Anderson NUTRITION

Ref.no. **20521**

ASHWAGANDHA

Η Ashwagandha (Withania somnifera), γνωστή και ως ινδικό ginseng, είναι ένα φρυγανώδες φυτό που ανήκει στην οικογένεια των Σολανιδών. Πρόκειται για έναν μικρό θάμνο με κίτρινα άνθη και κόκκινους καρπούς, παρόμοιους με μούρα.
Η χρήση της Withania somnifera χρονολογείται πάνω από 3.000 χρόνια και αποτελεί βασικό συστατικό της Αγιουρβέδα, του παραδοσιακού ινδικού συστήματος ιατρικής. Θεωρείται Rasayana, δηλαδή ένα βότανο αναζωογόνησης, που προάγει τη μακροζωία και τη ζωτικότητα. Στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται για τις προσαρμοστικές ιδιότητές της (adaptogen), δηλαδή την ικανότητά της να βοηθά το σώμα να διαχειρίζεται το στρες. Η ρίζα και οι καρποί του φυτού χρησιμοποιούνται κυρίως για την εξαγωγή των withanolides, των κύριων δραστικών συστατικών που ευθύνονται για τα περισσότερα οφέλη της Ashwagandha.



Χαρακτηριστικά Συστατικά	Μέση περιεκτικότητα ανά ημερήσια δόση (1 κάψουλα)
Εκχύλισμα Withania somnifera (Ashwagandha)	600 mg
εκ των οποίων Withanolides	30 mg

Οφέλη Ashwagandha

Μείωση στρες και άγχους: Οι προσαρμοστικές ιδιότητες της Ashwagandha βοηθούν στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, του ορμονικού παράγοντα του στρες, συμβάλλοντας στη διαχείριση του στρες, στη μείωση του άγχους, στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ενέργειας και στη μείωση της κόπωσης.

Βελτίωση γνωστικών λειτουργιών: Υποστηρίζει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τις γνωστικές ικανότητες χάρη στις νευροπροστατευτικές ιδιότητες της.

Υποστήριξη ανοσοποιητικού συστήματος: Μπορεί να ενισχύσει την ανοσολογική λειτουργία μέσω των αντιφλεγμονωδών και αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων της.

Βελτίωση ποιότητας ύπνου: Συμβάλλει σε έναν αναζωογονητικό ύπνο και βελτιώνει συνολικά την ποιότητα του ύπνου.

Αθλητική απόδοση: Η χρήση της Ashwagandha μπορεί να υποστηρίξει την αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης, καθώς και τη βελτίωση της αερόβιας και αναερόβιας αντοχής, αυξάνοντας την ικανότητα άσκησης και μειώνοντας τον χρόνο αποκατάστασης μετά την προπόνηση. Ως adaptogen, βοηθά το σώμα να ανταποκρίνεται καλύτερα στο φυσικό στρες, καθιστώντας τους αθλητές πιο ανθεκτικούς σε έντονες και παρατεταμένες προσπάθειες.

Τρόπος Χρήσης
Λαμβάνετε 1 κάψουλα την ημέρα με ένα ποτήρι νερό.



ΟΡΘΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΒΕΕ
Ναυπλίου 45 - 144 52
Μεταμόρφωση - ΑΤΤΙΚΗΣ
211 10 24 100
info@orthodynamic.gr
www.orthodynamic.gr