



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



## Ashwagandha Winterkirsche oder Schlafbeere

☼ Ashwaganda gehört zu den stärksten Verjüngungsmitteln "Rasayanas" im Ayurveda. Übersetzt heißt es "das, was den Geruch eines Pferdes hat", da diese Pflanze die Vitalität und sexuellen Energien eines Pferdes verleihen soll. Bei uns wird Ashwagandha auch "indischer Ginseng" genannt, da es einen ähnlichen Platz wie Ginseng unter den chinesischen Heilpflanzen einnimmt, aber viel preiswerter ist. Ashwagandha ist bekannt dafür, die Ruhe und Klarheit des Geistes zu fördern. Sie **nährt Körper und Geist und bringt die Emotionen ins Gleichgewicht**, deshalb wird sie im Ayurveda auch bei Durchschlafstörungen und Unruhe empfohlen. In Indien ist Ashwagandha **als Aphrodisiakum bekannt und wird bei Potenzstörungen und vorzeitigem Samenerguss verabreicht**. Grundsätzlich wird Ashwagandha eine energetisierende, auf Hormone und Nerven ausgleichende und aphrodisierende Wirkung zugesprochen.

☼ Ashwaganda besitzt die Qualität Vata und Kapha auszugleichen und

- reduziert Stress
- fördert guten Schlaf
- wirkt entzündungshemmend und antioxidativ
- wirkt ausgleichend auf die Hormonproduktion
- verbessert Kraft und Ausdauer
- **Ein Geheimtipp für Bodybuilder:** unterstützt den Aufbau von Muskelmasse
- unterstützt Schwächen in der Muskulatur, in den Knochen und im Gewebe
- Es kann Menschen unterstützen, die mit viel Stress haben und hohen Belastungen zu tun haben.

Einnahmeempfehlung:

*Kapseln:* 3 x 1-2 Kapseln mit Wasser ca. 1 Stunde vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen.

*Pulver:* 1- 2 x am Tag je 1TL in etwas warmes Wasser einrühren und trinken.

Erhältlich in: 60 veg. Kapseln á 500 mg;

500g Churna (Pulver)

Inhaltsstoffe: Ashwagandha (*Withania somnifera*), Gummi Arabicum, Stärke

*Ohne Natrium, Hefe, Gluten, Zucker, Künstliche Farbstoffe und Aromen*



**Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.**

**Per Mail unter [service.naturwaren@gut-saunstorf.de](mailto:service.naturwaren@gut-saunstorf.de) oder telefonisch unter 038424 – 22690.**

[www.naturwaren-gut-saunstorf.de](http://www.naturwaren-gut-saunstorf.de)