

Ashwagandha - ljekovita svojstva i upotreba



Ashwagandha je jedna od najmoćnijih biljaka za ozdravljenje, a koristi se već dugi niz godina. U prijevodu, Ashwagandha znači "**miris konja**" što znači da biljka daje odlučnost i snagu pastuha, a u tradicionalnoj medicini se propisuje ljudima za **jačanje imunološkog sustava** nakon bolesti.

Ashwagandhi se često daje nadimak "indijski ginseng" zbog svojih svojstava za pomlađivanje, iako botanički, ginseng i Ashwagandha su nepovezani. Ashwagandha pripada obitelji **rajčica**, punašnog je grma s ovalnim listovima i žutim cvjetovima, a nosi **crveni plod** veličine **groždice**.

Porijeklom je iz Indije, sjeverne Afrike i Bliskog istoka, a danas se uzgaja u raznim drugim zemljama uključujući i SAD. Ashwagandha se za vrijeme Aleksandra Velikog koristila kao vino za **terapeutske svrhe**.

Tada su je Aleksandar veliki i njegova vojska pili kako bi povećali energiju i snagu te se izliječili od mnogih bolesti. Ashwagandha je jedna od najznačajnijih biljaka **Ayurvede**.

U Indiji se ova biljka već tisućama godina koristi kao **tonik** za pomlađivanje organizma te kao **afrodizijak**.



Prednosti i ljekoviti učinci Ashwagandhe

Ashwagandha sadrži mnoge korisne ljekovite kemikalije, uključujući laktone, alkaloide, koline, masne kiseline, aminokiseline i razne šećere. Dok **lišće i plod** imaju značajna terapijska svojstva, **korijen** ashwagandha biljke se najčešće koristi u zapadnim zemljama.

Ashwagandha može pomoći kod stresa, umora, nedostatka energije i poteškoća kod koncentracije. **Medicinski znanstvenici** su proučavali Ashwagandhu godinama i završili preko **200 istraživanja** o ljekovitom učinku Ashwagandhe.

Ashwagandha djelovanje:

- Štiti imunološki sustav
- Pomaže u borbi protiv [stresa](#)
- Poboljšava učenje, pamćenje i vrijeme reakcije
- Smanjuje tjeskobu i [depresiju](#)

- Pomaže u borbi protiv degenerativnih oboljenja moždanih stanica
- Stabilizira razinu šećera u krvi
- Pomaže u smanjivanju kolesterola
- Pojačava seksualnu moć
- Pomaže u procesu zacjeljivanja rana
- Ima pozitivan utjecaj na sprječavanje razvoja malarije
- Pomaže protiv [zatvora](#)
- Štiti želudac i crijeva od nastanka raznih bolesti
- Pomaže u borbi protiv [dijabetesa](#)
- Pomaže u borbi protiv [impotencije](#) (može se koristiti u kombinaciji s maćom)
- Koristi se za suzbijanje [nesanice](#) i [kroničnog umora](#)
- Može se koristiti za detoksikaciju organizma
- Pomaže u liječenju stanja poput [astme](#) i [bronhitisa](#)

Ashwagandha je biljka koja je potrebna svima kao **dodatak prehrani** budući da pomaže u kontroliranju stresa, umora, manjka energije te poteškoća s koncentracijom. Negativni aspekti modernog života svakodnevno ostavljaju trag u zdravlju našeg organizma, stoga nije loše imati tajno oružje.

Ashwagandha je vrlo **snažan antioksidans** koji uništava slobodne radikale koji su odgovorni za brojna stanja i bolesti te **proces starenja**. U Ayurvedi (tradicionalna Indijska medicina) postoje određene biljke s **adaptogenim prednostima**, Ashwagandha je jedna od njih.

Adaptogeni su tvari koje u sebi sadrže kombinaciju aminokiselina, vitamina i bilja, koje pomažu vašem tijelu da se obrani od stresa, anksioznosti i nesanice.

Ashwagandha i štitnjača

U **Ayurvedi** se Ashwagandha tradicionalno koristi kao **adaptogen**, što u slučaju zdravstvenih problema sa **štitnjačom** znači da ima pozitivan učinak na lučenje hormona u **oba smjera**. Ako štitnjača primjerice proizvodi **previše hormona**, ashwagandha inhibira njihovo formiranje.

Ako štitnjača proizvodi **premalo hormona**, Ashwagandha potiče njihovo stvaranje. Nedavna istraživanja pokazala su kako ashwagandha **stimulira proizvodnju** hormona štitnjače.

Međutim, treba biti oprezan jer kod pretjerane proizvodnje hormona, Ashwagandha može samo **pogoršati situaciju**. Ako imate problema s radom štitnjače, najprije se o konzumaciji Ashwagandhe **konzultirajte** s liječnikom odnosno stručnjakom.



Ashwagandha - doziranje i upotreba

Naše tijelo svakodnevno treba esencijalne vitamine, minerale i druge hranjive tvari za održavanje. Ashwagandha se obično konzumira u obliku **kapsula**.

Preporučena doza je od **600 do 1000 mg dva puta dnevno**, a za ljude koje pate od nesanice i tjeskobe preporučljiva je **Ashwagandha u prahu** koja se umiješa u šalicu **vrućeg mlijeka** prije spavanja.

