

АЈУРВЕДА

тел.: 02/3121730

Ashwagandha



Позната како зимска цреша и индиски жен-шен, ашвагандата е една од најзначајните билки во ајурведскиот медицински систем, што датира повеќе од 3 000 години. Нејзиното санскрит име ашваганда буквално значи „тоа што го поседува мирисот на коњ”, и е така наречено, бидејќи ги поседува снагата и моќта на коњот. Ашвагандата е податлива за голем опсег на болести, вклучувајќи ги артритичното воспаление, вознемиреноста, несоницата, респираторните, нервните, гинеколошките нарушувања, машката неплодност и импотентност.

Ашваганда е билка која го засилува отпорот кон стресот, ја зголемува издржливоста и ја нагласува базичната благосостојба. Многу западни научници ја посочуваат оваа билка како „ајурведски жен-шен”, заради нејзината репутација за зголемувањето на енергијата, јачината и издржливоста, како и заради способноста да го намали стресот. Модерните истражувања пронашле неколку видови алкалоиди во неа, од кои сомниферинот и витаниолот се одговорни за нејзините различни акции. Познато е дека корените на оваа билка имаат алкалоиди, витанолиди и многу гликосиди.

Според ајурведскиот систем, ашвагандата најдобро се користи за балансирањето на „ватата“ во телото, одговорна за целосното движење на телото, вклучувајќи го движењето на нервните импулси во нервниот систем. Ашвагандата исто така е докажан имуно модулатор, антиоксидант и хормонален претходник насочен кон регулирање на важни физиолошки функции. Истражувањата покажале дека билката може да ја заштити активноста на имуните клетки изложени на хемикалии кои во нормални услови би ги сопреле нивните функции. Антитуморната активност на *Withania somnifera* е позната и исто така таа ги зголемува ефектите на радијација при хемотерапијата. Ашвагандата поседува афинитет кон репродуктивниот систем кај мажите и кај жените. Билката претставува главен подмладувач на машката енергија користена во Ајурведата. Го подобрува квалитетот на репродуктивните ткива и ја зголемува сексуалната потентност, затоа често се додава и во другите состојки за подобрување на сексуалниот нагон и функција. Долготрајно важејќи за „најпотентна“ индиска билка, таа е често користена од Индијките.

Препораки од производителот: Овој препарат се консумира 1-2 капсули два пати на ден по јадење.