

## Description

# Ashwagandha - Stres, hormony, wydolność psycho-fizyczna.

Ashwagandha - Witania ospała

Jedno z najbardziej znanych ziół stosowanych w Ajurwedzie (Hinduski System Medyczny).

W Indiach określa się ją mianem „**STABILIZATOR NASTROJU**”, który poprawia także funkcjonowanie układu odpornościowego. Zauważono również, że podnosi fizyczną i psychiczną wydolność organizmu zabezpieczając go przed stresem. W Ajurwedzie rośliną ta uważana jest za zieleń o właściwościach odmładzających (zapewnia właściwe odżywianie tkanek, szczególnie mięśni i kości, podtrzymuje właściwe funkcjonowanie gruczołów wydzielania dokrewnego i układu rozrodczego). Z powodzeniem stosowana jest również jako środek uspokajający, wyciszający oraz przynosiący zdrowy sen.

Jest szczególnie skuteczna w walce ze stresem długotrwałym, który może prowadzić do powstawania różnego rodzaju dolegliwości. np. nadciśnienie, nerwobóle, ogólne zmęczenie i wiele innych.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, Ashwagandha stosowana jest do wzmacniania funkcji wątroby i nerek (wg. TCM nerki osłabiają poczucie lęku, strachu i stres, a wątroba reaguje na złość i gniew, co również powoduje sytuacje silnie stresowe). Po za tym do poprawy funkcjonowania mózgu, wzmacniania układu nerwowego, poprawy pamięci, sprawności seksualnej, regulacji snu i systemu hormonalnego. Ponadto wzmacnia system immunologiczny i hamuje siwienie włosów (wspomaga nerki).

Jako, że zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną (poprawia koordynację psychomotoryczną i zmniejsza czas reakcji) jest chętnie używana przez sportowców.

Polska nazwa rośliny - Witania ospała – Withania somnifera. Należy do rodziny psiankowatych – Solanaceae. Dorasta do 150 cm wys. Witania występuje w Południowej Azji, południowo-wschodniej części Europy oraz w Afryce (Egipt)

### Suplement diety.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

**Zalecana dawka:** 2 kapsułki dziennie.

**Sposób użycia:** 1 kapsułka dwa razy dziennie przed posiłkiem.

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu z dala od dzieci.

Nie przekraczać zalecanej dawki dziennej.

Suplement polecany dla osób powyżej 14 roku życia.

**Kraj pochodzenia:** Indie

**Produkt ten nie jest lekiem i nie zastępuje specjalistycznego leczenia medycznego.**

**W razie jakiegokolwiek choroby, dolegliwości i złego samopoczucia należy udać się do lekarza w celu przeprowadzenia badań, uzyskania diagnozy i fachowego leczenia!**

Uwaga: Zawsze, przed podejmowaniem jakiegokolwiek kuracji i w trakcie jej przebiegu należy informować o tym lekarza lub wykwalifikowanego naturoterapeutę, najlepiej gdy ich wiedza i doświadczenie zostały wcześniej zweryfikowane.!