

## ASHWAGANDHA ~ €34,95

**Latijnse naam:** *Withania somnifera*

**Gewone naam:** Ashwagandha

**Familie:** Solanacea

**Vorm:** Full Spectrum Concentrate

**Concentratie:** 1000mg droge wortel per 1ml

### **Dosering:**

- 5 tot 15 druppels; drie maal daags ter voorkoming van stress.
- 10 tot 30 druppels; ineens om het gehele systeem snel tot rust te brengen.
- 5 tot 15 druppels; drie maal daags tijdens periode van rust om te regenereren.

### **Primaire indicaties:**

#### **Regulatie van stress:**

Een lagere dosering een paar maal gedurende de dag genomen voorkomt verhoging van stresshormonen en de daaraan gerelateerde mentale en fysieke problemen. Dit ter ondersteuning bij een levensstijl met veel uitdagingen.

Een hogere dosering, ineens genomen na een intense dag, helpt het systeem weer tot rust te komen en present te zijn voor de dingen die dan spelen.

#### **Slaapproblemen:**

Beide manieren van inname, genoemd bij regulatie van stress, helpen ook bij het in en doorslapen indien er problemen zijn lichaam en geest tot rust te brengen als de dag voorbij is.

#### **Regeneratie:**

Indien er mentale en/of fysieke zwakte is die zijn oorzaak vindt in langdurige periodes van stress helpt Ashwagandha in combinatie met vrije tijd het systeem weer tot rust te komen en de regeneratie aan te zetten.

#### **Secundaire indicaties:**

Alle fysieke en mentale problemen die voort kunnen komen uit stress of na langdurige tijden van stress zoals in burnout. Denk aan chronische ziektes, chronische vermoeidheid, depressieve gevoelens, slaapproblemen, verminderde werking van zenuwen, immuunzwakte

#### **Waarschuwingen:**

Sommige mensen hebben een overgevoeligheid voor Solanacea (Nachtschade familie), hier kan vaak beter voor andere planten gekozen worden.

#### **Contra indicaties:**

Door mogelijke interactie met baarmoeder hormonen beter niet geven aan zwangere en zogende vrouwen.

#### **Interacties:**

Ashwagandha kan interacties hebben met verschillende psychofarmaceutica en immuun regulerende medicatie