, grupul tratat cu Ashwagandha KSM-66® a prezentat rezultate semnificativ mai bune în: creșterea forței musculare și semnificativ mai vizibile în creșterea mării musculare la nivelul brațelor. Totodată, subiecții care au primit Ashwagandha au prezentat o reducere

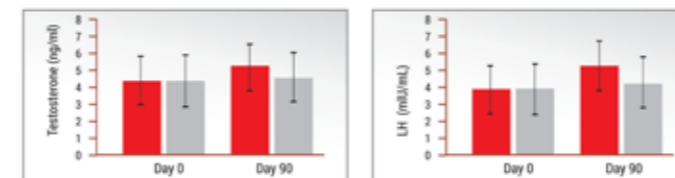
Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2015. Examining the effect of Withania somnifera Supplementation on Muscle Strength and Recovery: A Randomized Controlled Trial.

IV. Utilitate demonstrată clinic în îmbunătățirea performanțelor sexuale masculine.*

Obiectiv	Doză	Durată	Nr. Subiecți
Evaluarea eficacității și siguranței Ashwagandha KSM-66 în îmbunătățirea funcției sexuale la bărbați.	225 mg (3 doze/zi)	12 săptămâni	46 pacienți sănătoși

Studiul prospectiv, randomizat, dublu orb, placebo controlat a vizat măsurarea următorilor parametri:

- Concentrația spermatozoidilor – creștere de 167%
- Volumul de spermă
- Motilitatea spermei
- Nivelurile serice ale testosteronului
- Nivelul seric al hormonilor luteinizanți



■ Ashwagandha-treated group (n=21) ■ Placebo-treated group (n=25)

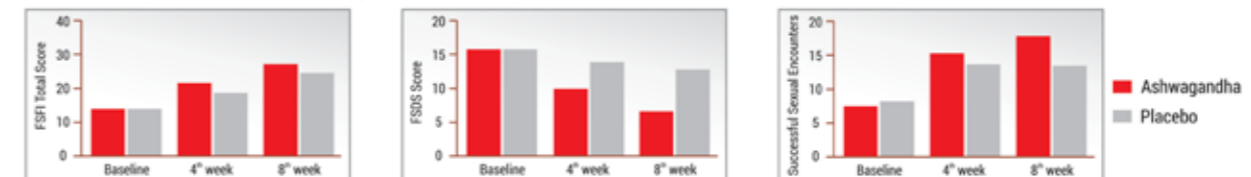
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013. Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (Withania somnifera) in Oligospermic Males: A Pilot Study.

Concluzie: Concentrația spermatozoidilor în rândul pacienților de sex masculin cărora le-a fost administrat Ashwagandha KSM-66® a crescut substanțial (167%), la fel și volumul spermei (53%), comparativ cu cei din grupul Placebo. Studiul a înregistrat, de asemenea, o creștere de: 57% în motilitatea spermei, 17% în nivelul seric al testosteronului și 34% în nivelul seric al hormonilor luteinizanți.

V. Eficiență demonstrată clinic pentru îmbunătățirea sănătății sexuale feminine.*

Obiectiv	Doză	Durată	Nr. Subiecți
Studiu - Ashwagandha KSM-66 în îmbunătățirea funcțiilor sexuale în cazul femeilor sănătoase.	300 mg (2 doze/zi)	8 săptămâni	50 paciente sănătoase

Măsurile de eficacitate: • Indexul funcțiilor sexuale feminine (FSFI) • Scala de măsurare a disconfortului sexual feminin (FSDS- Female Sexual Distress Scale) • Numărul actelor sexuale totale și de succes



Concluzii: Ashwagandha KSM-66 a determinat o îmbunătățire semnificativă a funcției sexuale în rândul subiecților de sex feminin. Aceasta a produs o creștere de 75,8% a scorurilor FSFI totale (p < 0,001) față de linia de bază. Scorurile domeniului FSFI pentru excitare, lubrifiere, orgasm și satisfacție s-au îmbunătățit semnificativ de la scorul de bază (p < 0,001) în mod semnificativ cu 62,4%, 59,4%, 82,4% și respectiv 62,4%. Scorurile FSFS: Ashwagandha KSM-66 a redus disconfortul sexual pentru subiecții de sex feminin. Extractul a produs o reducere cu 60,9% a scorurilor FSFS de la linia de bază. Ashwagandha KSM-66® a determinat, de asemenea, o creștere de 126,1% a numărului total de acte sexuale de succes.

BioMed Research International, 2015. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study.