

# Bio Ashwagandha PUR Kapseln

PZN: 18365736

## **Premium Bio Ashwagandha KSM-66 aus Wurzelextrakt in Kapselform: 500mg pro Kapsel, vegan, ohne Zusatzstoffe, höchste Qualität, Bio-zertifiziert.**

Die Königin der Ayurveda: Ashwagandha. Sie wird auch Schlafbeere bzw. Winterbeere genannt und ist eine der bedeutsamsten Heilpflanzen des Ayurveda. Das Bio Ashwagandha in Kapseln von Dr. Heilbronner wird aus reinen Wurzelextrakt (mit Withanolid) gewonnen und ist frei von jeglichen Zusatzstoffen. Sie stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Indien und sind nach EU-Richtlinien Bio-zertifiziert.

- 500mg Bio Ashwagandha pro Kapsel
- Withanolide Anteil liegt bei 5,27%
- Aus kontrollierter Landwirtschaft
- Glutenfrei und lactosefrei
- Frei von unerwünschten Zusatzstoffen
- Bio-zertifiziert nach EU-Richtlinien
- 100% vegan, 100% bio, 100% natürlich

### **Wirkung**

Unsere veganen Bio Ashwagandha PUR Kapseln 500mg sind ideal für alle, die die Vorteile der beliebten Heilpflanze in ihren Alltag integrieren wollen.

### **Wie wird unser Ashwagandha hergestellt?**

Unsere Ashwagandha-Kapseln bestehen aus 100% frischem und natürlichem indischen Ashwagandha-Wurzelextrakt. Die Wurzeln werden unter fairen Arbeitsbedingungen per Hand geerntet und selektiert, denn die Früchte sind giftig. Bei der Verarbeitung werden die getrockneten Wurzeln sorgfältig und langsam vermahlen, sodass essentielle Inhaltsstoffe nicht verloren gehen. Unser Ashwagandha-Wurzel-Extrakt bietet das konzentrierte natürliche Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen und stellt damit ein äußerst hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel dar.

### **Wo wird Ashwagandha verwendet?**

Der Name Ashwagandha hat seinen Ursprung im Sanskrit und bedeutet soviel wie: Geruch des Pferdes, da die Wurzeln stark nach Pferd duften. Wegen ihrer sehr guten Verträglichkeit und vielseitigen Wirkungen ist Ashwagandha eine der zentralen Heilpflanzen des Ayurveda. In Deutschland ist Ashwagandha aber auch als Schlafbeere oder Winterbeere bekannt und beliebt. Und das nicht ohne Grund, denn Ashwagandha wird im Ayurveda seit tausenden Jahren verwendet.

## **Ginseng oder Ashwagandha?**

Ashwagandha kann jedoch nicht nur in der ayurvedischen Medizin überzeugen: In westlichen Ländern finden Schlafbeerextrakte als Nahrungsergänzungsmittel Verwendung. Oftmals unter den Herstellerbezeichnungen „KSM-66“ oder „KSM-66 Ashwagandha“; Ashwagandha wird unter anderem auch als „indischer Ginseng“ bezeichnet, da es eine ähnliche Wirkungsweise wie Ginseng-Produkte aufweist.

## **Wer sollte Ashwagandha nicht nehmen?**

An Autoimmunkrankheiten (wie Lupus, Rheuma oder MS) leidende Menschen sollten bei Ashwagandha vorsichtig sein: Ashwagandha ist (wie auch Tomaten oder Auberginen) ein Nachtschattengewächs. Diese Pflanzenart sollten Leute mit Autoimmunkrankheiten meiden, weil sie zu erhöhten Entzündungswerten im Körper führen kann.

## **Anwendung**

### **Wie viel Ashwagandha sollten Sie einnehmen?**

Unsere Verzehrempfehlung ist zwei mal täglich zwei Kapseln mit Nahrung zu sich zu nehmen.

### **Wann sollten Sie die Ashwagandha Kapseln einnehmen?**

Die Bio Ashwagandha Kapseln werden am besten eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen. Grundsätzlich ist jedoch eine Einnahme zu jeder Tageszeit (unabhängig von den Mahlzeiten) möglich.

- Ashwagandha Kapseln abends vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Bei Sport: Ashwagandha Kapseln etwa eine halbe Stunde vor dem Training einnehmen.

### **Wie viel Ashwagandha pro Tag?**

zwei mal täglich zwei Kapseln mit Nahrung zu sich zu nehmen.

Beachten Sie die Verzehrempfehlung auf der Verpackung. Bitte sprechen Sie vor der Einnahme, insbesondere während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Vorerkrankungen jeglicher Art mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## **Inhaltsstoffe**

Bio Ashwagandha Pulver\* (aus Wurzelextrakt)

Kapselhülle: Hydroxypropylmethylzellulose.

\* aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft

## **Ohne Füll- und Zusatzstoffe.**

Frei von Milchprodukten, Lactose, Hefe, Weizen, Gluten, Mais, Soja. Ohne Tierversuche, nicht gentechnisch verändert.

**Hinweis:**

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung zu verwenden.

Die angegebene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Sollte nicht verzehrt werden von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren und wenn andere Astaxanthin-Ester enthaltende Nahrungsergänzungsmittel am selben Tag verzehrt werden.

Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit verwenden