

## Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel und Wirkstoffe

Hohem Stress und zunehmenden Erkrankungen begegnet man am besten mit ganzheitlichen Heilsystemen, die durch einen ausgewogenen Lebensstil das vollkommene Wohlbefinden fördern. Bei vollen Arbeitsplänen ist es jedoch nur ein Traum, sich Zeit für Übungen, die richtige Ernährung und Entspannung zu nehmen. Daher können Sie pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel verwenden, um Mängel zu beheben und Beschwerden zu heilen, die durch unregelmäßige Ernährungs- und Schlafmuster verursacht werden. Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel: Nützlichkeit von Kräutern Ayurveda glaubt, dass die Natur Antworten auf alle physiologischen Probleme hat. Da eine Rückkehr zur Natur nicht vollständig möglich ist, verschreiben Ayurveda-Ärzte pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, um gesundheitliche Probleme zu beheben. Diese pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel &hellip;



Hohem Stress und zunehmenden Erkrankungen begegnet man am besten mit ganzheitlichen Heilsystemen, die durch einen

ausgewogenen Lebensstil das vollkommene Wohlbefinden fördern. Bei vollen Arbeitsplänen ist es jedoch nur ein Traum, sich Zeit für Übungen, die richtige Ernährung und Entspannung zu nehmen. Daher können Sie pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel verwenden, um Mängel zu beheben und Beschwerden zu heilen, die durch unregelmäßige Ernährungs- und Schlafmuster verursacht werden.

## **Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel: Nützlichkeit von Kräutern**

Ayurveda glaubt, dass die Natur Antworten auf alle physiologischen Probleme hat. Da eine Rückkehr zur Natur nicht vollständig möglich ist, verschreiben Ayurveda-Ärzte pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, um gesundheitliche Probleme zu beheben. Diese pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel enthalten Kräuter und Pflanzenstoffe, die jeweils Eigenschaften haben, die einige Teile des menschlichen Körpers beeinflussen. Einige häufig verwendete Heilkräuter sind:

**Ashwaganda** – Eine strauchartige Pflanze, die in den richtigen Proportionen eingenommen als energetisierende Medizin wirkt. Seit Jahrhunderten verwenden Ayurveda-Praktizierende Ashwagandha-Wurzeln, um die Vitalität und Langlebigkeit zu verbessern und gesundheitliche Probleme wie Tumore und Arthritis zu behandeln. Diese Pflanze hat auch Anti-Aging-Eigenschaften. Längerer Verzehr von Ashwagandha kann das Hämoglobin, die Erythrozytenzahl, das Melanin, die Statur im Sitzen und die sexuelle Leistungsfähigkeit verbessern, das Serumcholesterin senken und das Nagelkalzium erhalten.

**Amla** – Amla ist ein Verjüngungsmittel und hat antioxidative Eigenschaften. Der Konsum von Amla kann helfen, der Toxizität von Nickel, Kobalt, Arsen und Quecksilber entgegenzuwirken. Es kann auch Schutz vor krebserregenden Chemikalien bieten. Amla hat auch krebshemmende Eigenschaften und kann verwendet werden, um die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung zu reduzieren. Außerdem ist Amla eine reiche

Quelle von Vitamin C und eine starke Immununterstützung.

**Sitawari** – Dieses Kraut wird verwendet, um Schwäche und andere Leiden zu heilen, darunter Unfruchtbarkeit, Impotenz, Menopause, Magengeschwüre, Übersäuerung, hormonelles Ungleichgewicht, Durchfall und Lungenabszesse. Abkochung von Sitawari neigt dazu, trockene und gereizte Membranen zu beruhigen, wodurch das Kraut bei der Heilung von Bronchitis und mehreren anderen Atemwegserkrankungen nützlich ist.

**Trifal** – Dieses Kraut ist ein Adaptogen und hat antiparasitäre, -hefe-, -bakterielle und antihistaminische Eigenschaften. Trifal ist synergistisch und kann bei Verdauungs- und Ausscheidungsvorgängen helfen. Der Verzehr dieses Krauts in der richtigen Menge kann den Gallenfluss verbessern und den Cholesterinspiegel senken. Trifal kann als ergänzende Behandlung bei einer Chemotherapie angewendet werden.

**Shilajeet** – Shilajeet ist eine reichhaltige Quelle natürlich vorkommender Mineralien und wird von russischen Sportlern als nicht-steroidaler Bodybuilder und Ausdauererweiterer verwendet. Es gilt auch als Aphrodisiakum und Tonikum zur Verbesserung der Nierenfunktion und als Immunitätsverstärker.

Wenden Sie sich für weitere Informationen zu pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln oder zur Beschaffung von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln an uns <http://goveda.com>.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**