Važno je napomenuti da se Ashwagandha **ne preporučuje trudnicama**. Posavjetujte se s liječnikom prije korištenja Ashwagandhe. Ashwagandhu možete dodavati u smoothieje, sokove i vodu.

Ashwagandha nuspojave

Ashwagandha je izvrstan saveznik u borbi protiv mnogih bolesti i stanja, a posebno kod osoba koje se oporavljaju od **dugotrajnog liječenja**. Veće doze Ashwagandhe

mogu uzrokovati **probavne smetnje**. Bitno je napomenuti i kako se Ashwagandha **ne preporučuje trudnicama**.

Neka istraživanja navode kako Ashwagandha u velikim količinama može uzrokovati [hipertireozu](#) odnosno ubrzan rad štitnjače.

Ashwagandha i antidepresivi također su nešto na što posebno treba obratiti pažnju. Ashwagandhu **nemojte konzumirati** ako pijete antidepresive budući da može doći do pojačanog djelovanja, a samim time i neugodnih nuspojava.

Ashwagandha prah i kapsule

Ashwagandha kapsule su dodatak prehrani, ni u kojem slučaju zamjena za **uravnoteženu prehranu**. Kapsule se ne preporučuju trudnicama te osobama koje koriste kortikosteroidne lijekove ili neku drugu vrstu lijekova za **štitnjaču**.

Prije konzumacije najprije pogledajte na **ambalaži** koliko je kapsula potrebno konzumirati na dnevnoj bazi. Neki proizvođači izdaju **kapsule** koje je potrebno piti nekoliko puta dnevno, dok je kod drugih potrebno piti svega jednu kapsulu dnevno.

Ashwagandha prah uz dodatak vode može tvoriti smjesu koja se direktno nanosi na **bolno mjesto**. Ashwagandha prah se dobiva mljevenjem i prosijavanjem korijena biljke. Dnevno se koristi **1-2 žlice** Ashwagandha praha.



Ashwagandha gdje kupiti?

Premda je Ashwagandha **siguran proizvod**, trudnice je ne bi smjele koristiti radi nedovoljno istraženog djelovanja za vrijeme trudnoće. Uvijek birajte one preparate koji su uzgajani po strogim standardima **organskog uzgoja**. Kapsule Ashwagandhe su prikladne za **vegetarijance** i **vegane**.

- Ashwagandha **bio&bio** Web Shop (180 tbl) po cijeni od **161,90 kuna**.

Ashwagandha prah se kao dodatak prehrani koristi već tisućama godina u **Indiji**. Prah se sastoji od pažljivo sušenih samljevenih gomolja ove biljke. Ashwagandha prah možete dodati u smoothie, sok ili vodu.

Ako imate problema s [nesanicom](https://www.nesanicom.com) pokušajte piti Ashwagandha prah s **toplim napitkom**.

U velikim količinama Ashwagandha može dovesti do **pobačaja** kod životinja. Premda

slična istraživanja nisu provedena na ljudima, **trudnice ne bi trebale koristiti** ovaj prah kao niti bilo koji drugi proizvod na bazi Ashwagandhe.

[Ashwagandha prah \(125 grama\) možete potražiti u Nutrislim BIO Web trgovini po cijeni od 49,80 kuna.](#)

Ashwagandha forum - pozitivno iskustvo

Budući da se o Ashwagandhi na forumu vrlo malo piše, odlučili smo se odabrati jedno poduže iskustvo koje se definitivno isplati pročitati.

Po prirodi sam optimističan, ali sve se promijenilo unazad **10 godina** (imam 30) iz nepoznatog razloga. U određenim situacijama sam počeo crveniti, izgubio sam sigurnost u sebe, počeo sam se jače znojiti (inače sam sportske građe i u kondiciji...trčanje i teretana), javljao se osjećaj **anksioznosti**.

Problemi su postali jači kada sam počeo **raditi**. Sve je bilo u granicama normale do prije godinu dana kad su se svi navedeni simptomi pojačali do mjere da nisam mogao normalno misliti ni govorit.

Javili su se **napadaji panike** u određenim situacijama (prezentacije, sastanci...), teškoće u govoru, užasno znojenje, pospanost, **kronični umor**, nesanica, crvenjenje, osjećaj kao da ću se rasplakati.



Ja sam kupio **ekstrakt u kapsulama po 250 mg**. Prema preporuci proizvođača uzima se dva puta dnevno. Ja već mjesec dana uzimam 3 puta dnevno (ujutro, popodne i prije spavanja).

Vjerujte mi, svi, ali baš svi negativni simptomi su nestali od prvog dana korištenja! Ne radi se o placebo efektu jer sam probao sve živo do sad. Osjećam se bolje nego ikad.

Nema više anksioznosti za mene, panični napadi se više nisu javljali (imao već dva sastanka na kojim sam bez problema vodio glavnu riječ, nisam mogao vjerovati), ne znojim se ništa.

Dođem doma s posla, košulja skroz suha, spavam kao beba, zaspim odmah i probudim se odmoran ujutro, komunikacijske vještine su mi se skroz poboljšale (prije mi se znao zapletati jezik, gutao sam riječi i ostajao bez daha), nema više kroničnog umora (kavu ne pijem), totalno sam skoncentriran, nemam glavobolje (prije sam u tjedan dana pio po 3 kafetina).