



# Prodotti d'erboristeria e salute

## Ashwagandha

### **Energia, forza e cura contro lo stress**

L'Ashwagandha -*Withania somnifera*- è il corrispettivo indiano del ginseng; le sue radici sono utilizzate nella medicina ayurvedica similmente all'uso tradizionale del ginseng in quella cinese. Quest'erba eccezionale aiuta ad accrescere energia, forza, resistenza, conferendo un totale senso di ringiovanimento fisico e diminuendo i livelli di stress mentali. Contribuisce a rinvigorire il sistema nervoso ed evita un invecchiamento prematuro. Regolarizza il funzionamento del corpo, stabilizzando e mantenendo la secrezione di enzimi. L'Ashwagandha possiede caratteristiche adattogene anti-stress che portano a un maggior benessere fisico e contribuiscono a diminuire i livelli di stress nella vita di tutti i giorni. Aumenta la resistenza fisica e ci protegge dagli effetti dello stress. Quest'erba è particolarmente benefica quando utilizzata per curare disturbi legati allo stress come artrite, ipertensione, diabete e invecchiamento prematuro.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola, oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Non raccomandata a persone con disturbi al fegato o aventi problemi digestivi.

## Brahmi

### **Supporto alla mente**

La Brahmi -*Bacopa monnieri*- tradizionalmente usata nell' Ayurveda, ha conseguito fama mondiale date le sue caratteristiche di stimolante della memoria, incremento della consapevolezza (mentale) e della concentrazione. Viene ampiamente impiegata come antiossidante e per ottimizzare il funzionamento delle cellule cerebrali. Genera sollievo in condizioni di "congestione" nervosa. Quest'erba stimola l'apprendimento, la capacità di argomentare e l'uso dell'immaginazione, allevia sforzi mentali e nervosi, e quindi viene spesso somministrata in casi di esaurimento nervoso. Prendendo Brahmi la persona può arrivare ad avere una sensazione di benessere anche nei momenti d'agitazione, ansia, fatica, annebbiamento e difficoltà a concentrarsi, e in casi di iperattività mentale. Particolarmente utile quando adottata nella cura dell'ADD (Attention Deficit Disorder), quest'erba induce un senso di pace e quiete, facilitando la concentrazione, attraverso lo stimolo dell'attività neurale.

Può essere inoltre utilizzata come purificante del sangue ed è comunemente considerata efficace nella cura delle infiammazioni, e per contenere la pressione del sangue. La Brahmi è ritenuta essere l'unica erba capace di ringiovanire le cellule nervose e cerebrali.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.

## Neem

### **Purificatore - sistema immunitario**

L'albero del Neem - *Azadirachta indica* - è noto essere "il guaritore" ed è presente in ogni aspetto della cultura e scienza tradizionale indiana. I primi scritti sanscriti di medicina, narrano dei benefici del frutto, dei semi, dell'olio, delle foglie, delle radici e della corteccia dell'albero di Neem. Ognuno di questi è stato impiegato sin dai tempi più antichi nei sistemi medici Ayurvedici e Unani. Il Neem è capace di stimolare il sistema immunitario su ogni livello e di fornire supporto all'organismo nel combattere infezioni. È antibatterico, antifungino e depuratore del sangue. Il Neem è adatto a curare disturbi dermatologici e a mantenere la pelle sana e lucente.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua calda. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Non raccomandato durante periodi di gravidanza o concepimento.

## **Triphala**

### **Purificatore fisico - digestione**

La Triphala – tre frutti- consiste in una formula di erbe ayurvediche, mischiate in tre parti uguali: Amla (Indian Gooseberry, uvaspina indiana), Bibhitaki (Terminalia bellirica) and Haritaki (Terminalia chebula). La Triphala è utilizzata in Ayurveda per depurare l'organismo. La Triphala detossifica and ripulisce il colon. Inoltre purifica il sangue e rimuove tossine dal fegato. Altri benefici della Triphala includono la riduzione del colesterolo (serum cholesterol), e l'abbassarsi della pressione del sangue. La Triphala viene impiegata per stimolare il sistema immunitario, regolamentare la digestione e alleviare costipazione. Un detto popolare indiano dice: "Se non si ha una madre, non importa. Basta che ci sia una Triphala nella nostra vita".

