

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
<i>Withania somnifera</i> Bio-Wurzelextrakt* (10-fach konzentriert)	250 mg	1)
- enthält Withanolide	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.

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 unserem Onlineshop auf www.sanitas.de oder in Ihrer Apotheke.

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

Ashwagandha 5000 BIO 90 Kapseln PZN* 15879647



Telefon 05233 93899

Wir sind persönlich für Sie da! Wenn Sie Fragen zu unseren Produkten haben, rufen Sie uns gerne an.

Sollten wir einmal telefonisch nicht erreichbar sein, können Sie uns gerne Ihre Anfrage oder Bestellung auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.



Fax 05233 997084

Ihre Anfrage oder Bestellung können Sie uns auch gerne faxen.



Post

Schicken Sie Ihre Anfrage oder Bestellung per Post an:
sanitas GmbH & Co. KG
- Bestellannahme -
Billerbecker Str. 67
32839 Steinheim



eMail

order@sanitas.de

Händlerstempel

* PZN = Apotheken-Bestellnummer

sanitas

Ashwagandha 5000 BIO

Schlafbeere - Indischer Ginseng
Withania somnifera

- Entspannung
- Mentale Ausgeglichenheit



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



Diese neue umweltfreundliche Verpackung ist zu 100 % pflanzlich (GMO-free), lebensmittel-zertifiziert und industriell komplett kompostierbar gemäß Norm EN 13432.

Stand: Mai 2024

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 Beerenfrüchte. 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 Medizinerinnen und Forschern *Israel I. Brekhman* und *Dr. I. V. Dadyomov* 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.