

Rohkost –Tipp von Chefkoch Carsten Büchner

Ashwagandha-Pulver

Rohkost- & Bioqualität, Ayurveda, Herkunft: Indien

Ashwagandha ist auch unter dem Namen Schlafbeere bekannt und gehört zu der Familie der Solanaceae/ Nachtschattengewächse. Sie kommt u.a. in Afrika, Indien und China vor. Aufgrund ihrer vielseitigen Wirkungen und guten Verträglichkeit gehört Ashwagandha zu den am häufigsten genutzten Zugaben der Ayurvedischen Lehre und kann von der Bedeutung mit der des Ginseng der Chinesischen Lehre gleichgesetzt werden.

Ashwagandha wirkt beruhigend, allgemein stärkend, entzündungshemmend und aphrodisierend.

Als Gewürz kann sie z.B. in Speisen, Drinks (z.B. in Nussmilch) oder auch als Tee eingebracht werden.

Verwendeter Pflanzenteil: Wurzel

Verzehrempfehlung:

als tägliche Zugabe: 3-6 g / täglich (ca. 1-2 TL)

als Kur: 5-10g / täglich (ca. 1,5-3,5 TL)

Jeweils über den Tag verteilt je 1-2g in Flüssigkeit einrühren.



ALPENBIOMARKT GmbH
Sachsenkammer Str. 3
83646 Bad Tölz
Tel.: 08041-796 4721
www.alpenbiomarkt.de



Info: Je nach Art und Grund der Anwendung bitte auch mit Ihrem Heilpraktiker/ Arzt absprechen.
Unsere Empfehlung ersetzt keine ausführliche Beratung.

Rohkost –Tipp 1

Ashwagandha-Pulver

Rohkost- & Bioqualität, Ayurveda, Herkunft: Indien

Ashwagandha ist auch unter dem Namen Schlafbeere bekannt und gehört zu der Familie der Solanaceae/ Nachtschattengewächse.

Sie kommt u.a. in Afrika, Indien und China vor. Aufgrund ihrer vielseitigen Wirkungen und guten Verträglichkeit gehört Ashwagandha zu den am häufigsten genutzten Zugaben der Ayurvedischen Lehre und kann von der Bedeutung mit der des Ginseng der Chinesischen Lehre gleichgesetzt werden.

Ashwagandha wirkt beruhigend, allgemein stärkend, entzündungshemmend und aphrodisierend.

Als Gewürz kann sie z.B. in Speisen, Drinks (z.B. in Nussmilch) oder auch als Tee eingebracht werden.

Verwendeter Pflanzenteil: Wurzel

Verzehrempfehlung:

als tägliche Zugabe: 3-6 g / täglich (ca. 1-2 TL)

als Kur: 5-10g / täglich (ca. 1,5-3,5 TL)

Jeweils über den Tag verteilt je 1-2g in Flüssigkeit einrühren.

ALPENBIOMARKT GmbH
Sachsenkammer Str. 3
83646 Bad Tölz
Tel.: 08041-796 4721
www.alpenbiomarkt.de



Info: Je nach Art und Grund der Anwendung bitte auch mit Ihrem Heilpraktiker/ Arzt absprechen.
Unsere Empfehlung ersetzt keine ausführliche Beratung.