

VITÁNIE SNODÁRNÁ

Withania somnifera

Vitánia spavá

Další jména:

Ajurvédský ženšen

Indický ženšen



ÚČINNÉ LÁTKY

Steroidní laktony (vitanolidy), alkaloidy, flavonoidy, saponiny, železo a další.



ÚČINKY

Adaptogen (zmírňuje negativní účinky dlouhodobého stresu), zlepšuje paměť a soustředění, chrání mozkové buňky proti degeneraci (prevence demenci), pomáhá regeneraci mozku, antioxidační účinky, podporuje tvorbu červených krvinek, imunomodulační, antibakteriální účinky, proti plísním, protizánětlivá, chrání klouby (podporuje pevnost chrupavek), účinky proti rakovině, pomáhá proti úzkosti i depresi, pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi, chrání srdce (snižuje negativní účinky sníženého prokrvení srdce), může podporovat funkci štítné žlázy, chrání játra.



POUŽITÍ

Adaptogen - chrání proti účinkům stresu, při úzkosti a depresi, podpora kvalitního spánku, podpora celkové statnosti, anémie z nedostatku železa, osteoartritida (díky antioxidačním, protizánětlivým účinkům a podpoře pevnosti chrupavky), podpora protinádorové léčby (sama zpomaluje růst nádorů a navíc pomáhá zvládat nežádoucí účinky chemoterapie), diabetes, může pomoci při odvykání od alkoholu a jiných drog, neplodnost u mužů. Má slibné výsledky při léčbě sklerozy multiplex, neurodegenerativních onemocnění, u astma a alergie, i proti stresu u psů. V ajurvédě se tradičně používá také při celkovém těžkém oslabení, protože podporuje rekonvalescenci a zároveň není příliš stimulující. Používá se taky při uštknutí hadem.



BEZPEČNOST

Dobře tolerovaná rostlina, ve vysokých dávkách může způsobovat jaterní poškození, podráždění žaludku, průjem nebo zvracení. Pozor při zvýšené funkci štítné žlázy (kterou může dále zvyšovat), může zvyšovat účinek léků na spaní. Neužívat současně s léky proti úzkosti a sedativy. Může snižovat nežádoucí účinky cyklofosfamidu a doxorubicinu. Podporovat účinek paclitaxelu. Může ovlivňovat hladiny digoxinu, snižovat účinek imunosupresiv, zvyšovat účinek léků na podporu štítné žlázy. V západní medicíně je kontraindikovaná v těhotenství (kvůli riziku předčasného potratu). Pro užití při kojení nemáme dostatek údajů. V ajurvédě se používá na podporu těhotenství i kojení. Pozor při žaludečních vředech, může dráždit. Pozor při alergiích na rostliny z čeledi solanaceae, jaterních potížích, tyreotoxikóze, sedaci se současnými léky!



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nejčastěji 300–600 mg/den standardizovaného extraktu (obvykle 5–10 % withanolidů), 8–12 týdnů. Tekutý extrakt (1:1): 20–50 ml za týden. prášek ze sušeného kořene (kapslovaný, jako čaj nebo v mléce): 3–6 g/den. Dávkování z některých studií: úzkost a deprese: 300–600 mg/den extraktu standardizovaného na 5% withanolidů. Neplodnost mužů: 5 g/den v mléce, rakovina prsu: 2 g prášku 3x denně. Skleróza multiplex : 1–2g práškované rostliny 2–3xdenně. Stres a úzkost u psů : 15 mg/kg tělesné hmotnosti extraktu z kořene jednou denně.

Zdroje:

GAURAV, Harshita, et al. Biodiversity, Biochemical Profiling, and Pharmaco-Commercial Applications of *Withania somnifera*: A Review. *Molecules*, 2023, 28.3: 1208.

XU, Tian; COCK, Ian E. A Review of the Sedative, Anti-anxiety and Immunostimulant Properties of *Withania somnifera* (L.) Dunal (Ashwagandha). *Pharmacognosy Communications*, 2023, 13.1.

UMADEVI, M., et al. Traditional and medicinal uses of *Withania somnifera*. *The pharma innovation*, 2012, 1.9, Part A: 102.

ALANAZI, Hamad H.; ELFAKI, Elyasa. The immunomodulatory role of *withania somnifera* (L.) dunal in inflammatory diseases. *Frontiers in Pharmacology*, 2023, 14: 430.

MAKER-CLARK, Geeta; PATEL, Smita. Integrative therapies for multiple sclerosis. *Disease-a-Month*, 2013, 59.8: 290-301.

KAUR, Jasleen, et al. Efficacy and safety of standardized ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract on reducing stress and anxiety in domestic dogs: A randomized controlled trial. *Journal of Veterinary Behavior*, 2022, 51: 8-15.

ARUMUGAM, Velan, et al. Effects of Ashwagandha (*Withania Somnifera*) on stress and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *EXPLORE*, 2024, 20.6: 103062.

WICIŃSKI, Michał, et al. Ashwagandha (*Withania somnifera*) and Its Effects on Well-Being—A Review. *Nutrients*, 2025, 17.13: 2143.

SHARMA, Ashok Kumar; BASU, Indraneel; SINGH, Siddarth. Efficacy and safety of ashwagandha root extract in subclinical hypothyroid patients: a double-blind, randomized placebo-controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2018, 24.3: 243-248.

LEONARD, Megan, et al. Acute and repeated ashwagandha supplementation improves markers of cognitive function and mood. *Nutrients*, 2024, 16.12: 1813.

AMBIYE, Vijay R., et al. Clinical evaluation of the spermatogenic activity of the root extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in oligospermic males: a pilot study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 2013.1: 571420.