



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Ashwagandha

In Sanscrito la parola *ashwagandha* (*Ginseng Indiano*) significa “odore di cavallo”: fa riferimento all’odore della pianta molto caratteristico, e anche alla sua **capacità di aumentare le forze**. La pianta da cui si ricava la polvere è un piccolo arbusto con i fiori gialli e frutti di colore rosso, nativa da nord Africa e India.

È nota come pianta adattogena, che significa che è in grado di prevenire l’ansia e combattere lo stress. E allo stesso tempo **migliora le prestazioni personali, adatta quindi anche a chi fa sport**. La medicina Ayurvedica la usa da sempre come **adattogeno, afrodisiaco, antinfiammatorio, tonico per il fegato e immunomodulatore**. In Oriente è comunemente usata per i dolori reumatici, mentre in Africa il succo è un aiuto contro mal di stomaco e ulcere gastriche.

Aiuta a ridurre stress e l’ansia, l’ashwagandha **è consigliata per combattere lo stress, può ridurre di quasi il 90% i sintomi dello stress.**

L’assunzione di ashwagandha migliora e aumenta anche la produzione di testosterone. miglioramento anche nella qualità dello sperma e miglioramento della motilità e della conta spermatica.

Migliora la memoria e le funzioni cognitive, è di aiuto nella concentrazione e migliora l’attenzione oltre che le capacità mnemoniche, l’ashwagandha sarebbe anche in grado di proteggere le cellule cerebrali dalla degenerazione,

È un aiuto naturale per la tiroide, **può dare anche un valido supporto a coloro che sono affetti da tiroidite di Hashimoto e da ipotiroidismo. Aumento della produzione dell’ormone tiroideo TSH e della tiroxina. Aiuta a tenere il livello degli zuccheri sotto controllo, grazie agli effetti dei flavonoidi che hanno proprietà ipoglicemizzanti, inibire l’insulino-resistenza e l’infiammazione che essa crea all’interno dell’organismo. L’ashwagandha può aiutare coloro che soffrono di depressione. Questa pianta avrebbe gli stessi effetti di un antidepressivo e permetterebbe una maggiore stabilità dell’umore.**

Aumenta la resistenza fisica alla fatica, migliorando le funzioni cerebrali e riducendo la sensibilità al dolore, migliorare la capacità cardio-respiratoria, bilanciando anche l’attività ormonale coinvolta durante l’attività fisica. Le proprietà antistress di questa pianta contribuirebbero a migliorare la resistenza.

Tenere fuori dalla portata dei bambini, da non sostituire a un'alimentazione sana ed equilibrata. Non adatto a donne in gravidanza, in allattamento, bambini sotto i 12 anni e persone ipersensibili a qualsiasi ingrediente. Conservare in un luogo fresco lontano dalla luce diretta. Utilizzare una capsula al giorno