



# Shatavari

## "Die Frau, die hundert Männer besitzt"

✪ Shatavari (*Asparagus racemosus*) aus der Familie der Spargelgewächse gilt als das beliebteste Kraut für Frauen im indischen Ayurveda. "Die Frau, die hundert Männer besitzt", das ist die wortwörtliche Bedeutung von Shatavari und ein Hinweis auf die verjüngende Wirkung der Pflanze auf die weiblichen Fortpflanzungsorgane. In alten Schriften wird der wilde Spargel (*Asparagus racemosus*) aufgrund seiner **positiven Wirkung auf das Gedächtnis, die Intelligenz, die Förderung der Abwehrkräfte und die Jugendlichkeit** erwähnt. Auch Männer profitieren von dieser wunderbaren Wurzel. Sie kann **bei Impotenz, sexueller Schwäche und Entzündungen im Genitalbereich** wirkungsvoll eingesetzt werden. Shatavari reduziert Vata-Pitta und fördert Kapha.

Einige weitere **potenzielle Indikationen** sind:

- Schmerzlinderung
- Hilfe bei Angststörungen
- Verdauungsförderung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung des prämenstruellen Syndroms (PMS)
- Darmberuhigung bei durch Pitta bedingtem Durchfall
- Entzündungsreduzierung bei Bronchitis
- Beruhigung der Magenschleimhäute bei Hyperazidität und Magengeschwüren
- Nervenschwäche

✪ Die Wurzeln von Shatavari sind bitter, süß, erweichend, kühlend, nervenstärkend, verstopfend, milchtreibend (regt den Milchfluss stillender Mütter an), ophthalmisch (das Auge betreffend), schmerzstillend, aphrodisierend, entwässernd, verjüngend, windtreibend, appetitanregend, magenstärkend, entkrampfend und tonisierend.

Einnahmeempfehlung:

*Kapseln:* 3 x 1-2 Kapseln mit Wasser einnehmen.

*Pulver:* Das Pulver wird mit Honig, Milch oder Ghee vermischt verabreicht.

Oder: Ein Teelöffel Pulver (Shatavari Churna) wird in 200 ml Milch 5–7 Minuten eingekocht und anschließend getrunken.

Inhaltsstoffe: Organic Shatavari (*Asparagus racemosus*), Gum Acacia, Starch

Erhältlich in: 60 vegetarische Kapseln á 500 mg  
500 g Churna (Pulver)

*Frei von 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)