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tea con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno. Da non somministrare durante gravidanza.

## **Amla**

### **Vitamina C – antiossidante**

L'importanza dell'Amla nell'Ayurveda, che è anche conosciuta come "Indian gooseberry" (uvaspina indiana), è stata descritta dai Rishi, gli antichi saggi indiani, avente proprietà detossificanti, anti-invecchiamento ed effetti positivi sul sistema immunitario. I benefici salutari dell'Amla possono essere attribuiti all'alto contenuto di vitamina C. L'Amla aiuta a combattere i radicali liberi e sprigiona un effetto antiossidante. Viene considerata uno dei più forti rinvigorenti, particolarmente sul nostro sangue, ossa, fegato, cuore e pelle. L'Amla ribilancia l'acido all'interno dello stomaco, fornisce supporto di nutrimento per il funzionamento cerebrale e mentale, supporta il cuore, fortifica i polmoni, dona resistenza e lucentezza ai capelli, tiene bassa la temperatura corporea, aiuta a eliminare le tossine, aumenta la nostra vitalità, migliora la vista e il tono muscolare. L'alto quantitativo di vitamina C in questo frutto, aiuta a meglio digerire e ad assimilare minerali, come il ferro. Inoltre contribuisce a potenziare il metabolismo.

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tea con acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.

## **Stevia**

### **Dolcificante naturale - stabilizza lo zucchero nel sangue**

Stevia (stevia rebaudiana) o foglia dolce – un ceppo della famiglia dei girasoli – è stata utilizzata medicinalmente e nutrizionalmente per secoli dai nativi Guarani del Paraguay. La caratteristica più ovvia e riconoscibile della Stevia, è la sua dolcezza. In ogni modo, il suo sapore dolce non deriva dalla presenza di molecole di carboidrati, ma bensì grazie a molecole non caloriche dette "glicosidi". Studi medici hanno dimostrato ottimi risultati nell'uso della Stevia in campo dell'obesità e dell'ipertensione (alta pressione). Dato che la Stevia ha un minimo impatto sul glucosio contenuto nel sangue e stabilizza il livello zuccherino nel sangue (mostrando addirittura un aumento della tolleranza al glucosio), viene assunta come dolcificante naturale da persone con diete ad eliminazione di carboidrati e diabetici. Inibisce i batteri che causano la placca sui denti, ed è efficace nel prevenire carie dentali.

Uso: un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi, alternativamente disciolta nel chai o in una tisana.

## **Shatavari**

### **Salute delle donne**

Shatavari (Asparagus racemosus) è una pianta rampicante che cresce nel sottobosco di tutte le giungle indiane. Shatavari, che in Sanscrito significa "colei che possiede cento mariti", è considerata essere la più efficace delle erbe, che ha la proprietà di ribilanciare il ciclo ormonale femminile. La Shatavari purifica il sangue e nutre gli organi riproduttivi femminili. Stimola la naturale fertilità del corpo, fornisce nutrimento all'utero e all'ovulo, supporta gli organi femminili nel proteggere il feto durante gli stadi iniziali della gravidanza ed è efficace come tonico post-parto. La Shatavari sollecita la produzione degli estrogeni, quindi aiutando ad respingere vari disturbi, pur favorendo la produzione di latte in madri allattanti. La Shatavari aiuta molto le donne che soffrono di bassi livelli di estrogeni naturali (legati alla menopausa).

Uso: 2 a 6 capsule al giorno, oppure un misurino/cucchiaino da tè diluito in acqua o latte caldi. Si può consumare la quantità in una volta sola oppure suddividerla in due o tre volte al giorno.

I dettagli qui elencati sono a puro scopo informativo e non intendono sostituirsi al responso dato dal vostro medico di fiducia o altro professionista medico.