

Ashwagandha - Bestes pflanzliches Heilmittel zum Stressabbau

Ashwagandha, wissenschaftlich bekannt als *Withania somnifera*, ist beliebt als indischer Ginseng oder indische Winterkirsche. Dieses wunderbare Heilkraut hat eine tiefgreifende, pflegende Wirkung auf das Nervensystem und ist potenziell vorteilhaft, um Angst und Stress entgegenzuwirken. Seit langer Zeit wird es von Ayurveda-Praktizierenden und Kräuterkundigen verehrt. Historisch gesehen wird es in Indien vom traditionellen Gesundheitssystem auf ganzheitliche Weise immer gut akzeptiert. Die Vorteile dieses wunderbaren Krauts wurden auch in alten weisen Büchern wie Charak Samhita, Susruta Samhita und Ashtaang Samagraha illustriert. Ashwagandha, ein ayurvedisches Allzweckkraut, ist wie ein göttliches Geschenk Gottes, das nicht nur das Leben lang macht, sondern auch ein gesundes …



Ashwagandha, wissenschaftlich bekannt als *Withania somnifera*, ist beliebt als indischer Ginseng oder indische Winterkirsche.

Dieses wunderbare Heilkraut hat eine tiefgreifende, pflegende Wirkung auf das Nervensystem und ist potenziell vorteilhaft, um Angst und Stress entgegenzuwirken. Seit langer Zeit wird es von Ayurveda-Praktizierenden und Kräuterkundigen verehrt. Historisch gesehen wird es in Indien vom traditionellen Gesundheitssystem auf ganzheitliche Weise immer gut akzeptiert. Die Vorteile dieses wunderbaren Krauts wurden auch in alten weisen Büchern wie Charak Samhita, Susruta Samhita und Ashtaang Samagraha illustriert.

Ashwagandha, ein ayurvedisches Allzweckkraut, ist wie ein göttliches Geschenk Gottes, das nicht nur das Leben lang macht, sondern auch ein gesundes Leben verspricht. Wörtlich bedeutet es „Schweiß eines Pferdes“, symbolisiert es die dynamische Jugend und Lebhaftigkeit eines Pferdes und ähnelt auch dem Geruch der Wurzel wie dem eines Pferdes.

Verfügbarkeit

Das weite Gebiet des indischen Subkontinents ist mit der natürlichen Produktion dieses erstaunlichen Krauts gesegnet. Es wird normalerweise in Gebieten mit mäßigen bis warmen atmosphärischen Bedingungen angebaut. Dieses buschige Kraut mittlerer Höhe kommt am häufigsten in Höhen von 1000 bis 5000 Fuß vor.

Chemische Struktur

Der Hauptbestandteil von Ashwagandha ist Withanolid A. Es wird auch mit Withanon und einer gewissen Menge Withaferin A, Withanolid I, II, III, A, B, E, F, G, H, I, J, K, L, M kombiniert, P, S und WS-I. Die Wurzel ist reich an Alkaloid-Eigenschaft. Es gibt andere wichtige Inhaltsstoffe, die eine wirksame Rolle bei der Verbesserung unseres Körpersystems spielen. Dies sind Saponine, Pyrazolalkaloide und Steroidlactone.

Aus ayurvedischer Sicht besteht es aus *laghu* (Licht) sowie *Schnipp* (milde) Eigenschaften. Es besteht aus drei

Geschmacksrichtungen, nämlich *tikta* (scharf), *katu* (stark und *madhur* (süß). Es wird als habend identifiziert *Uschan* (heiß und *virya* (Energie-)Eigenschaften).

Medizinische Vorteile

Besonders im Studium des Ayurveda ist Ashwagandha weithin bekannt für seine Fähigkeit, die Gesundheit und Vitalität eines Wesens zu verbessern. Es wird auch als Adaptogen für seinen ungiftigen Inhalt anerkannt, der die Fähigkeit hat, physiologische Funktionen zu normalisieren. Es wirkt sich tiefgreifend auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) und insbesondere auf das neuroendokrine System aus. Da es aus Sicht der Kräuterkundler im Wesentlichen paradox ist, ist es einerseits entzündungshemmend, hat aber andererseits dennoch ernährungsphysiologische Eigenschaften, was im großen Widerspruch zu den übrigen Kräutern steht, die zur gleichen Pflanzenfamilie wie Tollkirsche und Bilsenkraut gehören.

Ashwagandha hat antiarthritische, angstlösende, beruhigende und aphrodisische Eigenschaften. Mehrere nützliche Inhaltsstoffe machen das Kraut so wertvoll für verschiedene therapeutische Ansätze.

Einige Forscher nehmen auch an, dass es antioxidative Eigenschaften haben könnte, die helfen, die Symptome des Alterns zu reduzieren. Es wird angenommen, dass es die Fähigkeit hat, die durch freie Radikale verursachten Schäden zu kontrollieren. Freie Radikale wirken sich insbesondere nachteilig auf den normalen Alterungsprozess aus, und freie Radikale haben auch eine tiefgreifende Wirkung auf verschiedene andere neurologische Erkrankungen wie Alzheimer-Krankheit, Parkinson-Krankheit und Epilepsie.

Es hilft auch bei der Stärkung des Immunsystems eines Wesens, insbesondere durch die Erhöhung der Anzahl weißer Blutkörperchen. Es ist wirklich vorteilhaft für die Bekämpfung

chronischer Krankheiten wie Asthma, Bronchitis sowie Husten. Es hat sich auch als hilfreich bei chronischen gynäkologischen Problemen, männlicher Impotenz und Unfruchtbarkeit, arthritischen Entzündungen, Nervosität, Angstzuständen, Depressionen, Schlaflosigkeit erwiesen und es hat sich auch als vorteilhaft bei immungeschwächten Krankheiten wie AIDS und TB und degenerativen Krankheiten wie Alterung, kindlicher Fehlentwicklung und niedriger erwiesen Libido.

Die umfangreichen Eigenschaften und Mechanismen von Ashwagandha sind jedoch noch nicht vollständig verstanden, aber es hat sich bei verschiedenen Krankheiten als echter ganzheitlicher Ansatz erwiesen. Seit jeher wird festgestellt, dass es bei der Linderung von Entzündungen im Zusammenhang mit rheumatologischen Erkrankungen wie Arthritis wirksam ist. Es hilft, Stress abzubauen, indem es die Ausdauer erhöht, und die Forschung zeigt, dass der mögliche Grund für Ausdauer seine Fähigkeit sein kann, eine Kohlenhydratergänzung zu produzieren. Abgesehen davon hat es eine dauerhafte Wirkung, um die sexuelle Leistungsfähigkeit zu steigern und den Lebenszyklus optimal zu verjüngen.

Insgesamt beeinflusst Ashwagandha unser Verdauungssystem, unser Herz-Kreislauf-System, unser Atmungssystem, unser Nervensystem, unser endokrines System, unser Fortpflanzungssystem, unser Ausscheidungssystem und unsere Haut.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki