

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# ASHWAGANDHA

## *Nerven und Psyche im Lot halten*

Stress gehört zum Alltag der Menschheit seit es sie gibt. Er löst im Körper eine Reihe von Stoffwechselfvorgängen aus, die ihn zu Höchstleistungen befähigen. Vor allem die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sorgen mit beschleunigter Herz- und Atemfrequenz und mit erhöhtem Blutdruck für „Kampfbereitschaft“. Sie stellen mit reichlich Blutzucker aus den Fett- und Kohlenhydratreserven auch die nötige Energie dafür bereit. Gehirn und Muskeln werden jetzt bevorzugt versorgt. Verdauung und Immunabwehr haben das Nachsehen. Anstelle langen Abwägens übernehmen bewährte Reaktionsmuster aus dem Stammhirn die Führung. Wir sind bereit für schnelle Entscheidungen und Reaktionen.

Ein uralter Regelkreis, der schon unsere Vorfahren auf Angriff und Flucht vorbereitete.

Eine Gruppe pflanzlicher Wirkstoffe, die den Körper vor Stress und anderen belastenden Umwelteinflüssen schützen oder deren negative Auswirkungen mildern, werden als „Adaptogene“ bezeichnet. **Pflanzliche Adaptogene passen sich den jeweiligen Anforderungen an.**

**Sie wirken beruhigend bei Überreizung und aufbauend bei Niedergeschlagenheit.**

Adaptogene grenzen sich klar von Arzneimitteln, wie Sedativa (beruhigend-dämpfende Wirkstoffe) und Stimulanzien (stimulierende Wirkstoffe) ab. Adaptogene stärken, ohne zu erschöpfen und beruhigen, ohne zu ermüden und ermöglichen so aus der Balance heraus auch wieder erholsamen Schlaf.

**Die Ashwagandawurzel zeigt sich als natürlicher „Stresskiller“ ohne Nebenwirkungen.** Ihr Auszug war der erste pflanzliche Wirkstoff, der als angstlösend wissenschaftlich Anerkennung fand. Auch andere Heilkräuter haben sich als natürliche Stressdämpfer ohne Nebenwirkung einen Namen gemacht. Die **Passionsblume** beruhigt, was sie zu einer guten Alternative zu synthetischen Sedativa im Alltag macht. Die beruhigende Wirkung von **Lavendel und Melisse** wird in vielen Tees zur Entspannung und Beruhigung geschätzt. Sie harmonisieren auch den Darm

### **Ashwaganda- der „indische Ginseng“.**

Sie gehört zu den wichtigsten Pflanzen der Ayurveda. Hier wird sie seit über 3000 Jahren zur Stärkung genutzt, als **Aphrodisiakum** und Mittel gegen **Leberprobleme, Bronchitis, Asthma, Entzündungen, Geschwüre, Schlaflosigkeit** und **Altersdemenz**.

Die Wirkstoffe der Ashwagandawurzel – ihre adaptogene Wirkung- reduzieren das persönliche Stressempfinden und ermöglichen es so, besser in den Schlaf zu finden. Ihr Wurzel-Extrakt schützt in wissenschaftlichen Untersuchungen Nervenzellen vor Strukturschäden durch Stress und wirkt **antidepressiv, angstlösend und gedächtnisstützend**, mit Effekten auch bei kognitiven und neurologischen Störungen, wie **Parkinson und Alzheimer**.

Ashwaganda ist heute das am stärksten untersuchte und meist genutzte bekannte pflanzliche Adaptogen. Sie wird zunehmend geschätzt, nicht zuletzt auch wegen der Unbedenklichkeit bei längerer Anwendung.

Die Extrakte stabilisieren antioxidativ wirkende Enzyme, welche Zellen und Stoffwechsel gegen Stress auf molekularer Ebene schützen. Eine Kombination der adaptogenen, antioxidativen und entzündungshemmenden Effekte könnte die Ursache sein, dass Ashwaganda-Auszüge auch die **Nebenwirkungen der Chemotherapie mildern** können. Weil Einzelauszüge darüber hinaus Zytotoxizität gegen Tumorzellen zeigen, ist die Pflanze auch in der Krebsforschung von wachsendem Interesse.

**Mit uns bleiben Sie gesund!**