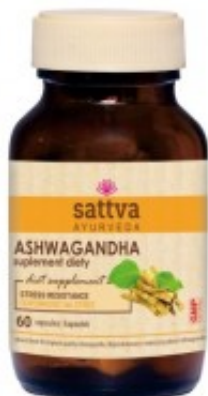


Sattva Ayurveda: Ashwagandha, 60 kapsula



Brend: Sattva

Raspoloživost: Trenutno nedostupan

Cijena: 17.00

Cijena bez PDV-a: 13.60

Short Description

Daje nam snagu i izdržljivost «poput pastuha»

Lat. Withania somnifera

Već kada se prevodi njen sanskrtski naziv i čita značenje njenoga imena a koje bi u prijevodu, najbliže moglo značiti: «miriše poput konja», možemo odmah procijeniti koliko je ayurvedska medicina cijenila njen pozitivan učinak na zdravlje čovjeka jer, Ashwagandha nas jača, revitalizira i daje nam energiju «pastuha»

- preporučena kod stanja psihičkog iscrpljivanja, stresa, nervoza, nemira i nesanica
- snaži i revitalizira
- djeluje na snagu reproduktivnih tkiva
- antioksidant
- imunomodulator
- adaptogen

Opis

Način uzimanja: 2 kapsule dnevno (ujutro i navečer) uz obrok.

Sastojci: Korijen ashwagandhe* (Withania somnifera).....400mg biljna celuloza (kapsula)

Kontraindikacije: Ne koristiti kod djece, trudnica i dojilja. Čuvati na hladnom i suhom mjestu daleko od direktne sunčeve svjetlosti.

Daje nam snagu i izdržljivost «poput pastuha»

Lat. Withania somnifera

Već kada se prevodi njen sanskrtski naziv i čita značenje njenoga imena a koje bi u prijevodu, najbliže moglo značiti: «miriše poput konja», možemo odmah procijeniti koliko je ayurvedska medicina cijenila njen pozitivan učinak na zdravlje čovjeka jer, Ashwaganda nas jača, revitalizira i daje nam energiju «pastuha», životinje iznimno snažne i vitalne te se njena svojstva često povezuju s vrhunskim biljnim osnažiteljima od kojih joj je djelovanjem najbliže ono u ginsenga, cijenjene bilje kineske medicine.

Raspon ljekovita djelovanja Ashwagande je iznimno širok no kada izdvajamo ona prva i najznačajnija, istaknut ću sljedeće - Ashwaganda je jedan od vodećih tonika za muškarce. Jača njihovu spolnu moć, djeluje na snagu reproduktivnih tkiva te je prema Ayurvedi, jedan od vodećih rasajana (pomlađivača) za muškarce.

Iako snaži i revitalizira, njeno ukupno djelovanje na naš organizam nije stimulativno već relaksirajuće zbog čega je vrlo često preporučena kod stanja psihičkog iscrpljivanja, stresa, nervoza, nemira i nesanica. Zbog istog je učinka preporučena i u osoba koje imaju poteškoća sa radom srca, srčanim aritmijama te različitim oblicima vaskularnih oboljenja. Smiruje i opušta grčeve, spazam te se u dogovoru s liječnikom, njena upotreba preporučuje za tretiranje odnosno smirivanje, različitih stanja uzrokovanih u poremećaju rada neuro-mišićnog sustava. S obzirom da je Ayurveda preporučuje kao nervni tonik, često je preporučena i kao biljni lijek kojim se jačaju kognitivne funkcije, memorija te koncentracija. U klasifikaciji djelovanja prema mentalnim gunama, Ashwaganda promiče pozitivno djelovanje mentalne gune Sattva. Daje mir, opuštanje i osjećaj lakoće.

Danas je sve više znanstvenih istraživanja kojima se otišlo puno šire u potvrđivanju ljekovitog djelovanja Ashwagande na ljudsko zdravlje, te bih svakako istaknula ona najznačajnija a koja potvrđuju i govore o njenom pozitivnom djelovanju na snaženje organizma, njegovu otpornost i poticanje prirodnih mehanizama u razvijanju otpornosti prema nastanku i razvoju bolesti a što je od velike važnosti kod težih oboljenja, u postupku oporavka nakon dugotrajnog liječenja, operacijskih zahvata, kemoterapija i različitih, prilično agresivnih pristupa liječenju gdje organizmu treba pomoći da se, na što je moguće prirodniji način, povрати njegova narušena ravnoteža. Ashwaganda je antioksidant, imunomodulator te je danas i u znanstvenim krugovima, potvrđeno njeno anti-tumorno djelovanje. Danas znanost ističe kako je ona adaptogen a što bi pojednostavljeno značilo – prilagođava se potrebama stanja našeg organizma te pomaže uklanjanju neželjenih efekata na zdravlje. Ashwaganda je metabolički regulator koji povećava sposobnost našega organizma a bez štetnih posljedica i nuspojava.

LJEKOVITA SVOJSTVA ASHWAGANDE

PROBAVNI SUSTAV

Iako njeno djelovanje nije izravno povezano s radom probavnog sustava, njeno umirujuće djelovanje opušta mišiće pa tako i umanjuje različite vrste trbušnih kontrakcija i njima uzrokovanih bolova. Lagano djeluje na poticanje apetita

RESPIRATORNI SUSTAV

Ashwaganda potiče iskašljavanje te je preporučeno njeno korištenje u liječenju kašlja i astme. Preporučena je i u stanjima povećane Kapha doshe, gdje se uz kašalj, pojavljuju i nakupine sluzi.

