

Ashwagandha (Lat.: Withanla somnifera)

Ashwagandha bedeutet 'Pferdeduft'. Diese verjüngende Pflanze schenkt Kraft bei Krankheitsschwächung, Überarbeitung, Schlafmangel und Erschöpfung. Ebenso wird sie bei Störungen der Atemwege wie z.B. Husten angewandt und als Aphrodisiakum.



Die Ashwagandha-Wurzel wird auch 'indischer Ginseng' genannt. Ebenso wie Ginseng verbessert auch Ashwagandha-Wurzel die Kraft und Ausdauer. Es ist erwiesen, dass Substanzen bekannt als Glycowithanoiden sofort Energie und Wachheit erhöhen. Nicht umsonst wird von dieser Wurzel gesagt, dass sie Pferdekräfte schenkt.

In Ayurveda wird Ashwagandha zur Kräftigung bei (nervöser) Erschöpfung, allg. Schwäche, bei Stress, zum Muskel- und Nerven aufbau und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Daher auch ein gutes Mittel **zur Rekonvaleszenz nach Krankheit!**

Ashwagandha ist alternativmedizinisch gesehen und ein sog. Adaptogen. Das heißt, dass die pflanzliche Zubereitung dem menschlichen Organismus hilft, sich an Stresssituationen anzupassen. Dabei übt sie einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten aus.

Es erhöht sich die Aktivität der Makrophagen, die Zellen, die fremde Substanzen aufnehmen und vernichten.

Wirkung:

Energiefördernd, verbessert den Muskeltonus, fördert den Muskelaufbau, bes. in Verbindung mit Sport!

stärkendes Tonikum für Hormonsystem und Fruchtbarkeit, nervenstärkend,

Bei Stress:

Die Heilpflanze unterstützt die Balance im Nervensystem und sorgt für Ruhe und Klarheit des Geistes. Sie kann daher gerade bei Überanstrengung und chronischer Erschöpfung neue Lebensgeister wecken. Durch seine sedative Wirkung hilft Ashwagandha auch Angstzuständen zu mildern und wirkt beruhigend bei Schwindelanfällen und Stress. Doppelblindstudie zur Reduzierung von stressabhängigen Parametern durch die Einnahme von 125 mg oder 250 mg Ashwagandha zweimal täglich unter Mitwirkung von 98 Probanden, wurde im Journal of the American Nutraceutical Association 2008;11(1) 50 – 56 veröffentlicht. Es wurde eine signifikante Reduzierung der klinischen und biochemischen Stressindikatoren ohne unerwünschte Nebenwirkungen belegt.

Außerdem gilt Ashwagandha als Aphrodisiakum für den Mann, da es auch über Potenzfördernde Eigenschaften verfügt!

Ashwagandha, der indische Ginseng – Kraft und Ruhe pur

Geschmack: bitter, süß, scharf

Eigenschaften: leicht, ölig

Wirkung nach Verdauung: süß

Thermik: erhitzend

Dosha-Bezug: Vata und Kapha reduzierend

Dosierung und Anwendung:

Die Dosierung sollte individuell mit einem Ayurveda-Praktiker abgestimmt werden!

Tabletten mit 1 Tasse warmer Milch einnehmen, Jeweils 30min vor dem Essen

Churna /Pulver 2 -3 x täglich 1-3 Gramm,

Köcheln Sie 1 Teelöffel Wurzelpulver (Ashwagandha Churna) ein paar Minuten lang in 250ml Bio-Kuhmilch mit einer Messerspitze Pippali-Langpfeffer. Trinken Sie diese Mischung tiefwarm als nährender Cocktail, je nach Indikation 2-3x täglich.

Extrakt: 2 -3 x täglich 1 Gramm mit 1 Tasse warmem Wasser o w. Milch.

Jeweils 30min vor dem Essen

Gegenanzeigen: Keine.

Qualität:

Als Ayurveda-Therapeutin lege ich großen Wert auf Frische, Wirksamkeit und Reinheit der von mir empfohlenen Kräuter. Ich beziehe die Ware von Lieferanten innerhalb der EU. Die Kräuter werden regelmäßig vom Lieferanten auf Qualität und Reinheit geprüft.

Ashwagandha können Sie hier bestellen

[Ashwagandha Bio Maharishi, 30 g \(60 Tabletten\)](#)

Bei Fragen bitte wenden an:

Beatrice Heim, Ayurveda-Therapeutin mit Diplom EAA