

# ASHWAGANDHA



## La preparazione ayurvedica utile in caso di stanchezza fisica e mentale

Ashwagandha [*Withania somnifera* (L.) Dunal.] è considerata una delle piante più energetiche della tradizione ayurvedica. In sanscrito Ashwagandha significa "l'odore di un cavallo", indicando che dalla radice di questa pianta si può trarre il vigore e la forza di un animale noto per energia, prestanza e resistenza. È spesso denominata *Ginseng indiano* in virtù delle sue proprietà ringiovanenti anche se botanicamente il Ginseng e l'Ashwagandha non hanno nulla in comune.

In caso di stanchezza fisica e mentale è utile per combattere gli effetti dello *stress*; migliora i tempi di apprendimento, la memoria, la reattività e riduce l'ansia senza provocare sonnolenza.

**Ingredienti:** e.s. di Ashwagandha [*Withania somnifera* (L.) Dunal] radix, addensanti: fosfato bicalcico, amido di mais; emulsionanti: magnesio stearato, talco.

**Dose giornaliera raccomandata:** 2 compresse due volte al giorno preferibilmente a stomaco vuoto.

**Presentazione:** flacone da 60 compresse.

**Caratteristica ayurvedica:** *Rasa:* madhura, Kasāya, tikta, katu, ; *Guna:* laghu, snigdha; *Virya:* usna; *Vipaka:* madhura.

**Azione sui Dosha:** Vātakapha hara.



**nawayto**

natural products import export

Nawayto D.o.o.

Hrvatinoва, 22 - 6280 Ancarano - Slovenia

T. +386 (0)5 9982904 (Slovenia)

E. info@nawayto.com W. www.nawayto.com

Per informazioni in italiano Tel 370 3725261