Savjet za kašalj i astmu:

U navedenim je slučajevima preporučeno uzimati Ashwagandu u prahu i pomiješanu s medom ili ghee-jem.

*Učinak se može pojačati dodavanjem kurkume

REPRODUKTIVNI SUSTAV

Afrodizijak i jedan od vodećih tonika za muškarce. Snaži seksualnu izdržljivost te potiče u muškaraca proizvodnju spermija. U žena je preporučena kod liječenja leukoreje i upalnih stanja. U žena Ashwaganda djeluje na uspostavljanje hormonalne ravnoteže te općenito, potiče rad i balans ženskih organa. Olakšava simptome predmenopauze, menopauze i postmenopauze. U navedenim se slučajevima preporučuje njeno uzimanje s toplim mlijekom te korištenje medicinskog ghee-ja. Ženama se za liječenje nepolodnosti, savjetuje njeno uzimanje u kombinaciji sa cijenjenom ayurvedskom biljkom Ashoka.

Receptura za izradu afrodizijaka za muškarce:

Napravite mješavinu prema sljedećim sastojcima i doziranju:

5 grama praha pomiješajte sa 150 ml vrlo toploga mlijeka u kojega ste dodali 10 grama ghee-ja i malo tamnoga šećera. Promiješajte da se sastojci dobro povežu i popijte prije spavanja. Konzumirajte svakodnevno i u periodu od nekoliko mjeseci.

Receptura za žene koje planiraju trudnoću i žele zanijeti:

Pet grama Ashwagande u prahu pomiješajte sa 400 ml vode, kuhajte te kuhanjem sadržaj reducirajte na 100 ml a zatim dekokciji pridodajte 100 ml mlijeka. Nastavite kuhanjem esencije sve dok se ne reducira na količinu od 100 ml. Procijedite a zatim svako jutro prije jela popijte 30ml. Konzumirajte svakodnevno i kroz razdoblje 2-3 mjeseca.

URINARNI SUSTAV

Ima lagani učinak diuretika te se savjetuje koristiti u liječenju otežanog i bolnoga mokrenja.

ŽIVČANI SUSTAV

Značajan je tonik koji umiruje, relaksira a jedno od djelovanja mu je i sedativno. Jedan je od najugodnijih biljnih pomagača u liječenju nesanice. Ashwagandha se preporučuje osobama koje pate od vrtoglavica, nesvjestice, depresije te kao prirodan i učinkovit lijek pomaže u suzbijanju mentalne i fizičke slabosti.

Savjet za nesanicu:

Za redovan i miran san, dovoljno je žličicu praha pomiješati u šalici toploga mlijeka i konzumirati neposredno prije spavanja. Ukoliko vam je okus pretežak sa konzumiranje, sastojcima dodajte malo meda.

* Učinak se može pojačati dodavanjem prstohvata cimeta ili muškarnog oraščića.

MIŠIĆNO – KOŠTANI SUSTAV

Ashwagandha djeluje na smanjenje bolova te djeluje na opuštanje mišića, vezivnog tkiva i zglobova. Preporučuje se kod stanja poput artritisa, reume te stanja poput multiple skleroze, paralize te različitih stanja u kojima dolazi do slabljenja mišićnog tkiva.

Receptura za jačanje kostiju i artiritis:

Čajnu žličicu Ashwagande u prahu pomiješajte s 2.5 dl. toploga mlijeka i popijte odmah, svakoga jutra nakon doručka.

ENDOKRINI SUSTAV

Djeluje na uspostavljenje hormonalne ravnoteže u žena te djeluje na zdravlje ženskih reproduktivnih organa.

IMUNO SUSTAV

Ashwaganda je izvanredan saveznik osobama koje se oporavljaju od dugotrajnih liječenja i oboljenja. U postupku izlječenja, najbolje se posavjetovati sa stručnom i školovanom osobom oko najboljeg načina njenog uzimanja a u odnosu na vašu došu/ stanje/oboljenje.

Osnovna receptura za snaženje organizma:

Napravite mješavinu sljedećih omjera i sastojaka:

Čajna žličica meda

Čajna žličica Ashwagande u prahu

½ žlice ghee-ja

prstohvat suhoga đumbira

POSTUPAK: Navedene sastojke miješanjem povežite i otopite u šalici vrlo toplog, prokuhanog mlijeka i popijte odmah.

VANJSKA PRIMJENA

Fini prah ashwagandhe, pomiješan s uljem često se koristi i u svrhe tretiranja nekih kožnih bolesti te u svrhe masaža što je osobito preporučeno u tretiranju različitih vrsta Vata poremećaja.

/ AYURVEDSKE NAPOMENE /

SVOJSTVA: lagano, meko

OKUS: slatko, trpko, gorko

DJELOVANJE: grije (vrlo lagano)

POSTPROBAVNI OKUS: slatko

DJELOVANJE NA DOSHE: Povoljno djeluje na sve tri doshe. Tek u većim količinama povećava Pitta doshu.

DJELOVANJE NA TKIVA: mišićno, masno, koštano, nervno, reproduktivno

KORIŠTENJE/DOZIRANJE: dekokcija, pasta, medicinski ghee, medicinsko ulje, prah (250 mg. – 10 grama dnevno). Zbog nekima teško podnošljivog okusa, danas se sve više nudi i u obliku tableta i kapsula u dozama od 300-500 miligrama.

KONTRAINDIKACIJE:

Ukoliko odlučite Ashwagandu koristiti u svrhe liječenja, svakako se posavjetujete oko doziranja i načina njena korištenja sa stručnom i školovanom osobom.

Veće doze mogu uzrokovati probavne smetnje.

Ne preporučuje se njeno uzimanje u vrijeme trudnoće.