

Ašvaganda (Ashwagandha) kořen řezaný 150g



Duševní a kognitivní činnost. Koncentrace, únava. Duševní zdraví a relaxace. Normální činnost kardiovaskulárního systému. Energie - vitalita - svaly - výdrž. Stres & spánek. Omlazení.

~~139,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 139,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [World Herbs](#)

Ašvaganda - *Whitania somnifera* je vytrvalý keřík, který dorůstá do výšky maximálně dva metry. Specifickým znakem jsou šedé chlupy hvězdicovitého tvaru, kterými jsou větve obsypané. Uvnitř žlutých květů jsou sytě červené plody a právě kvůli červeným bobulím se jí často přezdívá "červený koráb". Ašvaganda nejdříve vyrůstala pouze v Indii a sousedních státech, ale dnes ji bez nadsázky nalezneme v tropickém pásmu od Afriky po Indii. Nejčastěji roste ve vyprahlých savanách a polopuštích.

Zdravotní tvrzení týkající se této léčivé rostliny ve formulaci předložené Evropské komisi ke schválení (on hold): Duševní a kognitivní činnost. Koncentrace, únava. Duševní zdraví a relaxace. Normální činnost kardiovaskulárního systému. Energie - vitalita - svaly - výdrž. Stres & spánek. Omlazení. Normální funkce reprodukčního systému. Normální funkce dýchacího systému. Normální stav pokožky. Antioxidant.

Nařízení ES 1924/2006 o zdravotních tvrzeních a 1169/2011 o léčebných tvrzeních nám neumožňuje na těchto stránkách uvádět více informací k této léčivé rostlině.

Více informací získáte ze seriózních volně dostupných zdrojů na internetu a z kvalitní literatury.

Ašvagandu doporučujeme především studentům v období náročných zkoušek, manažerům a všem, kteří procházejí náročným obdobím.

Ašvaganda je základní podporující tonikum indické ájurvédy, upevňující duševní zdraví a vitalitu člověka.

V ájurvédské medicíně je známa jako účinný adaptogen a antioxidant. Vhodné je ašvagandu kombinovat s pupečníkem. Podporuje mentální a kognitivní činnost, pomáhá udržovat koncentraci a překonávat únavu.

Ašvaganda nazývána indický ženšen nám dodá **energii a vitalitu**. Krásný český název snodárná nemá vitání nadarmo. Pravidelné užívání podporuje snadnější přechod do spánku a urychluje usínání, avšak nemá vliv na CNS a neutlumuje během dne.

Složení: 100% kořen *Withania somnifera*

Tradiční užití: Jednu čajovou lžičku sušeného kořene vložíme do 250 ml studené vody a přivedeme k varu. Povaříme cca 15 min., vodu dolijeme dle potřeby. Necháme vylouhovat dalších 10 min. a popijíme 2× denně zhruba 125 ml. První dávku doporučujeme užít v dopoledních hodinách, druhou dávku pak nejpozději do 17 hod.

Upozornění: Pokud se dodržuje denní doporučená dávka, nehrozí žádné nežádoucí účinky ani při dlouhodobém užívání. Jediné doporučení je, aby se po měsíci užívání alespoň na dva týdny s konzumací přestalo. Poté s kůrou opět pokračujeme. V období pauzy můžeme použít rostliny s obdobnými účinky jako je ženšen pravý nebo Maca peruánská. Skupina, která by extrakt z Ašvagandy neměla užívat jsou těhotné a kojící ženy a lidé mající nízký tlak.

Skladování: Uchovávejte v suchu a temnu.

Země původu: Indie

Surovina pro přípravu bylinného čaje - nálevu

Obsah: 150 g
