

ASHWAGANDHA 300

TER ONDERSTEUNING VAN DE ENERGIEHUISHOUDING EN HET GEESTELIJK WELZIJN

Specifieke productkenmerken

- Bekend adaptogeen, bekend uit de Ayurveda.
- Breed toepasbaar: bij stress, slapeloosheid, angst, als natuurlijk antidepressiva, ontstekingsprocessen, libido verhogend, healthy aging, bloedsuikerspiegelregulatie, antioxidant.
- Product op basis van gestandaardiseerd extract, dus hoge en constante kwaliteit en gegarandeerd vrij van zware metalen, PAK's en doorstraling.
- Ondanks hoogste kwaliteit toch aantrekkelijk geprijsd.

Samenstelling en werking

Ashwagandha is een kruid dat al gedurende lange tijd wordt gebruikt in de Ayurveda en is, vanwege de zogenaamd verjongende effecten, bekend onder de naam 'Indiase ginseng' (al is het niet verwant aan ginseng). Ashwagandha (*Withania somnifera*) is een plantensoort uit het geslacht *Withania*, kan tot anderhalve meter hoog worden en komt in heel India, delen van Afrika, het Middellandse Zeegebied, Noord-Amerika en Zuid-Azië voor.

De wortels van de struik bevatten diverse alkaloiden, zoals anafherine, anahygrine, cuscohygrine, whitaferine A en whitasomniferanolide. Ze bevatten bovendien de actieve bestanddelen van ashwagandha: withanoliden. Deze bestanddelen zijn steroiden en lijken qua werking op het hoofdbestanddeel van *Panax ginseng*. Daarom wordt ashwagandha ook wel Indiase ginseng genoemd.

De effecten van Ashwagandha 300 kunnen als volgt worden samengevat:

- Rustgevend en daardoor goed inzetbaar bij stress en slapeloosheid. Van twee stoffen in ashwagandha, sitindosiden VII en VIII, is een effectieve werking bij symptomen van stress aangetoond.

- Ontstekingsremmend en daardoor goed inzetbaar bij artritis en artrose.

Onderzoekers die de mogelijkheden van ashwagandha op ontstekingsremmende eigenschappen hebben onderzocht, toonden aan dat ashwagandha ontstekingswerende eigenschappen heeft die vergelijkbaar of zelfs groter zijn dan bij inname van aspirine of bij hormoontherapie. Bij onderzoek is aangetoond dat de withanoliden van ashwagandha in staat zijn om bij artritis het gehalte alpha-2-glycoproteïne (kenmerkend voor weefselbeschadiging) te verlagen en oedeem met 31% terug te dringen. Vergelijkende onderzoeken tussen een controlegroep, een groep behandeld met hormoontherapie (hydrocortison) en een groep die ashwagandha toegediend kreeg, lieten zien dat bij de groep die ashwagandha toegediend kreeg de symptomen met 89% afnamen in vergelijking met de controlegroep. Opmerkelijk was dat de symptomen bij de groep die hormoontherapie kreeg slechts met 44% afnamen. Dit betekent dat de effecten van ashwagandha twee keer zo sterk waren dan de effecten van het veel toegepaste ontstekingsremmende medicijn. Deze resultaten en het feit dat ashwagandha vrijwel geen bijwerkingen kent, rechtvaardigen suppletie met ashwagandha als een veilig alternatief voor conventionele therapie.

- Anti-angst effecten. In een dierlijke studie, gepubliceerd in 2000, vonden de onderzoekers dat ashwagandha een anti-angst effect bezit vergelijkbaar met dat van lorazepam (een medicijn gebruikt om angststoornissen te behandelen). In de Ayurveda wordt ook gesproken over het verlichten van depressie.

- Bloedsuikerspiegel regulerend bij diabetes type 2. Volgens voorlopig dierlijk onderzoek, gepubliceerd in 2008, kan ashwagandha helpen bij het normaliseren van een hoge bloedsuikerspiegel en het verbeteren van de insulinegevoeligheid.

- Verhoogd libido. Volgens dierlijk onderzoek zou ook het libido bij ratten gestimuleerd worden met uitwerking op de geslachtsorganen en het zenuwstelsel. In een dubbel-blind onderzoek onder mannen tussen de 50-59 jaar had 70% van de ashwagandha groep een verhoogd libido en potentie.

- Hormoonregulatie, met name van cortisol (vandaar de positieve effecten op stress en slapeloosheid) en de (libido verhogende) geslachtshormonen.



- Antioxidantwerking en healthy aging. Dit laatste heeft vooral te maken met de positieve effecten op geheugen, energieniveaus en het repareren van beschadigde cellen.

Samenstelling per cp:

		RI*
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i> , extr., wortel)	300 mg	**

*RI: Referentie Inname volgens Europese Richtlijnen.

**RI niet vastgesteld.

Toepassingen

- rustgevend en slaapbevorderend
- natuurlijk antidepressivum
- ontstekingsremmend
- healthy aging
- hormoonspiegel regulerend
- suikerspiegel regulerend
- antioxidant

Bijpassende producten

- Adreno Balance
- Adrenocare 2.0
- Dormacare
- Mentalcare
- Motiocare

Overige informatie

Specificaties

- Verpakking: 60 capsules
- Allergenen: geen
- Geschikt voor vegetariërs
- Artikelnummer: KR4037

Standaarddosering

1 maal daags 1 capsule

Productpagina

Kijk op www.nutramin.nl/ashwagandha-300-60cp.html of scan onderstaande code:

