SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

Bild: Gummy Bear/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)

Ashwagandha

„Schlafbeere“ - Withania somnifera

Familie

Diese – auch unter den Namen *Schlafbeere*, *Winterkirsche* oder *Indischer Ginseng* bekannte – Pflanze wird den Nachtschattengewächsen (*Solanaceae*) zugeordnet

Beheimatet

Ashwagandha, zu Sanskrit: „die nach Pferd riechende“ (-Wurzel), wächst in ganz Afrika, Süd- und Ostasien und Südeuropa.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Pflanze wird verwendet. Die Beeren sind nicht genießbar.

Inhaltsstoffe

Nennenswert sind hier vor allem die sekundären Pflanzenstoffe, welche für die gesundheitsfördernde Wirkung der Ashwagandha verantwortlich sein sollen: insbesondere *Withanolide* wie z.B. *Withafin A, Withanon,* oder *Somniferanolid*. Weiters: Flavonoide, Gerbstoffe und Saponine.

Anwendung

Ashwaganda wird in der aryuvedischen Heilkunst schon seit Jahrtausenden als Multitalent eingesetzt. Ihre Wirkungs- und Einsatzbandbreite ist sehr groß. Eine ihrer Bekanntesten ist ihre **adaptogene Wirkung** auf unseren Körper. D.h. seine Anpassungsfähigkeit gegenüber **Stress** und emotionalen Belastungen wird gesteigert, wodurch folglich deren negativen Auswirkungen gemildert werden. Auch bei **Angst- und Unruhezuständen, Nervösität, Schlafstörungen** (insbesondere Einschlafstörungen) und **allg. Erschöpfungserscheinungen** findet die Pflanze Anwendung. Ihre Wirkstoffe sollen nämlich die Ausschüttung von Stresshormonen und Cortisol reduzieren.
Weiters wird unser Gedächtnis, Immunsystem und unsere Energie /Ausdauer gestärkt. Die Wirkstoffe in der Schlafbeere unterstützen auch das körpereigene Enzym *Telomerase*, das widerum unsere Zellen und unser Ergut schützt und aktiv hält. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ergibt sich so ein natürlicher **Anti-Aging-Effekt**.
Kein Wunder also, dass Ashwagandha auch in der westlichen Heilkunde mehr und mehr an Bekanntheit gewinnt.