

# Withania somnifera (L.) Dunal, Solanaceae

Nom local : Ti poc poc, Ashwagandha. / Origine : Méditerranée, Afrique, Inde.



## Utilisations traditionnelles

**Chine** : anxiolytique, améliore la concentration, la vitalité, inflammation, maladie de Parkinson, troubles neurologiques et cognitifs, adaptogène (aide l'organisme à lutter contre le stress), insomnie, fatigue, immunostimulant.

Sommeil, tonique, fortifiant, renforce la masse musculaire, adapté aux efforts sportifs, fatigue chronique, redonne de la vitalité, de la force, énergisant, anémie, anti-inflammatoire, antioxydant, prévention des cancers du sein, des poumons, du côlon, anti-tumeur, convalescence de maladies chroniques, anti-ulcères, perte de mémoire, Alzheimer, antiseptique,

asthme, fièvre, rhume, toux, conjonctivite, hypothyroïdie, stimuler et régulariser la thyroïde, sclérose en plaques, rhumatisme, stress, anxiété, somnifère, sédative, migraine, dépression, épuisement nerveux, cardioprotecteur, hypertension, constipation, ulcères de l'estomac et de l'intestin, régule le système digestif, combat le diabète, spasmes intestinaux, protège le foie, normalise les fonctions sexuelles, aphrodisiaque, impuissance, éjaculation précoce, infertilité, stimule la libido, renouvelle les spermatozoïdes, règles douloureuses, hypercholestérolémie, ménopause.

## Que dit la science ?

Immunostimulant, anxiolytique, analgésique, anesthésique, anorexie, maladie d'Addison, anti-Alzheimer, anti-arythmique, antiarthrite, antiasthmatique, antibactérien, antibiotique, anticancer, anti-cataracte, antihémolytique, antidiabétique, anti-dysménorrhée, anticœdème, antiparasite, hépatoprotecteur, anti-herpès, antiallergique, anti-prostatique, hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire, antinociceptive, antioxydant, fébrifuge, antiseptique, antispasmodique, anti-tumeur, antiulcère, antiviral, broncho-relaxant, prévention cancer, cardiodépresseur, cardioprotecteur, cholagogue, stimulant du système nerveux, émollient, dépuratif, diurétique, fongicide, hépatoprotectrice, herbicide, hypoglycémiant, hypotensif, immunosuppresseur, insecticide, myorelaxant, pesticide, phytohormone, sédatif, spermicide, écran solaire, vulnéraire.

**Toxicité** : Eviter en cas d'hyperthyroïdie, femmes enceintes, cardiaques.

## Description botanique

Arbuste ramifié. Feuille simple, alterne, hélicoïdale, ovale, poilue sur la face inférieure. Tige poilue. Fleur verte. Fruit enveloppé dans une membrane, baie rouge.