
WITHANIA SOMNIFERA - ASHWAGHANDHA



Ashwaghandha (*Withania somnifera*) ist ein Kraut das in Indien beheimatet ist und seit frühen Zeiten als wichtige medizinische Pflanze verehrt wurde. Übersetzt heißt Ashwagandha soviel wie „Geruch des Pferdes“. Der Überlieferung nach soll die Pflanze die Kraft eines Pferdes verleihen.

Ashwaghandha ist ein Mitglied der Familie der narkotischen Nachtschatten, ähnlich wie Kartoffel, Tomate und Aubergine. Der kleine Busch ist bis heute verbreitet in Indien und ist noch immer sehr populär in der traditionellen **Ayurveda und anderen Naturheilverfahren**.

In Indien werden alle Pflanzenteile genutzt, so werden z.B. die Beeren bei Käseherstellung und die Zweige zum Zähneputzen benutzt. Von ganz besonderem Nutzen sind jedoch die **Wurzeln** des Strauches, die in der Ayurveda als wichtiges **Rasayana** (Tonikum) bekannt sind und **adaptogene** und **kräftigende** Funktion haben.

Traditionell werden die Ashwagandha Wurzeln empfohlen bei Verdauungsproblemen, Herzkrankheiten, **Arthritis**, Rückenschmerzen, zur Senkung von Fieber, und auch zur **generellen Stärkung von Kindern** und um Genesungsprozesse zu fördern. Ashwagandha besitzt die seltene Qualität, **Vata- und Kapha-Dosha auszugleichen**.

Dieses Kraut ist besonders wichtig **für Menschen, die durch Stress und besondere Belastung schwer zu Ruhe kommen und nicht abschalten können**. Auch für **Senioren**, die altersbedingt ein erhöhtes Vata haben, ist Ashwagandha ein **besonders zu empfehlendes Stärkungs- und Aufbaumittel**.



Ashwagandha **fördert die Ruhe und Klarheit des Geistes, nährt Körper und Geist und bringt die Emotionen ins Gleichgewicht.** Es wird empfohlen bei Durchschlafstörungen und Unruhe.

Ashwagandha ist das bekannteste ayurvedische **Aphrodisiakum für Männer** und hilft bei Potenzstörungen und vorzeitigem Samenerguss. Im Gegensatz zu den modernen Potenzmitteln der Viagra-Gruppe fördert Ashwagandha zusätzlich auch die **emotionale Seite** der Sexualität und das **sexuelle Begehren.**

Moderne Untersuchungen haben gezeigt, dass Ashwagandha starke Anti-Tumor Wirkungen bei Menschen zeigt und besondere **anti-inflammatorische** Wirkungen zeigt, was die traditionelle Nutzung bei Arthritis deutlich bestätigt. Anwendungen des Ashwagandha Extraktes zeigten nebenwirkungsfreie Erfolge beim Vergleich mit Cortisonprodukten.

Ashwagandha kann als Einzelkraut Verwendung finden, ist aber auch Bestandteil verschiedenster ayurvedischer Sammelprodukte.

ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2006 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch Ashwagandha (*Withania somnifera*) erfolgreich angebaut.

Die edlen Ashawagandha Wurzeln wurden nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und dürfen deshalb das **Bio-** und **Demeter Logo** tragen. Sorgsam handgeerntet und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Wurzelteile wurden in edle Tee-Mischungen vorsichtig vermengt durch: **OneWorldalc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an **Fair Trade** Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (**IFOAM**) ist.

Wir freuen uns Ihnen hiermit beste natürliche Qualität der Ashwagandha Wurzeln als echte **LOHAS Produkte** anbieten zu können.

ZUR EINNAHME:

Ashawagandha ist wichtiger Bestandteil unserer **Demeter Kräuter-Teereien.**

Es findet Verwendung in der Tee Sorte „**Klar & Wach**“.

Die Rohwurzel kann auch auf Anfrage ungemischt erworben werden.