

Ayurvedischer Tipp

für Entspannung & Ruhe

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

diese E-Mail bringt Ihnen den 2. Tipp aus dem Ayurveda, der Wissenschaft des Lebens. Dieser Tipp bezieht sich auf das Thema **Stress**. Ich weiß nicht wie es bei Ihnen ist, aber jedes Mal, wenn ich etwas darüber höre oder lese, frage ich mich, ob wir heutzutage anfälliger für Stress geworden sind. Es scheint, dass die letzten 10-20 Jahre mehr und mehr Menschen Stress ausgesetzt sind.

Stresszahlen und -faktoren

2018 befragte der Gesundheitsversicherer Pronova BKK bundesweit 1.650 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Fast neun von zehn Deutschen klagten über durch ihre Arbeit bedingten Stress. Abgesehen davon, dass es sich um ein Modewort handelt, gibt es heute tatsächlich mehr Stressfaktoren als in der Vergangenheit. Der Körper muss sich immer größeren Herausforderungen in Bezug auf verschlechterte Lebensmittelqualität und Ernährungsgewohnheiten, Alkohol- und Drogenkonsum, Elektrosmog und Umweltfaktoren stellen. Darüber hinaus ist die Welt härter und geschäftsmäßiger geworden. So ist das Wort Nachbarschaftshilfe aus vielen großstädtischen Wörterbüchern verschwunden. Wie auch immer, die Ergebnisse der obengenannten Umfrage zeigen deutlich, dass die meisten Menschen Mühe haben, diese Faktoren in den Griff zu bekommen. Eine Unterstützung bei Stressfaktoren wäre daher sehr willkommen. Darüber handelt der 2. Tipp aus der Wissenschaft des Lebens. Es geht um **Ashwagandha, eine Ayurvedische Lösung für Entspannung und Ruhe**.

Was ist Ashwagandha?

Ashwagandha ist eine Heilpflanze aus dem Ayurveda (der Wissenschaft des Lebens), die eine natürliche Entspannung und Ruhe bewirkt. Ashwagandha enthält **Adaptogene**, biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Menschen helfen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen (engl. *to adapt*: "sich anpassen"). Adaptogene wie in Ashwagandha stabilisieren und können die Belastungs- und Stressresistenz erhöhen. Sie können sogar Antidepressiva mit all ihren äußerst gefährlichen Nebenwirkungen überflüssig machen.

Geben Sie sich ein bisschen Zeit

Wie mit allen Nahrungsergänzungen braucht der Körper einige Zeit (manchmal Wochen, manchmal Monate), um sich auf Ashwagandha einzustellen. Geben Sie sich ein bisschen Zeit und erfahren Sie selbst was es für **Ihre Entspannung und Ruhe** tut.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Ashwagandha

Entspannung und Ruhe aus dem Orient

Ashwagandha (botanischer Name: *Withania somnifera*) wird auch als "Indischer Ginseng", "Schlafbeere" oder "Winterbeere" bezeichnet. Das krautartige Gewächs wird bis zu eineinhalb Meter hoch und gehört zu den Nachtschattengewächsen. Die Pflanze wächst sowohl im Ödland Asiens als auch in Afrika und im Mittelmeerraum. Zur Fruchtreife trägt Ashwagandha scharlachrote Beeren, allerdings gewinnt man das wertvolle und nährstoffreiche Ashwagandha Pulver aus den Wurzeln. Die biologisch aktiven Komponenten der Wurzel sind die Withanolide, eine Gruppe von mindestens 300 natürlich vorkommenden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Ashwagandha: Eine Mehrzweck-Heilpflanze

Ashwagandha ist eine Mehrzweck-Heilpflanze, die reich an bioaktiven Verbindungen ist. Aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungen und hervorragenden Verträglichkeit ist Ashwagandha eine der am häufigsten verwendeten Heilpflanzen in der ayurvedischen Medizin. Sie wird in Tee, Sirup, Salbe oder Tinktur oder als Pulver verwendet. Ihre Rolle im Ayurveda ist mehr als 4000 Jahre alt und ist ähnlich wie die des Ginsengs in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

In der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha empfohlen, um die physiologische Ausdauer, die allgemeine Vitalität, die Kraft und die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

Entspannende und beruhigende Wirkung

Eine Besonderheit von Ashwagandha ist seine stark adaptogene (stabilisierende und homöostasefördernde) Wirkung. Es wird unter anderem häufig in Stresssituationen eingesetzt, weil es entspannend und beruhigend wirkt. Die Wirkstoffe im Wurzelextrakt wirken regulierend auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und können zur Aufrechterhaltung eines normalen Cortisolspiegels beitragen. Diese Funktionen machen dieses Kräuterpräparat ideal für zusätzliche geistige und körperliche Unterstützung in unserer heutigen hektischen Gesellschaft.

Fazit: Ashwagandha ist eine mehr als 4000 Jahre alte bewährte Heilpflanze. Wegen ihrer entspannenden und beruhigenden Wirkung ist eine regelmäßige Ergänzung mit Ashwagandha in Stress-Situationen empfehlenswert.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Ashwagandha und ihre Wirkungen? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mjyttg-olyvvp-j/)
<https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mjyttg-olyvvp-j/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit

Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz