

Zutaten / Zusammensetzung:

Bio-Ashwagandha-Wurzelextrakt (*Withania somnifera*)*, Bio-Reis (*Oryza sativa*)*, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose

* aus kontrolliert-biologischem Anbau (BE-BIO-01)



Ø-Gehalte	pro 1 Kapsel (= Tagesverzehr- empfehlung)	% NRV
Withania somnifera Bio-Wurzelextrakt* (10-fach konzentriert)	250 mg	1)
- enthält Withanolid	12,5 mg	
Bioreis (<i>Oryza sativa</i>)*	250 mg	1)

* aus kontrolliert - biologischem Anbau (BE-BIO-01)

1) Kein Nährstoffbezugswert (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011 vorhanden

Inhalt: 90 Kapseln à 610 mg

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.

Dieses Produkt ist nicht geeignet für schwangere oder stillende Frauen und für Personen, die andere Arzneimittel mit Wechselwirkungen (z.B. Schilddrüsenmedikamente, Barbiturate) einnehmen.

Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Zulassungsnr. belg. Gesundheitsministerium: PL 97/178

Hersteller: Bio-Life sprl., BE-5032 Isnes

Vertrieb D: sanitas GmbH & Co. KG, D-32839 Steinheim

Ashwagandha 5000 BIO 90 Kapseln PZN* 15879647

*PZN = Apotheken-Bestellnummer

Wo erhalten Sie unsere Produkte?

sanitas-Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Sollte Ihre Apotheke einen unserer Artikel einmal nicht vorrätig haben, so nennen Sie dem Apotheker einfach die Apotheken-Bestellnummer (PZN).

Sie können natürlich auch direkt bei uns bestellen.

JETZT ONLINE SHOPPEN!

Besuchen Sie uns auf www.sanitas.shop, stöbern Sie durch unser Gesamtsortiment an wertvollen Mikronährstoffpräparaten, Hautpflegeprodukten, Tees, Büchern u.v.m.

Abonnieren Sie doch einfach unseren Newsletter, mit dem wir Sie gerne mit neuesten Infos rund um das Thema „Gesundheit & Ernährung“ auf dem Laufenden halten möchten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Online-Shop unter www.sanitas.shop oder unter unserer Firmenhometpage auf www.sanitas.de.



Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

 **sanitas**
besser. natürlich. gesund.

Ashwagandha 5000 BIO



*BE-BIO-01
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Entspannung
Mentale Ausgeglichenheit



www.sanitas.de



Botanik

Die Ashwagandha-Pflanze (lat. *Withania somnifera*), die auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bezeichnet wird, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Die krautige bis buschige Pflanze kann zwischen 30 und 150 cm groß werden und wächst in ganz Afrika, in Südeuropa, aber auch in Vorder- und Südasiens. Wie der Trivialname Schlafbeere bereits andeutet, trägt die Pflanze scharlachrote, circa 5 bis 8 mm große Beerfrüchte. Das Ashwagandha-Pulver wird aber traditionell aus den Wurzeln gewonnen.

Pflanzeninhaltsstoffe

Bei den Inhaltsstoffen, die sich vor allem in der Wurzel befinden, unterscheidet man zwischen sogenannten Alkaloiden und Withanoliden. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft gehen die positiven Eigenschaften vor allem auf die Withanolide zurück. Als Withanolide wird eine Gruppe von mindestens 300 natürlich vorkommenden chemischen Verbindungen bezeichnet. Sie werden als sekundäre Pflanzenstoffe hauptsächlich in verschiedenen Gattungen der Nachtschattengewächse gefunden, z.B. bei der namensgebenden *Withania somnifera*. Einige Withanolide zeigten im Labor für den Menschen interessante Eigenschaften. Bereits mit der empfohlenen Tagesverzehrmenge von nur einer Kapsel **Ashwagandha 5000 BIO** versorgen Sie Ihren Körper mit 250 mg *Withania somnifera* Bio-Wurzelextrakt, der 12,5 mg der wertgebenden Withanolide enthält.

Ausgleichend & stärkend

Ashwagandha stammt aus dem Sanskrit, also der heiligen Sprache Indiens und bedeutet übersetzt „Geruch des Pferdes“. Dieser ungewöhnliche Name



hängt wohl nicht nur mit dem besonderen Geruch der Pflanze zusammen, sondern ist bereits ein Hinweis auf ihre besonderen Eigenschaften, denn das Pferd steht symbolisch für Kraft, Energie und Vitalität. Ihr botanischer Name *Withania somnifera* setzt sich aus den Worten *Withan* (= Wissenschaftler) und *somnifera* (= schlaffördernd) zusammen und liefert ebenfalls einen ersten Hinweis auf die ausgleichenden und harmonisierenden Eigenschaften.

Ein wertvolles pflanzliches Adaptogen mit langer Geschichte

So wird Ashwagandha bereits seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Lehre verwendet. Es zählt aufgrund seiner gleichermaßen stärkenden, ausgleichenden und harmonisierenden Eigenschaften zu den sogenannten Adaptogenen und ist deshalb in Indien seit langer Zeit ein besonders beliebtes Hausmittel bei Menschen in Stresssituationen, mit Schlafstörungen und Menschen, die häufiger unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden.

Was sind Adaptogene?

Der Begriff „Adaptogen“ wurde erstmals 1968 von den russischen Medizinern und Forschern Israel I. Brekhman und Dr. I. V. Dadymov definiert. Demnach müssen Adaptogene folgende Kriterien erfüllen:

- » Ein Adaptogen ist nicht giftig für den Menschen.
- » Ein Adaptogen führt im Körper des Menschen zu einer allgemeinen Anpassungsreaktion, welche zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegen vielfältige Stressoren führt.
- » Ein Adaptogen hat ausgleichende Eigenschaften auf die Physiologie des menschlichen Körpers.



Warum Ashwagandha 5000 Bio?

- » **BIO-QUALITÄT:** In dieser Kapsel ist 100% Bio. **Ashwagandha 5000 BIO** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel in zertifizierter Bioqualität mit *Withania somnifera* Bio-Wurzelextrakt (BE-BIO-01).
- » **EXTRAKT IST NICHT GLEICH EXTRAKT!** Bereits die empfohlene Tagesmenge von nur einer Kapsel **Ashwagandha 5000 BIO** enthält 250 mg *Withania somnifera* Bio-Wurzelextrakt mit 12,5 mg Withanoliden.
- » **HÖCHSTE QUALITÄT & SICHERHEIT:** Der für **Ashwagandha 5000 BIO** verwendete Ashwagandha-Wurzelextrakt stammt aus kontrolliertem Bio-Anbau in Indien. Die Wurzel wird wirkstoffschonend getrocknet und vermahlen. Eine langsame, schonende Verarbeitung und permanente Kontrollen garantieren höchste Qualität.
- » **100% VEGAN:** Die HPMC-Kapseln sind vegan, laktose- und glutenfrei.

Unser Tipp:

Prinzipiell kann Ashwagandha 5000 BIO jederzeit eingenommen werden. Da Ashwagandha 5000 BIO den Magen nicht belastet, sollte es am besten 60 Minuten vor einer Mahlzeit oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Ob Sie Ashwagandha 5000 BIO morgens oder abends einnehmen, hängt auch von dem Anwendungszweck ab. Zur Förderung der Schlafqualität ist eine Einnahme abends vor dem Zubettgehen der richtige Zeitpunkt. Zur Förderung der sportlichen Ausdauer, sollten Sie Ashwagandha 5000 BIO etwa eine Stunde vor der körperlichen Betätigung einnehmen.